

Veiledning for ledere:

Møte 10- Misunnelse, sjalusi og integritet

Hjelpemidler

- post-it-lapper
- penner
- krukke eller hatt
- A4-papir
- aviser og magasiner
- lim, sakser, fargestifter
- musikk
- notatbøker/dagbøker – en til hver deltaker
- mapper eller lignende – en til hver deltaker

Instruksjoner

Bildet *Naturen som et trygt sted* kan gjøres utendørs. Tenk etter hva som fungerer for gruppen.

Bilde 'Møte 10 – Misunnelse og sjalusi, integritet'

Talemanus

Velkommen! I dag skal vi ha to temaer – ett følelsestema som omhandler misunnelse og sjalusi, og ett meningstema som omhandler integritet.

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 'Misunnelse og sjalusi'

Talemanus

I dag skal vi utforske misunnelse og sjalusi, som signaliserer til oss at noe ikke føles riktig, og at vi trenger å styrke vår integritet og selvfølelse.

Bilde 'Hva er misunnelse og sjalusi?'

Spør gruppen

- Hva er misunnelse og sjalusi?
- Hva er andre ord for misunnelse og sjalusi?

(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)

Ikke være god nok; føle seg mindreverdig; misunnelse; bli sint eller føle seg dårlig hvis noen har noe du selv vil ha; bli sint eller føle seg dårlig hvis noen gjør noe du selv vil gjøre; dårlig taper; rivalisering; mistenksomhet.

Spør gruppen

- Finnes det lydmalende uttrykk, som i tegneserier?
- Hvordan kunne man skrevet misunnelse eller sjalusi i en chat eller med emojier?

Talemanus

Misunnelse og sjalusi gir energi til å si ifra og gjenopprette selvfølelsen når vi føler oss krenket. Misunnelse og sjalusi kan handle om et ønske om rettferdig fordeling, eller det viser en relasjons betydning og motiverer oss til å kjempe for relasjonen.

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 misunnelse eller sjalusi?'

Hjelpemidler

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

Instruksjoner

La deltakerne skrive ned på lapper hva som får dem til å føle misunnelse eller sjalusi. 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 dere tenke etter hva som får dere til å føle misunnelse eller sjalusi. Skriv det ned på en post-it-lapp. Det kan være en person, en ting, et sted, en situasjon, et minne eller lignende. Det kan være noe som gjør deg veldig eller bare litt

misunnelig eller sjalu. 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 misunnelse eller sjalusi?

...

(Samle inn alle lappene, og legg dem i en krukke eller en hatt.)

Nå skal vi forsøke å sortere lappene. Jeg synes vi kan dele lappene i ulike grupper.

...

Spør gruppen

- Hvilke grupper har vi funnet?
- Er det en gruppe eller kategori som mangler?
- Hva tenker dere når dere ser disse forskjellige gruppene eller kategoriene?

(Reflekter gjerne og oppsummer det som har kommet frem på lappene.)

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

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

Talemanus

Jeg tenker på hvordan det føles i kroppen min når jeg føler misunnelse eller sjalusi, hvordan misunnelse og sjalusi viser seg i kroppsholdningen min og i ansiktsuttrykket mitt, hvordan det føles for andre når jeg føler misunnelse eller sjalusi, og hvordan det føles i min egen kropp når noen andre er misunnelig eller sjalu. (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 misunnelse og sjalusi 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 misunnelig eller sjalu?
- Hva gjør kroppen, eller hva vil kroppen gjøre?
- Hva uttrykker ansiktet og øynene?
- Hva er bra med å kunne føle misunnelse eller sjalusi?

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

- Hva pleier du å gjøre når du føler misunnelse eller sjalusi?
- Hvordan føles det i kroppen din når noen andre er misunnelig eller sjalu?
- Har du følt misunnelse eller sjalusi 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 'Dagens følelse – skape'

Hjelpemidler

- 2 A4-ark per deltaker
- aviser og magasiner
- lim
- sakser
- fargestifter

Talemanus

Vi skal nå gjøre en øvelse med collage som handler om sosiale medier.

Søkemotorene på sosiale medier bruker såkalte algoritmer for å kontrollere hva som vises på skjermene våre. Hensikten er å lokke oss til å forbli på siden og kjøpe varene som annonseres. Bilder og overskrifter er noen ganger forlokkende og inspirerende, noen ganger skremmende og truende. Bruker vi mye tid på sosiale medier, kan det dermed føre til at vi veksler mellom utforskingssystemet og trusselresponssystemet, uten at vi får tilstrekkelig tid til å hente oss inn via trygghetssystemet. Vi skal snakke mer om dette litt senere. Det kan også være vanskelig å bedømme om bilder og historier gjenspeiler virkeligheten, eller om de er forvrent på en eller annen måte. I tillegg har "falske nyheter" – det vil si feilaktige eller oppdiktete nyheter – nå blitt et kjent begrep.

Spør gruppen

Mens du lager collagen din, kan du tenke etter hvordan dette er for deg: Kan du slå av sosiale medier når du vil, eller tror du at du blir for påvirket og "fanget" av det som vises i feeden din?

Talemanus

1. Dere skal nå hver for dere lage en collage av det dere ofte ser på når dere er på sosiale medier (for eksempel Instagram, YouTube, Facebook, TikTok, Snapchat, Discord).
2. Du skal lage to collager, så du trenger to A4-ark.

3. På det ene arket skal du ha med ting du henter inspirasjon, støtte og ro fra.
4. På det andre arket skal du ha med ting du opplever som skremmende og truende.
5. Vi holder på i ____ minutter. Jeg sier ifra når det er 2 minutter igjen.
...
6. Nå tar vi en liten pause på ____ minutter. (Gjør det mulig for deltakerne å sitte i en ring.)
7. Sett dere i ringen og legg bildene foran dere med baksiden opp slik at bildene ikke er synlige.
8. Vi tar en runde og lar alle fortelle om bildene sine. Den som forteller, begynner med å snu bildet som handler om inspirasjon, støtte og ro, og snakker om det. Så snur deltakeren det "skremmende" bildet og forteller om det, og hva han eller hun vanligvis gjør når noe oppleves skremmende på sosiale medier. Når deltakeren er ferdig, snur han eller hun begge bildene sine ned igjen.
9. Når alle har snakket ferdig, snur alle sine inspirasjonsbilder (ikke det andre bildet).
10. Sitt så en stund sammen, pust sammen, og se på hverandres bilder.

Spør gruppen

- Hvordan var dette? Fikk dere noen tanker eller følelser?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å gjøre?
- Hva kjenner du igjen i de andres bilder?
- Kan det hende dere vil endre måten dere bruker sosiale medier på, og i så fall hvordan?

Hensikt: Å øke evnen til å reflektere over sosiale medier og sunne måter å bruke dem på.

Bilde 'Selvmedfølelse'

Talemanus

På møte 4 snakket vi om systemene vi veksler mellom i hverdagen: *trygghet*, *trussel* og *utforskning*, slik vi ser på bildet. I dag har vi også snakket om hvordan sosiale medier kan gjøre at vi fanges i en syklus der vi veksler mellom trusselrespons og utforskning, uten at vi får tilstrekkelig tid til å hente oss inn igjen i en trygg sammenheng.

Nå skal vi se nærmere på hvordan vi kan bruke *selvmedfølelse* til å sette igang trygghetssystemet selv.

Disse tre systemene aktiveres av ting som skjer utenfor oss, men de kan også aktiveres av vår egen innstilling til oss selv. Selvkritikk og negative tanker viser for eksempel at trusselssystemet er aktivert. Hvis vi da tillater oss selv å føle medfølelse, varme og omsorg overfor oss selv og alle de vanskelige tankene og følelsene vi har i øyeblikket, går vi automatisk over til trygghetssystemet. Da blir det også lettere å føle seg rolig og trygg i den situasjonen vi er i.

Spør gruppen

- Hvordan kan vi hjelpe en person som ofte er selvkritisk og har negative tanker, til å bli mer omsorgsfull mot seg selv?

Talemanus

Det er fint å huske at trygghet, trøst og beroligende omsorg gjør oss mer motstandsdyktige og lar oss tenke klarere og bedre skille mellom hva som virkelig er farlig, og hva som ikke er det. Vi blir også flinkere til å ta beslutninger, og dette gir oss økt motstandskraft. Vi får dermed et åpnere toleransevindue som kan håndtere mer av følelser – uten at vi får panikk eller stenger ned. Iblant kan det være nyttig å trene på hvordan vi kan være mer omtensomme i hverdagen – både mot oss selv og andre.

Spør gruppen

- Har dere forslag til hvordan dere kan trene på å være mer omtensomme i hverdagen?

Talemanus

En måte å trene på å være mer omtenkstomt mot seg selv på, er å gjøre en av balanseøvelsene eller beroligende magepusting fra "førstehjelp for følelsene" på møte 3

Kilde: Gilbert (2017); Van der Kolk (2021).

Bilde 'Jeg er ...'

(Les fra bildet.)

Talemanus

Vi tar en runde der alle får velge en av de uferdige setningene på bildet og fylle ut sin egen fortsettelse av den. Vi går noen runder slik at alle får tid til å velge flere spørsmål eller ett spørsmål flere ganger.

Jeg kan begynne, og deretter gir jeg ordet videre til en annen, og så gir vi ordet til hverandre til vi føler oss ferdige.

Hensikt: Å styrke integriteten og opplevelsen av å kunne bidra til ro og trygghet.

Bilde 'Fysisk aktivitet'

Hjelpemidler

- musikk

Instruksjoner

Del deltakerne i par. Dersom antall deltakere er et oddetall, kan én person være alene. Da er det den personen som skal "stjele" en dansepartner fra et av parene.

Talemanus

Vi skal nå leke en lek som heter "Tyvdans". Den gjøres i par. Jeg starter med å skru på musikken. Alle begynner å danse parvis arm i arm. Jeg kommer til å sette musikken på pause og rope ut paret eller personen som så skal "stjele" en ny dansepartner ved å ta tak i armen til en person i et annet par

...

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.
--

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 – integritet.

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 'Integritet'

Talemanus

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

Bilde 'Hva er integritet?'

Talemanus

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

Spør gruppen

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

Talemanus (fyll ut)

Min opplevelse av hvem jeg er, betyr noe; hvordan jeg forteller om meg selv – basert på minner og bakgrunn; jeg er god som jeg er, uansett hvordan andre er; jeg

kjenner mine grenser og kan si nei når det er nødvendig; jeg sier ofte hva jeg mener; jeg kan spørre andre, men bestemmer til slutt selv.

Spør gruppen

- Finnes det eksempler på musikk, serier, filmer eller bøker som omhandler dette?

Talemanus

Integritet styrker selvfølelsen. Integritet og selvfølelse henger sammen, og de er begge viktige for hvordan vi opplever oss selv, vår identitet og vår trygghet i livet. Hvis vi som barn får forståelse for vår egen integritet og oppmuntres til å beskrive oss selv, våre behov og våre grenser, bidrar det til utvikling av en god selvfølelse.

Hensikt: Å finne ressurser i livet og flere ord for meningstemaer.

Kilde: Juul & Jensen (2003).

Bilde 'Å fortelle om seg selv'

Talemanus

Vi har tidligere snakket om at det blir lettere for andre å føle medfølelse og tilhørighet med oss når vi tør å vise våre mer følsomme og sårbare sider, og at det da også blir lettere for andre å forstå hvordan vi tenker og føler. Nå skal vi utforske dette litt mer og også se hva vi kan gjøre når vi ikke føler oss tilstrekkelig trygge eller av en annen grunn ikke vil dele noe om oss selv. Vi skal ta utgangspunkt i spørsmålene på bildet. Vi utforsker og tenker over spørsmålene sammen. Vår integritet kan hjelpe oss til å si nei når vi ikke vil dele noe.

(Les teksten på bildet.)

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

Bilde 'Naturen som et trygt sted'

Instruksjon

Øvelsen kan gjøres både i en ekte skog og i fantasien.

Talemanus

Vi skal nå gjøre et skogsbad, som på japansk heter *Shinrin-yoku*. Dette kan gjøres både i en ekte skog og i fantasien. I dag skal vi gjøre den i _____.

1. Gå ut i skogen to og to, bruk nysgjerrigheten og så mange sanser som mulig: Lukt, smak, kjenn, berør, lytt og se.
2. Gå stille en stund hver og en for seg, pust dypt, ta inn duftene fra skogen, gå i rolig tempo, ta inn så mye som mulig med alle sansene. Hva ser dere, hvilke lyder hører dere, hva vil dere ta og smake på, hvordan lukter det? La lysten lede dere: Se hva som fanger oppmerksomheten deres, deres nysgjerrighet, deres interesse, legg merke til så mange detaljer som mulig, gå dit, utforsk. Bruk om mulig alle sansene og hele kroppen.
3. Gå sammen to og to, og bestem hvem som skal starte. Gå tett inntil hverandre, snakk gjerne litt mer dempet og mer fortrolig enn vanlig, og la den som starter, ta med den andre og vise alt som har fanget hans/hennes nysgjerrighet og interesse. Lytt og motta, og vis nysgjerrighet og interesse. Du som lytter, kan være stille, men hvis det føles bra, kan du si noe bekreftende som "det høres fint ut", "dette liker jeg også", "spennende" eller noe annet som passer i øyeblikket.
4. Bytt roller, og gjør det samme en gang til.
5. Avslutt med å finne et eldre, større tre, bli kjent med treet og sitt der sammen, len dere mot treet, pust og legg merke til hvordan det føles i kroppen akkurat nå. Hvis det føles bra, kan dere fortelle hverandre hva dere legger merke til. Det er ingenting som er rett eller galt; vær nysgjerrig på alle fornemmelser.
6. Nå samles vi som en hel gruppe igjen.

Spør gruppen

- Hvordan var dette? Fikk dere noen tanker eller følelser?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å gjøre?
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?
- Var det noe som følte uvant som dere kan trenge mer støtte i?

Hensikt: Å trene på trygghet i naturen og fred, ro og fysisk tilstedeværelse sammen.

Kilde: Ekedahl (2023); Rosa (2021); Thurfjell (2020).

Bilde 'Situasjon i hverdagen (1)'

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 'Situasjon i hverdagen (2)'

Instruksjoner

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

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

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

Bilde 'Balanseøvelse'

Instruksjoner

Les eventuelt fra bildet.

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

Talemanus

Nå skal vi gjøre samme øvelse som sist – "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: Jonauskaite m.fl. (2020); Kircanski, Lieberman & Craske (2012).

Bilde 'Avslutning'

Talemanus

Vi avslutter nå med å takke hverandre for dette møtet. Det andre har sagt, forblir i gruppen, og vi forteller det ikke til noen. Takk for alt dere har delt.

På neste bilde er det kontaktinformasjon dersom du ønsker å snakke med noen før vi møtes igjen. Du kan også kontakte meg eller oss som ledere. Husk at du kan gå inn på lenken for å få en oppsummering av hva vi har gjort i dag, og gjøre dagens balanseøvelse hjemme.

Bilde 'Hvor du kan henvende deg'

Instruksjoner

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