

# Veiledning for ledere:

## Møte 9 Skyldfølelse og samvittighet

### Hjelpemidler

- post-it-lapper
- penner
- krukke eller hatt
- notatbøker/dagbøker – en til hver deltaker
- mapper eller lignende – en til hver deltaker

### Instruksjoner til Møte 9

Forbered gjerne eksempler og sitater til bildet *Skyldfølelse i musikk, serier, film eller bøker*.

### Bilde 'Skyldfølelse og samvittighet'

I dag skal vi ha to temaer – ett følellestema som omhandler skyldfølelse, og ett meningstema som omhandler samvittighet.

### 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 'Skyldfølelse'

I dag skal vi utforske skyldfølelse, som signaliserer til oss at noe ikke føles bra, og at vi må rette eller gjøre opp for noe vi har gjort eller ikke har gjort.

## Bilde 'Hva er skyldfølelse?'

### Spør gruppen

- Hva er skyldfølelse?
- Hva er andre ord for skyldfølelse?

(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: Anger, ansvar, min feil, samvittighet, urett, synd.

### Spør gruppen

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

## Talemanus

Skyldfølelse hjelper oss til å ta ansvar for ting vi har gjort eller forårsaket. Det kan bidra til forsoning og gjenopprettelse ved konflikter.

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 skyldfølelse?'

### Hjelpemidler

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

### Instruksjoner

La deltakerne skrive ned på lapper når de føler skyldfølelse, eller hva som får dem til å føle skyldfølelse. 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 skyldfølelse. 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 gir deg mye eller lite skyldfølelse. 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 får deg til å føle på skyldfølelse?

...

(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 skyldfølelse, hvordan skyldfølelse viser seg i kroppsholdningen min og i ansiktsuttrykket mitt, hvordan det føles for andre når jeg har skyldfølelse, og hvordan det føles i min egen kropp når noen andre har skyldfølelse. (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 skyldfølelse 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 har skyldfølelse?
- Hva gjør kroppen, eller hva vil kroppen gjøre?
- Hva uttrykker ansiktet og øynene?
- Hva er bra med å kunne føle skyldfølelse?
  
- Hvis skyldfølelse var en farge – hvilken farge ville det vært?
- Hvis skyldfølelse var et dyr – hvilket dyr ville det vært?
- Hvis skyldfølelse var et tegneseriemonster – hvordan ville det sett ut?
  
- Hva pleier du å gjøre når du føler skyldfølelse?
- Hvordan føles det i kroppen din når noen andre har skyldfølelse?
- Har du følt skyldfølelse 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 'Skyldfølelse i musikk, serier, film eller bøker'

### Instruksjon

Les teksten på bildet og åpne for samtale. Bruk om nødvendig forberedte eksempler og sitater.

### Talemanus

Noen mener at menneskene var mer opptatt av spørsmål rundt skyldfølelse før, og at slike temaer nok var vanligere i eldre filmer og bøker.

## Spør gruppen

- Hva tenker dere rundt dette?

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

## Bilde 'Toleransevinduet for mening'

### Talemanus

Det er ikke bare følelsene våre som kan falle utenfor toleransevinduet, men også våre tanker og vår opplevelse av mening i livet.

Når noe overveldende skjer, kan vi miste følelsen av sammenheng og mening. Tankene kan så rase av gårde for å prøve å finne en måte å gjenskape følelsen av sammenheng og mening på.

Hvis det ikke fungerer, kan vi falle ned i en følelse av meningsløshet og tenke ting som: "Det nytter ikke", "jeg finner ingen vei videre", "jeg gir opp". Vi kan også pendle mellom en intens søken etter mening og en følelse av meningsløshet.

Et uventet dødsfall hos noen vi er glad i, eller en langvarig asylprosess med stor usikkerhet om fremtiden kan gjøre at vi havner utenfor toleransevinduet for mening.

Dette kan være en alvorlig tilstand som vekker mange eksistensielle spørsmål.

### Spør gruppen

- Har dere eksempler på spørsmål en person kan ha i en slik situasjon?

### Talemanus (fyll ut)

Hvorfor skjer dette med meg? Hvem kommer jeg til å bli nå? Er dette en straff? Hva er rett eller galt? Hva er ondt eller godt? Hvorfor må vi dø? Hva skjer når vi dør? Hva er meningen med alt dette? Vil jeg noen gang bli bra igjen?

### Talemanus

I slike vanskelige situasjoner er det vanlig at ulike spørsmål rundt skyldfølelse dukker opp i tankene våre.

### Spør gruppen

- Hva tror dere en person som tenker mye på skyldfølelse og om han eller hun har gjort noe galt, kan ha behov for?

## Talemanus

Selvordstanker eller fantasier om død og selvmord er vanlig blant unge, og det er ikke farlig å tenke på døden eller selvmord. Selvmordstanker kan noen ganger tjene som en trøst når livet føles vanskelig.

## Spør gruppen

- Har dere eksempler på når man kan tenke på døden eller selvmord?

## Talemanus

Som vi nevnte på møte 2, reduseres risikoen for selvmord hvis vi har en følelse av mening i livet. Så hvis vi har selvmordstanker, kan det være greit å snakke med en trygg voksen om tankene og om ting som kan gi mer mening i livet.

## Spør gruppen

Har dere forslag til noe som kan gi mer mening i livet hvis man tenker mye på selvmord?

Kilde: Barthoma & Cetrez (2021); Cullberg (1984); Silove (2013); Schnell, Gerstner & Krampe (2018); Greenberg m.fl. (2018).

## Bilde 'Klappemassasje'

### Talemanus

Som dere kanskje husker, er hendene våre et av de mest følsomme områdene på kroppen, og i én enkelt fingertupp er det tusenvis av følelegemer. Ved vennlig og respektfull berøring frigjøres vårt velværehormon. Det kalles oksytocin. Dette hormonet får oss til å slappe av og føle oss bra. Det gjør oss også mer tolerante for smerte, som når vi faller og slår oss, og spontant gnir oss på området der skaden er. Dette gjør også at vi blir roligere ved både å gi og motta massasje.

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! Nå skal vi ta en pause.

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

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

## 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 – samvittighet.

### Spør gruppen

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

## Bilde 'Samvittighet'

### Talemanus

I dag skal vi se nærmere på samvittighet – jeg lurere på hvilke blader på blomsten som skal være med da ...?

## Bilde 'Hva er samvittighet?'

### Talemanus

Samvittighet er inkludert i FNs menneskerettigheter, som ble vedtatt i sin moderne form 10. desember 1948. Menneskerettighetene består av 30 artikler, og samvittighet er inkludert i artikkel 1:

"Alle mennesker er født frie og med samme menneskeverd og menneskerettigheter. De er utstyrt med fornuft og samvittighet og bør handle mot hverandre i brorskapets ånd."

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

### Spør gruppen

- Hva er samvittighet?
- Hva er andre ord for samvittighet?

### Talemanus (fyll ut)

Tips til andre ord og uttrykk: Jeg har gjort noe dumt som jeg angrer på, jeg har gjort noe feil, jeg har oppført meg undertrykkende mot noen, jeg skulle ikke ha sagt det, jeg skulle ikke ha fortalt det, nå tror de kanskje at jeg er en dårlig person.

### Spør gruppen

- Hvordan henger samvittighet sammen med følelser som skyldfølelse og skam?
- 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 'Din samvittighet'

(Les teksten på bildet.)

### Spør gruppen

Hva tenker dere rundt dette? Som alltid kan dere svare så mye som dere føler dere komfortable med.

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

## 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 gjøre en balanseøvelse som vi kan kalle "Avslapningslyd".

Avslapningslyden 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.

Legg én hånd på brystet og én på magen på en måte som føles bra for deg.

Ta nå et rolig, litt dypere pust inn, pust inn gjennom nesen ... og ut gjennom munnen ...

Fokuser på kontaktflaten mellom hendene og kroppen, og la pusten komme naturlig.

På neste utpust skal vi sammen lage lyden: "Whuuu ...".

Så, pust inn ... "Whuuu ...".

Fortsett i ditt eget tempo ... "Whuuu ...".

Kjenn vibrasjonene i leppene og i brystet ... "Whuuu ...".

Gjør det nå en siste gang og la lyden tone ut ... "Whuuu ...".

Sitt en stund og fokuser på kontaktflaten mellom hendene og kroppen. 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 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.