

Veiledning for ledere:

Møte 11- Glede og det viktige i livet

Hjelpemidler

- post-it-lapper
- penner
- krukke eller hatt
- A4-papir
- fargestifter
- musikk
- «symbolkort akvarell» kan bestilles hos svenske Adlibris:
adlibris.com/se/bok/symbolkort-akvarell---samtalskort-9789197852104
- notatbøker/dagbøker – en til hver deltaker
- mapper eller lignende – en til hver deltaker

Instruksjoner til Møte 11

Til bildet *Positive følelser og mening* kan du gjerne finne et eksempel fra din egen ungdomstid på en situasjon der du ikke burde ledd, men gjorde det likevel.

Forbered forslag til musikk til bildet *Fysisk aktivitet*. Velg om mulig sammen med deltakerne. Eksempler på musikk: "Shake it off" med Walk off the Earth. Forbered deg slik at musikken kan spilles av.

Bildet *Dagens meningstema – dele og speile* er en valgfri øvelse. Det er del én av to. Det følgende bildet *Dagens meningstema – skape* er den andre delen. Før denne kreative øvelsen må du finne frem verdensbilde-tegningene fra møte 5.

Bilde 'Møte 11 – Glede og det viktige i livet'

Talemanus

I dag skal vi ha to temaer – ett følelsesrelatert tema som handler om glede, og ett meningstema som handler om hva som er viktig i livet.

Bilde 'Hvordan har du det akkurat nå?'

Talemanus

Nå skal vi gjøre som vanlig. Vi bruker fargene for å se hvilken farge eller nyanse som passer best til hvordan vi har det akkurat nå, og deler gjerne noe om hvorfor vi føler oss som akkurat den fargen eller nyansen. Husk at vi kan oppfatte farger forskjellig og til og med som en gråskala.

Jeg kan begynne, og deretter gir jeg ordet videre til en annen, og så gir vi ordet til hverandre til alle har fortalt hvordan de har det akkurat nå.

Hensikt: Å begynne å lytte til kroppen og sette ord på det vi føler.

Kilde: Jonauskaitė m.fl. (2020); Kircanski, Lieberman & Craske (2012).

Bilde 'Tilbakeblikk'

Talemanus

Før vi går i gang med dagens tema, er det anledning til å si noe om sine tanker og følelser etter siste møte. Hvis dere har brukt noe av det vi har lært så langt i 'Meningen med meg', kan dere gjerne fortelle noe om hva dere har gjort, og hvordan det gikk.

Spør gruppen

- Kanskje har dere tenkt på noe dere vil fortelle til resten av gruppen?

Hensikt: Å stadfeste arbeidet fra forrige møte og aktivere deltakernes egen retning i det videre arbeidet.

Bilde 'Glede'

Talemanus

I dag skal vi utforske glede, som signaliserer til oss at vi liker noe eller at vi synes noe er gøy.

Bilde 'Hva er glede?'

Spør gruppen

- Hva er glede?
- Hva er andre ord for glede?

(Åpne opp for tankeeksperimenter. Ta en runde og la alle få svare på spørsmålene. De som ikke vil svare, kan velge å si "pass".)

Talemanus (fyll ut)

Tips til andre ord og uttrykk: Velbehag, moro, fryd, lykke, opprømthet, tilfredshet.

Spør gruppen

- Finnes det lydmalende uttrykk, som i tegneserier?
- Hvordan kunne man skrevet glede i en chat eller med emoji'er?

Talemanus

Glede er bra for å fremme selvtillit og mot. Glede motiverer til samhold, bidrar til å øke aksepten for seg selv og andre, til å håndtere frustrasjon bedre og vise oss at alt er som det skal være.

Hensikt: Å trene opp evnen til å reflektere og finne flere ord for følelser.

Kilde: Kircanski, Lieberman & Craske (2012); Solbakken & Monsen (2021).

Bilde 'Hva gjør deg glad?'

Hjelpemidler

- post-it-lapper og penner
- krukke eller hatt

Instruksjoner

La deltakerne skrive ned på lapper hva som får dem til å føle glede. Du som leder skriver også noen lapper for å øke anonymiteten. Samle inn alle lappene og legg dem i en krukke eller en hatt.

Talemanus

Nå skal du tenke etter hva som gjør deg glad. Skriv det ned på en post-it-lapp. Det kan være en person, en ting, et sted, en situasjon, et minne eller lignende. Det kan være noe som gjør deg veldig eller bare litt glad. Skriv så mye som du føler deg komfortabel med. Det er ikke mulig å se hvem som har skrevet hva.

Skriv bare én ting på hver lapp.

Spørsmålet er altså: Hva gjør deg glad?

(Samle inn alle lappene, og legg dem i en krukke eller en hatt.)

...

Nå skal vi forsøke å sortere lappene. Jeg synes vi kan dele lappene i ulike grupper.

Spør gruppen

- Hvilke grupper har vi funnet?
- Er det en gruppe eller kategori som mangler?
- Hva tenker dere når dere ser disse forskjellige gruppene eller kategoriene?

(Reflekter gjerne og oppsummer det som har kommet frem på lappene.)

Hensikt: Å øke lysten til å utforske og dele tanker og følelser med andre.
--

Bilde 'Følelser – kommer og går, og smitter over til andre'

Talemanus

Jeg tenker på hvordan det føles i kroppen min når jeg er glad, hvordan glede viser seg i kroppsholdningen min og i ansiktsuttrykket mitt, hvordan det føles for andre når jeg er glad, og hvordan det føles i min egen kropp når noen andre er glade. (Hvis du vil, kan du som leder vise tankene dine med ansikts- og kroppsmimikk.)

Vi skal nå fortsette å utforske glede.

Bilde 'Dagens følelse – tenk etter og utforsk sammen'

Instruksjoner

Bruk og utforsk så mange spørsmål som føles riktig for gruppen, og som dere har tid til.

Talemanus

Nå skal vi tenke over og utforske glede sammen. Jeg foreslår at dere leker, viser, prøver og eksperimenterer så mye dere vil og føler for. Bruk ansiktet, kroppen, stemmen og bevegelser!

Som alltid kan dere svare og gjøre så mye som dere føler dere komfortable med. Det er ingenting som er rett eller galt.

Spør gruppen

- Hvordan føles det i kroppen når man er glad?
- Hva gjør kroppen, eller hva vil kroppen gjøre?
- Hva uttrykker ansiktet og øynene?
- Hva er bra med å kunne bli glad?

- Hvis glede var en farge – hvilken farge ville det vært?
- Hvis glede var et dyr – hvilket dyr ville det vært?
- Hvis glede var et tegneseriemonster – hvordan ville det sett ut?

- Hva pleier du å gjøre når du føler glede?
- Hvordan føles det i kroppen din når noen andre er glade?
- Har du følt glede overfor noe eller noen, og ikke vært i stand til å vise det?

- Hvordan kunne du vist det mer?
- Har dere eksempler på musikk, serier, filmer eller bøker som omhandler dette?

Hensikt: Å øke evnen til å oppfatte og forstå egne og andres følelser.

Bilde 'Hvordan kan du gjøre noen andre glade?'

Talemanus

Vi liker alle at noen gjør noe som gjør oss glade. Kanskje har du et spesielt minne som føles ekstra godt å tenke på.

Nå skal vi tenke etter hva vi kan gjøre for å gjøre andre glade, og hvordan det vanligvis føles når vi gjør noen andre glade.

Tenk på en gave du ville gitt til personen som sitter til venstre for deg. Fantasier fritt – hva vil du gi, og hvordan vil du pakke inn gaven?

Jeg kan begynne, og deretter gir jeg ordet videre til en annen, og så gir vi ordet til hverandre til alle har gitt sine gaver.

Spør gruppen

- Hvordan var dette?
- Hvordan følte det å gi?
- Hvordan følte det å ta imot?
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?

Hensikt: Å fremme trygghet og lysten til å gi og ta imot.

Bilde 'Positive følelser og mening (1)'

Talemanus

Forskere har begynt å interessere seg for vår evne til å føle, oppleve og dele positive følelser, som glede.

Positive følelsesmessige opplevelser gjør oss følelsesmessig sterke og får oss til å føle oss bra. Positive følelser og en opplevelse av mening ser også ut til å forsterke hverandre. En del positive følelser ser også ut til å ha en positiv effekt på oss på lang sikt.

En grunnleggende positiv følelse i hverdagen bidrar til en generell følelse av mening i livet, og en generell opplevelse av mening bidrar til en positiv grunnfølelse i livet.

Det føles godt å dele glede og le sammen, og når barn eller andre ler, blir vi ofte selv glade – og begynner å le.

Spør gruppen

- Har du noen eksempler på situasjoner der du begynte å le fordi noen andre lo?
- Noen ganger har vi ikke lov til å le, og da kan vi føle at vi ikke klarer å holde latteren tilbake. Har dere eksempler på hvordan en slik situasjon kan være? (Kanskje har du som leder et eksempel fra tenårene som du vil dele.)

Talemanus

Når vi føler oss nedstemt og deprimert, kan det føles som om munnvikene våre er tunge, og at det er umulig å smile og være glad.

Og når vi er sinte og sure, vil vi kanskje ikke være glade i det hele tatt.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på en gang du var deprimert eller sint, og noen klarte å få deg i godt humør igjen, eller når du klarte å få noen til å trekke på smilebåndet igjen?

Talemanus

Humor kommer i mange former, og det finnes til og med latterterapi. Og som dere kanskje husker, var latter også en av de tingene som er bra for å stimulere vagusnerven og vår avspenningsrespons. Kanskje er det noe i ordtaket som sier at en god latter forlenger livet.

Spør gruppen

- Hvordan er det i livene dine – når ler dere mest?
- Skulle dere ønske dere lo oftere?

Kilde: For oversikt se Lloyd, 2018; Fredrickson m.fl., 2015; Hammarkrantz & Sandberg, 2020; King m.fl., 2006; Riksföreningen Äldres Hälsa. *Förundran*.

Bilde 'Positive følelser og mening (2)'

Talemanus

Særlig ser det ut til at positive følelser som kjærlighet, takknemlighet, respekt og forundring bidrar til vår følelse av mening og vår følelse av velvære på lengre sikt.

Vi blir gjerne roligere og tryggere av ting som gir oss en følelse av sammenheng og mening på lang sikt, enn av ting som gir mer midlertidig nytelse og glede.

La oss nå tenke litt mer på følelsen 'forundring'.

Spør gruppen

- Forundring er et ord som kan bety flere ting. Hva tenker du på når du hører ordet 'forundring', og hva er noe som er forunderlig?
- Har du eksempler på når du har følt forundring, eller når du har opplevd at noe var nettopp forunderlig?

Talemanus (fyll ut)

Forbløffet, positivt overrasket, undring.

Kilde: For oversikt se Lloyd, 2018; Fredrickson m.fl., 2015; Hammarkrantz & Sandberg, 2020; King m.fl., 2006; Riksföreningen Äldres Hälsa. *Förundran*.

Bilde 'Fysisk aktivitet'

Instruksjon

Velg om mulig musikk sammen med gruppen. La deltakerne bevege seg til musikken i noen minutter eller gjennom et par sanger før øvelsen avsluttes.

Talemanus

Nå skal vi uttrykke spontan glede sammen.

Jeg kommer til å sette på musikk, og deres oppgave er å vise spontan glede sammen på forskjellige måter – løpe over gulvet, heie på hverandre, dele gleden, dele glede to og to og tre og tre i en sirkel.

...

Vi skal nå avslutte denne øvelsen.

1. Legg armene i kors over brystet og la hendene hvile på overarmene, vuggende fra side til side, slik at vekten havner vekselvis på høyre og venstre fot. (Dette hjelper hjernen med å bytte fra høyre til venstre hjernehalvdel, og det hjelper oss til å roe følelsene og tankene våre.) Mens dere vugger fra høyre til venstre side, kan dere si eller tenke: "Jeg er rolig, jeg er trygg, rolig og trygg" osv.

(Du som leder kan holde takten og si høyt: "Jeg er rolig, jeg er trygg, rolig og trygg" osv.)

2. Ta nå et rolig, litt dypere pust inn og strekk dere. Senk armene og ta i hverandres hender, og send en puls rundt mens dere ser dere rundt i rommet og ser om dere legger merke til noe nytt. La pulsen gå noen runder.

3. Klem nå hverandres hender litt hardere – som for å takke for godt samarbeid.

Nå skal vi ta en pause.

Hensikt: Å fremme utløp for overveldende positive følelser og øke tilstedeværelse og trygghet i kroppen og i øyeblikket.

Kilde: Christensen & Chang (2021).

Bilde 'Pause'

Talemanus

Hvis noen vil si eller spørre om noe, er det rom for det etter pausen.

Nå skal vi ha pause til klokken _____. Så starter vi opp her inne igjen.

(Kan deltakerne forlate rommet? Finnes det frukt? Minn deltakerne om hvor toalettene er!)

Instruksjoner

I pausen ordner du rommet slik at stolene står i en ring. Legg symbolkortene på gulvet i midten med bildet opp.

Bilde 'Samling'

Instruksjoner

Sørg for at alle kommer inn i rommet. La alle sette seg i ringen. La alle roe seg.

Hold denne delen så kort som mulig, men la det samtidig være rom dersom noe må sies. Ikke la samtalen fra før pausen tas opp igjen.

Talemanus

Vi skal snart fortsette med dagens meningstema. Om litt skal vi gjøre en øvelse med symbolkortene, som vi har brukt tidligere.

Spør gruppen

- Før vi begynner, lurer jeg på om noen trenger å si eller spørre noe om det vi gjorde eller snakket om før pausen?

Bilde 'Det viktige i livet'

Talemanus

I dag skal vi se nærmere på hva som er viktig i livet – jeg lurer på hvilke blader på blomsten som skal være med da ...?

Bilde 'Hva er viktig i livet?'

Talemanus

Vi starter med å tenke over hva som er viktig i livet.

Spør gruppen

- Finnes det eksempler på musikk, serier, filmer eller bøker som omhandler dette?

Talemanus (fyll ut)

Tips til andre ord og uttrykk: Relasjoner, interesser, livsanskuelse, hellig, politisk overbevisning, naturen, barn, studier, arbeid, å bidra og gjøre noe godt for andre/gruppen.

Hensikt: Å finne ressurser i livet og flere ord for meningstemaer.

Kilde: Antonovsky (2005); Eriksson (2015); Schnell (2021).

Bilde 'Dagens meningstema – symbolkort'

Hjelpemidler

- symbolkort Akvarell

Instruksjoner

Før øvelsen avsluttes, må du sørge for at deltakerne tar bilder av kortene med sin mobiltelefon. Alternativt kan du ta bilder og forteller hvem som valgte hvilket bilde. Bildene skal brukes på siste møte med gruppen.

Talemanus

Som vi har nevnt flere ganger her i 'Meningen med meg', er det viktig at vi har noen trygghetspunkter i livet som vi kan henvende oss til for å få trøst og støtte når noe ikke føles helt bra.

Vi kan kalle denne øvelsen for "Mening, kraft og balanse". Ved hjelp av symbolkort skal vi nå utforske hva som gir oss mening, kraft og balanse når vi føler at vi trenger

ekstra støtte og oppmuntring i livet, som når vi føler oss nedstemt og motløse, eller når noe vanskelig har skjedd. Vi starter med noen refleksjonsspørsmål. Som alltid forteller dere så mye som dere føler dere komfortable med. (Du som leder bestemmer om spørsmålene skal diskuteres som en hel gruppe eller om deltakerne i stedet skal reflektere individuelt, for eksempel ved å skrive i dagboken.)

Spør gruppen

- Når har du vanligvis mest behov for trøst og støtte?
- Hvordan føler du deg typisk da?
- Tenk gjerne på konkrete eksempler på hvordan dette kan oppleves.

Talemanus

Nå skal dere velge et symbolkort. Hvis dere vil, kan dere komme nærmere og se på dem. Jeg kommer til å stille noen spørsmål. Begynn med stille og rolig å reflektere over spørsmålene jeg stiller, og velg så et kort ut fra hva du tenkte på. Når du føler at du har funnet et kort, kan du velge dette. Ikke ta opp kortet; la det ligge.

Spør gruppen

- Finnes det noe som gir deg mening, kraft og balanse når du trenger trøst og støtte?
- Hvis du kunne velge fritt – hva ville du ha ønsket ga deg mer mening, kraft og balanse når noe føles vanskelig?

Talemanus

Hvis du ikke kommer på noe akkurat nå, kan du bare velge et kort du liker. Hvis du ikke allerede har valgt et kort, velger du et nå!

...

Nå skal vi presentere kortene for hverandre. (Også her kan noen skrive i dagboken i stedet, hvis det føles bedre.) En om gangen tar opp og viser hvilket kort han eller hun har valgt, og forteller så mye som føles bra. Legg så kortet tilbake igjen, i tilfelle noen andre har valgt det samme kortet.

(Sørg for at alle er involvert i den reflekterende samtalen, og ta en runde om nødvendig.)

Spør gruppen

- Hva er likt og hva er forskjellig mellom historiene?
- Hva kjenner du igjen?
- Hva blir du mer nysgjerrig på?
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?

Talemanus

Vi skal nå avslutte med at alle legger sitt valgte kort foran seg, og så skal se på dem en stund. Hvis to har valgt samme kort, kan dere legge det mellom dere. Ta dere tid til å ta inn bildene . (Hvis det fungerer i gruppen, kan deltakerne lukke øynene og holde hverandre i hendene en liten stund.)

Før vi går videre, tar du frem mobiltelefonen og tar et bilde av kortet ditt. Vi skal bruke det på vårt siste møte.

Nå skal vi runde av denne øvelsen ved å trekke pusten litt dypere, strekke hele kroppen og komme tilbake til rommet her og nå.

(Hold symbolkortene liggende fremme, i tilfelle dere skal gjøre neste valgfrie øvelse om hellighet.)

Hensikt: Å øke følelsen av mening, kraft og balanse – både i hverdagen og under mer belastende hendelser.

Bilde 'Dagens meningstema – dele og speile'

Instruksjoner

Valgfri øvelse. Øvelsen består av to deler – *Dagens meningstema – dele og speile* samt *Dagens meningstema – skape*. Bestem om del 1 skal gjøres individuelt eller delvis i par. Hvis den gjøres individuelt, kan deltakeren reflektere over spørsmålene ved for eksempel å skrive i dagboken sin.

Talemanus

Vi skal nå gjøre en øvelse om hellighet, noe som kan være spesielt viktig og meningsfylt i livet. Øvelsen består av to deler. Den første delen heter "Hva er hellig for deg?".

Noen ganger kan det som er viktig i livet, også forstås som noe hellig. Dere får nå to spørsmål å tenke over.

Spør gruppen

- Hva tenker dere på når jeg sier ordet "hellig"? Det er ingenting som er rett eller galt.
- Hva betyr det at noe er hellig for deg, og hva er ditt forhold til det?

Talemanus

Nå skal vi gå videre og dele oss i par. Dere skal fortelle hverandre hva dere synes er hellig, en om gangen. Bestem hvem som skal begynne. Når fortelleren er ferdig, kan lytteren om nødvendig stille spørsmål for å forstå bedre. Den som har lyttet, speiler så tilbake ved kort å oppsummere og fortelle tilbake det han eller hun har hørt.

Bare fortell tilbake det dere har hørt – ikke tolk eller bedøm det som er fortalt.

Fortell også om det var noe som rørte deg ekstra mye, og som du kjente i kroppen på en eller annen måte da du lyttet.

Bytt på slik at alle får tid til å fortelle. Det er ingenting som er rett eller galt, ikke bedre eller dårligere, bare forskjellige tanker og følelser, som er mer eller mindre betydningsfulle for den som forteller historien.

Nå skal vi gå til andre del av denne øvelsen.

Hensikt: Å styrke sin egen livstolkning og øke interessen og lydhørheten for andres livstolkninger.

Kilde: Pargament, Magyar-Russell & Murray-Swank (2005); Danbolt m.fl. (2014).

Bilde 'Dagens meningstema – skape'

Hjelpemidler

- A4-papir
- fargestifter
- penner
- post-it-lapper

Instruksjoner

Valgfri øvelse. Bruk maks fem minutter på tegningen. Det er viktig å formidle at det ikke forventes noen bestemt kvalitet.

Talemanus

Nå skal dere se på symbolkortet deres fra forrige øvelse og verdensbilde-tegningen dere laget på møte 5. Se på verdensbildet ditt og se om noe hellig er inkludert. Hvis det ikke er noe hellig, kan du tenke etter om du vil legge noe som du anser som hellig, til ditt verdensbilde. Dere har nå tid til å tegne på bildet hvis dere vil legge til noe.

Dere har _____ minutter. Det trenger ikke bli fint – det viktige er at du får med det du synes burde være med.

Når du er ferdig, gir du verdensbildet ditt en tittel, men ikke skriv den på bildet. Det holder at du har tittelen i tankene.

Instruksjoner

La deltakerne legge ut bildene på riktig måte, og la alle gi en kreativ respons på de andres tegninger med tre ord per tegning skrevet på post-it-lapper. Når alle bildene er kommentert, returneres tegningene til de respektive deltakerne.

Talemanus

Nå legger vi ut bildene slik at alle kan se. Vi skal nå ta en runde. Vi tar ett bilde om gangen, og hver person får sette på en post-it-lapp med tre ord per tegning.

...

Gå tilbake og se på deres egne tegninger. Nå skal dere få skrive et dikt eller en kort historie ved hjelp av ordene dere har fått fra de andre deltakerne. Skriv et dikt eller en kort historie ved hjelp av ordene dere har fått, og bruk din egen tittel. Det er også greit å ombestemme seg og endre tittelen.

Skriv gjerne om hvordan ditt verdensbilde kan bidra til å gjøre verden slik du ønsker den skal være.

Instruksjoner

Valgfri fortsettelse. Hvis det føles mulig og morsomt, kan man samles som en hel gruppe, slik at deltakerne kan vise sine verdensbilder og lese tekstene sine for hverandre. I så fall kan følgende struktur følges:

Talemanus

Vi tar en kort pause, før vi setter oss i ring. Legg bildene foran dere og ha tekstene for hånden.

Vi skal snart lese tekstene, men først skal vi se på bildene en liten stund – uten å kommentere.

Nå er det tid for å lese tekstene – én om gangen. Hvis noen ikke vil lese teksten sin, kan de si "pass" eller be noen andre lese teksten – jeg kan også lese hvis det er ønskelig. Er det noen som vil at en annen skal lese? Det er fint om dere kan bestemme det nå, slik at alle tekstene kan leses etter tur.

(La alle lese tekstene sine med en kort (kunst)pause i mellom, uten kommentarer. Hvis det er rom for det, kan du ta en ny runde og la alle som vil, lese diktet sitt en gang til. For å markere begynnelsen og slutten av hver tekst kan lederen ringe i en bjelle.)

Som avslutning sitter vi stille en stund og ser på hverandres bilder.

Vi skal nå avslutte disse øvelsene med en felles refleksjon.

Spør gruppen

- Hvordan var dette? Fikk dere noen tanker eller følelser?
- Følt noe spesielt betydningsfullt?
- Hva kjenner du igjen i de andres bilder?
- Tenk sammen på hva som styrker dere verdensbilder – finnes det inspirasjon i bøker, filmer, podcaster eller andre kilder?
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?

Hensikt: Å styrke sin egen livstolkning og øke interessen og lydhørheten for andres livstolkninger.

Bilde 'Balanseøvelse'

Instruksjoner

Les eventuelt fra bildet.

Hvis du vil, kan du bruke lydfilen i stedet for å lese øvelsen.

Talemanus

Nå skal vi først gjøre "Holde hendene", som vi har gjort før. Deretter skal vi gjøre det en gang til og nå legge til det vi synes er "viktig i livet" – en ting for hver finger.

Å holde hender er en øvelse som vi enkelt kan bruke i hverdagen, som på skolen, når vi venter på bussen eller når vi skal sove.

Jeg minner om et par ting først. Følg med og gjør så mye som dere føler dere komfortable og fortrolige med. Hvis noe føles ubehagelig, kan du for eksempel prøve å endre hendenes plassering, slik at det føles trygt og behagelig å utføre øvelsen. Avslutt øvelsen hvis noe føles ubehagelig, og snakk med gruppen og/eller lederen når resten av gruppen har avsluttet øvelsen.

Vi skal finne en rolig og jevn rytme.

Nå begynner vi.

(Her kan lydfilen startes.)

Sitt på en stol, hold ryggen rett og avslappet, la føttene hvile støtt på gulvet, og la hendene hvile komfortabelt i fanget. Kjenn etter om du vil ha øynene åpne eller lukkede. Du kan endre underveis om du vil. Hvis tankene dine vandrer, kan du bare godta det og forsiktig bringe oppmerksomheten tilbake til øvelsen.

1. Ta nå et rolig, litt dypere pust inn, strekk hele kroppen (armene opp og bena ut), knip fingrene og tærne sammen, og rynk ansiktet, hold spenningen og tell til fem: 1–2–3–4–5.

Pust ut og slipp ned armene og bena.

2. Grip nå tommelen på den ene hånden med hele den andre hånden, pust inn, og si sammen eller stille til deg selv: "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i pekefingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i langfingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i ringfingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i lillefingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

3. Ta nå tak i tommelen på den andre hånden, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i pekefingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i langfingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i ringfingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i lillefingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Nå skal vi gjøre det samme en gang til, men nå skal vi tenke på hva vi synes er viktig i livet – en ting for tommelen og en ting for hver finger – på begge hender. Hvis du går tom for ting, kan du starte fra begynnelsen av og tenke på alle de viktige tingene dine – en om gangen, og fortsett til du har gått gjennom alle fingrene. Hvis du bare har én ting, tenker du på den med hver finger du holder i. Når jeg sier "viktig i livet", tenker du på dine viktige ting – én ting for hver finger.

1. Grip nå tommelen på den ene hånden med hele den andre hånden, pust inn, og tenk på noe "viktig i livet".

Ta tak i pekefingeren, pust inn, tenk på noe "viktig i livet".

Ta tak i langfingeren, pust inn, tenk på noe "viktig i livet".

Ta tak i ringfingeren, pust inn, tenk på noe "viktig i livet".

Ta tak i lillefingeren, pust inn, tenk på noe "viktig i livet".

2. Ta tak i tommelen på den andre hånden, pust inn, tenk på noe "viktig i livet".

Ta tak i pekefingeren, pust inn, tenk på noe "viktig i livet".

Ta tak i langfingeren, pust inn, tenk på noe "viktig i livet".

Ta tak i ringfingeren, pust inn, tenk på noe "viktig i livet".

Ta tak i lillefingeren, pust inn, tenk på noe "viktig i livet".

Avslutning

Nå skal vi avslutte med å gi kroppen litt ekstra energi.

Legg håndflatene sammen og gni hendene sammen til de er varme.

Legg nå hendene på hoftene, stryk hendene med faste tak fra hoftene til føttene og tilbake, gjerne litt ekstra rundt knærne og hoftene.

Flytt nå hendene til skuldrene (kryss armene foran brystet), stryk hendene med faste tak fra skuldrene til hendene og tilbake, gjerne litt ekstra rundt albuer og skuldre.

Stryk over magen, brystkassen, ansiktet og hodet. Stryk med faste tak oppover i nakken, og masser ørene forsiktig.

Legg nå én hånd på brystet og én på magen på en måte som føles bra for deg. Bare sitt litt sånn og pust sammen.

La pusten komme av seg selv, og kjenn etter hvordan det føles i kroppen. Kanskje noe føles annerledes? Fokuser i så fall ekstra nøye på dette.

Ta nå enda et godt, litt dypere pust inn, strekk ut hele kroppen – som om du er i ferd med å våkne – se deg rundt i rommet og legg merke til tre ting du liker. Velkommen tilbake til rommet – her og nå, klar, opplagt og våken!

(Stopp lydfilen hvis dere brukte den.)

Spør gruppen

- Hvordan var dette?
- Kjente dere noen av tegnene på at dere begynte å slappe av?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å gjøre?
- La dere merke til noe annet under øvelsen?
- Var det noe annet som kom opp under øvelsen som dere vil dele?

Hensikt: Å roe følelser og tanker, og styrke sine "trygghetspunkter".

Bilde 'Skriv i dagboken'

Talemanus

Nå skal dere få litt tid til å skrive i dagboken akkurat hva dere vil. (Les fra bildet.) Vi holder på til klokken _____. Jeg sier ifra når det er 2 minutter igjen.

Bilde 'Hvordan har du det akkurat nå?'

Talemanus

Hvordan føler du deg akkurat nå? Nå skal vi velge hvilken farge eller nyanse som passer best til hvordan vi føler oss akkurat nå. Fortell gjerne noe om hvorfor du føler deg som akkurat den fargen eller nyansen. Husk at vi kan oppfatte farger forskjellig og til og med som en gråskala.

Jeg kan begynne, og deretter gir jeg ordet videre til en annen, og så gir vi ordet til hverandre til alle har fortalt hvordan de føler seg akkurat nå.

Hensikt: Å begynne å lytte til kroppen og sette ord på det vi føler.

Kilde: Jonauskaite m.fl. (2020); Kircanski, Lieberman & Craske (2012).

Bilde 'Avslutning'

Talemanus

Vi avslutter nå med å takke hverandre for dette møtet. Det andre har sagt, forblir i gruppen, og vi forteller det ikke til noen. Takk for alt dere har delt.

På neste bilde er det kontaktinformasjon dersom du ønsker å snakke med noen før vi møtes igjen. Du kan også kontakte meg eller oss som ledere. Husk at du kan gå inn på lenken for å få en oppsummering av hva vi har gjort i dag, og gjøre dagens balanseøvelse hjemme.

Bilde 'Hvor du kan henvende deg'

Instruksjoner

Les det som står på bildet. Dersom deltakerne vil, kan de ta bilde av informasjonen med mobilen.