

Tema 1: Resiliens og coping

– At gennemleve, overleve og overvinde traumer.

Diskussionsspørgsmål: Hvad ligger bag historier om at overvinde traumer og svære opvækstvilkår?

Relevante fagbegreber: Resiliens, tilgivelse, adaptation, sociale normer, in- og eksklusionsprocesser, social differentiering, identitet, kultur, demokrati og samfundsformer, verbalisering vs. tavshed, coping, heling.

Relevante fag: Psykologi, dansk, kristendom/religion, samfundsfag, tværfaglige projektuger og opgaver.

Med baggrund i materialet fra Acholiland og baseret på mange års forskning, kan vi formidle nogle af de faktorer, der har hjulpet David, Bosco, Richard og Robert videre.

Det har været helt afgørende for de fire hjemvendte, at de er blevet inviteret med ind i deres lokalsamfund igen. Selvom der stadig foregår stigmatisering og selvom både Bosco, Richard og Robert føler sig socialt sårbare i deres lokalmiljø, så lever de langt overvejende fredeligt i deres lokalmiljø. I landsbyen, hvor Richard og Robert bor, er mange aktiviteter fælles. Man følger samme daglige rytme og hjælpes med at dyrke marker og passe landsbyens dyr – og hinandens børn, da der ofte ikke er råd til skolegang. Der er en afhængighed af andre mennesker, og derfor er alle i landsbyen interesserede i at enes så godt som muligt. Det kan være svært. For som videoerne viser, har Richard og Robert været med til at kidnappe børn og unge – ligesom de selv blev kidnappet af LRA i 1990'erne. De bor nu blandt de mennesker og familier, som de har kidnappet børn fra. Derfor er tilgivelse en nødvendighed i Acholiland. Nogle acholier siger, at de har tilgivet "but not with the heart". Dette vidner om en enorm vilje til at lægge krigen bag sig, men også om at det er svært at gøre, fordi de hændelser, der er sket, er så brutale, og fordi så mange mennesker, døtre, sønner etc. er blevet forvoldt smerte eller er omkommet på grund af den brutale borgerkrig.

En anden betydelig faktor i at overvinde en svær fortid er spiritualitet. Acholierne er generelt et meget troende folk og i mange lokale samfund tilbydes både Gud og naturånder.

Tavsheden

I den vestlige psykologi og terapi er der blandt mange en konsensus om, at det at verbalisere ens traume(r) er en essentiel del af en helende proces. Det hjælper at tale om tingene, om traumerne, og megen terapi er også baseret på denne præmis; dog altid med respekt for det rette tidspunkt og de rette omstændigheder for en sådan verbalisering.

I Acholiland, især i landsbyerne, vælger flertallet at tie om deres traumer. I byen Gulu, i Acholiland, som i højere grad er præget af et internationalt miljø, er der gennem årene opstået bevidsthed om traumer og verbalisering, fordi vestlige NGO'er og terapiformer har

fokuseret på en psykotraumatologisk tilgang til healingprocesser under og efter krigen.

Men den gængse holdning blandt mange acholier er, at det ikke sømmer sig at udtrykke sin smerte til andre. Hverken den fysiske eller den psykiske. Dette skyldes blandt andet den udbredte opfattelse blandt acholierne, at alle led under krigen og at udtrykke ens individuelle lidelse er egoistisk og upassende. Andre har måske lidt mere og at udtrykke ens smerte, vil blot øge den andens smerte: At tale om krigen bringer alle de svære minder frem og acholierne vil helst "forgive and forget" som de siger. En anden årsag til tavsheden er, at krigen i Acholiland indebar at lokale acholier, som enten ved voldelige kidnapninger eller frivilligt blev en del af The Lord's Resistance Army begik plyndringer, kidnapninger, voldtægter og drab ikke alene mod regeringstropperne, men også mod lokale acholier. Under krigen mistænkte de stridende parter lokalbefolkningen for at sladre om, hvor fjenden opholdt sig. Både regeringstropperne og The Lord's resistance Army var brutale i deres vold og søgte at signalere, hvem der var de mest magtfulde og advare om, hvad der ville ske, hvis man ikke respekterede deres ordrer. Således havde volden i borgerkrigen en signalværdi og brutaliteten eskalerede. Endelig er der også på tværs af kulturelle kontekster, fra Holocaust-overlevende i efterkrigstidens Europa og til børn, kvinder og mænd i Acholiland, en opfattelse af, at de allersværeste oplevelser ikke har et sprog; ikke kan beskrives med ord.

Diskussionsspørgsmål:

Diskuter holdninger til at udtrykke smerte og lidelse i jeres kontekst. Hvad er acceptabelt? Hvad er for meget?

Hjælpspørgsmål:

Er det acceptabelt at græde offentligt?

Er det acceptabelt at facebook-update eller chatte om, at man er ked af det eller vred?

Hvordan siger man fra, når "de andre" ikke følger konsensus om, hvad der er acceptabelt?

Ved du, hvor du skal gå hen for at få hjælp, hvis du er i problemer?

Opgaver til forløb med fokus på resiliens til psykologi, dansk eller tværfaglig projekt uge:

Øvelse 1: (2-10 lektioner – afhængigt af, hvor mange videoer I ser, og om der fremlægges i plenum)

Baseret på den viden eleverne/de studerende nu har tilegnet sig om resiliens og traumer, skal I nu sammen se videoerne og lave "risikofaktor og beskyttende-faktor-spotting".

Med henblik på oversigtslisten over risikofaktorer og beskyttende faktorer; hvilke faktorer kan I så se udtrykt i videoerne? (Hav gerne oversigtslisten ved hånden og føj eventuelt flere faktorer til listerne over risikofaktorer og beskyttende faktorer.)

Hjælpspørgsmål:

Hvilke ord bliver brugt?

Hvordan er ansigtsudtrykkene? Kropssproget? Vidner det om styrker eller sårbarhed – måske begge dele?

Er der konkrete handlinger, I peger ud eller er det mere stemninger?

Beskriv for hinanden og begrund med jeres viden om resiliens, hvorfor I peger de momenter ud, som I gør.

Fremlæg gerne gruppevis og i plenum, så alle får kigget med på, hvad hver gruppe har identificeret af beskyttende faktorer og kan diskutere dette.

Øvelse 2: (1-2 lektioner)

Baseret på "En fortælling om David" kan I så finde a) risikofaktorer i hans historie og b) tegn på beskyttende faktorer og resiliens i hans fortælling?

En fortælling om David

David var 10 år, da han blev kidnappet midt om natten af The Lord's Resistance Army. Som Jacob selv siger, er han én af de heldige, fordi det lykkes ham at flygte fra bevægelsen efter to måneder. I den tid var der hver nat truslen om at blive slået ihjel. Kommandanten i den gruppe soldater, som Jacob blev kidnappet ind i, bandt hver nat børnene sammen, når de skulle sove. Men hver nat valgte han også én ud blandt gruppen af nyligt kidnappede børn og beordrede at den pågældende pige eller dreng skulle slås ihjel.

David var bange i de situationer, og han kan stadig høre skrigene.

Under et væbnet opgør mellem The Lord's Resistance Army og regeringshæren kravlede Jacob op i et træ og gemte sig. Selvom det var fysisk udmattende, og han var bange for at blive opdaget, fandt han kræfterne og modet til at blive i træet natten over og morgenen med. Da hans lejr af soldater havde bevæget sig videre og var på sikker afstand af Jacobs gemmested i træet, kravlede han ned og overlevede også den lange flugt hjem til sin familie i Acholiland.

David har aldrig fortalt sin mor om, hvad han har oplevet. Han ved, hun vil have svært ved at rumme, at han har været udsat for så voldsomme oplevelser. David har et godt forhold til sin mor og søskende. Hans far døde under krigen, og af og til er forholdet til moderens nye mand anspændt. Men David søger ikke at gøre konflikten værre. Som en ung acholi er han opdraget til altid at respektere de ældre generationer, inklusiv forældrene, som ikke må siges imod.

I dag, siger David, tænker han ikke så meget på krigsoplevelserne. Han er vellidt i sit lokalsamfund og prøver hver dag at skaffe sig et arbejde. Men det er svært i Acholiland, hvor politisk uro, korrupsion og fattigdom er medvirkende til at en stor gruppe af de unge ikke kan udvikle sig selv og deres liv i den retning, de gerne vil. De er fastlåste, men prøver ikke desto mindre at få det bedste ud af hver dag og af livet. David er ligesom mange andre unge. Han drømmer om, hvad han mon skal arbejde som i fremtiden. Han forelsker sig. For nyligt blev han far, men desværre har han ikke økonomisk mulighed for at tage sig af sit barn, da der i Acholiland og resten af Uganda – og i modsætning til Danmark – ikke er nogle sociale ydelser at få.

David er lykkedes med at gøre sit gymnasium færdigt, men han har ikke råd til at betale for videre uddannelse. Han har fået et kørekort og bliver derfor nogle gange ansat som chauffør, men når han søger nye jobs er der altid en portion korrupsionspenge, David bliver

bedt om at betale. De penge har han ikke. Og jobbet går til en, der kan betale. Sådan er der nu gået tre år. David holder fast i sine drømme og tror på, at andre vil ham det godt. Nogle dage er bedre end andre, men David gør hvad han kan, for at leve et så godt liv som muligt.

Hvad drømmer I om?

Øvelse 3: 1-2 lektioner

(Kan udarbejdes skriftligt og uanset om det er skriftligt eller mundtligt kræver øvelsen en empatisk udførelse og opfølgning.)

Med baggrund i øvelse 1 og 2, hvad kan I så udpege hos jer selv af beskyttende og promoverende faktorer? Hvornår er I resiliente?

Tip til læreren: Her vil det være nødvendigt med nogle elever at hjælpe dem til at se, hvornår de er stærke i modgang. Og ingen modstand er for lille til at tælle med. Det kan være helt små ting: At komme i skole, selvom man synes, det er svært. At tale i klassen, selvom man er genert. At give plads til andre, hvis man ved, man fylder meget i klassen.

Øvelse 4: Øvelser: Narrative reformuleringer (4 lektioner)

Etik: Bemærk!

I disse øvelser kan der være en social sårbarhed til stede, men der er også et enormt potentiale i denne øvelse for klassens dynamik og elevernes individuelle selvforståelse og fortællinger. Det er vigtigt, at læreren er til stede under disse øvelser – og at der bliver samlet op på disse øvelser – eventuelt med individuelle skriftlige refleksionsøvelser, så læreren har mulighed for et indblik i elevens egen forståelse af øvelsen og hvordan denne påvirkede hende/han. Erfaringen med, når elever arbejder med narrativ reformulering er, at det åbner for en helt ny måde at lytte, se og tale på om sig selv – og andre.

Øvelse:

Individuelt:

Overvej og skriv for dig selv med stikord:

Hvilke fortællinger har du om dig selv?

Hvad siger du til dig selv i løbet af en dag?

Vælg en fortælling som du gerne vil have hjælp til at reformulere til en mere positiv fortælling om dig selv.

Del jer nu op i grupper med fire i hver:

Eleven fortæller sin fortælling som hun/han gerne vil reformulere.

Elev 2 og 3 kommer med bud på positive reformuleringer

Elev 4 observerer processen og tager noter omkring, hvad der sker under den narrative reformulering: Læg mærke til kropssprog, specifikke ord, der bliver udskiftet med andre specifikke ord.

Evaluer sammen. Skriv det reformulerede narrativ ned. Vend tilbage til det efter en uges tid sammen med læreren. Alternativt kan eleven skrive en refleksionsopgave om a) hvordan han/hun oplevede øvelsen, b) om øvelsen har haft nogen effekt?