

Veiledning for ledere:

Møte 4 - Sorg og forgjengelighet, savn

Hjelpemidler

- post-it-lapper
- penner
- krukke eller hatt
- musikk
- forberedte spørsmål til bildet *Dagens følelse – bruk sansene dine*, enten på arktavle, projektor eller på ark til hver gruppe
- utskrevne ark for bildet *Søker du mer mening i livet?*
- A4-papir
- fargestifter
- notatbøker/dagbøker – en til hver deltaker
- mapper eller lignende – en til hver deltaker

Instruksjoner til møte 4

Bildet *Dagens følelse – bruk sansene dine* er valgfritt. Forbered musikk om sorg i tilfelle deltakerne ikke kommer på noen egen musikk.

Bildet *Dagens følelse – skildre* er valgfritt.

Bilde *Fysisk øvelse* innebærer dans. Hvis dansing er flaut, kan deltakerne bruke bind for øynene. Forbered da øyebind og les nøye gjennom instruksjonene, slik at alt blir riktig. Dansen kan også erstattes med klappemassasjen fra møte 1.

Bilde 'Møte 4 – Sorg og forgjengelighet, savn'

Talemanus

Velkommen til det fjerde møtet i 'Meningen med meg'! I dag har vi to temaer – ett følelsetema som omhandler sorg, og ett meningstema som omhandler forgjengelighet og savn.

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 'Sorg'

Talemanus

I dag skal vi utforske følelsen 'sorg', som er en spesiell form for tristhet som er forbundet med tapet av noe eller noen vi har vært glad i.

Bilde 'Hva er sorg?'

Spør gruppen

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

(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)

Bedrøvelse, smerte, vemod, lidelse, fortvilelse.

Spør gruppen

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

Talemanus

Sorg viser betydningen av det som har gått tapt, fremkaller ofte medfølelse og støtte fra andre, og hjelper oss med å bearbeide og forsones med det som har skjedd, slik at vi kan åpne opp for andre ting vi liker.

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

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

Bilde 'Når føler du sorg?'

Hjelpemidler

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

Instruksjoner

La deltakerne skrive ned på lapper når de føler sorg, eller hva som får dem til å føle sorg. Du som leder skriver også noen lapper for å øke anonymiteten. Samle inn alle lappene og legg dem i en krukke eller en hatt.

Talemanus

Nå skal dere tenke etter hva som får dere til å føle sorg. 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 sorgfull. 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: Når føler du sorg?

...

(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

Sorg blir ofte beskrevet som stripete som en sebra. Ingen av oss orker å være i sorgen hele tiden – verken barn, tenåringer eller voksne. Vi trenger en pause fra det vanskelige og leve mer som vanlig en stund, og gjøre ting vi liker og kjenner igjen. Hverdagens sammenhenger og rutiner kan gi oss hvile og restitusjon, slik at vi orker å sørge litt mer. Noen ganger må vi kanskje gi etter for de svarte stripene og tillate oss selv å være triste, og snakke om noe eller noen vi har vært glad i som nå er borte. Vi må kanskje gråte ut flere ganger og til og med være sinte over det som har skjedd, før tristheten og tomheten senker seg og de gode tingene som fantes, kan komme tilbake som gode minner.

Vanligvis har vi også spørsmål som vi gjerne vil ha svar på. Dette kan det være fint å snakke om med noen vi føler oss trygge på. Noen ganger er det mulig å få svar, andre ganger ikke. Det kan være greit å snakke om tankene dine med noen selv om det ikke finnes svar. Når vi forteller om vanskelige ting til andre, kan våre egne følelser og tanker bli klarere for oss selv, og byrden kan bli lettere å bære.

Sorgen kan komme og gå over en lengre periode, og den kan merkes spesielt gjennom det første året. Spesielt rundt høytider og bursdager merker man ofte savnet og lengselen mest.

Dersom sorgen og smerten ikke avtar med tiden, kan det hende vi må søke hjelp hos noen som jobber med sorgbearbeiding.

Nå skal vi fortsette å utforske sorg.

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 sorg 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.

- Hvordan føles det i kroppen når vi føler sorg?
- Hva gjør kroppen, eller hva vil kroppen gjøre?
- Hva uttrykker ansiktet og øynene?
- Hva er bra med å kunne sørge?

- Hvis sorg var en farge – hvilken farge ville det vært?
- Hvis sorg var et dyr – hvilket dyr ville det vært?

- Hvis sorg var et tegneseriemonster – hvordan ville det sett ut?
- Hva pleier du å gjøre når du føler sorg?
- Hvordan føles det i kroppen din når noen andre er sorgfulle?
- Har du følt sorg og ikke turt å vise det?
- Hvordan kunne du vist det mer?
- Har dere eksempler på musikk, serier, filmer eller bøker som omhandler sorg?

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

Bilde 'Dagens følelse – bruk sansene dine'

Talemanus

Vi skal nå gjøre en øvelse der vi skal lytte til trist musikk sammen på en litt annerledes måte. Dere skal få lov til å høre på musikk sammen i grupper på tre. Dere skal lytte samtidig som dere legger merke til hva som skjer i dere. Dere skal nå dele dere inn i grupper og bestemme hver enkelts fokus: Én skal legge merke til sine indre bilder, én skal legge merke til sine kroppslige fornemmelser og følelser, og én skal legge merke til tankene sine i form av ord.

1. Først skl hver av dere velge en sang eller et musikkstykke basert på følelsetemaet *sorg* som dere liker og ønsker å dele. Kanskje finnes både sorg, tilbakeholdt sorg og en lettelse av sorgen i ulike deler av musikken.
2. Del dere opp og bestem
 - hvem av dere som skal ha fokus på sine indre bilder mens dere lytter
 - hvem av dere som skal ha fokus på sine indre kroppslige fornemmelser og følelser
 - hvem som skal ha fokus på tankene/ordene som dukker opp under lyttingen

Skriv gjerne ned hvem som skal fokusere på hva. La gjerne alle tre prøve alle roller.

Dere har _____ minutter. Jeg sier ifra når det er 2 minutter igjen.

...

Nå som dere er ferdig med å lytte – fortell de andre hva som skjedde inni deg mens du lyttet basert på fokuset ditt, altså basert på dine indre bilder, kroppsforannelmelser/følelser eller tanker/ord.

Snakk litt i gruppene om disse spørsmålene. Etter dette samles vi i en stor gruppe igjen. (Del ut ark med spørsmålene nedenfor, eller vis spørsmålene på et sted der alle kan se dem.)

- Hva kjenner dere igjen og hva kjenner dere ikke igjen av de andres erfaringer da de lyttet?
- Var ett fokus lettere enn de andre?
- Hvordan var det å holde fokus på bare én form for opplevelse om gangen?

(Samle hele gruppen.)

Spør gruppen

- Hvordan var dette?
- Endret opplevelsen seg på noen måte mens dere lyttet, og i så fall hvordan?
- Fikk dere noen nye innsikter, tanker eller spørsmål?

Hensikt: Å øke tilstedeværelsen og tryggheten i kroppen og øyeblikket.

Bilde 'Dagens følelse – skildre'

Talemanus

Vi skal nå gjøre en mimelek som samlet gruppe der vi skal skildre situasjoner og følelser.

(Det er bra om lederen/lederne også skriver lapper. Del gruppen inn i to mindre grupper.)

Dere skal nå være i to grupper.

1. Skriv tre lapper med en situasjon som på en eller annen måte har med sorg å gjøre.
2. Skriv tre lapper med én følelse på hver. Det kan være hvilken som helst følelse.
3. Legg alle situasjonslappene i en krukke og alle følelseslappene i en annen krukke.

4. Bestem hvilket lag som skal starte. Ett lag trekker en lapp fra hver krukke og skildrer, altså fremviser, kombinasjonen. Det andre laget gjetter hvilken situasjon og følelse som er skrevet på lappene.

5. Bytt lag.

(Fortsett til alle lappene er brukt, eller til det ikke er mer tid. Samle gruppene i en hel gruppe.)

Spør gruppen

- Hva var gøy, hva var litt skummelt eller utfordrende å gjøre?
- Fikk dere noen nye tanker eller refleksjoner?

Hensikt: Å øke lekenheten og lysten til å utforske ulike følelser.

Bilde 'Finn balansen'

Talemanus

I løpet av en dag beveger vi oss mellom de tre motivasjonssystemene som vi ser på bildet: utforskingssystemet, trusselresponsystemet og trygghets- og omsorgssystemet. Alle tre systemene er der for å sette i gang en bestemt atferd i oss, slik at vi kan overleve og ha det bra både fysisk og mentalt. Aktiviteten i systemene skjer i stort og smått, og som regel uten at vi tenker over det. Disse tre systemene har forskjellige typer "på"-knapper.

Trygghets- og omsorgssystemet settes i gang av omtanke, trygghet, fred og ro, nærhet til andre og hvile. I hverdagen utløses trusselresponsystemet av for eksempel kritikk og det å føle seg utenfor. Utforskingssystemet aktiveres når vi føler oss trygge og vil ut og oppdage verden, men kan også aktiveres hvis vi trenger å komme oss ut av en truende situasjon.

En god ting er at systemene ikke kan være aktive samtidig. Når vi føler oss truet, kan vi for eksempel slå på trygghets- og omsorgssystemet ved å søke nærhet og ro hos noen vi føler oss trygge på. Da føler vi oss mindre truet.

Ofte beveger vi oss fra ett system til et annet automatisk uten å tenke over det, spesielt når vi er barn og går til en forelder eller trygg voksen når vi blir triste eller redde. Trygghets- og omsorgssystemet settes også i gang når vi bryr oss om andre.

Det er derfor vi blir rolige og trygge av å stelle med dyr. Og dyrene gir jo også nærhet, trygghet og kjærlighet tilbake.

I hverdagen er det vanlig at vi fra tid til annen føler oss kritisert eller utenfor i sosiale sammenhenger, og dette fører til at trusselsystemet settes i gang uten at vi i det hele tatt merker det.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på hvordan vi kan hjelpe en person som føler seg utenfor, til å bli trygg og føle seg involvert igjen?

Når vi sitter ved datamaskinen eller telefonen, er det ofte utforskingssystemet som er aktivt. Vi søker informasjon, og når vi finner den, får vi en liten belønning. Vi er også lekne og kreative på datamaskinen og telefonen, for eksempel når vi utforsker virtuelle dataspillverdener. I en stressende og prestasjonsorientert hverdag er vi som regel for lite i trygghets- og omsorgssystemet. Det gjør at vi får for lite hvile og restitusjon. Stressrelaterte problemer er i dag en vanlig årsak til at mennesker oppsøker behandling.

Spør gruppen

- Hva tenker dere rundt dette?
- Får dere andre tanker eller refleksjoner når dere ser denne modellen?

Kilde: Gilbert (2017).

Bilde 'Hvile i hverdagen'

Talemanus

Nå skal vi snakke litt mer om hvile. Kroppen elsker rutiner som å sove, spise og trene til samme tid. Hjernen og kroppen er ikke alltid enige når det gjelder hvile og restitusjon.

Spør gruppen

- Hvem kjenner igjen i å bli sittende ved datamaskinen selv om kroppen og øynene føles slitne?

Talemanus

Noen ganger kan det være veldig vanskelig å finne roen og finne tilbake til seg selv hvis alt fokus har vært på datamaskinen i mange timer.

Spør gruppen

- Har dere noen eksempler på hva dere pleier å gjøre da?

Talemanus

Hjernen trenger også hvile fra problemløsning og ny informasjon – ellers kan vi få såkalt hjernestress, som mange snakker om i dag. Hvile og søvn er ikke alltid det samme, og når hjernen trenger hvile, kan det være godt å gjøre noe som stimulerer kroppen og alle sansene våre på en behagelig måte. Vi kan for eksempel bade, gå tur i skogen, bake eller lage mat, eller gjøre noe morsomt og kreativt hjemme.

Spør gruppen

- Vi surfer ofte på telefonen når vi har lyst til å slappe av en stund, men er det noe annet vi kan gjøre som involverer kroppen også?
- Har dere andre eksempler på hva dere liker å gjøre når dere trenger å slappe av en stund, men ikke vil sove?

Kilde: Hansen (2020, 2021).

Bilde 'Fysisk øvelse'

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

Talemanus

Vi skal nå gjøre en fysisk øvelse. I dag skal vi danse.

Når jeg setter på musikken, danser dere helt fritt – akkurat hvordan dere selv vil. Fra tid til annen vil jeg pause musikken og gi en instruksjon om hvordan dere skal bevege dere. Når musikken starter igjen, danser dere fritt igjen.

Instruksjoner

Sett på musikken. Sett musikken på pause nå og da, og gi instruksjoner om hvordan deltakerne skal bevege seg, for eksempel "sni dere sakte baklengs", "ta på alle hjørnene i rommet" eller "dans som en glad elefant". Gi en ny instruksjon i hver pause ut fra hva som passer for gruppen.

Talemanus

Vi skal nå avslutte denne øvelsen.

1. Legg armene i kors over brystet og la hendene hvile på overarmene, vuggende fra side til side, slik at vekten havner vekselvis på høyre og venstre fot. Mens dere vugger fra høyre til venstre side, kan dere si eller tenke: "Jeg er rolig, jeg er trygg, rolig og trygg" osv.

(Du som leder kan holde takten og si høyt "Jeg er rolig, jeg er trygg, rolig og trygg" osv. Dette hjelper hjernen med å bytte fra høyre til venstre hjernehalvdel, og det hjelper oss å roe følelsene og tankene våre.)

2. Ta nå et rolig, litt dypere pust inn og strekk dere. Senk armene og ta i hverandres hender, og send en puls rundt mens dere ser dere rundt i rommet og ser om dere legger merke til noe nytt. La pulsen gå noen runder.

3. Klem nå hverandres hender litt hardere – som for å takke for godt samarbeid.

Nå skal vi ta en pause.

Hensikt: Å øke tilstedeværelsen og tryggheten i kroppen og øyeblikket.

Kilde: Christensen & Chang (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 – forgjengelighet og savn.

Spør gruppen

- Før vi begynner, lurér jeg på om noen trenger å si eller spørre noe om det vi gjorde eller snakket om før pausen?

Bilde 'Forgjengelighet, savn'

I dag skal vi se nærmere på forgjengelighet og savn – jeg lurér på hvilke blader på blomsten som skal være med da ...?

Bilde 'Hva er forgjengelighet og savn?'

Talemanus

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

Spør gruppen

- Hva er forgjengelighet, og hva er savn?
- Hva er andre ord for forgjengelighet og savn?

Talemanus (fyll ut)

Lengsel, tomhet, brudd, død, avslutning, tap.

Spør gruppen

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

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

Bilde 'Forgjengelighet og savn'

(Les fra bildet.)

Spør gruppen

- Hva tenker dere rundt spørsmålene?

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

Bilde 'Søker du mer mening i livet?'

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. Kanskje husker dere at vi gjorde dette på forrige møte? 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 du kanskje prøve å gjøre det på en annen måte neste gang.

...

(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?

Opphavsretten til spørsmålene eies av University of Minnesota og kan brukes fritt innen forskning og klinisk sammenheng. Spørsmålssettet kan ikke brukes til kommersielle formål.

Bilde 'Dagens meningstema – skape'

Hjelpemidler

- A4-papir
- fargestifter

Talemanus

Vi skal nå være kreative og tegne. Det handler om meningsfulle øyeblikk. Både glade og triste øyeblikk kan føles meningsfulle.

1. Finn et sted hvor du kan sitte med ark og fargestifter.
2. Tenk et øyeblikk på en følelsesmessig sterk opplevelse som følte dypt meningsfull.
3. Tegn denne opplevelsen. Dere har rundt 10 minutter på dere.
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, snur du det opp ned igjen. (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. 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? 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 mer nysgjerrige på? (Personen som har laget bildet, skal ikke svare.)
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?

Hensikt: Å øke kontakten med opplevelser som skaper en dypere følelse av mening i livet.

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 eventuelt 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 "Blåse såpebobler". "Blåse såpebobler" hjelper oss med å puste ordentlig med magen. Det beroliger og balanserer triste og sorgfulle følelser.

"Blåse såpebobler" kan for eksempel brukes ved begravelser og besøk på gravplasser. Hvis for eksempel barn er med, kan det være fint med ekte såpebobler. Boblene er også vakre å se på når de stiger oppover.

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 én hånd på brystet og én på magen – kanskje kan du kjenne hvordan brystet og magen beveger seg i takt med pusten.

Pust inn gjennom nesene og ut gjennom munnen som om du skulle blåse såpebobler. Form leppene som et "rør". Hvis du vil, kan du forestille deg at du blåser såpebobler.

1. Vi gjør det sammen, puster inn gjennom nesene... og puster ut gjennom "røret"...

Bruk magen til hjelp og trykk ut den siste luften med magemusklene.

La nå pusten komme av seg selv noen ganger, og kjenn etter hvordan det føles i kroppen.

2. En gang til ... pust inn gjennom nesene ... og ut gjennom "røret"...

Trykk ut den siste luften med magemusklene.

La pusten komme av seg selv noen ganger, og kjenn etter hvordan det føles i kroppen.

3. En gang til ... pust inn gjennom nesene ... og ut gjennom "røret"...

La pusten komme av seg selv noen ganger, og kjenn etter hvordan det føles i kroppen.

4. En gang til ... pust inn gjennom nesene ... og ut gjennom "røret" ...
La pusten komme av seg selv noen ganger, og kjenn etter hvordan det føles i kroppen akkurat nå.

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 lette på følelsesmessig trykk og øke tilstedeværelsen og tryggheten i kroppen og øyeblikket.

Bilde 'Skriv i dagboken'

Talemanus

Nå skal dere få litt tid til å skrive i dagboken akkurat hva dere vil. (Les fra bildet.) Vi holder på til klokken _____. Jeg sier ifra når det er 2 minutter igjen.

Bilde 'Hvordan har du det akkurat nå?'

Talemanus

Hvordan føler du deg akkurat nå? Nå skal vi velge hvilken farge eller nyanse som passer best til hvordan vi føler oss akkurat nå. Fortell gjerne noe om hvorfor du føler deg som akkurat den fargen eller nyansen. Husk at vi kan oppfatte farger forskjellig og til og med som en gråskala.

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

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

Kilde: 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. Husk at du kan gå inn på lenken for å få en oppsummering av hva vi har gjort i dag, og gjøre dagens balanseøvelse hjemme.

Bilde 'Hvor du kan henvende deg'

Instruksjoner

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