

Veiledning for ledere:

Møte 1- Nysgjerrighet

Hjelpemidler

- post-it-lapper
- penner
- krukke eller hatt
- musikk til bildet *Dagens følelse – skildre*
- notatbøker/dagbøker – en til hver deltaker
- mapper eller lignende – en til hver deltaker
- datamaskin (alternativt deltakernes egne telefoner) for å kunne vise nettsidene på Ung.no

Instruksjoner til Møte 1

Her er det viktig å skape trygghet i gruppen. Sett av nok tid til presentasjon av stoffet, gruppereglene og deltakerne.

Viktig: Introduksjonen under det første bildet (*Møte 1 – Nysgjerrighet*) samt gruppereglene på det etterfølgende bildet (*Trygghet i gruppen*) kan også gjøres på et separat introduksjonstreff. I så fall gjentar du informasjonen og gruppereglene på det første møtet.

Bilde 'Møte 1 – Nysgjerrighet'

Talemanus

Velkommen til det første møtet i samtalegruppen 'Meningen med meg'!

Vi skal holde på til ca. klokken ... og vi tar en pause ca. halvveis.

Hva er egentlig 'Meningen med meg'?

I løpet av 13 møter skal dere få være med på en spennende reise inn i dere selv og sammen. Vi kommer til å være litt som detektiver og oppdagere. I løpet av reisen vil

vi utforske ulike følelser: Hvordan kan vi snakke om følelser med andre, hvordan oppleves følelsene i kroppen, og hvordan kan vi roe oss ned hvis vi trenger det?

Vi vil også utforske hvordan vi kan finne mer mening i livet: Hva er viktig i livet, og hva gir oss mening?

Vi skal lære mye sammen, og det blir anledning til å stille spørsmål eller bare tenke selv.

Det er ikke en terapigruppe, men en gruppe for å lære mer om oss selv på en morsom og interessant måte. Dere vil også lære hvordan dere kan hjelpe andre som ikke har det helt bra følelsesmessig.

Stoffet i 'Meningen med meg' følger en tydelig struktur slik at man kan kjenne seg igjen og være så trygge som mulig på hverandre. Dere trenger aldri å fortelle eller gjøre noe dere ikke vil.

Innholdet er basert på forskning på hva som får oss mennesker til å ha det bra og oppleve at livet har mening. Tanken er at vi sammen skal øve oss på å håndtere følelser, relasjoner og livet – både på gode og morsomme dager, og på dager man kanskje føler seg urolig, trist eller oppgitt.

Spesielle instruksjoner

Hvis dette er et separat introduksjonstreff, lar du hver deltaker presentere seg selv ved å fortelle navnet sitt og en ting de liker å gjøre, eller en matrett de liker.

Dersom gruppen kjenner hverandre og lederen fra før, kan man hoppe over dette.

Talemanus

I løpet av 'Meningen med meg' skal vi snakke om ulike temaer som omhandler følelser og mening. Litt forenklet vil vi snakke om ett følelsesrelatert tema og ett meningsrelatert tema per møte. Dere vil lære mer om hvordan følelsene våre fungerer, og hva som ligger i ordet "mening".

I dag som er første gang, har vi bare ett tema. Det er et følelsesrelatert tema og handler om følelsen av nysgjerrighet.

Bilde 'Trygghet i gruppen'

Talemanus

Før vi starter, må vi sammen bestemme hvilke regler vi synes skal gjelde for gruppen. Dette er forslagene:

- Det er frivillig å være med, men det er fint om du blir med hver gang hvis du har mulighet.
- Det er alltid greit å velge å være stille, men det er fint om alle deler noe med de andre.
- Det andre forteller, skal ikke deles med andre utenfor gruppen, men dine egne opplevelser kan du gjerne fortelle til andre.
- Det er alltid OK å gjøre tankeeksperimenter og så ombestemme seg.
- Lytt til den som snakker.
- Det er alltid OK å spørre hvis det er noe du ikke forstår eller hører.
- Lederne har ansvar for å holde tiden.
- Snakk med lederen hvis du trenger å hvile eller trekke deg unna, eller hvis noe ikke føles riktig.
- Hold deg i nærheten, selv om du trenger å gå ut en liten stund. Snakk med lederen før du drar for dagen.

Spør gruppen

- Er det noe dere mener bør endres, og er det noen flere regler dere mener bør være med?
- Hva tenker dere om at det kan være fint å delta alle gangene?

Talemanus

Det er flere grunner til at det er bra å være med hver gang.

Hvert møte i 'Meningen med meg' tar opp ulike temaer, og noe av informasjonen bygger på tidligere møter. Tanken med 'Meningen med meg' er at vi skal oppleve og

utforske alle temaene og øvelsene sammen. Det blir morsommere, og det gjør at vi kommer til å lære mer. Vi husker bedre og kan lettere bruke øvelsene vi lærer.

Å være med og dele øvelsene i 'Meningen med meg' med de andre i gruppen er til hjelp for alle og bidrar til tryggheten i gruppen. Vi kan kanskje tenke at vi ikke er så viktige for andre, men ofte bidrar og betyr vi mer enn vi tror. I 'Meningen med meg' kan vi alle bidra til å skape en trygg gruppe ved at alle engasjerer seg i hverandre og i det som gjøres i gruppen.

Hvis noen ikke kan komme på et eller flere møter, hjelper vi dem ved å fortelle hva vi har gjort, slik at alle føler at de er med og kan følge med i det videre arbeidet.

Spør gruppen

- Hva tenker dere om at det er fint at alle sier noe?

Talemanus (fyll ut)

Å dele noe med andre føles ofte bra, selv om det kan føles skummelt i begynnelsen. Når alle deler noe, bidrar det til at både en selv og andre i gruppen føler seg tryggere. Når vi deler ting med andre, blir vi også bedre kjent med oss selv, og andre får en sjanse til å bli bedre kjent med oss. Samtidig trenger dere aldri å fortelle noe dere ikke er komfortable med å fortelle.

'Meningen med meg' er ikke psykoterapi, men samtaleemnene og øvelsene kan vekke følelser – og det er alltid helt i orden. Noen ganger kan det være rart å snakke om følelser og å vise følelser. Kanskje har du opplevd noe fælt eller har det veldig vondt på grunn av noe som har skjedd. Sånne ting kan du snakke med oss ledere om, men ikke dele med hele gruppen. (Gi eventuelt et eksempel hvis du finner det passende.)

Spør gruppen

- Hva synes dere vi skal gjøre hvis noen for eksempel begynner å gråte eller blir lei seg og sint?

Talemanus (fyll ut)

Forslag:

- Personen fortsetter å være med, men deltar kanskje passivt til følelsene roer seg og det føles greit å delta mer aktivt igjen.
- Personen går ut en stund og kommer tilbake når det føles greit igjen.
- Dersom gruppen har to ledere, kan en av dem gå ut sammen med den som trenger å forlate rommet en stund.
- Lederen og den som har blitt lei seg, opprørt eller sint, kan så ta en prat i etterkant.

Spør gruppen:

- Hva tenker dere kan være bra å gjøre hvis noen ønsker å slutte i gruppen?

(Her kan det være greit at lederen har et forslag til hva som er trygt og best å gjøre dersom noen trenger å forlate gruppen – uansett årsak.)

Spør gruppen:

- Det er lett å bli distraherert av telefonen. Hva synes dere vi bør gjøre med telefonene under møtene, og hvor kan det være best å oppbevare dem?

Talemanus

Det kan være beroligende å ha noe å pusle med når det er felles refleksjon under møtene. Hvis hendene er opptatt med noe, kan det være lettere å lytte og konsentrere seg. Dette kan være håndarbeid (hekle, strikke, makramé, lage knuter eller lignende), leire eller ulike stressballer.

Spør gruppen

- Er det noe dere vil ha her, så jeg kan se om det kan ordnes til neste gang? Hvis du har egne ting som fungerer for deg, kan du gjerne ta det med hit. Spør meg hvis dere er usikre på noe.

Bilde 'Hvordan har du det akkurat nå?'

Talemanus

'Meningen med meg' handler mye om følelser. Den som er nysgjerrig på følelsene sine og tør å prøve å sette ord på dem sammen med andre, kan bli bedre kjent med seg selv og andre.

Nå skal vi presentere oss for hverandre og prøve å fortelle hvordan vi har det akkurat nå. Vi skal bruke fargene på bildet til hjelp.

Forskning viser at mennesker rundt om i verden ofte bruker farger for å uttrykke følelser i sitt daglige språk. Lignende språk, som svensk og norsk, forbinder ofte farger og følelser på lignende måte. Rødt er fargen som forbindes med flest forskjellige følelser, som kjærlighet, hat og sinne. Det er ikke sikkert at vi oppfatter fargene på samme måte, og vi kan også se fargene som en gråskala.

Spør gruppen

Kommer dere på uttrykk der vi bruker en farge for å beskrive en følelse?

Talemanus

Vi skal nå presentere oss med navnet vårt og fargen vi har valgt, og gjerne fortelle noe om hvorfor vi føler oss som nettopp denne fargen eller nyansen. Kanskje føler vi oss som flere farger samtidig.

Jeg kan begynne, og deretter gir jeg ordet videre til en annen, og så gir vi ordet til hverandre til alle har presentert seg. Før jeg begynner, kan vi ta et øyeblikk og bare se på fargene sammen, og kjenne etter hvilken farge som passer best til hvordan vi har det akkurat nå. Det er ikke noe som er riktig eller galt; alle farger er like bra, og kanskje føler du deg mest som en farge som ikke er med på bildet i det hele tatt. Velg gjerne den første fargen du tenker på.

Spør gruppen

- Velg den fargen eller nyansen som passer best for deg akkurat nå, og beskriv den på din egen måte.

Hensikt: Å begynne å lytte til kroppen og sette ord på det vi føler.

Kilde: Jonauskaite m.fl. (2020); Kircanski, Lieberman & Craske (2012).

Bilde 'Grunnfølelser'

Talemanus

Nå skal vi se på følelsene som vi skal fordype oss i på møtene våre fremover. Som dere kan se på disse ansiktene, har følelsene ulike uttrykk, og det er meningen at følelsene skal synes på ansiktet.

Det er bra å kunne føle og uttrykke mange forskjellige følelser. Det hjelper oss med å forstå og vise andre våre emosjonelle behov, og forstå hva vi må gjøre for å få dekket behovene. Vi kan for eksempel lengte etter en klem eller havne i situasjoner der vi trenger å si "nei, det vil jeg ikke".

Alle våre forskjellige følelser er basert på noen såkalte grunnfølelser. Det er disse vi ser på bildet. Disse følelsene er medfødte, automatiske signaler som kroppen sender ut for å fortelle hvordan vi reagerer når vi møter andre mennesker, og hvordan vi reagerer på det som skjer i livene våre.

Følelser er som et språk som hjelper oss og andre å forstå hvordan vi opplever og føler oss i en situasjon. Er det for eksempel noe som gjør oss nysgjerrige og interessert, triste eller sinte, glade eller kjærlighetsfulle?

Når vi blir kjent med følelsene våre og finner måter å snakke om dem på, kan vi også lettere vise og sette ord på hva vi trenger. Det hjelper oss til å føle oss bedre, og det øker vår evne til å bry oss om oss selv og andre. Vår evne til å bry seg om oss selv og andre kalles også ofte medfølelse.

Hvilke følelser som anses som våre medfødte grunnfølelser, kan variere, men her i 'Meningen med meg' har vi valgt å ta med dem som er på bildet.

Spør gruppen

- Hva tenker dere når dere ser de ulike uttrykkene? Er det noen dere kjenner igjen, og noen dere kanskje ikke har tenkt på før?

Talemanus

Vi har tre grunnfølelser som viser at vi liker noe: Nysgjerrighet, glede og ømhet. Ømhet kan vi også kalle for kjærlighet.

Spør gruppen

Kan dere finne disse følelsene på bildet?

Talemanus

For vår overlevelses skyld er det viktig å vite om noe ikke føles riktig, og vi har mer enn dobbelt så mange grunnfølelser som viser oss det. Disse er: Frykt, tristhet, sinne, forakt, avsky, avsmak, skam, skyldfølelse, misunnelse og sjalusi.

Spør gruppen

Kan dere finne noen av disse følelsene på bildet?

Talemanus

Disse følelsene, som ofte føles plagsomme og vanskelige, er viktige på flere måter, fordi de hjelper oss med å føle at noe truer oss, slik at vi kan beskytte oss på en god måte. For eksempel gir sinne oss kraft til å forsvare oss. Frykt og tristhet viser at vi trenger å søke trygghet og trøst. Avsky og avsmak gjør at vi umiddelbart trekker oss unna noe vi ikke liker.

Iblant snakker vi om positive og negative følelser. I 'Meningen med meg' tenker vi at alle følelser er like viktige, selv om noen føles vanskeligere enn andre.

Overraskelse, som dere også kan se på bildet, er en nøytral følelse som gjør at andre følelser brått tar slutt, slik at vi kan gjøre oss klare for en ny følelse. Den nye følelsen viser om vi ønsker å nærme oss og utforske mer, eller om vi trenger å beskytte oss selv eller trekke oss tilbake.

Tristhet og sorg er ikke alltid det samme, og i 'Meningen med meg' har vi derfor delt dem inn i to forskjellige møter, ett for tristhet og ett for sorg.

Kilde: Solbakken & Monsen (2021).

Bilde 'Nysgjerrighet'

Talemanus

I dag skal vi utforske følelsen 'nysgjerrighet'.

Spør gruppen

- Når vi ser på bildet og ansiktet som viser nysgjerrighet og interesse ...
Hvordan ser det ut?

Bilde 'Hva er nysgjerrighet?'

Talemanus

Vi skal nå tenke etter sammen. Gjør gjerne noen tankeeksperimenter. Det er ingenting som er rett eller galt.

Spør gruppen

- Hva er nysgjerrighet?
- Hva er andre ord for nysgjerrighet?
- Finnes det lydmalende uttrykk, som i tegneserier?

(Hvis ingen sier noe, kan du som leder ta en runde der alle får mulighet til å si noe. Påpek at det også er mulig å si "pass" hvis man ikke vil si noe.)

Talemanus (fyll ut)

Interesse, inspirert, engasjert, entusiasme, innlevelse, medfølelse, iver.

Talemanus

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", "magen min føles som en oppblåst ballong" eller "jeg er sulten som en bjørn". Lignelser kan hjelpe oss med å beskrive følelser og hvordan noe føles i kroppen.

Spør gruppen

- Kommer dere på en lignelse for nysgjerrighet?

- Hvordan kunne man skrevet nysgjerrighet og interesse i en chat eller med emojier?

Talemanus

Nysgjerrighet gjør at vi får lyst til å undersøke ting, bli kjent med en ny person, engasjere oss, ta inn ny informasjon, skape kreativitet og utvikle ferdigheter. Nysgjerrighet hjelper oss til å fokusere og samle oppmerksomheten vår.

For at en gruppe skal utvikle seg sammen, må deltakerne være nysgjerrige, interessert og engasjert i hverandre.

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

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

Bilde 'Hva er du nysgjerrig på?'

Hjelpemidler

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

Instruksjoner

La deltakerne skrive ned på lapper hva som gjør dem nysgjerrige. 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 er nysgjerrig på eller interessert i. Skriv det ned på en post-it-lapp. Skriv bare én ting på hver lapp. Det kan være en person, et sted, en interesse, en aktivitet eller noe annet. Det kan være noe du er veldig eller bare litt nysgjerrig på eller interessert i. Skriv så mye som du føler deg komfortabel med. Det er ikke mulig å se hvem som har skrevet hvilken lapp.

Spørsmålet er altså: Hva er du nysgjerrig på?

...

(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 'Hvis du kunne vært ...'

Talemanus

Nå skal vi leke en fantasilek. Vi bytter på å stille spørsmål til hverandre. Vi skal ta utgangspunkt i det som står på bildet. (Les de ulike ordene.)

Dere skal spørre hverandre: Hvis du skulle vært en/et _____, hva ville du vært da?

Fortell gjerne hvordan du tenker/føler.

Jeg ville for eksempel svart at hvis jeg skulle være et dyr, ville jeg vært en sjiraff. Fordi jeg liker å se alt som skjer i et rom.

Nå skal vi prøve å gå rundt i rommet og spørre hverandre ut fra ordene på bildet. Hvis dere trenger inspirasjon, kan dere se på bildet en gang til. Spør helst alle om noe, og bruk gjerne flere ting som er på bildet. Vi holder på en liten stund.

...

Fullfør spørsmålet som dere holder på med, og still dere så i ring.

...

Når vi nå ser oss rundt i gruppen, føles det kanskje som om vi kjenner hverandre litt bedre?

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

Bilde 'Følelser kjennes i kroppen'

Talemanus

Nå skal vi snakke litt mer om følelser – om at følelsene våre kjennes i kroppen, og at vi trenger mange forskjellige ord for følelsene våre. Hvis vi er trygge på å kjenne på følelsene våre i kroppen og vi vet hvilke ord som henger sammen med de ulike følelsene, blir det lettere for oss å forstå hva som skjer inni oss, og det blir lettere å fortelle om følelsene våre til andre.

Ser vi nå på bildet, ser vi eksempler på ting som kan kjennes i kroppen. Dette kan være følelser, men også sanseinntrykk – som syn, hørsel, berøring, smak og lukt – og kroppslige behov – som tretthet, sult og seksuell lyst.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på flere ting som kan kjennes i kroppen?

Talemanus

På møtene våre skal vi først og fremst se på følelsene våre, men de påvirkes også av sanseinntrykkene våre – som når vi hører en plutselig skarp lyd som får oss til å hoppe og bli redde, eller når vi kjenner lukten av nybakte boller og blir skikkelig varme og glade inni oss.

Spør gruppen

- Har du andre eksempler på når noe du så, hørte, kjente, smakte eller luktet fikk deg til å føle deg varm og glad inni deg?

Talemanus

Følelsene påvirkes også av våre kroppslige behov. Når vi for eksempel er sultne og slitne, kan vi lettere bli irritert eller triste. Dette gjelder både barn, tenåringer og voksne.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på hvordan det kan føles å være sulten og sliten?

Talemanus

Som sagt er vi født med evnen til å føle, vise og lese følelser hos oss selv og andre.

For at den evnen skal utvikles, trenger vi at voksne forstår hvordan vi har det og hjelper oss med å sette ord på det vi føler, akkurat som når vi lærer å snakke. Når vi er helt små, kan det være bra at de voksne snakker til oss med babyspråk og myk stemme. Å snakke babyspråk, der rytme, tone, melodi, bevegelse, kroppskontakt og følelse er viktig, hjelper barna med å utvikle ordforrådet og evnen til å sette ord på følelser.

Når vi får følelsene våre tilstrekkelig bekreftet og speilet, lærer vi hvilke ord som hører sammen med hvilke følelser. Det gjør at vi bedre kan forstå hva vi selv og andre føler – og det hjelper oss til å gjøre oss forstått.

Spør gruppen

- Har du eksempler på når du følte deg forstått og det følte bra?

Talemanus

Å føle seg forstått er et grunnleggende behov for alle mennesker. Har dere vært i et rom med tivolispeil før? Der vises speilbildene våre helt feil. Hvis følelsene våre ikke speiles, eller spesil på feil måte, slik de blir i slike tivolispeil, kan vi føle oss misforstått, triste, sinte eller alene. Hvis vi ikke føler oss tilstrekkelig godt mottatt og forstått, kan det føre til angst, bekymring og negative tanker om oss selv.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på hvordan det kan være når man lengter etter at noen skal forstå hvordan man har det?

Talemanus

Noen ganger har vi kanskje ikke ord for følelsene våre. Når vi kjenner følelser som vi ikke har ord for, kan det oppleves som kaos eller forstyrrende eller smertefulle kroppslige følelser, som angst, vondt i magen eller hodepine.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på hvordan det kan være når man føler noe, men har problemer med å sette ord på det?

Talemanus

Iblant kan vi vite nøyaktig hva vi føler, men uten at vi tør eller vil snakke om det. Det er likevel veldig bra når vi tross alt vet selv hva vi føler, selv om det noen ganger krever mot å fortelle det til noen andre.

Følelser kan være svake og knapt merkbare til veldig sterke og vanskelige å håndtere, som ved for eksempel panikkangst, som vi skal snakke mer om senere på dette møtet. Noen ganger synes vi det er lettere å føle og vise visse følelser og vanskeligere å føle og vise andre følelser.

Spør gruppen

- Hva tenker dere rundt dette?

Talemanus

Mye emosjonell kommunikasjon skjer også uten ord – med øynene, ansiktet og kroppens ulike uttrykk – som når vi flørter og viser interesse for noen. Noen ganger kan vi til og med snakke babyspråk med partneren vår.

Spør gruppen

- Har dere noen eksempler på hvordan dette kan se ut?

Talemanus

Når vi er trygge og følelsesmessig forankret i kroppen, husker vi også bedre det vi gjør og lærer i hverdagen.

Spør gruppen

- Får dere andre tanker når dere ser dette bildet?

Kilde: Bråten (2009); Beebe & Lachmann (2002); Beebe m.fl. (2000); Nummenmaa m.fl. (2014); SVT. *Därför lär forskare föräldrar prata bebisspråk.*

Bilde 'Klappemassasje'

Talemanus

Hendene er 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. Ordet "hormon" er gresk og betyr "det som setter i bevegelse". Hormonene våre består av ulike stoffer som samarbeider med kroppens nervesystem om å bremse eller sette fart på ulike aktiviteter i kroppen.

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 & Krahé (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 følelse – nysgjerrighet.

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

Talemanus

Nå skal vi snakke litt mer om følelser – hvordan de kommer og går, og kommer til uttrykk i kroppen vår, og hvordan det kan oppleves for andre når vi føler noe. Våre ulike grunnfølelser, som vi så på bildet i begynnelsen, starter umiddelbart og automatisk når noe trigger dem.

Dersom følelsene får flyte fritt, kommer og går de gjennom kroppene våre. Vi kan sammenligne følelsenes bevegelser med bølger som skyller inn over stranden. Noen ganger er de knapt merkbare, noen ganger er de sterke og overveldende, for eksempel når vi gråter eller er veldig sinte.

Det ser ut til å være store likheter i hvordan grunnfølelsene våre føles i kroppen, og hvordan de påvirker *kroppsholdning*, *ansiktsuttrykk* og *stemmeleie*. Som vi nevnte kort i begynnelsen, forteller følelsenes ulike uttrykk oss selv og andre hvordan vi har det, og hva vi ønsker og trenger.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på hvordan det kan være når dere ser hvordan noen andre har det, eller når noen andre ser hvordan du har det?

Talemanus

Ofte reagerer vi automatisk på andres følelsesuttrykk ved å speile uttrykket i den andres kropp, ansikt og stemme. For eksempel ler vi ofte spontant hvis noen ler til oss, og det er lett å bli trist hvis noen som står oss nær, er trist og gråter. Når vi ser noen gråte, kan vi kanskje bli triste selv og spontant krype sammen på samme måte som den som gråter.

Følelser smitter, men vi kan også reagere med motsatte følelser og prøve å gjøre den triste personen glad og i godt humør igjen. Vi kan også bli sjenert og se ned når noen ler mot oss.

Spør gruppen

- Har dere andre eksempler på hvordan man reagerer med motsatt følelse?

Talemanus

Når det gjelder nysgjerrighet, er det lett å la seg rive med hvis noen viser nysgjerrighet og interesse med hele kroppen og ansiktet, og med entusiastisk stemme sier: "Kom, jeg skal vise deg noe spennende ..."

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 nysgjerrighet 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 nysgjerrig på noe eller noen?
- Hva gjør kroppen, eller hva vil kroppen gjøre?
- Hva uttrykker ansiktet og øynene? Vis!
- Hva er bra med å være nysgjerrig?

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

- Hva pleier du å gjøre når du føler deg nysgjerrig på noe eller noen?
- Hvordan føles det hvis noen andre viser at de er nysgjerrige på deg?
- Har du vært nysgjerrig på noe/noen og ikke turt å vise det?

- Har dere noen eksempler på nysgjerrighet i musikk, serier, filmer eller bøker?

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

Bilde 'Dagens følelse – skildre'

Instruksjoner

Velg musikk som passer for å utforske verden, og velg gjerne musikk sammen med deltakerne. (Forslag "Boléro" av Maurice Ravel.)

Talemanus

Vi skal nå gjøre en speilingsøvelse som samlet gruppe for å se litt nærmere på nysgjerrighet og interesse. Hvis du ikke vil være med, kan du likevel bli i rommet. Du kan gjerne se på. Se om du finner et sted det føles fint å sitte. Dine tanker om det du ser, er også viktige, så del dem gjerne med gruppen i etterkant.

1. Jeg kommer snart til å slå på musikken. I mellomtiden kan dere begynne å gå rundt i rommet i deres eget tempo.
2. (Sett på musikken.) Gå nå i takt med musikken, og beveg dere fritt i rommet akkurat som dere vil!
3. Begynn nå å tenke på nysgjerrighet og fortsett å gå rundt i rommet.
4. Vis nå på en overdreven måte at du er nysgjerrig og interessert; bruk gjerne både kropp og ansikt, overdriv bevegelser og mimikk så mye som mulig. Det er greit hvis det føles litt dumt, og det er greit å le.
5. Tenk deg at du går rundt i en ny by. Hvordan ser det ut rundt deg? Hvilke farger har husene, gatene, himmelen, trærne? Hvilke former ser du – er det kunst, skulpturer, fontener? Kanskje hører du en interessant lyd som du ønsker å undersøke nærmere? Kanskje kjenner du duften av noe som lukter godt? Kanskje kommer duften fra noe du gjerne vil smake på? Kjenn etter hvordan det føles å gå rundt i denne byen. Er det noe du blir ekstra nysgjerrig på, kanskje noe du til og med vil føle og ta på? Gå en stund og kjenn etter hvordan det føles i kroppen når alle viser at de er nysgjerrige eller interessert.

6. Nå skal dere møte hverandre på avstand. Bekreft hverandre ved å se hverandre i øynene, nikk eller vink muntert, og gå videre. (La alle få tid til å møte alle.)
7. Bytt nå modus, og vis tydelig at du ikke er nysgjerrig eller interessert. Overdriv også her uttrykket i kropp og ansikt. Gå en stund og kjenn etter hvordan det føles i kroppen når alle viser at de ikke er nysgjerrige eller interessert.
8. Nå skal halve gruppen (vis hvem) bytte tilbake til å vise nysgjerrighet og interesse, og resten av dere fortsetter med ikke å vise nysgjerrighet og interesse. Kjenn etter hvordan det føles – både når du er alene, og når du møter en annen person.
9. Nå bytter dere uttrykk i gruppene, slik at alle kan prøve hvordan det er i omvendt modus.
10. Nå går alle tilbake til å vise nysgjerrighet og interesse igjen, akkurat som i begynnelsen. Sørg for at dere møter alle igjen; se hverandre i øynene, og nikk, vink eller send et slengkyss. Gjør det som føles best og morsomst i møtet.
11. Takk! Nå kan vi alle samles i en ring. (La deltakerne stå arm i arm hvis dette føles riktig.) Se litt på hverandre. Kjenn etter hvordan det føles i kroppen!
12. Nå setter vi stolene i en ring og setter oss ned.
13. Jeg har noen spørsmål som jeg tenkte vi kunne snakke om. Som alltid forteller dere bare det som føles riktig å fortelle.

Spør gruppen

- Var det noe som var overraskende med hvordan det følte å gjøre denne øvelsen?
- Har dere eksempler fra deres egne liv der dere har opplevd noe lignende? Dette kan være eksempler på både positive og negative opplevelser.

- Er det noen som kjenner igjen det som blir sagt? (La også disse fortelle, hvis de vil.)
- Vi tar nå en runde. Alle får muligheten til å si hva dere tar med dere fra denne øvelsen. Hvis du ikke vil svare, sier du "pass".

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

Bilde 'Panikkangst'

Talemanus

Nå skal vi se litt mer på panikkangst, som er vanlig blant unge. Sammen skal vi se på nettsidene på Ung.no og se hva som skrives om panikkangst. Vi skal særlig se på overskriftene, vanlige tegn, årsaker og hva vi kan gjøre for å dempe symptomene, slik at vi lettere kan oppdage og vite hva vi kan gjøre dersom vi selv eller noen andre får panikkangst.

(Ledere kan også skrive ut teksten fra Ung.no og dele ut til gruppen.)

Spør gruppen

Men først: Hva tenker dere at panikkangst er? For noen er dette kanskje et nytt begrep?

Instruksjoner

Hent frem nettsiden om panikkangst på Ung.no: [Panikkangst - Ung.no](#). Her er det viktig at du som leder har forberedt deg ved å lese nettsiden.

Velg det viktigste under de ulike avsnittene om panikkangst, og vis hvordan deltakerne finner frem dit hvis de vil vite mer.

Talemanus

Jeg leser noen viktige ting som står på siden.

(Les fra nettsiden og stopp opp hvis det er spørsmål.)

...

Tipsene på Ung.no for å bli roligere når angsten kommer, er gode å ha med seg:

- Ta noen dype, konsentrerte pust inn, pust inn ned i magen, la utpust og innpust være like lange, fokuser på utpusten. (Å ta dype, jevne pust inn hjelper kroppen med å slappe av og reduserer angst.)
- Gjør avspenningsøvelser eller lytt til musikk som får deg til å føle deg rolig.
- Gå ut, ta en tur eller pust inn frisk luft i naturen en stund.
- Beveg deg. Du kan for eksempel trene, jogge eller hoppe opp og ned. Når du har angst har kroppen for mye energi, og kroppen kan ha godt av å bli kvitt noe av den. Det hjelper kroppen til å slappe av.

Dette skal vi lære mer om på møtene våre. Balanseøvelsene som vi snart skal gjøre, kan også brukes til å roe et panikkanfall. Nå har vi gått gjennom en del av det ung.no skriver om panikkangst.

Spør gruppen

- Stemmer dette med hvordan dere tenker om panikkangst, eller har dere andre tanker og refleksjoner? (Åpne for samtale.)

Fordypning: Ung.no *Psykiske vansker*

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'

Talemanus

I 'Meningen med meg' skal vi prøve ulike balanseøvelser som vi kan bruke for å roe oss selv og finne hvile og restitusjon i hverdagen.

Selv om vi klarer å roe oss ned selv, er det godt å snakke, sende meldinger eller prate om tankene og følelsene våre med en trygg person, helst en voksen, når det er mulig.

Vi skal lære oss 10 forskjellige øvelser. Det er fint å prøve alle øvelsene for å se hvilke som fungerer best for deg. Balanseøvelsene avsluttes på samme måte hver gang.

Instruksjoner

Les fra bildet.

Led øvelsen på en rolig måte. Alle balanseøvelser finnes også som lydfil, slik at lederen kan gjøre øvelsen sammen med deltakerne. Øvelsen starter med noen viktige ting. Sørg for å minne gruppen på disse før hver balanseøvelse. Vær med du også og gjør øvelsen sammen med gruppen.

Talemanus

Et par viktige 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.

I dag skal vi gjøre en øvelse som bidrar til økt følelse av ro i kroppen. Denne øvelsen kan blant annet hjelpe oss dersom vi trenger å konsentrere oss om en oppgave, men synes det er vanskelig å samle oss og fokusere på det vi skal gjøre.

Øvelsen vi skal gjøre, kan vi kalle for "Spenne og slippe opp". Vi begynner med å spenne og slippe opp føttene og gå oppover, for så å avslutte med å spenne og slippe opp hendene og til slutt hele kroppen. Vi skal finne en rolig og jevn rytme.

Alle følger med og gjør så mye som føles bra. Mot slutten, når vi skal gi kroppen energi, må du krysse armene foran brystet før du legger hendene på skuldrene.

Nå begynner vi.

(Her kan lydfilen startes.)

Sitt på en stol, hold ryggen rett og avslappet, la føttene hvile støtt på gulvet, og la hendene hvile komfortabelt i fanget. Kjenn etter om du vil ha øynene åpne eller lukkede. Du kan endre underveis om du vil. Hvis tankene dine vandrer, kan du bare godta det og forsiktig bringe oppmerksomheten tilbake til øvelsen.

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

Slipp hælene ned, og la føttene hvile på gulvet.

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

Slipp tærne ned, og la føttene hvile på gulvet.

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

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

Pust ut gjennom munnen og slipp spenningen i magen.

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

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

Slipp skuldrene ned.

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

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

Slipp opp spenningen og la hendene hvile i fanget.

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

Slipp opp spenningen.

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

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

Slipp opp spenningen og la pusten komme naturlig.

Avslutning

Nå skal vi avslutte med å gi kroppen litt ekstra energi.

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

Legg nå hendene på hoftene, stryk hendene med faste tak fra hoftene til føttene og tilbake, gjerne litt ekstra rundt knærne og hoftene.

Flytt nå hendene til skuldrene (kryss armene foran brystet), stryk hendene med faste tak fra skuldrene til hendene og tilbake, gjerne litt ekstra rundt albuer og skuldre.

Stryk over magen, brystkassen, ansiktet og hodet. Stryk med faste tak oppover i nakken, og masser ørene forsiktig.

Legg nå én hånd på brystet og én på magen på en måte som føles bra for deg. Bare sitt litt sånn og pust sammen.

La pusten komme av seg selv, og kjenn etter hvordan det føles i kroppen. Kanskje noe føles annerledes? Fokuser i så fall ekstra nøye på dette.

Ta nå enda et godt, litt dypere pust inn, strekk ut hele kroppen – som om du er i ferd med å våkne – se deg rundt i rommet og legg merke til tre ting du liker. Velkommen tilbake til rommet – her og nå, klar, opplagt og våken!

(Stopp lydfilen hvis du brukte den.)

Spør gruppen

- Hvordan var dette?
- Kjente dere noen av tegnene på at dere begynte å slappe av?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å gjøre?
- La dere merke til noe annet under øvelsen?
- Var det noe annet som kom opp under øvelsen som dere vil dele?

Hensikt: Å øke tilstedeværelsen i kroppen og øyeblikket.

Bilde 'Skriv i dagboken'

Talemanus

Dere har alle fått en notatbok.

Nå skal dere få litt tid til å skrive ned 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 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.

Gå gjerne inn via lenken nederst på bildet etter hvert møte, så får du en oppsummering samt lydfilen til balanseøvelsene.

Bilde 'Hvor du kan henvende deg'

Instruksjoner

Les det som står på bildet. Dersom deltakerne vil, kan de ta bilde av informasjonen med mobilen.