

# Veiledning for ledere: Innledning



## Forord

Velkommen som leder for 'Meningen med meg'! Når du skal lede et 'Meningen med meg'-gruppemøte og ønsker å forberede deg til det, er det her du begynner. Her følger en introduksjon til stoffet og informasjonen du trenger for å komme i gang.

En del av lederveiledningen og dine forberedelser er også introduksjonsfilmen som består av et foredrag med psykoterapeut Christina Lloyd. Introduksjonsfilmen gir både oversikt over og utdyping av viktige perspektiver samt teoretiske og pedagogiske modeller som inngår i innholdet.

## Hva er 'Meningen med meg'?

'Meningen med meg' er et forskningsbasert undervisningsopplegg utviklet for å fremme unges identitet og psykiske helse. Innholdet hjelper ungdom til å reflektere over og håndtere egne og andres følelser, og bidrar til å styrke deltakernes egen livstolkning og opplevelsen av mening og sammenheng i hverdagen. 'Meningen med meg' er ikke-religiøst. Det kan gjennomføres i både sekulære og religiøse sammenhenger, og er åpent for deltakere og ledere med ulike livssyn.

'Meningen med meg' er utformet av Dr. Christina Lloyd i samarbeid med pedagoger og unge i Svenska kyrkan. Christina Lloyd er autorisert psykoterapeut og veileder med fordypning i unges psykiske og eksistensielle helse, traumebehandling og gruppepsykoterapi.

### For hvem?

'Meningen med meg' er rettet mot unge mellom 13 og rundt 19 år, det vil si ungdomsskole- og videregående elever. Innholdet kan brukes i ulike sammenhenger der ungdom ferdes eller samles, som skoler, fritidsaktiviteter, ungdomssentre, barne- og ungdomspsykiatri eller i kirker og religiøse samfunn.

### Hvorfor?

Undersøkelser viser at mange unge i dag opplever å ha dårlig psykisk helse. Aktuell forskning viser at vår psykiske helse og velvære forbedres når vi kan reflektere over og uttrykke våre egne følelser, og når vi opplever mening og sammenheng i livet. Derfor har Svenska kyrkan valgt å produsere innholdet i 'Meningen med meg' i håp om at det skal bidra til å gi ungdom verktøy til å håndtere livets utfordringer.

'Meningen med meg' har som mål å øke de unge deltakernes motstandskraft og grunnleggende trygghet. Dette gjøres ved å gi de unge språk og modeller til å reflektere over både eget indre liv og forholdet til hverandre og omverdenen. Det skjer også ved å styrke de unges følelse av sammenheng og mening.

## Hvordan utføres 'Meningen med meg'?

Innholdet er laget for å brukes i løpet av 13 økter på 2 til 3 timer hver, for grupper på opptil 8 ungdommer.

Gruppen utforsker 12 grunnfølelser og 12 eksistensielle meningstemaer. Følelser kan for eksempel være tristhet, sinne og glede. Meningstemaer omhandler ting som kan være spesielt relevante for tenåringer, som ensomhet, lengsel og tilhørighet.

Litt forenklet undersøkes én grunnfølelse og ett meningstema på hvert møte. Samtaleøvelser blandes med kunnskapsdeler og fysiske eller kreative øvelser, og har som mål å skape trygghet i gruppen og gi rom for individuell og felles refleksjon. Deltakerne får også øve på avslapningsøvelser inspirert av traumebehandling. På det siste møtet integreres alt som er gjort på møtene, i én helhet.

Det finnes en lederveiledning som består av en introduksjon (teksten du leser akkurat nå) og veiledninger for hvert av de 13 møtene. Hvert møte er ledsaget av bilder, som enten kan vises via en pc eller skrives ut. I veiledningen til hvert møte er det også en liste over materiell som trengs for møtet, for eksempel papir og fargeblyanter.

Materialet har en oppsummering for deltagerne som ligger sammen med veiledning for ledere her i ressursbanken. Det er en oppsummering av hvert treff samt den balanseøvelsen (se nedenfor) som gruppen har gjort på møtene. Du som leder kan gjerne oppmuntre deltakerne etter hvert møte, til å benytte oppsummeringen for å øve på det dere har gjort, og gjøre balanseøvelsen selv hjemme.

## Hvem kan lede 'Meningen med meg'?

Som ansvarlig leder bør du ha god erfaring med å lede ungdomsgrupper i pedagogiske eller reflekterende sammenhenger, og være komfortabel i situasjonen. Det er greit å ha to voksne ledere i hver gruppe, hvorav minst én bør ha opplæring eller erfaring med å lede ungdomsgrupper. Eksempler på ansvarlige ledere kan være lærere, fritidsledere, menighetspedagoger, diakoner, prester, speiderledere, jordmødre, rådgivere eller psykologer. Den andre lederen kan være en frivillig assistent, for eksempel en ung voksen.

Møtene består av flere forskjellige momenter som du må mestre og forberede deg til på forskjellige måter:

- samle og engasjere enkeltpersoner i en gruppe
- forklare og gjennomføre øvelser
- skape et trygt og godt samtaleklima
- presentere teoridelen
- være lydhør for spørsmål og tanker

Innholdet kan brukes av deg som føler du har rett kompetanse. Du forbereder deg ved å lese lederveiledningen og se videoen som følger med introduksjonen. Du kan også fordype deg ved å lese referanselitteraturen.

Ledere oppfordres til å delta i fordypende opplæring om unges psykiske helse og meningskaping, samt å lese seg opp på stoffet i denne ressursen om 'Meningen med meg'.

## Oversikt over innholdet

'Meningen med meg' er basert på to kjente beskyttende faktorer for psykisk helse:

- å føle seg trygg på å snakke om følelser
- å ha en opplevelse av mening i livet

## 13 møter med ulike temaer og øvelser

I lederveiledningen for hvert møte er det detaljerte instruksjoner og talemanus til øvelsene, samtalene og teoridelen som hører til hvert møte.

Som nevnt er 'Meningen med meg' laget for å gjennomføres i en gruppe på rundt 6 til 8 deltakere. Hvert møte varer i 2 til 3 timer, for å gi rom for innholdet og samtalene som kan oppstå i gruppen.

I 'Meningen med meg' undersøker vi 12 grunnleggende følelser og 12 eksistensielle meningstemaer. På det siste møtet kombineres alt som er gjort på de foregående møtene.

Øvelser for å styrke forholdet til naturen og bearbeide klimauro er også et gjennomgående tema i 'Meningen med meg'.

	<b>Grunnfølelser</b>	<b>Eksistensielt meningstema</b>
Møte 1	Nysgjerrighet	-
Møte 2	-	Mening i livet
Møte 3	Tristhet	Lengsel, såret
Møte 4	Sorg	Forgjengelighet, savn
Møte 5	Frykt	Utrygghet, ensomhet
Møte 6	Sinne	Grenser, behov
Møte 7	Forakt, avsky, avsmak	Grenser og forholdet til andre
Møte 8	8 Skam	Selvidentitet, selvfølelse
Møte 9	9 Skyldfølelse	Samvittighet
Møte 10	Misunnelse, sjalusi	Integritet
Møte 11	Glede	Det viktige i livet
Møte 12	Ømhet	Mening med livet
Møte 13	Overraskelse	Alle temaene i kombinasjon – jeg, andre og verden

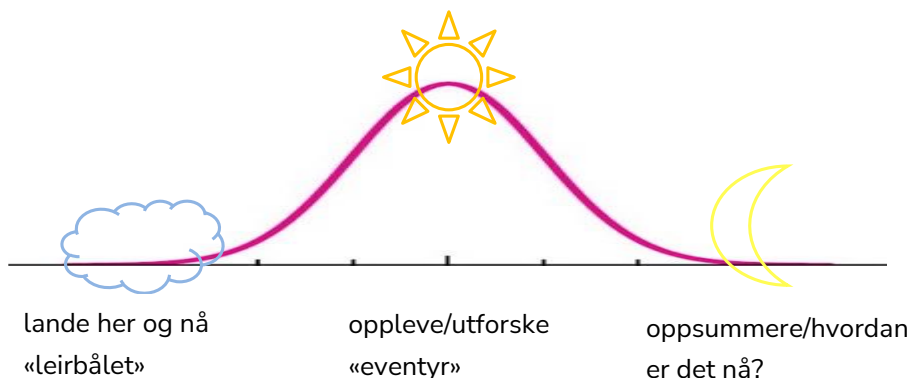
## Møtenes struktur

Hvert møte følger den samme grunnleggende strukturen. Hensikten med dette er å skape trygghet og gjenkjennelse. Her kan du se en oversikt over møtenes struktur:

- Introduksjon
  - Hvordan har du det akkurat nå?
  - Tilbakeblikk
- Undersøk sammen – dagens grunnfølelse
  - Flere ord for dagens følelse
  - Når føler jeg dagens følelse?
  - Utforsk dagens følelse i kroppen
  - Kreative/utforskende øvelser
- Kunnskapsdel
  - Enkel teoretisk modell med refleksjonsspørsmål
- Fysisk lekbasert øvelse
- Pause
- Samling
  - Tanker fra økten før pause
- Undersøk sammen – dagens meningstema
  - Flere ord for dagens meningstema
  - Refleksjonsspørsmål – dagens meningstema
  - Kreative/utforskende øvelser
  - Situasjon i hverdagen
- Balanseøvelse
- Avslutning
  - Skriv i dagboken
  - Hvordan har du det akkurat nå?
  - Avslutning
  - Hvor du kan henvende deg

Hvert møte følger et mønster som kan illustreres som på bildet under, der introduksjonen har som mål å skape en følelse av trygghet og ro sammen. Vi samles rundt det trygge "leirbålet". I løpet av møtet driver gruppen så med utforskning – vi drar på "eventyr". Avslutningsvis går gruppen så tilbake til det trygge "leirbålet" for

å finne tilbake til tryggheten igjen og oppsummere hva vi har gått gjennom. Som leder har du ansvar for å lede gruppen gjennom disse fasene og gi deltakerne rom for både trygghet og nysgjerrig utforskning.



## Pedagogikk og metodikk

I 'Meningen med meg' trener vi på følelsenes språk og på å finne uttrykksmåter – både verbalt og når ordene ikke strekker helt til. Sammen former gruppen bærende historier, mer forståelse og flere perspektiver, slik at deltakerne kan få en mer grunnleggende trygghet i livet.

### Følelsesmessig engasjement og meningsskaping

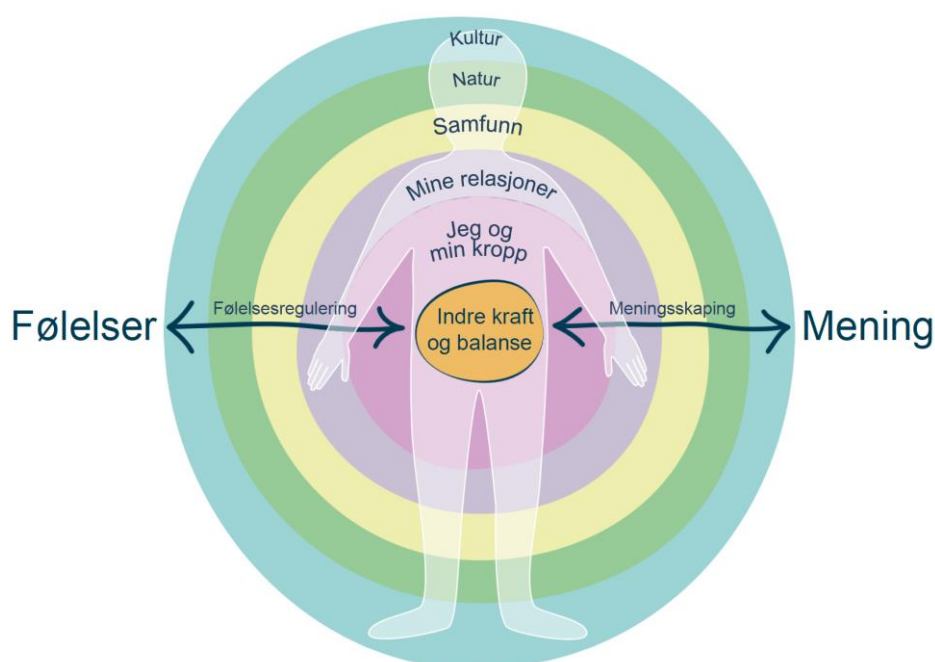
Den pedagogiske modellen i 'Meningen med meg' er basert på den vitenskapelig funderte innsikten om at *følelsesmessig engasjement* og *meningsskaping* støtter undersøkelse og læring.

For å fremme engasjement, meningsskaping og læring undersøkes møtets temaer gjennom øvelser som på ulike måter inkluderer følgende deler:

1. refleksjoner over egne opplevelser/erfaringer/tanker/følelser
2. tilførsel av ny informasjon eller kunnskap
3. tenke og reflektere sammen
4. skape alene og sammen
5. finne viktige ord, beskrivelser, historier og bilder
6. bruke ny erfaring og kunnskap i andre situasjoner og sammenhenger
7. kunne lande rolig og trygt, og tenke: Hva tar jeg med meg herfra?

## Øvelsene og samtalene

'Meningen med meg' er basert på at mennesker finnes i relasjon til sammenhengen de inngår i. Innholdet på møtene har som mål å knytte deltakerens "jeg" til andre mennesker og verden. Deltakeren får hjelp til å identifisere og skape trygghetspunkter i seg selv og i sine omgivelser. Trygghetspunkter er ting som hjelper dem å finne ro, til å uttrykke følelser og skape mening både i hverdagen og i verden som helhet. Derfor inneholder stoffet ulike typer samtaler og øvelser for å kunne inkludere de ulike delene av modellen nedenfor:



Samtalene og øvelsene tar sikte på å gi økt trygghet og redusert stressrespons.

I noen av øvelsene kommer *fortellingen* først. Her jobber vi kreativt og med samtaler, der de unge ut fra egne erfaringer får anledning til å undersøke og sette ord på ulike følelser og eksistensielle meningstemaer.

I andre øvelser kommer *kroppen* først. Her jobber vi med øvelser som direkte beroliger kroppen og bringer den i balanse.





Alle skal kunne føle seg trygge og delta på den måten som føles komfortabelt for dem. Det finnes derfor alternativer til gruppeøvelsene som kan gjøres på egen hånd dersom noen ikke ønsker å delta i gruppeøvelsen.

## Balsanseøvelsene

Hvert møte avsluttes med en eller flere balanseøvelser. Totalt lærer vi 10 ulike balanseøvelser i løpet av de 13 møtene. Lederen kan lede disse avslapningsøvelsene selv eller bruke de forhåndsinnspilte lydfilene som finnes for hvert møte. Balanseøvelsene er inspirert av stabiliseringsøvelser innen traumebehandling, der kontakt med muskler, hud og pust brukes for å roe og balansere kroppen, følelsene og tankene. Det kan være bra å oppmuntre deltakerne til å gjøre en eller flere balanseøvelser en gang om dagen. Balanseøvelsene er ressurser som kan bidra til avspenning og restitusjon i hverdagen. Å gjøre dem regelmessig gjør det også lettere for deltakerne å bruke øvelsene når de virkelig trenger dem for å roe seg ned og finne tilbake til balansen.

## Introduksjonstreff

Det kan være greit å ha et eget introduksjonstreff i forbindelse med oppstart av ny gruppe, for å introdusere stoffet og fortelle om hva deltakerne skal være med på. Hvis dere har et separat introduksjonstreff før møte 1, kan du bruke introduksjonen som hører til det første bildet (*Nysgjerrighet*), på møte 1. Du kan også snakke med gruppen om gruppereglene med henvisning til det påfølgende bildet (*Trygghet i gruppen*) på dette separate introduksjonstreffet. I så fall gjentar du informasjonen og gruppereglene på det første møtet.



## Ledelse av 'Meningen med meg' i en ungdomsgruppe

I gruppen har du som leder ansvar for å skape et trygt og støttende miljø, der deltakerne får mulighet til å utvikle sin opplevelse av håp og følelse av mening. Gjør reglene fra delen *Trygghet i gruppen* på møte 1 til en del av alt dere gjør, og repeter gjerne om nødvendig.

Alle deltakere bør føle at de bidrar og trengs, uten å bli presset til noe de ikke vil gjøre eller si. Tenk litt som en korleder: Alle er med og synger sine ulike partier, og noen ganger kommer stemmene etter tur, andre ganger synger alle sammen.

### Skape et trygt og støttende miljø

Å snakke sammen om hvilke regler og hvilken innstilling dere skal ha, skaper trygghet i gruppen. I lederveiledningen til møte 1 finner du både informasjon og støtte knyttet til dette, samt ytterligere tips til deg som leder.

Ting som kan bidra til håp og mening, er å

- ha et trygt sted der man kan snakke om tanker og følelser
- gjenkjenne seg selv i andre og føle at man ikke er alene
- dele erfaringer med andre
- oppdage likheter og forskjeller
- være til støtte for andre

- utvikles og vokse sammen
- oppleve fellesskap og samhørighet

Som leder har du ansvar for å se alle deltakere, møte blikket deres, bekrefte dem og bruke deres navn i en positiv sammenheng.

Du har også ansvar for at alle som vil si noe, får komme til orde. Bruk derfor gjerne "runder", der én person om gangen kan snakke uten at de andre deltakerne avbryter eller kommenterer.

Du bør alltid gi rom for spørsmål om øvelsene, både før de starter og underveis.

La gjerne gruppen sitte i en ring, slik at alle kan se alle og ingen havner utenfor eller i utkanten.

## Styre gruppen

Lederen har et viktig ansvar for å styre gruppen på en god måte. Å styre gruppen betyr å drive prosessen fremover, men også å stoppe opp og sørge for at alle henger med når det er nødvendig. Her kreves særlig følsomhet og oppmerksomhet på hva som skjer i rommet, og du som leder må være kompetent og tydelig. For å holde tråden i samtalen kan det være greit å reflektere og tydeliggjøre hva gruppen snakker om, og bekrefte de ulike perspektivene som kan finnes i gruppen.

Som leder kan du prøve deg litt frem og hovedsakelig snakke om det som skjer i gruppen. "Jeg synes jeg hører at dere ...", "jeg synes jeg ser at dere ...", "det ser ut til at dere ...", "det virker som dere har forskjellige syn på ...", "la oss se om vi kan undersøke mer, det kan være noen som ennå ikke har sagt hva de tenker".

Eksempler på ting det kan være greit å fremheve og bekrefte, er

- forskjellige typer følelser
- ulike begreper og uttrykk
- grad av engasjement
- ulike relasjonstemaer
- ulike eksistensielle meningstemaer
- ulike utfordringer og ting som kan være til hjelp (avslutt alltid med noe som kan være til hjelp)

Når samtalen handler om utfordringer og vansker i livet og hvordan de kan håndteres, som for eksempel i øvelsen *Situasjoner i hverdagen*, er det greit å avslutte med å oppsummere hva utfordringen går ut på, og minne om hva som kan være til hjelp i en slik situasjon. Stopp gjerne opp og hør om gruppen er enig eller ønsker å endre eller legge til noe.

Når det gjelder tiden, kan det hende en samtale må avrundes før man har rukket å si alt. Da kan du eventuelt foreslå at tanker og følelser kan tas med til neste øvelse eller tema.

## Konflikter og motsetninger

Hvis det oppstår konflikter, uenigheter eller motsetninger, kan du som leder erkjenne forskjellene og si at det er greit at man har forskjellige oppfatninger. I noen tilfeller kan det selvsagt være nødvendig å si ifra dersom noen blir såret eller utsettes for noe støtende eller nedverdiggende.

Hvis alt fungerer bra i gruppen du leder, kan du snakke med gruppen om hva gruppen kan trenge. Kanskje finnes det ulike behov i gruppen? Her kan det også være greit å gå tilbake til det som ble sagt i forbindelse med *Trygghet i gruppen* på møte 1.

## 'Meningen med meg' er ikke psykoterapi

'Meningen med meg' er et undervisningsinnhold som ikke er ment for bruk til terapeutisk bearbeiding av gruppedeltakernes personlige problemer eller erfaringer.

Innholdet omfatter ulike typer øvelser, og undersøkelsene gjøres basert på et felles tema som gruppen da kan fordype seg i. Det er imidlertid også lederens ansvar å holde samtalen på et passende nivå. Tenk gjennom på forhånd (gjern sammen med en kollega) hva som kan være greit å si og gjøre hvis noen begynner å fortelle om noe vanskelig og personlig som sannsynligvis må bearbeides og håndteres i en trygg sammenheng – kanskje i psykoterapi. I situasjoner som dette kan det være ekstra greit å være to ledere. Dersom en deltaker blir trist eller svært opprørt, kan en av lederne da trekke seg tilbake sammen med vedkommende og lytte til hva som har skjedd, og hva vedkommende kan trenge.

Iblant kan det hende at lederen må stoppe det som pågår:

- Hvis en persons fortelling eller følelsesmessige uttrykk blir for overveldende for personen eller gruppen, kan du som leder vennlig gjøre oppmerksom på det som skjer, ved å si noe sånt som "dette virker som noe du trenger å snakke mer om, vi kan snakke litt etterpå, hvis du vil". Fortsett så med den felles samtalen eller øvelsen, men sørg for å spørre deltakeren hvordan det går, etter økten eller i pausen.

- Hvis gruppen havner i en felles følelsesmessig tilstand og mange for eksempel begynner å gråte voldsomt. Her er det fint å bekrefte det som skjer, og foreslå at gruppen samler seg ved å gå en runde der alle sier noe helt kort basert på fargene i øvelsen *Hvordan har du det akkurat nå?* Deretter kan dere gå videre og gjøre noe mer lekent og fysisk.

Under delen *Trygghet i gruppen* kan det være greit å gi eksempler på hva deltakerne kan ta opp under 'Meningen med meg', og hva de ikke bør dele.

Oppsummert skal ikke 'Meningen med meg' bearbeide de unges individuelle problemer, traumer eller hendelser. I stedet får deltakerne mer kunnskap om hvordan vi mennesker kan roe og regulere følelser, og skape mer mening i livet – noe som styrker vår motstandskraft og identitet.

## Bekymringsmelding

Hvis du tilhører en yrkesgruppe som har meldeplikt etter loven, er det bra om du tenker gjennom hvordan du skal forholde deg til meldeplikten. Du må ta stilling til om du skal fortelle gruppen at du er meldepliktig til barnevernet hvis du får vite noe bekymringsfullt om en deltaker eller om deltakerens situasjon. Snakk med din egen leder hvis du er usikker.

## Forberedelser

All informasjon finnes i lederveiledningen som hører til hvert møte. Les gjennom alle delene og bla gjennom bildene før gruppemøtet starter. Gjenta deretter ett møte om gangen før hvert treff.

Les gjennom hele møteveiledningen før hvert møte. Se gjennom bildene. Hvis dere er flere ledere, kan dere gå gjennom møtets struktur, sammen avklare ting som skulle være uklart, og gjerne fordele de ulike delene slik at dere kan lede på best mulig måte.

## Tidsbruk

Det er ikke alltid spesifisert hvor lang tid en refleksjon eller øvelse skal ta. Se gjennom møtet og prøv å anslå hvor lang tid dere kan bruke på hver del. Lag en foreløpig tidsplan. I den grad du vet hvor mye tid som er satt av til en øvelse, kan du fortelle det til gruppen. Det skaper trygghet. Antall deltakere kan også påvirke tidsbehovet.

Noen grupper kan være mer forsiktige og trenger mer støtte for å snakke høyt eller gjennomføre en øvelse. Da kan en øvelse ta kortere tid. Andre grupper må kanskje styres slik at samtalene sklir helt ut eller tar for mye tid. Du som leder har ansvar for å vurdere hva som fungerer best.

## Teoridelene

Les gjennom alle teoridelene før gruppemøtets start og repeter en teoridel om gangen før hvert møte. Ha gjerne med deg en kollega som du kan drøfte uklarerheter med. Husk at det er ditt ansvar å tilpasse innholdet til gruppen du er i. Innholdet har til hensikt å øke deltakernes trygghet, selv om enkelte deler kan være noe utfordrende. Det er greit å ta en liten bit av gangen og bruke de foreslåtte refleksjonsspørsmålene.

## Rommet

Les gjennom alt til møtet og tenk over hvordan rommet skal innredes. Når trenger dere stoler? Når trenger dere et bord å sitte ved? Når skal rommet møbleres? Hva kan forberedes på forhånd, og hva kan man gjøre sammen med deltakerne? Iblant er det øvelser der deltakerne først jobber individuelt, før de drøfter spørsmål som stilles til hele gruppen. Tenk gjennom slik at overgangen til felles refleksjon blir bra i rommet. Kan noen se inn i rommet dere er i – og gir dette trygghet, eller er det plagsomt? Hvordan kan du spille musikk når det trengs?

## Materiell

Gjør klar hjelpemidlene som trengs. Øverst i møtets veiledning er det en liste over hjelpemidler. Noe er enkle ting som notatbøker eller papir. Andre ting krever litt mer forberedelse, som å bestille kort eller bestemme musikk og ordne med avspilling i rommet. Bestem gjerne på forhånd om deltakerne selv er ansvarlige for sine notatbøker/dagbøker, eller om du som leder tar ansvar for dem mellom møtene. Det

er uansett viktig å formidle at de ikke skal leses av andre enn deltakeren eller dem deltakeren selv viser boken til.

På det siste møtet skal bilder og annet laget av deltakerne under de ulike møtene samt alle papirer med egenvurderings spørsmål tas frem igjen. Derfor er det greit for eksempel å skrive på baksiden av verkene på hvilket møte det ble laget. Som leder må du bestemme hvordan dere skal oppbevare disse tingene frem til det siste møtet. Ett forslag er å ha alt i en personlig mappe eller lignende, som oppbevares av leder.

## Forklaringer til lederveiledningen til møtene

Nedenfor forklares de ulike overskriftene som finnes i møteveiledningen. Tanken er at du som leder skal få så mye støtte i veiledningen at du kan gjennomføre 'Meningen med meg' på en måte som er trygg for både deg og deltakerne. Samtidig kommer du til å føle deg stadig friere fra veiledningen jo mer du blir kjent med stoffet og gruppen. Som leder har du ansvar for å tilpasse øvelser og ditt eget talemanus til gruppen og den aktuelle situasjonen.

### "Hensikt"

På mange av bildenes talemanus står det "Hensikt" nederst i en rute. Dette er greit for deg å være bevisst på, men kan også brukes til å forklare øvelsen eller hva gruppen skal gjøre. Det er opp til deg som leder å avgjøre om gruppens deltakere blir hjulpet av å kjenne formålet. Dette kan selvsagt forklares både før og etter øvelsen.

### "Hjelpemidler"

Først i teksten til hvert møte er det liste over materiell som trengs til møtet.

### "Instruksjoner" og parenteser

Instruksjoner rettet til deg som leder står vanligvis under overskriften "Instruksjoner". Iblant står imidlertid kortere instruksjoner fortløpende i teksten. Da står de alltid i parentes. Les nøye, så du vet hva tanken bak hver del er. Du vil merke at mange øvelser gjentas, og at starten og slutten på møtene gjentas på samme måte.

## "Talemanus"

Her er informasjonen du skal formidle til deltakerne. Du kan si det ordrett eller bruke dine egne ord. Mange bilder kommer igjen flere ganger, og du vil garantert finne dine egne formuleringer etter hvert. Husk de trygghetsskapende delene. De kan føles repetetive, men det er viktig å vise at du fortsetter å ha styringen i gruppen.

## "Talemanus (fyll ut)":

Her er eksempler som du kan bruke som supplement når gruppen har kommet med forslag.

## "Spør gruppen"

Noen ganger er det ett enkelt spørsmål, mens andre ganger er det et helt sett med spørsmål. Avhengig av gruppen og tidsbruken kan du som leder velge hvilke spørsmål som fungerer, og hvilke dere har tid til. Hvis gruppen er stille eller hvis noen få snakker mye mer enn andre, er det alltid greit å ta en runde i stedet for å la ordet være fritt. Vær tydelig på at det ikke er noe som er riktig eller feil, at det alltid er greit med tankeeksperimenter, og at det er mulig å slippe å svare på spørsmålet.

## Avslutning

Hvis du ikke allerede har sett introduksjonsfilmen med et foredrag av psykoterapeut Christina Lloyd, er det på tide å gjøre det nå. Deretter finner du alt du trenger, i veiledningen til hvert møte.

Lykke til med den spennende og viktige reisen du har foran deg sammen med de unge!



