

13. Mammagrupp – slutrapport 2002-09 – 2003-12

Familjeresursen är en av de fyra enheter som ingår i verksamhetsområdet Familjestöd i Spånga-Tensta Stadsdelsförvaltning. Vår arbetsgrupp består av en verksamhetschef, fem socialsekreterare, två kontaktsekreterare/socialsekreterare och tre familjestödjare. Uppgiften är att svara för de öppenvårdsinsatser, stöd och behandling, som gäller barn och ungdomar i stadsdelen. Uppdraget i varje enskild familj formuleras tillsammans med handläggaren på Utredningsenheten och den berörda familjen.

Till Familjeresursen hör också arbetsuppgiften att rekrytera kontaktpersoner och kontaktfamiljer till de familjer som beviljats detta. I vårt arbete som kontaktsekreterare kommer vi i kontakt med många mammor som lever i en rörig situation. Ofta är de ensamstående samt har levt i förhållanden där missbruk och familjevåld har förekommit. I möten med dessa mammor har vi sett att de oftast har omfattande brister i sin förmåga att ta till sig sitt barn och förstå samt tolka dess signaler.

Insats

Via Länsstyrelsen sökte vi utvecklingsmedel till tidiga insatser, därför att vi som tjänstemän kommer i kontakt med mammor som har svårt att uppmuntra sina barn och uppfatta deras signaler. Ofta finns det omfattande brister i den verbala kommunikationen. Mamman missuppfattar eller gör en felaktig tolkning av det barnet försöker uttrycka. Barnet känner frustration och kan utveckla olika former av beteenden som gör att mamman uppfattar barnet som svårt och jobbigt och detta kan i längden utvecklas till en sådan miljö där fysisk och psykisk misshandel av barn kan förekomma. Dessa barn utvecklar i framtiden många gånger eget missbruk och andra destruktiva beteenden.

Målet i projektet var att mammorna ska ta till sig nya sätt att kommunicera med sina barn och bli mer lyhörda för deras behov.

Projektgruppen

Både pilotgruppen och de två efterföljande grupperna bestod av sex mammor samt två gruppleddare. Då vi arbetar i ett mångkulturellt område kunde vi se att mammagrupperna var blandade grupper. Fyra mammor var svenskar, fyra finkor, fyra iranier, två bangladeshier, en polsk, en född i Sverige från egyptiska föräldrar, en marockan, en somalier. Av totalt 18 deltagare hoppade tre av, en svensk, en finsk och en somalier. 13 mammor hade skilt sig minst en gång från barnens pappor och den 14:e hade lämnat sin make i hemlandet och var tveksam om hon ville få honom till Sverige eller inte. Han kom hit innan mamman slutade i gruppen.

Tre av mammorna var föräldralediga, tre var sjukskrivna, två var förtidspensionerade, fyra hade sjukbidrag, fyra hade socialbidrag och två var arbetsökande.

Elva mammor var ensamstående, en gift men särbo med sin nye make, två var omgifna och väntade på sina nya män, två var sambo med en ny man, en särbo med en ny man och en väntade på sin make från hemlandet.

Dessa mammor hade sammanlagt 40 barn. En mamma hade två barn boende hos sig och ett boende hos släktingar i ett annat land. Tre mammor hade sitt enda barn boende hos sig, fyra mammor hade sina två barn boende hos sig, tre sina tre barn boende hos sig och två sina fyra barn boende hos sig. En mamma hade fyra barn, två vuxna ej boende hos sig, ett boende hos

sig och ett som flyttade till sin pappa under mammagruppstiden. En mamma med fem barn hade ett vuxet som flyttat hemifrån och två av de andra barnen flyttade hemifrån under mammagruppstiden på grund av olika skäl. En mamma hade fått alla sina tre barn placerade.

Metod och genomförande

Föräldrarutbildningen var baserad på boken "Aktivt föräldraskap i praktiken" skriven av Thomas Gordon. Till boken finns övningar avsedda att användas vid tio tillfällen. Mammorna och vi träffades tio-tolv gånger. Mammorna som var föräldralediga kunde lämna sina barn hos vår familjestödare ifall de inte lyckades ordna barnpassningen på ett annat sätt. Den första och andra gruppens träffar varade i en timme och 45 minuter. Tiden var för kort varför vi den tredje omgången ökade tiden med en kvart. Grupperna satt tillsammans med ledarna i en cirkel i ett stort och hemtrevligt rum i var sin fåtölj. Varje gång bjöds deltagarna på fika och frukt. Den första gången gjordes en presentationsrunda då var och en sa något om sig själv, hur många barn de hade och hur gamla de var. De övriga mötena börjades också med en runda då alla hade möjlighet att berätta hur den gångna veckan hade varit, om det var något de ville ta upp och/eller få råd till och om de hade provat det de hade tagit till sig gången innan. Det fanns inget prestationskrav i grupperna. De behövde inte tro att något de sa eller gjorde skulle bedömas att vara fel. Var och en skulle försöka prata kort så att alla skulle få möjlighet att säga sitt. Tiden var begränsad och mammorna hade ett stort behov av att prata.

Övningarna innehöll även följande moment. I första övningen skulle man hitta synonymer till ord som betecknar olika känslor. Sedan skulle man beskriva känslor som de olika personerna i givna meningar kunde tänkas ha. En annan övning handlade om att urskilja vem som har ett problem. Med korta exempel beskrivs olika situationer där två eller flera personer är inblandade. Mammorna fick lista ut vem som ägde problemet och ge argument för sitt val. Vi använde även rollspel för att åskådliggöra problematiska situationer. Till exempel övade mammorna att vara aktiva lyssnare. En berättade om ett problem, den andra lyssnade och de övriga observerade tecken som indikerade aktivt lyssnande. Vi diskuterade även med problembäraren hur hon uppfattade den som lyssnade.

"Vägspärrar" eller "spärrsvar"-övningen visar vilka svar som föräldrar ofta använder när de vill hjälpa sina barn när de uttrycker ett problem eller en stark känsla. Med dessa svar hindrar föräldern barnet att handskas med problemet. Övningen gav mammorna nya verktyg som de kunde använda i en sådan situation.

"Jag-budskapet"-övningen innehöll nya sätt att uttrycka sig och mammorna upplevde det som något lätt att tillämpa och att det var effektivt.

Många gånger fick mammorna en "hemläxa" att försöka applicera sina nya kunskaper i problematiska situationer.

Här kommer några exempel på konkreta situationer som mammor ville ha hjälp med och som togs upp i gruppen. Mammorna skulle försöka använda de nya verktygen i dessa situationer.

En 15-årig son ville flytta till sin pappa. Mamman var dels ledsen för att sonen ville lämna henne, dels var hon arg på sonens pappa som har misshandlat henne grovt då de bodde tillsammans. Hon har haft ensam vårdnad om alla sina fem barn och sa att hon har fått dra det allra tyngsta lasset ensam utan pappornas hjälp och stöd. Hon var också orolig för hur det skulle gå för sonen om han bodde hos sin pappa. Hon ville höra gruppens åsikter och få förslag på vad hon skulle göra. Efter en diskussion med gruppen beslutade hon att låta sonen prova bo hos fadern fram till nästa terminens början. Efter det skulle sonen ta sitt beslut. Ville han fortfarande bo hos sin pappa skulle hon släppa greppet. Mamman tackade gruppen och sa att hon är nöjd med svaret och kände sig lättad.

En annan mamma beskrev hur hennes dotter ”ville bestämma allt”. Det diskuterades i gruppen som tyckte att det är viktigt att återuppta sin föräldramakt. Mamman fick konkreta förslag på (utifrån det man hade lärt sig i gruppen), hur hon kunde göra när dottern ville bestämma. Vid ett senare tillfälle frågade vi henne om hon provat de nya teknikerna och hur det hade gått.

Hon berättade att det hade varit framgångsrikt och att det var lite lugnare hemma.

En tredje mamma berättade att hennes 6-åriga mellanbarn inte ville ha några underkläder på sig. Mamman upplevde det som ett rätt så stort problem därför att förskolepersonalen hade påpekat detta vid upprepade tillfällen. Gruppen diskuterade barnens behov att känna sig fria. Kläder kan kännas kvävande och hindra rörelse. Mamman sade att egentligen tyckte hon inte att dottern behövde ha underkläder. Därmed uppstod en fråga: Gör vi saker för vår egen skull, för barnets skull eller för andras skull? Och vems problem var det egentligen?

En mamma berättade att när hon hade börjat använda jag-budskapet hade sonen reagerat först med förvåning sedan börjat prata väldigt mycket med sin mamma. Genom detta enkla sätt hade mamman fått en ny och bättre dialog med sitt barn.

Vid sista mötet fick mammorna utvärdera kursen. När den första gruppen slutade bjöds deltagarna på smörgåstårter och de fick var sitt diplom och mugg med texten Världens bästa mamma. Den andra gruppen fick också diplom och vi gjorde en utflykt till Djurgården och Aquaria vattenmuseum. Den tredje gruppen ville se en fotoutställning på Kulturhuset varefter vi åt lunch på en restaurang där mammorna tilldelades både diplom och mugg.

Dokumentering och utvärdering

Under projektets gång skrevs dagbok kontinuerligt, ledarnas iakttagelser och deltagarnas respons och kommentarer dokumenterades. Alla mammorna blev delaktiga och visade ett tydligt intresse genom att ge kommentarer, göra tillägsfrågor, berätta om egna erfarenheter, och komma till gruppmöten så ofta de kunde. De tyckte att det var roligt att göra övningar, prata om sina barn och få ta del av andras berättelser. Behovet av att få prata om barn och uppfostran var stort. Grupperna hade även en viktig social funktion då de flesta mammorna hade ett väldigt begränsat nätverk. Deltagarna kände samhörighet med varandra och bildade en dynamisk grupp redan efter ett par träffar. I den första gruppen verkade mammorna ha större egna svårigheter än i den andra och tredje gruppen. Deras egen förmåga att handskas med sina problem varierade också. Mammorna i den andra och tredje gruppen hade lättare att fokusera på sina barn och se deras behov än mammorna i första gruppen. I alla tre grupperna märkte vi redan i början att det fanns vissa svårigheter att sätta ord på känslor, istället beskrev mammorna hur de agerade. Därför tränade vi mycket på att uttrycka känslor med ord. Ett annat problem i den första och andra gruppen var att hålla sig till ämnet. Mammorna började lätt prata om saker som inte hörde till temat. Ledarnas uppgift blev då att markera sammanhanget samt att avgränsa och begränsa. I den tredje gruppen fanns två mammor som kunde skilja sina egna problem från barnets vilket förmodligen bidrog till att gruppen hade övervägande fokus på barnet och dess situation. I den här gruppen hade vi tre mammor som kunde göra följdfrågor och ifrågasätta vissa övningar. De ville även veta och förstå varför det var bättre att använda pronomenet jag istället för man eller du när man uttrycker sina egna tankar, känslor och önskningar.

Mammorna var ofta snabba med sina kommentarer och livliga diskussioner uppstod så gott som varje gång. Humor fanns också med och vi alla fick många goda skratt.

I övningar var mammorna bra på att identifiera den som hade starkast känsla och den som var problembärare. Däremot var det svårare för dem att förstå/uppfatta känslan som problembäraren hade. Det gick inte heller bra att analysera svaren i de olika övningarna utan istället beskrev de hur de själva gjorde i en motsvarande situation.

För vissa var det svårare än för andra att prata och berätta om sina svårigheter. Gruppen hjälpte dessa mammor på ett fint sätt att bli delaktiga. Redan under projektets gång fick vi positiv respons från deltagarna såsom följande kommentarer: ”Det här är bra!. Synd att inte ännu fler kan gå den här kursen. Det här skulle alla mammor behöva.” ”Min väninna kunde inte passa mitt barn idag och nu får jag bråttom till förskola. Men det var bra att jag kom i alla fall”. Efter halva kursen tyckte en mamma att det fick vara nog med övningar. Istället ville hon diskutera ett aktuellt problem och få tips från andra mammor. Vi lyssnade på henne och gruppen kom med feedback och förslag. Mamman blev nöjd och tyckte att ”Det var skönt att få ut detta. Tack ska ni!” Därefter kunde vi fortsätta med våra övningar. Mammorna fick många aha-upplevelser: ”Så här kan jag göra för att få barnen att lyssna bättre på mig”. Det var också befriande och förtröstansfullt att få höra att även andra föräldrar hade likartade svårigheter med sina barn. Den största behållningen för mammorna har varit att få träffa andra kvinnor och diskutera barn och livet som mamma och maka under ordnade förhållanden och sakkunniga ledare.

Den första gången skrev deltagarna ner sina förväntningar, vilket var svårt och den sista gången tittade vi på om mammornas förväntningar hade infriats. Ingen var besviken på kursen men vissa hade velat få en nerskriven komprimerad översikt av olika tekniker som förekom i stencilerna.

Vi ser att mammagruppen har varit framgångsrik. Kursen har kunnat ge deltagarna nya kunskaper om barn och verktyg för att handskas bättre med sina barn, vilket var vårt huvudmål. Därtill fick mammorna känslan av samhörighet och möjlighet att ventilerat sina funderingar kring barn och problem med dem. De såg även tydligt att alla föräldrar tampas med motsvarande svårigheter och att de själva inte var så ensamma och udda som de hade trott. Därför anser vi att målet med projektet är uppfyllt.

Pga. att en av gruppledarna är tjänstledig under större delen av vårterminen 2004 och att den andra gruppledaren deltar som gruppledare i utvidgningen av PMT-projektet (Parent Management Training) i stadsdelen, har vi inte haft möjlighet att driva någon mammagrupp under våren. Projektet har därför avslutats ett halvår tidigare än planerat. De goda erfarenheterna av projektet har dock gett oss möjligheter att i framtiden driva både mammagrupper och PMT-grupper i vår ordinarie verksamhet, att kunna jämföra för- och nackdelar mellan de båda metoderna och att utveckla våra gruppverksamheter för föräldrar.

Marlene Yousef

Kaisa Pellinen