

Bevægelsesglæde, legelyst og kærlighedsenergi mellem udsatte børn og forældre

Når familieidræt understøtter livsvigtige tilknytningsprocesser i flygtningefamilier

© Louise Gottlob Baumgarten, Maise Johansen & Helle Winther

Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet

Publicerat på idrottsforum.org 2020-06-16

I mange flygtningefamilier er både børn og voksne prægede af den udsatte og sårbare livssituation, de befinder sig i på grund af traumatiske flugt- og migrati-onsoplevelser samt skiftende bosteder på forskellige flygtningecentre. Det er en situation, der skaber følelsesmæssige, sociale og eksistentielle udfordringer for både børn og voksne, da deres dagligdag er præget af uvished og bekymring om familiens fremtid. Det kan medføre, at forældrene ikke har overskud til at være nærværende og lege med deres børn. Det kan være udfordrende for den livsvigtige og nærende følelsesmæssige relation mellem børn og forældre og have alvorlig betydning for børnenes trivsel og udvikling. Dette projekt er udviklet i et samarbejde mellem Røde Kors Asyl og Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet. Artiklen belyser, om og hvordan helhedsorienteret familieidræt kan skabe livsvigtige, berørende og glædesfyldte øjeblikke mellem børn og forældre. Den viser også, at det bevægelsespædagogiske arbejde må gribes an med stor var-somhed og bevidsthed, da familiernes følelsesmæssige relationer kan være udfordrede. Endelig tyder projektet på,

at familieidræt, leg og bevægelse har potentiale til at kunne understøtte tilknytningsprocesser i andre udsatte og sårbare familier.

LOUISE GOTTLÖB BAUMGARTEN har en kandidat i humanistisk-samfundsvidenskabelig idrætsvidenskab med sidefag i psykologi ved Københavns Universitet. Louise er videnskabelig assistent på Københavns Universitet og har undervist i familieidræt på både udrejsecenter Sjælsmark, som hendes speciale omhandler, og hjemrejsecenter Avnstrup.

MAISE JOHANSEN er kandidat i idræt og samfundsfag fra Københavns Universitet og har en tillægsuddannelse i journalistik og formidling fra Danmarks Journalisthøjskole. Maise har skrevet et prisvindende speciale om flygtningebørns udvikling i samarbejde med Røde Kors.

HELLE WINTHER er lektor Ph.d. ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet. Helle underviser og forsker i dans, bevægelsespsykologi, danseterapi og kroppens sprog i professionel praksis. Hun har igennem mange år udviklet helhedsorienterede bevægelsesaktiviteter til sårbare børn og familier.

Introduktion

I mange flygtningefamilier er både børn og voksne prægede af den særligt sårbare livssituation, de befinder sig i på grund af traumatiske flugt- og migrationsoplevelser samt skiftende bosteder på forskellige flygtningecentre. Børn og forældre på hjem- og udrejsecentre er i en særligt svær situation, da de ikke ved, hvor længe de skal være på centret - er det dage, en måned eller år? Det er en situation, der skaber følelsesmæssige, sociale og eksistentielle udfordringer for både børn og voksne, da deres dagligdag er præget af uvished og bekymring om familiens fremtid. Det kan medføre, at forældrene ikke har overskud til at være nærværende og lege med deres børn. Det kan være udfordrende for den livsvigtige og nærende følelsesmæssige relation mellem børn og forældre og have alvorlig betydning for børnenes trivsel og udvikling. Dette projekt undersøger, om og hvordan helhedsorienteret bevægelse og familieidræt kan understøtte tilknytningsprocesser mellem sårbare flygtningebørn og forældre. Projektet er udviklet i et samarbejde mellem Røde Kors Asyl og Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet. Artiklen belyser, hvordan helhedsorienteret familieidræt kan skabe livsvigtige, berørende og glædesfyldte øjeblikke mellem børn og forældre. Den viser også, at det bevægelsespædagogiske arbejde må gribes an med stor varsomhed og bevidsthed, da familiernes relationer kan være udfordrede. Endeligt tyder projektet på, at familieidræt, leg og bevægelse har potentiale til at kunne understøtte tilknytningsprocesser i andre udsatte og sårbare familier.

State of the art

International forskning (Doherty & Taylor, 2007; Walseth, 2008; Spaaij, 2014; McDonald, 2019) peger på, at idræt og sport kan være fællesskabskabende og underbygge personlig udvikling. Waardenburgs (2018) forskning viser, at sport har værdi for flygtninge, der bor i modtagecentre. Igenem bevægelsesaktiviteter kan de overvinde noget af den kedsomhed, som de oplever. I sporten glemmer de deres daglige kamp, hvilket kan have stor social betydning for beboernes relationer. Koch & Weidinger-von der Recke (2009) finder, at danse- og bevægelsesterapi kan aktivere kropslige ressourcer, som fremmer den følelsesmæssige og kognitive bearbejdning af traumatet hos traumatiserede flygtninge (Koch & Weidinger-von der Recke, 2009).



Foto af Olivia Lønne Poulsen

Dalsgaard (2015) finder, at flygtningeforældres traumer kan påvirke deres evne til at skabe tilknytning til og yde omsorg for deres børn. Et flertal af flygtningebørn viser tegn på utryk tilknytning. Det tyder derfor på, at flygtningebørns dårlige trivsel har mere at gøre med forældrenes manglende omsorgsevne end efterveerne af deres krigstraumer. Studier gennem de seneste 20 år har påvist en sammenhæng mellem traumatiske oplevelser og tilknytningsstilen mellem børn og forældre i flygtningefamilier (Almqvist et al., 2003; Dalgaard et al., 2015; van Ee. E. et al., 2012). Hvis omstændigheder og forhold for relationer ændres drastisk og dramatisk, kan det påvirke tilknytningsrelationerne (Hart, 2013). Forskning viser også, at relationen mellem barn og voksen kan styrkes med en form for legeterapi, der foregår gennem samtaler og leg uden bevægelse (Asen, Dawson & McHugh, 2001; Fong & Earner, 2015; Potter, 2015 et al.; Rubin & Winstead, 2015; Trotter, 2013; Webb, 2015).

Der mangler praksisnær forskning om, hvordan der kan arbejdes med tilknytningsprocesser og det relationelle mellem udsatte og sårbare forældre og børn gennem *kroppen*, for netop kroppens sprog er børnenes primære sprog. Bevægelse synes derfor særligt relevant, når der arbejdes med familier med forskellige sprog og kulturelle baggrunde. Nyere forskningstendenser (Winther, 2017; Axelsson, Imms & Wilder 2014) viser, at der er behov for at undersøge de hidtil uudnyttede potentialer i helhedsorienterede bevægelsesaktiviteter. Studier peger endvidere på, at familieidræt, med fokus

på leg og dans, kan styrke glæden og kontakten i ressourcestærke familier (Sandahl & Winther, 2016; Larsen, Bille & Hansen, 2016). Der mangler viden om, hvordan familieidræt kan styrke særligt sårbare og udsatte grupper. Artiklen bevæger sig dermed ind i et relativt uudforsket felt og kan bidrage med ny viden om, hvordan familieidræt kan understøtte relationen mellem børn og voksne hos en særligt udsat gruppe – i dette tilfælde afviste flygtningefamilier.

Praktikerforskning og en fænomenologisk-hermeneutisk inspireret forskningstilgang

Projektet bygger på en praksisnær undersøgelse af familieidræt på det danske Udrejsecenter Sjølsmark, som drives af Kriminalforsorgen. Det er kun afviste børnefamilier i asylsystemet, som bor her.

Det pædagogiske arbejde varetages af Røde Kors.. Artiklens empiri er indsamlet over en periode på fire måneder med familieidræt en gang om ugen. Projektet er således et interventionsprojekt, hvor der blev arbejdet med praktikerforskning og en fænomenologisk-hermeneutisk inspireret forskningstilgang (Winther, 2015; van Manen, 2006; Andersen og Koch, 2015). Forskningstilgangen kan være med til at belyse, hvordan familieidræt kan have potentiale til at understøtte sociale og personlige udviklingspotentialer (Winther, 2015).

Kropsfænomenologien ser menneskets krop som værende i en konstant levende udveksling og et dynamisk samspil med verden (Merleau-Ponty; 2002, van Manen, 2006). Kroppen anses som værende både levet og erfaret samt subjektiv og intersubjektiv (Merleau-Ponty, 2002; Thøgersen, 2010). Fænomenologi er også kendetegnet af åbenhed over for kroppens og bevægelsens betydning for det sanselige og oplevede, hvilket er vigtigt i dette interkulturelle bevægelsesprojekt, hvor familierne taler mange forskellige sprog. En hermeneutisk inspireret tilgang blev anvendt for at få et større perspektiv til forståelse af familiernes bevægelsesprocesser og sociale virkelighed (Andersen & Koch, 2015, van Manen, 2006).

Oplevelsesbeskrivelser og sceniske beskrivelser er benyttet til at indfange betydningsfulde øjeblikke i interaktionen mellem børn og forældre. Metoderne kan beskrive det sanselige og kropslige, der for sproget kan være et svært tilgængeligt univers (Winther, 2015). Derudover er der foretaget multimodale interviews (Svendler Nielsen, 2009). Herunder blev der benyttet en kunstnerisk inspireret forskningstilgang, hvor tegninger igangsatte

samtaler med familierne. Tegningerne var meget værdifulde grundet en eksisterende sprogbarriere. De multimodale interviews muliggjorde således, at familierne kunne få en stemme i projektet. Endelig blev der på udvalgte dage taget fotografier af aktiviteterne.

Da afviste flygtningefamilier er en udsat og sårbar målgruppe, er der i artiklen taget nøje hensyn til etiske perspektiver: informeret samtykke, fortrolighed, konsekvenser af projektet og forskerrollen (Brinkmann, 2010; Palmer, 2016). De familier, der har deltaget, er blevet informeret mundtligt og skriftligt om projektets ramme, tidshorisont og indhold. Familiernes navne er anonymiserede, og fotos er godkendt ud fra persondataforordningerne. Forskerne har gennem hele projektet været i dialog med Røde Kors Asyl for at sikre en etisk korrekt adfærd.

Helhedsorienteret familieidræt med et bevægelsespsykologisk fundament

I familieidræt er børn og voksne aktive sammen og har mulighed for at opleve hinanden i andre situationer og kontekster end i hverdagen (Sandahl & Winther, 2016). Familieidræt består af legende, helhedsorienterede bevægelsesaktiviteter, der er specielt designede til at understøtte tilknytningen og kontakten mellem børn og voksne (Winther, 2015). Alle børn på jorden leger. Den fremtrædende kulturforsker Huizinga mener endda, at leg er ældre end kultur (Huizinga, 1970). Leg kan derfor indeholde et fælles erfaringsmateriale, der går på tværs af kultur, landegrænser og tidsperioder (Winther, 2014; Winther, 2015b). Netop derfor er legende bevægelsesaktiviteter essentielle i familieidrætsforløb med forskellige kulturelle, sårbare og udsatte målgrupper.

I projektet er der i særlig grad fokuseret på en holistisk og flerdimensionel bevægelsesforståelse, der har fokus på både de fysiske, mentale, psykiske, følelsesmæssige, sociale, kulturelle og spirituelle bevægelsesprocesser (Winther, 2014; 2017). Bevægelse ses dermed ikke bare som en fysisk aktivitet. De helhedsorienterede bevægelsesaktiviteter har derfor haft fokus på at understøtte tilknytningsprocesser igennem øjenkontakt, kropskontakt, bevægelsesglæde, tryghed og kontaktritualer (Winther, 2014; 2017).

Når familier med skrøbelige livshistorier samles

Familierne i projektet er særligt udfordrede, fordi de lever i det uvisse, og flere har eksistentielle problemer og traumer, der stiller store krav til varmsomhed og bevidsthed i det bevægelsespædagogiske arbejde. Familierne i projektet kommer fra forskellige kulturer og har hver deres omvæltende livshistorie med sig. Feltet er derfor følelsesladet og konstant omskifteligt. Flere familier har også givet udtryk for en negativ opfattelse af at være på et asylcenter, hvilket har været et narrativ, som projektet har været underlagt, og som vi samtidig har skullet arbejde med. Projektet har derfor også haft et formål om at være et frirum for familierne. Et rum med tid til at mærke hinanden og være sammen. Enhver familie er unik. Nogle familier har haft behov for at skabe eller genskabe deres relation, mens andre har haft et behov for at holde fast i den gode relation ved at blive ved med at opleve fælles positive øjeblikke. Her har familieidræt og den legende tilgang til bevægelse åbnet for særlige muligheder. Det har været afgørende at skabe et trygt bevægelsesrum, hvor både forældre og børn kan føle sig sikre.

Samtidig har rummet været præget af mange kommunikations- og sprogbarrierer familierne imellem og til os. De forskellige sprog er et vilkår, der betyder, at det er vigtigt med en meget tydelig kropslig og visuel kommunikation. Øvelser og lege er nøje tilpasset, så de ikke er afhængige af en verbal forklaring.

Kredsen som kontaktritual

Et af de faste kontaktritualer til familieidræt er at samle deltagerne i en kreds. Kredsen er en urgammel, universel og fællesskabende kropslig form, der findes i alle kulturer (Nørgaard, Winther, & Herskind, 2015). Kredsen giver mulighed for, at der kan skabes en særlig følelse af samhørighed og kontakt, fordi alle er vendt mod hinanden og har øjenkontakt (ibid.). Da flere af familierne kan have mistet deres nære fællesskaber, er kredsen et konkret og vigtigt element i familieidrætsprojektet. Netop kontakten familierne imellem og mellem barn og forældre er væsentlig. Derfor starter og slutter hver familieidrætsaktivitet i kredsen, så familierne har mulighed for at mærke den vigtige oplevelse af fællesskab og samhørighed på tværs af kultur, alder og sprog.

På billedet på næste side ses et eksempel på, hvordan forældrene danner kredsen og fællesskabet for børnene i midten.



Foto af Kell Schomacker

I det følgende fokuseres der på udvalgte temaer, der er opstået på baggrund af empirien fra projektet: Tema 1: Tilknytning og forældrerelation, Tema 2: Forælderrollen og barnets rolle – rolleomvendelse, og Tema 3: De små afgørende øjeblikke.

Tema 1: Når mor bare sover. Om tilknytning og forældrerelation

Røde Kors har udarbejdet en rapport om familiernes liv på Sjælsmark og fandt følgende: ”Mange af børnene oplever, at deres forældre har det svært psykisk, og eftersom børn er afhængige af deres forældres nærhed og omsorg, kan det påvirke børnenes trivsel og udvikling negativt. For eksempel er der børn, der bliver bange, så snart forældrene er væk et øjeblik” (Røde Kors, 2019).

Også i dette familieidrætsprojekt har vi set, hvordan relationen mellem barn og forældre kan være udfordret:

Jeg spørger hende - hvor er din mor? Hun kigger ned i jorden, og det er som om den sitrende energi i hendes krop følger hendes blik og forsvinder ned i jorden. (...) Hun kigger på mig med et sigende blik og siger: Min mor kan altså bare kun sove for tiden, hun er meget træt! (...) Pigen havde inden frokost været opsøgende og krævende, (...) hvilket var et træk, jeg havde oplevet

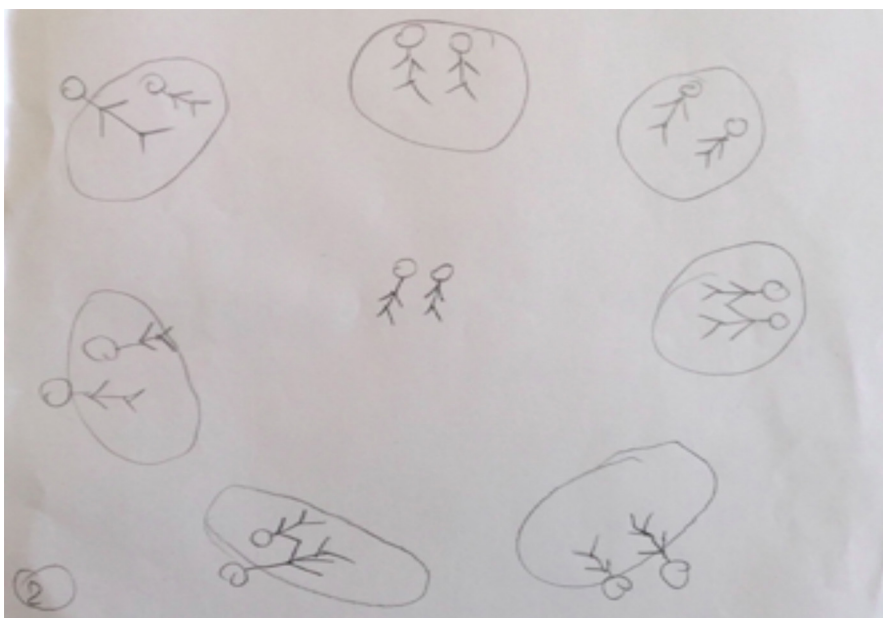
flere gange. Pigen er meget opsøgende og kommer ofte hen til mig for at få et kram. Imens jeg taler med nogle af de andre børn, råber hun efter mig, hun kommer hele tiden ”til skade”, ”falder” og kan ikke selv komme op (...). Jeg undrer mig over, hvor hendes mor er, da hun var til stede sidst.

Praksisfortælling: ”Higende efter omsorg” (Baumgarten, 2019).

I situationen har moderen ikke kræfter til at deltage i familieidrætten med sin datter. Fortællingen viser samtidig, at pigen har en tendens til at udvise det, psykolog Bowlby (1994) beskriver som en ængstelig og klæbende adfærd. En sådan adfærd kan bunde i, at pigen er i tvivl om, hvornår moderen er til rådighed, selvom moderen tidligere har deltaget i familieidrætten. Bowlby tillægger det relationelle aspekt mellem mor og barn stor betydning for barnets udvikling. Der er identificeret tre primære tilknytningsmønstre, der fokuserer på, hvilken rolle forældrene spiller for barnets udvikling (Bowlby, 1994). Det første er det sikre tilknytningsmønster: Barnet har fuld tillid til, at forældrene er til rådighed, og oplever respons og en sikker base. Barnet vil typisk turde udforske verden og bevæge sig væk fra sine forældre (Bowlby, 1994). I andet tilknytningsmønster er barnet ængsteligt og klæbende og ikke sikker på, at forældrene er til rådighed. Den usikkerhed kan resultere i en adskillelsesangst og barnet tør ikke udfordre verden (Bowlby, 1994). Mønsteret fremmes, hvis forældrene er til rådighed i nogle situationer, men ikke i andre, eller hvis der forekommer adskillelser mellem barn og forældre (Bowlby, 1994). I tredje tilknytningsmønster regner barnet ikke med en respons fra forældrene, men endnu en afvisning. Barnet vil ofte fremstå indadvendt og søger ikke tilknytning (Bowlby, 1994).

Bowlby peger på, at tilknytningsadfærden er tydelig i den tidlige barndom, men at den kan observeres hele livet igennem. Tilknytningsprocesserne bliver særligt tydelige i kritiske situationer, som flygtningefamiliernes situation anses for at være. Teorien kan derfor belyse, hvilke tilknytningsmønstre, der er i spil hos familierne, og derfra vise, hvordan der kan arbejdes med relationen igennem familieidræt.

Praksisfortællingen kan være et eksempel på andet tilknytningsmønster, der kan være u hensigtsmæssig for barnet. Fortællingen illustrerer, at der er et behov for at arbejde med tilknytningen hos familierne. Familieidræt og den legende tilgang indeholder netop disse muligheder, fordi flere lege indeholder elementer, hvor der netop arbejdes med tilknytning, herunder den sikre base.



Tegning af barn fra familieidrætsprojektet på Udrejsecenter Sjælsmark.

Forælderen som ”helle” – den sikre base

Bowlbys begreb, ”en sikker base” defineres som det, der skal til, for at barnet føler sig tryk og tør udforske verdenen. Her er barnet overbevist om, at omsorgspersonen konstant er til rådighed og kan opfylde barnets behov (Bowlby, 1998). I familieidræt iscenesættes ”den sikre base” for at skabe eller genskabe en oplevelse af den sikre base og derigennem arbejde med tilknytningen og relationen mellem barn og forælder. Her har vi igennem projektet udviklet flere lege- og danseaktiviteter, hvor forældrene meget tydeligt agerer sikker base.

Tegningen ovenfor illustrerer en fangeleg, tegnet af en pige på centeret. Når musikken stopper, må fangerne tage de andre børn, der samtidig skal nå tilbage til deres forældre i hulahopringen og søge helle. Pigen fortæller følgende om tegningen: ”Alle grinede, der var musik, og at det var sjovt i hulahopringen”. Hun lægger vægt på, at det var sjovt i hulahopringen. Hun har tilmed husket at tegne den, hvilket kan betyde, at hun syntes, det var sjovt at være sammen med sin forælder, og nød at kunne søge tryghed i forældrens favn. Forældrene får i legen mulighed for at agere sikker base og være en synlig og stabil tryghedsfaktor. Det er vigtigt at sætte forældrene i en position, hvor de også selv oplever at have en tryghedsgivende rolle, fordi

de ikke altid har mulighed for at være det på grund af reglerne på centeret. For eksempel må familierne ikke have egne køkkener, og de kan derfor ikke lave mad til børnene.

I legen er der mulighed for, at børnene kan opleve at bevæge sig væk fra forælderen og gå på opdagelse i den ”store” verden for efterfølgende at vende tilbage til forælderen, der står klar og skaber en sikker base. Legen har dermed potentiale til at kunne understøtte livsvigtige tilknytningsprocesser og barnets tryghed hos forældrene. Hulahopringen kan, være et konkret symbol på en afgrænset og sikker base. Når pigen træder ind i hulahopringen, kan den, sammen med forælders favn, omkredse barnet med tryghed og nærvær – og på simpel vis skabe et rum med mulighed for øjeblikke af tilknytning.

Mødrenes energi – kærlighedsenergi, kropskontakt og ressourcer

Selvom forældrene kan være både fysisk og psykisk udfordrede, har vi til familieidræt oplevet forældre, der giver sig til det yderste for at give deres børn gode oplevelser.

Jeg kan ikke lade være med at smile over specielt to mødre, der virkelig giver den gas, de tonser rundt og bærer på deres to piger, de har alt deres fokus rettet mod deres børn, de overdænger dem med kys og kram. Til tider er de slet ikke med i legen, men opslugt i deres egen lille boble. Både mødre og børn stornyder det, og deres latter og kærlighedsenergi overdøver resten af rummet, jeg kan ikke få øjnene fra dem. PAUSE OG SAFTEVAND!! – bliver der råbt. (...) Så snart pigerne har deres mødre ude af syne, sætter den ene mor sig op ad væggen med et tomt blik, og den anden mor sætter sig i hug med hovedet begravet i hænderne. Der sker et ubeskriveligt skift i deres energi. De sidder bare der, ikke en muskel bevæger sig på dem, de trækker vejret forpustet, på den måde man trækker vejret, når man holder gråd tilbage. Pigerne kommer løbende ind i hallen, og med ét har mødrene energien tilbage og krammer deres døtre.

Praksisfortælling: “Med hovedet i hænderne” (Baumgarten, 2019).

Kropskontakten mellem mor og datter kan være med til at forstærke den boble, de synes at befinde sig i. Kropskontakt og kærlighedsfuld berøring er en af de tidligste og mest oprindelige former for kommunikation. Berøring har stor betydning for tilknytningsprocesser, da det er en grundlæggende og universel form for social kommunikation (Moberg, 2006).



Foto af Olivia Lønne Poulsen

Manglende eller ingen kropskontakt kan være livstruende for små børn (Winther, 2004). I fortællingen ses, hvordan mødre giver sig fuldt ud, når døtrene er til stede, og hvordan de nærmest kolliderer, når de forlader rummet. Fortællingen viser, at familieidræt kan give både børn og forældre mulighed for at mærke og vække glæden ved kropskontakt og nærsanselighed. Lege, der har fokus på kropskontakt, kan derfor, som det ses i ovenstående, skabe et rum med åben og nærværende kærlighedsenergi, der er anderledes end den normale hverdag på udrejsecenteret. Bevægelse med fokus på leg og kropskontakt kan dermed både understøtte forældrene i at genfinde ressourcer og være med til at forstærke børnenes oplevelse af tryghed.

På billedet nedenfor ses et eksempel på den glæde og nære kontakt, som familieidrætten kan skabe, både hos barn og forælder.

Tema 2: Forældregjorte børn – om rolleomvendelse

Et forældregjort barn:

(..) Pigen, der var med sidste gang, kommer igen sammen med sin mor, men denne gang er lillesøster også med. Lillesøster er ikke særligt gammel, 1-2 år. Vi skal lave massage i kredsen (...) Storesøsteren retter flere gange på sin søster, og hun irettesætter hende bestemt. Storesøsteren ser ofte søgende over på moren, når lillesøster laver ballade, men mor siger ikke noget (...)

Praksisfortælling: "Storesøsteren i forældrerollen" (Baumgarten, 2019).

Fortællingen viser, hvordan storesøsteren agerer "forælder" for lillesøsteren, uden støtte fra moderen. Også Røde Kors har dokumenteret, at nogle børn bliver omsorgsperson for mindre søskende og påtager sig en forældrerolle (Røde Kors, 2019). Dalgaard og Montgomerys (2017) undersøgelse med flygtningefamilier finder, at flygtningefamiliers historie kan resultere i "et forældregjort barn". Et barn der enten forsøger at trøste og passe forældrene ved at afspejle typisk forældreadfærd eller ældre søskende, der få en forældre-lignende relation til mindre søskende.

Børn udvikler ikke tilknytning til deres forældre, fordi de er biologiske forældre eller giver mad, men fordi de beskytter og drager omsorg. Tilknytningsadfærd er særligt afgørende i den tidlige barndom, men er påvirkelig hele livet igennem og kan ændres langsomt og lidt over lang tid (Bowlby, 1994). Dalgaard og Montgomery (2017) påpeger, at der derfor bør arbejdes med et fokus på rolleomvendelse, da en tredjedel af flygtningefamilier har problemer med rollerne, og det kan have en negativ indflydelse på barn-forældre relationen.

Det er derfor vigtigt, at storesøsteren får bevægelsesoplevelser med sin mor i situationer, hvor moderen har en tydelig forældrerolle.

Den næste gang til familieidræt er lillesøsteren ikke med. Familierne skal i slutningen skrive eller tegne, hvad de synes har været det bedste. Storesøsteren laver et lille skriv på sit modersmål, som hun forklarer med følgende ord: "*Alenetid med min mor, dejligt med kram og grin*". Ordene bliver sagt, mens moderen sidder og nikker ivrigt og smiler med hele kroppen. Pigens ord kan pege på, at hun har værdsat at være alene sammen med moderen og få hendes fulde opmærksomhed. Oplevelser som denne kan give mulighed for rolleomvendelse og være med til at underbygge et sundere tilknytningsmønster mellem forældregjorte børn og deres forældre.



Foto af Olivia Lønne Poulsen

SE MIN MOR!! – et andet jeg

I familieidrætsprojektet har vi oplevet en tendens til, at forældrene enten ikke møder op eller har en fraværende tilstedeværelse (Baumgarten, 2019). Røde Kors Asyl peger på, at forældrene ofte er præget af deres situation og dermed påvirket af flugtopplevelser fra fortiden og frygt for fremtiden (Røde Kors, 2019). En fraværende forælder kan forstærke følelsen af manglende nærvær og energi hos barnet. Børn har et behov for at se deres forældre i en anden situation, fordi barnet har brug for en voksen, der er til stede i nuet. Nuet er det eneste, der kan reageres på, og her kan forældrene hjælpe deres børn (Gavelin, 2012). Det er i *nuet*, til familieidræt, der er mulighed for at skabe positive udviklingsmuligheder for relationen.

Vi står tæt i rundkredsen og skal til at lege ”banke banke bøf”, børnene elsker det, og man kan næsten mærke energien og en sitren i luften. (...) Nogle af mødrene deler ikke helt den samme begejstring for legen, og et par stykker

udviser i et tydeligt kropssprog, at de ikke har lyst til at blive valgt. Du starter! Drengen begynder banke, banke, banke, banke, banke BØF! Han vælger en af de andre børns mødre. ”Det er min mor, er hun ikke god – jaaaa mor, hurtigere” råber pigen, jeg står ved siden af, efter sin mor. Moren hæver tydelig farten og gør virkeligt alt for at nå den tomme plads inden drengen. Flere hep-petilråb, smil og latter fylder den gamle hal, og et par mødre småhopper ivrigt og klappende, mens de holder styr på deres tørklæder. Moren når hullet først, og pigen hiver mig i armen og siger: ”Var hun ikke hurtig” (...) Alle griner. Moren står og hiver efter vejret, men smilet i hendes øjne overdøver det. En af de andre mødre klapper hende stolt på ryggen, og andre nikker anerkendende til hende. Drengen begynder forfra med stor begejstring, banke, banke ...

Praksisfortælling: “Se lige min mor!!” (Baumgarten, 2019).

Moderens ændring i energi, når hun hører tilråb fra sin datter, kan vidne om, at moderen i øjeblikket er fuldt til stede, hvilket skaber glæde og legelyst hos både barn og mor. Moderen viser sin datter, at hun godt kan kæmpe igennem og være til stede. Fortællingen giver indblik i de øjeblikke, der kan opstå, når forældrene giver sig hen til legen og oplever legens potentiale, det, som Brown (2012) kalder at kunne løfte mennesker ud af deres hverdag og tilhørende roller. Gavelin (2012) mener, at børn kan ses som et element, der kan tvinge forældre ind i nuet, fordi barnet kræver nærvær. Barnet kan formidle glæde, og øjeblikkets fuldkomne nærvær kan give forældrene mulighed for at glemme deres mange tanker om fortid og fremtid.

Til familieidræt fylder latter og smil ofte rummet. Det er emotionelle udtryk, der i alle kulturer vidner om glæde (Winther, 2015b). Glæden indeholder vigtige elementer. Den siger ja, giver, tager imod og rækker ud. Winther (2014) mener, at glæden kan være fællesskabende, frigivende og forløsende, hvilket også ses i fortællingen. Glæden er et grundelement i projektet og findes relevant i arbejdet med det relationelle, fordi glæden kan skabe tilknytning, anerkendelse og invitere kærligheden ind (Winther, 2014). Legen kan i nuet være indgangen til et ”nyt jeg”, fordi det i legen handler om at afprøve nye adfærdsformer (Brown, 2012). Moderen kan i dette eksempel få mulighed for at være og blive oplevet som en powerkvinde med overskud og energi. Fortællingen viser også, hvordan moderens nærvær og legelyst breder sig til de andre mødre, der også giver sig hen til legen sammen med deres børn. Datteren kanalisere, igennem den engagerede heppen, sin energi og glæde over til moderen og bidrager dermed til, at moderen lykkes med at være til stede og forblive i nuet. I fortællingen går anerkendelsen ikke den “typiske” vej fra forælder til barn. Anerkendelsen bevæger sig fra barn til forælder. Barnet udviser stor stolthed, hvilket kan få en positiv indflydelse på deres relation, fordi barnet ser moderen i en rolle med glæde, kærlighed, nærvær og virkelyst.



Foto af Kell Shomacker

På billedet ses et eksempel på børnenes og forældrenes glæde i familiedrømsrummet.

Tema 3: De små afgørende øjeblikke

Familierne på udrejsecenteret anses for at have et øget behov for gode oplevelser grundet deres usikre og belastende situation. I projektet er der, som tidligere nævnt, fokus på de små øjeblikke fyldt med grin, nærvær og kropskontakt mellem barn og forældre.

(...) Mens jeg ligger på det gamle halgulv, hvor sømmene stikker op, og skidtet løber frem og tilbage, hver gang jeg trækker vejret ud og ind, kigger jeg over på en dreng og hans mor. Moren giver sønnen massage, han er en høj bredskuldret dreng, jeg kan kun lige ane hans lille mor bag ham. Moren stopper med at give massage og giver i stedet sønnen et stort kram bagfra. Han læner sig tilbage, og det ser ud til at han giver helt slip og bare nyder morens lange kram. Hendes arme er fast placeret rundt om hans store brede skuldre, hun lægger sit hoved op ad hans. De er ikke med til resten af massageøvelserne, men sidder bare op af hinanden, næsten som om de slet ikke er tilstede i rummet mere. En gang imellem nusser mor ham lidt på maven, og sønnens mundvige bevæger sig opad.

Praksisfortælling: "At forsvinde i mors arme" (Baumgarten, 2019).

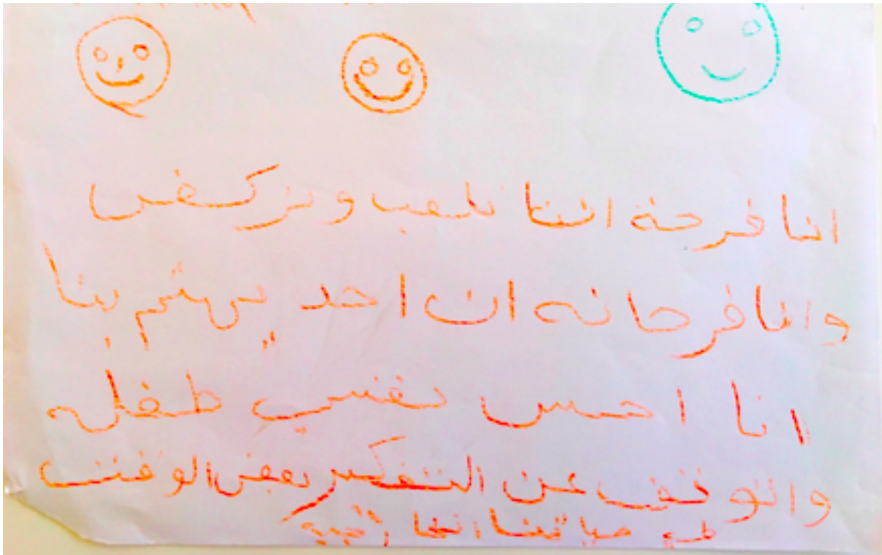
Fortællingen er eksempel på et nuværende øjeblik, der kan anses som et betydningsfuldt møde i moderen og sønnens nære relation, både mens og efter det sker. Stern (2004) har udviklet begrebet 'det nuværende øjeblik'; et betydningsfuldt øjeblik, hvor der opstår en særlig form for kontakt mellem mennesker. Stern benytter begrebet 'kairos', den subjektive opfattelse til at beskrive mulighederne i det nuværende øjeblik. I kairos-øjeblikkene skabes der grobund for ændringer i livet, i øjeblikket og efter nuet. Det kan have en betydning på længere sigt og kan derved have en betydning for relationen mellem barn og forældre. Stern beskriver muligheden for forandring med begrebet 'den nuværende erindrings kontekst'. Vores erindringer kan ses som en samling af fragmenter, der kan sættes sammen på forskellige måder. I det nuværende øjeblik sættes fragmenterne sammen på ny. Fortidens erindringer bruges til at genkende nuet og tilpasse sig til nutiden (Stern, 2004; Christiansen, 2004). Oplevelsen med det nuværende øjeblik mellem mor og søn kan derfor måske påvirke deres nuværende og fremtidige relation, fordi fragmenterne sættes sammen på en ny måde efter oplevelsen, hvor moderen fysisk danner et tydeligt nærvær ved at omfavne sønnen.

Flere af de tidligere praksisfortællinger i artiklen kan også ses som nuværende øjeblikke, der kan påvirke barnet og forælders erindringsfragmenter og derfor have en betydning for deres relation.

En oplevelse af flow

Tegningen på næste side er fra sidste familieidrætsgang på Udrejsecenter Sjælsmark. Her skulle familierne tegne eller skrive, hvad de tænkte om familieidræt. En mor og søn sad tæt sammen, og sønnen oversatte ovenstående tegning, tegnet af moderen, på følgende måde: "Når jeg leger, tænker jeg ikke på "the office" og mine problemer. Det er godt for voksne at lege. Det er sjovt at blive undervist i leg. Jeg ønsker at kunne lege med min familie hver dag fra kl. 07 om morgenen – det er min drøm".

Mens sønnen oversatte, sad moderen ved siden af og nikkede og smilede ihærdigt. Nogle gange afbrød hun og tilføjede mere. Moderen tegnede de tre smilende smileys, der ses øverst på tegningen, og pegede på sig selv og sine to sønner, hvorefter hun skrev deres navne i toppen, et over hver smiley, der at etiske årsager er klippet ud. Moderens beskrivelse er et eksempel på, hvordan familieidræt kan få familierne til at være til stede i nuet, hvor der opstår en lyst til at være energifuldt deltagende sammen med deres børn.



Moderen har måske haft en flowoplevelse, fordi familieidræt indeholder elementer, der får familierne til at holde opmærksomheden indenfor et afgrænset område med klare regler, orden og kontinuitet (Csikszentmihalyi, 2008). Når opmærksomheden fastholdes, og fokus er på her og nu, vil kaotiske tanker fylde mindre, hvilket kan resultere i en mere positiv sindstemning. Det kan måske forklare, hvorfor moderen ikke har negative og triste tanker om deres situation og problemer, når hun er med til familieidræt. Oplevelser med flow over en længere periode kan reducere stress og angst og forstærke livsglæden. Ifølge Csikszentmihalyi (2008) oplever de fleste glæde og mere mental styrke efter en flowoplevelse, hvilket kan være den fornemmelse, moderen sidder tilbage med. Overskuddet og glæden kan have en positiv betydning for familiens tilknytning.

Billedet på næste side indfanger en situation, hvor mor og søn skal samarbejde om at lave "flyveren". Det var en udfordrende øvelse for dem begge, men i fællesskab lykkedes de med opgaven, der udfoldede sig i smil og grin.

Skyggesider – en kritisk refleksion om familieidrætten

Projektet bestod overvejende af bevægelsesoplevelser, der indeholder mange potentialer. Dog er der også mulige skyggesider.



Foto af Olivia Lønne Poulsen

(...) Det er tydeligt, at mødrerne og børnene kan huske legen fra sidst, en af mødrerne kan ikke rigtig forstå dansk, men inden vi overhovedet er begyndt, hiver hun sin søn over på sin banehalvdel med et stort smil og en energifyldt krop, hun har næsten julelys i øjnene, hun skubber mig i siden og nikker til mig med et stort smil, så jeg kan se alle hendes ikke eksisterende tænder. (...) Imens ser jeg en anden mor forlade legen og sætte sig ud på sidelinjen, hun sætter sig ud til siden, næsten opgivende og kigger på os uden rigtig at se os. Jeg kigger over på hendes datter, der stadig er med i legen, men nu uden den højlytte latter og hvin, der før kom fra hende.

Praksisfortælling: "At trække sig" (Baumgarten, 2019).

Praksisfortællingen er et eksempel på en situation, hvor en forælder trækker sig, fordi aktiviteten bliver for fysisk eller mentalt krævende. Det kan være et motiverende element, at familierne skal lave bevægelse, og det tiltrækker mange familier, men det kan også betyde, at nogle til tider må trække sig, som var tilfældet her. I fortællingen ses et skift i energi og humør hos mor og barn. At moderen trækker sig, kan have en negativ indflydelse, og der er en risiko for, at disse oplevelser kan skabe en usikker base for barnet. I praksisfortællingen fremstår det, som om både mor og datter oplever det som noget trist og ærgerligt. Kontrasten til de andre aktive familier, hvor barn og forælder er sammen, bliver tydelig og mærkbar (Baumgarten, 2019).

Når der arbejdes med en sårbar gruppe, vil der altid være noget uventet under overfladen. Det er en følsom balancegang, der ikke kan kontrolleres, fordi vi ikke ved, hvilke historier hver familie kommer med. Nogle af øvelserne eller legene kan derfor, som i ovenstående, frembringe utilsigtede erindringer af sorg og ubehageligheder, der kan gøre det udfordrende for familierne at blive i nuet. Det er dog vigtigt at pointere, at familieidræt også i høj grad indeholder aktiviteter, der ikke er for fysisk krævende og foregår i et nærværende rum, hvor alle forældre kan have energi og ressourcer til at deltage. Hver gang en forælder måtte sætte sig ud på sidelinjen, stod der altid en instruktør eller Røde Kors-medarbejder klar. En til at være sammen med barnet og en til at tage hånd om forælderen. Derudover inviterede instruktørerne løbende forældrene til at deltage igen. Børnene har dermed aldrig oplevet at stå alene tilbage. De har altid haft mulighed for bevægelse og voksenkontakt, og forældrene er inviteret på banen igen.

Konklusion

Artiklen har skildret et øjebliksbillede af, at flygtningefamiliernes relationer er udfordrede. Familierne er påvirkede af deres situation, hver familie på sin måde, hvilket har konsekvens for forældrenes evne til at være i nuet og give positiv opmærksomhed og omsorg til deres børn.

Artiklen har fokuseret på både muligheder og udfordringer i at arbejde med udsatte familier og familieidræt. I projektet, har vi arbejdet med familieidræt på det center, hvor familierne bor. Flere af familierne har et negativt narrativ om centeret, hvilket kan være udfordrende, fordi familierne så kan have svært ved at være fuldt til stede i nuet. Ydermere er der et tidsmæssigt aspekt. Familierne kan deltage en gang om ugen i en bestemt periode, hvilket kan betyde, at en vedvarende udvikling af deres relation kan være svær at skabe.

Ikke desto mindre viser projektet, at familieidræt kan skabe et rum med muligheder. Et rum, hvor tilknytningsprocesser, kærlighedsenergi og positive barn-forældre-relationer kan opleves og genskabes. Den helhedsorienterede tilgang til familieidræt kan skabe kontakt, flow, nærvær og glædesfyldte øjeblikke mellem børn og forældre.

Det kan give mulighed for, at de kan genfinde ressourcer og se hinanden i et andet lys end i skyggen af hverdagens bekymringer. Derudover kan familieidrættens legende aktiviteter skabe et rum, der kan ændre på de roller, familiemedlemmerne har erhvervet sig som et resultat af deres livshistorie.

Uanset hvad der sker i familiernes fremtid, viser projektet, at familieidræt har givet familierne unikke og nærværende oplevelser, der har positiv betydning for relationen mellem børn og forældre. Håbet er, at de små glædesfyldte og tilknyttende øjeblikke bliver til timer, dage, uger, måneder og år i børnenes erindringer, og at øjeblikkene forplanter sig i børnenes kropslige erfaringer og levede erindringer om nærvær, kontakt og livsvigtige oplevelser sammen med en forælder eller anden voksen.

Perspektivering

Artiklen viser potentialer, der kan være afgørende at få belyst gennem fremtidig forskning, der kan undersøge, hvordan længerevarende deltagelse i helhedsorienteret familieidræt kan skabe og genskabe bæredygtige tilknytningsprocesser i flygtningefamilier. Projektet gav desværre ikke mulighed for, i den pågældende periode, at interviewe familierne og følge dem i deres "hjem", hvilket kunne have været et interessant perspektiv at have med. Det ville kunne belyse, om nogle af oplevelserne fik vedvarende betydning.

Samtidig peger artiklen på, at arbejdet med tilknytningsprocesser gennem helhedsorienteret familieidræt har store potentialer. Derfor vil det også kunne blive undersøgt, udfoldet og implementeret i socialpædagogisk arbejde for andre udsatte og sårbare grupper i både kommunale, nationale og internationale kontekster.

For leg og bevægelse findes over hele verden.

Og alle børn og voksne taler glædens sprog.

Referencer

- Andersen, H., & Koch, L. (2015). Hermeneutik og fænomenologi. I: M.H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (red.). *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Almqvist, K. & Broberg, A. G. (2003). Young children traumatized by organized violence together with their mothers – The critical effects of damaged internal representations. *Attachment & Human Development*, 5(4), 367-380.
- Axelsson, A. K., Imms, C. & Wilder, J. (2014). Strategies that facilitate participation in family activities of children and adolescents with profound intellectual and multiple disabilities: parents' and personal assistants' experiences. *Disability and Rehabilitation: An international, multidisciplinary journal*, 36(25), 2169–2177.
- Asen, E., Dawson, N., & McHugh, B. (2001). *Multiple Family Therapy: The Marlborough Model and Its Wider Applications*. London: Karnac Books.
- Baumgarten, L. G. (2019). Familieidræt på Udrejsecenter Sjælsmark – Relationen i bevægelse. København: Københavns Universitet. Institut for Idræt og Ernæring.
- Bowlby, J. (1994). *En sikker base – Tilknytningsteoriernes kliniske anvendelser*. Frederiksberg: Det Lille Forlag.
- Bowlby, J. (1998). *The role of attachment in personality development. A Secure Base*. London/New York: Routhledge.
- Brinkmann, S. (2010). Etik i en kvalitativ verden. I: S. Brinkmann & L. Tanggaard (red.) *Kvalitative Metoder – En grundbog*. (1. udg.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Brown, S. (2012). *LEG – Hvordan leg former hjernen, stimulerer fantasien og beriger livet*. (1. udg.). København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Christiansen, I. (2004). De nuværende øjeblikke. Et interview med Daniel Stern. *Dansk Musikterapi*, 2005, 2(2), 15-21.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Selvets udvikling: Evolution, flow og det gode samfund*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Dalgaard, N. T., Todd, B. K., Daniel, S. I. F., & Montgomery, E. (2015). The transmission of trauma in refugee families: associations between intra-family trauma communication style, children's attachment security and psychosocial adjustment. *Attachment & Human Development*, 18(1), 69-89.
- Dalgaard, N. T., & Montgomery, E. (2017). The transgenerational transmission of refugee trauma: family functioning and children's psychosocial adjustment. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, 13(3), 289-301.
- Doherty, A., Taylor, T. (2007). Sport and physical recreation in the settlement of immigrant youth. *Leisure / Loisir*, 31(1), 27-55.
- Fong, R., & Earner, I. (2015). Multiple traumas of undocumented immigrants: Crisis reenactment play therapy. I: N. B. Webb (Ed.), *Play therapy with children and adolescents in crisis* (4. udg.). New York: Guilford Publications.
- Gavelin, I. (2012). *At møde sit barn – og sig selv*. Frederiksberg: Frydenlund.

- Hart, S. (2013). Udviklingspsykopatologi. I: R. Schwartz & S. Hart (Eds.), *Barnet og dets relationelle miljø* (1. udg.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Huizinga, J. (1970). *Homo Ludens: A study of the play element in culture*. London: Maurice Temple Smith Ltd.
- Koch, S.C. & Weidinger-von der Recke, B. (2009). Traumatized refugees: An integrated dance and verbal therapy approach. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 289-296.
- Larsen, K. H., Bille, S., & Hansen, C. A. (2016). Hop ind i familiernes hverdag. *DGI Udspil 16*, 16-21.
- McDonald, B. Spaaij, R. & Dukic, D. (2019). Moments of social inclusion: asylum seekers, football and solidarity. *Sport in society*, 22 (6), 935-949.
- Merleau-Ponty, M. (2002). *Phenomenology of Perception*. London/New York: Routledge.
- Moberg, K. U. (2006). Virkningerne af oxytocin. I: K. U. Moberg, *Afspænding, ro og berøring – Om oxytocins lægende virkning i kroppen*. København: Akademiske Forlag.
- Nørgaard, M., Winther, H. & Herskind, M. (2015). Kunsten at undervise – om lærerroller og gruppedynamik. I: H. Winther, L. Engel, M. Nørgaard & M. Herskind (red.), *Fodfæste og himmelkys – Undervisning i rytmisk bevægelse, gymnastik og dans*. (2. udg.). Værløse: Billesø og Baltzer.
- Palmer, C. (2016). Ethics in sport and exercise research – from research ethics committees to ethics in the field. I: B. Smith & A. C. Sparkes (Eds.), *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*, pp. 316–329. London/New York: Routledge.
- Potter, S. (2015). Flerfamilierapi i grupper med børn og deres forældre/omsorgspersoner. I: S. Hart. (red.), *Inklusion, leg og empati – Neuroaffektiv udvikling i børnegrupper* (1. udg.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Rubin, P., & Winstead, M. (2015). Sjov og legelyst i klassen: Hvordan gruppebaseret Theraplay kan forbedre børns sociale og psykiske udvikling. I: S. Hart (Ed.), *Inklusion, leg og empati – neuroaffektiv udvikling i børnegrupper* (1. udg.), pp. 143–163. København: Hans Reitzels Forlag.
- Røde Kors. (2019). *Trivsel hos børn på udrejsecenter Sjælsmark. En psykologisk undersøgelse*. Røde Kors.
- Stern, D. (2004). *Det nuværende øjeblik*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Svendler Nielsen, C. (2009). *Ind i bevægelsen. Et performativt fænomenologisk feltstudie om kropslighed, mening og kreativitet i børns læreprocesser i bevægelsesundervisning i skolen*. Ph.d.-afhandling. København: Institut for Idræt, Københavns Universitet.
- Sandahl, C., & Winther, H. (2016). Familieidræt: Bevægelse, udvikling og livgivende øjeblikke for store og små. *idrottsforum.org*, 1-13.
- Spaij, R. (2014). Refugee youth, belonging and community sport. *Leisure Studies*, 34(3), 303–318.
- Van Ee, E., Kleber, R. & Mooren, T. (2012). War trauma lingers on: Associations between maternal posttraumatic stress disorder, parent-child interaction, and child development. *Infant Mental Health Journal*, 33 (5), 459-468.

- Van Manen, M. (2006). *Phenomenology of Practice – Meaning-Giving Methods in Phenomenological Research and Writing*. London/New York: Routledge.
- Waardenburg, M. Visschers, M. Deelen, I. & van Liempt, I. (2018). Sport in liminal spaces: The meaning of sport activities for refugees living in a reception center. *International Review for the Sociology of Sport*, 55(8).
- Walseth, K. (2008). Bridging and bonding social capital in sport: Experiences of young women with an immigrant background. *Sport, Education and Society*, 13(1), 1-17.
- Webb, N. B. (2015). *Play Therapy with Children and Adolescents in Crisis*. (4. udg.). New York: Guilford Publications.
- Winther, H. (2004). Kropskontakt: i spændingsfeltet mellem dans, kamp og leg. *idrottsforum.org*, 1-9.
- Winther, H. (2014). Lev stærkt – om grundfølelser i idrættens rum. I: B. B. Høj, I. Maibom, & T. N. Rasmussen (red.), *Idrættens Værdier og Kultur: Teori og praksis*, pp. 44-60. Aarhus: Kvan.
- Winther, H. (2015b). Leg og bevægelsesglæde – et universelt læringspotentiale. I: *Fodfæste og Himmelkys: Undervisningsbog i Bevægelse, Rytmisk Gymnastik og Dans* (2. udg.), pp. 223-238. Værløse: Billesøe og Baltzer.
- Winther, H. (2015). Praktikerforskning. I: L. F. Thing, & L. S. Ottesen (red.), *Metoder i Idræts- og Fysioterapiforskning* (2. udg.), pp. 172-189. København: Munksgaard.
- Winther, H. (2017). Bevægelse og flow i børn og unges lære-, være- og udviklingsprocesser: Introduktion til en praksisnær bevægelsespsykologisk teori. *Unge Pædagoger*, 2017(1), 36-44.