

Veiledning for ledere:

Møte 8- Skam og selvidentitet, selvfølelse

Hjelpemidler

- post-it-lapper
- penner
- krukke eller hatt
- musikk
- rolige naturlyder
- notatbøker/dagbøker – en til hver deltaker
- mapper eller lignende – en til hver deltaker

Instruksjoner til Møte 8

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 'Skam, selvidentitet og selvfølelse'

Talemanus

Velkommen til det åttende møtet i 'Meningen med meg'! I dag skal vi ha to temaer – ett følellestema som omhandler skam, og ett meningstema som omhandler selvidentitet og selvfølelse.

Bilde 'Hvordan har du det akkurat nå?'

Talemanus

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

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

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

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

Bilde 'Tilbakeblikk'

Talemanus

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

Spør gruppen

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

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

Bilde 'Skam'

Talemanus

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

Spør gruppen

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

Bilde 'Hva er skam?'

Spør gruppen

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

(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: Forlegenhet, ydmykelse, flauhet, rødming, blygsel, vanære, jeg er mislykket.

Spør gruppen

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

Talemanus

Skam har som funksjon å avbryte det vi holder på med, bidra til at vi tilpasser oss gruppens normer og atferd, øker følsomheten for hva andre tenker, og kan gi oss lyst til å ta ansvar for gruppen.

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

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

Bilde 'Hva får deg til å føle skam?'

Hjelpemidler

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

Instruksjoner

La deltakerne skrive ned på lapper når de føler skam, eller hva som får dem til å føle skam. 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 skam. 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 skamfull. 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 skam?

...

(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 føler skam, hvordan skam viser seg i kroppsholdningen min og i ansiktsuttrykket mitt, hvordan det føles for andre når jeg føler skam, og hvordan det føles i min egen kropp når noen andre føler skam. (Hvis du vil, kan du som leder vise tankene dine med ansikts- og kroppsmimikk.)

Vi skal nå fortsette å utforske skam.

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 skam 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 er skamfulle?
- Hva gjør kroppen, eller hva vil kroppen gjøre?
- Hva uttrykker ansiktet og øynene?
- Hva er bra med å kunne føle skam?

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

- Hva pleier du å gjøre når du føler skam?
- Hvordan føles det i kroppen din når noen andre føler skam?
- Har du følt skam overfor noe eller noen, og ikke vært i stand til å vise det?
- Hvordan kunne du vist det mer?

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

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

Bilde 'Hvordan skam oppstår'

Talemanus

Skam er en følelse som kan være ubehagelig og vanskelig å forholde seg til, så vi skal nå se om vi kan klare å forstå litt mer om skam, og hva vi ofte gjør for å håndtere det.

Det sies iblant at vi lever i en tid der sosiale medier og uoppnåelige idealer og prestasjonskrav gjør at vi oftere enn før utsettes for situasjoner der vi lett kan føle

skam. TV-serien Skam, som handler om unges hverdag med skole, venner og kjærlighet, ble veldig populær og viser interessen for slike temaer.

Spør gruppen

- Hva tenker dere rundt dette?

Talemanus

Vi kan føle på skam når noen stopper det vi holder på med, og ett negativt blikk er nok til at skammen slår inn. Skammen kan bli spesielt sterk hvis vi føler oss glade og stolte, og noen plutselig sier "Stopp!" for vår bekymringsløse fremferd. Kanskje sier vi da spontant: "Oops, det var ikke meningen!".

Spør gruppen

- Har du eksempler på en situasjon der du var glad og stolt, og deretter ble stoppet av noen?

Talemanus

Vi kan også føle skam hvis vi selv synes vi har gjort noe dumt eller noe feil på en eller annen måte. Ofte kan vi bli selvkritiske i etterkant og tenke at vi gjorde noe upassende som vi ikke tenkte på da vi var i situasjonen. At vi ikke tenkte på det da det skjedde, kan gjøre at skammen føles enda sterkere. Ofte kan selvkritiske tanker som dette komme når vi skal sove.

Spør gruppen

- Har dere noen eksempler på hvordan en slik situasjon kan være?

(Kanskje har du som leder et eksempel fra tenårene som du vil dele.)

Talemanus

Skam kan gjøre oss både varme og kalde, vi kan bli flammende røde eller kalde og stive. Skam er for de fleste en veldig vanskelig og ydmykende følelse, men det er en av våre grunnfølelser og fyller en viktig funksjon i livene våre. Skam hjelper oss med å justere atferden vår slik at vi kan samarbeide med andre og finne plassen vår i en gruppe. Små barn lærer om det de gjør er greit eller ikke, ved å se på foreldrene sine. Hvis vi har eldre søsken, lærer vi ofte av dem også. Som tenåringer ser vi kanskje også på hva jevnaldrende, influensere og kjendiser gjør.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på hvordan man henter inspirasjon fra jevnaldrende, influensere eller kjendiser for å vite hva man skal gjøre i ulike situasjoner?
- Hva pleier du å gjøre hvis du synes du har begynt å påvirkes for mye av noen?

Talemanus

Vi har ofte vanskeligheter med å håndtere skamfølelser. De gjør at vi lett føler oss utenfor og ikke ønsker å se folk i øynene. Det finnes ikke noe naturlig utløp for skam slik det gjør for ting som sinne og tristhet. For at skamfølelsen skal forsvinne, er det viktig at vi føler at vi er bra som vi er, og at vi har en selvsagt plass i gruppen, selv om det har skjedd noe som har forårsaket skam i oss. Det kan også være greit å snakke med en du er trygg på, om hva som egentlig har hendt, og hva vi egentlig følte og tenkte i situasjonen. Det er ikke uvanlig at skam oppstår på grunn av en misforståelse, og det kan føles bedre når vi har ryddet opp i det sammen med noen. Hvis skammen skyldes en misforståelse, kan den dessuten gå over i sinne, som kan være lettere å håndtere.

Det kan også være godt å tenke på at alle havner i situasjoner der de føler skam, og at det er en del av livet. Vi bør imidlertid ikke utsettes for skamfulle situasjoner for ofte eller utsettes for kommentarer eller blikk som gir oss skam med hensyn til hvordan vi ser ut eller er som mennesker, som for eksempel ved mobbing.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på situasjoner med mobbing fra for eksempel en TV-serie eller film?
- Fantes det en god måte å håndtere skammen på i dette eksemplet, og hvordan ble det i så fall gjort?

Talemanus

Iblant kan vi også skamme oss over noe med oss selv. Dette kan skyldes mobbing, men ikke nødvendigvis. Vi kan også skamme oss over noe som har med familien vår å gjøre. Hvis dette pågår over tid, kan det være greit å snakke med noen man er trygg på, for å finne ut hva vi trenger for å styrke vår selvidentitet og selvfølelse, slik at vi kan føle at "dette er meg, og jeg er bra nok som jeg er". Vi skal snakke mer om dette etter pausen.

Å få kritikk kan også vekke skamfølelse. Det kan derfor være bra å trene på å gi og motta konstruktiv kritikk, der man tar utgangspunkt i det som er bra, og som fungerer godt.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på når dere har mottatt og gitt kritikk på en måte som føltes bra?

Talemanus

Vi kan også havne i et mønster av selvanklagelse når vi føler skam, og tenke at vi ikke skulle ha havnet i den vanskelige situasjonen, og det er også vanlig å skamme seg over skamfølelsene i seg selv. Dette kan bli en ond sirkel som vi kanskje trenger hjelp til å komme ut av. Fordi skam er en så ubehagelig følelse, er det vanlig at vi prøver å unngå å føle den på ulike måter. En mann ved navn Nathanson identifiserte fire vanlige måter vi prøver å unngå følelsen av skam på:

1. Vi unngår visse situasjoner.
2. Vi unngår visse personer.
3. Vi skylder på andre.
4. Vi gjør narr av oss selv eller tar på oss skylden (selv om det kanskje ikke var vår feil).

Spør gruppen

- Har dere noen eksempler på hvordan noen av disse situasjonene kan være?

Talemanus

Det kan være kjekt å vite at vi lettere kan såre andre mennesker uten at vi tenker over det, hvis vi alltid unngår å føle skam.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på hvordan det kan være når noen har sagt noe sårende uten å tenke over det?

Kilde: Nathansson (1992); Stålsett (2015); Tomkins (1992). 1177. Om *mobbning*; UMO. Om *mobbning*.

Bilde 'Fysisk aktivitet'

(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 "snik 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. (Dette hjelper hjernen med å bytte fra høyre til venstre hjernehalvdel, og det hjelper oss til å roe følelsene og tankene våre.) Mens dere vugger fra høyre til venstre side, kan dere si eller tenke: "Jeg er rolig, jeg er trygg, rolig og trygg" osv.

(Du som leder kan holde takten og si høyt: "Jeg er rolig, jeg er trygg, rolig og trygg" osv.)

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

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

Nå skal vi ta en pause.

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

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 – selvidentitet og selvfølelse.

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 'Selvidentitet, selvfølelse'

Talemanus

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

Bilde 'Hva er selvidentitet og selvfølelse?'

Talemanus

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

Spør gruppen

- Hva er selvidentitet og selvfølelse, og hvordan forholder de seg til hverandre?

Talemanus

Vi kan ha ulike slags identiteter som er knyttet til ulike deler av livet vårt, som utdanning, arbeid, etnisitet, interesser, relasjoner, seksualitet, religion osv. Ordet *selvidentitet* brukes ofte for å beskrive vår opplevelse av oss selv – hvordan vi føler, tenker og uttrykker oss uansett hva vi gjør.

Ordet *selvfølelse* handler mer om hvor tilfredse og verdifulle vi føler oss. En sterk selvfølelse kan gjøre det lettere å håndtere stress og komme overens med andre – vi føler lettere at vi har en selvsagt plass i de sammenhengene vi ønsker å være en del av. Selvfølelsen vår kan også påvirke hvordan vi har det psykisk, og den kan variere på ulike områder av livet. For eksempel kan man være fornøyd med seg selv som klassekamerat, men misfornøyd med seg selv som lagkamerat i fotball. Det er mulig å styrke selvfølelsen ved å bli tryggere på seg selv og på sin egen identitet, noe vi trener på her i 'Meningen med meg'.

Spør gruppen

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

Talemanus (fyll ut)

Tips til andre ord og uttrykk: Jeg vet ofte hva jeg liker; jeg vet ofte hva jeg vil; jeg vet at jeg kan få hjelp hvis jeg trenger det; jeg vet at jeg kan si nei hvis jeg trenger det; når jeg mener noe, finner jeg vanligvis en måte å uttrykke det på; jeg vet at det kan ta litt tid før jeg føler meg trygg i nye sammenhenger, og det er helt greit; jeg vet at jeg kan komme tilbake selv om noe vanskelig har skjedd; en følelse av at dette er meg.

Selvidentiteten og selvfølelsen vår kan både styrke og svekke hverandre.

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

Kilde: 1177. *Självidentitet; Självkänsla; Psykologguiden/Psykologilexikon. Självidentitet; Självkänsla.*

Bilde 'Din trygghet og vilje'

(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 'Naturen som et trygt sted'

Talemanus

Å sitte på en stein i skogen eller ligge på en eng og se skyene drive forbi, eller grave tærne ned i sanden på en strand og hvile blikket langt ut i det fjerne mens bølgene ruller inn... Duften er til å ta og føle på, luften er mett, lydene er avslappende og rytmiske.

Mange liker freden og roen i naturen, og at tankene kan flyte fritt– vi kan drømme oss bort en stund og tenke på hva vi vil.

Flere føler også kontakt med noe større, noe åndelig i naturen, selv om de kanskje ikke vet helt hva det er de føler kontakt med.

Spør gruppen

- Har du et rolig sted i naturen eller et sted i fantasien du liker å vende tilbake til?
- Hvordan føler du deg der, og hvor går tankene dine når du hviler på dette spesielle stedet?

Talemanus

Nå skal vi gjøre en øvelse som vi kan kalle "Et trygt sted i naturen".

Hjelpemidler

- Naturlyder å ha i bakgrunnen.

Instruksjoner

Øvelsen utføres parvis arm i arm. Spill gjerne rolige naturlyder i bakgrunnen.

Talemanus

Slik gjør vi det: Dere skal dele dere i par to og to, og gå arm i arm eller hva som føles bra. Ha gjerne kroppskontakt.

Se for dere at dere er ute i naturen på et sted dere liker veldig godt – et sted som føles rolig, trygt og innbydende. Bruk så mange sanser som mulig: Hva ser du, hvordan lukter det, hvordan føles luften mot huden din, hva hører du, er det noe du kan spise eller drikke eller smake på, er det noe du vil ta på eller stryke hendene mot? Bare gå sammen og la de forskjellige stedene dine ta form i fantasiens og lekens verden.

Bestem hvem som skal begynne, snakk gjerne litt roligere, mer fortrolig enn vanlig, og la den som begynner, ta den andre med til sitt sted.

Fortell så detaljert som mulig, og ta med alle sansene etter hvert som du beskriver stedet. Du som lytter, tar imot og viser nysgjerrighet og interesse. Du som lytter, kan være stille, men hvis det føles bra, kan du si noe bekreftende som "det høres fint ut", "dette liker jeg også", "spennende" eller noe annet som passer i øyeblikket.

Bytt roller, og gjør det samme en gang til. Nå kan vi samles hele gruppen.

Spør gruppen

- Hvordan var dette? Fikk dere noen tanker eller følelser?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å gjøre?
- Hva kjente du igjen i den andres sted?
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?

Hensikt: Å trene på ro og fysisk tilstedeværelse sammen og i forhold til naturen.

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

Bilde 'Situasjon i hverdagen'

(Les det som står på bildet.)

Talemanus

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 samme øvelse som forrige gang – "avslappende massasje".

Den avslappende massasjen hjelper oss med å aktivere vagusnerven og avslapningsresponsen vår.

Jeg minner om et par ting først. Følg med og gjør så mye som dere føler dere komfortable og fortrolige med. Hvis noe føles ubehagelig, kan du for eksempel prøve å endre hendenes plassering, slik at det føles trygt og behagelig å utføre øvelsen. Avslutt øvelsen hvis noe føles ubehagelig, og snakk med gruppen og/eller lederen når resten av gruppen har avsluttet øvelsen.

Vi skal finne en rolig og jevn rytme.

Nå begynner vi.

(Her kan lydfilen startes.)

Sitt på en stol, hold ryggen rett og avslappet, la føttene hvile støtt på gulvet, og la hendene hvile komfortabelt i fanget. Kjenn etter om du vil ha øynene åpne eller lukkede. Du kan endre underveis om du vil. Hvis tankene dine vandrer, kan du bare godta det og forsiktig bringe oppmerksomheten tilbake til øvelsen.

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

Før hendene til ørene, plasser pekefingerne bak ørene og langfingerne foran ørene som en V. La tomlene hvile på halsen, hold ørene fast og roter forsiktig, nynn med lukket munn "Hmmm ...".

Nynn gjerne til du kjenner at du produserer spytt i munnen.

Vi fortsetter slik en stund sammen.

Legg nå en hånd på pannen og den andre på nedre del av bakhodet, og bare sitt en stund og pust sammen. Hvis du ikke har gjort det før, kan du nå lukke øynene litt.

Hvis du vil, kan du tenke: "Alle følelsene mine er ok akkurat som de er, alle tankene mine er ok akkurat som de er, jeg har det bra akkurat som jeg er."

Avslutning

Nå skal vi avslutte med å gi kroppen litt ekstra energi.

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

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.

Flytt nå hendene til skuldrene, stryk hendene med faste tak fra skuldrene til hendene og tilbake, gjerne litt ekstra rundt albuer og skuldre.

Stryk over magen, brystkassen, ansiktet og hodet. Stryk med faste tak oppover i nakken, og masser ørene forsiktig.

Legg nå én hånd på brystet og én på magen på en måte som føles bra for deg. Bare sitt litt sånn og pust sammen.

La pusten komme av seg selv, og kjenn etter hvordan det føles i kroppen. Kanskje noe føles annerledes? Fokuser i så fall ekstra nøye på dette.

Ta nå enda et godt, litt dypere pust inn, strekk ut hele kroppen – som om du er i ferd med å våkne – se deg rundt i rommet og legg merke til tre ting du liker. Velkommen tilbake til rommet – her og nå, klar, opplagt og våken!

(Stopp lydfilen hvis dere brukte den.)

Spør gruppen

- Hvordan var dette?
- Kjente dere noen av tegnene på at dere begynte å slappe av?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å gjøre?
- La dere merke til noe annet under øvelsen?
- Var det noe annet som kom opp under øvelsen som dere vil dele?

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

Bilde 'Skriv i dagboken'

Talemanus

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

Bilde 'Hvordan har du det akkurat nå?'

Talemanus

Hvordan føler du deg akkurat nå? Nå skal vi velge hvilken farge eller nyanse som passer best til hvordan vi føler oss akkurat nå. Fortell gjerne noe om hvorfor du føler

deg som akkurat den fargen eller nyansen. Husk at vi kan oppfatte farger forskjellig og til og med som en gråskala.

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

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

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

Bilde 'Avslutning'

Talemanus

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

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

Bilde 'Hvor du kan henvende deg'

Instruksjoner:

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