

Veiledning for ledere:

Møte 3 - Tristhet og lengsel, såret

Hjelpemidler

- post-it-lapper
- penner
- krukke eller hatt
- musikk
- A4-papir
- vannfarger
- fargestifter
- tape eller noe annet for å feste bilder på veggen
- utskrevne ark for bilde *Jeg har vokst opp i en familie med ...*
- notatbøker/dagbøker – en til hver deltaker
- mapper eller lignende – en til hver deltaker

Bilde 'Møte 3 Tristhet og lengsel, såret'

Talemanus

Velkommen til det tredje møtet i 'Meningen med meg'! I dag har vi to temaer for første gang – ett følelsestema som omhandler tristhet, og ett meningstema som omhandler lengsel og å være såret.

Bilde 'Hvordan har du det akkurat nå?'

Talemanus

Nå skal vi gjøre som vi har gjort før. 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 'Grunnfølelser'

Talemanus

På møte 1 så vi dette bildet, som viser de ulike grunnfølelsene som vi mennesker har.

Første gang utforsket vi følelsen 'nysgjerrighet', og i dag skal vi utforske følelsen 'tristhet'.

Bilde 'Tristhet'

Talemanus

Tristhet og gråt hos små barn signaliserer ofte at barnet trenger nærhet, mat og kanskje en ny bleie. Når vi er større, kan vi selv oppsøke noen for å få en armkrok å krype inn i, eller finne noen som vil lytte, og fortelle hva som ikke føles bra.

Hvis vi ikke har noen å gå til som vi føler oss trygge på, må vi gjøre så godt vi kan for å trøste oss selv. Det er dessverre vanlig at unge trekker seg tilbake når de føler seg triste. Det kan føles uvanlig eller skamfullt å gråte foran andre, og mange ønsker

ikke å være til bry. Etter i dag blir det kanskje litt lettere å gå til noen for å kunne gråte ut og fortelle hva du er lei deg for.

Å kunne gråte og gråte ordentlig ut er veldig bra. Det er beroligende og demper både stress, angst og smerte. Når vi gråter, aktiveres nemlig hormonene våre for både ro og velvære (*oksytocin* og *endorfin*), som vi snakket om sist.

Vi gråter ofte når vi er triste, men også når vi blir rørt og veldig glade, og vi kan også gråte når vi blir veldig sinte.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på hvordan det kan være når dere eller noen andre blir glade eller sinte, og tårene kommer?

Talemanus

Når vi har vært skikkelig lei oss og fått grått ordentlig ut, kommer ofte både gleden og latteren tilbake – helt av seg selv. Nå skal vi fortsette å utforske følelsen av tristhet.

Spør gruppen

- Hvis vi ser på bildet – hvordan viser personen tristhet?

Kilde: Solbakken & Monsen (2021).

Bilde 'Hva er tristhet?'

Talemanus

Nå skal vi tenke sammen over spørsmålet om hva tristhet er. Gjør gjerne noen tankeeksperimenter. (Ta en runde om nødvendig.)

Spør gruppen

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

Talemanus (fyll ut)

Deprimert, sorgfull, nedslått, nede

Spør gruppen

- Finnes det lydmalende uttrykk, som i tegneserier?
- På det første møtet snakket vi om lignelser. 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", "det føles som om hodet mitt skal sprekke" eller "jeg er sulten som en bjørn". Lignelser brukes for å forklare for eksempel følelser. Kommer dere på en lignelse for tristhet?
- Hvordan kunne man skrevet tristhet i en chat eller med emoji'er?

Talemanus

Tristhet hjelper oss med å vise at noe ikke føles bra, og at vi trenger omsorg.

Tristhet utløser ofte medfølelse og støtte fra andre, og hjelper oss med å bearbeide, forstå og akseptere det som har skjedd.

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 trist?'

Hjelpemidler

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

Instruksjoner

La deltakerne skrive ned på lapper hva som gjør dem triste. 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 trist. 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 trist. Skriv så mye som du føler deg komfortabel med. Hvis det er noe noen av dere har lyst til å skrive på en lapp, men som dere tror er for mye å dele med gruppen, kan vi snakke om det etter gruppen i dag. Gi meg i så fall beskjed. Det er ikke mulig å se hvem som har skrevet hvilken lapp.

Skriv bare én ting på hver lapp.

Spørsmålet er altså: Hva gjør deg trist?

...

(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. Hvis det har kommet opp alvorlige ting som overgrep eller andre typer traumer, kan du si at det er bra om den som har skrevet dette, kommer og snakker med deg som leder om dette i etterkant.)

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

Følelsene kjennes i kroppen, og de kan være smittsomme, som vi snakket om på første møte. Når spedbarn hører andre barn gråte, begynner de ofte å gråte selv også. De gråter høyløst sammen, som om de hjelper hverandre med å påkalle foreldrene eller en annen trygg person. Når vi er i en begravelse, er det også lett å begynne å gråte fordi andre gråter, selv om vi ikke kjente personen.

Spør gruppen

- Har dere noen eksempler på små barn eller andre som gråter sammen?

Talemanus

Forskning har vist at vi kan simulere, altså føle, andres følelser i vår egen kropp bare ved å se på dem, og at dette også fungerer når vi hører historier eller ser mennesker eller dyr på film.

Spør gruppen

- Når vi ser noe trist på film, kan vi bli veldig rørt og triste. Har dere noen eksempler på hvordan dette kan oppleves?

Talemanus

Nå skal vi fortsette å utforske tristhet.

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 tristhet 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 trist?
- Hva gjør kroppen, eller hva vil kroppen gjøre?
- Hva uttrykker ansiktet og øynene? Vis!
- Hva er bra med å kunne bli trist?

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

- Hva pleier du å gjøre når du føler deg trist over noe?
- Hvordan føles det i kroppen din når noen andre er triste?

- Har du vært trist og ikke turt å vise det?
- Hvordan kunne du vist det mer?

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

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

Bilde 'Dagens følelse – skape'

Hjelpemidler

- musikk – velg et musikkstykke om temaet tristhet (gjærne sammen med ungdommene)
- 3 A4-ark per deltaker
- vannfarger eller fargestifter
- tape eller noe annet for å feste bilder på veggen

Talemanus

Dere får nå tre ark hver. Det ene arket skal være *tristhet/gråt*, det andre skal være *holde tilbake tristhet/gråt*, og det tredje skal være *når tristheten/gråten slipper taket*.

Oppgaven er å male fritt i ett minutt på hvert ark. Jeg kommer til å spille musikk i ett minutt og deretter sette på pause og slå musikken på igjen. Jeg holder styr på tiden. Legg arkene slik at det blir lett å nå alle.

Instruksjoner

Spill musikken i 1 minutt – be deltakerne male *tristhet/gråt* på et av arkene.

Spill musikken i 1 minutt til – be deltakerne male *holde tilbake tristhet/gråt* på et av arkene.

Spill musikken i 1 minutt til – be deltakerne male *når tristheten/gråten slipper taket*.

Hvis musikkstykket varer i mer enn 3 minutter, kan de jobbe videre med ett av aspektene eller med helheten resten av tiden.

Talemanus

Vi tar nå en liten pause. Hvis dere vil, kan dere gå og vaske hendene.

Vi skal nå sette bildene opp på veggen. Vi sorterer dem etter de forskjellige aspektene: *tristhet/gråt, holde tilbake tristhet/gråt og når tristheten/gråten slipper taket.*

Vi setter oss slik at vi kan se alle bildene.

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?
- Hva blir dere nysgjerrige på i de andres bilder? (Personen som har laget bildet, skal ikke svare.)
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?

Hensikt: Å øke tryggheten ved å undersøke egne og andres følelser.

Bilde 'Toleransevinduet for følelser'

Talemanus

På bildet ser dere en modell av det såkalte toleransevinduet for følelser.

Toleransevinduet er en modell som brukes for å hjelpe oss med å forstå hva som skjer når vi mister kontrollen over følelsene våre.

Som nevnt kan følelser komme og gå – noen kommer svakt og merkes knapt, andre sterke og overveldende, som ved et panikkanfall. Når følelsene våre er på et passende og håndterbart nivå, er de innenfor vårt toleransevindu for følelser. Da har vi kontroll over oss selv og kan styre våre impulser, følelser og atferd. Vi vet hva vi gjør!

Hvis vi derimot blir overveldet av sterke følelser eller inntrykk, eller hvis vi er veldig stresset, slitne og sultne, kan det hende at vi mister kontrollen over følelsene våre og atferden vår. Vi kan da komme til å handle uten å rekke å tenke først. Vi har da havnet utenfor toleransevinduet vårt, slik vi ser på bildet.

Når følelsene raser, kan det noen ganger føles som om vi vil skrike, kaste ting, slå, banke og sparke – og hvis vi ikke vet hvordan vi kan roe ned og få et trygt utløp for sterke følelser, kan det fort skje at vi sier eller gjør noe som vi angrer på i etterkant, og som gjør både oss og andre mer lei seg.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på hvordan det kan være når du har sagt eller gjort noe du senere har angret på, for eksempel når du har vært veldig trist eller sint?

Talemanus

Når følelsene raser og det blir for mye for oss, kan det hende vi stenger av følelsesmessig; vi orker ikke mer, vi gir opp, slik vi ser nederst på bildet.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på hvordan det kan være når følelsene blir for sterke og det plutselig føles som om man ikke orker noe i det hele tatt?

Talemanus

Små barns toleransevindu er lite, og det er derfor barns følelser og atferd ofte havner utenfor toleransevinduet. Gråten kan da være høylytt, og barnet kan være helt utrøstelig. Barn trenger da at voksne hjelper dem med å roe seg ned og gjenvinne kontrollen over seg selv og følelsene sine. Med tiden lærer barna seg hva de voksne gjør. Barna får flere gode minner om hvordan det er å bli trøstet og beroliget, noe som gjør at barn etter hvert i større grad klarer å berolige seg selv. De kan tenke på mamma eller pappa eller en annen trygg person, på hva de vanligvis sier og gjør, og så gjøre så mye som mulig av det samme selv.

Når vi er voksne, klarer vi som regel å roe oss selv ned i hverdagen, men for å ha det bra og holde toleransevinduet passe åpent, trenger vi alle nærhet og noen å snakke med som virkelig lytter og vil forstå hvordan akkurat vi føler og tenker. Når vi er tenåringer, klarer vi iblant å roe oss selv, mens vi andre ganger kan trenge hjelp – avhengig av hva som har skjedd, og hvordan vi har det.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på hva dere vanligvis gjør for å roe dere ned når følelsene blir for voldsomme?

Talemanus

Toleransevinduet er forskjellig for ulike personer og for forskjellige situasjoner. En god måte å utvide toleransevinduet og få bedre motstandskraft til å håndtere sterke følelser, stress og tretthet på, er å snakke om følelser med andre i en trygg sammenheng, slik vi for eksempel gjør i denne gruppen.

Gode rutiner i hverdagen for mat, hvile og søvn er også viktig for å ha god motstandskraft og et passe åpent toleransevinduet.

Spør gruppen

- Får dere noen flere tanker når dere ser på de ulike delene i modellen?

Talemanus

Det finnes mange forskjellige tegn på at vi er utenfor toleransevinduet vårt, som vi skal se på neste bilde.

Kilde: Siegel (1999); Van der Kolk (2021).

Bilde 'Tegn på at vi er utenfor toleransevinduet'

(Les det som står på bildet.)

Talemanus

Ved å legge merke til og forstå signalene som kroppen gir oss, kan vi bli flinkere til å kjenne igjen når vi havner utenfor toleransevinduet og også vite når vi trenger å be om hjelp. På bildet ser dere ulike måter kroppen kan reagere på når vi havner utenfor toleransevinduet.

Det kroppen sier og noen ganger "skriker" når vi er utenfor toleransevinduet, er: Finn trygghet, gjerne hos en person du føler deg trygg på!

Det aller beste er om vi kan møte personen på ordentlig, slik at vi kan få en klem og sitte nære hvis vi trenger det. Da kan vi også hvile i personens trygge, vennlige blikk og varme, kroppslige nærvær. Dette hjelper oss til å bli roligere og trygge i kroppen, og bringe følelsene tilbake inn i toleransevinduet.

Når vi ber om hjelp, er det også fint om vi kan si at det er noe som er litt vanskelig akkurat nå, og at vi trenger hjelp til å bli rolige og trygge igjen. Vi trenger ikke vite hva det er som er vanskelig – det er nok til å fortelle at noe er veldig vanskelig akkurat nå.

Kanskje må vi også slippe ut og sette ord på alle de vanskelige følelsene som raser eller stenges inne i oss, og kanskje må vi kunne gråte for å bli rolige igjen.

Hvis det ikke er en trygg person i nærheten, er det fint å ringe, sende melding eller chatte med noen, og gjøre ting som vi vanligvis gjør for å roe oss ned og bli tryggere når vi er alene.

Du kan også bruke balanseøvelsene som vi lærer her i 'Meningen med meg'.

Spør gruppen

- Har dere flere eksempler på hva dere selv kan gjøre for å føle dere roligere og trygge når følelsene har havnet utenfor toleransevinduet?

Kilde: Siegel (1999); Van der Kolk (2021).

Bilde 'Førstehjelp for følelsene – hva du kan gjøre dersom du havner utenfor toleransevinduet'

Instruksjoner

Les overskriftene på bildet.

Talemanus

Nå skal vi se nærmere på hva vi kan gjøre når følelsene våre raser i panikk, eller når vi føler oss avstengt og motløse. Vi kan kalle dette for "førstehjelp for følelsene".

Søk trygghet (*et sted* – som et toalett, *en person* – ring noen du føler deg trygg på).

Fortell personen hva som har skjedd, og hvordan det føles, selv om du føler deg avstengt, tom og motløs. Ta deg god tid, la følelsene få plass, gråt og vær sint hvis du kan og har behov for det, og be om fortsatt støtte og hjelp hvis du trenger det. Før dere avslutter samtalen, må dere bestemme når dere skal høres eller ses igjen for å følge opp hvordan det går med deg.

Hvis du ikke har en slik person tilgjengelig, kan du gjøre denne pusteøvelsen, som vi også skal øve på sammen snart. Jeg skal lese hvordan øvelsen gjøres. Vi prøver den om en liten stund.

1. Øvelsen begynner med å legge en hånd på pannen og en på nedre del av bakhodet (lederen kan vise med sine egne hender), eller der det føles bra å plassere hendene. Kjenn kontaktflaten mellom hendene og hodet, og tenk på noen eller noe

som gjør at du føler deg trygg. Dette kan også være et kjæledyr, en hest eller et sted.

2. Begynn så å puste sakte og dypt med magen, og fokuser på utpusten. Pust gjerne gjennom nesene, og finn en rolig og jevn rytme. Denne øvelsen er lik den beroligende magepusting som vi tidligere har utført. Den reduserer stress og angst, og hjelper oss til å få bedre tilstedeværelse i kroppen hvis vi føler oss avstengt og motløse.

Fortsett å puste rolig og rytmisk samtidig som du tenker på noen eller noe som gjør at du føler deg trygg. Fortsett til følelsene og kroppen har roet seg.

3. Bruk et øyeblikk og skriv ned eller snakk inn på telefonen hva du føler og tenker akkurat nå. Ta med så mye som mulig av det du føler og tenker, og ta med både følelser og kroppslige fornemmelser – altså alt som kan kjønnnes i kroppen, for eksempel: "Jeg føler meg kjempetrist, det banker i brystet mitt, det føles som om jeg ikke vet hvor jeg skal ta veien, det føles vanskelig å puste, jeg føler meg svimmel". Tanker kan kanskje være: "Dette kommer aldri til å gå over", "Jeg er verdiløs", "Det nytter ikke", "Ingen forstår hvordan jeg har det", "Alt går imot meg, jeg har lyst til å slå alle idiotene".

4. Når du er ferdig med å skrive eller snakke inn på telefonen, kan du gjenta den beroligende pusting en stund. Kjenn etter hvordan det føles nå. Hvis det fortsatt skjer ting inni deg, kan du skrive dem ned eller snakke om disse tingene også.

5. Ta en kopp te og noe å spise. Kanskje trenger du å hvile en stund. Det kan føles ekstra godt å holde i en pute eller et kosedyr mens man drikker te og hviler seg.

6. Gjør noe du liker, ring eller kontakt en venn hvis du har mulighet til det.

7. Fortell gjerne hva som har skjedd, til en voksen du er trygg på. Kanskje trenger du å snakke mer om følelsene og tankene dine, og om hva det var som gjorde at de havnet utenfor toleransevinduet.

Beroligende magepusting

Nå skal vi gjøre øvelsen sammen. Vi kan kalle denne øvelsen for "beroligende magepusting".

Legg en hånd på pannen og en på den nedre delen av bakhodet, eller der det føles godt å plassere hendene. Bytt hendenes plassering hvis du trenger det.

Kjenn kontaktflaten mellom hendene og hodet, og tenk på noen eller noe som gjør at du føler deg trygg (dette kan også være et husdyr, en hest eller et sted).

Pust rolig og rytmisk med magen, og fokuser på utpusten. Pust gjerne gjennom nesen.

La nå pustingene hjelpe deg med å gi plass til alle følelsene som finnes i kroppen. Du kan roe ned kroppens alarmsystem ved å tenke at alle følelser er OK, og at du har det bra akkurat som du har det, med alle de forskjellige følelsene, tankene og kroppslige fornemmelsene. Tenk at du har det bra selv om du føler deg avstengt, tom og motløs; noe har blitt for mye for deg, og kroppen har vært nødt til å stenge av.

Fortsett å puste rolig og rytmisk en liten stund, samtidig som du tenker på noen eller noe som gjør at du føler deg trygg.

Kanskje merker du at pusten blir dypere av seg selv, at du produserer spytt, eller at hendene blir varmere.

Vi skal nå avslutte denne øvelsen.

Ta nå et godt litt dypere pust inn, strekk på deg og spenn hele kroppen mens du holder pusten. Knip hender og tær sammen, og strekk hele ansiktet. Pust ut gjennom munnen så mye som mulig, og slipp opp spenningen i kroppen og ansiktet. Ta et nytt godt, litt dypere pust inn. Se deg rundt der du er, og legg merke til tre ting du liker.

Du skal også få med deg to tips.

Tips 1: 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.

Rolige aktiviteter med et tydelig fokus er også bra, for eksempel å legge puslespill, tegne, hekle, strikke, diverse håndarbeid eller fiske.

Tips 2: Du kan selv teste om du har kommet deg inn i toleransevinduet igjen ved å kjenne på temperaturen i hendene. Hvis hendene er kalde, føler du deg

sannsynligvis ikke helt rolig og trygg ennå; stresset på kroppen er fortsatt for høyt, og du må gjøre noe mer for å bli roligere og trygg. Når kroppen slapper av, blir hendene varme igjen gjennom en avspenningsrespons.

Kilde: Hansen (2020, 2021); Van der Kolk (2021).

Bilde 'Mine trygghetspunkter'

Hjelpemidler

- notatbøker/dagbøker eller mobiler å skrive på

Talemanus

Nå skal vi skrive ned noen av trygghetspunktene våre, slik at vi har dem lett tilgjengelig hvis vi trenger dem. Med trygghetspunkter mener jeg en person, et sted og/eller en aktivitet som får deg til å føle deg trygg.

Forskning har vist at tilstedeværelsen av en støttende person – eller bare å tenke på vedkommende – kan redusere uro og stress i kroppen.

Vi bygger ofte vår indre trygghet ved å dele tanker og følelser i hverdagen med noen som lytter og forstår. Når man er barn eller tenåring, er det godt å ha minst én slik trygg person som er voksen, selv om venner som lytter og forstår, også er viktige.

Det kan også være fint å ha en voksen som vi stoler ekstra mye på, som vi kan snakke med hvis vi for eksempel ser eller leser ting på sosiale medier som vi ikke helt vet hvordan vi skal håndtere.

Det kan være fint å lage en liste over hvem slike voksenpersoner er. Det kan vi gjøre ved hjelp av en notatbok/dagbok eller på mobiltelefonen.

Skriv ned navnet på en til tre personer som du føler deg trygg på, og som du vet støtter deg.

Det kan være hvem som helst, og det trenger ikke være noen i familien. Det kan også være et trygt sted som gir deg ro og styrke i hverdagen, og når det skjer noe som er vanskelig følelsesmessig.

Vi trenger alle å ha noen støttende personer som vi stoler på, og som støtter oss i hverdagen, for å gi oss ro og trygghet selv når vi har det bra.

Hvis du ikke har en trygg person, kan du snakke med lederen og se om dere sammen kan finne en måte å få et trygt forhold til en voksen på.

Hensikt: Å øke tryggheten i det sosiale nettverket.

Kilde: Bråten (2009); Lloyd (2018); Stern (2003).

Bilde 'Fysisk aktivitet'

(Hvis øvelsen føles for utfordrende for gruppen, kan klappemassasjen fra møte 1 og 2 gjøres i stedet.)

Hjelpemidler

- musikk som er lett å gå til Velg gjerne sammen med gruppen.

Talemanus

Vi skal nå gjøre en øvelse der vi skal gå rundt i rommet. Vi skal gå både fritt og sammen.

1. Vi starter med at alle går fritt rundt i rommet. Beveg dere gjennom hele rommet, og ta på alle overflater som er mulige å ta på.
2. Nå skal dere samordne dere og begynne å gå i en så stor sirkel som mulig i rommet. (La dem gå i sirkelen en stund.)
3. Nå kan dere gå fritt igjen. Prøv gjerne forskjellige tempoer – raskt, sakte, hastende. Kjenn etter hvordan tempoet føles i kroppen.
4. Nå skal dere samordne dere og begynne å gå i en så liten sirkel som mulig i rommet. (La dem gå i sirkelen en stund.)
5. Nå kommer jeg til å bryte sirkelen, slik at dere får gå etter meg i stedet. (Hvis du vil, kan du få noen i gruppen til å bryte sirkelen.) Når jeg blir lei av å lede gruppen, stiller jeg meg sist i rekken. (Fortsett å gjøre dette til alle har stått først i rekken.)
6. Nå kan alle gå fritt igjen. Kjenn etter hvordan det føles i kroppen.
7. Nå skal dere begynne å gå i en liten sirkel igjen. (La dem gå i sirkelen en stund.)

Vi avslutter nå øvelsen på følgende måte:

8. Bli der dere er, vend dere inn mot midten av sirkelen, ta et godt dypt pust inn, og strekk ut. Senk armene og ta hverandres hender. Jeg begynner å sende en puls rundt – et lett trykk med hånden. Når du kjenner et lett trykk i hånden, sender du pulsen videre til neste person. La pulsen gå noen runder samtidig som dere ser dere rundt i rommet og ser om dere legger merke til noe nytt.
9. Klem nå hverandres hender litt hardere, som for å takke for godt samarbeid.

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

Kilde: Van der Kolk (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

Vi skal snart fortsette med dagens meningstema – lengsel og å være såret.

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 'Lengsel, såret'

Talemanus

I dag skal vi se nærmere på lengsel og å føle seg såret – jeg lurer på hvilke blader på blomsten som skal være med da ...?

Bilde 'Hva er lengsel og å være såret?'

Talemanus

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

Spør gruppen

- Hva er lengsel, hva er det å være såret, og hvordan forholder de seg til hverandre?
- Hva er andre ord for lengsel og såret?

Talemanus (fyll ut)

Lengsel: Ønske, begjær, sug, venting.

Følelsesmessig såret: Fornærmet, forulempet, støtt, trist.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på musikk, serier, filmer eller bøker som omhandler dette?

(Les det som står på bildet.)

Spør gruppen

- Hva tenker dere rundt spørsmålene?

Talemanus

Noen ganger kan det føles vanskelig å vise at vi lengter etter noe eller føler oss såret.

Hvis vi føler oss trygge, er det som regel lettere å vise vår lengsel og sårbarhet. Det kan føles ekstra vanskelig å fortelle at man føler seg såret til den man føler seg såret av. Da kan man først fortelle det til noen man føler seg trygg på, og så se om det er mulig å fortelle det til den man føler seg såret av.

Når vi våger å vise våre mer sensitive og sårbare sider, blir det lettere for andre å føle medfølelse og tilknytning til oss. Det blir også lettere for andre å forstå hvordan vi tenker og føler.

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

Kilde: Brown (2013, 2016); Gilbert (2017).

Bilde 'Jeg har vokst opp i en familie med ...'

Instruksjoner

Egenvurderingsspørsmålene kan gjøres i grupper på to eller tre, eller hver deltaker for seg. Del ut et utskrevet ark til hver deltaker der de kan ringe rundt svarene sine.

Talemanus

I 'Meningen med meg' inngår det en del selvevalueringsspørsmål slik at dere selv kan se hvordan dere tenker og føler rundt bestemte områder og problemstillinger. Svarene er hovedsakelig for deg selv, og du trenger ikke dele svarene dine med de andre i gruppen.

Hvis det føles bra og du vil, kan dere svare på spørsmålene sammen, tre og tre eller to og to. De som vil svare på spørsmålene alene, kan gjøre det.

Gjør det på den måten som føles best i dag, så kan dere kanskje prøve å gjøre det på en annen måte neste gang.

...

(La deltakerne fylle ut svar på spørsmålene.)

Nå skal vi fortsette å jobbe med selvevalueringsspørsmålene. Ut fra det dere har svart på spørsmålene, skal dere tenke over om det er noe dere savner og ønsker mer av. Diskuter om det er noe dere føler dere triste, såret eller skuffet over? Dere kan fortsette å gjøre dette i små grupper, dvs. tre og tre eller to og to. Hvis du vil, kan du også tenke over spørsmålene på egen hånd. Jeg gjentar spørsmålene:

- Er det noe du savner og vil ha mer av?
- Er det noe du føler deg trist, såret eller skuffet over?

...

(Avslutt med å samle hele gruppen.)

Spør gruppen:

- Hvordan var dette? Har dere noen tanker eller følelser etter øvelsen?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å svare på?
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?

Hensikt: Å øke tryggheten i livet selv når det er ting vi savner eller føler oss såret over.

Bilde 'Dagens meningstema – skape'

Hjelpemidler

- A4-ark til hver deltaker
- fargestifter

Talemanus

Nå skal vi være kreative og tenke etter hvordan drømmefamilien vår hadde sett ut, og hva vi liker ekstra godt å gjøre med familien. Dere skal få tegne, og dere kan snakke med hverandre underveis.

1. Finn et sted å sitte. Ta med deg ark og fargestifter.
2. Tenk et øyeblikk på hvordan drømmefamilien din hadde sett ut, og hva denne drømmefamilien ville elsket å gjøre.
3. Tegn drømmefamilien din og hva den gjør. Dere har 10 minutter på dere. Jeg sier ifra når det er 2 minutter igjen.

...

4. Nå skal vi sette oss i en sirkel. Ta med tegningene deres og legg dem opp ned foran dere.
5. Én deltaker om gangen snur arket sitt og forteller om bildet. Vi andre sitter og lytter. Det blir ingen diskusjon nå – alle bare lytter. Når du er ferdig med ditt bilde, vender du det opp ned. (Hvis noen ikke vil være med å fortelle, kan han/hun skrive i notatboken/dagboken i stedet.)
...
6. Nå som alle har fortalt om sitt bilde, kan vi alle sammen vende bildene opp igjen. Vi bruker noen minutter og bare ser på bildene, og tenker på det som har blitt sagt.

Spør gruppen

(De som heller vil skrive i dagboken enn å snakke, kan gjøre det.)

- Hvordan var dette – tanker, følelser?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å gjøre?
- Hva kjenner du igjen i de andres bilder?
- Hva blir dere mer nysgjerrige på? (Personen som har laget bildet, skal ikke svare.)
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?

Hensikt: Øke evnen til å utforske lengselen vår på en leken måte.

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'

Instruksjoner

Les fra bildet.

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

Talemanus

Nå skal vi gjøre to balanseøvelser som vi kan kalle "sommerfuglklem" og "kattemassasje". Med "sommerfuglklem" og "kattemassasje" hjelper vi hjernen med å bytte mellom høyre og venstre hjernehalvdel. Det bidrar til å roe følelsene og kroppen. Denne teknikken brukes blant annet i traumebehandling. Kattemassasjen minner også om hva kattungene gjør når de presser potene sine mot kattemoren når de dier.

"Sommerfuglklem" og "Kattemassasje" er øvelser som vi enkelt kan bruke i hverdagen, som på skolen, når vi venter på bussen eller når vi skal sove.

Vi starter med "Sommerfuglklem".

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.

Kryss armene foran brystet og legg hendene midt på overarmene – kanskje kjenner du hvordan varme fra hendene strømmer inn i kroppen.

Klapp nå forsiktig og vekselvis med hendene på overarmene, og tenk for deg selv:

"Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

"Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

Finn en rolig og jevn rytme, og la pustingene komme av seg selv – fortsett en stund:

"Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

"Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

"Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

"Jeg er rolig, jeg er trygg ... rolig og trygg."

La nå hendene hvile på overarmene, kjenn på kontakten mellom hendene og armene – kanskje du kan kjenne hvordan varmen fra hendene strømmer inn i kroppen.

Ha i så fall ekstra fokus på det.

Nå skal vi gjøre "Kattemasasje".

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

Kryss nå armene foran brystet, vend håndflatene mot kroppen, og koble sammen tomlene. Legg de sammenføyde hendene mot brystet, og kjenn på kontakten mellom hendene og brystet. Kanskje kjenner du hvordan varme fra hendene strømmer inn i kroppen.

Trykk nå mykt og vekselvis med hendene mot brystet, og legg merke til pusten. Følg hele pusten inn og hele pusten ut, hele pusten inn og hele pusten ut.

Fortsett å trykke vekselvis med hendene, finn en rolig og jevn rytme, og la pustingene komme av seg selv. Hvis tankene vandrer, kan du bare legge merke til det og forsiktig bringe oppmerksomheten tilbake til øvelsen og til pusten. Følg hele pusten inn og hele pusten ut, hele pusten inn og hele pusten ut.

La nå hendene hvile mot brystet. Legg merke til hvordan det føles i kroppen. Kanskje noe føles annerledes? Fokuser i så fall ekstra nøye på dette.

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 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: Jonauskaitė 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.