

Veiledning for ledere:

Møte 12- Ømhet og mening med livet

Hjelpemidler

- post-it-lapper
- penner
- krukke eller hatt
- eventuell vuggeviser til bildet *Fysisk aktivitet (2)* samt utskrevet tekst
- stort ark, 1–1,5 meter i lengde og bredde
- A4-papir
- magasiner med mange bilder
- lim, sakser, fargestifter
- notatbøker/dagbøker – en til hver deltaker
- mapper eller lignende – en til hver deltaker

Instruksjoner til Møte 12

Tenk på om deler av samtalen rundt bildet *Vise og motta kjærlighet* og bildet *Kjærlighet og lykke* skal gjøres anonymt gjennom å skrive i dagboken.

Bildene *Fysisk aktivitet (1)* og *(2)* etter klappemassasjen er to valgfrie øvelser.

Bildet *Dagens meningstema – skape om gudsbilde* er valgfritt.

Bilde 'Møte 12 – Ømhet og mening med livet'

Talemanus

I dag skal vi ha to temaer – et følelsesmessig tema som omhandler ømhet, og ett meningstema som omhandler meningen med livet – om å tilhøre noe som er "større" enn en selv, og kanskje større enn det vi kan se og ta på.

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: Jonauskaite 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 'Ømhet'

Talemanus

I dag skal vi utforske ømhet, som signaliserer til oss at vi liker noen og kanskje vil nærme oss og gi en klem.

Spør gruppen

- Hvis vi ser på bildet – hvordan viser barnet ømhet?

Bilde 'Hva er ømhet?'

Spør gruppen

- Hva er ømhet?
- Hva er andre ord og uttrykk for ømhet?

(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: Kjærlighet, omsorg, hengivenhet, inderlighet, intimitet, varm om hjertet.

Spør gruppen

- Finnes det lydmalende uttrykk, som i tegneserier?
- Hvordan kunne man skrevet ømhet i en chat eller med emojier?

Talemanus

Ømhet hjelper oss med å skape nære relasjoner til mennesker vi liker. Ømhet motiverer oss til å bry oss om og ta vare på oss selv og andre.

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

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

Bilde 'Hva får deg til å føle ømhet?'

Hjelpemidler

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

Instruksjoner

La deltakerne skrive ned på lapper hva som får dem til å føle ømhet. 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 får deg til å føle ømhet. 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 får deg til å føle mye eller lite ømhet. Skriv så mye som du føler deg komfortabel med. Det er ikke mulig å se hvem som har skrevet hvilken lapp.

Skriv bare én ting på hver lapp.

Spørsmålet er altså: Hva får deg til å føle ømhet?

...

(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 føler ømhet, hvordan ømhet viser seg i kroppsholdningen min og i ansiktsuttrykket mitt, hvordan det føles for andre når jeg føler ømhet, og hvordan det føles i min egen kropp når noen andre føler ømhet.

(Hvis du vil, kan du som leder vise tankene dine med ansikts- og kroppsmimikk.)

La oss utforske dette mer sammen.

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 ømhet 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 vi føler ømhet?
- Hva gjør kroppen, eller hva vil kroppen gjøre?
- Hva uttrykker ansiktet og øynene?
- Hva er bra med å kunne føle ømhet?

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

- Hva pleier du å gjøre når du føler ømhet?
- Hvordan føles det i kroppen din når noen andre føler ømhet?
- Har du følt ømhet 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 'Vise og motta kjærlighet'

Talemanus

Kjærlighet og forelskelse kan føles både fantastisk og veldig vanskelig, og vi kan noen ganger bli sjenert og rare på akkurat feil tidspunkter – bremsene slår inn og vi stenger av. Noen ganger er det full gass i stedet, og vi fyres opp og blir oppspilte, og gjør ting vi kanskje synes er litt pinlige etterpå. Uansett hvordan vi havner utenfor toleransevinduet, kan vi i etterkant føle at vi ikke gjorde eller sa det vi ønsket å gjøre eller si.

La oss nå tenke etter hvordan vi kan vise at vi liker noen som vi kanskje er forelsket i.

Spør gruppen

- Har dere noen eksempler på hva som kan føles bra?
- Hvordan kan vi skrive til hverandre, og hva kan vi gjøre når vi møtes?
- Hvis noen vi er forelsket i, viser at han eller hun liker oss – hva kan vi gjøre da?

Talemanus (fyll ut)

Mulige oppfølgingsspørsmål: Hvordan er det bra å tenke, hva kan være bra å gjøre, hva kan være fint å si, og hvordan kan vi bli mer rolige og trygge i øyeblikket hvis vi trenger det?

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

Kilde: Bauer (2007); Beebe & Lachmann (2002); Stern (2005).

Bilde 'Kjærlighet og lykke'

Talemanus

Ømhet, kjærlighet, nærhet og seksualitet er kanskje noe av det viktigste i livet, og kan få oss til å flyte på en rosa sky, men også til å falle sammen i smerte og sorg hvis kjærligheten tar slutt eller ikke blir gjengjeldt.

(Les det som står på bildet, ta ett punkt om gangen og la det være rom for tanker eller refleksjoner.)

Spør gruppen

- Har dere eksempler på hvordan det kan føles å lengte etter nærhet og kjærlighet?
- Har dere noen eksempler på hvordan det kan oppleves å være forelsket?
- Har dere noen eksempler på hvordan det kan være når kjærligheten tar slutt eller ikke blir gjengjeldt?

Talemanus

Den første kjærlighetspartneren kan være veldig viktig for oss – kanskje er det første gang vi føler oss virkelig sett og elsket. Vi kan føle at vi har møtt vår sjelevenn. Hvis forholdet da tar slutt, kan det føles som om vi går til grunne av smerte og sorg, og aldri kan bli lykkelige igjen.

Spør gruppen

- Klarer vi å tenke på hva som kan være til hjelp når kjærlighet bare gjør vondt? Kanskje noe av det vi har lært i løpet av 'Meningen med meg', kan være til hjelp?

Instruksjoner

Til neste spørsmål kan det være greit å skrive lapper og legge dem i en krukke, og så trekke lapper ut av den, slik at alle spørsmål blir anonyme. Det er bra om lederen/lederne også skriver lapper. Snakk om så mange lapper dere har tid til, og les opp også lappene dere kanskje ikke har tid til, slik at alles lapper får være med på en eller annen måte. Minn om at alle kan skrive og fortelle så mye som de føler seg komfortable med.

Spør gruppen

- Hvilke andre spørsmål synes dere er viktige når det kommer til ømhet, kjærlighet, nærhet og seksualitet?

Talemanus

Vennskap er også en viktig form for ømhet og kjærlighet. Men mange savner en nær venn.

10 prosent av svenske jenter i alderen 16 år og oppover mangler en nær venn som de kan snakke om hva som helst med. For menn er andelen 18 prosent.

Partner eller samboer ble ikke regnet som en nær venn i undersøkelsen.

Spør gruppen

- Hva tenker dere om at mange savner en nær venn?
- Hvordan blir man venn med noen?

Kilde: SCB. *Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF)*.

Fordypning: *Om unga och pornografi (DN, 2022)*; Youmo. *Om kärlek, sexualitet, droger*.

Bilde 'Klappemassasje'

Talemanus

Vi skal nå utføre klappemassasje. Jeg kommer til å veilede dere gjennom hvert trinn. Vi skal finne en rolig og jevn rytme – og alle må følge med og gjøre så mye som føles godt.

1. Først skal vi stå i en ring med ansiktene innover.
2. Gni hendene til de blir varme, klapp mykt og rytmisk på kroppen med håndflatene. Start med armene, brystet, magen, bena, føttene og korsryggen.
3. Vend dere til høyre og klapp mykt og rytmisk på hverandres skuldre og rygg. Klapp vekselvis med begge håndflatene. Hvis det føles bedre, kan du fortsette å klappe deg selv som før. Finn en rolig og jevn rytme, og fortsett en liten stund til.

Avslutt nå med å stryke lett over rygg og armer noen ganger.

4. Vend dere nå til venstre og gjør det samme en gang til.
5. Vend dere så mot midten igjen. Ta et rolig, litt dypere pust inn, og strekk deg så mye du kan. Senk hendene og ta tak i hverandres hender. _____ (navn), du starter med å sende et lett trykk med den ene hånden. Så sender dere trykket som en puls rundt i ringen, samtidig som dere ser dere rundt i rommet og ser om dere legger merke til noe nytt. Vi lar pulsen gå noen runder.

6. Legg hendene i kors over brystet, stå et øyeblikk og bare kjenn hvordan varmen fra hendene strømmer inn i brystet og fyller hele kroppen – helt ned til tærne.
7. Takk!

Hensikt: Å øke tryggheten og tilstedeværelsen i kroppen sammen med andre.

Kilde: Fotopoulou, Mohr & Krahe (2021); Uvnäs Moberg (2000, 2009).

Bilde 'Fysisk aktivitet (1)'

(Valgfri øvelse.)

Talemanus

Vi skal nå leke en lek som handler om å lage "avslapningslyden" – "whuuu ..." – sammen. Jeg leder øvelsen.

1. Still dere i en sirkel med armene rundt hverandres rygger, og vugg lett sammen fra side til side.
2. Nå skal vi lage avslapningslyden – "whuuu ..." – sammen. Hvis det føles vanskelig, kan vi i stedet nynne med lukket munn – "hmmm ...".
3. Vi starter stille og knapt hørbart, for så å øke styrken gradvis. Vi varierer så mellom mykere og kraftigere, og lar det bølge frem og tilbake. Vi avslutter med bare å "hmmme ..." med munnen lukket sammen – lavere og lavere helt til melodien toner helt ut. Dere kan følge mine endringer.
4. (Når lyden har stoppet.) Fortsett nå å vugge lett sammen fra side til side, og legg merke til hvordan det kjennes i kroppen nå. Kanskje noe føles annerledes? Fokuser i så fall ekstra godt på dette. Kanskje klinger lyden fortsatt inni deg.

Vi skal nå avslutte øvelsen.

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!

Hensikt: Å roe kroppen ved å aktivere vagusnerven, øke trygghet og tilstedeværelse i kroppen sammen med andre.

Kilde: Van der Kolk (2021).

Bilde 'Fysisk aktivitet (2)'

(Valgfri øvelse.)

Instruksjoner

Her kan du bruke "Byssan lull" eller en annen vuggeviser. Ha med en innspilling, eller spill og/eller syng den selv, slik at gruppen kan høre på den først. Skriv gjerne ut teksten.

Talemanus

Vi skal nå synges en vuggeviser sammen. Jeg kommer til å spille/synges den først, sånn at vi kjenner melodien. Jeg har også teksten for dem som ønsker det.

"Byssan lull" kan ses som en historie om hvordan vi alle kan trenge å bli vugget og kost med, og få et varmt måltid når kvelden kommer.

Studier av nyfødte viser at barnets pust og puls roer seg, og at oksygenmetningen i blodet øker når en forelder synger for barnet sitt.

1. Still dere i en sirkel med armene rundt hverandres rygger, og vugg lett sammen fra side til side.
2. Nå skal vi synges *Byssan lull* sammen. Hvis vi ikke kan ordene, kan vi fortsette å nynne med sammen med melodien. Vi starter stille og knapt hørbart, for så å øke styrken gradvis. Vi varierer så mellom mykere og kraftigere, og lar det bølge frem og tilbake. Vi avslutter med bare å nynne sammen – lavere og lavere helt til melodien toner helt ut. Dere kan følge mine endringer.
3. (Når sangen har stoppet.) Fortsett nå å vugg lett sammen fra side til side, og legg merke til hvordan det kjennes i kroppen nå. Kanskje noe føles annerledes? Fokuser i så fall ekstra godt på dette. Kanskje klinger musikken fortsatt inni deg.

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!

Byssan lull

(Her er to vers som kan synges om og om igjen.)

Byssan lull, koka kittelen full.

Det kommer tre vandringsmenn på vegen.

Den ene akk så halt,

den andra o så blind,

den tredje sier slett ingenting.

Byssan lull, koka kittelen full,

det seiler tre skuter på havet.

Den første er en bark,

den andra er en brigg,

den tredje har så ødelagte segl.

Hensikt: Å roe kroppen ved å aktivere vagusnerven, øke trygghet og tilstedeværelse i kroppen sammen med andre.

Kilde: Partanen m.fl. (2022); Van der Kolk (2021).

Bilde 'Pause'

Talemanus

Nå skal vi ta en pause! 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.

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

Om en liten stund starter vi med meningstemaet.

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 'Mening med livet – å tilhøre noe større'

Talemanus

I dag skal vi se nærmere på meningen med livet og det å tilhøre noe større – jeg lurer på hvilke blader på blomsten som skal være med da ...?

Bilde 'Hva er mening med livet og å tilhøre noe større?'

Talemanus

På møte 2 snakket vi om sammenhenger i hverdagen og mening i livet. På møte 5 så vi nærmere på verdensbilder og hvordan alt henger sammen når det kommer til livet og døden. På møte 11 utforsket vi hva som er viktig i livet, og kilder til mening. Nå på møte 12 skal vi jobbe med "meningen med livet" og hva vi tenker om det å tilhøre noe som er "større" enn oss selv og kanskje større enn det vi kan se og ta på.

Nå skal vi sammen tenke over hva som kan være meningen med livet, og hva vi kan tilhøre som er noe større. La oss først snakke om hva som menes med dette.

Spør gruppen

- Hva er mening med livet og det å tilhøre noe større?
- Finnes det eksempler på musikk, serier, filmer eller bøker som omhandler dette?

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

Bilde 'Meningen med livet, to synspunkter'

Talemanus

Det finnes forskjellige måter å se dette på. Her på bildet ser dere to perspektiver eller svar som mennesker kan ha på spørsmålet om hva meningen med livene våre er.

(Les det som står på bildet.)

Dette er store livsspørsmål som vi ofte bare har tid til å tenke på en liten stund om gangen. Likevel er mennesket et vesen som søker mening.

Vi har til alle tider brukt historier for å forklare verdens opprinnelse og formål – og menneskets plass og oppgave i skaperverket.

Alle verdens religioner har sine egne historier om hvordan verden ble skapt. Også i filosofien vier folk seg til å tenke ut svar på disse evige og store spørsmålene, og i naturvitenskapen undersøkes vår omverden for å finne svar på universets og livets opprinnelse og utvikling.

Med naturvitenskapelige metode kan vi for eksempel se hvordan galakser, solsystemer og planeter dannes. Men disse metodene kan ikke gi oss svar på hva som er hensikten eller meningen med det som skjer, eller hvorfor vi eksisterer. Her må mennesker komme inn med sine tolkninger for å skape mening og kontekst. Vi må selv prøve å danne oss et sammenhengende verdensbilde som hjelper oss med å forklare livet og døden og hvordan alt henger sammen, og hva som anses som spesielt verdifullt og viktig i livet.

Spør gruppen

- Hvis vi ser på de forskjellige svarene på bildet på om det finnes en mening med livet eller om vi alle må finne vår egen mening – hva tror dere er forskjellen mellom å tenke på den ene eller den andre måten, og kan svarene kombineres på noen måte?

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

Kilde: Gärdenfors, 2009; Park & Gutierrez (2013); Stavrova & Luhmann (2012).

Bilde 'Å tilhøre noe større'

Talemanus

På bildet ser vi noen sammenhenger som mennesker kan føle at de inngår i, og som er større enn dem selv. (Les teksten på bildet.)

Spør gruppen

- Hvilken forskjell tror dere det gjør å tenke på den ene eller andre måten?
- Kan svarene rundt mening og tilhørighet kombineres på noen måte?
- Hvordan påvirker min følelse av tilhørighet hvordan jeg ønsker å bidra til det som er felles, til en større sammenheng?
- Kommer dere på flere "store" sammenhenger som vi kan være en del av?

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

Kilde: Fonus/Kantar-Sifo (2017); Gärdenfors (2009); Park & Gutierrez (2013); Stavrova & Luhmann (2012).

Bilde 'Hvordan tenker du?'

Talemanus

Vi skal tenke etter sammen hva som er i tråd med det vi tror og tenker. Gjør gjerne noen tankeeksperimenter! Svar og gjør så mye som du føler deg komfortabel med. (Ta en runde om nødvendig.)

Spør gruppen

- Hva stemmer overens med hvordan dere tenker?
- Finnes det en dypere mening med livet, eller må vi alle skape vår egen mening med livet?
- Hvilken eller hvilke "større" sammenhenger føler du deg som en del av?
- Når begynte dere å tenke på meningen med livet og om vi tilhører noe større? Har dere eksempler på hvordan dere tenkte da?
- Har dere eksempler på hvordan det kan være når vi ikke føler oss som en del av en større sammenheng?

Talemanus

Å oppleve at det finnes en mening med livet, er knyttet til det å tilhøre noe "større". Forskning har vist at vi får en mer grunnleggende og varig følelse av mening i livene våre hvis vår hverdagslige mening (mening i livet) også er en del av en større sammenheng – som et verdensbilde eller livssyn som på en eller annen måte gir et svar på meningen med livet.

Hensikt: Å øke evnen til å reflektere over problemstillinger knyttet til meningen med livet og det å tilhøre noe "større".

Kilde: Park & Gutierrez (2013); Stavrova & Luhmann (2012).

Bilde 'Dagens meningstema – skape'

Hjelpemidler

- stort ark
- magasiner med masse bilder, lim, saks, fargestifter

Instruksjoner

Klipp ut en stor sirkel (1–1,5 m i diameter). Klipp sirkelen i like mange puslespillbiter som det er personer i gruppen.

Talemanus

Vi skal nå lage en collage der alle bidrar med sin del. Vi skal gjøre første del av øvelsen individuelt, den andre delen sammen.

1. Nå skal dere lage et bilde av noe "større" som dere føler at dere er en del av. Bruk bilder fra magasinene. Dere kan også skrive eller klippe ut enkeltord. Hvis du ikke føler at du er en del av noe "større", kan du ta utgangspunkt i det du aller helst vil være en del av. Det kan ta litt tid å tenke, men øvelsen handler om hvordan du tenker rundt dette akkurat nå. Dette trenger ikke å være riktig for resten av livet ditt. Vær nysgjerrig og stol på kreativiteten din i øyeblikket. Jeg sier ifra når det er 2 minutter igjen.

...

2. Nå samles vi som en hel gruppe. Legg puslespillbiten din foran deg, så kan alle se på bildene en stund. I tur og orden forteller alle en kort historie om sin collage.

...

3. Nå setter vi puslespillbitene sammen slik at det blir en stor sirkel. Vi bruker litt tid på å se på helheten.

Spør gruppen

- Hvordan var dette? Fikk dere noen tanker eller følelser?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å gjøre?
- Hva kjenner du igjen i de andres bilder?
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?

Hensikt: Å øke tryggheten i å utforske følelsen av å tilhøre noe "større".

Bilde 'Dagens meningstema – skape'

(Valgfri fordypning om gudsbilde. Hvis du tar med denne øvelsen, kan du bruke bildet *Dagens meningstema – skape* fra tidligere i møtet.)

Hjelpemidler

- 1 A4-ark per deltaker
- fargestifter

Talemanus

I Lausanne i Sveits er det en database med barns bilder av Gud, som er samlet inn fra ulike deler av verden, slik at forskere bedre kan forstå barns utvikling av et gudsbilde. Forskerne tar ikke stilling til om Gud finnes eller ikke. Gudsbildet finnes i barna – og det er nok.

Barn begynner tidlig å tenke på livet og hvordan alt henger sammen, og vanlige eksistensielle spørsmål kan handle om døden og om det finnes en Gud. Forskning i andre land har vist at barn utvikler et gudsbilde uavhengig av om foreldrene eller barnet tror på Gud. I Norge kan noen ganger en engel, ånd, energi eller kraft eller et annet ord passe bedre enn ordet Gud.

Barn som må slite med ulike ting i oppveksten, vil kanskje tenke mer på ulike eksistensielle spørsmål, for å prøve å forstå hva livet handler om og få en kontekst i hverdagen. Noen ganger kan Gud eller en engel, ånd eller kraft da bli et trygt punkt for barnet og noe trygt større å tilhøre.

Spør gruppen

- Hvordan er det for dere når dere tenker på om Gud finnes, og hvordan Gud er? Hvilke ord liker dere å bruke når dere tenker på dette?

Talemanus

Dere skal nå få tegne i ca. 10 minutter. Jeg sier ifra når det er 2 minutter igjen. Dere skal sitte hver for dere. Ta med deg ark og fargestifter. Begynn med å tenke på ditt gudsbilde. Selv om du ikke tror at Gud finnes, har du kanskje et bilde av hvem eller hva "Gud" er. Dere har rundt 10 minutter på dere. Jeg sier ifra når det er 2 minutter igjen. Tegn et bilde av Gud, og hvor du tenker at Gud finnes. Noen av dere vil kanskje føle at Gud ikke er et passende ord, og da kan dere tenke på ord som engel, ånd, energi eller kraft. Ta utgangspunkt i konseptet du bruker. Jeg sier ifra når det er 2 minutter igjen.

...

Nå samles vi som en hel gruppe. Vi setter oss i sirkel. Ta med tegningen din, og legg den med bildet ned. Hver og en skal nå snu sin tegning opp og fortelle om bildet. Ingen kommenterer nå, bare lytter. Når du har fortalt om bildet ditt, snur du det med

forsiden ned igjen. (Hvis noen ikke vil være med å fortelle, kan han/hun skrive i dagboken i stedet eller bare sitte å lytte.)

...

Nå har alle fortalt om sitt bilde. Vi sitter stille sammen en stund og lar historiene synke inn.

Spør gruppen

- Hvordan var dette? Fikk dere noen tanker eller følelser?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å gjøre?
- Hva kjenner du igjen i de andres bilder?
- Hva blir dere mer nysgjerrige på i de andres bilder?
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?

Hensikt: Å øke tryggheten i å undersøke bilder og symboler for meningstemaer.

Kilde: Klingenberg & Lövheim (2018); Hartman & Torstenson-Ed (2013); Jones (1991); Rizzuto (1979); Högberg, Lagerheim & Sennerstam (1986).

Bilde 'Balanseøvelse'

Instruksjoner

Les eventuelt fra bildet. Hvis du vil, kan du bruke lydfilen i stedet for å lese øvelsen.

Talemanus

Nå skal vi gjøre en balanseøvelse som vi har gjort tidligere – "spenne og slippe opp".

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 – og alle må følge med og gjøre så mye som føles godt.

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. Flytt nå oppmerksomheten til føttene. Løft hælene opp, hold tærne på gulvet, spenn i leggene og hold hælene i luften mens du teller til fem: 1–2–3–4–5.

Slipp hælene ned, og la føttene hvile på gulvet.

2. Løft nå tærne opp, hold hælene på gulvet, spenn oversiden av føttene, og hold tærne i luften mens du teller til fem: 1–2–3–4–5.

Slipp tærne ned, og la føttene hvile på gulvet.

Fokuser på kontaktflaten mellom føttene og gulvet. Kanskje noe føles annerledes? Fokuser i så fall ekstra nøye på dette.

3. Flytt nå oppmerksomheten til magen. Pust dypt inn, hold pusten, stram og trekk magen inn mens du teller til fem: 1–2–3–4–5.

Pust ut gjennom munnen og slipp spenningen i magen.

La nå pusten komme naturlig tilbake og kjenn etter hvordan magen føles.

4. Flytt nå oppmerksomheten til skuldrene. Trekk skuldrene opp til ørene, klem og hold spenningen mens du teller til fem: 1–2–3–4–5.

Slipp skuldrene ned. La pusten komme naturlig tilbake og kjenn etter hvordan skuldrene føles.

5. Flytt nå oppmerksomheten til hendene. Knytt hendene alt du kan, knip og hold spenningen mens du teller til fem: 1–2–3–4–5.

Slipp opp spenningen og la hendene hvile i fanget.

6. Spre nå fingrene så bredt du kan, hold spenningen og tell til fem: 1–2–3–4–5.

Slipp opp spenningen.

La pusten komme naturlig tilbake og kjenn etter hvordan hendene føles.

7. Ta nå et godt, litt dypere pust inn, strekk deg med hendene opp og bena ut, og spenn hele kroppen mens du bøyer hender og føtter og strekker hele ansiktet. Tell til fem: 1–2–3–4–5.

Slipp opp spenningen og la pusten komme naturlig.

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 øke tilstedeværelsen i kroppen og øyeblikket.
--

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.