

Veiledning for ledere:

Møte 5 - Frykt og utrygghet, ensomhet

Hjelpemidler

- post-it-lapper
- penner
- krukke eller hatt
- A4-papir
- A3-papir
- dagsaviser/magasiner
- lim
- sakser
- fargestifter
- eventuelt klokke til bildet *Dagens følelse – kreativitet*
- utskrevne ark for bildene (tre bilder) *Har du tenkt over ditt eget livssyn?*
- notatbøker/dagbøker – en til hver deltaker
- mapper eller lignende – en til hver deltaker

Instruksjoner til Møte 5

Repeter informasjonen om panikkangst fra møte 1, slik at du husker den.

Bildet *Dagens følelse – skildre* er valgfritt.

Bildet *Dagens følelse – kreativitet* er valgfritt.

Bildet *Trusselresponsyklusen* er valgfritt og passer best for eldre deltakere.

Bilde *Fysisk øvelse* innebærer dans. Hvis dansing er flaut, kan deltakerne bruke bind for øynene. Forbered da øyebind og les nøye gjennom instruksjonene, slik at alt blir riktig. Dansen kan også erstattes med klappemassasjen fra møte 1.

Bildet *Har du tenkt over ditt eget livssyn?* er valgfritt. Skal øvelsen gjøres individuelt, må du skrive ut bildene slik at det finnes bilder til hver deltaker.

Bilde 'Møte 5 – Frykt, usikkerhet og ensomhet'

Talemanus

Velkommen til det femte møtet i 'Meningen med meg'!

I dag skal vi ha to temaer – ett følelsestema som omhandler frykt, og ett meningstema som omhandler utrygghet og ensomhet.

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 'Frykt'

Talemanus

I dag skal vi utforske følelsen "frykt", som signaliserer til oss at noe er farlig, og at vi må beskytte oss selv. Noen ganger kan vi være redde for å føle følelser, selv om følelsene er der for å hjelpe oss. Hvis vi holder tilbake følelsene våre uten å tenke over det, kan det bidra til at vi får sporadiske panikkanfall, og at alle de undertrykte følelsene kommer på en gang.

(Mer informasjon om panikkangst finnes i dokumentene til møte 1.)

Bilde 'Hva er frykt?'

Spør gruppen

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

(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)

Angst, redsel, fobi, skrekk, uro

Spør gruppen

- Finnes det lydmalende uttrykk, som i tegneserier?
- På de andre møtene har vi snakket om lignelser. Lignelser beskriver noe ved å sammenligne det med noe annet, for eksempel ved å si at en person er "ivrig som en bie rundt en honningkrukke", "det føles som om hodet mitt skal sprekke" eller "jeg er sulten som en bjørn". Lignelser brukes for å forklare for eksempel følelser. Kommer dere på en lignelse for frykt?
- Hvordan kunne man skrevet frykt i en chat eller med emojier?

Talemanus

Frykt gir oss energi til å beskytte oss selv gjennom kamp, flukt eller tilstivning (fryserespons). Frykt hjelper oss med å unngå truende og farlige situasjoner.

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 redd?'

Hjelpemidler

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

Instruksjoner

La deltakerne skrive ned på lapper hva som får dem til å føle frykt. 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 redd. 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 redd. 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 redd?

(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 lyst til å utforske og dele tanker og følelser med andre.

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

Jeg tenker på hvordan det føles i kroppen når jeg er redd, hvordan frykten viser seg og er synlig i kroppsholdningen min og i ansiktsuttrykket mitt. Og hvordan det føles for andre når jeg er redd, eller hvordan det føles i min kropp når noen andre er redd? (Hvis du vil, kan du som leder vise tankene dine med ansikts- og kroppsmimikk.)

La oss utforske dette mer sammen.

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

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

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 frykt 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 redd?
- Hva gjør kroppen, eller hva vil kroppen gjøre?
- Hva uttrykker ansiktet og øynene?
- Hva er bra med å være redd?

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

- Hva pleier du å gjøre når du er redd?
- Hvordan føles det i kroppen din når noen andre er redd?

- Har du vært redd og ikke turt å vise det?
- Hvordan kunne du vist det mer?
- Har dere eksempler på musikk, serier, filmer eller bøker som omhandler frykt?

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

Bilde 'Klimauro'

Talemanus

Nå skal vi sette oss på stoler i en ring. (La alle roe seg.)

I våre dager finnes det både klimapsykologi og klimapsykologer som tar for seg folks bekymringer og frykt for klimaendringer. Dette kalles klimaangst eller klimauro. Men hva er klimaangst, og hva kan vi gjøre for å redusere klimaangst og føle oss bedre?

Klimaangst er et ganske nytt begrep som altså handler om vår bekymring for klimaendringer, som jo allerede forårsaker ekstremvær med for eksempel sterk tørke eller flom ulike steder på jorden. Klimaangst eller klimauro er ikke en diagnose eller en sykdom, men noe vi alle kan oppleve i større eller mindre grad. Klimaangst kan romme mange forskjellige følelser – som frykt, sinne, tristhet, skyldfølelse, håpløshet og bekymring for fremtiden.

Noen blir overveldet og motløse av klimaangst og orker ikke gjøre noe, mens andre tar på seg et for stort ansvar. Andre prøver å ikke tenke på disse tingene i det hele tatt. I den senere tiden har unge voksne begynt å søke psykologisk hjelp for klimaangst.

Klimapsykologene foreslår at det er bra å kanalisere klimaangsten til konstruktive og praktiske handlinger sammen med andre. Det er bra å engasjere seg slik at saken løftes opp til hva som gjøres mer generelt på samfunnsnivå, enn hva den enkelte må gjøre. Det er også greit å finne ut hva som allerede gjøres med klimaendringene, for å balansere det ofte negative bildet i media.

Kilde: Hylander, Andersson & Nylén (2019).

Bilde 'Dagens følelse – skape'

Hjelpemidler

- A3-papir
- aviser og magasiner
- lim
- sakser
- fargestifter

Talemanus

Vi skal snart lage en collage og et dikt som fokuserer på våre følelser og tanker rundt klimaet.

1. Nå skal dere få lage collager og et dikt av det dere finner i avisene om klimasaken. Dere skal skildre frykt – og å holde tilbake frykt – og at frykten slipper taket. Vi holder på i _____ minutter. Jeg sier ifra når det er 2 minutter igjen.

...

2. Nå tar vi en liten pause.
3. Vi setter oss i ringen igjen. Legg bildene foran dere med forsiden opp.
4. Vi tar et øyeblikk og ser på bildene uten å si noe.

...

5. Nå skal vi ta en runde. Alle som vil, kan lese diktet sitt. Vi lytter til hver og en uten å kommentere. (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 du ringe i en bjelle.)
6. Vi sitter en stund og tenker på diktene vi hørte.

Spør gruppen

- Hvordan var dette? Fikk dere noen tanker eller følelser?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å gjøre?
- Hva kjenner dere igjen i de andres bilder og dikt?
- Hvor finnes det trygghet og håp for fremtiden, og kanskje til og med en følelse av undring over livet?

- Hvis dere skulle engasjert dere mer i klimasaken sammen med andre – hva ville dere ha gjort da?

Hensikt: Å øke tryggheten og lysten til å utforske følelser og tanker rundt klimaet.

Bilde 'Dagens følelse – skildre'

(Valgfri øvelse.)

Instruksjon

Del gruppen inn i to mindre grupper. Det er bra om lederen/lederne også skriver lapper. Andre instruksjoner fremgår av talemanuset.

Talemanus

Vi skal nå gjøre en mimelek som samlet gruppe der vi skal skildre situasjoner og følelser.

Dere skal nå være i to grupper.

1. Skriv tre lapper med en situasjon som på en eller annen måte har med frykt å gjøre.
2. Skriv tre lapper med én følelse på hver. Det kan være hvilken som helst følelse.
3. Legg alle situasjonslappene i en krukke og alle følelseslappene i en annen krukke.
4. Bestem hvilket lag som skal starte. Ett lag trekker en lapp fra hver krukke og skildrer, altså fremviser, kombinasjonen. Det andre laget gjetter hvilken situasjon og følelse som er skrevet på lappene.
5. Bytt lag.

(Fortsett til alle lappene er brukt, eller til det ikke er mer tid. Samle gruppene i en hel gruppe.)

Spør gruppen

- Hva var gøy, hva var litt skummelt eller utfordrende å gjøre?
- Fikk dere noen nye tanker eller refleksjoner?

Hensikt: Å øke lekenheten og lysten til å utforske ulike følelser.

Bilde 'Dagens følelse – skape'

(Valgfri øvelse. Hvis du velger denne øvelsen, bruker du bildet "Dagens følelse – skape" fra tidligere i møtet.)

Hjelpemidler

- A4-papir
- fargestifter

Talemanus

I eventyr og filmer er det ofte et monster eller en annen skikkelse som hovedpersonene må overvinne på en eller annen måte. Monstrene og skikkelsene kan symbolisere forskjellige ting som vi mennesker vanligvis er redde for. I moderne historier kunne noen av dem symbolisere klimakrisen vår. Hvis dere kommer på noe klimamonster fra en film eller historie, må dere gjerne dele.

Vi skal nå jobbe med monstre vi husker.

1. Ta hvert deres ark og tegn et monster. Det kan være fra et eventyr, en film eller fra din egen fantasi. Gi monsteret et navn.
...
2. Vi tar en kort pause, før vi setter oss i ringen. Legg bildene foran dere med tegningen vendt ned.
3. Nå tar vi en runde. Når det er din tur, snur du bildet ditt og forteller om det. Når du er ferdig med å fortelle historien, vender du bildet ned igjen.
...
4. Nå har alle fått fortelle. Hvis du vil, kan alle nå snu bildene slik at vi ser monstrene igjen. Vi bruker noen minutter og ser stille på bildene sammen.

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?
- Hvis disse monstrene er vår bekymring for klimaet – hvordan kan man håndtere eller bekjempe dem på en god måte?

Hensikt: Å øke tryggheten og lysten til å undersøke og håndtere frykt.

Bilde 'Toleransevinduet for trusler og fare'

Instruksjon

Viktig å huske på: Denne informasjonen er ment å gis uten refleksjonsspørsmål, da det kan være en risiko for at deltakerne havner utenfor toleransevinduet dersom du åpner for samtale.

Talemanus

Nå skal vi se litt mer på hva som skjer når vi havner utenfor toleransevinduet for følelser. Dere kjenner kanskje igjen dette bildet av toleransevinduet, som vi snakket om for et par møter siden.

Reaksjonene vi skal snakke om nå, finnes hos både dyr og mennesker.

I kroppen har vi et selvstendig nervesystem som tar vare på seg helt selv uten at vi trenger å tenke på det eller gjøre noe. Det kalles det autonome nervesystemet. Det autonome nervesystemet styrer funksjoner som vi ikke kan kontrollere med viljen, som hjerteslag, fordøyelse og pust. Pusting skjer stort sett helt automatisk, av seg selv, men kan også styres med viljen. Pusting er spesielt på den måten – og det er det som gjør at pusteøvelser kan roe oss når vi trenger det.

Det autonome nervesystemet har en *gass* og en *bremse*. Når gassen er aktivert innenfor toleransevinduet, sørger den for at vi har *pass* energi til skole, jobb og fritidsinteresser, mens bremsen sørger for at vi kan hvile og restituere når aktivitetene er ferdige. Det er som å kjøre bil; noen ganger må vi gasse på litt mer, mens vi andre ganger må bremse ned og stoppe. Vi tilpasser oss trafikken og veien vi ferdes på. I vanlig trafikk er det kun i nødstilfeller vi kjører med full gass eller bremses kraftig.

Når det skjer noe som trykker vår følelsesmessige gass helt inn, havner vi, som vi har snakket om før, utenfor toleransevinduet. Følelsene koker, og vi føler at vi må finne en utvei. Når vår følelsesmessige brems presses helt inn, havner vi også

utenfor toleransevinduet, men da stenger vi av følelsene og mister energien, lysten og motivasjonen, slik vi også har snakket om tidligere.

Nå skal vi se litt mer på hva som skjer når vi havner utenfor toleransevinduet.

Vi starter med å se nærmere på gassen, det sympatiske nervesystemet: Kroppen går for full gass når vi kommer i situasjoner som vi opplever som truende eller farlige. Vi får et såkalt adrenalinkick. Dette er kroppens egen måte å beskytte oss på ved å gjøre oss klare til å kjempe eller flykte. Dette skjer uavhengig av om situasjonen faktisk er farlig eller ikke. Det viktige er hvordan vi oppfatter den.

Så enten vi møter en ekte løve eller oppfatter en pinne på bakken som en orm, reagerer kroppen på den som en trussel eller fare. "Nei, dette vil jeg ikke være med på!" sier kroppen. Det er også det sympatiske nervesystemet som går for fullt når vi får et panikkanfall, som ofte er forbundet med en sterk følelse av å ville flykte fra noe ubehagelig.

Tegn på at kroppen gasser, er økt puls, overfladisk og rask pust, svetting, munntørrehet, vanskeligheter med å ta til seg hva andre sier, anspente muskler, høye skuldre og spenning som kan gi skjelvinger og kvalme.

Nå til bremsen, det parasympatiske nervesystemet. Hvis vi verken kan flykte eller kjempe, kan kroppen i stedet bruke sin "brems". Vi "fryser til", kroppen stivner, og hender og føtter blir kalde. I virkelig vanskelige situasjoner kan vi til og med falle sammen eller besvime. Vi kan også underkaste oss og bli medgjørlige og vennlige – selv om vi egentlig ikke vil det. Disse ulike reaksjonene skjer altså helt automatisk av seg selv uten at viljen vår styrer våre ulike reaksjoner.

Det er forskjellige tegn på at kroppen bremses:

- fryserespons, altså at vi blir stive med redusert puls og pusting *eller*
- hjelpeløshetsrespons, med tretthet, svimmelhet, besvimelse og muskelsvakhet; det kan føles som om bena skal gi etter og kan også føre til at vi faller sammen *eller*
- underkastelsesrespons, der vi i stedet blir medgjørlige. Også dyr kan underkaste seg ved å blotte strupen i pressede situasjoner. Dette gjør de for å vise at de er ufarlige.

På engelsk kalles disse trusselresponsene vanligvis for de fem F-ene – *fight, flight, freeze, flop og friend*.

Bilde 'Reaksjoner når vi havner utenfor toleransevinduet'

Talemanus

De fem trusselreaksjonene heter altså *fight, flight, freeze, flop og friend*, som dere se på bildet.

Disse reaksjonene er ikke farlige, men en viktig del av våre automatiske trusselreaksjoner som vi raskt trenger for å kunne håndtere ulike farlige situasjoner. Kroppene våre er, akkurat som dyr, designet for å håndtere kortere perioder med trusler og stress. Det viktige er at vi får tid til restitusjon og hvile. Vi må altså få i gang trygghets- og omsorgssystemet for å få den hvilen og restitusjonen vi trenger, som vi også har snakket om tidligere.

Dette er tegn på at kroppen slapper av: Vi får varme og tørre hender, mengden spytt i munnen øker, vi blir mer åpne for andre, har lettere for å ta til oss informasjon, skuldrene faller, vi får dypere og roligere pust, fordøyelsen setter i gang (vi kan bli sultne og trenger å gå på toalettet), vi blir mer sosiale, og sexlysten øker.

OBS! Hvis vi har opplevd truende hendelser som har aktivert en sterk kjempe-, flukt- eller fryserespons, kan vi trenge en mer fokusert traumebehandling. Dette gjelder spesielt hvis vi fortsatt er spent og årvåkne, har mareritt og aktivt prøver å unngå ting som minner oss om det vanskelige vi har vært gjennom.

Mer informasjon til ledere om barn og traumer:

<https://www.psykososialberedskap.no/krisereaksjoner-hos-barn-og-unge/>

Kilde: 1177. *Trauma*; Psykologiguiden/Psykologilexikon. *Dödssimulering, dödsstillreflex, ligga-död-reflex*; Fisher (2011); Van der Kolk (2021).

Bilde 'Trusselresponszyklusen'

(Valgfritt, passer for eldre deltakere.)

Talemanus

Våre ulike trusselresponser inngår som en del av den såkalte trusselresponszyklusen. Hos både dyr og mennesker består trusselresponszyklusen av fem deler, som vi kan se på bildet.

1. Når vi plutselig hører eller ser noe som kan være truende eller farlig, stopper vi midt i bevegelsen – vi blir helt stille og synet, hørselen og lukten forsterkes slik at vi kan oppfatte hva som skjer.
2. Så ser vi oss rundt, lytter og lukter for å kunne finne den mulige faren.
3. Når vi har oppfattet hva som skjer, vurderer vi om det er noe virkelig truende og farlig, eller ikke. Hvis det ikke er noe farlig som har skremt oss, går vi tilbake til det vi gjorde.
4. Hvis det er noe virkelig farlig, aktiveres en av våre fem trusselresponser.

Alle disse 4 trinnene skjer raskt og ved alvorlig fare helt automatisk uten vår bevisste vilje.

5. Når faren er over, fullføres trusselresponszyklusen ved å la kroppen slippe ut frykten. Vi kan riste og hakke tenner. Vi kan fryse, og vi trenger kanskje å gråte ut i trygge, varme armer, og få høre at faren nå er over. Vi må kanskje fortelle om det som skjedde. "Jeg ble så utrolig redd da ...". Kanskje må vi også finne vår beskyttelsesrespons – hvordan vi ville ha ønsket å flykte eller kjempe, spesielt hvis vi ikke kunne beskytte oss selv tilstrekkelig. Vi trenger å føle at vi er reddet og i trygghet, at faren er over. Dette hjelper oss å aktivere vårt trygghets- og omsorgssystem, samt vår avspenningsrespons.

Når vi har sluppet ut redselen og fått gråte ut skikkelig, kan vi ofte helt spontant ta noen skikkelig dype, fulle åndedrag, der vi også puster helt og fullt med åpen munn og ved hjelp av magemusklene. Den siste spenningen slipper ut, stresshormonene puster ut, og vi gjenvinner balansen. Dette er noe dyr, for eksempel isbjørn, vanligvis gjør ganske naturlig for deretter å haste videre.

Etter en slik utladning kan vi mennesker trenge å drikke noe varmt og hvile en stund, slik at kroppen får tid til å restituere seg.

Både dyr, barn og tenåringer kan bearbeide frykt ved å tulle, lekeslåss og leke fritt i en trygg sammenheng.

Spør gruppen

- Har du eksempler på når du har hørt noe og stoppet opp, før det viste seg ikke å være noe farlig?

Talemanus

Når noe viser seg ikke å være så farlig, kan vi puste lettet ut og fortsette med det vi holdt på med.

Viktig å nevne: Hvis vi har opplevd truende hendelser som har aktivert en sterk kjempe-, flukt- eller fryserespons, kan vi trenge en mer fokusert traumebehandling. Dette gjelder spesielt hvis vi fortsatt er spent og årvåkne, har mareritt og aktivt prøver å unngå ting som minner oss om det vanskelige vi har vært gjennom. (Les teksten på bildet.)

Kilde: Levine (2010); Van der Kolk (2021).

Talemanus

Vi vet at slag og vold gjør vondt, men ord kan også gjøre veldig vondt og etterlate følelsesmessige sår. Rundt 7–8 % av alle unge blir mobbet – på skolen, på nettet eller andre steder. Det er omtrent 50 000 barn og unge.

Spør gruppen

- Har du eksempler på ting unge typisk kan si eller gjøre som kan gjøre vondt følelsesmessig?
- Har du eksempler på hva man kan gjøre for å stoppe noen som sier eller gjør de tingene du ga eksempler på?
- Hvordan får vi mot til å gjøre det vi vet er det riktige i slike situasjoner?

Talemanus

Vi kan også få traumatisk stress av overgrep. Studier viser at hver fjerde elev har opplevd seksuelle overgrep, og hver tiende elev har vært utsatt for handlinger som kan sidestilles med voldtekt.

Dette sier Malin Kan, som er overlege ved Ericastiftelsen i Sverige, der de jobber med barn og unge som har vært utsatt for seksuelle overgrep: "Mange har en sterk, akutt følelse av å ønske hjelp. Det som har skjedd, påvirker dem så mye at noe må endres. Mange er redde for at de aldri vil kunne få et meningsfylt kjærlighetsforhold. De føler at de reagerer rart på ting og forstår ikke seg selv. Det er vanlig med følelser av verdiløshet og selvhat."

Det er derfor ekstremt viktig å stoppe alle former for mobbing og overgrep.

Spør gruppen

Hva mener dere vi kan gjøre for å stoppe mobbing og overgrep?

Kilde: Friends. *Agera alltid mot mobbning*; 1177. Om *mobbning*; UMO. Om *mobbning*.

Bilde 'Fysisk øvelse'

(Hvis øvelsen føles for utfordrende for gruppen, kan klappemassasjen fra møte 1 gjøres i stedet.)

Talemanus

Vi skal nå gjøre en fysisk øvelse. I dag skal vi danse.

Når jeg setter på musikken, danser dere helt fritt – akkurat hvordan dere selv vil. Fra tid til annen vil jeg pause musikken og gi en instruksjon om hvordan dere skal bevege dere. Når musikken starter igjen, danser dere fritt igjen.

Instruksjoner

Sett på musikken. Sett musikken på pause nå og da, og gi instruksjoner om hvordan deltakerne skal bevege seg, for eksempel "sni dere sakte baklengs", "ta på alle hjørnene i rommet" eller "dans som en glad elefant". Gi en ny instruksjon i hver pause ut fra hva som passer for gruppen.

Talemanus

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 øke tilstedeværelsen og tryggheten i kroppen og 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.

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 – utrygghet og ensomhet.

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 'Utrygghet og ensomhet'

Talemanus

I dag skal vi se nærmere på utrygghet og ensomhet – jeg lurer på hvilke blader på blomsten som skal være med da ...?

Bilde 'Hva er utrygghet og ensomhet?'

Talemanus

Vi skal nå tenke etter sammen. Gjør gjerne noen tankeeksperimenter! (Ta en runde om nødvendig.)

Spør gruppen

- Hva er utrygghet, og hva er ensomhet?
- Hva er andre ord for utrygghet og ensomhet?

Talemanus (fyll ut)

Forlatt, risiko, isolasjon, fare, fremmedgjøring.

Spør gruppen

- Har dere 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.

Kilde: Lloyd (2018).

Bilde 'Utrygghet og ensomhet'

(Les fra bildet.)

Spør gruppen

- Hva tenker dere rundt spørsmålene?

Hensikt: Å øke evnen til å reflektere og finne flere måter å håndtere utfordrende følelser på.

Bilde 'Verdensbilde og livssyn'

Talemanus

Forskning har vist at våre verdensbilder:

- kan være en støtte når vi skal tenke og føle på noe truende og vanskelig som har skjedd i livet
- kan hjelpe oss å forstå det som har skjedd
- kan gi oss styrke til å gjøre noe kreativt ut av det truende og vanskelige som skjedde

Vi skal nå utforske våre verdensbilder – det er ingenting som er rett eller galt.

Kilde: Calhoun & Tedeschi (2006); Josephson & Peteet (2004); Nynäs m.fl. (2022); Stockton, Hunt & Joseph (2011).

Bilde 'Dagens meningstema – skape'

Hjelpemidler

- A4-papir
- fargestifter

Talemanus

Nå skal vi gjøre en kreativ øvelse som handler om verdensbildet vårt. Man kan undersøke sitt verdensbilde på flere ulike måter, for eksempel med verdibaserte øvelser, som dere kanskje har gjort før i en annen sammenheng. Nå skal vi fokusere mer på hvordan vi tenker om oss selv, og hvordan alt henger sammen i verden når

det kommer til livet og døden. Grunnverdiene dine kan også være med – se i så fall om de kan inkluderes som et symbol eller forenklet bilde.

1. Alle tar hvert sitt ark og fargestifter.
2. Finn et sted der du kan sitte og tegne.
3. Først kan du tenke en stund over ditt eget verdensbilde.
4. Nå skal du få tegne et symbolsk eller forenklet bilde av deg selv og hvordan du tror at alt i verden henger sammen når det gjelder livet og døden. Tenk over hvordan eventuelle verdier kan inkluderes i bildet.
5. Ta med noe som gir trygghet, styrke og pågangsmot!
6. Dere skal få tegne i 10 minutter. Jeg sier ifra når det er 2 minutter igjen.
...
7. Nå skal dere samles tre og tre med bildene. En om gangen forteller om sitt verdensbilde. De som foretrekker å skrive i dagboken sin, kan gjøre det.
...

(Samle hele gruppen.)

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 stimulere til utvikling av et reflektert, sammenhengende og trygt verdensbilde.

Bilde 'Har du tenkt over ditt eget livssyn?'

(Tre bilder. Valgfri øvelse.)

Instruksjoner

Egenvurderingsspørsmålene kan gjøres i grupper på to eller tre, eller hver deltaker for seg. Del ut utskrevne ark til hver deltaker der de kan ringe rundt svarene sine.

Talemanus

I 'Meningen med meg' inngår det en del selvevalueringsspørsmål slik at dere selv kan se hvordan dere tenker og føler rundt bestemte områder og problemstillinger. Kanskje husker dere at vi gjorde dette på forrige møte? Nå skal dere få jobbe med noen spørsmål som andre ungdommer også har svart på i ulike undersøkelser. Svarene er hovedsakelig for deg selv, og du trenger ikke dele svarene dine med de andre i gruppen.

Hvis det føles bra og du vil, kan dere svare på spørsmålene sammen, tre og tre eller to og to.

Du kan også velge å sitte alene og svare på spørsmålene.

Gjør det på den måten som føles best i dag, så kan du kanskje prøve å gjøre det på en annen måte neste gang.

...

(Avslutt med å samle hele gruppen.)

Spør gruppen

- Hvordan var dette? Har dere noen tanker eller følelser etter øvelsen?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å svare på?
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?

Kilde: Lloyd (2018); Lövheim & Bromander (2012).

Bilde 'Situasjon i hverdagen'

Instruksjoner

Les det som står på bildet. Åpne for en samtale basert på situasjonen og spørsmålene.

Variant: Dette kan også gjøres som et rollespill eller forumspill, som er en type rollespill der vi undersøker hva vi kan gjøre i ulike vanskelige eller sårbare situasjoner i hverdagen. I forumspillet kan deltakerne tre inn i ulike roller for å trene og finne løsninger i den gitte situasjonen.

Hensikt: Å styrke evnen til å reflektere over egne og andres følelser og behov.

Bilde 'Balanseøvelse'

Instruksjoner

Les eventuelt fra bildet.

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

Talemanus

Først skal vi gjøre øvelsen "Skilpadden". Denne øvelsen bidrar til følelsesmessig balanse og økt ro i kroppen. Den hjelper oss med å slippe spenninger rundt skuldrene, som ofte øker litt ekstra når vi blir redde eller sitter for mye ved datamaskinen. Vi har gjort en enklere versjon av denne øvelsen tidligere i balanseøvelsen "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.

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 godt litt dypere pust inn samtidig som du trekker skuldrene opp til ørene. Pust inn, hold spenningen, tell til fem: 1–2–3–4–5.
Pust ut og slipp skuldrene ned.

Ta enda et godt litt dypere pust inn samtidig som du trekker skuldrene opp til ørene. Pust inn, hold spenningen, tell til fem: 1–2–3–4–5.
Pust ut og slipp skuldrene ned.

Ta enda et godt litt dypere pust inn samtidig som du trekker skuldrene opp til ørene. Pust inn, hold spenningen, tell til fem: 1–2–3–4–5.
Pust ut og slipp skuldrene ned.

2. Ta nå et godt litt dypere pust inn samtidig som du strekker armene oppover og bena utover. Hold spenningen og bøy hendene og føttene så mye du kan. Tell til fem:
1–2–3–4–5.

Pust ut og slipp ned armene og bena.

Ta enda et godt litt dypere pust inn samtidig som du strekker armene oppover og bena utover. Hold spenningen, tell til fem: 1–2–3–4–5.

Pust ut og slipp ned armene og bena.

3. Legg én hånd på brystet og én på magen. 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.

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!

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 og tryggheten i kroppen og øyeblikket, og å kunne tenke bedre.

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.