

## Veiledning for ledere:

# Møte 13 - Overraskelse og alle temaene i kombinasjon – jeg, andre og verden

### Hjelpemidler

- post-it-lapper
- penner
- krukke eller hatt
- alle resultater av kreative øvelser utført på tidligere møter (se listen nedenfor)
- utskrevne bilder av symbolkortene deltakerne har valgt (se listen nedenfor)
- alle utfylte selvevalueringsspørsmål gjort på tidligere møter (se listen nedenfor)
- rull med malerpapir eller annet stort papir
- saks, lim, tape, fargestifter
- musikk
- notatbøker/dagbøker – en til hver deltaker
- mapper eller lignende – en til hver deltaker

### Instruksjoner til Møte 13

Forbered musikk til bildet *Fysisk aktivitet*. Et forslag kan være "Don't Worry, Be Happy" med Bobby McFerrin.

Ta frem alt som deltakerne har laget i løpet av 'Meningen med meg', og som dere har samlet i deltakernes mapper. Dette skal brukes sammen med bildet *Vi kombinerer alle temaene - skape*.

Det følgende skal hentes frem, hvis dere har gjort alle øvelsene:

**Bilder av symbolkort** (Skriv ut disse på papir.)

- Hverdagsliv (møte 2)
- Mening, kraft og balanse (møte 11)

### Egne kunstverk

- Maleoppgave om tristhet/gråt (møte 3)
- Mine trygghetspunkter (møte 3)
- Min drømmefamilie (møte 3)
- Meningsfulle øyeblikk (møte 4)
- Klimacollage og -dikt (møte 5)
- Monstre vi husker (møte 5)
- Verdensbilde (bilde og dikt) (møte 5+11)
- Mitt drømmeeventyr (møte 7)
- Sosiale-medier-collage (møte 10)
- Hva er hellig for deg? (møte 11)
- Å tilhøre noe "større" – collage-puslespill (møte 12)
- Gudsilde (møte 12)

Ta også frem alle arkene med selvevalueringsspørsmål som deltakerne har fylt ut i løpet av 'Meningen med meg', og som dere har samlet i deltakernes mapper. Disse skal brukes sammen med bildet *Alle spørsmålslapper – hvordan går det nå?*

Det følgende skal hentes frem, hvis dere har fylt ut alle selvevalueringsspørsmålene:

### Spørsmålslapper

- Jeg har vokst opp i en familie med ... (møte 3)
- Søker du mer mening i livet? (møte 4)
- Har du tenkt over hva som er ditt eget livssyn? Tre sider (møte 5)
- Hvor mye opplever du at du kan påvirke ... (møte 6)
- Hva mener du om følgende utsagn? (møte 7).

## Bilde 'Møte 13 Overraskelse og alle temaene i kombinasjon' – jeg, andre og verden

### Talemanus

I dag er siste gang, og vi skal bruke mesteparten av møtet på å se alle temaene i kombinasjon med hensyn til oss selv, andre og verden. Vi starter og avslutter som vanlig.

## Bilde 'Hvordan har du det akkurat nå?'

### Talemanus

Nå skal vi gjøre som vanlig. Vi bruker fargene for å se hvilken farge eller nyanse som passer best til hvordan vi har det akkurat nå, og deler gjerne noe om hvorfor vi føler oss som akkurat den fargen eller nyansen. Husk at vi kan oppfatte farger forskjellig og til og med som en gråskala.

Jeg kan begynne, og deretter gir jeg ordet videre til en annen, og så gir vi ordet til hverandre til alle har fortalt hvordan de har det akkurat nå.

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

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

## Bilde 'Tilbakeblikk'

### Talemanus

Før vi går i gang med dagens tema, er det anledning til å si noe om sine tanker og følelser etter siste møte. Hvis dere har brukt noe av det vi har lært så langt i 'Meningen med meg', kan dere gjerne fortelle noe om hva dere har gjort, og hvordan det gikk.

### Spør gruppen

- Kanskje har dere tenkt på noe dere vil fortelle til resten av gruppen?

Hensikt: Å stadfeste arbeidet fra forrige møte og aktivere deltakernes egen retning i det videre arbeidet.

## Bilde 'Overraskelse'

### Talemanus

I dag skal vi utforske overraskelse, som signaliserer til oss at vi skal stoppe brått med det vi gjør, slik at vi gjør oss klare for en ny følelse.

Vi skal utforske følelsen av overraskelse på samme måte som vi har utforsket de andre følelsene, men etterpå skal vi i dag gjøre noe nytt.

Dette er siste møte, og nå er det på tide å samle alt det kreative vi har skapt i løpet av 'Meningen med meg'. Først skal alle få tid til å jobbe med sitt eget materiale, deretter skal vi lage en felles presentasjon av alles materiale. Deretter avslutter vi med en evaluering av hvordan det har vært å være med på 'Meningen med meg', samt – som vi pleier – med en *Balansøvelse*, *Skrive i dagboken* og *Hvordan har du det akkurat nå?*.

## Bilde 'Hva er overraskelse?'

Spør gruppen

- Hva er overraskelse?
- Hva er andre ord for overraskelse?

(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: Forundring, forbauselse, forbløffelse.

Spør gruppen

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

Talemanus

Overraskelse er en nøytral følelse som gjør at andre følelser brått tar slutt, slik at vi kan gjøre oss klare for en ny følelse.

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

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

## Bilde 'Hva gjør deg overrasket?'

### Hjelpemidler

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

### Instruksjoner

La deltakerne skrive ned på lapper hva som gjør dem overrasket. 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 gjør deg overrasket. 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 overrasket. 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 gjør deg overrasket?

...

(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 blir overrasket, hvordan overraskelse viser seg i kroppsholdningen min og i ansiktsuttrykket mitt, hvordan det føles for andre når jeg blir overrasket, og hvordan det føles i min egen kropp når noen andre blir overrasket. (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 overraskelse 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 vi blir overrasket?
- Hva gjør kroppen, eller hva vil kroppen gjøre?
- Hva uttrykker ansiktet og øynene?
- Hva er bra med å kunne bli overrasket?
  
- Hvis overraskelse var en farge – hvilken farge ville det vært?
- Hvis overraskelse var et dyr – hvilket dyr ville det vært?
- Hvis overraskelse var et tegneseriemonster – hvordan ville det sett ut?
  
- Hva pleier du å gjøre når du føler overraskelse?

- Hvordan føles det i kroppen din når noen andre føler overraskelse?
- Har du blitt overrasket og ikke turt å vise det?
- Hvordan kunne du vist det mer?
- Har dere eksempler på musikk, serier, filmer eller bøker som omhandler overraskelse?

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

## Bilde 'Dette har vi gjort'

### Talemanus

Vi har jobbet med mange temaer på møtene våre. (Les fra bildet.)

Hvis dere har spørsmål eller refleksjoner om noe fra noen av møtene, finnes det tid til å ta dem nå. Hvis du har tenkt på noe du vil dele med gruppen, er det også greit å gjøre det nå.

### Spør gruppen

- Hva tenker dere nå om hva en grunnfølelse er?
- Hva tenker dere nå om hva et meningstema er?

(Hvis du som leder selv har noen ting du ønsker å ta opp basert på arbeidet som gruppen har gjort sammen, er det greit å ta opp dette også.)

## Bilde 'Jeg, andre og verden – mine trygghetspunkter'

(Les det som står på bildet.)

### Talemanus

I løpet av 'Meningen med meg' har vi trent på å kunne uttrykke følelser sammen med andre og å kunne roe oss ned selv hvis vi trenger det. Vi har også utforsket hvordan vi skaper mening i hverdagen og i forhold til noe større.

Evnen til å håndtere følelser og skape mening er grunnleggende for alle mennesker. Dette starter allerede i møtet med foreldrene våre når vi blir født, og det skjer i stor grad sammen med andre gjennom livet. Trygge, nære relasjoner styrker vår opplevelse av at dette her er meg og jeg er god som jeg er – som vi også snakket om i forbindelse med *selvidentitet* og *selvfølelse* på møte 8. I trygge, nære relasjoner styrkes også vår evne til å uttrykke følelsesmessige behov, og vi får styrke til å gjøre det vi liker og ønsker i livet.

Vi kan ha trygge relasjoner til mange forskjellige ting i verdenen rundt oss, ikke bare mennesker. På bildet ser vi en person som er plassert midt i sin omverden. Ser vi på sirklene, ser vi at personen har en relasjon 1) til seg selv og kroppen sin, 2) til sine relasjoner, for eksempel familie, venner og kjæledyr, og 3) til samfunnet, 4) naturen og 5) kulturen generelt.

Disse områdene påvirker hverandre mer eller mindre gjensidig. For eksempel påvirker foreldrene våre oss, men vi påvirker dem også. Vennene våre påvirker våre oss, men vi påvirker dem også. Vi påvirker naturen, men naturen påvirker oss også. Kulturen påvirker oss, men vi påvirker også kulturen, og så videre.

### Spør gruppen

- Har dere eksempler på når dere har påvirket noen eller noe, eller der dere selv ble påvirket av noen eller noe?

### Talemanus

Når vi er små, er vi avhengige av trygge voksne som kan hjelpe oss med å roe og trøste oss, og forstå hva livet handler om. Etter hvert som vi vokser opp, utvikles vår evne til å roe oss ned selv og tenke på livet på egen hånd. Noen av oss trenger mer tid for seg selv, mens andre vil nesten alltid ha noen andre sammen med seg. Noen ganger kan dette også endre seg i ulike perioder av livet.

### Spør gruppen

- Har dere eksempler på hvordan det kan være når det er noe som føles vanskelig, og det er noe dere må tenke over?
- Hvordan er det for deg da – vil du være mest alene eller mest sammen med andre?



## Talemanus

Uansett hvordan vi liker å gjøre ting, trenger vi noen trygghetspunkter som kan hjelpe oss med å håndtere følelser og skape mening i livet.

### Spør gruppen

- Hvis vi ser nærmere på de forskjellige sirklene på bildet – kan vi da plassere trygghetspunktene våre? Vi kan tenke sammen og gi noen eksempler. (Kan også gjøres med anonyme lapper.)
- Er det noen sirkler som har flere trygghetspunkter, og er det noen sirkler som mangler trygghetspunkter eller kunne hatt flere?

## Talemanus

Balanseøvelsene som hører til den første sirkelen, kan dere for eksempel fortsette å bruke for å roe følelser og tanker, og få mer trygghet og tilstedeværelse i kroppen.

Kanskje ønsker vi også å legge noen trygghetspunkter til på kontaktlisten vår på telefonen, slik at de er lett tilgjengelige ved behov. Det kan være nyttig å tenke at noen av trygghetspunktene vi har jobbet med her i 'Meningen med meg', er som frø eller små planter som trenger litt ekstra stell for å vokse seg sterke.

### Spør gruppen

- Har dere forslag til hvordan 'Meningen med meg' kan fortsette å være et trygghetspunkt så lenge dere skulle trenge det?
- Er det noen trygghetspunkter som kan hjelpe oss med å håndtere klimauro – og hvor kan vi i så fall plassere dem?
- Får dere andre tanker eller refleksjoner når dere ser denne modellen?

Kilde: Bosma & Kunnen (2008); Giddens (1991); Lloyd (2018); Ulland & DeMarinis (2014).

## Bilde 'Ritualer som gir mening'

### Talemanus

Nå skal vi sette sammen og dele det vi har gjort i løpet av 'Meningen med meg'. Jeg foreslår at vi også hjelper hverandre med å lage et lekent ritual ved hjelp av alt vi har gjort under de kreative øvelsene.

På møte 2 snakket vi om hvordan våre *rutiner* hjelper oss i hverdagen.

Rutiner er vanesaker som vi gjør hver dag for å gjøre ting enklere og holde orden i hverdagen: hva vi gjør når vi står opp om morgenen, hvordan vi pusser tennene, hvordan vi spiser frokost, osv. Vi gjør som vi pleier og vi trenger ikke tenke for mye på hva vi gjør, det går liksom av seg selv – selv når vi er trøtte og slitne. Våre hverdagsrutiner får oss ofte til å føle oss rolige, trygge og hjemme – de hjelper oss med å slappe av.

På møte 2 nevnet vi også at hverdagens rutiner gir oss en trygg grunn å stå på som kan hjelpe oss når vi skal tenke over spørsmål om livet og hvordan vi ønsker å leve livene våre.

På dette møtet skal vi nå se litt mer på hvordan det vi kaller *ritualer*, kan skape mening og hjelpe oss ved viktige hendelser i livet.

Ritualer er også handlinger som gjøres på lignende måte hver gang, men sjeldnere og ved spesielle anledninger – som ved bryllup eller dåp, når vi tenner lys for å minnes noen, og i begravelser. Ritualer har også en mer særegen symbolsk betydning.

Gjennom alle tider har folk brukt ritualer for å uttrykke følelser og skape mening rundt hendelser som involverer liv og død.

Ritualene hjelper oss med å forstå livets gang og gir oss en følelse av at "dette er meg, og dette er sammenhengen jeg inngår i".

### Spør gruppen

- Jeg nevnte noen ritualer tidligere. Hvis vi ser på bildet – kommer vi på flere ritualer som gir mening?

## Talemanus

Når noe gledelig eller tragisk skjer, føler vi ofte behov for et slags ritual, som å skåle og holde en tale, eller tenne et lys og legge blomster eller malte steiner på et spesielt sted.

Ritualer som gir mening, kan ha en religiøs betydning, men ikke nødvendigvis. Vi kan utføre ritualer både sammen og alene.

Ritualer har vanligvis en klar begynnelse og en tydelig slutt, og vi forbereder oss gjerne med spesielle klær og gjenstander før vi går inn i et ritual, som for eksempel med bryllupsklær og blomster.

## Spør gruppen

- Har dere eksempler på et ritual dere har vært med på? Hvordan forberedte du deg til det?
- Har dere noen eksempler på hvordan det kan oppleves å være med på et ritual?
- Har dere andre tanker eller refleksjoner rundt hva et meningsskapende ritual kan være?

Kilde: DeMarinis (2017).

## Bilde 'Vi kombinerer alle temaene – skape'

### Hjelpemidler

- alt deltakerne selv har laget i løpet av 'Meningen meg meg'
- bilder av symbolkortene deltakerne valgte i løpet av 'Meningen med meg'
- rull med malerpapir
- saks, lim og tape
- blyanter og fargestifter
- post-it-lapper

## Instruksjoner

La deltakerne ta frem alt de har laget, og bilder av symbolkortene de har valgt i løpet av 'Meningen med meg'. Øvelsen kan gjøres til rolig musikk hvis det passer i gruppen. Deltakernes store papirer kan henges på veggen eller legges ut på gulvet eller bakken, avhengig av hva som fungerer best.

## Talemanus

Vi skal nå sette sammen det vi har gjort og laget under 'Meningen med meg'. Først skal alle klippe ut et stort stykke papir. Dere må klippe slik at det blir så stort at alle bildene og alt dere har laget, får plass på papiret. Når papiret er klart, kan du begynne med å tegne omrisset av en person på papiret.

1. Ta et øyeblikk og se på alt du har gjort – er det noe du vil endre eller legge til?
2. Ta frem personomrisset du har tegnet, sett det opp på veggen eller la det ligge på gulvet.
3. Legg nå ut alt du har gjort, på en måte som føles bra. Noe vil du kanskje ha inne i personen, noe utenfor – gjør det som føles best. Tenk gjerne over hva vi har snakket om vedrørende trygghetspunkter når du legger bildene og tekstene dine ut på papiret.
4. Nå skal vi gi tre ord og en enkel figur til hvert bilde. Dette kan kalles å gi en kreativ respons. Figuren kan være hva som helst – et hjerte, et dyr, en plante, en stjerne, en sirkel, en firkant, et musikkinstrument, en fotball, et sverd, et par sko ...
5. Gå frem og se på ett bilde om gangen. La fantasien løpe løpsk og skriv responsen din på en post-it-lapp – alstå tre ord og én figur – og sett den deretter opp på bildet. Se på ordene og figuren som en gave som skal styrke bildet og personen. Når du har skrevet noe til alle bildene og satt opp lappene, setter du deg på plassen din.

(Når alle er tilbake på plassene sine.)

1. Nå skal du få skrive en heltefortelling om livet.
2. La deg inspirere av ordene, figurene og alt du har klistret opp inne i og rundt personomrisset, og skriv en kort heltefortelling som ender godt, altså slik du ønsker at livet skal være.
3. Begynn med å tenke på hvem helten i historien din er, og om det er noen spesielle hindringer eller vanskeligheter helten må overvinne for å få en lykkelig slutt
4. Tenk også over hvilke hjelpere helten samarbeider med, og hvilke evner helperne bidrar med.
5. Hvis du heller vil skrive det som et dikt eller en sangtekst, er det helt fint.

Fordypning for lederen: Om *genus* og *superheltemotivet* (Hedengran & Larsson, 2021).

## Bilde 'Pause'

### Talemanus

Hvis noen vil si eller spørre om noe, er det rom for det etter pausen.

Nå skal vi ha pause til klokken \_\_\_\_\_. Så starter vi opp her inne igjen.

(Kan deltakerne forlate rommet? Finnes det frukt? Minn deltakerne om hvor toalettene er!)

### Instruksjoner

I pausen ordner du rommet slik at stolene står i en ring.

## Bilde 'Samling'

### Instruksjoner

Sørg for at alle kommer inn i rommet. La alle sette seg i ringen. La alle roe seg.

Hold denne delen så kort som mulig, men la det samtidig være rom dersom noe må sies. Ikke la samtalen fra før pausen tas opp igjen.

### Talemanus

Om litt skal vi lage et felles ritual som vi så skal utføre sammen.

### 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 'Vårt "Meningen med meg"-ritual'

### Talemanus

Vi skal nå lage vårt eget 'Meningen med meg'-ritual. Jeg foreslår at vi går rundt til alles bilder, og at en om gangen leser eller fremfører sin heltefortelling, sitt dikt eller sin sang ved siden av sitt bilde.

Hvis noen ikke vil lese selv, er det helt fint at noen andre gjør det.

### Spør gruppen

- Hva tror dere om det?
- Kan vi gjøre noe mer for at dette skal bli vårt eget 'Meningen med meg'-ritual?
- Hvordan skal vi plassere bildene?
- Hvordan skal vi bevege oss rundt i rommet, og hvordan skal vi markere begynnelsen og slutten av hver fremførelse?
- Hvordan skal vi begynne og avslutte hele ritualet?

### Talemanus

Vi skal nå forberede rommet til ritualet.

(Plasser bilder og forbered det som trengs basert på deres felles planlegging.)

Nå er det snart tid for å starte ritualet. Før vi setter i gang, kan det være nyttig å repetere kort hva vi skal gjøre.

(Gjenta det dere ble enige om, og hvem som skal gjøre hva.)

Nå begynner vi!

...

## Talemanus

Nå skal vi bruke litt tid på å lande sammen. Vi setter oss i ring på setene.

## Spør gruppen

- Hvordan var dette? Fikk dere noen tanker eller følelser?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å gjøre?
- Hva kjenner dere igjen i de andres bilder og tekster?
- Hva blir dere mer nysgjerrige på?
- Hva tar dere særlig med dere fra vårt 'Meningen med meg'-ritual?

## Bilde 'Alle spørsmålsapper – hvordan går det nå?'

### Hjelpemidler

- alle deltakernes ark med selvevalueringsspørsmål
- symbolkort

## Talemanus

1. Dere skal nå få sitte for dere selv. Ta frem alle arkene med selvevalueringsspørsmål som du fylte ut.
2. Se gjennom dem igjen.
3. Se om det er noe du vil endre, og gjør i så fall det.
4. Har du nye tanker eller refleksjoner om noe som du vil skrive i dagboken?

(I mellomtiden ordner du stolene i en ring og legger ut symbolkortene i midten med bildene opp.)

5. Nå kan dere komme og sette dere på stolene.

## Spør gruppen

- Hvordan var det å fylle ut spørsmålene?

- Har noe endret seg i mellomtiden?
- Har dere andre tanker eller refleksjoner rundt spørsmålene?

## Bilde 'Evaluering – symbolkort'

### Talemanus

Ved hjelp av symbolkortene skal vi nå begynne å evaluere alt vi har gjort i løpet av 'Meningen med meg'.

Dere skal velge et symbolkort. Hvis dere vil, kan dere komme nærmere og se på dem.

Se på kortene og tenk over spørsmålene jeg stiller.

### Spør gruppen

- Hva har vi gjort i løpet av disse tretten møtene?
- Hvordan har det vært for deg, hvordan var det i starten, hvordan er det nå?
- Hvordan har det følt underveis, hvordan føles det nå?
- Hva tar du med deg?

### Talemanus

Velg et kort du fester deg ved, og som føles riktig akkurat nå. La kortet ligge igjen i tilfelle noen andre vil velge det samme bildet.

Ta et øyeblikk, se på kortet og la tankene dine gå tilbake til alt vi har gjort under 'Meningen med meg'.

### Spør gruppen

- Hvilke minner dukker opp?
- Hva har vært viktig for deg?

Nå skal vi ta en runde. Hver og en tar opp og viser sitt kort, og forteller så mye de føler seg komfortable med, om sine opplevelser i løpet av 'Meningen med meg'.



(Hjelp til med utdypende spørsmål om nødvendig, reflekter gjerne tilbake det du hører.)

### Spør gruppen

- Kanskje finnes det forskjellige følelser rundt at dette er siste gang. Kanskje er noen triste over at det er slutt eller bekymret for at vi ikke skal se hverandre igjen? Har dere noen eksempler på slike følelser?
- Kanskje er det også positive følelser rundt alt vi har delt og vært vitne til under møtene? Har dere noen eksempler på slike følelser?
- Kan vi hjelpe hverandre og tenke over hvordan vi kan beholde det vi har vært med på og lært under 'Meningen med meg', slik at vi kan bruke det i hverdagen eller om noe vanskelig skjer?

### Talemanus

Jeg vil gjerne også stille noen mer spesifikke spørsmål om dere tanker rundt disse møtene.

### Spør gruppen

- Hva har vært mest givende?
- Hva kunne kanskje vært annerledes?
- Hva har eventuelt manglet?
- Hvordan har vi håndtert følelsene som har dukket opp i gruppen?
- Har vi gjort det som var nødvendig?
- Burde vi ha gjort noe annerledes?
- På hvilken måte har vi hatt hjelp av våre trygghetsregler for gruppen?
- Hva ville dere sagt til noen som skal begynne på 'Meningen med meg' nå?

## Bilde 'Klappemassasje'

### Talemanus

Nå skal vi gjøre tre øvelser – "Klappemassasje", "Nynne sammen" og "Lande trygt" – før vi avslutter som vi pleier med *Skrive i dagboken* og *Hvordan har du det akkurat nå?*

Vi starter med 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 føttene.
7. Takk!

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

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

## Bilde 'Fysisk aktivitet'

### Hjelpemidler

- musikk, for eksempel "Don't Worry, Be Happy" med Bobby McFerrin.

### Talemanus

Nå skal vi gjøre en øvelse til musikk. Still dere i en sirkel med armene rundt hverandres rygger, og vugg lett sammen fra side til side.

Nynn eller syng med på melodien (alle følelser er tillatt).

(Når musikken stopper.) Fortsett nå å vugge lett sammen fra side til side, og legg merke til hvordan det kjennes i kroppen nå. Kanskje noe føles annerledes? Fokuser i så fall ekstra godt på dette. Kanskje klinger musikken fortsatt inni deg.

(Avslutt øvelsen ved å si:)

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!

Hensikt: Å roe kroppen ved å aktivere vagusnerven, øke trygghet og tilstedeværelse i kroppen sammen med andre.

Kilde: Levine (2010); Van der Kolk (2021).

## 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 den siste balanseøvelsen, som vi kan kalle "Lande trygt".. Lande trygt kan hjelpe våre tanker og følelser med å finne et rolig og trygt sted å lande i vårt indre.

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.

Vi skal nå la alt lande rolig og trygt, og vi skal bruke fantasien.

Vi begynner med å legge håndflatene sammen og gni hendene sammen til de er varme.

Legg nå hendene på magen – på en måte som føles bra for deg – og la pusten komme av seg selv.

Kjenn på kontakten mellom hendene og magen – kanskje du kan kjenne hvordan varmen fra hendene strømmer inn i kroppen.

Hvis det føles bra, kan du nå ta et øyeblikk og legge merke til hva som foregår inni deg – i tankene og følelsene, og i kroppen.

Kanskje er det tanker og følelser igjen fra dagens møte.

Kanskje er det andre tanker og følelser som foregår inni deg.

Uansett hva som skjer i dine tanker, følelser og i kroppen din, kan du bare legge merke til det og la alt være akkurat som det er akkurat nå.

La pusten hjelpe deg til å gi rom til det som foregår inni deg – la hvert pust hjelpe deg med å gi mer plass til alt som finnes på innsiden.

La hjertet hjelpe deg med å gi varme og omsorg til deg selv og alle tankene og følelsene i deg. Kanskje er det tanker og følelser som føles ekstra viktige. Fokuser i tilfelle ekstra godt på dem.

Vi skal nå ta hjelp av fantasien og la tankene og følelsene lande rolig og trygt i vårt indre.

Hvis du ikke tenker eller føler noe spesielt, kan du legge merke til dét.

Uansett hvordan det er, er det helt greit akkurat slik det er akkurat nå – du har det bra akkurat slik du er her og nå.

La nå alt i ditt indre lande rolig og trygt.  
Gi alt et trygt og vennlig sted å lande på.

Hvis du vil, kan du se for deg en eng full av blomster og mykt gress der alt lander rolig og trygt. Har du et annet bilde i tankene der alt lander rolig og trygt – bruk i så fall dette.

Hvis du vil, kan du også la alt du har gjort i løpet av 'Meningen med meg', lande rolig og trygt inni deg.

La nå alt lande rolig og trygt ... rolig og trygt.

Ta nå et øyeblikk og bare se på alt det flotte du har inni deg – tanker, følelser, minner, opplevelser, relasjoner – kanskje har du en spesiell plass for viktige ting i livet.

Alt dette er som en indre skatt som du kan hente fra når du trenger det, for å få støtte og hjelp i livet og i hverdagen.

### **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 roe og samle tanker og følelser, og øke tilstedeværelse og trygghet i kroppen og i 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 og for alle de andre møtene. Det andre har sagt, forblir i gruppen, og vi forteller det ikke til noen. Takk for det vi har delt i løpet av denne tiden.

På neste bilde er det kontaktinformasjon dersom du ønsker å snakke med noen. 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.

### Instruksjoner

Avslutt gjerne siste møte med noe ekstra, som snacks eller en liten avskjedsgave.

## Bilde 'Hvor du kan henvende deg'

### Instruksjoner

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