

# Veiledning for ledere: Møte 2 Mening i livet

## Hjelpemidler

- «symbolkort akvarell» kan bestilles hos svenske Adlibris på [adlibris.com/se/bok/symbolkort-akvarell---samtalskort-9789197852104](https://adlibris.com/se/bok/symbolkort-akvarell---samtalskort-9789197852104).
- notatbøker/dagbøker – en til hver deltaker
- mapper eller lignende – en til hver deltaker

## Bilde 'Møte 2 Mening i livet'

### Talemanus

Velkommen til det andre møtet i 'Meningen med meg'! Også i dag har vi bare ett tema, og det er et meningstema som handler om mening i livet. Når vi snakker om mening i livet, handler det ofte om hva som gir oss en følelse av mening og sammenheng i hverdagen. I et senere møte skal vi snakke om meningen *med* livet, som handler mer om menneskets eksistens og plass i universet.

## Bilde 'Trygghet i gruppen'

### Talemanus

La oss først minne oss selv på reglene vi har i denne gruppen, slik at vi alle kan føle seg trygge.

(Les det som står på bildet, og eventuelle andre regler dere ble enige om på møte 1.)

### Spør gruppen

Er det noe dere mener bør endres, og er det noen flere regler dere mener bør være med?

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

### Talemanus

Nå skal vi gjøre som første gangen. 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'

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 'Hva gir livet mening?'

(Les det som står på bildet.)

### Spør gruppen

- Hva gir livet mening?
- Hva gir en følelse av sammenheng og samhold i hverdagen?

(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)

Hverdagsrutiner, trygghet, tilhørighet, gjøre morsomme ting, lære seg morsomme ting, tenke over livet, dyr, natur.

### Spør gruppen

- Har dere eksempler på musikk, serier, filmer eller bøker som omhandler mening i livet?

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

Kilde: Martela & Steger (2016); Gustavsson (2013); Routledge, Roylance, & Abeyta (2017).

## Bilde 'Din mening i hverdagen'

(Les det som står på bildet. Minn om at alle kan svare og gjøre så mye som de føler seg komfortable med.)

Hensikt: Å finne ressurser i livet og flere meningsskapende sammenhenger.

## Bilde 'Søken etter mening og våre 4 "velværehormoner"

### Talemanus

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.

Forskere har funnet fire ulike hormoner som spesielt bidrar til å få oss til å føle oss bra, rolige, harmoniske og glade. På bildet ser dere hva disse heter, og noen måter å få "velværehormonene" i gang på. (Les fra bildet.)

Det finnes flere eksempler på hvordan man kan sette i gang velværehormonene.

Sett deg et mål du kan oppnå, og jobb mot det à Dopamin (belønning)

Opplev mening i kontakt med naturen – bevisst tilstedeværelse à Serotonin (godt humør)

Bry deg om og ta vare på mennesker og dyr à Oksytocin (kjærlighet)

Gjør en innsats for å overvinne hindringer, for eksempel gjennom trening à Endorfin (smertelindring)

### Spør gruppen

- Kan dere komme på flere gode ting vi kan gjøre for å få disse hormonene i gang?
- Har dere eksempler på aktiviteter eller andre ting som gjør at vi blir gladere eller får det bedre? Hvilket hormon tror dere at dere har aktivert da?

### Talemanus

Fysisk aktivitet og bevegelse motvirker angst og depresjon, fordi det aktiverer flere av våre velværehormoner.

Aktive rytmiske bevegelser med et tydelig fokus der vi trenger å konsentrere oss passe mye, er også bra, som ballspill, bordtennis, hoppetau, svømming, sykling, dans og sang.

Det er også fint å ha rolige aktiviteter med tydelig fokus, for eksempel puslespill, tegne, fiske, bake, lage mat, hekle, strikke eller håndarbeid.

Kilde: Frankl (2003); Hansen (2016); Wong (2012); Sanchez (2022).

## Bilde 'Mening i livet'

### Talemanus

For en stund siden tenkte vi etter hva som kan gi mening i livet og i hverdagen. Kanskje får vi flere tanker nå når vi skal snakke litt mer om det. Blomsten på bildet kommer fra forskning på hvordan unge mennesker med psykiske lidelser skaper mening i livet.

### Spør gruppen

- Hva tenker dere når dere ser ordene rundt blomsten?

### Talemanus

La oss nå se nærmere på bildet. Mening i livet kan være knyttet til mange ulike livsområder, og noen som kan være spesielt viktige når man er ung, ser vi eksempler på rundt blomsten på bildet.

En ekstra sterk sammenheng er observert mellom en følelse av *mening i livet* og opplevelsen av *tilhørighet* og *å bety noe for andre*. Følelsen av mening i livet har også betydning for unges identitetsutvikling. Identitetsutvikling handler om spørsmål som "Hvem er jeg?", "Hva er meningsfullt og viktig for meg?" og "Hva er mine trygge sammenhenger?".

Sterke følelser er også viktige for vår følelse av mening. Disse kan enten hjelpe oss med å føle mening eller bidra til at vi mister følelsen av mening. Det kan føles dypt meningsfullt å fortelle noen at du elsker dem, og det kan føles dypt meningsfullt å sørge sammen i en begravelse. Et altfor stort og vanskelig tap kan derimot bidra til at man mister følelsen av mening med livet – for en stund.

Iblant er det vanskelig å finne mening i livet, og det kan føles som om alt er meningsløst. Da kan vi kanskje trenge å snakke med noen som vi føler oss trygge på, og fortelle oss hvordan vi føler og tenker. Kanskje er det noen av områdene rundt blomsten som trenger mer oppmerksomhet, omtanke og støtte for å styrke følelsen av mening? Kanskje er det for mange sterke følelser som vil ut? Kanskje er

det en lengsel etter tilhørighet og trygghet? Kanskje vet jeg ikke helt hvem jeg er, og hva som er viktig i livet? Kanskje har en jeg var glad i, gått bort?

Hvis vi kan inngå i trygge sammenhenger i hverdagen, kan det hjelpe oss med å bevare en følelse av mening i livet – også når det skjer ting som er vanskelig følelsesmessig. Å føle mening i livet er bra på mange måter, som vi skal se på neste bilde.

Kilde: Lloyd (2018); Murphy (2017).

## Bilde 'Mening i livet – en sterk helsefaktor'

### Talemanus

(Les fra bildet.) Følelsen av mening bidrar til både fysisk (kroppslig) og psykisk helse, siden det

- styrker evnen til å håndtere stress og utfordrende livshendelser
- beskytter mot depresjon, misbruk og selvmord
- øker vår generelle velvære og også ser ut til å forlenge livet; mening i livet er en viktig faktor på steder der mange eldre lever til de er over 100 år.

Steder der mange lever til de er over 100 år, kalles ofte for "blå soner", da forskerne i originalstudien satt ring rundt sonene på kartet med blå penn. Ofte er dette øyer, som Okinawa i Japan. I Japan kalles mening i livet for "ikigai", som kan oversettes med "grunnen til å stå opp om morgenen". Ikigai er altså det som gir glede og tilfredshet i livet, og som får oss til å føle oss betydningsfulle.

### Spør gruppen

- Får dere noen tanker eller refleksjoner når dere ser at opplevelsen av mening i livet er viktig for hvordan vi har det?

### Talemanus

Vi lever i en tid med flere store utfordringer. To viktige utfordringer er klimasaken og nettopp psykiske lidelser blant unge.

## Spør gruppen

- Hva tenker dere om klimaspørsmålet og hvordan det henger sammen med psykiske lidelser blant unge?
- Hvordan kan klimaspørsmålet relateres til opplevelsen av mening i livet? Noen forslag?

## Talemanus

Hvis vi finner mening i hverdagen og måter å håndtere disse utfordringene på sammen med andre, er det mye som tyder på at dette kan det styrke vår opplevelse av trygghet og følelse av sammenheng i livet, og også gi oss en følelse av at vi mennesker hører sammen.

## Spør gruppen

- Har dere eksempler på sammenhenger eller grupper der man kan engasjere seg i saker som klimaspørsmålet eller unges psykiske helse? Kanskje er dere selv involvert i noe slikt?

## Talemanus (fyll ut)

Eksempler på sammenhenger: Røde Kors Ungdom, speiderbevegelsen eller engasjement i en politisk ungdomsforening. Alle slike nettverk, foreninger eller grupper er aktiviteter som har som mål å styrke unges engasjement for bærekraft, og bidrar til at unge får mulighet til å utfordre seg selv, hverandre og lokale beslutningstakere.

Kilde: Martela & Steger (2016); Schnell (2021).

Fordypning: Om *blå soner* (Buettner & Skemp, 2016); Om *motstandskraft* (Hofgaard m.fl., 2021).

## Bilde 'Dagens meningstema – skildre'

### Talemanus

For en stund siden snakket vi om klimaspørsmålet og hvordan det henger sammen med unges psykiske lidelse og opplevelsen av mening i livet. Nå skal vi gjøre en øvelse som handler om klimaendringer og fremtidshåp.

Vi skal lage en statue for hvordan det føles akkurat nå, og en statue for hvordan vi skulle ønske det hadde vært. Hele øvelsen består av følgende 4 trinn:

- oppvarming
- statue 1 – "akkurat-nå-statuen"
- statue 2 – "fremtidsstatuen"
- refleksjon

Nå begynner vi med oppvarmingen:

Gå rundt i rommet i ditt eget tempo og på din egen måte – kjenn hvordan det føles i kroppen.

Bytt nå til å gå raskt og bestemt med en klar retning – kjenn hvordan det føles i kroppen.

Bytt nå til å gå sakte og slentrende uten retning – kjenn hvordan det føles i kroppen.

Bytt så til å gå rundt i rommet igjen i ditt eget tempo og på din egen måte – tenk nå på et koselig sted i naturen der du liker å være. Det kan også være et sted i fantasien. Bruk alle sansene dine: Hvordan ser dette stedet ut, hvordan høres det ut, hvordan lukter det, hvordan føles luften eller vinden mot huden din, er det noe du kan spise eller drikke?

La freden og tryggheten på dette stedet spre seg over hele kroppen din. Mens du er dypt forankret i roen og tryggheten, flytter du noe av oppmerksomheten din og tankene dine til klimaet, og lar et indre bilde komme til deg – et ekte eller fremfantasert bilde. Vi kan føle og oppleve ting på forskjellige måter, og hvis noen ikke får opp et indre bilde, går det helt fint å ta utgangspunkt i en annen tanke eller følelse.

La oss nå samles i en ring for å gå videre til statuene. (La alle stille seg i ring.)



Vi skal lage to statuer sammen her midt på gulvet; den første basert på hva dere føler og tenker om klimasaken akkurat nå.

Vi starter med den første statuen. Hvem som helst kan begynne! Gå inn og vis med hele kroppen hvordan det føles, og hvordan du tenker. Så går nestemann inn og bygger videre på skulpturen til alle har bidratt med sitt uttrykk. Hvis noen ikke vil være med, er det helt fint å være med bare som støttende publikum.

Hvem vil begynne?

Når alle er på plass, kan hver og en – hvis man føler for det – si et ord eller lage en lyd, og gjenta ordet eller lyden en liten stund, slik at alle får tid til å føle hvordan det er å være med på denne statuen. (Ordet eller lyden kan utelates hvis det føles for flaut eller uvant.)

Nå skal vi trinnvis forflytte oss til statue 2. Du som gikk inn førs, forlater statuen og starter en ny statue basert på hvordan du ønsker at fremtiden skal se ut med hensyn til klimaet. Alle går så ut av den første statuen i tur og orden, og bygger videre på fremtidsstatuen. Hvis noen bare har vært publikum – kanskje vil de være med igjen nå.

Når alle er på plass, kan hver og en – hvis man føler for det – si et ord eller lage en lyd akkurat som forrige gang, og gjenta ordet eller lyden en liten stund, slik at alle får tid til å føle hvordan det er å være med på denne statuen. (Ordet eller lyden kan utelates hvis det føles for flaut eller uvant.)

Nå skal vi avslutte.

Gå ut av statuen og strekk deg godt. Gni hendene sammen til de blir varme. Stryk hendene med faste tak over bena, armene, magen, brystet, ansiktet, hodet og nakken.

Forestill deg at du slipper statuene og kommer tilbake til deg selv. Nå skal vi sette oss på stoler i en ring.

### Spør gruppen

- Hvordan var dette? Har dere noen tanker eller følelser?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å gjøre?

- Skal vi se om vi kan bli enige om et navn på den første statuen og et navn på den andre statuen. Har dere noen forslag?
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?

(Hvis noen ikke har vært med på statuene, kan de dele følelser og tanker etter å ha sett hele prosessen fra utsiden.)

Hensikt: Å fremme kreativitet og en følelse av inkludering og håp.

## Bilde 'Klappemassasje'

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. Legg symbolkortene på gulvet i midten med bildet opp.

## 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 gjøre en øvelse med symbolkortene som ligger på gulvet. Øvelsen heter: "Hverdagsliv".

## 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 'Dagens meningstema – symbolkort'

### Hjelpemidler

- Symbolkort Akvarell

### Instruksjoner

Før øvelsen avsluttes, må du sørge for at deltakerne tar bilder av kortene med sin mobiltelefon. Alternativt kan du ta bilder og forteller hvem som valgte hvilket bilde. Bildene skal brukes på siste møte med gruppen.

## Talemanus

Som alltid kan dere fortelle så mye dere føler dere komfortable med. Vi kan kalle denne øvelsen "Hverdagsliv".

Hverdagens rutiner og tilbakevendende sammenhenger 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. Spørsmål som angår menneskenes liv, kan også kalles eksistensielle spørsmål eller livsspørsmål. På de ulike møtene kommer vi hver gang til å undersøke ulike eksistensielle spørsmål og meningstemaer.

I dag skal vi ved hjelp av symbolkort utforske hva som gir oss mening og kraft i hverdagen.

Vi starter med noen refleksjonsspørsmål. (Deltakerne kan enten tenke på dette selv eller snakke om det sammen. Vurder hva som fungerer best for gruppen akkurat nå.)

## Spør gruppen

- Hvordan ser en vanlig hverdag ut for deg?
- Er det noen del av dagen du liker bedre enn andre? Hva slags følelse eller humør har du da?
- Er det noen del av dagen som ofte føles vanskeligere? Hva slags følelse eller humør har du da?
- Har du noen rutiner du liker spesielt godt, og som gir deg styrke i hverdagen?

## Talemanus

Nå skal dere velge hvert deres symbolkort. Hvis dere vil, kan dere gå frem og se nærmere. Se på kortene, og tenk etter hva som gir deg mening og kraft i hverdagen. Velg et kort som sier noe om hvordan eller hvor du henter styrke i hverdagen, eller hva som får deg til å oppleve mening.

Hvis du opplever at du ikke har noe sånt og kunne ønske fritt – hva ville du hatt som ga deg mer mening og kraft i hverdagen din? Velg et kort som sier noe om dette.

Hvis du ikke kommer på noe akkurat nå, kan du bare velge et kort du liker.

Hvis dere er to eller flere som ønsker å velge samme kort, går det fint an å dele kort.

(La alle sitte en stund med sitt valgte kort, og oppmuntre alle til å reflektere og tenke fritt rundt kortet.)

...

Vi skal nå presentere kortene. Hver og en får vise kortet sitt og fortelle så mye de føler seg komfortable med. (Ta en runde om nødvendig. Fortsett samtalen når alle har snakket.)

## Spør gruppen

- Hva er likt, og hva er forskjellig mellom historiene?
- Hva kjenner dere igjen?
- Hva blir dere mer nysgjerrige på?
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?

## Talemanus

Nå kan alle legge kortene sine foran seg. Vi ser på kortene sammen en stund. Ta noen pust ut og inn, og la det vi har delt i gruppen, synke inn i kroppen din. Hvis det føles bra, kan du lukke øynene og kjenne etter hvordan det føles i kroppen.

Vi skal nå avslutte denne øvelsen. Ta et godt pust inn, strekk hele kroppen, og kom tilbake til rommet her og nå. Før vi går videre, skal dere ta et bilde av kortet deres med mobiltelefonen. Vi skal bruke disse bildene på det siste møtet med gruppen.

Hensikt: Å øke følelsen av mening og kraft i hverdagen.

Kilde: Folkhälsomyndigheten (2022); Giddens (1991); Lloyd (2018).

## 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.

Fordypning for ledere: Om *elever som inte går till skolan* (Forsell, 2020).

## Bilde 'Balanseøvelse'

### Instruksjoner

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

## Talemanus

Nå skal vi gjøre en balanseøvelse som vi kan kalle "Holde hendene", som hjelper oss med å aktivere våre velværehormoner.

Å holde hender er en øvelse som vi enkelt kan bruke i hverdagen, som på skolen, når vi venter på bussen eller når vi skal sove.

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. Husk at du mot slutten skal 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. Ta nå et rolig, litt dypere pust inn, strekk hele kroppen (armene opp og bena ut), knip fingrene og tærne sammen, og rynk ansiktet, hold spenningen og tell til fem: 1–2–3–4–5.

Pust ut og slipp ned armene og bena.

2. Grip nå tommelen på den ene hånden med hele den andre hånden, pust inn, og si sammen eller stille til deg selv: "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i pekefingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i langfingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i ringfingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i lillefingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

3. Ta nå tak i tommelen på den andre hånden, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i pekefingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i langfingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i ringfingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Ta tak i lillefingeren, og pust inn – "Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

## 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?

## Talemanus (valgfri tilleggsinformasjon)

Fingertuppene er et av våre mest følsomme områder på kroppen, og én enkelt fingertupp kan inneholde flere tusen følelegemer. Når vi masserer hendene våre, aktiveres velværehormonene våre. Også leppene, tungen og kjønnsorganet har mange følelegemer som er følsomme for berøring.



Hensikt: Å roe følelser og tanker.

## 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.