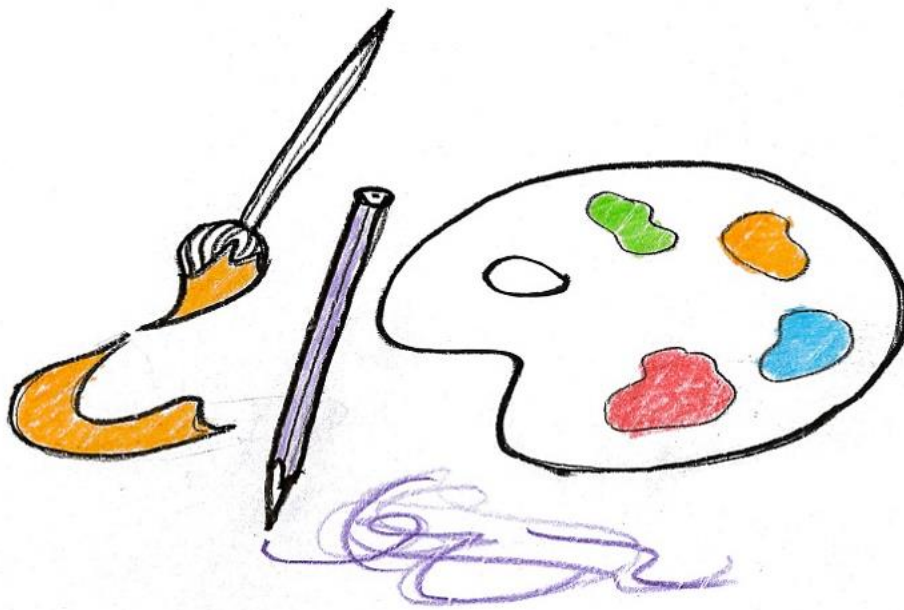


Att ordna en konstgrupp

– Gruppaktivitet som baserar sig på Serenes verksamhetsmodell –



Bakgrund

Finlands Röda Kors projekt Tryggt sinne (2023–2025, EU-finansierat) stöder välbefinnandet hos personer som flytt till Finland undan konflikter bland annat genom olika aktiviteter i grupp. Samarbetsorienterade gruppaktiviteter som stöder psykiskt välbefinnande kan ordnas inom många typer av befintlig frivilligverksamhet.

År 2024 inledde Tryggt sinne ett samarbete med Serene-verksamheten vid MIELI Kriscenter i Åbo, som genomför, utvecklar och sprider modeller för gruppverksamhet för att stödja den psykiska hälsan bland personer med flyktningbakgrund och andra som flyttat till Finland med motsvarande utgångspunkter. Syftet är att främja psykisk hälsa samt minska de negativa effekterna av traumarelaterad stress och stress i samband med anpassningsprocessen genom ett förebyggande grepp. Samtidigt främjar man deltagarnas integration och stärker deras funktionsförmåga.

Att stödja välbefinnandet är ett gemensamt mål för projektet Tryggt sinne och Serenes gruppverksamhet, så de modeller för gruppverksamhet som Serene utvecklat och som visat sig fungera passar även bra i FRK:s frivilligverksamhet. Modellerna från Serenes gruppverksamhet kan användas flexibelt i integrationsfrämjande gruppverksamhet och exempelvis på asylförläggningar, kriscenter och läroanstalter samt i rehabiliterande arbetsverksamhet. Serene ordnar gruppverksamhet för ovan nämnda målgrupper lokalt i Egentliga Finland.

En av Serenes modeller är en konstgrupp med låg tröskel, som ursprungligen utvecklats just med tanke på asylsökande och förläggningars verksamhetsmiljö. Modellen lämpar sig ändå för många målgrupper och kan anpassas till olika miljöer. Den här handboken beskriver tillämpning av modellen som en del av verksamheten i Finlands Röda Kors (FRK) projekt Tryggt sinne. Modellen lämpar sig för många olika typer av frivilligverksamhet och kan även användas i andra delar av organisationen.

Serene inledde sin verksamhet år 2012 med hjälp av projektunderstöd från Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (tidigare RAY). Numera finansieras verksamheten av social- och hälsovårdsministeriet genom organisationsunderstöd. Serenes bakgrundsorganisation är MIELI Lounais-Suomen mielenterveys ry, som är en medlemsförening i MIELI Psykisk Hälsa Finland rf och en obunden medborgarorganisation.

Varför ordna en konstgrupp?

Konst ger möjlighet att uttrycka sig och bearbeta sina känslor samt lindrar upplevelser av stress och ångest. Verksamhet i grupp stärker också sociala relationer och skapar en känsla av samhörighet. Genom konsten kan man även hitta nya perspektiv och sätt att klara av olika utmaningar.

En person som flytt från en konflikt kan ha många faktorer som orsakar stress i sitt liv: svåra (traumatiska) upplevelser, en osäker och belastande situation och en ovanlig miljö som personen inte själv valt. För stor och långvarig stress har många negativa effekter:

- **fysiska:** smärtor, besvär, sjukdomar, sömnproblem etc.
- **psykiska:** nedstämdhet, koncentrationssvårigheter, problem med minnet, överdriven användning av rusmedel etc.
- **sociala:** isolering, aggressivt beteende, problem med sociala relationer

Effekterna kan också vara långvariga och fortsätta ännu efter att orsaken till stressen försvunnit. Man kan lindra symtomen och minska de långvariga effekterna genom att öva på att koppla av. Sådana aktiviteter som en person tycker om är i allmänhet avkopplande. Att koppla av är ingenting som man lär sig på en gång. Ju mer man övar, desto mer hjälper det. Ett sätt att koppla av är att göra något med händerna. I konstgruppen söker man också avkoppling genom att föreställa sig en bra, trygg plats och öka trygghetskänslan.

Man kan lindra symtomen och minska de långvariga effekterna genom att öva på att koppla av. Olika saker är avkopplande för olika personer.

Syftet med konstgruppen är att:

- Öka deltagarnas känsla av trygghet. Genom aktiviteten hjälper man deltagarna att skapa sig en bild av en trygg och bra plats eller företeelse. Om deltagarna vill kan de också senare använda bilden i svåra situationer som en trygg plats inom sig.
- Ge möjlighet att för en kort stund fokusera på att göra något konkret med händerna, så att tankarna inte så starkt går till det förflutna eller oro för framtiden. Att skapa konst kan också i sig vara ett sätt att uttrycka sina känslor och tankar, vilket kan göra att man mår bättre och hjälper en att se problem som sådant som finns utanför en själv och som man kan lösa.

- Skapa gemenskap och upplevelser av kamratstöd. Ett gemensamt språk är inte nödvändigt, utan tanken är att så långt som möjligt genomföra mötet med icke-språkliga metoder.

Deltagare

Ett lämpligt antal deltagare i konstgruppen är 5–10 personer, men det går också att ha en större grupp. Det är i första hand det tillgängliga utrymmet som begränsar gruppstorleken. Både vuxna och barn kan delta i konstgruppen. Barn ska gärna komma med sina föräldrar, så att föräldrarna ansvarar för sina barn och gruppledarna får koncentrera sig på sin uppgift. Grupperna har i huvudsak varit blandade grupper, men ibland har det ordnats separata grupper för kvinnor eller män, eller en konstgrupp för en familj. Konstgruppen kan anpassas till många olika sammansättningar.

Ledare

Det är bra att ha minst två ledare i konstgruppen, så att man kan hjälpa med det praktiska utförandet, visa modell för arbetet och vid behov föra en dialog med deltagarna om deras arbeten. Ledarna kan vara frivilliga, anställda på förläggningar, utomstående eller studerande.

Man behöver inte egentligen ha någon konstnärlig eller konstterapeutisk kompetens för att vara ledare, men det är bra om man har en del gruppledarfärdigheter, närvaro- och interaktionsfärdigheter och eget intresse. Det är viktigt att ledaren förstår konstgruppens mål. I konstgruppen ska man uttryckligen skapa en bild av en trygg plats, och gruppen är inte avsedd för annat pyssel. Ibland förstår inte alla att tanken är att man ska skapa en bild av en trygg plats, och ledarna behöver inte ingripa i det – alla får skapa den bild de vill. Det är ändå viktigt att ledarna ger anvisningar för det överenskomna temat, så att konstgruppen inte med tiden blir en allmän pyssel- eller lekgrupp – sådana ordnas separat.

Lokaler och material

Som material lämpar sig:

- Vattenfärger, vattenlösliga färger på flaska, färgkritor, träfärger. Dessutom behövs minst två tillräckligt kraftiga papper (A3–A2) per deltagare, stora och små penslar, engångstallrikar, pappershanddukar, kärl för vatten.
- Tidskrifter + sax, lim

- Skyddsdukar för borden + maskeringstejp för att fästa dem, tidningar som skydd på golvet

Man behöver tillräckligt med bordsyta och (golv)yta där de färdiga verken kan torka. På väggarna eller på bord i rummet kan man ha kort med landskapsbilder, konstböcker och tidningsurklipp som kan ge deltagarna idéer och uppslag till egna bilder.

Annat som behövs:

- Lugn bakgrundsmusik och utrustning för att spela musiken. Till exempel på Youtube kan man hitta mycket lämplig musik med sökorden "avkopplande musik" eller "relaxing music".
- Boll/maskot/garnnystan för lära känna-övningar
- Ledarnas egna bilder av trygga platser

Avdelningen har möjlighet att söka ekonomiskt stöd för konstgruppens utgifter, till exempel för material, servering och lokalhyra, från projektet Tryggt sinne fram till den 31 juli 2025. Innan du ansöker om stöd, läs anvisningarna på rednet.punainenristi.fi/turvallinenmieli. Ta vid behov kontakt med hjälp av kontaktpuppgifterna på projektets webbplats.

Så går träffen till

När deltagarna anländer välkomnas de personligen och alla presenterar sig. När alla är på plats, berätta kortfattat på engelska/finska/svenska och med gester att ni i dag ska måla eller klippa ur tidningar. Ha en liten presentationsrunda. Man kan genomföra presentationsrundan till exempel med hjälp av aktiviteten "Vår grupp är som ett garnnystan", som finns i handboken för Tryggt sinne-projektet. Vid en kortare presentationsrunda kan man ta hjälp av en boll eller maskot som man ger eller sparkar till varandra. Kasta inte bollen, eftersom det kan utlösa minnen från konfliktområden.

Under en kortare runda får alla först säga sitt namn. Om språkkunskaperna räcker till kan man också berätta mera om sig själv eller så kan man ta en till runda med till exempel "något jag tycker om" eller "favoriträtt". Det kan vara bäst att inte fråga om hemlandet, eftersom det kan kännas ångestfyllt för deltagaren att berätta om det inför främmande människor. Beroende på språkkunskaperna kan man också fråga hurdana önskemål och förväntningar deltagarna har gällande gruppen. I konstgrupper som samlas varje vecka har man också gjort en kort uppvärmning genom att rulla axlarna eller stretcha lätt.

Serene®

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene



Efter presentationsrundan berättar ledarna om en egen trygg plats på engelska, finska eller svenska och med gester; var den finns, hur den ser ut, hur det doftar, känns, vilka ljud som hörs... vad den betyder för mig, hur jag känner mig när jag tänker på platsen. Ledarnas berättelser fungerar som uppvärmning till temat och gör det konkret och begripligt för deltagarna vad som ska göras. Ledarnas exempel kan också väcka tankar hos deltagarna om vad som får dem att må bra och känna sig trygga. Ledarnas presentation ökar också tryggheten vid träffen; ledarna delar något personligt om sig själva och sänker på så sätt tröskeln att delta och dela erfarenheter. Det är önskvärt att ledarnas bilder är olika, så att de inte i för hög grad styr eller ställer upp normer för hur arbetet ska se ut. En av ledarna kanske har gjort ett kollage av tidningsurklipp, en annan en tydlig föreställande bild och en tredje en mer abstrakt bild. Man kan också visa flera bilder.

Arbetet börjar. Berätta hur lång tid deltagarna har på sig. Sätt på lugn bakgrundsmusik. Visa hur färger och andra material används. Någon av ledarna kan börja skapa ett eget nytt verk och på så sätt visa modell för arbetet. Att klippa ur tidningar är ett alternativ särskilt ifall någon starkt känner att hen "inte kan måla". Man kan också inleda arbetet i lugn och ro genom att bläddra i tidningar, och det är ingen brådska. Ledarna hjälper vid behov med användningen av materialet och erbjuder nytt papper om någon blir klar och vill göra en till bild. Ledarna behöver inte styra arbetet i övrigt.

Ibland kan vissa trots instruktionerna göra bilder som anknyter till exempelvis traumatiska upplevelser, eller så kan skapandet av bilden väcka känslor av till exempel sorg eller hemlängtan. Om en deltagare vill berätta om sitt verk lyssnar ledarna, men man bör helst ställa så få preciserande frågor som möjligt och hellre bara lyssna och acceptera. Ledaren ska också undvika att göra egna tolkningar av verket. Då blir deltagarens erfarenhet sedd, men man väcker inte en alltför kraftig psykisk process. Ledaren kan artigt avsluta samtalet till exempel genom att säga "det låter väldigt jobbigt, men nu är du trygg" eller "du klarade det". Det här brukar räcka för att avbryta den berättelse som är på väg att börja och styra berättaren mot nuet. Om berättelsen fortsätter kan man tydligt säga: "Det här är en viktig sak, det är bra att du vill tala om det. Men nu är vi i konstgruppen och vi kan inte prata om det här. Har du pratat om det här med någon annan? Vill du att vi ska ta reda på vem du skulle kunna prata med?"

Vid behov kan gruppledaren kontakta den ansvariga i sin avdelning, som kan ge råd om hur man ska gå vidare. Du kan också ta hjälp av FRK:s broschyr "Du har varit med om en uppskakande händelse", som innehåller anvisningar för olika situationer. På webbplatsen för projektet Tryggt sinne finns också en blankettmall som kan fyllas i till stöd för hänvisningen vidare.

Till slut kan varje deltagare visa sitt verk för gruppen, så att vars och ens erfarenhet på detta sätt blir sedd. Om deltagarna vill kan de också berätta något för gruppen om sina verk. Om man saknar ett gemensamt språk kan man till exempel ge vars och ens verk en applåd. Om det inte känns naturligt att tillsammans titta på allas verk, är det viktigt att ledaren uppmärksammar alla deltagare och deras verk.

Ibland blir deltagarna färdiga olika snabbt, men om det är möjligt är det bra att försöka hålla fast vid träffens gränser; man börjar och slutar vid den avtalade tiden. De som blir klara snabbare kan få ett nytt papper om de vill göra ett nytt verk. Om en deltagare ändå redan vill gå uppmärksammar antingen ledaren eller hela gruppen hen och hens verk. Deltagaren kan uppmuntras att ta med sig sin bild för att till exempel sätta upp den på väggen eller visa den för närstående. Många har ändå velat lämna sina bilder hos oss. Om språkkunskaperna tillåter det kan man gärna fråga om man får visa bilden för andra eller fotografera den och dela den i sociala medier, till exempel när vi berättar om vårt arbete, naturligtvis utan namn och andra identifierande uppgifter.

Efter gruppen skickar ledaren ett e-postmeddelande till den person som koordinerar konstgrupperna. I meddelandet berättar ledaren hur många deltagare som var på plats i gruppen, kort om hur träffen gick och hur ledaren själv upplevde den. Syftet med meddelandet är att ge ledaren tillfälle att dela med sig av sin upplevelse och att se till att den som koordinerar har koll på hur konstgrupperna genomförs och lyckas. Kontakten hjälper också ledarna att orka.

Om samma personer deltar i gruppen vid många tillfällen i rad kan man instruera dem att göra ett verk utifrån ett visst tema. Olika teman kan till exempel vara:

- Din favoritplats i Finland/på bostadsorten
- Vad får dig att le eller skratta?
- Vad ger dig kraft?
- Vad är du tacksam för?
- En trygg plats under olika årstider

Man kan också få variation genom att använda olika material, såsom tyg, kritor, kol och naturmaterial samt göra kollage.

