

# Veiledning for ledere:

## Møte 7 - Forakt, avsky, avsmak og grenser i forholdet til andre

### Hjelpemidler

- post-it-lapper
- penner
- krukke eller hatt
- utskrevne ark for bildet *Hva mener du om følgende utsagn?*
- musikk
- A3-papir
- magasiner med mange fargebilder
- lim, sakser, fargestifter
- eventuelt en liten bjelle
- notatbøker/dagbøker – en til hver deltaker
- mapper eller lignende – en til hver deltaker.

### Instruksjoner til Møte 7

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.

Møte 7 har et følelsetema som inneholder flere ord og følelser som ligger nær hverandre – forakt, avsky og avsmak. Hvis du merker at det blir forvirrende for gruppen med spørsmålene knyttet til følelsetemaet, kan du forenkle. Når dere har snakket om betydningen av ordene på bildet *Hva er forakt, avsky, avssmak*, kan du velge å gå videre med ett av ordene. Velg det ordet som gruppen ser ut til å forstå best.

## Bilde Møte 7 – Forakt, avsky, avsmak og grenser i forholdet til andre

### Talemanus

Velkommen til det syvende møtet i 'Meningen med meg'! I dag skal vi ha to temaer – ett følelsestema som omhandler *forakt, avsky* og *avsmak*, og ett meningstema som omhandler *grenser og forholdet til andre*. Forrige gang begynte vi å undersøke hva *grenser* og *behov* kan innebære for oss, og denne gangen skal vi særlig fordype oss i grenser i forholdet til andre mennesker.

## 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 'Forakt, avsky, avsmak'

### Talemanus

I dag skal vi utforske følelsene forakt, avsky og avsmak.

### Spør gruppen

- Hvis vi ser på bildet og ansiktet som viser forakt, avsky og avsmak – hvordan ser det ut?

## Bilde 'Hva er forakt, avsky, avsmak?'

### Spør gruppen

- Hva er forakt, avsky og avsmak?
- Hva er andre ord for forakt, avsky og avsmak?

(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)

Hat, nedlatende, hånlige, motvilje, uvilje, vemmelser, ringakt.

### Spør gruppen

- Finnes det lydmalende uttrykk, som i tegneserier?
- Hvordan kunne man skrevet forakt, avsky og avsmak i en chat eller med emojier?

### Talemanus

Avsky og avsmak hjelper oss med å unngå ting som vi synes er feil eller farlig. Forakt øker selvfølelsen, reduserer følelsen av skam og kan gjøre at vi føler oss bedre enn 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 føler du forakt, avsky eller avsmak overfor?'

### Hjelpemidler

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

### Instruksjoner

La deltakerne skrive ned på lapper hva som får dem til å føle forakt, avsky eller avsmak. 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 på hva du føler forakt, avsky eller avsmak overfor. 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 du føler mye eller bare litt forakt, avsky eller avsmak overfor. 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 føler du forakt, avsky eller avsmak overfor?

(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 forakt, avsky eller avsmak overfor noe, hvordan forakt, avsky eller avsmak viser seg i kroppsholdningen min og i ansiktsuttrykket mitt, hvordan det føles for andre når jeg føler forakt, avsky eller avsmak overfor noe, og hvordan det føles i min egen kropp når noen føler forakt, avsky eller avsmak. (Hvis du vil, kan du som leder vise tankene dine med ansikts- og kroppsmimikk.)

Vi skal nå fortsette å utforske forakt, avsky og avsmak.

## Bilde 'Dagens følelse – tenk etter og utforsk'

### Talemanus

Nå skal vi tenke over og utforske forakt, avsky og avsmak. 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 kjenner på forakt, avsky eller avsmak?
- Hva gjør kroppen, eller hva vil kroppen gjøre?
- Hva uttrykker ansiktet og øynene?
- Hva er bra med å kunne føle forakt, avsky eller avsmak?
  
- Hvis forakt, avsky eller avsmak var en farge – hvilken farge ville det vært?
- Hvis forakt, avsky eller avsmak var et dyr – hvilket dyr ville det vært?
- Hvis forakt, avsky eller avsmak var et tegneseriemonster – hvordan hadde det sett ut?
  
- Hva pleier du å gjøre når du føler forakt, avsky eller avsmak overfor noe eller noen?

- Hvordan føles det i kroppen din når noen andre kjenner på forakt, avsky eller avsmak?
- Har du følt forakt, avsky eller avsmak overfor noe eller noen, og ikke vært i stand til å vise det?
- Har dere noen eksempler på forakt, avsky eller avsmak i musikk, serier, filmer eller bøker?

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

## Bilde 'Hvis forakt, avsky eller avsmak hadde vært ...'

### Talemanus

Nå skal vi leke en fantasilek. (Les fra bildet.) Vi bytter på å stille spørsmål til hverandre. Fortell gjerne hvordan du tenker eller føler.

Hensikt: Å fremme lekenhet og nysgjerrighet på seg selv og andre.

## Bilde 'Vagusnerven'

### Talemanus

Vagusnerven er en viktig del av det autonome nervesystemets (ANS) beroligende brems, parasympatikus, som vi har snakket om før.

*Vagus* som betyr "vandrer" på latin, er vår lengste hjernenerve.

Den har fått navnet sitt nettopp fordi den vandrer gjennom store deler av kroppen. Som vi kan se på bildet, går vagusnerven fra hjernestammen og videre forbi ørene til halsen, svelget, stemmebåndet, strupen, hjertet, lungene, magen, tarmen, andre indre organer og hos kvinner også til livmoren.

En sterk vagusnerve hjelper oss på flere måter. Forskning viser at den reduserer stress og inflammasjon i kroppen, og at den bidrar til at vi føler oss tryggere i oss selv og i kontakten med andre. Den øker også vår medfølelse, det vil si vår evne til å føle og forstå våre egne og andres følelser og behov.

Dette skyldes blant annet at vagusnerven stimulerer avslapningsresponsen vår. Den roer hjertet og pusterytmen, og gjenoppretter balansen i kroppen ved å stimulere

vårt trygghets- og omsorgssystem og våre velværehormoner, som vi også har snakket om tidligere.

Det er vagusnerven som sørger for at vi slapper av og hviler oss, slik at viktige funksjoner som fordøyelse, restitusjon og vekst kan fungere optimalt, blant annet ved å gjøre oss slitne og døsig etter vi har spist et skikkelig måltid. Hvis vagusnerven fikk bestemme, hadde vi nok alltid tatt en liten lur etter alle måltider. En sterk vagusnerve gjør at vi lett kan veksle mellom å være i aktivitet og å bremse ned og koble av når vi trenger hvile. Dette er noe toppidrettsutøvere trener og er gode på.

Det kan også være nyttig å vite at hjertets rytme følger pustens rytme. Ved hvert innpust slår hjertet litt raskere. Så når vi puster raskt, som når vi er veldig stresset, øker også pulsen. Tar vi da en stund og bevisst puster rolig, slik vi har øvd på her i 'Meningen med meg', synker pulsen automatisk, og vi føler oss raskt roligere.

For å hjelpe oss med å ivareta våre behov på best mulig måte og hjelpe oss til å ta gode valg i hverdagen registrerer vagusnerven også hva som skjer i kroppen. Vagusnerven sender hele tiden informasjon til hjernen om hvordan kroppen har det – er vi mette, sultne, urolige, har vi hjertebank og så videre? Så når vi sier at vi skal stole på magefølelsen eller følge hjertet vårt, er det faktisk vagusnerven som har gitt oss et signal om at noe føles riktig eller galt.

### Spør gruppen

- Har du eksempler på en situasjon der du har fulgt magefølelsen eller hjertet, og hvordan det føltes da?

### Talemanus

Siden en sterk vagusnerve bidrar til både fysisk og psykisk helse, har forskere begynt å undersøke hva som styrker vagusnerven. Fremfor alt er det styrkende med aktiviteter som indirekte masserer og stimulerer vagusnerven.

### Spør gruppen

- Hvis dere ser på bildet – har dere noen forslag til hva dere tror kan styrke vagusnerven?

## Talemanus (fordypning)

Hos spedbarn aktiveres de fremre delene av vagusnerven når barnet sutter, sikler og svelger, samt av rytmiske bevegelser og en myk stemme fra omsorgspersonen. Dette etterfølges av en følelse av velvære og trygghet hos barnet, og legger grunnlaget for all fremtidig sosial atferd.

## Talemanus

Her følger noen flere eksempler på hva vi kan gjøre for å aktivere og styrke vagusnerven:

- Rolig, dyp pusting med lengre utpust slik at mellomgulvet beveger seg. Her i 'Meningen med meg' øver vi på dette med beroligende magepusting og i for eksempel balanseøvelsen "Blåse såpebobler".
- Sang (også nynning) og latter – gjerne sammen med andre
- Suge på en karamell eller en isbit – dette stimulerer til svelging
- Fysisk bevegelse, trening, gåing – dette stimulerer dyp pusting og bevegelse av mellomgulvet
- Nakkemassasje: Stryk oppover nakken med faste tak
- Øremassasje: Plasser pekefingrene bak og langfingrene foran ørene, som en "saks". La tomlene hvile på halsen, hold ørene fast og roter mykt. Du kan også nynne med lukket munn samtidig som du roterer ørene
- Kaldt vann (dusj, bad, på ansikt og håndledd). Kulde har vist seg å stimulere vagusnerven og det parasympatiske systemet, og kan dermed bidra til redusert stress, angst og trusselrespons. Husk alltid å ha med noen andre hvis du bader i kaldt vann utendørs!
- Sosialt trygge sammenhenger – bidrar til rolig pust og god vagusaktivitet
- Varmepute – hjelper oss med å føle oss varme, trygge og avslappet, for eksempel når vi skal sove.

Som nevnt kan vi selv merke når kroppen begynner å bli mer avslappet. Når pusten blir dypere og roligere, når vi sukker eller gjesper, og spontant tar et dypere pust, eller når vi produserer spytt og svelger, da vet vi at vagusnerven har aktivert bremsen vår, parasympatikus, på et passende nivå innenfor toleransevinduet.

Hvis vagusnerven aktiveres for mye, kan det få oss til å besvime. Det er også vagusnerven som får hikken til å stoppe.



Kilde: Stellar (2015).

Fordypning: Van der Kolk (2021).

## Bilde 'Valg i hverdagen'

### Talemanus

Nå skal vi snakke litt mer om hvordan vi tar valg.

Vagusnerven og kroppen signaliserer hele tiden til oss hvordan vi føler og reagerer på det som skjer i og utenfor oss selv. Alle disse signalene bidrar til hvordan vi oppfatter oss selv, andre og verden. De bidrar for eksempel til hvordan vi velger mat, eller hvordan vi bestemmer oss for at det er nettopp dette vi vil eller ikke vil. Hvis vi av en eller annen grunn ikke har god kontakt med kroppen og følelsene våre en dag, blir det vanskeligere å vite hva vi vil, og å finne styrke og inspirasjon til det vi skal gjøre.

### Spør gruppen

- Har dere eksempler på hvordan det kan være når man skal velge noe i hverdagen, for eksempel mat?

### Talemanus

Å stå overfor en rekke valg og velge "det rette" er ofte et tema i eventyrenes verden. Ofte forbindes disse valgene med det å bli voksen. Å ta ulike valg er også et vanlig tema i filmer og ulike religiøse tekster.

### Spør gruppen

- Har dere noen eksempler på slike historier?
- Har dere eksempler på hvordan det kan være når man har ulike følelser for noe, slik at det blir vanskelig å velge?

### Talemanus

Ett tips når vi har vanskeligheter med å velge eller bestemme oss, er å være nysgjerrig og utforske våre ulike følelser og tanker nøyere. Det kan hjelpe oss til bedre å forstå hva vi egentlig ønsker. Hvis vi i tillegg har mulighet til å dele følelsene og tankene våre med noen andre, blir det som regel lettere å forstå hva vi

egentlig føler og ønsker. Hvis vi likevel setter oss fast i tankene våre, kan det være greit å gjøre noe helt annet en stund, gjerne noe som involverer hele kroppen – for eksempel trening, bading, rydding, dans. Da kan det hende at vi forstår ting bedre helt av seg selv. Å "sove på det" kan også være bra.

Kilde: Van der Kolk (2021).

## Bilde 'Fysisk aktivitet'

(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 "snik 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 – grenser i forholdet til andre.

### 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 'Grenser i forholdet til andre'

### Talemanus

I dag skal vi se nærmere på grenser i forholdet til andre – jeg lurer på hvilke blader på blomsten som skal være med da ...?

## Bilde 'Hva er grenser i forholdet til andre?'

### Talemanus

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

### Spør gruppen

- Hva er grenser i forholdet til andre?
- Har dere eksempler på musikk, serier, filmer eller bøker som omhandler dette?

### Talemanus (fyll ut)

Tips til andre ord og uttrykk: Jeg må ta en pause nå, jeg vil ikke gjøre dette, jeg vil at du ..., jeg trenger å være alene en stund, dette ble vanskelig for meg, kan vi snakke om det, jeg trenger at du ...

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

## Bilde 'Grenser i møte med andre'

(Les det som står på bildet.)

### Spør gruppen

- Hva tenker dere rundt spørsmålene?

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

## Bilde 'Hva mener du om følgende utsagn?'

### Instruksjoner:

Egenvurderingsspørsmålene kan gjøres i grupper på to eller tre, eller hver deltaker for seg. Del ut et utskrevet ark med spørsmålene, slik at deltakerne kan ringe rundt sine egne svar.

### Talemanus

Nå skal dere fylle ut noen selvevalueringsspørsmål slik at dere selv kan se hvordan dere tenker og føler om akkurat disse spørsmålene. 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 utsagnene sammen, tre og tre eller to og to.

De som vil svare alene, kan gjøre det.

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?

## Bilde 'Dagens meningstema – skape'

### Hjelpemidler

- A3-papir
- magasiner med mange fargebilder
- lim, sakser, fargestifter
- eventuelt en liten bjelle

### Talemanus

Vi skal nå lage en collage over temaet "Mitt drømmeeventyr".

1. Først skal dere få bruke bladene og klippe ut bilder, ord og overskrifter. Lag en collage og et dikt av det dere finner i bladene som forteller om eller viser drømmeeventyret ditt. Vi holder på i \_\_\_\_ minutter. Jeg sier ifra når det er 2 minutter igjen.
2. Tid for en liten pause.
3. Nå skal dere få fortelle og lese diktene for hverandre. Dere kan gjøre dette tre og tre eller to og to, eller skrive i dagboken selv.
4. På tide å samles i en ring. Alle får legge bildene sine foran seg med bildet opp.
5. Nå tar vi en runde og lar alle som vil, lese diktet sitt. Vi tar en liten pause mellom hvert dikt. Vi kommenterer ingenting. (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.)
6. Nå sitter vi en stund i stillhet og ser på alle bildene.

### Spør gruppen

(De som heller vil skrive i dagboken enn å snakke, kan gjøre det.)

- 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?
- Hva blir dere mer nysgjerrige på?
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?

Hensikt: Å bidra til lyst og inspirasjon for fremtiden.

## 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 fra bildet.

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

### Talemanus

Nå skal vi avslutte med en balanseøvelse som vi kan kalle "avslappende massasje". Den avslappende massasjen hjelper oss med å aktivere vagusnerven og avslapningsresponsen vår.

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.

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

Før hendene til ørene, plasser pekefingerne bak ørene og langfingerne foran ørene som en V. La tomlene hvile på halsen, hold ørene fast og roter forsiktig, nynn med lukket munn "Hmmm ...".

Nynn gjerne til du kjenner at du produserer spytt i munnen.

Vi fortsetter slik en stund sammen.

Legg nå en hånd på pannen og den andre på nedre del av bakhodet, og bare sitt en stund og pust sammen. Hvis du ikke har gjort det før, kan du nå lukke øynene litt.

Hvis du vil, kan du tenke: "Alle følelsene mine er ok akkurat som de er, alle tankene mine er ok akkurat som de er, jeg har det bra akkurat som jeg er."

## 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 og tryggheten 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: Jonauskaitė 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.