

VID vitenskapelige høgskole

Program for kurs i Livsstyrketrening®

Veiledningsprogram basert på
oppmerksomt nærvær (mindfulness)
og ulike livstema i grupper

Utarbeidet av Eldri Steen og Liv Haugli

Revidert av Heidi A. Zangi og Tone Ringdal juni 2016

Dette programmet kan bare brukes av personer som har gjennomført og bestått
Videreutdanningen i Livsstyrketrening gjennom oppmerksomt nærvær
(mindfulness) og mestringsfremmende kommunikasjon

©VID vitenskapelige høgskole 2016

Innhold

FORORD TIL KOMPENDIET 2016	4
FORORD TIL KOMPENDIET 2014	5
FORORD TIL KOMPENDIET 2013	6
FORORD TIL KOMPENDIET 2012	7
Felles informasjon til alle som skal lede kurs i livsstyrketrening	10
Innledning.....	10
Utstyr til kurset	11
Tidspunkter og lengde på hver samling.....	12
Gjennomføring av hver samling.....	12
Oppmerksom bevegelse.....	14
Oppmerksom bevegelse til musikk.....	14
Hjemmeoppgaver.....	15
Bruk av loggboken oglogg-grupper.....	16
Fravær	16
Oppfølgingssamling etter noen måneder.....	16
Teoretisk grunnlag for kurs i Livsstyrketrening	17
Grunnleggende holdninger i oppmerksomt nærvær (se utdypning på Samling 1)	17
Helsepedagogiske prinsipper som kurs i Livsstyrketrening bygger på	17
Grunnleggende kommunikasjons- og veiledningsmetoder	18
Veiledningsmetoder basert på konfluent pedagogikk	18
Erfaringsmessige utfordringer i en veiledningssituasjon.....	22
Meg selv som instrument.....	25
Forum for livsstyrketrening.....	26
FORSLAG TIL INNHOLD I ORIENTERINGSMØTET	27
Samling 1: Hvis kroppen kunne snakke...	31
Tema: Hvis kroppen kunne snakke..... (ca. 80 min.).....	37
Samling 2: Hvem er jeg?	41
Tema: Hvem er jeg – med spesielt fokus på ressurser (ca. 1½ time).....	43
Samling 3: Verdier – hva er viktig for meg?	45
Tema: Verdier (ca. 1½ time)	45
Fantasireise: «Den gode hjelperen»	47
Samling 4: Hva trenger jeg? – om å sette egne grenser	49
Tema: "Jeg burde"	49
Tema: Roseøvelsen (ca. 1 ½ time).....	50

Samling 5: «Sterke» og «svake» sider.....	53
Tema: Polariteter - Sterke og svake sider (ca. 1½ time).....	53
Samling 6: Glede.....	56
Tema: Glede (ca. 1½ time)	56
Samling 7: Dårlig samvittighet	59
Tema: Dårlig samvittighet (ca. 1½ time)	59
Samling 8: Sinne.....	61
Tema: Sinne (ca. 1 ½ time).....	61
Samling 9: Ressurser, muligheter og valg	64
Tema: Ressurser, muligheter, valg (ca. 2 timer)	64
Samling 10: Avslutning.....	67
Tema: Forankring (ca. 60 min.)	67
Tema: «Hvis kroppen kunne snakke.....» (ca. 60 min.)	69
Samling 11: Oppfølgingssamling etter ca. 6 måneder	72
Vedlegg 1: Øvelser i oppmerksomt nærvær.....	73
ROSINØVELSEN.....	73
KROPPSSKANN 1	75
KROPPSSKANN 2	77
PUSTE-ANKERET	79
SITTENDE OPPMERKSOMHETSØVELSE.....	81
FANTASIREISE TIL ET STED HVOR DET ER GODT Å VÆRE	83
Vedlegg 2: Oppgaver og ufullstendige setninger	85
En oppgave om ressurser	86
En oppgave om glede	87
En oppgave om dårlig samvittighet.....	88
En oppgave om sinne	89
En oppgave om aktiviteter som gir og tar energi og hvile.....	90
En oppgave om redsel.....	91
En oppgave om å være redd	92
En oppgave om skam.....	93
En oppgave om deltakelse i Livsstyrketreningssgruppen.....	94
En oppgave om hva som bidrar til og hva som hindrer meg i å det jeg har lært på livsstyrketreningsskurset	95
Soloppgave: Hvis kroppen kunne snakke.....	96
Soloppgave: Det som er viktig for meg i hverdagen	97
Soloppgave: Det som er viktig for meg på jobben	98

VEDLEGG 3: Andre temaer.....	98
Tema: Sorg og polariteten til sorg.....	100
Tema: Hva gir og hva tar energi	102
Tema: Hvem er jeg i forhold til andre?	103
Tema: Redsel.....	105
Tema: Skam	106
Eksempel på oppfølging i gruppe etter øvelser knyttet til tema GLEDE	108
Pensumlitteratur 2015 – 2016	114
Anbefalt litteratur.....	114

FORORD TIL KOMPENDIET 2016

Eldri og Liv har fra første stund ønsket Livsstyrketreningsprogrammet som et levende program i kontinuerlig bevegelse. Og slik har det vært siden de utarbeidet det første kompendiet på 1990-tallet og frem til i dag.

Vi har nå gått grundig gjennom hele kompendiet for å oppdatere det, «stramme» det litt opp, og gjøre det så tydelig og oversiktlig som mulig - med tanke på hvor omfattende og rikt det totale Livsstyrketreningsprogrammet er. Vi har gjort noen endringer her og der og har blant annet integrert helsebegrepet mer direkte inn i de ulike livstemaene. Samtidig har vi videreført det gode, kloke og gjennomtenkte konseptet som Liv og Eldri har skapt og utarbeidet.

I forbindelse med at May Britt Frøysa Lyngroth flyttet til New York i 2015, tok Tone Ringdal – med stor glede - over hennes rolle i videreutdanningen, og vi har nå utdannet nok et flott kull med livsstyrketrenere!

Vi håper kompendiet som nå foreligger vil være til glede og nytte for både livsstyrketrenere og kursdeltakere!

Vennlig hilsen

Heidi A. Zangi og Tone Ringdal

FORORD TIL KOMPENDIET 2014

Det er med glede og ydmykhet vi har tatt over ledelsen av Videreutdanningen i livsstyrketrening gjennom oppmerksomt nærvær (mindfulness) og mestringsfremmende kommunikasjon etter Eldri Steen og Liv Haugli. Vi har lagt vekt på å videreføre utdanningen "i samme ånd", med de samme rammer, verdier, innhold og metoder. Derfor er vi glade for at både Eldri og Liv, sammen med Michael de Vibe fortsatt bidrar med undervisning og veiledning i utdanningen. Samtidig har vi med vår bakgrunn og kompetanse - og gjennom å bruke oss selv som instrumenter - også ønsket å sette vårt personlige preg på utdanningen.

Dette kompendiet er utarbeidet av Eldri og Liv, og har gjennomgått en kontinuerlig revisjon gjennom de 13 årene de har ledet utdanningen. Kompendiet inneholder program for et kurs i livsstyrketrening som går over 10 samlinger pluss en oppfølgingssamling. Det er også lagt inn noen ekstra temaer som kan benyttes i tillegg eller erstatte enkelte av de ti temaene. Alle metoder som benyttes er beskrevet, og alle øvelser er lagt ved som vedlegg.

Sammen med Eldri har vi besluttet å ikke gjøre endringer i kompendiet dette året. Det eneste nye er en veileder til oppfølging av temaet glede (med bruk av tegning), som er plassert helt til slutt i kompendiet.

Lykke til med ledelse av kurs i livsstyrketrening!

Vennlig hilsen

Heidi A. Zangi og May Britt Frøysa Lyngroth

FORORD TIL KOMPENDIET 2013

"Det er en tid for alt"

Som det står i forordet til kompendiet 2012, så har vi – på ulikt vis - jobbet med å utdanne helsearbeidere fra ulike profesjoner til å kommunisere og veilede mestringsfremmende helt siden begynnelsen av 1990 tallet. I tillegg til de flotte helsearbeiderne fra bedriftshelsetjenester i Østlandsområdet som var med oss i det første prosjektet og i gjennomføring av Dr. grads arbeidet, har vi vært ledere for 13 kull av videreutdanningen som nå heter: "Livsstyrketrening gjennom oppmerksomt nærvær (mindfulness) og mestringsfremmende kommunikasjon". Til hvert nytt kull har vi sagt at vi primært jobber med utdanningen fordi vi trenger det selv! Til hvert nytt kull tror vi også at vi har formidlet gleden ved dette arbeidet – gleden ved å jobbe sammen om noe som vi virkelig tror på, gleden ved å møte så mange flotte personer på hvert nytt kull, og – ikke minst - gleden ved igjen og igjen å erfare den bratte læringskurven som studentene viser i løpet av studieåret. Det er nå ca. 300 livsstyrketrenere rundt om i landet som bruker det de har lært på forskjellig vis på sine arbeidsplasser – fra individuelle mestringsfremmende samtaler, til å tilpasse livsstyrketreningskonseptet til rammene på sin arbeidsplass og til å lede hele kurset i livsstyrketrening. Vi er uendelig stolte av det flotte og viktige arbeidet som gjennomføres på ulike arbeidsplasser.

Og så er kull nr. 13 det siste kullet som vi er ledere for. Selv om vi begge kjenner oss spreke og helt sikkert kunne ha ledet noen kull til, så er det nå muligheten er der til at to flotte personer kan overta ledelsen av videreutdanningen: Heidi A. Zangi som er ansatt på Diakonhjemmet sykehus og som disputerte i august 2012 på effekter av å delta på kurs i livsstyrketrening for personer med revmatisk sykdom blir den ene lederen. Den andre er May Britt F. Lyngroth som gjennomførte videreutdanningen for noen år siden, som også har tatt en mastergrad i helsefremmende arbeid, og som nå arbeider på Diakonhjemmet høyskole. Vi er glade for at disse to skal overta, og vi håper og tror at de både vil ivareta de helt sentrale verdiene i videreutdanningen og samtidig også prege den med sine personligheter.

Vi ønsker Heidi og May Britt lykke til med dette viktige arbeidet, og vi takker alle våre studenter for det vi har lært av dere!

Gode tanker til deg som leser dette fra

Liv og Eldri, 14. februar 2013

FORORD TIL KOMPENDIET 2012

"Av og til er det mer en én dør som fører inn i det samme rommet"

Vi utviklet det første kompendiet for de som skulle lede kurs i livsstyrketrening i forbindelse med dr. grads arbeide vårt, og det begynner nå å bli lenge siden – helt tilbake til slutten av 1990 tallet! Siden da har vi redigert kompendiet stort sett hvert år. Vi har både lyttet til innspill fra de som leder grupper og vi har bearbeidet tekster og øvelser etter at vi selv gjort oss erfaringer – ikke minst fra videreutdanningen. Vi tror at kompendiet stadig har blitt bedre. I de 11 årene som har gått siden vi disputerte har det skjedd mye på forskningsfronten innenfor dette feltet.

Bl.a. har Jon Kabat-Zinn inspirert mange til videre forskning om mindfulness (oppmerksomt nærvær) og effekt av dette på helse. Kabat-Zinn har vist effekt av mindfulness trening på bl.a. langvarig smertetilstander. Resultater fra forskning viser imidlertid at regelmessig trening i mindfulness har effekt på en lang rekke sykdommer og plager, spesielt angst, depresjon, langvarig muskel – og skjelettsmerter og negativt stress.

Når vi leser litteratur om mindfulness – og det publiseres utrolig mye for tiden (Norli bokhandel i Oslo har metervis) – så kjenner vi oss helt "hjemme". Begrepet "mindfulness" og begrepet "awareness" slik vi har brukt det - rommer det samme. Vi har oversatt "awareness med "bevissthet og oppmerksomhet". Vi kunne like godt ha oversatt det med "oppmerksomt nærvær". Kabat-Zinn og alle andre som skriver om mindfulness viser til at begrepet har sitt opphav i buddhistisk religiøs/filosofisk tradisjon. I Fritz Perls egne tekster om gestalt viser han også til at tankegodset kommer fra buddhismen.

Kabat-Zinn definerer "mindfulness" som: "An openhearted moment-to-moment non-judgmental awareness" (Kabat-Zinn, J. (2005) *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion). Både Fritz Perls som "gestaltterapiens far" og George Brown som tok tankegodset fra terapirommet til klasserommet og kalte læringstradisjonen "konfluent pedagogikk" ville helt sikkert ikke anerkjennende til Kabat-Zinn's definisjon.

Kabat-Zinn var pragmatisk fra starten: For å "selge" kursene han ledet til legekolleger brukte han ikke "mindfulness" begrepet i til å begynne med; han kalte det han holdt på med for "stress-reduction".

Vi er også pragmatiske: Vi velger *nå* å begynne å bruke begrepet "mindfulness" fordi begrepet er blitt "stuerent", og fordi vi mener at det er svært viktig at vi synliggjør at både videreutdanningen og kurs i livsstyrketrening hører hjemme i mindfulness tradisjonen.

Vi anbefaler sterkt at dere både leser litteratur om mindfulness og – ikke minst – lytter til CD'er med gode øvelser hver dag! Det er mye dokumentasjon på at for å kunne lære bort oppmerksomt nærvær må man praktisere det selv - regelmessig.

Vi ønsker at livsstyrketrenings - programmet skal inspirere til økt oppmerksom nærvær i hverdagen – ikke som isolerte oppgaver og øvelser for å oppnå bedre helse og livskvalitet, men som en holdning til livet.

Som dere vet er Michael de Vibe vår kloke samarbeidspartner på videreutdanningen. Bortsett fra de 3 første kullene vi gjennomførte er han fast med oss i 3 timer på hver samling. Han er også en av de sentrale "mindfulness personene" i Norge, og har vært med å starte Norsk Forening for Oppmerksomt Nærvær (NFON). De har også en nettside og muligheter til å bli medlem av foreningen (www.NFON.no).

Michael har skrevet et kapittel i boken "Fenomener i veiledning" (ISBN 9788215016498) hvor han spesielt tar for seg betydningen av at veilederen er opptatt av stadig å bli mer kjent med seg selv gjennom regelmessig praktisering av oppmerksomt nærvær, "Å styrke oppmerksomhetsmuskelen" er en langsam prosess som varer livet ut! Han hevder videre – og vi er helt enige med han - at: "Kvaliteten på veiledningen vil alltid være avhengig av kvaliteten på møtet og relasjonen som skapes mellom den som gir og den/de som mottar veiledning". Din tilstedeværelse som veileder vil alltid påvirke veiledningen!

Vi håper derfor at du daglig skaper rom for å være tilstede i ditt eget liv med vennlighet, aksept og anerkjennelse. Dette er ikke skippertaksvirkomhet; det sentrale er stadig å trene på å være mer tilstede i hverdagens vanlige aktiviteter.

Det andre doktorgradsarbeidet på Livsstyrketrening er nå avsluttet. Heidi A. Zangi, som arbeider på Nasjonal kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering (NKRR), Diakonhjemmet sykehus nå disputerte august 2012. De kvalitative resultatene fra hennes studie viser de samme resultatene som vi fant: Deltakelse på kurs i livsstyrketrening bidrar til økt bevissthet på sammenhenger mellom tanker, følelser, kropp og levd liv; skifte av fokus fra diagnose og problemer til egne ressurser og muligheter, og til å finne frem til hva man selv trenger fremfor å la seg styre av andres råd. Deltakerne i Heidis studie vektla også betydningen av fellesskap med andre, og det å bli hørt og forstått. Oppmerksomhetsøvelsene hadde lært deltakerne å lytte mer til egen kropp og kjenne etter hva kroppen trengte. Mange opplevde å kunne si "nei" uten å få dårlig samvittighet. De hadde også blitt mer åpne om hvordan de hadde det i forhold til familie, venner og arbeidskolleger.

Resultatene fra det klinisk kontrollerte forsøket viste at et år etter gruppeslutt hadde de som hadde gått på kurs fortsatt signifikant lavere grad av fatigue og psykologisk distress. De mestret smerter og andre symptomer bedre og de hadde fortsatt styrke til å møte egne følelser.

Her er referansene på Heidis 4 artikler:

Zangi HA, Finset A, Steen E, Mowinkel P, Hagen KB: *The effects of a vitality training programme on psychological distress in patients with inflammatory rheumatic diseases and fibromyalgia: a 1-year follow-up. Scandinavian Journal of Rheumatology* (2009) 3:231 - 232.

Zangi HA, Hauge MI, Steen E, Finset A, Hagen KB: *"I am not only a disease, I am so much more". Patients with rheumatic diseases' experiences of an emotion-focused group intervention. Patient Education and Counseling* (2011) 85:419 - 424.

Zangi HA, Garratt A, Hagen KB, Stanton AL, Mowinckel P, Finset A: *Emotion regulation in patients with rheumatic diseases: validity and responsiveness of the Emotional Approach Coping Scale (EAC). BMC Musculoskeletal Disorders* (2009) 10:107.

Zangi HA, Mowinkel P, Finset A, Eriksson LR, Høystad TØ, Lunde AK, Hagen KB: *A mindfulness-based group intervention reduced psychological distress and fatigue in patients with inflammatory rheumatic joint diseases: a randomised controlled trial Annals of the Rheumatic Diseases* (2012) 71:911-17.

Vi ønsker deg lykke til med lesingen og bruk av kompendiet. Vi håper det vil gi deg mye påfyll og inspirasjon til å lede kurs i livsstyrketrening.

Eldri og Liv, februar 2012

FELLES INFORMASJON TIL ALLE SOM SKAL LEDE KURS I LIVSSTYRKETRENING

Innledning

Dette kompendiet inneholder program for kurs i Livsstyrketrening som består av 10 samlinger + en oppfølgingssamling (samling 11). Kompendiet kan bare brukes dersom du har gjennomført og bestått Videreutdanning i Livsstyrketrening gjennom oppmerksomt nærvær (mindfulness) og mestringsfremmende kommunikasjon og selv praktiserer oppmerksomt nærvær regelmessig i eget liv. Før du planlegger et kurs i Livsstyrketrening er det viktig at du bevisst tenker gjennom fem grunnleggende begrep:

- Hva er *rammene* for kurset?
- Hva er *hensikten* med kurset? – Hva er *hensikten* med de enkelte temaene og øvelsene?
- Hvilken *relasjon* har du/dere til kursdeltakerne?
- Hvilket *innhold* (temaer), og hvilke *metoder* vil være best egnet for å oppfylle hensikten og fremme læringsprosessen hos deltakerne?

Kurs i Livsstyrketrening er satt sammen av «livstemaer» som er valgt ut i samarbeid med brukere som har hatt langvarige helseutfordringer. Temaene henger sammen, bygger på hverandre og er satt sammen i en gjennomtenkt rekkefølge. De første samlingene har fokus på temaer som styrker selvfølelsen og øker bevisstheten om hva som er viktig i livet. Dette er temaer som *Hvis kroppen kunne snakke*, *Hvem er jeg?*, *Verdier – hva er viktig for meg?*, *Hva trenger jeg?* og «*Sterke og svake sider*». De neste samlingene har fokus på følelsetemaer. I programmet for 10 samlinger er følelsene *glede*, *dårlig samvittighet* og *sinne* tatt med. For mange med langvarige helseutfordringer er *sorg* en like viktig følelse. Sorg er tatt med som vedlegg til programmet og kan selvfølgelig brukes istedenfor et annet tema, eller som tillegg hvis kurset går over flere samlinger. Noen kursledere bruker gruppen til å ta beslutning om hvilke følelsetemaer som skal inkluderes. Gjennom alle samlingene er det et bevisst fokus på *ressurser og muligheter*. I tillegg er dette tema for den niende samlingen.

I vedlegget finner du også følelsetemaer som *redsel* og *skam*. Vi anbefaler at dere har vært gjennom de andre følelsetemaene («grunnfølelsene») før dere benytter disse. Det er også viktig at du selv har erfart å arbeide med alle temaene før du presenterer de for andre. Gjennomfør alltid øvelser og oppgaver selv før du benytter dem i kurs og veiledning.

Vedlegget inneholder i tillegg temaene *Hva gir og hva tar energi?* og *Hvem er jeg i forhold til andre?*

De enkelte temaene og øvelsene kan brukes i kortere kurs eller som enkeltsamlinger på for eksempel rehabiliteringsopphold. Det skal alltid oppgis hvor temaene er hentet fra. Husk å tenke gjennom *rammer*, *hensikt* og *relasjoner* også når du planlegger å bruke enkelttemaer og metoder.

Det skal alltid gjennomføres et orienteringsmøte for de som ønsker å delta på kurs i Livsstyrketrening. Forslag til program for dette er lagt inn før samlingene. På orienteringsmøtet er det viktig å presisere at Livsstyrketrening er et *kurs* og at hensikten er personlig læring, ikke terapi. Likevel kan det være at temaene vil berøre den enkelt på et dypt plan. Det er derfor viktig at hver enkelt kjenner på sin egen motivasjon for å delta.

Av og til kommer det spørsmål om deltakere på kurs i Livsstyrketrening kan benytte seg av andre tilbud mens de går i gruppen, for eksempel samtaler med psykolog/psykiater eller andre gruppetilbud. Dette må vurderes individuelt. Generelt mener vi at det er lurt å holde seg til et tilbud av gangen. Vi har imidlertid erfart at deltakere har hatt stor glede av å ta opp tema fra kurset i samtale med psykologen sin.

V har også erfart at enkelte finner ut at gruppen ikke er «riktig» for dem etter at kurset har startet. I noen få situasjoner kan det være at kurslederne må be enkeltpersoner om å slutte, fordi hun/han har en atferd som er vanskelig å håndtere for de andre kursdeltakerne. Kurslederne må da følge opp med en individuell samtale og bidra til at den det gjelder henvises til annen oppfølging.

Utstyr til kurset

Loggbok (Arbeidsbok)

Vi anbefaler at deltakerne kjøper en loggbok med blanke ark (uten linjer) før første samling. Alternativt kan boken inkluderes i kursavgiften og deles ut på første samling. Da sikrer man at alle har en slik bok.

Øvelser i oppmerksomt nærvær

Øvelsene fra CD'en «Øvelser i mindfulness – bevisst tilstedeværelse i hverdagen – Livsstyrketrening» er nå lagt ut som lydspor på www.livsstyrketrening.no. Det finnes mange app'er med ulike mindfulnessøvelser. Vi oppfordrer dere til selv å prøve ut disse før dere anbefaler dem til kursdeltakerne.

Fargestifter

Fargestifter brukes i mange av temaene/øvelsene. Vi anbefaler at dere kjøper både fargestifter av god kvalitet og har et rikelig utvalg av forskjellige farger.

Bildekort

Bildekortene som brukes i polaritetsøvelsene kan bestilles fra www.pickapicture.dk (epost: sb@pickapicture.dk). Vi anbefaler *ikke* bruk av tarotkort.

Filmen «Når øyeblikket synger» med Jon-Roar Bjørkvoll

Hvis dere velger å bruke denne, anbefaler vi at den brukes på andre samling. Den er god å referere til underveis. DVD kan bestilles fra produsenten VISIONS, Wergelandsveien 23, 0167, Oslo. tel.: 22 46 40 00 og filmen kan lastes ned fra nettet: <http://visions.no/produksjoner-2/nar-oyeblikket-synger-when-the-moment-sings-1995.html>.

Tidspunkter og lengde på hver samling

Program for hver samling kan gjennomføres på 4 – 4 ½ timer avhengig av gruppestørrelse. Dersom dere har mer tid til rådighet, kan dere bruke lengre tid på øvelser i oppmerksomt nærvær og på hvert enkelt tema eller bruke smågrupper på tre i stedet for to. Hvis dere har mindre tid til rådighet, anbefaler vi at dere på hver samling har minst en øvelse i oppmerksomt nærvær. Hver samling avsluttes med en oppmerksomhetsøvelse og en kort deling før dere går fra hverandre.

Vi har satt opp ca. tidsbruk på hvert av temaene. På noen samlinger, spesielt de første, er det ganske mye program. Det kan være at dere må kutte ut noe. Bruk tid i planleggingen av hver samling til å sette opp ca. tidspunkter og hva dere eventuelt skal hoppe over dersom det blir for lite tid.

Gjennomføring av hver samling

Det er en fordel at gruppelederne fordeler temaene mellom seg før oppstart. Hovedregelen er at den som ikke leder øvelsen skal delta. Denne kan også være med å dele sine erfaringer og oppdagelser *for å fremme gruppeprosessen*.

Individuelle øvelser kan deles i smågrupper på to eller tre (*dyader/triader*). Det er viktig at dere går rundt mens de deler – lytt, påpek hvis de begynner å snakke «om», hjelp dem i gang med noen spørsmål, osv.

Programmet følger en fast mal. Hver samling starter med deling i logg-grupper, deling og refleksjon i plenum i forhold til hjemmeoppgaver – temaer, gjennomføring av øvelser i oppmerksomt nærvær og evt. andre ting. Deretter er det satt opp en øvelse i oppmerksomt nærvær – gjerne med bevegelse. Selv om alle øvelsene har den samme hensikten – å være oppmerksomt tilstede og trene på å «romme» det som er, kan øvelsene være forskjellige. Det er viktig at deltakerne får anledning til å dele erfaringer, først i dyader, så i plenum. Plenumsdelingen skal ha fokus på hvordan det er å «møte» erfaringene og mulig overføringsverdi til hverdagen.

Hovedtema på hver samling har som regel flere typer oppgaver og øvelser som til sammen gir muligheter til oppdagelser og økt bevissthet. Det er viktig at dere alltid gir muligheter til oppfølging og gir rom for alle leddene av øvelsen i oppfølgingen. Hensikten er å hjelpe den enkelte til å tydeliggjøre oppdagelsene - og ikke minst - *øke bevisstheten på hvordan oppdagelsene kan brukes i hverdagen*. Hvis gruppen er stor (10 – 12) har vi god erfaring med å dele gruppen i to med en kursleder i hver gruppe.

Dette gir mulighet for at flere får anledning til å dele. Hvis dere velger dette, er det viktig at gruppesammensetningen varierer fra samling til samling. Det kan være lurt å spørre hvor mange som ønsker/vil dele slik at dere får en oversikt. Da kan dere lettere fordele tiden dere har til disposisjon. I oppfølgingen har dere ansvar for å ivareta *både* den enkelte *og* gruppen. Det er viktig å huske på at når én jobber, skjer det mye i de andre deltakerne også.

Det er viktig å bruke tid til å reflektere over alle øvelsene i plenum, spesielt hovedtema. Det kan være nyttig å undre seg over hvorvidt temaet kan ha sammenheng med ulike helseutfordringer/livssituasjonen, og - ikke minst - *dele tanker knyttet til overføring til hverdagen*.

Miniforelesninger: Det er satt inn noe teori på enkelte av samlingene. Det er viktig at dere også bruker egne ord, trekker fra og legger til slik at stoffet er tilpasset gruppen.

Vi har satt inn forslag til dikt på de fleste samlingene. Her kan dere selvfølgelig velge andre dikt som dere synes passer. I tillegg kan dere oppmuntre deltakerne til å ta med egne dikt og tekster.

Det skal gjennomføres en øvelse i oppmerksomhet nærvær i starten og avslutningen av hver samling. Manus til grunnøvelsene i oppmerksomt nærvær (kroppsskann, pusteankeret og sittende oppmerksomhetsøvelse) er satt inn som vedlegg til kompendiet. Vi minner om at det er viktig at du trener på å gjøre øvelsen til din egen og leder *uten å lese fra manus*. Det er også viktig for hver gang å minne deltakerne på de 7 holdningene i oppmerksomt nærvær (se samling 1). Dette er ikke noe de skal være flinke og «få til» eller «prestere». I starten er det også viktig å minne om at det ikke er sikkert at øvelsen kjennes «god» for alle, eller at den fører til avspenning. Sett av tid til å dele *erfaringer* etter øvelsen, gjerne i dyader før plenum slik at alle får sagt noe om sine erfaringer. Det er viktig å få frem ulike erfaringer fra øvelsen. Vanlige reaksjoner etter en øvelse kan være:

- «Jeg fikk det ikke til». Veilederen kan spørre om hva hun/han ønsket å få til, hva var det hun/han ble oppmerksom på og anerkjenne det hun/han ble oppmerksom på, og ikke minst be vedkommende legge merke til hvilken holdning hun/han møtte seg selv med. Vi kommuniserer aksept og anerkjennelse av det som er uten å prøve å redusere eller ta bort erfaringen
- «Jeg sovnet nesten – og hørte ikke instruksjonen». Gi anerkjennelse på erfaringen: Da trengte du sikkert det. Hvis noen har lett for å sovne kan du instruere i at neste gang de gjør en oppmerksomhetsøvelse kan det være lurt å sitte, kanskje ha åpne øyne, fordi hensikten med øvelsen ikke er å sovne men trene på oppmerksomt nærvær.
- «Tankene mine bare forsvant». Trening i oppmerksomt nærvær er en prosess. Vi kan miste fokus 100 ganger og flytte oppmerksomheten tilbake gang nr. 101.

Oppmerksom bevegelse

Enkle yoga-øvelser som gjennomføres sakte med full oppmerksomhet er en del av Jon Kabat Zinn's originale 8 ukers kurs i mindfulnessbasert stressreduksjon. Øvelsene brukes fordi de både styrker kroppen og har en stressreduserende effekt. For noen deltakere fungerer disse øvelsene bedre enn fri bevegelse av kroppen, særlig i første del av Livsstyrketreningskurset. Vi anbefaler at du selv praktiserer yoga før du instruerer i øvelsene.

Oppmerksom bevegelse til musikk

Hensikt med oppmerksom bevegelse til musikk er å legge forholdene til rette for øke bevisstheten om kropp, bevegelse, hvordan jeg står og går, bli oppmerksom på forholdet mellom pust og bevegelse, pust og smerter, hvordan jeg spenner meg, etc. Det skal også gi deltakerne anledning til å komme i kontakt med musikken og rytmen i seg, tørre å bevege seg, utfordre kroppens bevegelser utover sine innlærte bevegelsesmønstre eller «hva-andre-synes-grenser». All bevegelse skal skje med full oppmerksomhet.

Det er ikke gitt at alle skal like å bevege seg eller at det skal være godt. Hensikten er å øke oppmerksomheten på det som *er*! NB! Alle øvelser er en invitasjon. Respekter de som velger å ikke delta.

Bevegelse til musikk er lagt inn i noen av temaene (f.eks. glede og sinne). Musikk kan også brukes til fri bevegelse i en oppmerksomhetsøvelse, spesielt i siste halvdel av kurset hvor deltakerne kanskje er blitt tryggere på at «det ikke er noe som er feil». Gi gjerne instruksjon som hjelper deltakerne til å være tilstede i kroppen: Legg merke til pusten din, legg merke til hvordan du har det akkurat nå, hva har kroppen din lyst til å gjøre i møte med musikken? Vær oppmerksom på at noen deltakere i begynnelsen vil trenge mye instruksjon. Øvelser hvor deltakeren tar eller klapper på kroppen sin og blir bedre kjent med kroppen på denne måten kan det for mange være mye læring i. Vi har god erfaring med å bruke filmen «Når øyeblikket synger» i begynnelsen av kurset. Øvelser hvor du beveger kroppen med små og store bevegelser kan også være lærerike.

Det er viktig at du bruker musikk som du kjenner «stemmer for deg». Det gjør det lettere å instruere.

Mange med langvarige smerter har redusert fysisk aktivitet og bevegelse til et minimum og er blitt redde for å bevege seg. Det kan være viktig å trygge disse deltakerne på at bevegelse ikke er farlig, og at man ikke kan gjøre noe galt, før du utfordrer til å bevege kroppen utover smertegrensen.

Det kan være hensiktsmessig å gi hjemmeoppgaver som bidrar til økt oppmerksomhet på bevegelse og som kan gi mestringsopplevelser.

Hjemmeoppgaver

Etter hver samling får deltakerne en hjemmeoppgave knyttet til hovedtemaet og trening på en øvelse i oppmerksomt nærvær. Det er viktig at hver enkelt inngår en kontrakt med seg selv i forhold til å "ta med" det de jobber med på gruppesamlingene inn i sin hverdag.

Deltakerne oppfordres til å bruke loggboken aktivt. Det kan være lurt å skrive ned ordlyden på hjemmeoppgaven i loggboken. De oppfordres til å skrive logg i forhold til hjemmeoppgavene (og evt. andre ting de erfarer) hver dag. Det er viktig å minne om at de skal ha med boken til hver samling. Noen er svært uvante med å formulere seg skriftlig, og noen kan ha lese- og skrivevansker som skaper prestasjonsangst. Det kan derfor være nyttig å gjenta flere ganger at det ikke dreier seg om å være flink eller om å skrive noe for å gjøre gruppelederne fornøyde eller imponere andre deltakere. Det viktigste er at de selv forstår hva de har skrevet. Skrivningen har kun til hensikt å bevisstgjøre, reflektere over og forankre erfaringene.

Trening i å stoppe opp, lytte til seg selv, øke oppmerksomheten på pusten, kroppens signaler, tanker og følelser og – ikke minst anerkjenne det som *er* - er helt sentralt i livsstyrketrening. Å lytte til et lydspor med en øvelse i oppmerksomt nærvær hver dag skal derfor alltid være en hjemmeoppgave. Noen opplever at de får mer vondt når de begynner å lytte til oppmerksomhetsøvelser og slutter derfor å gjøre øvelsene. Dette er det viktig å snakke om i gruppa. Kanskje kan det være lurt å sammenligne med fysisk trening. Vi blir støle og får vondt i muskulaturen når vi ikke har trent på en stund. Det er kanskje det samme som skjer når vi begynner å gi oppmerksomhet til kroppen på en annen måte enn den er vant til.

Det er også viktig å oppfordre hver enkelt til å trene på å være mer bevisst tilstede i vanlige hverdagsaktiviteter, f.eks. når du pusser tenner, dusjer, drikker te/kaffe, spiser, etc. Det kan være en fin hjemmeoppgave å velge ut en vanlig aktivitet som alle deltakerne skal trene på å gjennomføre med bevissthet og så reflektere over treningen i starten av neste samling.

En annen hjemmeoppgave kan være bevisst å ta med oppdagelser fra øvelsene ut i hverdagen. Vanligvis får alle samme oppgave. Av og til kan det være aktuelt å gi enkelt deltakere individuelle hjemmeoppgaver i forhold til noe de har oppdaget eller trenger å utforske mer. Hvis dere gir individuelle hjemmeoppgaver, skriv dem ned slik at dere husker hva dere skal følge opp på neste samling.

Hjemmeoppgaver bidrar til forankring av oppdagelsene til hverdagen. De tydeliggjør at dette arbeidet er prosesser som tar tid og at *trening* er nødvendig for å innarbeide nye og mer konstruktive mønstre i hverdagen.

Start hver samling med å etterspørre erfaringer fra å gjøre oppmerksomhetsøvelser hjemme. Noen vil da fortelle at de ikke har hatt tid til å gjøre øvelsen, at de ikke kunne

sette seg ned og «ikke gjøre noe». Det er viktig å få frem disse erfaringene, anerkjenne at det tar tid, at det er krevende å endre vaner – og viktigheten av å gjøre det.

Bruk av loggboken og logg-grupper

Det å skrive ned reaksjoner (tanker, følelser, kroppslige reaksjoner) og refleksjoner etter øvelser og oppgaver er viktig for å forankre opplevelser slik at de blir til bevisste erfaringer.

Deltakerne deles inn i faste logg-grupper i løpet av første samling (3 - 4 deltakere i hver gruppe). De skal være i den samme gruppen gjennom hele perioden. De første 15 minuttene av hver samling skal brukes til loggdeling.

Hensikten med logg-gruppen er å dele loggene man har skrevet mellom samlingene og lytte til hverandres erfaringer. Gjennom det vil deltakerne oppdage både likheter og forskjeller. Det er viktig å presisere at dette ikke er en samtale- eller diskusjonsgruppe. De første gangene kan det være lurt å gå rundt og minne deltakerne på hensikten med logg-gruppene.

Fravær

Selv om deltakerne har forpliktet seg til å være tilstede hver gang, vil det alltid være noen som av ulike grunner er borte. Det er viktig å gi oppmerksomhet til den/de som var borte forrige samling, slik at de blir inkludert i gruppeprosessen. Kanskje en i gruppen kan fortelle hva som var i fokus forrige gang? Kurslederne kan også velge å sende ufullstendige setninger knyttet til med hovedtemaet til den/de som ikke er tilstede. Det kan også være aktuelt å ta en telefon for å snakke med vedkommende.

Oppfølgingssamling etter noen måneder

Svært mange deltakere ber om en oppfølgingssamling. Etter samling 10 i kompendiet finner dere forslag til program for oppfølgingssamling. Ufullstendige setninger til denne samlingen finner dere i vedlegget. Resten av innholdet bestemmer dere selv utfra hva som har vært viktig i gruppen dere har ledet.

TEORETISK GRUNNLAG FOR KURS I LIVSSTYREKTRENING

Det teoretiske grunnlaget for kurs i Livsstyrketrening er hentet fra fenomenologi, gestaltpsykologi og konfluent pedagogikk. I tillegg har kurset integrert trening i oppmerksomt nærvær, hovedsakelig basert på Jon Kabat-Zinns kurs i mindfulnessbasert stressreduksjon.

Fenomenologien er læren om fenomenene. Ordet «fenomen» er gresk og betyr «det som viser seg». Fenomenologien forsøker å forstå menneskets livsverden fra den enkeltes synsvinkel – «innsideperspektivet» og utforske og beskrive verden gjennom det opplevde og erfarte. Et menneskets livsverden er den opplevels- og erfaringsverdenen hvor mennesket lever sitt daglige liv, som er formet av tidligere opplevelser og erfaringer – og som gjør det mulig å tolke egen eksistens.

Vi gjengir her hovedprinsippene i kurset. For øvrig vises til litteratur og undervisningsnotater fra Videreutdanning i Livsstyrketrening.

Grunnleggende holdninger i oppmerksomt nærvær (se utdypning på Samling 1)

- En ikke-dømmende, vennlig holdning
- Et nybegynnersinn – som å se med barns øyne
- Tålmodighet – ting tar tid
- Akseptere det er som det er akkurat nå. Det innebærer ikke at jeg gir opp eller resignerer, men tar utgangspunkt i det som er der av tanker, følelser og kroppslige reaksjoner akkurat nå
- Ikke streve – mer *være* enn å *gjøre*
- Tillit – tillit til kropp, følelser, til meg selv – til livet
- Gi slipp – slippe taket på det som jeg blir oppmerksom på, for eksempel oppheiste skuldre eller tilbakevendende nedbrytende tanker

Det er fem «innganger» til oppmerksomt nærvær og bedre kontakt med oss selv og andre:

- kroppen – som bærer vårt levde liv
- pusten – som alltid er tilgjengelig og som bringer meg tilbake til nået
- følelsene – vi erfarer følelsene gjennom kroppen
- kreativiteten – som er helt sentralt i LST gjennom metodene
- bevisstheten – det er jeg som er bevisst på meg – på min kropp, mine tanker, mine følelser

Helsepedagogiske prinsipper som kurs i Livsstyrketrening bygger på

Prinsippene er hentet fra konfluent pedagogikk.

1. Å lære er å oppdage
2. Læring skjer gjennom egne erfaringer
3. Læring skjer både gjennom tanker, følelser og kroppslige erfaringer

4. Læring skjer gjennom å være bevisst og oppmerksom tilstede her og nå.
5. Læring er prosesser som strekker seg over tid
6. Bevisstgjøring og akseptasjon gir muligheter for å ta ansvar og velge
7. Relasjon og interaksjon mellom veileder/lærer og den som skal lære er viktig for læringsprosessen

Grunnleggende kommunikasjons- og veiledningsmetoder

Vårt utgangspunkt er at den enkelte gruppedeltaker har en grunnleggende kunnskap og klokskap i seg selv. Vår jobb som veiledere er å bruke kommunikasjons- og veiledningsmetoder som gir den enkelte muligheter til å bli (mer) bevisst denne klokskapen og begynne å fokusere på ressursene og mulighetene hun/han har i seg og rundt seg. Vi har erfaring for at dette er uvant for mange fordi de, kanskje over mange år, har vært vant til å fokusere på problemer og det de ikke får til.

Ingen metoder er gode eller dårlige i seg selv. Følgende begreper skal alltid vurderes i sammenheng: Hvilke *rammer* arbeider vi innenfor (tid til disposisjon og normene for gruppen er en del av rammene), valg av *metoder*, *relasjonen* som metodene skal brukes i, og *hensikt* med bruk av metodene.

Det er viktig å minne om normene flere ganger gjennom programmet; det bidrar til å minne alle om hva de har sagt "ja" til å være med på.

Forutsetning for å få til et møte og skape kontakt:

- Oppmerksomhet på seg selv
- Oppmerksomhet på den andre
- Anerkjennelse av forskjellene

Overordnet hensikt med alle metodene:

Jeg kan først forandre på det som *er (det jeg gjør)* når jeg blir oppmerksom på det som *er (og det jeg gjør)*. Vår hovedoppgave som er veiledere er derfor å bidra til at den/de vi veileder får anledning til å stoppe opp og øke bevisstheten på hvem de er og hva de ønsker og vil i eget liv. I Livsstyrketreningenskurset knytter vi dette til arbeid med ulike livstemaer. Det bidrar til øket jeg-styrke.

Metodene vi bruker skal aldri bli løsrevne teknikker, men brukes i relasjonen med den/de jeg veileder.

Forholdet mellom rådgivning og veiledning: Veiledning innebærer at den enkelte selv finner frem til hva som er riktig *for seg*. Rådgivning innebærer at jeg forteller den andre hva *jeg* mener er lurt eller riktig.

Veiledningsmetoder basert på konfluent pedagogikk

- *"Tretrinnsraketten"* (skille mellom sansing, tolking og egne reaksjoner)

Sansing: Påpeke det jeg ser og hører. Hensikt: bidra til å gjøre den jeg veileder oppmerksom på hva hun/han gjør.

Tolkning: Presentere din tolkning høyt for å sjekke ut om du har tolket den andre rett.

Egne reaksjoner: Den du veileder vil påvirke deg på ulikt vis. Det er ikke gitt at du skal si det høyt, men du skal med jevne mellomrom «sjekke innover» for å bli oppmerksom på hvordan du har det

- *Skifting av perspektiv*

Det er helt sentralt at veilederen regelmessig skifter perspektiv i løpet av veiledningen:

- Utover mot den andre (syn, hørsel)
- Innover i seg selv, tolkninger og egne reaksjoner (tanker, følelser, kropp)
- På de andre deltakerne
- På med-veileder
- Meta perspektiv (hva skjer i gruppen nå?)

- *Grunnleggende spørsmål*

Hensikt: Mulighet til å stoppe opp og komme i kontakt med seg selv – her og nå.

- Hva tenker du nå?
- Hva ønsker du nå?
- Hva vil du nå?
- Hva gjør du nå?
- Hva føler du nå?
- Hva trenger du nå?
- Hvordan har du det i kroppen din nå?
- Hvilken /hvilke følelse(r) legger du merke til nå?
- Hva unngår du nå?

Samlespørsmål:

- Hvordan har du det nå?
- Hvordan er det å være deg nå?
- Hvordan har du det i kroppen din nå?

- *Lytt til og ha oppmerksomhet på både på saks- og prosessinformasjon*

Saksinformasjon = saken klienten forteller om

Prosessinformasjon = måten klienten forteller om saken: Stemmestyrke, tonefall, mimikk, kroppsholdning osv. Det er viktig å merke seg alt som endrer seg av prosessinformasjonen i løpet av veiledningen. Av og til kan det være viktig å gjøre klienten oppmerksom på hva hun/han gjør, f.eks: «Er du oppmerksom på at du snakker lavere når du forteller om sorgen din?», eller «Jeg legger merke til at du stryker den ene hånden med den andre når du snakker om dette – sier det deg noe?», eller: «Hvis den hånden som stryker kunne snakke, hva tror du den ville si?»

- *Oppmerksomhet både på klientens (pasientens, brukerens) og egen bruk av språket*
Det er viktig å ikke la seg fange av den andres historie. Stopp lange setninger og forklaringer, gjerne med grunnleggende spørsmål: «Hvordan har du det nå når du forteller denne historien?»

- *Ufullstendige setninger for å hjelpe klienten til å få tak i hva det hun forteller egentlig handler om.*

Lytt til det klienten sier og lag en setning ufullstendig, f.eks. «Jeg er så oppgitt over at jeg ikke er noe bedre selv om jeg har vært sykemeldt i flere uker». Du sier: Gjenta etter meg og fullfør setningen: "Og når jeg er så oppgitt da..... Du lytter til setningen – som for eksempel kan høres slik ut: «Og når jeg er så oppgitt da kjenner jeg meg bare mer og mer håpløs». Så lager du også neste setning om til en ufullstendig setning og ber klienten gjenta. Eks: «Og når jeg kjenner meg mer og mer håpløs, da.....» Kanskje høres denne setningen slik ut: "Og når jeg kjenner meg mer og mer håpløs, da.... er jeg redd for at jeg ikke kommer tilbake til jobben min igjen». Her passer det med et grunnleggende spørsmål: «Hvordan er det for deg å si dette?»

I dette eksemplet er det kanskje redselen for ikke å komme tilbake til jobb det *egentlig* handler om.

- *Hypotetiske setninger og undring*

Vi undrer oss alt for lite i hverdagen. Å undre seg innebærer å ikke ha noen løsninger eller svar. Hensikten med å oppfordre til undring er å få tak i eller bidra til å få tak i kunnskap fra eget meningsreservoar.

- Jeg undrer meg på hvordan hverdagen min ville ha vært hvis jeg var mer bevisst på sammenhengen mellom arbeid og hvile.
- Jeg undrer meg på hvordan jeg selv ville reagere hvis jeg lyttet mer oppmerksomt til

- *Stopp opp ved metaforer som klienten bruker*

Metaforen er alltid meningsbærende for den som bruker den – selv om hun/han enda ikke er bevisst på meningen.

- *Oppmerksomhet på «sabotørord» som forringer budskapet*

Eksempel på sabotørord er: ganske, litt, aldri, alltid, egentlig, men, osv.

- *Oppmerksomhet på hvilket personlig pronomen klienten bruker*

Evt. klienten om å gjenta setningen i 1. person entall i stedet for å bruke 3. person (man, en, vi).

- *Bidra til en mestringsfokusert retning fremover i hverdagen*

Vår oppgave er å legge forholdene til rette for å overføre oppdagelser til hverdagslivet og tydeliggjøre mål, ønsker, visjoner og drømmer.

Gode betingelser for å nå et mål er:

- Målet må være positivt formulert (ikke hva du *ikke* vil gjøre, men hva du *vil*, ikke hvilke problemer du vil vekk fra, men hvilke mål du vil nå)
- Innen den enkeltes kontroll – Hvordan kommer du dit? Hva er det minste lille du kan gjøre? («museskritt» istedenfor «sjumilssteg»)
- Målet må være konkret og gjennomførbart: Hvordan vil du vite at du har nådd målet, hvordan er situasjonen da, hvordan kan du hindre deg selv i å nå målet?
- Undersøk alle konsekvenser av å nå målet. Hvordan vil det påvirke livet ditt?

Treningsperspektivet og små skritt i riktig retning er sentralt i forhold mestring.

- Hvordan kan du trene på å ha oppmerksomhet på dette i hverdagen?
F.eks: hva er det minste du kan gjøre, og likevel vite at du trener?
- Hva kan fremme/hemme (hindre) at du tar med deg oppdagelsene ut i hverdagen?
- På en skala fra 0 – 10, hvor er du nå?
- Hva (eller: aner du hva.....) det minste du kan gjøre, er?
- Hva (eller: aner du hva.....) det er som gjør at du er på 5?
- Hva (eller: aner du hva.....) som skal til for å bevege seg fra 5 – 6 på din skala?
- Hva (eller: aner du hva.....) du ville du gjøre annerledes når du beveger deg fra 5 – 6
- Hvis du hadde visst?
- Undre deg på hvordan hverdagen hadde vært hvis?
- Undre seg på veien/retningen fremover

Bidra til at den som får veiledning gis muligheter til å stoppe opp og øke bevisstheten og oppmerksomheten på det som *er* (det som skjer knyttet til tanker, følelser og kropp) i utforsking av et tema.

Identitet og verdier som utgangspunkt

Identitet og verdier er grunnleggende for endringsprosesser. Hvis vi bare fokuserer på handlingene, bidrar vi ikke til å forankre endringen.

- Visjon
- Identitet – hvem er jeg? (når jeg har nådd målet?)
- Verdier – hva er viktig for meg?
- Ressurser – egenskaper, evner som bidrar til å nå målet
- Handling – hva kan jeg gjøre, hva har jeg gjort
- Omgivelser – ytre sammenheng

Tankene våre er ikke virkeligheten

De tankene vi har er ikke sannheten eller virkeligheten, de er bare tanker. Det er viktig å trene på å observere tankene og kunne skille mellom tanker og virkelighet. Det er nyttig for oss alle å øke bevisstheten på at tankene våre påvirker både følelsene, kroppsreaksjoner og atferden vår. F.eks. «Jeg kan ikke begynne å jobbe igjen før jeg er smertefri», «Jeg er ikke god nok», «Jeg kan ikke gå og handle alene for da kommer jeg til å få angstanfall».

Dette er et sentralt tema for refleksjon i gruppene. Oppmerksomhetstreningen og de andre øvelsene i dette kompendiet skal bidra til å trene på å observere egne tanker, følelser og kroppslige reaksjoner. Det er jeg som kan observere meg, dvs. jeg har tanker – men jeg er ikke tankene mine, jeg har følelser men jeg er ikke følelsene mine. Jeg har en kropp men jeg er mer enn kroppen min.

Oppfølgingsprosesser i kurs i livsstyrketrening

- Ivareta dynamikken i gruppen – dvs. *både* følge opp enkeltpersoner *og* involvere hele gruppen
- Se den enkelte selv om hun/han ikke nødvendigvis sier noe
- Anerkjenn de ulike reaksjonene i gruppen
- Obs. forholdet mellom generell diskusjon og individuelle oppdagelser. Hvis det blir for mye «prat», kan det være nødvendig å påpeke deg som skjer, f.eks.: «Jeg hører at dere snakker generelt om sinne. Det kan være viktig nok, men i denne gruppen er hensikten at den enkelte skal bli mer bevisst sinne i sitt eget liv». Eller stille et metaspørsmål: «Hva gjør vi nå?»
- Alle hovedtemaene i kompendiet har øvelser med flere ledd. Det er viktig å hjelpe deltakerne til å se eventuelle sammenhenger mellom øvelser, f.eks. ufullstendige setninger og tegning.
- Presentere deg selv:
 - være tydelig både for deg selv og for gruppa på hvordan du har det
 - hjelp til å fremme deltakernes prosess («Første gang jeg arbeidet med tema sinne synes jeg det var veldig skummelt»)
- Hjelp til overføring til hverdagen gjennom undring, hypoteser og refleksjon. Dette kan knyttes til bevisstgjøring av ønsker, valg, retning og hindringer. Her er det viktig å stoppe opp med jevne mellomrom og koble til kropp og følelser.
- Gi hjemmeoppgaver – felles til hele gruppen og kanskje individuelt i forhold til noe enkeltdeltakere har tatt opp i gruppen. Husk å følge opp hjemmeoppgaver neste gang. Det er mye å huske på! Derfor er det lurt å skrive ned hvem som har fått individuelle oppgaver og hva oppgaven går ut på.
- Vi har god erfaring med at gruppelederne skriver logg umiddelbart etter avsluttet gruppe og leser den høyt for hverandre. Det gir rom for gode refleksjoner og mye læring.

Erfaringsmessige utfordringer i en veiledningssituasjon

- *At den du veileder begynner å «snakke om» (engelsk «aboutism»)*

Deltakerne kan f.eks. snakke om andres problemer, snakke generelt om situasjonen, snakke om tema på en generell måte eller begynne å diskutere

Veileders ansvar: Stoppe opp, spørre et spørsmål som får de inn til nået, f. eks:

- Hva gjør du/dere nå?

- Hva unngår du/dere nå?

- *At den du veileder viker unna (det kan være skummelt å oppdage)*

Deltakerne f.eks. begynne å snakke om noe annet, tulle det bort, gå ut av rommet/forlate gruppen

Veileders ansvar:

- Omsorgsfull fasthet, "stå hos", ikke trøste
- Minne den du veileder på hva hun/han har sagt ja til
- Gi den som går ut anledning til å bli oppmerksom på hva hun/han gjør. Kanskje det å forlate sårbare, vanskelige situasjoner er en autopilot?

- *Veileder blir for ivrig og går for fort fram*

Veileders ansvar:

- Rette perspektivet mot seg selv – Hva gjør jeg nå?
- Evt. gjøre dette eksplisitt for den som blir veiledet: «Nå trenger jeg å stoppe opp. Jeg merker at jeg er foran deg nå»

- *Veileder blir «oppslukt» av situasjonen*

Du kan bli så fasinert av historien (saken) at all prosessinformasjon kommer i bakgrunn for deg

Veileders ansvar:

- Stoppe opp med jevne mellomrom å kjenne etter hvor du er
- Evt si det høyt: «Nå ble jeg så opptatt av historien din at jeg glemte å være veileder»

- *Ikke gå lengre enn du kjenner at du har kunnskap, krefter, erfaring og/eller dagsform til*

Veileders ansvar:

- Stadig å bli bedre kjent med ulike sider i deg selv gjennom selv å få veiledning, trene, få tilbakemeldinger, reflektere osv.
- Presentere deg selv fremfor å «late som»

- *Når du veileder kan du aldri gardere deg mot følelsesmessige reaksjoner*

Det er imidlertid viktig å være oppmerksom på at måten du spør på kan åpne opp for følelser. Det er viktig å anerkjenne følelsene og bidra til at den du veileder blir oppmerksom på følelsene og ikke prøver å dytte de bort.

- Her er det lov å gråte. Hvordan har du det nå?
- Noen ganger kan det være nødvendig å minne deltakeren på å puste og ikke holde tilbake.

Veileders ansvar:

- Ta ditt eget ståsted og dagsform på alvor

- Evt. presenter deg for den du veileder: «Jeg merker at jeg blir berørt når du forteller om dette». «Jeg merker at jeg blir redd når du blir så sinna»
- *Veileder strever med å finne ut av hva den andre snakker om*

Veileders ansvar:

- Tydeliggjøre hvor *du* er, f. eks. akkurat nå skjønner jeg ikke hva du snakker om. Kanskje det ikke er så viktig hvis *du* skjønner det. Hvordan er det for deg å høre meg si det?
- *At du som veileder slipper autoriteten din*
Sjansen er stor for at en annen i gruppen "tar" den

Veileders ansvar:

- Hvis dere er to, er det helt nødvendig at den andre "tar" autoriteten
- Hvis du er alene i en individuell veiledning, er det viktig at du stopper opp og erkjenner hvor du er, evt. setter ord på det
- *Å stille spørsmål som lukker, hvor ja/nei svar blir de eneste alternativene*
F.eks: «Er dette godt for deg?»

Veileders ansvar:

- Bruke spørsmål som åpner, f.eks: «Hvordan er dette for deg?»
- *At veileder tar på seg ansvar for det som skjer/ikke skjer i gruppen*

Veileders ansvar:

- Du/dere skal legge forholdene til rette for at deltakerne kan gjøre oppdagelser. Det er viktig å trene på å tåle at den enkelte beveger seg i sin fart – på sin måte. Du/dere skal ikke hjelpe den som veiledes til å få til noe som helst. Dette kan det være viktig å reflektere over etter hver samling.
- *Veileder ønsker en «happy ending».*
Dette punktet henger sammen med punktet over. Noen ganger vil veileder så gjerne at vedkommende skal oppdage noe, eller komme frem til noe.

Veileders ansvar:

- Å følge den du veileder, anerkjenne at vedkommende er der hun/han er nå
- *At en deltaker legger skylden på veileder for det som dukker opp i en fantasireise.*

Veileders ansvar:

- Lytte til det deltakeren sier. Anerkjenne hennes/hans reaksjoner og samtidig tydeliggjøre arbeidshypotesen: Det dukker ikke opp mer enn den enkelte kan håndtere, selv om det som dukker opp kan være skummelt, rart, sårbart, etc.

Meg selv som instrument

Metaforen "meg selv som instrument" er sentral når du veileder. For å kunne bruke oss selv som instrumenter i ulike veiledningssammenhenger og for å kunne veilede andre i forhold til ulike livstemaer i deres liv må vi både kjenne instrumentet og finstemme det mest mulig.

Møte mellom den som trenger hjelp og hjelpere er i utgangspunktet ofte et møte med store ulikheter, hvor den som trenger hjelp kan se på seg selv som en passiv mottaker, mens hjelperen blir den aktive parten - den som skal gi det den hjelpetrequende behøver. Hvis vi *ikke* tar rollen som hjelperen, den som *gjør for* den andre, som trøster og gir råd, men velger å se på den som søker hjelp som en aktiv samarbeidspartner som er i stand til å ta kontroll og valg i eget liv, da skjer det noe med rollene og relasjonene mellom den som søker og den som gir hjelp. Grunnlaget legges for et *likeverdig relasjon*. Min kunnskap som hjelper er ikke lengre den eneste gyldige. Hjelpsookers erfaringer, opplevelser, synspunkter, kunnskaper og følelser blir også gyldig kunnskap. Det er ikke bare den som søker hjelp, som lærer av meg, jeg lærer også av han/henne.

Vi kan snakke om at vi har komplementær ekspertkompetanse.

Legger jeg forholdene til rette for denne likeverdige relasjonen hvor begge parter er aktive, har jeg som veileder ikke lengre samme kontrollen. Det kan komme spørsmål, kommentarer og følelsesmessige reaksjoner som jeg kanskje ikke har svar på, som berører meg, som kan gjøre meg utrygg, osv. Jeg blir mer sårbar.

Et likeverdig møte mellom den som søker hjelp og meg som veileder, forutsetter at jeg er ekte (autentisk) til stede her og nå. Det forutsetter at jeg tar både den andres og mine reaksjoner i dette møtet på alvor. For å kunne møte den andres ulike reaksjoner, som for eksempel gråt, stillhet og ord knyttet til sorg, sinne eller fortvilelse, så krever det at jeg har våget både å møte og blitt kjent med disse ulike følelsene i meg selv.

Den danske presten og veilederen Bent Falk sier i boken «Å være der du er - samtale med kriserammede»:

«Ved å stoppe opp og bli oppmerksom på det som er - blir vi også oppmerksomme på følelser..... Det er som regel ikke følelsene som er problemet - det kan være virkeligheten som er problemet. Å se denne virkeligheten i øynene bidrar til at man kan mestre den..... følelser er ikke sykdom, men medisin.»

Noen refleksjoner til slutt:

Hverdagen er full for de fleste av oss. Likevel – før du skal lede gruppe eller ha en individuell veiledningssamtale – gi deg tid til å stoppe opp, samle deg og komme i kontakt med hvor du er. Dette kan også gjøres etter at gruppen har startet eller etter at du har møtt den du skal veilede. Gruppedeltakerne eller enkeltpersonen trenger også vanligvis å samle seg!

Forum for livsstyrketrening

Forum for livsstyrketrening ble opprettet i januar 2011. Forumets oppgaver er å:

- Arrangere kurs og konferanser om livsstyrketrening for livsstyrketrenere og andre
- Fremme kunnskap om holdninger og intensjoner som ligger til grunn for livsstyrketrening
- Tilby kollegial støtte, erfaringsutveksling og gjensidig veiledning
- Bidra til utvikling og vedlikehold av nettside hvor publikum, potensielle kursdeltakere og livsstyrketrenere kan hente relevant informasjon
- Stimulere til og drifte et nettverk av livsstyrketrenere
- Bidra til fagutvikling og læring

Meld deg inn på **www.livsstyrketrening.no**!

FORSLAG TIL INNHOLD I ORIENTERINGSMØTET

Her presenteres et forslag til program for orienteringsmøtet. Dette må selvfølgelig tilpasses målgruppen. Ikke alle grupper vil ha en fellesnevner som diagnose. Langvarige og sammensatte helseutfordringer påvirker livssituasjonen, og det er dette som er i fokus i Livsstyrketreningensprogrammet. Varighet: ca. 2 timer

Vær oppmerksom på at språket må tilpasses gruppen. Unngå i størst mulig grad å bruke akademiske ord og uttrykk. Det kan være lurt å ha med en tidligere deltaker på orienteringsmøtet, som kan fortelle om egne erfaringer.

Velkommen

Presentasjon av gruppelederne

Program for møtet: Gi en kort oversikt over programmet

- Hva er Livsstyrketrening?
- Hva er oppmerksomt nærvær?
- Hva gjør vi i Livsstyrketreningssgruppa?
- Praktisk informasjon
- Praktisk øvelse i oppmerksomt nærvær

Livsstyrketrening – læring og mestring for personer med ulike helseutfordringer - hva er det egentlig vi inviterer dere til?

Vi vet at det å være menneske innebærer å møte ulike utfordringer gjennom livet. Noen ganger er disse utfordringene - det som skjer i livene våre - mer enn vi opplever å kunne mestre. Livet kan i kortere eller lengre perioder oppleves som lite meningsfullt, forståelig og håndterbart. Dermed er helsa vår redusert.

Hva er helse? Hva fremmer helse? Hva er det som gjør at vi bevarer helse til tross for at vi daglig utsettes for stress og hendelser som kan gjøre oss syke? Flere forskere har studert dette og forsket på bevegelsen mellom helse og uhelse, og undret seg på hva det er som får oss til å bevege oss i retning av helse.

Helse ses som en ressurs i hverdagen; det er å ha overskudd, styrke og motstandskraft til å møte de kravene og de utfordringene som hverdagen og livet gir. Når overskuddet, styrken og motstandskraften ikke er der, føler vi oss maktesløse og uten mestring. Hvis vi opplever å ha det slik over tid, påvirker det livene våre. Det påvirker vårt selvbilde eller selvoppfatning, våre relasjoner og roller, aktiviteter, arbeid, ressurser og muligheter. Det påvirker også våre følelser, som for eksempel sorg og sinne. Hvordan vi påvirkes og hvordan vi håndterer følelser vil være forskjellig fra menneske til menneske.

Tanker, følelser og kroppslige reaksjoner henger sammen. Hvordan jeg har det med meg selv og i forhold til mine omgivelser påvirker meg og «setter seg i kroppen» over

tid som for eksempel indre uro, nedtrykthet, stressrelaterte plager og smerter.

For hver av oss er det et komplekst samspill mellom kroppslige reaksjoner og personlige og sosiale faktorer. Som mennesker har vi ulik sårbarhet og reagerer ulikt på hendelsene i livet.

På Livsstyrketreningskurset inviterer vi deg til å utforske noe av dette i en gruppe. Hva er mine ressurser og styrker? Vi inviterer deg til å utforske sammenhenger mellom egne tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og livssituasjon. Hvordan kan jeg lytte til kroppen min? Hvem er jeg? Hva er viktig for meg? Hva trenger jeg? Hva vil jeg? Hva er mine sterke og svake sider? Og er den sterke siden bare sterk? Er den svake siden bare svak? Trenger jeg begge sidene? Hvordan forholder jeg meg til følelser som glede, dårlig samvittighet og sinne/sorg?

Livsstyrketrening handler om å utvikle og ta i bruk den styrken og de ressursene du har i deg, og å redusere det som kan hindre deg i oppleve kontroll og mestring. Livsstyrketrening handler om å ha en forståelse av at du har vel så stor kompetanse og kunnskap som fagfolk om hva som er best for deg selv. Gjennom forskjellige øvelser og metoder, som oppmerksomhetsøvelser, form og farge, deling, veiledning og refleksjon, inviterer vi deg til å oppdage og vikle ut den visdommen, kunnskapen og styrken du har i deg, som kanskje har viklet seg så inn at du ikke har kontakt med den.

Livsstyrketreningskurset ble utviklet i et tverrfaglig doktorgradsarbeid av Liv Haugli, arbeidslivslege og Eldri Steen, sykepleier og pedagog. De samarbeidet med mennesker som hadde helseutfordringer og helsepersonell, for å finne ut *hva* man trengte å utforske og *hvordan* man skulle utforske livstemaene for å oppdage det man trengte for å gå mot bedre helse. Å lære handler om å oppdage, og at jeg må oppdage selv - som for eksempel å lære å sykle. Ingen lærer å sykle ved bare å høre på hva andre forteller om sykling, man må erfare det selv, kjenne ubalansen, balansen i kroppen, prøve og feile, sitte på sykkelen og trene til en plutselig oppdager og forstår med hele seg hva det innebærer å sykle.

Livsstyrketreningskurs er *ikke*

- tradisjonell undervisning
- et kurs der du får råd om hva vi synes er best for deg
- et kurs der det er fokus på diagnoser eller medisiner

Det er et kurs der du kan få muligheten til å:

- bli bedre kjent med deg selv – dine ressurser og muligheter
- bli mer oppmerksom på hva som skjer i kropp og sinn og å møte det med vennlighet og aksept
- øke evnen til selvmedfølelse og selvomsorg
- bevisstgjøre deg i forhold til egen livssituasjon knyttet til de ulike livstemaene
- trene på å innarbeide ulike mestringsstrategier gjennom å delta i oppgaver/øvelser knyttet til de ulike temaer

- trene på i større grad å ta styringen i eget liv
- lytte til og lære av hverandre i gruppa

Hva gjør vi i Livsstyrketreningsgruppa?

Hver samling har en eller flere oppmerksomhetsøvelser og et hovedtema som vi utforsker fra forskjellige innfallsvinkler. Eksempler på hovedtemaer er:

- Hvis kroppen kunne snakke
- Hvem er jeg? Selvoppfatning/selvbilde i forhold til ressurser og muligheter
- Verdier – hva er viktig for meg?
- Hva trenger jeg? Om å sette egne grenser
- «Sterke» og «svake» sider
- Glede
- Dårlig samvittighet
- Sinne
- Ressurser, muligheter og valg

Det kan også være andre temaer som kan være aktuelle, som f.eks. sorg, redsel, skam.

Stoppe opp: Gir dette mening? Viktigheten av å utforske dette i en gruppe.

Hva er oppmerksomt nærvær?

Dikt: «Å drikke en kopp te» av Thich Nhat Hanh

Mange av oss bruker mye tid på å planlegge, engste oss eller bekymre oss for fremtiden eller gruble over det som har vært. I tillegg til å gå glipp av øyeblikket, kan vi bli gående med langvarig høyt stressnivå, som kan være skadelig for både kropp og sinn. Det er selvfølgelig nødvendig å planlegge morgendagen eller lære av gårsdagen, men vi kan bli for opptatt av tankene våre eller av å skulle gjøre noe hele tiden.

Oppmerksomt nærvær eller mindfulness er en spesiell form for oppmerksomhet – en våken, aksepterende og vennlig oppmerksomhet. Mange av oss gjør mye på autopilot. De fleste av oss har sikkert erfart for eksempel å kjøre bil et langt stykke for så plutselig å «våkne opp» og lure på hvordan jeg var kommet hit uten å være klar over det. Da har jeg i tankene vært et annet sted og kjørt på «autopilot». En del ting trenger vi å gjøre på autopilot. Det er hensiktsmessig og tidsbesparende å kunne kle på seg, pusse tenner, lage mat, kjøre bil, kunne sykle, uten å skulle lære det på nytt hver gang. Samtidig kan vi være på autopilot også når det gjelder tanke- og handlingsmønstre som kanskje ikke er så hensiktsmessige lenger. Da er det viktig å kunne være våken oppmerksom slik at jeg kan velge andre tanke- og handlingsmønstre, hvis det er mer hensiktsmessig for meg – og vite at jeg har valg!

Gjennom oppmerksomhetsøvelser kan jeg trene meg på å observere tankene, følelsene og mine kroppslige reaksjoner slik de er – og å akseptere det som er – uten å bedømme eller sette merkelapper på dem. Øvelsene hjelper oss til å skille på erfaringene våre og

tolkningene/bedømmelsene våre av dem. Jo mer jeg trener, jo mer vil den vennlige, aksepterende oppmerksomheten være til stede i livet mitt.

Oppmerksomt nærvær innebærer 7 holdninger:

- En ikke-dømmende, vennlig holdning
- Et nybegynnersinn – som å se med barns øyne
- Tålmodighet – ting tar tid
- Aksept – det er som det er akkurat nå. Det innebærer ikke at jeg gir opp eller resignerer, men tar utgangspunkt i det som er der av tanker, følelser og kroppslige reaksjoner akkurat nå
- Ikke streve – mer *være* enn å *gjøre* i mange sammenhenger
- Tillit – tillit til kropp, følelser, til meg selv – til livet
- Gi slipp – slippe taket på det som jeg blir oppmerksom på, for eksempel oppheiste skuldre eller tilbakevendende nedbrytende tanker

Fem «innganger» til oppmerksomt nærvær og bedre kontakt med oss selv og andre:

- kroppen – som bærer vårt levde liv
- pusten – som alltid er tilgjengelig og som bringer meg tilbake til nået
- følelsene – vi erfarer følelsene gjennom kroppen
- kreativiteten – som er helt sentralt i LST gjennom metodene
- bevisstheten – det er jeg som er bevisst på meg – på min kropp, mine tanker, mine følelser

Praktiske informasjon:

- Sted
- Oppstart, dato/ukedag, klokkeslett
- 10 samlinger med en/to ukers mellomrom, 4 timer, med lunsjpause og andre mindre pauser.
- Loggbok: På enkelte kurs er denne inkludert og deltakerne får den utdelt på første samling. På andre kurs må deltakerne kjøpe den selv og ta med til første samling.
- CD/lydspor.
- Skal deltakerne ta med matpakke? Servering av te og kaffe?

Praktisk øvelse:

Invitere til å være med på en oppmerksomhetsøvelse: Enkel kroppsskann eller tretrinns pustepause.

Etter avsluttet øvelse: Åpne opp for deling av erfaringer i å delta i øvelsen. Anerkjenne og få fram både «gode» og «dårlige» erfaringer. Skille erfaringen fra bedømmelsen/tolkningen.

Kjenn etter om du har lyst til å være med i en LST-gruppe.

SAMLING 1: HVIS KROPPEN KUNNE SNAKKE...

Velkommen og introduksjon til hele programmet – ca. 50 min.

Presentasjon av kurslederne

Si noen ord om bruk av loggboken:

Kan bruke den med en gang hvis du vil skrive ned noe av det vi sier. Dette er din private bok som skal brukes gjennom hele kurset, og som du derfor må ta med hver gang. Vi skal si mer litt senere om hvordan du kan bruke boken etter oppgaver og øvelser.

Informere om at deltakerne skal få presentere seg selv litt senere i programmet, og at de ikke trenger ikke si noe mer enn navnet sitt, slik at de ikke sitter og gruer seg for det.

Forslag til dikt: «Om å leve i nuet» av Piet Hein

Tankene og ideene som dette programmet bygger på

Dette er et kurs hvor du vil få anledning til å dele erfaringer med andre. Vi vil spesielt fokusere på temaer som berører følelsesmessige konsekvenser av det å leve med langvarige og sammensatte helseutfordringer. Eksempler på temaer som vi kommer til å arbeide med er: *Hvis kroppen min kunne snakke? Hva trenger jeg? Om å kjenne og sette egne grenser. Ressurser og muligheter. Følelsetemaer som glede, dårlig samvittighet og sinne. Hva er verdifullt for meg? Hva er viktig for meg? Hva er mine sterke og svake sider?*

Dette er temaer som på ulikt vis berører oss alle. Derfor er temaene vi skal arbeide med like aktuelle for oss som kursledere som for dere.

En av samlingene har spesielt fokus på ressurser og muligheter. I alle temaene vil vi imidlertid fokusere på hvilke ressurser og muligheter du har i deg selv og i omgivelsene dine; slik at du kan mestre hverdagen på best mulig måte.

Du vil også få mulighet til å lære å bruke ulike øvelser i oppmerksomt nærvær. Både forskning og våre erfaringer viser at denne type øvelser er med på å bidra til økt mestring av hverdagen. Vi skal si mer om oppmerksomt nærvær senere.

Det vi alle har til felles er at vi er mennesker med ulike utfordringer. Hvordan disse utfordringene påvirker helsen er individuelt. Tanker, følelser og kroppslige reaksjoner henger sammen. Hvordan jeg har det med meg selv og i forhold til mine omgivelser påvirker meg og «setter seg i kroppen» over tid som for eksempel indre uro, nedtrykthet, stressrelaterte plager og smerter. For hver enkelt av oss er dette et komplekst samspill mellom kroppslige reaksjoner og personlige og sosiale faktorer. Som mennesker har vi ulik sårbarhet og reagerer ulikt på hendelser i livet. Dette er noe av det vi inviterer dere til å utforske på dette kurset.

Å lære er å oppdage

Dere vil fort oppdage at det å være deltaker i denne gruppen gir muligheter til å lære på en annerledes måte enn de fleste av dere (kanskje alle) er vant til: Vi sitter i sirkel uten bord foran oss. Alle er synlige for alle – hele tiden.

Læringen er *opplevelses- og erfaringsorientert* – dvs. dere vil få oppgaver og øvelser som gir muligheter til å bli *mer kjent med ulike sider ved dere selv og tanker, følelser og reaksjoner i kroppen knyttet til de ulike temaene vi skal arbeide med.*

Det å *kjenne på* følelser i stedet for bare å snakke *om* følelser kan for noen kanskje virke både skummelt og farlig. Mange av oss har god trening i å skjule følelsene våre; for andre og dermed også for oss selv. Når noen i en gruppe viser reaksjoner på noen av de "farlige" følelsene, og for eksempel begynner å gråte, kan andre i gruppen synes at det blir ubehagelig og kanskje også kjenne på egen gråt som presser på og vil opp. En sentral del av gruppeledernes jobb er å ivareta alle i gruppen – *både* de som eventuelt begynner å gråte i forbindelse med en oppgave *og de* som synes det er ubehagelig.

For de fleste vil denne måten å arbeide på være uvant, forvirrende, kanskje rar, og for noen kanskje skummel til å begynne med. Vi håper at dere kan tåle eventuell forvirring. Vår jobb som gruppeledere er blant annet å ivareta dere alle.

Treningsperspektivet: Kurset heter Livsstyrketrening

Vi har erfaring for at dette er prosesser som *tar tid* og som krever *trening* mellom kurssamlingene. Dere vil få en hjemmeoppgave etter hver gang knyttet til de ulike temaene vi arbeider med. Dere vil også få som oppgave å lytte til et lydspor med en øvelse i oppmerksomt nærvær hver dag.

Stoppe opp: Deling i dyader

Tanker, følelser, eventuelle kroppsreaksjoner på det jeg har hørt til nå?

Oppfordre til å høre noen stemmer i plenum.

Individ/gruppeperspektivet

I de 10 samlingene som ligger foran oss, vil du hele tiden få anledning til å dele erfaringer fra oppgaver og øvelser med oss andre. Vi vet at vi etter hvert kommer til å bli godt kjent. Samtidig er det viktig at hver og en av oss får være seg selv. Ingen skal «pushes» til å gjøre noe hun/han ikke vil, og det er viktig at vi tar oss tid til å bli kjent med hverandre.

Gruppelederne legger rammene for hver samling. Vi skal legge forholdene til rette for at hver og en kan bli mer ekspert på seg selv. Hver og en av dere har deres egen fasit i forhold til hva oppgaven/øvelsen betyr i ditt liv. *Det er derfor ikke noen rette eller gale svar på oppgaver og øvelser.*

Vi legger opp til samspill i gruppen blant annet ved at dere deler opplevelser og erfaringer fra oppgaver og øvelser med hverandre. Men alt er å betrakte som *invitasjoner* - det er lov å si nei. Du kan delta så mye eller så lite du vil i hver øvelse.

Normer

- Tid og sted
- Prosesslæring: Bruke "puslespill-metaforen" - vi legger noen brikker hver gang
- Forplikte seg til det å komme hver gang
- Gi beskjed ved fravær: Gi deltakerne aktuelle telefonnummer og e-post adresser hvor de kan legge igjen beskjed
- Taushetsplikt – du kan fortelle som hva som skjer med deg til andre utenfor gruppen – aldri om de andre i gruppen
- Loggbok (arbeidsbok): Det å skrive bidrar til å «få tak i» hva som skjer i og med meg i forbindelse med oppgaver/øvelser. Hjelper deg å forankre opplevelsene og gjøre dem til bevisste erfaringer. Skrivning i boken er en måte å følge din egen prosess.
 - Vi vil invitere til å skrive ned tanker, følelser og reaksjoner i kroppen etter oppgaver og øvelser, og dine egne refleksjoner over det du erfarer
 - Dette er *din* bok – du trenger ikke skrive pent eller riktig
 - Du kan lime inn løse oppgaver i boken
 - Vi vil invitere til å bruke boken i forbindelse med hjemmeoppgaver
 - Husk å ta med boken hver gang!
- Hjemmeoppgave («kontrakt» med deg selv):
 - Overføre det du har oppdaget om deg selv til din hverdag
 - Lytt til en øvelse i oppmerksomt nærvær hver dag! Vi har erfaring for at noen i begynnelsen synes det er ubehagelig å lytte til oppmerksomhetsøvelser. Noen blir mer oppmerksomme på smerter, og noen kan bli urolige. Vi anbefaler likevel at du tar deg tid til å lytte til en øvelse hver dag. Vår erfaring er at det for mange av oss er uvant å stoppe opp og legge merke til ulike kroppsforannelser. Etter hvert som du blir mer kjent med kroppen din vil det være lettere å få tak i din indre ro. Her skal du ikke prestere eller oppnå noe, men trene på å være tilstede med det du blir oppmerksom på.
- Treningsaspektet – «å styrke livsstyrken» er ikke skippertaksvirksomhet. Viktig å trene hver dag. Det å *ikke* huske på å trene kan dreie seg om at det er vanskelig, kanskje skummelt å begynne å bryte noen mønstre.
- Skape et «vi – fellesskap» og et så trygt miljø at vi våger å utforske og bli mer kjent med oss selv og hverandre.
- Gruppelederne har ansvar for å legge rammene. Alle har ansvar for å lytte både til seg selv og til hverandre og respektere hverandres synspunkter og grenser. Den ene lederen vil delta i øvelsen mens den andre instruerer.

- Lytt til kroppen din mens du er på dette kurset! Det er lov å bevege seg - reise seg, gå omkring, legge seg ned etc. - når du kjenner at det er nødvendig for din kropp selv om det ikke er pause.
- Gruppeledernes måte å utfordre på er gjennom å stille spørsmål, undre seg, bruke ufullstendige setninger osv. *Vi vil dere vel! Alt er invitasjoner!*
- Vi er tilgjengelige på telefon/ e-post mellom samlingene
- Annet «sikkerhetsnett»?

Kort oppmerksomhetsøvelse med fokus på pust og hvordan det er å være her nå

Deltakerne presenterer seg

- navn
- invitere til å si *en* setning om hvordan det er å være her nå, evt. hvordan var det å gjøre oppmerksomhetsøvelsen

Dere kan gjerne skrive ned stikkord på det de sier. Det kan være viktig å bruke noe av det senere i prosessen til den enkelte.

Holdninger i oppmerksomt nærvær (fra boken “Full Catastrophe Living” av Jon Kabat-Zinn)

Vi vil ha en øvelse i oppmerksomt nærvær på hver samling. Hensikten er å gi deg anledning til å stoppe opp, observere deg selv, bli bedre kjent med deg selv. I oppmerksomt nærvær trener vi på å praktisere 7 holdninger:

1. Ikke-dømmende/ikke- vurderende

Det foregår en konstant strøm av dømmende, vurderende tanker i tillegg til tanker om hvordan vi skal reagere på det vi møter i oss og rundt oss. Når vi blir oppmerksom på disse tankene, får vi anledning til å stoppe opp og observere tankene mer objektivt. Sinnet vårt har en tendens til å kategorisere og vurdere alt vi opplever som godt eller dårlig ut fra det vi synes er viktig for oss. Det gjør at vi ofte reagerer mekanisk og automatisk på det vi opplever uten å være våken oppmerksom. De dømmende holdningene har en tendens til å dominere sinnet vårt, og de gjør det vanskelig for oss å finne fred i oss selv. Vi trenger å bli oppmerksom på disse dømmende tankene, slik at vi kan se gjennom dem og frigjøre oss fra fordommer og frykt, og finne mer effektive måter å håndtere stresset i livet vårt på. Når vi opplever at de dømmende, vurderende tankene kommer, er det viktig å gjenkjenne dem som det de er: dømmende tanker, og minne deg selv på at du trener deg på å observere/betrakte alle tankene som kommer uten å forfølge dem eller reagere på noen måte. Observer/betrakt dem og fokuser så på pusten din.

2. Tålmodighet

Tålmodighet er en form for visdom som innebærer at vi forstår og aksepterer at ting noen ganger må ta den tiden det tar. Å praktisere tålmodighet minner oss om at vi ikke trenger å fylle hvert øyeblikk i livet med aktiviteter og mer tenkning for at det skal

være rikt. Tålmodighet kan minne oss om at det faktisk er det stikk motsatte som er sant. Å være tålmodig er rett og slett å være helt åpen i møte med hvert øyeblikk, akseptere det slik det er. Det er å vite at lik sommerfuglens utvikling fra puppen, må også ting i livene våre få folde/vikle seg ut i riktige tempo.

3. Nybegynnersinn

Rikdommen i nået er rikdommen i selve livet. Ofte ser vi ikke det som er, slik det virkelig er, fordi vi ser ut fra hva vi tenker og hva vi tror vi ser. For å ikke ta ting for gitt og miste muligheten til å fange det unike i det vanlige, trenger vi å se ting som om vi ser det for første gang, se med barns øyne, nysgjerrig, utforskende og åpne for nye muligheter. Hvert øyeblikk er nytt og inneholder nye muligheter. Vi kan trene på å ha et nybegynnersinn ved å være oppmerksom når vi møter mennesker vi kjenner godt og se dem med nye øyne, som om vi aldri har sett dem før. Prøv å se med nybegynnersinn når du møter en utfordring, når du er ute i naturen. Virkelig se.

4. Tillit

Å ha tillit til deg selv, din egen visdom og dine følelser, er grunnleggende i oppmerksomt nærvær. Du kan bare være den du er. Og du kan, gjennom å møte deg selv med vennlig, våkent nærvær, bli mer fullt ut den du er. I oppmerksomt nærvær trener vi på å ta ansvar for å være oss selv og å lære oss til å ha tillit til den vi selv er. Og jo mer vi har tillit til oss selv, jo lettere blir det å ha tillit til andre mennesker og å kunne se det gode i dem.

5. Ikke streve

Omtrent alt vi gjør, gjør vi ut fra en hensikt om å komme et annet sted enn der vi er, eller for å oppnå noe annet enn det vi har/ikke har nå. Å trene på oppmerksomt nærvær gjennom oppmerksomhetsøvelser/meditasjon er det stikk motsatte av å streve. Det er ikke-gjøren. Det eneste målet er å være den du er. Og det er du jo allerede! Å ikke streve handler om å prøve mindre og være mer. Å være i det som er akkurat nå, uten å skulle forandre på det. Å se og akseptere det som er fra øyeblikk til øyeblikk.

6. Aksept

Aksept handler om å se ting som de faktisk er akkurat nå. Har du vondt i hodet, aksepter at du har vondt i hodet. I møte med død, sorg, tap og alvorlig sykdom kommer vi fram til aksept etter å ha vært gjennom sterke emosjonelle perioder med fornektelse og sinne. Dette er naturlige og helende skritt i en prosess mot å akseptere sorg og tap. Men ser vi på de mer hverdagslige situasjonene, bruker vi ofte mye krefter på fornekte det som allerede er der. Vi bruker mye krefter på å prøve å endre situasjoner til å være annerledes enn de er. Det fører oftest til ytterligere spenninger. Når vi fornekte det som er, stopper vi de positive endringene som kan skje ved at vi aksepterer det som er. Aksept innebærer ikke at du må like alt som er. Heller ikke at du skal innta en passiv holdning til ting eller gi opp det som er viktig for deg. Det betyr

ikke at du må være fornøyd med ting slik det er, eller at du resignerer. Aksept handler om vilje til å se ting slik de er. Når du har et klart bilde av det som er, øker mulighetene for at du - ut fra indre overbevisning og intuisjon - forstår hvordan du skal handle. Det er mye visdom i å utvikle aksept.

7. Gi slipp

Å utvikle holdningen av å gi slipp eller å ikke holde fast, er grunnleggende i oppmerksomt nærvær. Når vi begynner å legge merke til våre indre erfaringer, blir vi oppmerksomme på hvordan sinnet vårt ofte vil holde fast på visse tanker, følelser og situasjoner. Er det gode tanker, følelser og situasjoner, vil vi holde på dem lengst mulig. Samtidig er det mange tanker, følelser eller erfaringer som vi gjør alt vi kan for å bli kvitt. I oppmerksomt nærvær trener vi på å la erfaringer være erfaringer og å følge dem fra øyeblikk til øyeblikk. Å gi slipp er en måte å la ting være, og å akseptere ting som de er. Når vi sovner, gir vi slipp på kroppen og bevisstheten. Vi kan ikke sovne uten at vi gir slipp.

Rosin-øvelsen (se vedlegg)

Dyader: Dele erfaringer fra øvelsen to og to

Temaer for gruppesamlingene

Presentere temaene på tavle eller flippover. Vektlegge at dette er livstemaer som berører oss alle:

1. Hvis kroppen kunne snakke.....
2. Hvem er jeg? – med fokus på ressurser og muligheter
3. Verdier – hva er viktig for meg?
4. Hva trenger jeg? – Om å sette egne grenser
5. Sterke og svake sider
6. Glede
7. Dårlig samvittighet (eller sorg)
8. Sinne
9. Ressurser, muligheter og valg
10. Avslutning

Individuelt: Se på temaene. Er det et eller flere av temaene som fanger oppmerksomheten din / som angår deg spesielt? Skriv ned hvilke(t) tema det er. Dele i plenum.

Oppmerksom bevegelse

Hensikt: Å trene på å være oppmerksom på det som skjer i deg i møte med instruksjonen. Legg merke til tankene dine, følelsene dine (f.eks. uro, glede eller annet) og reaksjonene dine i kroppen (f.eks. hva du kjenner ulike steder i kroppen når du beveger den).

Dyader: Dele erfaringer fra øvelsen. Hvis tid, dele i plenum etterpå.

Tema: Hvis kroppen kunne snakke..... (ca. 80 min.)

Oppmerksomhetsøvelse

Siden dette er første gangen deltakerne skal være med på denne type «basisøvelse» er det helt sentralt at dere sier noe om hva dette er: *Hensikten med øvelsen er at den kan hjelpe deg til å stoppe opp og kjenne etter hvordan du har det akkurat nå – hvordan det er å være deg.* Betydningen av å ha oppmerksomheten innover – på et område av gangen. Forskjellen på å registrere og observere og å evaluere. «Jeg kan først forandre på det som er når jeg er oppmerksom på det som er». Det er viktig å vektlegge at det ikke gitt at dette skal kjennes godt. For noen kan det være uvant å stoppe opp så lenge. Noen kan oppdage at de ikke kjenner enkelte deler av kroppen sin. Lukke øynene/feste blikket på en rolig flate. Betydningen av sittestilling og begge føttene i gulvet. Hvis noen ikke greier å følge instruksjonen hele tiden er det OK; du gjør så godt du kan. Minne om at alt er invitasjoner. Dersom noe i øvelsen ikke passer for deg, bare lytt til instruksjonen.

Den som lederen som ikke leder øvelsen, deltar.

Grunninstruksjon: Bruk litt tid på å la kroppen falle til ro så godt som du kan akkurat nå. Når du er klar – legg merke til pusten din Legg merke til pustens bevegelse i kroppen din når du puster inn og når du puster ut de ørsmå forandringene i nesevingene din når du puster inn og ut, brystkassa som utvider seg og synker litt sammen på innpust og utpust....., magen som hever og senker seg.....

Kanskje kommer det tanker, det er helt ok, la dem komme, hils på dem og når du er klar så slipper du dem ...og flytt igjen oppmerksomheten tilbake til pusten.....

Rett så oppmerksomheten til føttene..... leggene..... og lårene dine..... Hvordan har denne delen av kroppen din det akkurat nå.....Legg merke til eventuelle temperaturforskjeller..... tyngdeforskjeller.... eller noe annet.....Kanskje legger du ikke merke til noen ting, det er helt ok. Kanskje legger du merke til noen forskjeller på venstre og høyre side..... kanskje ikke..... Bare registrer det du legger merke til i føtter.....legger..... og lår.....

Flytt så bevisst oppmerksomheten til hoftene..... baken.....Legg merke til kontakten med underlaget..... Flytt så oppmerksomheten til bekkenet magen..... full oppmerksomhet på denne delen av kroppen din..... registrer hva du legger merke til..... Legg merke til hvordan magen fyller seg litt ut ved innpust og synker litt sammen ved utpust Ut ved innpust og synker litt sammen ved utpust

Når du er klar til det flytt oppmerksomheten til ryggen din..... helt fra der hvor baken slutter og ryggen begynner..... Oppover hele ryggsøylen.....helt opp i nakken.....virkelig legg merke til hvordan ryggen din har det.....Mange av oss har spenninger eller smerter i ryggen..... legg merke til hvordan din rygg har det

akkurat nå. Legg merke til om ryggen din beveger seg litt når du puster..... Kanskje er det noen ørsmå bevegelser i deler eller hele ryggen din når du puster bare legg merke til

Når du er klar flytter du oppmerksomheten til skuldrene..... overarmene..... underarmene..... hendene..... helt ut i fingerspissene..... Legg merke til Kanskje er det forskjell på høyre og venstre side, kanskje ikke.....

Flytt så bevisst oppmerksomheten til brystet ditt..... Legg merke til hvordan brystkassa fyller seg litt ut ved innpust og synker litt sammen ved utpust Registrer det du blir oppmerksom på i denne delen av kroppen din.....

Når du er klar flytt oppmerksomheten til nakken din..... Kjenn etter hvordan den har det..... flytt oppmerksomheten videre oppover bakhodet..... hele hårfestet på sidene og på toppen av hodet..... flytt så oppmerksomheten til pannen din..... musklene rundt øynene..... Nesa og nesevingene.....Kjevene..... muskulaturen rundt kjevene..... rundt munnen..... Kanskje du trenger å bevege ansiktet litt for å bli helt oppmerksom på hvordan det har det..... Flytt oppmerksomheten til ørene dine..... venstre øre og høyre øre..... legg merke til hva du blir oppmerksom på..... Flytt så oppmerksomheten til svelget og halsen..... Slik har denne delen av kroppen din det akkurat nå.....

Nå har du hatt oppmerksomheten på ulike deler av kroppen din. Når du er klar, la hele kroppen din få oppmerksomhet..... Hvordan har kroppen din det akkurat nå?.... Kroppen din kan jo ikke snakke, men hvis den kunne snakke, hva ville den si akkurat nå?..... Lytt til kroppen din.....

Flytt så oppmerksomheten til tankene dine..... Legg merke til tankene dine Det kan hende at det er noe som har med denne øvelsen å gjøre, det kan hende at du tenker på noe helt annet..... Bare registrere helt bevisst..... la tankene komme og gå.....

Flytt så bevisst oppmerksomheten fra kroppen til følelsene dine..... Vi har alltid følelser, men hvis de ikke er spesielt sterke, så er det ikke sikkert at vi er oppmerksom på dem i hverdagen... Akkurat nå – hvilken følelse eller hvilke følelser er du i kontakt med?..... Her er det ikke noe som er rett eller galt; hvis du synes det er vanskelig å få tak i følelsene er det OK. Hvis du skulle merke at en følelse tar mye plass, så er det også ok..... Ikke dytt den vekk, registrer den..... Følelser er ikke rette eller gale, de er.....

Vi begynner å nærme oss slutten på øvelsen..... Når du er klar til det..... lukk opp øynene hvis du har hatt dem lukket... gjerne strekk litt på deg hvis du trenger det..... ta den tiden du trenger..... se deg rundt og legg merke til om du er helt tilbake i rommet.....

Pedagogisk sol: «Hvis kroppen min kunne snakke.....» Se vedlegg eller be deltakerne tegne sola selv

Fargestifter og papir:

Blankt ark, venstre side i arbeidsboken, skriv øverst: Datoen i dag og setningen «Kroppen min slik den er nå». Uttrykk den ved hjelp av fargestifter.

Her er det viktig at dere sier noen ord om bruk av fargestifter som både skal ha til hensikt å avdramatisere og formidle at det ikke dreier seg om å være flink og kunne tegne. Dette er en måte å få tak i budskap fra deg selv som du ikke nødvendigvis har ord på enda.....Evt. bruk den hånden du ikke skriver med, mer la fargestiftene velge deg enn at du velger, konkret eller abstrakt, evt. bare begynn å bevege fargestiften over papiret..... Legg merke til hvordan du har det når du gjør dette – følelser, reaksjoner i kroppen, tanker....

Blankt ark høyre side i arbeidsboken. Skriv øverst: Kroppen min slik jeg ønsker den skal være. Uttrykk det ved hjelp av fargestifter. Samme instruksjon som over.

Dyader:

Lese de setningene du ønsker å dele slik de står uten forklaringer. NB! *Lytte* til hverandre, ikke sammenligne. Så dele tegninger etter tur. NB! Ikke tolke hverandres tegninger.

Skriv logg i arbeidsboka

Her må dere helt sikkert igjen minne på hvordan loggen skal skrives.

Oppfølging i plenum eller dele gruppen i to:

Er det noen som vil se litt nærmere på de ufullstendige setningene og tegningene? Følg opp både den enkelte og gruppen gjennom å bruke ulike veiledningsmetoder. OBS! Vær oppmerksom på at dette er første gangen dere arbeider sammen på denne måten. Tilpass bruk av de ulike metodene!

- Hvordan var det å gjøre dette?
- Ble du oppmerksom på noe – evt. hva?
- La blikket hvile i tegningen – hva er det du ser? - Og hva ser du nå?
- Hvordan er det for deg å se det
- Hvis tegningen kunne snakke, aner du hva den ville si?
- Aner du hvor lang avstand det er mellom den første og den andre tegningen?
- Aner du hva som skal til for at du kan begynne å bevege deg mot tegning to?
- Aner du noe om ressurser du kan bruke – i deg og rundt deg?
- Hva er eventuelt det minste?
- Aner du noen eventuelle snublesteiner?
- I din hverdag - hva blir eventuelt annerledes?

Her er det viktig å gi individuelle hjemmelekser.

Øvelse i oppmerksomt nærvær – Se vedlegg, men led øvelsen uten å lese teksten

OBS! Det er mye program denne første dagen. Det kan være lurt å bare ta en kort oppmerksomhet med fokus på pust.

Plenum – ca.20 min.

Informasjon om lydspor/app'er med oppmerksomhetsøvelser

Inndeling i logg-grupper

Hvordan har det vært å være med på den første samlingen?

Hjemmeoppgave: Dele ut oppgaven på ark eller skrive på tavle!

Være bevisst på å lytte til kroppen, trene på å stille seg selv spørsmålet "Hvis kroppen min kunne snakke akkurat nå hva ville den si? Trene på å ta seg tid til å lytte til den. Skriv noen ord i loggboka om dette hver dag. Lytte til lydspor minst en gang hver dag. Vi anbefaler at dere oppfordrer til å lytte til en kroppsskann øvelse hver dag til neste samling. Skriv gjerne noen ord om reaksjoner og refleksjoner i loggboken.

SAMLING 2: HVEM ER JEG?

Loggdeling – ca. 15 min.

Gruppeinndeling (som bestemt på første møte)

Lese opp loggene for hverandre, en og en. NB! Loggene skal leses slik de står, ikke snakke *om*. Dersom du ikke har skrevet logg, si noen ord om hvordan det har vært å være deg siden sist. Lytt til hverandre! Evt. gi hverandre en tilbakemelding etter at en har delt noe: "Når jeg høre du sier, så" Dette er en dele-gruppe, *ikke* en samtale- eller diskusjonsgruppe.

Plenum

Forslag til dikt: «Verdifull» eller «Ett er nødvendig» av Hans Børli

Oppmerksomhetsøvelse

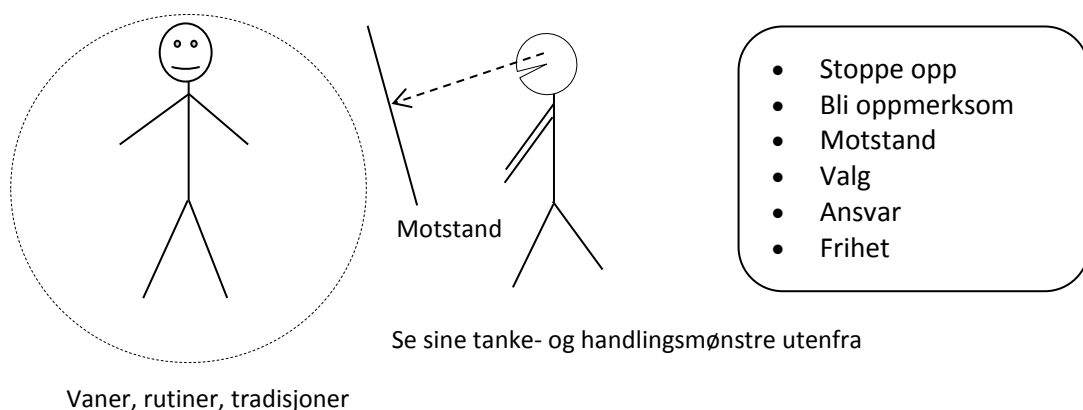
Refleksjon rundt erfaringer med hjemmeoppgavene: Hvordan har det vært å lytte til kroppen og gjøre øvelser i oppmerksomt nærvær.

Minne deltakerne om hensikten med øvelsene - at vi trener på å utvikle en måte å være tilstede i livene våre på og legge merke til erfaringer fra øyeblikk til øyeblikk. Reflekter sammen om hvordan det er å skille selve erfaringen fra bedømmelse av erfaringen.

Litt mer om teorien som ligger til grunn for de ulike metodene vi kommer til å benytte i gruppen:

Fra «autopilot» til stadig større grad av oppmerksomhet og nye mestringsmønstre: *Det jeg ikke er meg bevisst gjør noe med meg – det jeg er bevisst kan jeg gjøre noe med.*

Tegn «autopiloten» på tavle/flippover:



Vi har alle våre tanke- og handlingsmønstre – på godt og vondt. Mønstrene bidrar til opplevelse av mening, mestring og kontroll – også de mønstrene som ikke fungerer så godt. "Jeg vet hva jeg har". Vi har alle større eller mindre grad av motstand mot å

oppdage våre ulike mønstre. Når jeg oppdager hva jeg gjør (ikke gjør), som ikke er bra for meg og/eller mitt forhold til omgivelsene, kommer jeg i en valgsituasjon: Jeg kan velge å fortsette slik jeg har gjort til nå, eller jeg kan velge å starte på den vanskelige, kanskje utfordrende, sårbare og spennende prosessen det er å endre på noen inngroddede mønstre. *Det er denne prosessen vi kaller livsstyrketrening.* Å trene livsstyrken er en prosess som aldri tar slutt, og som om igjen og om igjen stiller oss overfor nye utfordringer...

Hensikten med alle undervisningsmetodene, oppgavene og øvelsene vi bruker på dette kurset er å gi den enkelte *muligheter til å stoppe opp* og bli bevisst ulike mønstre, både tanke- og handlingsmønstre - slik at du kan begynne arbeidet med å trene livsstyrken din.

Vårt utgangspunkt er at vi alle har mye mer ressurser, muligheter og klokskap i oss enn vi selv er oppmerksomme på. Ressursene, mulighetene og klokskapen er ikke alltid direkte tilgjengelig gjennom tanken, men vi kan få tak i dette via "omveier" – som via fargestifter og papir som vi brukte sist, via bilder (metaforer) og fantasireiser som er metoder vi skal bruke etter hvert.

Det å legge merke til hvordan jeg snakker kan også være en del av bevisstgjøringsprosessen – både hvordan jeg snakker med/til meg selv (min indre dialog) og hvordan jeg snakker med andre.

Mange av oss har en tendens til å "pakke inn" det vi sier i mange ord slik at budskapet blir utydelig eller borte. "Ord som det moderne menneskets fikenblad".

Noen ord om hvordan gruppelederne kan bidra til økt bevisstgjøring gjennom å påpeke språket:

- Snakke om seg selv i første person entall
- Ned i trakten – hva er det *egentlig* du snakker om nå?
- Utfordre gjennom å gjøre om setninger til å bli ufullstendige. Eks: Jeg blir sinna når jeg ikke greier å gjøre det jeg greide før. Og når jeg blir sinna, så.....
- Gjenta setningen uten sabotørord, f.eks: aldri, alltid, ingen, alle, egentlig, men osv.
- Bruke hverdagsspråk fremfor fagspråk

Dere vil helt sikkert erfare at dere både er like og forskjellige når vi stopper opp ved forskjellige tema. Noen tema vil sannsynligvis også oppleves viktigere enn andre – og dette vil variere dere imellom.

Gående oppmerksomhetsøvelse med eller uten musikk

Hensikt: Øke bevisstheten og oppmerksomheten på kropp, bevegelse, pust og det å være tilstede i det du er i.

Noen ord i loggboka. Dele to og to.

Plenum: Hvordan var dette? Overføring til hverdagen?

Tema: Hvem er jeg – med spesielt fokus på ressurser (ca. 1½ time)

Hensikt: Øke bevisstheten om mine egenskaper, roller, evner, ressurser og muligheter
- hvem er jeg?

Oppmerksomhetsøvelse

Grunninstruksjon.

Ta et blankt ark i arbeidsboken din, skriv datoen øverst og sett som overskrift: «Hvem er jeg?»

Besvar så dette spørsmålet så fritt og ærlig som mulig. Det er en fordel om du skriver korte og presise setninger. Start hver setning med: «Jeg er.....», eller «Jeg har.....». Gi deg selv mulighet til å ta små pauser innimellom hvor du kan gjenta spørsmålet i stillhet. Kanskje dukker det ikke opp så mye i dag. Her er det ikke noe rett/galt. Det kan dreie seg om at det er uvant å tenke om deg selv på denne måten.

Se på det du har skrevet. Hva dreier det seg egentlig om? - Egenskaper, roller, eller noe annet? Skriv noen ord i loggboken om, hvordan det var å stoppe opp ved spørsmålet «hvem er jeg?»

Plenum: Ressursene mine

Assosiasjoner og eksempler på hva som kan være ressurser for den enkelte. Gjerne skriv opp på tavle/flippover det de sier. Hvis det i starten kommer lite fra deltakerne er det viktig at dere som veiledere bringer inn noen eksempler.

Reflekter sammen over det som står på tavlen/flippover. Hva dreier det seg om?

- Hva jeg *kan* eller hva jeg *er*? (eller begge deler)
- Hvilke ressurser har jeg *i* meg?
- Hvilke ressurser har jeg *rundt* meg?
- Hvordan kan ressursene mine bidra til helse?

Igjen, be den enkelte om å se på det hun/han har skrevet om «hvem er jeg?» Er noen av ordene knyttet til noe som har med ressurser å gjøre?

Ufullstendige setninger om ressurser - se vedlegg.

Oppmerksomhetsøvelse og bruk av fargestifter: Hvem er jeg?

Sitt på stolen med begge bena på gulvet og hendene løst i fanget. Lukk gjerne øynene. Bruk litt tid på å la eventuelt forstyrrende tanker eller følelser komme og gå, slik at du gjør deg klar til å gå videre med øvelsen. Still så spørsmålet: Hvem er jeg? igjen..... Denne gangen kan du se om det dukker opp et bilde eller en forestilling som svar på spørsmålet..... Ikke tenk eller resonner - bare la det komme fram en forestilling eller et bilde..... Du tar den tiden du trenger..... Hvis det dukker opp flere bilder – la det bildet som er tydeligst komme i fokus..... Stol på bildet som kommer uansett om du skjønner det eller ikke.

Når du er klar - åpne øynene og tegn det som dukket opp - konkret eller abstrakt. Hvis du kjenner på prestasjonsangst ta fargestiften i den hånden du ikke skriver med til vanlig og la hånden begynne å bevege seg over papiret.

Skriv noen stikkord om hvordan det var for deg å gjøre dette - tanker, følelser, evt. reaksjoner i kroppen.

Hvem er jeg? - uttrykt gjennom kroppen

Når alle er klare - legg tegnesaker til side og finn plass på gulvet. Lukk gjerne øynene igjen og still nok en gang spørsmålet: Hvem er jeg? Og denne gangen kan du la svaret komme som bevegelse i kroppen din. Stol på visdommen i kroppen din, og la bevegelsen i deg folde seg ut til du kjenner at den er fullført eller hel. Kan hende at kroppen din trenger litt tid - la den evt. lete seg litt frem. Hvis du vil kan du også la lyden være med i svaret ditt. Hvis du trenger/ønsker det - eksperimenter litt med lyden også, kan hende du kan forsterke den opp.

Når du er klar - skriv litt om denne opplevelsen også.

Plenum (del gjerne gruppen i to):

Veiledning og oppfølging av de som vil. Det er viktig å se alle. Kanskje det først er lurt å ta en runde hvor alle som vil sier noe om hvordan det var å gjøre de forskjellige delene av oppgaven. Fokuset for veiledningen skal være:

- Sammenhenger mellom «hvem er jeg» og setningene og tegningene om ressurser?
- Har det noen overføringsverdi til hverdagen?

Utfordre dem til å lytte til hverandre og stoppe «prat».

Felles refleksjon i plenum knyttet til forholdet mellom temaer «hvem er jeg?» og temaet «ressurser og muligheter». Hvordan var det for deg å gjøre dette?

Hjemmeoppgave:

Gjenta betydningen av å gjøre hjemmeoppgaver og skrive noen ord i loggboken (treningsperspektivet, fra opplevelse til erfaring, ikke alle dager er like).

- a) Oppmerksomhet på «hvem jeg er» og på «ressursene mine» i ulike situasjoner og sammenhenger i løpet av dagen/uka. Skriv noen refleksjoner om dette i loggboka hver dag.
- b) Lytte til en oppmerksomhetsøvelse med fokus på pust hver dag («pusteankeret»). Skriv noen ord i loggboka om hvordan det var å gjøre øvelsen.

Oppmerksomhetsøvelse med fokus på pust

Skriv noen ord i loggboka. Avslutt dagen med at alle sier noe om hvordan denne dagen har vært.

SAMLING 3: VERDIER – HVA ER VIKTIG FOR MEG?

Logg-grupper: Gjenta hensikten med logg-delning og hjemmeoppgaven. Minne om å lese loggen som den står, ikke snakke om. Lytte til hverandres logger.

Plenum

Oppmerksomhetsøvelse med refleksjon

Refleksjon over hjemmeoppgaven. Det er viktig å bruke god tid på å få frem ulike erfaringer med å gjøre oppmerksomhetsøvelser. Anerkjenne erfaringen, bidra til å separere erfaringen fra bedømmelse/tolkningen av den, bidra til å belyse den indre dialogen/ tankene vi har – og anerkjenne at tanker bare er tanker og ikke virkelighet.

Oppmerksom bevegelse

Bruk for eksempel enkle yoga-øvelser/fysiske øvelser.

Hensikt: Gi anledning til økt oppmerksomhet på tanker, følelser og kropp i bevegelse.

Tema: Verdier (ca. 1½ time)

Forslag til dikt: «En 85-åring ser seg tilbake» av Nadine Stair.

Hensikt: Bli bevisst på hva som er viktig for meg i livet mitt, hva som hindrer meg i å gi/gjøre plass for det som er viktig. Bli bevisst og oppmerksom på at vi i enhver situasjon har valg.

Kort introduksjon til temaet: Verdier kan defineres som noe som er viktig for meg, noe jeg setter pris på, noe jeg gjerne vil gi utviklingsmuligheter. Verdier kan være både konkrete ting (pene møbler, hyggelig kontor.....) eller abstrakter (vennskap, nærhet, å lytte til andre....). La deltakerne komme med eksempler. Verdier kan være knyttet til faser i livet. Hva som er viktig for meg kan avhenge av livssituasjonen. Noen ganger er det livet som velger for meg.

Pedagogisk sol med ufullstendige setning (Se vedlegg eller be deltakerne tegne selv)
«Det som er viktig for meg i hverdagen min er.....»

Sett kryss ved de tre som er viktigst. Kan være vanskelig hvis du synes at alle er viktige. Hvis du likevel må prioritere.....

Skriv noen ord i loggboka

Dyader: Les setningene for hverandre. Gjenta de tre aller viktigste setningene. Kjenn etter om det er sant. Hvordan er det å si det høyt? Vær oppmerksom på reaksjoner i kroppen, følelser, tanker som dukker opp.

Fantasireise gjennom dagen: Hvilken plass har verdiene mine i min hverdag?

Grunninstruksjon.

I fantasien er alt mulig – når du er klar - dra av gårde fra dette rommet til der du bor. Det er tidlig om morgenen - du har akkurat våknet og du ligger fortsatt i sengen din. Du har en helt vanlig dag foran deg..... Hvordan har du det akkurat nå? Når du er klar - stå opp og gjør dine vanlige gjøremål. Legg merke til hva du gjør, eventuelt om du er alene eller sammen med noen. Hvordan er det å være deg denne helt vanlige morgenen? I fantasien er alt mulig. Når du er klar til det, se deg selv utenfra – evt. fra en annens sko. Hva legger du merke til når du ser deg selv utenfra? Hvilken plass har verdiene du skrev ned tidligere i denne morgenstunden?.....

Når du er klar til det - forflytt deg i fantasien til formiddagen. Du har en helt vanlig eller formiddag foran deg. Hvordan er det? Hvordan har du det akkurat nå? I fantasien - gjør dine vanlige gjøremål gjennom denne helt vanlige formiddagen. Legg merke til hva du gjør - hvem du eventuelt er sammen med, enten du er på jobb eller hjemme..... Hvordan er det å være deg? Hva legger du merke til?.....

Igjen, i fantasien er alt mulig. Når du er klar – se deg selv utenfra. Hva legger du merke til når du ser deg selv utenfra? Hvilken plass har de verdiene du skrev ned tidligere om det som var viktig for deg en helt vanlig formiddag? Hvordan kommer det som er viktig for deg til uttrykk?....

..... *Virkelig se deg selv utenfra mens du utfører de vanlige gjøremålene der du er.* Hvordan er det å se det du ser.....?

Forflytt deg så i fantasien til en helt vanlig hverdagsettermiddag/kveld for deg. Hvor er du.....? Hva gjør du.....? Hvordan er det å være deg.....? Er du alene eller sammen med andre.....? Hvem er du evt. sammen med.....? Hvordan er det å være deg.....?

Når du er klar til det - igjen skal du se deg selv utenfra denne helt vanlige ettermiddagen/kvelden..... Hva ser du.....? Viser du på noen måte noen av de verdiene du skrev på arket i handling - spesielt de tre du satt kryss ved..... I tilfelle *hvordan?* Hvis du er sammen med noen andre personer - kan de på noen måte *merke* disse verdiene.....? I tilfelle *hvordan?*..... Hvordan er det å se deg selv utenfra?..... Hvis det er noe spesielt som fanger oppmerksomheten din, så bare registrer det..... Er det noe som hindrer deg i å la det som er viktig få plass i din hverdag? Bare vær oppmerksom og registrer det som dukker opp – tanker, følelser, reaksjoner i kroppen....

Dagen er snart over. Du ligger igjen i sengen din..... Hvordan har det vært å være deg gjennom denne helt vanlige dagen? Har det som er viktig for deg vært synlig i handling gjennom denne helt vanlige dagen? I tilfelle - ja - hvordan er det å ligge i sengen å reflektere over det nå? I tilfelle nei - hvordan er det å oppdage det?..... Bruk god tid - og når du er klar til det - kom langsomt tilbake hit til rommet.

Skriv logg.

Dyader eller triader

Refleksjon i plenum. Oppdagelser? Overføring til hverdagen? Kan oppdagelsene på noen måte knyttes til mestring av hverdagen?

Refleksjon over viktigheten av å være bevisst sine verdier, forholdet mellom «festtaleverdier» og «bruksverdier» (hverdagsverdier). Hvordan påvirker det helsen vår over tid hvis vi ikke lever i pakt med våre verdier? Viktig at alle sier noe!

Fantasireise: «Den gode hjelperen»

Kort innledning om hva en fantasireise er. Minne om at alt er invitasjoner. Hvis det ikke skulle dukke opp så tydelige bilder – bare sitt og lytt. Stol på det som kommer selv om du ikke forstår det.

Hensikt: Finne hjelperen din og få høre hans/hennes budskap.

Grunninstruksjon.

I fantasien er alt mulig – når du er klar til det – dra av gårde fra dette rommet og til en åpen slette, det er forsommer, alt er frodig og det er fint vær..... Mer la sletten komme til deg enn at du leter etter den... Kan hende er det en slette du kjenner fra før, kan hende er det en ukjent slette.....Du har god tid..... Etter hvert som du er klar til det – se deg rundt og legg merke til hva du ser..... kanskje er det detaljer, kanskje er det mer helhetsinntrykk..... Etter hvert – bruk de andre sansene også..... kanskje er det lyder der.....kanskje er det noe å lukte på..... kanskje er det noe å smake..... Kanskje er det noe å kjenne på..... Du har god tid..... Hvordan er det å være deg der ute på sletta?.....

I fantasien er alt mulig..... Du er ikke alene der ute på sletta lengre. Det er en der ute sammen med deg som er kommet dit for å hjelpe deg til å gi mer plass til det som er viktig i hverdagen din..... Den som er der ute sammen med deg er en som bare vil deg vel – den gode hjelperen din..... Det kan være en person, men det kan også være noe annet..... Det er en eller noe som bare vil deg vel og som har noe å formidle til deg..... Legg merke til hvem eller hva som er der ute sammen med deg?..... Det er ikke sikkert at du ser denne hjelperen så tydelig, men du vet at hjelperen er der og har noe å formidle til deg..... Lytt og legg merke til budskapet..... Legg merke til om du er villig til å ta imot det som formidles til deg..... med ord eller kanskje på en annen måte.....? Du har god tid..... Hvordan har du har det nå?.....Ta den tiden dere trenger der sammen på sletta og avslutt på en måte som er riktig for dere begge..... Kanskje dere skal si på gjensyn eller.....?

Når du er klar til det – kom tilbake til rommet i din fart.

Skriv noen ord i loggboka om hvordan dette var og hvilket budskap du fikk.

Deling i dyader

Plenum eller to grupper: Veiledning spesielt knyttet til overføring til hverdagen.

Oppmerksomhetsøvelse – ca. 10 min.

Oppmerksomhet på pusten - pusteankeret.

Noen ord i loggboka.

Plenum:

Hvordan har denne dagen vært? Noe du sitter igjen med som du ønsker å si før vi går fra hverandre?

Hjemmeoppgave:

Være oppmerksom på hvordan du ivaretar det som er viktig for deg i hverdagen.

Lytte til en øvelse i oppmerksomt nærvær hver dag.

SAMLING 4: HVA TRENGER JEG? – OM Å SETTE EGNE GRENSER

Logg-grupper - ca. 15 min.

Plenum

Oppmerksomhetsøvelse: Hva fremmer og hva hemmer tilstedeværelse her og nå?

Hensikt: Bevisstgjøring av hvordan situasjoner fra fortid kan påvirke her og nå

Kort innledning:

I hverdagens mange gjøremål kan det av og til (ofte?) være slik at vi ikke helt har avsluttet en situasjon tanke- og følelsesmessig før vi er i en ny situasjon. Vår hypotese er at det kan gi indre stress og dermed gjøre oss slitne. Det er nyttig for oss alle å trene oppmerksomheten på å være helt tilstede i en situasjon av gangen

Grunninstruksjon.

La en situasjon/ situasjoner og/eller en relasjon/relasjoner du har vært i /har hatt før du kom hit i dag som du av en eller annen grunn ikke er ferdig med dukke opp for ditt indre blikk. Legg merke til hva som dukker opp..... bare registrer. Legg evt. merke til hva der er med situasjonen/relasjonen som gjør at du ikke er ferdig med den....Ta den tiden du trengte og når du er klar – lukk opp øynene og skriv ned noen stikkord i loggboken.

Oppmerksomhet "innover" pust, kropp, tanker, følelser. Hvordan har du det nå?

Kort deling av øvelsen i dyader.

Plenum: Refleksjoner etter forrige gang, evt. tanker, hendelser siden sist. Refleksjoner knyttet til betydningen av tilstedeværelse.

Gjenta hensikten med hjemmeoppgavene - viktigheten av å skrive logg og lytte oppmerksomhetsøvelser daglig.

Oppmerksom bevegelse

Logg og dyader

Tema: "Jeg burde" (ca. 1 time)

Forslag til dikt: «Jeg burde» av Margaretha Melin

Hensikt: Bli oppmerksom på forholdet mellom det jeg synes jeg burde, det jeg ønsker og det jeg vil.

Miniteori: «Burder som kan bli til byrder»

Kan "burdene" være stemmer utenfra? Fra foreldre, ledere, ektefeller, helsepersonell? Eller egen stemme?

Reflektere sammen med deltakerne over betydningen av å utvikle egen indre stemme (styrking av selvet).

Få tak i mine behov - hva jeg trenger og hva jeg vil eller ikke vil.

Tegne "*Viljetrappen*": håper - ønsker - vil

NB! Forskjell på **vil** som det høyeste nivå av bevissthet og "trassviljen"

OBS! "Hva med den dårlige samvittigheten" eller egoisten når jeg kommer i kontakt med det jeg vil. Forskjell på *ansvarlig egoist* og egoist: En ansvarlig egoist er en som *både* tar hensyn til seg selv og egne behov *og* andre og deres behov.

Øvelse:

Alle skriver ned 4 - 6 «burde-setninger», dere som er i jobb kan gjerne skrive tre fra jobb og tre fra privatliv. Dere som ikke er i jobb, kan tenke livet generelt: "Jeg burde....."

Gruppelederne demonstrerer øvelsen i plenum.

Dele gruppa i to med en leder i hver gruppe. Gruppeleder veileder utfra følgende mal:

Hver deltaker inviteres til å lese en av setningene. Veileder: Kan du bytte ut ordet "burde" med ordet "ønsker" og gjenta setningen. Veileder: "Er det sant?" Hvordan har du det når du sier det? Er det noen forskjell på å si "jeg ønsker" enn "jeg burde..." Ikke gi rom for forklaringer og unnskyldninger.

Hvis deltaker svarer ja, be vedkommende lese setningen om igjen og bytte ut "ønsker" med "vil". Veileder spør igjen "sant/ikke sant"? Og evt. de samme spørsmålene.

Øvelsen kan gjøres både sittende og stående. Legg merke til forskjell.

Gjenta øvelsen med de andre personene i gruppen.

Invitere alle til å lese «vil-setningene» én gang til. For hver setning, spørre: "Aner du hva som hindrer deg"? Oppfordre deltaker til å svare så kort og presist som mulig uten forklaringer og unnskyldninger. Veilede videre i forhold til hva som bidra/støtte/hjelpe. Knytte til ressurser i deg og rundt deg. «Hva er det minste lille skrittet?» Hjelp til å konkretisere. Be hver deltaker om å gi seg selv en hjemmeoppgave.

Skrivlogg.

Plenum

Deling i plenum, forankring; hvordan kan jeg bruke evt. oppdagelser i hverdagen.

Tema: Roseøvelsen (ca. 1 ½ time)

Hensikt: Økt bevissthet på hva du trenger og evt. hva som hindrer deg i å gi deg det du trenger.

Gjenta informasjon om fantasireiser. Kort informasjon om bruk av metaforer som en indirekte vei til å gjøre oppdagelser om seg selv. I denne fantasireisen bruker vi

«rosebusk» som metafor. Dersom det skulle dukke opp et annet bilde, er det helt ok. Stol på det som kommer.

Fantasireise:

Grunninstruksjon. I fantasien er alt mulig. Hvis du ønsker det - og når du er klar til det - kan du nå se for deg en rosebusk. Skulle det dukke opp et bilde av en annen plante eller vekst, så hold fast på det selv om jeg sier rosebusk. - Hvis du skulle se flere rosebusker - la etter hvert én velge deg. Se på rosebusken og virkelig legg merke til hvordan den ser ut..... stammen og grenene..... Kanskje er det ingen stamme men flere grener, eller er det en tykk stamme og få grener? *Virkelig se...* Legg merke til hvordan din rosebusk ser ut..... Legg merke til evt. blader. Hvordan ser de ut? Er det få, spredte blader, ingen blader eller tett med blader? *Virkelig* legg merke til bladene på din rosebusk.

Legg merke til eventuelle blomster. Hvordan ser de eventuelt ut? Er det mange eller få? *Virkelig se* på blomstene. Legg merke til om rosebusken eventuelt har noen torner. Hvordan ser eventuelt tornene på rosebusken ut? Legg merke til røttene på rosebusken. Hvor dypt går de ? Hvordan ser de ut?. *Virkelig se* på røttene. Hva slags jordsmonn er rosen plantet i? Sand....leire....eller kanskje noe annet. Hvordan er det med fuktigheten?

I fantasien er alt mulig. Kan du nå forestille deg at du **er** rosebusken. Hvordan er det å være deg som rosebusk? Kjenn etter..... Hvordan er det å ha de grenene, eventuelt bladverket og blomstene du har..... Hvordan er det å ha de røttene du har? Etter hvert - som rosebusk - se deg rundt. Hva er det du ser? Står du alene, står du inntil eller lener deg mot noe? Har du utsikt?..... Har du andre busker, trær eller blomster rundt deg. Er det noe annet du legger merke til? Igjen - kjenn etter hvordan det er å være deg som rosebusk. Hva legger du merke til - tanker - følelser, kroppsreaksjoner.....

Når du er klar til det - ta sikte på å komme tilbake til rommet igjen. er det noe du trenger å gjøre i fantasien før du kommer tilbake hit - så gjør du det.

Fargestifter og blanke ark: Tegn rosebusken. Legg merke til hvordan du har det mens du tegner. Skriv noen ord under tegningen hvis du vil.

Fantasireise: Igjen - sett deg godt til rette - lukk øynene og kom i kontakt med rosebusken igjen.....og når du er klar - forestill deg at du er rosebusken igjen. Som rosebusk - hva *trenger* du? *Virkelig* kjenn etter og konkretiser for deg selv - hva trenger du? Hva kan *bidra* til at du får det du trenger? Hva er eventuelle *hindringer* for at du kan få det du trenger? Konkretiser for deg selv. Når du er klar - kom tilbake hit til rommet og tegn og skriv i boken.

Dele i dyader.

Veiledning i to grupper eller plenum: Fokus på overføring av rosemetaforen til hverdagen og på hva som fremmer og hemmer å gi rosebusken det den trenger.

Hjemmeoppgave:

Være oppmerksomhet på når du tenker eller sier «jeg burde...». Se om du kan bytte ordet «burde» med «ønsker» eller «vil» og vær oppmerksom på hvordan det er. Vær bevisst på hva du velger å gjøre/ikke gjøre.

Overføring av rosetaforen til hverdagen. Vær oppmerksom hva du trenger og om du gir deg selv det du trenger. Skriv logg.

Lytt til en øvelse i oppmerksomt nærvær hver dag. Skriv logg.

Oppmerksomhetsøvelse med fokus på pust

Noen ord i loggboka.

Plenum

Kort refleksjon i plenum om oppmerksomhetsøvelsen.

Hvordan har denne dagen vært? Hva har vært viktigst for deg? Hva sitter du igjen med nå? Noe du ønsker å sette ord på før du går. Kort runde: Invitere alle til å si noe.

SAMLING 5: «STERKE» OG «SVAKE» SIDER

Logg-grupper: Gjenta hensikten med å skrive logg og loggdeling

Plenum

Oppmerksomhetsøvelse.

Refleksjon: Halvgått løp..... Er det noen vits i å være i gruppen? Hvis ja, *hva* er vitsen for deg? Hvis nei, hva kan det handle om? Erfaringer med temaer til nå: *Hvis kroppen kunne snakke? Hvem er jeg, hva er ressursene mine? Verdier - Hva er viktig for meg? Hva trenger jeg?*

Spørre om de er blitt mer oppmerksom på «burdene» sine – om det er det noe du vil eller er det andre som mener du bør?

Hva sa rosebusken? Har dette gitt mening i din hverdag? Det kan være naturlig å ha motstand mot å arbeide med hjemmeoppgavene. Minne om hensikten: Bli oppmerksom på egne «autopiloter» og friheten til å velge nye handlingsmønstre. Dette krever trening og vilje til å jobbe med motstand. NB! Virkeligheten ikke er på kurset, men i livet utenfor.

Alternativ 1: Oppmerksomhetsøvelse ute - ca. 20 min.

Når du kommer ut: først oppmerksomhet innover - bevisst og oppmerksom på kroppen, føtter, legger, hvordan du går...hvordan er det å være deg når du går? Kroppsholdning, bevegelse i ledd, pust....

Så - vend oppmerksomheten utover med én sans i oppmerksomheten av gangen. Virkelig legg merke til hva du ser..... Hvordan er det å se det du ser? Bruk ca. 1 minutt på hver sans - syn, hørsel, lukt, berøring, smak.

Skriv logg.

Alternativ 2: Oppmerksom bevegelse

Stå - finne midtlinjen i kroppen, oppmerksomhet på legger, føtter, hvordan står jeg? Bruker jeg hele foten når jeg står? Hva med leggene? Står jeg på mine egne to ben - bokstavelig og i overført betydning?

Store bevegelser/små bevegelser – instruer i store bevegelser av føttene, armene, hoftene, rumpa etc. Deretter instruer til små bevegelser av de samme delene av kroppen. Oppmerksomhet på pust.

Kort logg – Hvordan opplevde du å gjøre store bevegelser/små bevegelser - var det noen forskjell for deg?

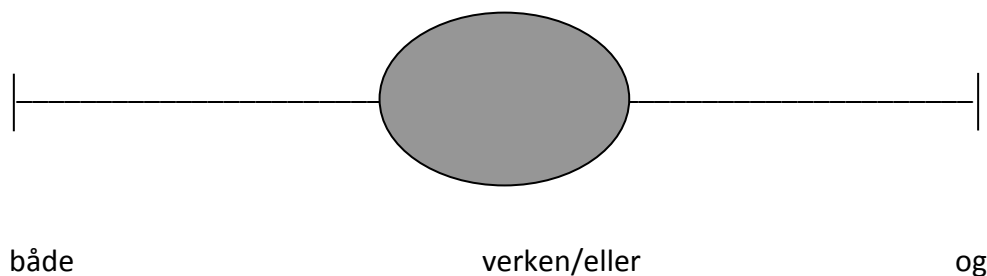
Tema: Polariteter - Sterke og svake sider (ca. 1½ time)

Hensikt: Finne og erkjenne motsetningene (polaritetene) i deg selv. Se verdien av *både* det du til nå har sett på som det "sterke" og det "svake" i deg selv.

Miniteori om Zinkers måte å se på polariteter på:

Alle sider ser ut til å ha sin motsetning (motpol). Dette ser vi i naturen. Ingenting består uten i motsetning til noen annet, f.eks. lys – mørke, dag – natt, varme - kulde, osv. Vi mennesker har også ulike sider i oss. Vi godtar (aksepterer) som regel den ene siden mer enn den andre. Bruk egne eksempler!

Tegne polaritetslinjen og "gråsonen". Verken/eller - både/og.



Vi trenger alle å øke bevisstheten på våre ulike "polaritetspar". Det er også viktig å snakke om at hva som er polariteten er individuelt, at polaritetsparene er stabile, men at flere sider/egenskaper kan tilhøre en polaritet. Det er også viktig å snakke om at de ulike sidene ikke er gode eller dårlige, positive eller negative. Vi trenger begge, akkurat som i naturen! Vi trenger alle tid og trening på å "strekke polaritetene" ut fra gråsonen. Egenskaper/sider som jeg ikke erkjenner har en tendens til å ha kontroll over meg mer enn jeg har kontroll over dem. Bruk egne eksempler!

Kan du våge å anerkjenne begge egenskapene/sidene i deg?

Det er viktig å stimulere deltakerne til å stille spørsmål, reflektere osv.

Kort oppmerksomhetsøvelse: Lukk øynene, vend oppmerksomheten innover og kom i kontakt med en side hos deg selv som du nedvurderer/ikke setter pris på. La den få plass i kroppen din. Gi denne siden et navn - så kort og presist som mulig, f.eks. «den masete, omtenksomme, gjerrige..... ditt navn». Skriv det ned i arbeidsboka.

Legg billedkortene utover gulvet. Be deltakerne velge et billedkort som symboliserer den siden av deg selv som du nedvurderer/ikke setter pris på. La kortet velge deg mer enn at du velger kortet.

Vår erfaring er at noen synes det er vanskelig å velge kort. Det kan være viktig at vi utfordrer til å velge spontant.

Lukk øynene og vend oppmerksomheten innover igjen. Hva er for deg den stikk motsatte siden? La den få plass i kroppen og kjenn hvordan du har det. Gi også denne siden et navn som karakteriserer den. Skriv dette ned.

Velg så et kort som symboliserer denne siden.

Inviter gruppedeltakerne til veiledning. Demonstrer gjerne selv først. Mange har en tendens til å snakke *om* kortet istedenfor å begynne setningene med «jeg».

- Veileder inviterer klienten til å utforske polaritetene:
- Start med kortet som symboliserer den siden som du nedvurderer/ikke setter pris på. Inviter til å si navnet på polariteten høyt (den klientens navn)
- Be klienten forestill deg at hun/han snakker utfra kortet og starte hver setning med: Jeg (et verb i presens).
- Bruk grunnleggende spørsmål, tretrinnsrakett og ufullstendige setninger i veiledning. Oppfordre klienten til å være oppmerksom på hvordan hun/han har det
- Inviter så til å snakke utfra kortet som representerer den motsatte siden (polariteten), og start hver setning med: Jeg (et verb i presens). Vær bevisst og oppmerksom på forskjeller mellom å snakke om den siden kortet symboliserer og når du snakker som om du er den siden kortet symboliserer.
- La kortene snakke med hverandre: Hvis polaritetene skulle si noe til hverandre, hva ville de si? «Som den (ditt navn), vil jeg si til deg (ditt navn) – og omvendt
- Er det noe den «sterke» siden trenger den «svake» siden til og omvendt?

Skriv logg

Hjemmeoppgave:

Vær oppmerksom på andre polaritetspar hos deg selv. Hvilke tanker, følelser og reaksjoner i kroppen er du oppmerksom på når du er i kontakt med den ene og andre polariteten. Skriv logg.

Lytt til en øvelse i oppmerksomt nærvær hver dag. Skriv logg.

Se på andre sider hos deg selv, og finn motsetningen til den siden. Logg.

Lytt til en oppmerksomhetsøvelse hver dag

Kroppsskann

Plenum:

Hvordan har dagen vært? Er det noe du ønsker å si før vi avslutter?

SAMLING 6: GLEDE

Loggdeling

Plenum

Oppmerksomhetsøvelse: Kontakt/tilbaketrekningsøvelse

Se deg rundt i rommet - legg merke til hva du ser..... Lukk øynene - vend oppmerksomheten innover - og når du er klar til det – la det stedet du kom fra før du kom hit dukke opp for ditt indre blikk. Når du kommer dit – se deg rundt og legg merke til hva du ser hvordan er det å være deg der du er akkurat nå? Er det noe du trenger å si eller gjøre mens du er der du nå er? Når du er klar til det - si "ha det bra" eller "på gjensyn" og kom tilbake til dette rommet i din fart og lukk opp øynene. Igjen, se deg rundt. Legg merke til hva du ser..... hvordan er det å være deg her nå? Er du helt til stede?

Kort runde i plenum - hvis noen fortsatt ikke er til stede - la de dra tilbake én gang til og gjøre seg ferdige der de kom fra.

Refleksjon i plenum: Hvordan har det vært siden sist? Hvordan har du arbeidet med hjemmeoppgaven?

Tema: Glede (ca. 1½ time)

Noen ord til innledning om forholdet mellom følelsene mine og meg.

Vise til at vi både i invitasjonsbrevet, på informasjonsmøtet og på første samling snakket om at vi skulle fokusere på ulike følelsesmessige temaer.

Introduksjon til tema **glede**. Si litt om det å gi seg selv påfyll med noe som gir glede. Kanskje si litt om polariteter/gråsonen. Spør noen hva de tenker om å utforske et slikt tema?

Tips til forberedelse: Les kapittel om Glede i boka «Følelsenes filosofi» av Hans Grelland

Spille Bjørn Eidsvågs sang «Gleda». Tips: Les teksten først eller dele den ut på et ark.

Øvelse

Hensikt: Økt bevissthet knyttet til gleden i deg og i livet ditt.

Oppmerksomhetsøvelse 1:

Grunninstruksjon.

Når du er klarta ordene glede - det å være glad inn i oppmerksomheten..... Etter hvert - som om du ser på en film: La det dukke opp situasjoner for ditt indre blikk hvor du var glad, hvor gleden din virkelig hadde plass..... La én situasjon dukke opp av gangen..... Det kan være situasjoner som nylig har skjedd eller det kan være

situasjoner fra lang tid tilbake..... Det kan dukke opp mange situasjoner eller få.... Her er det ikke noe riktig eller galt...Se på én situasjon av gangen..... Hva legger du merke til?..... Er det noen fellesnevner i situasjonene som dukker opp eller er de forskjellige?..... Er du alene eller sammen med noen?..... Legg merke til det du legger merke til..... Etter hvert lar du den siste situasjonen blekne og kommer tilbake til rommet i din fart.

Skriv ned noen stikkord på det du ble oppmerksom på når du så på situasjoner for ditt indre blikk hvor du var glad.

Oppmerksomhet til musikk:

Velg musikk som er god og bevege seg til og som på en eller annen måte kan formidle glede

Ut på gulvet - vær fortsatt i deg selv - rydd stolene unna.

Lytt til musikken. Vær oppmerksom på hva som skjer med deg. Legg merke til hva du har *lyst* til å gjøre når du hører musikken og hva du *faktisk gjør*..... Hvordan er det å være deg akkurat nå? Legg merke til kroppen din.....hvilke følelser som vekkes.....tanker.....

Vekselvis skift fokus - fra oppmerksomhet innover til å ta kontakt med andre i gruppen. Virkelig legg merke til hvordan det er å være deg.

Ufullstendige setninger om glede - eget ark

Oppmerksomhetsøvelse 2:

Grunninstruksjon. Hvis det er noen av instruksjonene mine som ikke gir mening, så lar du de være og gjør det på din måte. Vi oppdager alle det vi er klare til – det er viktig at du anerkjenner deg der du er nå.

Igjen kom i kontakt med ordene *glede - å være glad*. Flytt oppmerksomheten til det stedet eller de stedene i kroppen din hvor gleden din har bolig..... Mer la dette stedet eller disse stedene finne deg enn at du leter.....*Hvor* i kroppen har gleden din bolig??..... Se litt nærmere på dette stedet, evt. disse stedene..... Legg merke til hvor stor plass har gleden din har eller tar?.....Evt. hvor stor er den? Fortsett å se..... Har gleden din en farge eller farger.....evt. hvilke? Har den en form.....evt. hvilken? Har gleden din noen konsistens.... er den hul eller kompakt.... er den hard eller bløt?....Hvis du vil kan du nå ta perspektivet til gleden din, og som gleden din – kanskje du har noe du vil si til deg selv..... Legg merke til om du lytter til det gleden din har å si til deg..... Kanskje du har noe du vil si til gleden din også – slik at dere kan ha en dialog..... Når du er klar til det - ta sikte på å avslutte og kom tilbake til rommet - men fortsatt vær i deg selv.

Fargestifter og papir. NB! Introduksjon til bruk av tegning

Vi anbefaler å gjøre øvelsen på følgende måte, men den kan også gjøres med bare en tegning:

To blanke ark. På venstre side skriver du datoen i dag og «Gleden min slik den er nå».

Med fargestiftene – gi gleden din et uttrykk – konkret eller abstrakt.

Hvis du ønsker – skriv noen ord når du er ferdig med fargestiftene.

På høyre side skriver du: «Gleden min slik jeg ønsker den skal være»

Samme instruksjon som ovenfor.

Deling av ufullstendige setninger og tegningen i dyader, evt. triader hvis det er tid.

Gi tydelig instruksjon om at de både skal lese setningene slik de står – ikke begrunne eller forklare - og så dele fra tegningen

Veiledning og oppfølging i to grupper eller plenum

Tegning og/eller den viktigste av setningene. I oppfølgingen: Bruk samme mal som til øvelsen på samling 1: «Hvis kroppen kunne snakke...»

Obs. overføring til hverdagen, knytt an til polariteter, mestring i hverdagen - hva er det minste du kan gjøre?

Oppmerksomhetsøvelse med fokus på pusten

Kort logg, samtale om hva de ble oppmerksomme på, hvordan er det å gjøre en oppmerksomhetsøvelse?

Plenum:

Hvordan har dagen vært? Noe du sitter igjen med som du ønsker/trenger å si før vi går fra hverandre?

Hjemmeoppgave:

Legg merke til gleden i livet ditt, hva gir deg glede i hverdagen? Hvor stor plass har den? Skriv logg fra episoder hvor du ble oppmerksom på glede.

Lytt til en øvelse i oppmerksomt nærvær hver dag.

SAMLING 7: DÅRLIG SAMVITTIGHET

Logg-grupper

Plenum

Oppmerksomhetsøvelse med refleksjon.

Dele erfaringer og oppdagelser i forhold til hvor stor plass har glede i livet ditt.

Gående oppmerksomhetsøvelse

Logg. Dyader.

Tema: Dårlig samvittighet (ca. 1½ time)

Hensikt: Økt bevissthet på din dårlige samvittighet og hva den eventuelt gjør med deg

Noen innledende refleksjoner i plenum i forhold til hvordan det er å skulle utforske dette temaet, og hva slags fenomen dårlig samvittighet er.

Oppmerksomhetsøvelse 1:

Grunninstruksjon.

Når du er klarta ordene *min dårlige samvittighet* inn i oppmerksomheten.....
Etter hvert - som om du ser på en film: La det dukke opp situasjoner for ditt indre blikk hvor din dårlige samvittighet virkelig hadde plass. La én situasjon dukke opp av gangen..... Det kan være situasjoner som nylig har skjedd eller det kan være situasjoner fra lang tid tilbake. Det kan dukke opp mange situasjoner eller få.... Her er det ikke noe riktig eller galt...Se på én situasjon av gangen..... Hva legger du merke til? Er det noen fellesnevner i situasjonene som dukker opp eller er de forskjellige?..... Er du alene eller sammen med noen?..... Legg merke til det du legger merke til..... Etter hvert lar du den siste situasjonen blekne og kommer tilbake til rommet i din fart.

Skriv ned noen stikkord om det du ble oppmerksom på når du så på situasjoner for ditt indre blikk hvor din dårlige samvittighet var tilstede.

Ufullstendige setninger om dårlig samvittighet (se vedlegg)

Oppmerksomhetsøvelse 2:

Grunninstruksjon. Hvis det er noen av instruksjonene mine som ikke gir mening, så lar du de være og gjør det på din måte. Vi oppdager alle det vi er klare til – det er viktig at du anerkjenner deg der du er nå.

Igjen vend oppmerksomheten din innover og kom i kontakt med pusten din. Legg merke til hvordan du puster - og hvis du trenger det - ta noen dype magadrag. Igjen kom i kontakt med ordene *min dårlige samvittighet*. Flytt oppmerksomheten til det stedet eller de stedene i kroppen din hvor din dårlige samvittighet har bolig..... Mer la dette stedet eller disse stedene finne deg enn at du leter..... Hvor i kroppen

har den dårlige samvittigheten din bolig?..... Se litt nærmere på dette stedet, evt. disse stedene..... Legg merke til hvor stor plass den dårlige samvittigheten din har eller tar?.....Evt. hvor stor er den? Fortsett å se..... Har den dårlige samvittigheten din en farge eller farger.....evt. hvilke? Har den en form.....evt. hvilken? Har den dårlige samvittigheten noen konsistens.... er den hul eller kompakt.... er den hard eller bløt?....Hvis den dårlige samvittigheten din skulle veie noe – dreier det seg om gram, kilo eller kanskje tonn.....Hvis du vil kan du nå ta perspektivet til den dårlige samvittigheten, og som den dårlige samvittigheten din – kanskje du har noe du vil si til deg selv..... Legg merke til om du lytter til det den dårlige samvittigheten har å si til deg..... Kanskje du har noe du vil si til den dårlige samvittigheten din også – slik at dere kan ha en dialog..... Når du er klar til det - ta sikte på å avslutte og kom tilbake til rommet - men fortsatt vær i deg selv.

Fargestifter og papir

To blanke ark. På venstre side skriver du: Datoen i dag og «den dårlige samvittigheten min slik den er nå»

Med fargestiftene – gi den dårlige samvittigheten din et uttrykk – konkret eller abstrakt. Hvis du ønsker – skriv noen ord når du er ferdig med fargestiftene.

På høyre side skriver du: «Samvittigheten min slik jeg ønsker den skal være»

Samme instruksjon som ovenfor.

Deling av ufullstendige setninger og tegningene i dyader, evt. triader hvis det er tid. Gi tydelig instruksjon om at de både skal lese setningene slik de står – ikke begrunne eller forklare og så dele fra tegningen.

Veiledning og oppfølging i to grupper eller plenum

Tegning og/eller den viktigste av setningene. I oppfølgingen: Bruk samme mal som til øvelsen om glede.

Obs. overføring til hverdagen, knytt an til polariteter, mestring i hverdagen - hva er det minste du kan gjøre?

Hvis tid, avslutte med en øvelse i oppmerksomt nærvær

Plenum

Hvordan har dagen vært? Gi alle muligheter til å si noe

Hjemmeoppgave:

Hvordan kan jeg overføre eventuelle oppdagelser fra denne øvelsen til hverdagen?

Lytt til en øvelse i oppmerksomt nærvær. Skriv logg.

SAMLING 8: SINNE

Loggdeling

Plenum

Oppmerksomhetsøvelse. Minne om holdningene i oppmerksomt nærvær.

Deling og refleksjon i plenum: Noe fra oppmerksomhetsøvelsen? Noe fra sist?

Temaet for denne samlingen er «*sinne*». Hvordan er det for deg at vi skal arbeide med dette temaet?

Tema: Sinne (ca. 1 ½ time)

Ulike følelser kan ofte være blandet sammen. Sorg kan henge sammen med sinne, sinne kan henge sammen med sorg osv. «Lovlige» og «ulovlige» følelser. Følelser som jeg ikke erkjenner kan ha kontroll over meg: «Sinne løp av med meg», «Det var som om det bare kom – som om jeg ikke hadde kontroll».

En ung kvinne med revmatisk sykdom har sagt: «Jeg skulle ønske at det fantes et rom her hvor det både var tallerkener vi kunne kaste og store teddybjørner vi kunne holde rundt».

Vi har alle med oss ulik ballast når det gjelder følelser generelt, og kanskje sinne spesielt – på godt og vondt. Jo bedre jeg kjenner de ulike følelsene mine, jo mer vil jeg erfare dem som ulike konstruktive krefter i livet mitt. Jo, mindre jeg kjenner dem jo farligere kan de virke – på meg og andre.

Øvelse:

Hensikt:

- Å bli bevisst sinne i livet mitt og hvordan jeg håndterer det
- Å bli bevisst hvorvidt sinnet mitt henger sammen med andre følelser – eventuelt hvilke
- Har sinnet mitt eventuelt noe med helseplagene mine å gjøre?

Oppmerksomhetsøvelse 1:

Grunninstruksjon.

Når du er klar – la ordet *sinne* dukke opp for ditt indre blikk..... det å være sinna..... Legg merke til hva som dukker opp av tanker, kanskje konkrete situasjoner, kanskje minner fra tidligere. Er eventuelle situasjoner eller minner som dukker opp nye..... gamle?..... Kanskje begge deler?.....Legg merke til om minnene eller situasjonene som dukker opp er knyttet til at du er sinna , eller kanskje andre er sinna på deg eller noe annet..... du har god tid – la de bildene som kommer få komme.....

Når du er klar – åpne øynene og vend oppmerksomheten tilbake til rommet.

Skriv noen ord i loggboka.

Ufullstendige setninger om sinne - se vedlegg.

Oppmerksomhetsøvelse 2:

Grunninstruksjon.

Igjen – kom i kontakt med ordet "sinne" – det å være sinna. Kjenn etter om sinne har bolig noe sted i kroppen din..... Eventuelt *hvor* i kroppen er sinnet ditt? Hvis du vil – se litt nærmere på dette stedet – eventuelt disse stedene: Hvor stor plass har sinnet ditt? Har sinnet ditt noen farge eller farger..... har det noen fasong – eventuelt hvilken?..... Hva er sinnet ditt laget av?..... Er det tungt eller lett?.....

Kanskje du også oppdager noen andre følelser mens du har fokus på sinnet ditt.....
Legg merke til hvilke følelser det eventuelt er.....

Så når du er klar til det – vend oppmerksomheten tilbake til sinnet ditt hvis du er i kontakt med det. Kanskje sinnet ditt har noe det vil si til deg?..... Hvis det har noe det vil si – legg merke til om du lytter..... Kanskje du har noe du vil si til sinnet også – slik at dere kan ha en samtale, eller i alle fall ha kontakt med hverandre.....

Du har god tid..... og når du er klar til det, avslutt oppmerksomhetsøvelsen på den måten som passer for deg – åpne øynene, men fortsett å være i deg selv.

Fargestifter og blanke ark

To blanke ark. På venstre side skriver du: Dato og «Sinnet mitt - slik det er nå»

Med fargestiftene – gi sinnet ditt et uttrykk – konkret eller abstrakt

Hvis du ønsker – skriv noen ord når du er ferdig med fargestiftene

På høyre side skriver du: «Sinnet mitt - slik jeg ønsker det skal være»

Samme instruksjon som ovenfor.

Oppmerksomhet til musikk

Ut på gulvet – rydd stolene unna – vær fortsatt i deg selv. Her kan det være viktig å gi instruksjon. Start gjerne med å be de legge merke til føttene, kontakten med underlaget, be de om å øke kontakten, - gradvis opp til tramping – legg merke til evt. følelser, hvordan de har det i kroppen etc.

Øvelsen kan også varieres ved å gå via et dyr, la de være et dyr, la det dyre hegne om sine interesser og holde inntrengere ute, etc. Alltid viktig å be de legge merke til tanker, følelser og kroppslige reaksjoner i etterkant.

Hensikten med øvelsen er å bli bedre kjent med eget sinne. Det kan gjøres på mange måter. Test ut øvelsen først på dere selv og gjør en øvelse dere føler dere komfortable med. Det er som vanlig ulike reaksjoner knyttet til musikk. De nevnte musikk stykkene er derfor ikke riktige/viktige for alle!

Forslag til musikk: Dovregubbens hall av Grieg eller annen rytmisk musikk uten tekst

Skriv noen ord i loggboka.

Dyader: Dele ufullstendige setninger og tegning.

Veiledning og oppfølging i to grupper eller plenum

Tegning og/eller den viktigste av setningene. I oppfølgingen: Bruk samme mal som til øvelsen om glede.

Fortsette å dele hvordan dette var. Fokus på hjelp til å oppdage (mer), forankre og eventuelle konsekvenser for hverdagen. Har sinnet mitt noen sammenheng med helseutfordringene mine? Kan oppdagelser angående sinne på noen måte knyttes an til mestring av hverdagen?

Plenum

Hjemmeoppgave:

Legg merke til hvordan du forholder deg til ditt eget og andres sinne.

Legg merke til om sinne kan henge sammen med andre følelser.

Lytte til en øvelse i oppmerksomt nærvær hver dag.

Hvis tid, oppmerksomhetsøvelse

Skriv noen ord i loggboka. Dele erfaringer/opplevelser i plenum: Hva sitter de igjen med, hvordan har dagen vært?

SAMLING 9: RESSURSER, MULIGHETER OG VALG

Logg-grupper: Gjenta hensikten med logg og loggdeling

Plenum

Oppmerksomhetsøvelse

Hvordan er det å være her nå?

Hvordan det har vært siden sist, tanker om siste samling, hjemmeoppgave

Oppmerksomhetsøvelse til musikk

Varier instruksjonen ved bevegelse til musikk. Kanskje tiden er inne til å kjenne mer på kroppen, ta eller klappe på kroppen? Instruer på å legge merke til hvordan det er for deg å ta på mave, rumpe, bena, etc. Bruk musikk uten tekst til dette.

Logg: Hvordan var dette for deg, tanker, følelser og kropp?

Forslag til dikt: «Livsvalg» av Stephen C. Paul eller «Selvbiografi i 5 kapitler» fra «Den tibetanske boken om livet og døden» (Sogyal Rinpoche)

Tema: Ressurser, muligheter, valg (ca. 2 timer)

På den andre samlingen var temaet «Hvem er jeg?» Da utforsket vi med ufullstendige setninger som fokuserte på ressursene våre – og du tegnet et symbol for den du er. Blad tilbake i arbeidsboken til samling 2 og se hva du skrev og tegnet den gangen. Hvordan er det for deg å se det du skrev og tegnet for noen uker siden? Hva tenker du om ressursene dine nå?

Hvilke ressurser har du i deg selv? Og hvilke ressurser har du rundt deg? Hvilke ressurser trenger du eventuelt rundt deg?

Fantasireise om ressursene og mulighetenes vei

Hensikt: Økt bevissthet i forhold til valg når det gjelder ressurser og muligheter.

Grunninstruksjon.

Åpne opp muligheten for å anerkjenne at *jeg er der jeg er* akkurat nå. Det er først når jeg blir bevisst og oppmerksom på det som *er*, at jeg kan velge om jeg vil være der jeg er eller om jeg velger noe annet – noe som kan kreve trening, små skritt osv. osv.....

Stol på bildene som kommer selv om du ikke nødvendigvis skjønner det du ser.

I fantasien er alt mulig. Når du er klar til det – dra fra dette rommet og til en vei som du går på..... Det kan være en kjent eller ukjent vei, den kan være som en sti, en gressvei en grusvei, en asfaltert vei eller noe annet..... Mer la veien du går på komme til deg enn at du leter.... Hvis du er innom flere veier... hold fast på den som du ser tydeligst.... hvis du ikke ser veien tydelig er det slik det er nå og det er OK..... Se deg rundt og legg merke til hva du ser..... Kanskje er det noen detaljer som fanger

oppmerksomheten din, kanskje er det mere helhetsinntrykk..... Kanskje det passer å åpne opp for noen av de andre sansene også – kanskje hører du noe.....kanskje lukter du noe..... Hvordan er det å være deg på denne veien?.....

Et stykke foran deg ser du at veien deler seg i to – og at hver av veiene har et skilt med en pil som peker i veiens retning. På hver av skiltene står det noe. På det ene skiltet står det "Mine ressurser og mulighetenes vei" og på det andre skiltet står det: "Mine begrensningers vei"..... Stå og se vekselvis på de to skiltene..... Hvordan er det å være deg akkurat nå?..... Legg merke til tanker, følelser eventuelle reaksjoner i kroppen..... Du står der og vet at du har valgt..... du kan velge å begynne å gå én av veiene eller du kan velge å bli stående..... Hva velger du?..... Legg merke til hvordan du har det når du tar valget..... Følg så valget ditt – enten du går den ene eller andre veien eller blir stående..... Hva legger du merke til rundt deg..... virkelig bruk sansene dine syn.....hørsel..... kanskje andre sanser også..... Hvordan har du det nå når du har valgt..... tanker, følelser..... i kroppen din.....Om en liten stund skal du avslutte fantasireisen og komme tilbake til grupperommet..... Før du kommer tilbake..... kanskje er det noe du skal ta med deg tilbake som kan minne deg om valget du har tatt..... Det kan være noe konkret som en sten, et blad eller noe annet..... eller det kan være noe abstrakt som stemningen, lyset, luktene eller noe helt annet.....

Du har god tid..... kom tilbake i din fart..... evt. strekk litt på deg. Skriv noen ord i loggboka om valget du tok, evt. hva du tok med tilbake eller noe annet som var viktig for deg.

Individuell oppmerksomhetsøvelse

Grunninstruksjon.

Når du er klar til det - la det dukke opp en situasjon for ditt indre blikk hvor du på en eller annen måte bruker ressursene eller noen av ressursene dine..... Mer la situasjonen komme til deg enn at du leter..... Det kan være en situasjon du har erfart nylig eller det kan være en gammel situasjon..... Se nærmere på situasjonen..... Hvilke ressurser bruker du?.....På hvilken måte bruker du ressursene dine?..... Etter hvert la enda en situasjon dukke opp hvor du på en eller annen måte bruker ressursene dine..... Igjen se nærmere på situasjonen.....Hvis du vil, kan du ta perspektivet til ressursene dine og ha en dialog med dem..... Har ressursene dine noe å si til deg? Legg merke til om du lytter.... Er det noe du vil si til ressursene dine?

Når du er klar skal du vende oppmerksomheten tilbake til rommet og strekke på deg hvis du trenger det.

Fargestifter og blanke ark

I loggboken - blankt ark - skriv øverst på arket: "Ressursene mine". Uttrykk ressursene dine med farger.

Dele i dyader

Plenum eller dele gruppen i to: Det er viktig at alle sier noe om hvilket valg de tok og hva de evt. tok med seg tilbake i fantasireisen. I videre oppfølging er det viktig å ha fokus på å anerkjenne valget. Hvordan kan du møte deg selv med de grunnleggende holdningene i forhold til det valget du har tatt? Kan tegningen av ressursene på noen måte knyttes til valget og overføring til hverdagen? Hvordan vil valget eventuelt påvirke hverdagen din?

Hvis tid, øvelse i oppmerksomt nærvær

Plenum

Hvordan har denne dagen vært for deg? Hvordan har du det nå? Pass på at alle får sagt noe.

Hjemmeoppgave:

Vær oppmerksom på hvordan det er for deg å ha tatt det valget du har tatt. Hvilken holdning møter du deg selv med?

Ha fokus på det å bruke ressursene dine i hverdagen.

Lytt til en øvelse i oppmerksomt nærvær hver dag.

Les gjennom loggboken din - fra første samling og til nå. Bruk tid - se på tegningene og kjenn etter hvordan du har det etter hvert som du leser /ser.

SAMLING 10: AVSLUTNING

Logg-grupper: Spesielt fokus på avslutning i gruppen

Plenum

Oppmerksomhetsøvelse: Vekselvis utover og innover - knytte det til at det er siste samling. Hvordan er det å være deg akkurat nå – tanker, følelser, kropp.

Noe fra sist? Hjemmeoppgaven knyttet til å ha oppmerksomhet på ressurser og valg du tar i hverdagen og hvilke holdninger du møter valget med.

Hvordan var det å lese/se gjennom arbeidsboken?

Oppmerksom bevegelse med eller uten musikk – knyttet til at dette er siste samling.

Tema: Forankring (ca. 60 min.)

- Vi har arbeidet med ulike *livstemaer* i gruppen.
- Vi orienterte dere om at læringen på kurset ville være *erfaringsbasert* og at dere ville få oppgaver og øvelser som kunne bidra til at dere ble kjent med ulike sider ved dere selv, og tanker, følelser og reaksjoner i kroppen knyttet til de temaene dere jobbet med.
- Vi snakket om at det å bli bevisst og oppmerksom på følelser knyttet til ulike tema er noe annet enn å snakke *om* følelser.
- Vi snakket om betydningen av å trene «oppmerksomhetsmuskelen» - *Livsstyrketrening* - og å ta med oppdagelsene fra gruppa i hverdagen. Betydningen av hjemmeoppgaver og arbeidsboken.
- Vi var opptatt av betydningen av å arbeide med disse temaene i en gruppe, å skape et «vi-fellesskap», og at miljøet skulle bli så trygt nok til å våge å utforske de ulike temaene og å dele oppdagelser og erfaringer med hverandre.
- Vårt utgangspunkt har hele tiden vært at *læring* først har funnet sted når temaene det arbeides med har gitt mening og har betydning i hverdagen for den enkelte. I en gruppe vil dette alltid variere – både fordi hvert enkelt tema ikke har like stor betydning for alle og fordi vi i ulik grad er forberedte på å utforske de ulike temaene.

Lytte til Bjørn Eidsvåg: "Tusen takk".

Oppmerksomhetsøvelse knyttet til programmet

Grunninstruksjon.

Dette er den tiende og siste samlingen. Vi møttes første gang som gruppe (dato), og vi har vært sammen x (antall) timer hver/hver annen uke Noen i gruppen har sluttet underveis..... Selv om noen av dere av ulike grunner ikke har vært med hver gang, så består gruppen vår av (nevne alle navnene). Som gruppeledere erogogså en del av gruppa.....

Vi har brukt ulike – og for de fleste uvante undervisningsmetoder..... ufullstendige setninger, fantasireiser, fargestifter og papir og billedkort. Vi har beveget oss til musikk....., vi har skrevet i arbeidsboka....., vi har delt med hverandre, og vi har reflektert på hvordan oppdagelser kan overføres til hverdagen..... Vi har både ledd og grått sammen.....Dere har lyttet til ulike øvelser i oppmerksomt nærvær hjemme, og dere har hatt ulike hjemmeoppgaver.....

Legg merke til hvordan du har det akkurat nå.....

Gjennom ulike oppgaver og øvelser har vi hatt fokus på mange ulike temaer som på ulikt vis berører oss alle – det vi har kalt livstemaer..... Vi startet første samling med temaet *"hvis kroppen kunne snakke"* Så stoppet vi opp ved *"hvem er jeg?"* og knyttet det opp til selvbilde og ressurser.....På tredje samling fokuserte vi på *verdier*.....hvor hensikten var å bli bevisst – eller mer bevisst på hva som er viktig i livet mitt og hva som eventuelt hindrer meg å gjøre og gi plass til det som er viktig..... Vi har hatt fokus på *"hva trenger jeg"* og *betydningen av å kjenne på egne grenser*og vi har sett nærmere på *sterke og svake sider*.....På sjette samling utforsket vi temaet *glede – hva er det som gir meg glede og hvor stor plass er det gleden har i livet mitt*, så utforsket vi *dårlig samvittighet* – og hvor stor plass den har i livet mitt. Deretter utforsket vi *sinne*.....hvordan jeg håndterer mitt eget sinne og evt. andres sinne mot meg.....

Og forrige gang fokuserte vi på ressurser, muligheter og valg. I dag skal vi igjen ta opp det temaet vi startet med: *"Hvis kroppen kunne snakke"*

Hvordan har du det akkurat nå når du har vært gjennom denne lille reisen gjennom hele programmet.....? Har dette programmet gitt deg noe som du trenger.....?

Ta den tiden du trenger..... når du er klar, åpne øynene, gjerne strekk litt på deg og fortsatt vær i deg selv.

Ufullstendige setninger: «En oppgave om deltakelse i livstyrketreningsgruppa» (se vedlegg)

Deling dyader

Refleksjon i plenum

Øvelse

Tema: «Hvis kroppen kunne snakke.....» (ca. 60 min.)

Hensikten med øvelsen er at den kan hjelpe deg til å stoppe opp og kjenne etter hvordan du har det akkurat nå – hvordan det er å være deg. Forskjellen på å registrere og observere og å evaluere. "Jeg kan først forandre på det som er når jeg er oppmerksom på det som er". Det er viktig å vektlegge at det ikke gitt at dette skal kjennes godt. Noen kan oppdage at de ikke kjenner enkelte deler av kroppen sin. Lukke øynene/feste blikket på en rolig flate. Hvis noen ikke greier å følge instruksjonen hele tiden er det OK; du gjør så godt du kan. Minne om at alt er invitasjoner.

Grunninstruksjon.

Rett så oppmerksomheten til føttene..... leggene..... og lårene dine..... Hvordan har denne delen av kroppen din det akkurat nå.....Legg merke til eventuelle temperaturforskjeller..... tyngdeforskjeller.... eller noe annet.....Kanskje legger du ikke merke til noen ting, det er helt ok. Kanskje legger du merke til noen forskjeller på venstre og høyre side..... kanskje ikke..... Bare registrer det du legger merke til i føtter.....legger..... og lår.....

Flytt så bevisst oppmerksomheten til hoftene..... baken.....Legg merke til kontakten med underlaget..... Flytt så oppmerksomheten til bekkenet magen..... full oppmerksomhet på denne delen av kroppen din..... registrer hva du legger merke til..... Legg merke til hvordan magen fyller seg litt ut ved innpust og synker litt sammen ved utpust Ut ved innpust og synker litt sammen ved utpust

Når du er klar til det flytt oppmerksomheten til ryggen din..... helt fra der hvor baken slutter og ryggen begynner..... Oppover hele ryggspylen..... helt opp i nakken.....virkelig registrér hvordan ryggen din har det.....Mange av oss har spenninger eller smerter i ryggen..... legg merke til hvordan din rygg har det akkurat nå. Legg merke til om ryggen din beveger seg litt når du puster..... Kanskje er det noen ørsmå bevegelser i deler eller hele ryggen din når du puster bare legg merke til

Når du er klar flytter du oppmerksomheten til skuldrene..... overarmene.....underarmene.....hendene..... helt ut i fingerspissene..... Registrér..... Kanskje er det forskjell på høyre og venstre side, kanskje ikke.....

Flytt så bevisst oppmerksomheten til brystet ditt..... Legg merke til hvordan brystkassa fyller seg litt ut ved innpust og synker litt sammen ved utpust Registrer det du blir oppmerksom på i denne delen av kroppen din.....

Når du er klar flytt oppmerksomheten til nakken din..... Kjenn etter hvordan den har det..... flytt oppmerksomheten videre oppover bakhodet..... hele hårfestet på sidene og på toppen av hodet..... flytt så oppmerksomheten til pannen din..... musklene rundt øynene..... Nesa og nesevingene..... Kjevene..... muskulaturen rundt

kjevene..... rundt munnen.... Kanskje du trenger å bevege ansiktet litt for å bli helt oppmerksom på hvordan det har det..... Flytt oppmerksomheten til ørene dine..... venstre øre og høyre øre..... legg merke til hva du blir oppmerksom på..... Flytt så oppmerksomheten til svelget og halsen..... Slik har denne delen av kroppen din det akkurat nå.....

Nå har du hatt oppmerksomheten på ulike deler av kroppen din. Når du er klar, la hele kroppen din få oppmerksomhet..... Hvordan har kroppen din det akkurat nå?.... Kroppen din kan jo ikke snakke, men hvis den kunne snakke, hva ville den si akkurat nå?..... Lytt til kroppen din.....

Flytt så oppmerksomheten til tankene dine..... Legg merke til tankene dine Det kan hende at det er noe som har med denne øvelsen å gjøre, det kan hende at du tenker på noe helt annet..... Bare registrere helt bevisst..... la tankene komme og gå.....

Flytt så bevisst oppmerksomheten fra kroppen til følelsene dine..... Vi har alltid følelser, men hvis de ikke er spesielt sterke, så er det ikke sikkert at vi er oppmerksom på dem i hverdagen... Akkurat nå – hvilken følelse eller hvilke følelser er du i kontakt med?..... Her er det ikke noe som er rett eller galt; hvis du synes det er vanskelig å få tak i følelsene er det OK. Hvis du skulle merke at en følelse tar mye plass, så er det også OK..... Ikke dytt den vekk, registrer den..... Følelser er ikke rette eller gale, de er.....

Vi begynner å nærme oss slutten på øvelsen..... Når du er klar til det..... lukk opp øynene hvis du har hatt dem lukket... gjerne strekk litt på deg hvis du trenger det..... ta den tiden du trenger..... se deg rundt og legg merke til om du er helt tilbake i rommet.....

Pedagogisk sol: "Hvis kroppen min kunne snakke....." (se vedlegg)

Fargestifter og papir: "Kroppen min": Uttrykk med fargestifter

Eksempel på oppfølging:

- Nå har vi hatt fokus på tema "hvis kroppen kunne snakke" gjennom ulike innfallsvinkler – oppmerksomhetsøvelse, pedagogisk sol, fargestifter og papir
- Hensikten med alle de ulike øvelsene er å gi dere muligheter til å gjøre oppdagelser om kroppen slik den er nå. Vårt utgangspunkt er at hver av oss oppdager det vi er klare til å oppdage, og de ulike øvelsene og oppgavene gir oss muligheter til å gjøre oppdagelser på ulike måter.
- Invitere til å se på soloppgaven og tegningene fra første samling: forskjeller – likheter i forhold til setningene og tegningen nå?

Skriv logg

- Inviterer dere deltakerne til å snu seg mot hverandre to og to (evt. tre og tre hvis dere har god tid). En av gangen forteller den (de andre) hvordan det har vært å

utforske temaet til nå. Deltakerne skal ikke veiledere hverandre – de skal dele med hverandre det de ønsker å dele!

- OBS: Det er veiledernes ansvar å følge med når deltakerne deler – evt. minne på at de lytter til hverandre, ikke gir hverandre råd eller begynner å tolke hverandres tegninger.

Invitere til veiledning på tegning

Deling og refleksjon i plenum

Avslutningsøvelse (ca. 30 min.)

Post-it-lapper tilsvarende antall deltakere og ledere (også eventuelle deltakere som ikke er på siste samling) deles ut. Tenk på hver av deltakerne etter tur – en av gangen. Tenk på noe du har lyst til å gi/si/takke for, som den andre kan ta med seg videre i sin hverdag.

Kjære.....,

Hilsen.....

Gi lappene dine til de forskjellige deltakerne/lederne.

Takk for nå!

SAMLING 11: OPPFØLGINGSSAMLING ETTER CA. 6 MÅNEDER

Velkommen tilbake!

Oppmerksomhetsøvelse

Grunninstruksjon.

Se deg rundt og legg merke til hva du ser. Flytt oppmerksomheten innover. Velg om du vil ha øynene åpne eller lukket.

Legg merke til pusten din akkurat nå..... Observer.....registrer

Flytt oppmerksomheten til kroppen..... Legg merke til hva som kommer inn i oppmerksomheten..... Registrer..... kanskje er det et større område du blir oppmerksom på, kanskje er det et lite..... Kanskje flytter oppmerksomheten din seg til ulike deler av kroppen, kanskje er det det samme området som er i oppmerksomheten hele tiden..... Her er det ikke noe rett eller galt..... Kanskje legger du merke til stivhet, stølheter eller smerter noen steder i kroppen..... Bare registrer og observer.....

Flytt så oppmerksomheten til tankene dine..... Legg merke til hva du begynner å tenke på..... Kanskje er det tanker som har med denne samlingen å gjøre, kanskje tenker du på noe annet..... Bare la tankene komme og gå.....

Flytt så oppmerksomheten til følelsene..... Legg merke til hvilken følelse eller hvilke følelser du blir oppmerksom på..... Hvis du ikke får tak i følelsen eller følelsene er det OK; du gjør så godt du kan.....

Flytt så oppmerksomheten til hele deg.....tanker..... følelser..... kropp..... Hvordan er det å være deg akkurat nå?.....

Når du er klar, vend oppmerksomheten tilbake til rommet, åpne øynene hvis du har hatt dem lukket. Strekk litt på deg hvis du trenger det..... Se deg rundt og legg merke til hva du ser.

Deling i plenum

Fokus: Hvordan er det å være deg akkurat nå? Hvordan er det å være tilbake i gruppen?

Hva fremmer og hva hemmer meg i å bruke kunnskaper og erfaringer fra livsstyrketreningssamlingen?

Ufullstendige setninger (se vedlegg)

Deling i triader

Deling og refleksjon i plenum

VEDLEGG 1: ØVELSER I OPPMERKSOMT NÆRVÆR

ROSINØVELSEN

Hensikt: Økt oppmerksomhet på sansene og på å spise med oppmerksomt nærvær

Grunninstruksjon. Invitasjon.

Del ut tre rosiner til hver. Invitere til å gå inn i øvelsen med et åpent sinn, som et barn som ser rosiner for første gang (holdningene i oppmerksomt nærvær) - eller som om du skulle komme fra en annen planet og se dette som nå ligger i hånden din.

Hold rosinene i hånden og legg merke til hva du ser.....Legg merke til tekstur, farge, størrelse, mønstre.....Legg merke til tanker, følelser og kroppslige reaksjoner når du ser det du ser. Kanskje dukker det opp noen minner.....kanskje ikke..... registrer det du blir oppmerksom på fra øyeblikk til øyeblikk.....

Ta så en rosin mellom tommelfingeren og pekefingeren din og utforsk teksturen til rosinen. Kanskje vil du lukke øynene dine for å kunne ha oppmerksomheten på hva du kjenner.....Legg merke til hvordan rosinen kjennes mellom fingrene dine.....Legg merke til om den er bløt eller hard, jevne eller ujevn, ru, tørr eller klissen. Legg merke til tanker, følelser og hva du kjenner i kroppen din når du utforsker rosinen mellom fingrene dine.....

Hvis du vil, kan du løfte rosinen opp til øret ditt og rulle den mellom fingrene og legg merke til om den gir fra seg noen lyd.....Hvilke tanker, følelser og eventuelle kroppslige reaksjoner blir du oppmerksom på nå?.....

Løft så rosinen til nesen din og legg merke til bevegelsen i armen og hånden din underveis.....Lukt på rosinen og legg merke til hva du lukter.....Legg også merke til hvilke tanker som kommer.....kanskje minner?.....kanskje blir du også oppmerksom på noen følelser og kroppslige reaksjoner når du lukter på rosinen?.....

Hvis du vil, kan du ta rosinen inn i munnen og la den ligge mellom tungen og ganen en liten stund.....Legg merke til hvilke reaksjoner munnen din har i møte med rosinen.....Legg merke til eventuelle tanker og følelser som dukker opp Så kan du – hvis du vil – la tennene dine bite over rosinen.....legg merke til hva som skjer.....Legg merke til smak, eventuelle lyster eller følelser. Tillat deg å være i erfaringen med å spise en rosin med oppmerksomt nærvær og legg merke til hvordan munnen og svelget og sinnet ditt reagerer. Tillat deg så å tygge videre på rosinen.....legg merke til svelgereflexen og hva som skjer når du svelger rosinen.....Så kan du - hvis du vil – ønske rosinen god tur når den nå legger ut på ferden i din fordøyelseskanal, og forstille deg/ sanse at kroppen nå er en rosin tyngre. Vil du spise de to andre rosinene på samme måte, så gjør du det.....

Logg

Deling i dyader/triader: Hva la du merke til?

Deling i plenum: Hva la du merke til?

Læring fra rosinøvelsen:

- Oppmerksomt nærvær kontra autopilot
 - Nysgjerrighet på å utforske selve erfaringen kontra tolkningen av erfaringen
 - Holdningene i oppmerksomt nærvær
 - Involvere alle sansene
 - Viser sammenheng mellom kropp og følelser, å spise er noe fysisk som involverer følelser
- Avdekke/oppdage og endre
 - Ved oppmerksomt nærvær kan jeg oppdage/erfare noe jeg ikke har sett før, som forandrer selve erfaringen (det jeg blir oppmerksom på gir meg valgmuligheter)
 - Ved bevisst å ha oppmerksomhet på noe, kan selve erfaringen oppleves annerledes
- Hvordan sinnet lager assosiasjoner

Når vi er på autopilot legger vi ofte ikke merke til at humøret/sinnet endrer seg. Ved å gjøre de mest rutinepregede ting sakte eller med full oppmerksomhet, kan selve erfaringen oppleves annerledes/endre seg.

KROPPSSKANN 1

Invitasjon. Dette er en øvelse i oppmerksomt nærvær som kan hjelpe deg til å stoppe opp og kjenne etter hvordan du har det akkurat nå – hvordan det er å være deg. Du kan gjøre øvelsen liggende eller sittende.

Bruk litt tid til å finne en ligge- eller sittestilling som er så god som mulig for deg..... Hvis du ligger, la armene ligge løst langs siden og la føttene falle naturlig utover. Hvis du sitter, sett deg godt til rette med baken inn i stolen, ryggen mot ryggstøet. La hodet balansere på nakken. Legg armene løst i fanget og ha begge bena parallelt på gulvet..... Enten du sitter eller ligger, kjenn at du hviler mot underlaget og at du puster fritt.

Ikke strev med å følge instruksjonen, hvis jeg sier noe som ikke passer så gjør du det på din måte. Bare vær oppmerksom, legg merke til og registrer her og nå – fra øyeblikk til øyeblikk gjennom instruksjonen.....

Lukk gjerne øynene, det hjelper deg til å ha oppmerksomheten innover. Hvis du synes det er uvant eller ubehagelig – så fest blikket et sted i rommet med rolig flate.....

Når du er klar til det – rett oppmerksomheten mot pusten din..... Legg merke til hvordan du puster akkurat nå..... Full oppmerksomhet bare på pusten..... Ikke begynn å tenke på eller vurdere pusten din..... bare registrer den – helt bevisst og oppmerksomt. Slik puster jeg akkurat nå..... Kanskje merker du at magen hever og senker seg når du puster inn og ut..... Hvordan er det å gjøre dette?..... Fortsett å ha full oppmerksomhet på pusten en liten stund til..... Det kan være uvant å ha oppmerksomheten på pusten din så lenge.....

Når du er klar til det, flytt oppmerksomheten til føttene dine. Hvordan har føttene dine det akkurat nå? Kjenn etter – legg merke til..... Her er det ikke noe rett eller galt, eller noe mål å kjenne noe spesielt – bare legg merke til hvordan føttene dine har det akkurat nå.....

Flytt oppmerksomheten fra føttene til leggene, knærne og lårene dine..... full oppmerksomhet på legger, knær og lår.... Ikke vurder eller bedøm, bare registrer..... Kanskje legger du merke til at det er noe som er forskjellig på høyre og venstre side..... Skulle det være slik, så bare registrer det..... virkelig bli oppmerksom på det som er – akkurat nå.....

Når du er klar, flytter du bevisst oppmerksomheten fra leggene, knærne og lårene til baken, hofter og magen..... Hvordan har denne delen av kroppen din det akkurat nå?..... Full oppmerksomhet på baken, hoftene og hele mageregionen. Her er det fortsatt ikke noe som er rett eller galt..... virkelig kjenn etter på det som er.....

Det kan være at det kommer noen tanker inn i oppmerksomheten din. Når du merker at tankene har dratt deg av gårde et eller annet sted så er bare legg merke til det. Og når du er klar til det, flytter du vennlig oppmerksomheten din tilbake til min instruksjon.

Flytt oppmerksomheten til ryggen din – helt fra der hvor baken slutter og ryggen begynner..... oppover hele ryggspylen..... helt opp til nakken. Ta deg tid..... virkelig kjenn etter hvordan ryggen din har det..... Om du vil kan du utvide oppmerksomheten til pusten din og forestill deg at du puster inn og ut fra ryggen din.....

Så når du er klar, flytt oppmerksomheten til skuldrene dine..... overarmene, albuerne, underarmene, handledene, hendene, helt ut i fingerspissene..... Ta deg tid..... Som en nysgjerrig oppdagelsesreisende, være helt tilstede og registrer. Kanskje blir du oppmerksom på forskjeller på høyre og venstre side, kanskje ikke. Kanskje er det enkelte områder som tar mer oppmerksomhet enn andre..... Hvis det skulle være slik – bare registrer det.

Flytt så bevisst oppmerksomheten til brystet ditt..... Legg merke til hvordan brystkassa fyller seg litt ut ved innpust og synker litt sammen ved utpust Registrer det du blir oppmerksom på i denne delen av kroppen din.....

Når du er klar flytt oppmerksomheten til nakken din..... Kjenn etter hvordan den har det..... flytt oppmerksomheten videre oppover bakhodet..... hele hårfestet på sidene og på toppen av hodet..... flytt så oppmerksomheten til pannen din..... musklene rundt øynene..... Nesa og nesevingene..... Kjevene..... muskulaturen rundt kjevene..... rundt munnen..... Kanskje du trenger å bevege ansiktet litt for å bli helt oppmerksom på hvordan det har det..... Flytt oppmerksomheten til ørene dine..... venstre øre og høyre øre..... legg merke til hva du blir oppmerksom på..... Flytt så oppmerksomheten til svelget og halsen..... Slik har denne delen av kroppen din det akkurat nå.....

Nå har du hatt oppmerksomheten på ulike deler av kroppen din. Når du er klar, la hele kroppen din få oppmerksomhet..... Hvordan har hele kroppen din det akkurat nå?

Utvid oppmerksomheten til pusten og forestill deg at du puster inn og ut gjennom hele kroppen. Legg merke til hele kroppen din og den plassen den tar i rommet og legg merke til rommet utenfor kroppen din.

Du begynner å nærme deg slutten på øvelsen. Men før du avslutter.... Kjenn etter hvordan det er å være deg akkurat nå?..... Formuler gjerne en kort setning til deg selv om hvordan det er å være deg akkurat nå....

Ta den tiden du trenger, beveg gjerne litt på armene og bena, strekk på kroppen din så mye som du synes at du trenger, og åpne øynene hvis du har hatt dem lukket.

Skriv gjerne noen ord i loggboken om hvordan det har vært for deg å gjøre denne øvelsen i dag.

KROPPSSKANN 2

Dette er en øvelse med oppmerksomhet på kroppen. Hensikten med øvelsen er å bli oppmerksom på hvordan ulike deler av kroppen din har det akkurat her og nå. Du kan velge om du vil sitte eller ligge. Hvis du ligger – legg deg til rette på gulvet, på en matte eller et annet sted - legg deg på ryggen slik at pusten er fri, la armene ligge langs kroppen med håndflaten opp hvis det er behagelig for deg. Løsne evt. på klær som strammer. Eller du kan velge å sitte. Sett deg da i en stilling som kjennes verdig, ha ryggen rett, men ikke stiv – slik at kroppen din uttrykker at du er våken og tilstede.

Hvis noe av det jeg sier ikke passer for deg – så gjør du det på den måten som er best for deg. Hvis du sovner underveis i øvelsen er det ok, da trenger du sikkert det, men hensikten med øvelsen er at du skal være våken og oppmerksom og legge merke til det som er. Hvis du legger merke til at du har mistet konsentrasjonen – eller tenker på noe annet er det helt ok. Dette er erfaringer i øyeblikket. Du gjør så godt du kan og det er godt nok.

Kjenn kontakten med underlaget; kjenn hvordan bena hviler mot gulvet, kjenn kontakten mellom baken og underlaget og hvis du ligger – kjenn på kontakten mellom ryggen, bakhodet og underlaget. Bruk litt tid på å kjenne at kroppen din om kroppen din kan falle til ro.....

Flytt så oppmerksomheten til pusten din - til det stedet i kroppen hvor du kjenner pusten din best..... og legg merke til de ørsmå bevegelsene i kroppen når du puster

Når du er klar flytt oppmerksomheten til venstre stortå; legg merke til det som er..... temperatur, kontakten med sokken, fuktighet eller noe annet Hvis du ikke legger merke til noe er det helt ok.....

Flytt så oppmerksomheten til venstre lilletå – og tærne i mellom. Ikke beveg de – men bare legg merke til det du legger merke til med tærne dine akkurat nå.

Flytt oppmerksomheten til hele foten, til venstre ankel, hælen, undersiden av foten, oversiden av foten Er det noen stikninger, prikninger, andre fornemmelser – bare legg merke til. Uten å bedømme eller fortolke det du kjenner – slik er det for deg nå.

Flytt så oppmerksomheten fra foten og til venstre legg og musklene der. Legg merke til forsiden og baksiden av leggen Flytt så oppmerksomheten til kneet og låret og musklene på forsiden og baksiden av låret.

Flytt så oppmerksomheten fra venstre ben til høyre stortå – lilletå, tærne i mellom. Hva legger du merke til her? Ikke tenk på tærne dine, bare legg merke til hvordan tærne på høyre fot kjennes ut akkurat nå. Flytt så oppmerksomheten til hele høyre fot, så høyre legg, kne og lår. Hva legger du merke til her?

Forestill deg nå at du puster ned i begge bena og ut gjennom tærne..... Ved innpust puster du inn gjennom tærne og foten og drar luften opp gjennom bena – og ved utpust puster du ut ned gjennom lårene og leggen og ut gjennom tærne..... Du puster

inn gjennom tærne og bena og ut gjennom bena og tærne – i din fart på din måte. Ikke strev – du gjør så godt du kan og det er mer enn godt nok.....

Når du merker at tankene dine er et annet sted – bare hils på tanken, ønsk den velkommen og når du er klar slipper du tanken og flytter oppmerksomheten varsomt tilbake til kroppen og min instruksjon.....

Når du er klar flytt oppmerksomheten fra bena til baken din – kjenn kontakten mellom baken og underlaget – flytt oppmerksomheten videre oppover ryggen – fra baken hele veien – helt opp til nakken. Legg merke til musklene i ryggen, og andre kroppsforannelser – kanskje er det stivhet, kanskje er det smerter, kanskje noe annet – bare legg merke til det som er. Kanskje legger du ikke merke til noe – det er også helt ok.

Forestill deg at du kan puste inn og ut med ryggen – og være i innpusten og utpusten Ikke strev – bare legg merke til hvordan det er for deg akkurat nå – og legg merke til om du kan akseptere at slik er det for deg nå.

Flytt så oppmerksomheten fra ryggen til nakken, bakhodet, toppen av hodet – legg merke til om du kan kjenne hårfestet på hodet? Flytt så oppmerksomheten til ansiktet, til pannen, musklene rundt øynene, til området mellom øynene..... Flytt så oppmerksomheten til musklene rundt kjeven, musklene rundt munnen..... og halsen din. Når du er klar, flytt så oppmerksomheten til hele hodet og registrer det du blir oppmerksom på. Her er det ingen ting som er rett eller galt – du legger merke til det du legger merke til – og legger du ikke merke til noe, så er det også helt ok. Da er det slik det er akkurat nå.

Flytt så oppmerksomheten fra hodet og til skuldrene og armene – overarmene, albuerne – underarmene og hendene. Legg merke til hvordan armen din hviler mot underlaget, legg merke til tyngden i armen, temperatur, evt stikninger og prikkinger eller noe annet. Det som er det er – slik er det for deg nå.

Flytt så oppmerksomheten fra armene og til brystkassa og maven – kjenn hvordan brystkassa og maven beveger seg ved hver pust – hvordan brystkassa hever seg litt ved innpust og faller litt sammen ved utpust, hever seg ved innpust og faller litt sammen ved utpust.

Se om du kan utvide din oppmerksomhet på pusten til hele kroppen – forestill deg at du puster ut og inn gjennom hele kroppen.....

Du nærmer deg nå slutten på øvelsen. Takk deg selv for at du har satt av tid til å ta vare på deg selv gjennom denne oppmerksomhetsøvelsen på kroppen. Når du er klar til det, lukk opp øynene hvis du har hatt dem lukket og strekk litt på deg hvis du trenger det. Bruk litt tid til å tenke over hvilke erfaringer du har gjort deg i løpet av øvelsen og hvordan du kan ta med deg erfaringene fra denne øvelsen inn i din hverdag.

Skriv gjerne noen ord i loggboka.

PUSTE-ANKERET

Med denne øvelsen trener vi pusteankeret. Denne øvelsen kan du gjøre nesten hvor og når som helst for å komme tilbake til nået. Puste-ankeret er en sentral øvelse i når du skal trene oppmerksomt nærvær. Det er også en øvelse hvor du kan trene din konsentrasjonsevne. Du kan gjennomføre øvelsen på hvilken som helst måte - stående, liggende, sittende eller gående. I denne instruksjonen gjennomføre vi øvelsen sittende.

Sett deg nå på en stol. Ha ryggen rett men ikke stiv – en stilling som kjennes verdig og som uttrykker at du er våken og oppmerksom. Denne stillingen hjelper deg til å være tilstede her og nå. Legg merke til kontakten med underlaget – føttene mot gulvet, baken og lårene dine mot stolsetet.

Hvis det ikke er ubehagelig anbefaler jeg at du lukker øynene og åpner for «ditt indre blikk». Rett så oppmerksomheten mot pusten, legg merke til hvor i kroppen du kjenner pusten din best – er det i nesen hvor du kjenner luften gå inn og ut, - eller er det i brystkassen hvor du kjenner brystkassens utvide seg ved innpust og synker litt sammen ved utpust, - eller er det i maven hvor du kjenner maven fylles litt ut ved innpust og synker litt sammen ved utpust. Følg noen inn og ut pust på din måte.....

Rett så oppmerksomheten mot det stedet der du kjenner pusten best og forsøk og behold oppmerksomheten din der..... Dette er ditt pusteanker. Følg pusten din – hele veien inn og hele veien ut. Legg merke til hvordan det kjennes i din kropp når du puster.... la selve den kroppslige reaksjonen ved å puste være i forgrunnen – åndedrag for åndedrag. Du behøver ikke gjøre noe med pusten din, den tar vare på seg selv.

Kanskje oppdager du at oppmerksomheten din vandrer. Hvis du merker at oppmerksomheten din blir opptatt med lyder, tanker, mentale bilder, eller kroppslige fornemmelser, så registrerer du det du blir oppmerksom på, og så vender du vennlig oppmerksomheten tilbake til det stedet i kroppen hvor du kjenner pusten din best. Det er dette som er treningen - å flytte oppmerksomheten tilbake til ditt pusteanker. Fortsett å puste i din egen rytme, den rytmen som er naturlig for din pust..... Kanskje kjenner du en liten pause mellom innpust og utpust. Følg pusten din hele veien ut – så en pause – hele veien inn igjen , en liten pause og hele veien ut igjen.....

Gjennom å observere og komme tilbake til pusten når oppmerksomheten din vandrer i vei, utvikler du din konsentrasjonsevne og din evne til å være her og nå. Ved hjelp av pusteankeret forankrer du deg i nået. Og når oppmerksomheten din vandrer – for det gjør den, tar du igjen kontakt med pusteankeret. Du behøver bare å følge pusten hele veien inn og så hele veien ut.... Om du så må gå tilbake til pusten din hundre ganger under øvelsen, er det ok.

Før du avslutter, kan du, hvis du vil, utvide oppmerksomheten din til hele kroppen og puste inn og ut gjennom hele kroppen noen øyeblikk.....

Du kan avslutte øvelsen med igjen å vende oppmerksomheten tilbake til pusteankeret ditt.

Når du er klar, kan du åpne øynene, legge merke til lydene omkring deg og bli oppmerksom på hele kroppen din der du sitter. Legg merke til om du kan ta med deg denne erfaringen av oppmerksomt nærvær i det neste du skal gjøre.

Skriv gjerne noen ord i loggboka.

SITTENDE OPPMERKSOMHETSØVELSE

Sett deg til rette i din oppmerksomhetstreningstilling – enten på en stol eller på en pute på gulvet. Sett deg i en stilling som det er så god som mulig for deg. Ha ryggen rett men ikke stiv – en stilling som kjennes verdig og som uttrykker at du er våken og oppmerksom. La dette være din tid for deg – en tid hvor du setter til side alle gjøremålene..... og tillater deg å bare være.

Kjenn om det er mulig å la kroppen din bli stille..... Legg merke til pusten din ... pustens bevegelser i kroppen når du puster inn og ut Du trenger ikke styre pusten på noen måte, eller forandre den – bare legg merke til pusten... slik puster jeg akkurat nå..... Hvis det kjennes greit for deg, registrer pusten din i magen og kjenn hvordan magen utvider seg litt ved innpust og at den synker ved utpust. Vær helt og holdent tilstede i pusten i hvert øyeblikk. Du skal ikke gjøre noe, ikke komme noe sted – bare være - med pusten. Gi full oppmerksomhet til hver innpust og utpust - hvert pust følger det andre – i en jevn flyt.

Du vil sannsynligvis legge merke til at tankene drar av gårde – kanskje er det tanker om fremtiden, ønsker eller bekymringer eller kanskje noe du husker fra fortiden. Når du legger merke til det – uten å være streng mot deg selv – flytt oppmerksomheten varsomt tilbake til pusten – til innpust eller utpust – og hold oppmerksomheten der - mens du følger pusten hele veien inn og hele veien ut Bruk pusten som et anker for oppmerksomheten din – for å komme tilbake til nået – til dette øyeblikket. Kanskje du kan bruke pusteankeret for å få kontakt med stillheten i kroppen din – et sted for balanse.

Og mens du observerer pusten din, kanskje du kan utvide oppmerksomhet til hele kroppen. Kjenn på pusten din i kroppen din - fra hodet til tærne. Legg merke til hvordan dette kjennes ut i kroppen din. Fornemmelsen av berøring, kontakt med stolen eller gulvet, kontakten mellom foten og gulvet, baken – og kontakten mellom baken og stolen eller puten du sitter på – og tillat oppmerksomheten å være ikke bare på pusten men på hele kroppen – på de ulike fornemmelsene som du merker dukker opp i din bevissthet. Kanskje du legger merke til kroppsforannelser – stikninger, prikninger, eller smerter – som også kan være ganske intense. Hva som enn kommer inn i oppmerksomheten, legg merke til om du kan registrere det uten å begynne å bedømme eller tolke det, - bare være her helt tilstede med det du kjenner akkurat nå. Kanskje du kan forestille deg at du puster inn i det eller de områdene av kroppen hvor du eventuelt kjenner ubehag. Og så flytter du igjen oppmerksomheten til ditt puste-anker – til øyeblikket nå – til at du er. Du skal ikke gjøre noe, du skal ingen steder – bare være tilstede her og nå..... Fra øyeblikk til øyeblikk – være fullstendig til stede – i nået.

Og selv om dette er vanskelig – bare vær oppmerksom på fornemmelser og reaksjoner etter hvert som de oppstår– og flytt så oppmerksomheten tilbake til pusten din....

Hvis det kjennes greit for deg, kan du la oppmerksomheten din utvide seg – til fokus på hørselen din – mot lyder som du blir oppmerksom på utenfor deg eller inni deg. Flytt oppmerksomheten til hørselen og det du hører. Ikke let etter noen spesielle lyder – mer la de lydene du legger merke til komme til deg – fra dette øyeblikket til det neste. Og hvis du legger merke til lyder, ikke bedøm dem som støyende eller vakre, bare registrer – fra øyeblikk til øyeblikk – det du hører. Vær oppmerksom på lydene og på rommet mellom lydene – stillheten – fra øyeblikk til øyeblikk.

Og igjen hvis du legger merke til at tankene dine vandrer – flytt varsomt fokuset tilbake til lydene akkurat nå - og mot det som enn er her og nå.

Så kan du igjen la igjen oppmerksomheten din utvide seg – til pusten - til kroppen som helhet, så til områder i kroppen med mer intense erfaringer, så til lydene. Gjennom bevisst å flytte oppmerksomheten, kan du trene på å bli mer fleksibel, slik at du bevisst kan velge hvor du har oppmerksomheten din.

Nå kan du utvide oppmerksomheten din til å inkludere tanker som kommer og går.... Du kan nå velge å la tankene være i forgrunnen, mens du lar pusten, kroppsforannelser og lyder være i bakgrunnen. Bare la tankene komme og gå – mens du sitter i stillhet og observerer dem - en tanke om gangen. Hver tanke er vanligvis ganske kort. Bare observer dem som hendelser som kommer i din bevissthet. Kanskje du kan forestille deg at tankene er skyer på himmelen – de kommer, går forbi og løser seg opp igjen.....

Flytt så oppmerksomheten tilbake til pusten din.... til ditt pusteanker og la pusten forankre deg her og nå – i dette øyeblikket.

Vi nærmer oss slutten på øvelsen. Takk deg selv for at du har brukt denne tiden til å gi næring til deg selv - til å være i denne tilstand av væren. Når du er klar åpner du øynene, strekk litt på deg hvis du kjenner at du trenger det - og bruk litt tid til å tenke over hvordan du kan ta med deg de erfaringene du har gjort i denne øvelsen ut i din hverdag.

Skriv gjerne noen ord i loggboka.

FANTASIREISE TIL ET STED HVOR DET ER GODT Å VÆRE

Du skal nå få anledning til å reise i fantasien til et sted hvor du synes det er godt å være, og hvor du både kan *hvile* og hente *energi og overskudd*.

Først - bruk litt tid til å finne en ligge- eller sittestilling som er så god som mulig for deg..... Hvis du ligger, la armene ligge løst langs siden og la føttene falle naturlig utover. Hvis du sitter, sett deg godt til rette med baken inn i stolen og ryggen mot ryggstøtet. La hodet balansere på nakken..... Legg armene løst i fanget, og ha begge bena parallelt på gulvet..... Enten du sitter eller ligger, kjenn at du hviler mot underlaget. Når du skal se for deg indre bilder er det en fordel å lukke øynene. Velger du å ha dem åpne, så fest blikket på en rolig flate.

Før du starter på reisen, flytt oppmerksomheten til pusten din..... og - hvis du merker at du trenger det – ta noen dype magadrag slik at du kjenner at pusten etter hvert kommer inn i en rolig, jevn rytme..... Ikke strev for å puste dypt og rolig, la pusten finne sin egen rytme, den rytmen som er naturlig for din pust.....

Så – når du er klar til det, dra av gårde fra det rommet du er i til et sted som du synes det er godt å være og hvor du *vet* at du *både* kan hvile *og* hente energi og overskudd..... Stedet kan være ute eller inne, det kan være et sted som du kjenner godt, et sted hvor du ikke har vært på lenge.....eller et kanskje du kommer til et sted hvor du aldri har vært i virkeligheten..... Mer la stedet komme til deg enn at du leter etter det..... Ta deg tid..... når du har kommet dit – se deg rundt og legg merke til hva du ser..... Kanskje legger du merke til detaljer – kanskje er det helheten som fanger oppmerksomheten din.....

Etter hvert – åpne også opp for de andre sansene dine..... Kanskje du hører noe?..... Kanskje er det lukter der? Kanskje er det noe du kan ta på eller kjenne med føttene dine?..... Kanskje er det noe å smake på?.....

Hva er det ved dette stedet som både gir deg hvile, energi og overskudd?..... Legg merke til *hvordan* du både hviler og får energi og overskudd fra dette stedet..... Er det noe du *gjør*..... eller kanskje noe du ikke *gjør*eller..... Her der det ikke noe rett eller galt.....

Bruk tid til å gjøre det du trenger på dette stedet ditt..... og kjenn etter hvordan det er å være deg akkurat nå.

I fantasien er alt mulig..... Kanskje dette stedet har noe det vil formidle til deg som du kan ta med deg tilbake til hverdagen igjen..... Kanskje har *du* noe du vil formidle til dette stedet også.....

Om en liten stund skal du avslutte denne reisen..... Hvis det er noe du trenger å gjøre før du avslutter, så gjør det.....

Ta den tiden du trenger..... Når du er klar til det åpner du øynene, ser deg rundt – og strekker litt på deg hvis du trenger det.

Bruk gjerne noen minutter til å skrive noen ord i loggboken din om hva stedet ga deg - både av hvile, energi og overskudd, og hvordan du har det nå.

VEDLEGG 2: OPPGAVER OG UFULLSTENDIGE SETNINGER

En oppgave om ressurser

Fyll ut setningene så konkret og presist som mulig. Her er det ikke noe som er riktig eller galt!

1. Når jeg ser ordet "ressurser", så tenker jeg
.....
2. Jeg tenker også
.....
3. Når jeg tenker på mine ressurser, da tenker jeg først og fremst på
.....
4. Jeg ser også på det som en av ressursene mine at
.....
5. Skulle jeg nevne en tredje ting som jeg ser på som en ressurs hos meg selv, så måtte det være
.....
6. Når jeg tenker på mulige sammenhenger mellom helsen min og ressursene mine, så
.....
7. Det som kan hindre meg i å bruke ressursene mine er først og fremst
.....
8. Det som kan styrke meg i å bruke ressursene mine er først og fremst
.....
9. Alt i alt vil jeg si om mitt forhold til egne ressurser at
.....

En oppgave om glede

Fyll ut setningene så konkret og presist som mulig. Her er det ikke noe som er riktig eller galt!

1. Når jeg ser ordet "glede", så tenker jeg
.....
2. Jeg tenker også
.....
3. For meg har glede først og fremst sammenheng med
.....
4. Når jeg tenker på hvor stor plass gleden har i livet mitt for tiden, så
.....
5. Hvis jeg skulle ha noen ønsker i forhold til min egen glede, så måtte det være
.....
6. Hvis det er noe som hindrer meg i å være i kontakt med gleden min, så er det først og fremst
.....
7. Hvis jeg i fremtiden skulle ønske å være mer i kontakt med gleden min, så tror jeg at jeg trenger å
.....
8. Alt i alt vil jeg si om gleden min at
.....

En oppgave om dårlig samvittighet

Fyll ut setningene så konkret og presist som mulig. Her er det ikke noe som er riktig eller galt!

1. Med dårlig samvittighet forstår jeg
.....
2. Med dårlig samvittighet forstår jeg også
.....
3. Når jeg tenker på min dårlige samvittighet, så
.....
4. Jeg tenker også at
.....
5. Når det gjelder jobben min og dårlig samvittighet, så,
.....
6. Når det gjelder hjemmesituasjonen og dårlig samvittighet, så,
.....
7. Hvis jeg skulle si noe om hvor stor plass den dårlige samvittigheten har livet mitt for tiden, så vil jeg si
.....
8. Hvis jeg skulle si noe om sammenhenger mellom den dårlige samvittigheten og de kroppslige plagene mine, så vil jeg si
.....
9. Alt i alt vil jeg si om den dårlige samvittigheten min at
.....

En oppgave om sinne

Fyll ut setningene så konkret og presist som mulig. Her er det ikke noe som er riktig eller galt!

1. Når jeg ser ordet sinne, så tenker jeg

.....

2. Jeg tenker også

.....

3. For meg har sinne først og fremst sammenheng med

.....

4. Når jeg tenker på mitt eget sinne, så

.....

5. Når jeg tenker på kroppen min og det å være sinna, så

.....

6. Hvis jeg skulle ha et ønske til i forhold til mitt eget sinne, så måtte det være

.....

7. Alt i alt vil jeg si om mitt eget sinne at

.....

En oppgave om aktiviteter som gir og tar energi og hvile

Fyll ut setningene så konkret og presist som mulig. Her er det ikke noe som er riktig eller galt!

1. Hvis jeg skulle tenke på noe som *gir meg energi*, så måtte det være
.....
2. Det som også *gir meg energi* er når jeg
.....
3. Jeg *får* også energi når jeg
.....
4. Hvis jeg skulle tenke på noe som *tapper meg for energi*, så måtte det være
.....
5. Det som også *tapper meg for energi* er når jeg
.....
6. Skulle jeg nevne en tredje ting som *tapper meg for energi*, så måtte det være
.....
7. Det som *gir meg hvile* er først og fremst
.....
8. Hvile for meg kan også være
.....
9. Om balansen mellom aktivitet og hvile i hverdagen min vil jeg si
.....

En oppgave om redsel

Fullfør setningene nedenfor så konkret og presist du kan. Her er det selvsagt ikke noe som er riktig eller galt! Hvis det skulle være noen setninger som ikke passer for deg, så hopp over den/de. Hvis det er riktig for deg å bytte ut ordet «redsel» med «frykt» eller «angst», så gjør du det.

1. Når jeg ser ordet "redsel", så tenker jeg
.....
2. For meg har redsel først og fremst sammenheng med
.....
3. Når jeg tenker på min egen redsel, så
.....
4. Redselen min har først og fremst sammenheng med
.....
5. Jeg tror også at redselen min har sammenheng med
.....
6. Når jeg tenker på hvor stor plass redselen min har i livet mitt for tiden, så
.....
7. Hvis det skulle være andre følelser som er nært knyttet til redselen min, så måtte det være
.....
8. Hvis det skulle være et eller flere steder i kroppen jeg merker redselen min, så måtte det være
.....
9. Alt i alt vil jeg si om redselen min at
.....

En oppgave om å være redd

Fullfør setningene nedenfor så konkret og presist du kan. Her er det selvsagt ikke noe som er riktig eller galt! Hvis det skulle være noen setninger som ikke passer for deg, så hopp over den/de. Hvis det er riktig for deg å bytte ut ordene "å være redd" med ordene «å kjenne på frykt» eller «å kjenne på angst», så gjør du det.

1. Når jeg ser ordene «å være redd», så tenker jeg

.....

2. For meg har det å være redd først og fremst sammenheng med

.....

3. Det har også sammenheng med

.....

4. Jeg tror også at jeg er redd når jeg

.....

5. Når jeg tenker på hvor mye jeg er redd for tiden, så

.....

6. Hvis det skulle være andre følelser som er nært knyttet til følelsen av å være redd, så måtte det være

.....

7. Hvis det skulle være et eller flere steder i kroppen jeg merker det når jeg er redd, så måtte det være

.....

8. Alt i alt vil jeg si om meg selv at når jeg er redd så

.....

En oppgave om skam

Fyll ut setningene så konkret og presist som mulig. Her er det ikke noe som er riktig eller galt!

1. Ordet «skam» assosierer jeg først og fremst med
.....
2. Om mitt forhold til ordet «skam» vil jeg si
.....
3. Det som først og fremst vekker skammen min er
.....
4. Noe som også kan vekke skammen min er
.....
5. Hvis det skulle være noe jeg skammer meg over som jeg aldri har fortalt til noen så måtte det være
.....
6. Hvis det skulle være en spesiell person jeg kjenner på skam i forhold til, så måtte det være
.....
7. Når det gjelder kroppen min og skam, så
.....
8. Alt i alt vil jeg si om skammen min at
.....

En oppgave om deltagelse i Livsstyrketreningsgruppen

Fyll ut setningene så konkret og presist som mulig. Her er det ikke noe som er riktig eller galt!

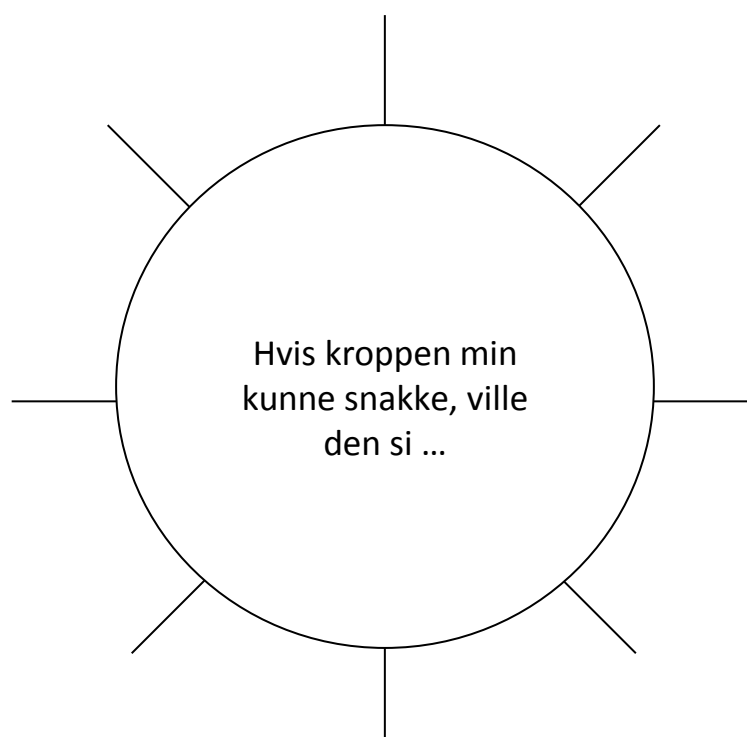
1. Det som har vært viktig for meg i denne gruppen er først og fremst
.....
2. Hvis det er noe jeg kommer til å ta med meg fra denne gruppen, så måtte det være
.....
3. Det som kan hindre meg i å ta med meg det som har vært viktig i denne gruppen er
.....
.....
4. Alt i alt synes jeg at kurset har gitt meg
.....

En oppgave om hva som bidrar til og hva som hindrer meg i å det jeg har lært på livsstyrketreningsskurset

Fyll ut setningene så konkret og presist som mulig. Her er det ikke noe som er riktig eller galt!

1. Det som først og fremst bidrar til at jeg bruker det jeg har lært er
.....
2. Det som også bidrar til at jeg bruker det jeg har lært er
.....
3. Skulle jeg nevne en tredje ting, så måtte det være
.....
4. Det som kan hindre/hemme meg i å bruke det jeg har lært er først og fremst
.....
5. Noe som også kan hindre/hemme meg er.....
.....
6. Skulle jeg nevne en tredje ting som kan hindre/hemme meg, så måtte det være
.....
7. Alt i alt vil jeg si om det jeg lærte på kurset at
.....

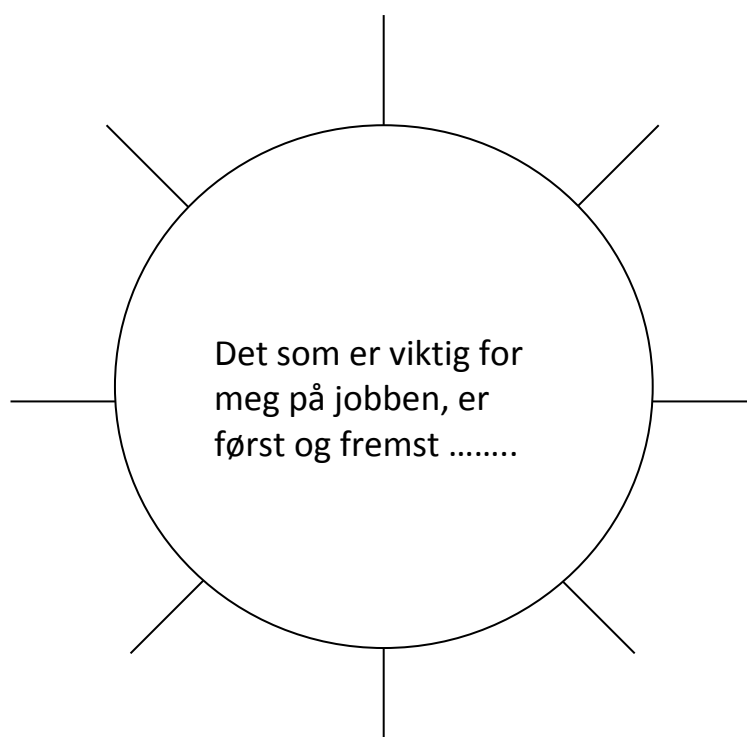
Soloppgave: Hvis kroppen kunne snakke



Soloppgave: Det som er viktig for meg i hverdagen



Soloppgave: Det som er viktig for meg på jobben



VEDLEGG 3: ANDRE TEMAER

1. Sorg og polariteten til sorg
2. Hva gir og hva tar energi og hvile
3. Hvem er jeg i forhold til andre?
4. Redsel
5. Skam

Tema: Sorg og polariteten til sorg

Hensikten med å utforske temaet er å bevisstgjøre:

- hvilken plass sorgen har i eget liv
- eventuelle følelser som henger sammen med/er knyttet til sorgen
- hva er polariteten (motpolen) til sorgen i mitt liv, og hvordan kan jeg bruke denne som en ressurs til å leve med sorgen?

Felles refleksjon rundt tema i plenum

Sorgen kan ha mange ansikter. Det vi oftest gir oppmerksomhet er kanskje sorg over tap av noen vi er glad i. Langvarige helseutfordringer medfører ofte periodevis, eller mer permanent, reduksjon eller tap av funksjoner. Når vi mister noen eller noe, er det naturlig å sørge - også når man taper helse, funksjon eller roller, - sorg over ikke lenger å mestre de aktivitetene jeg gjorde før, endringer i forhold til sosiale relasjoner - familie, jobb eller nettverket for øvrig. Det kan også være en sorg over tapte muligheter – livet ble ikke slik jeg ønsket det. Gi gjerne konkrete eksempler!

Sorg tar tid, og må få lov til å ta tid. I en sorgprosess, som gjelder både en selv og familien, kan vi kjenne på ulike følelser - protest, sinne, fortvilelse og håp om at forandring er mulig. Om vi prøver å unngå sorgen og disse følelsene, forlenger vi smerten og prosessen med å godta situasjonen.

Deltakernes egne refleksjoner om temaet. Gjenkjennelse?

Knytte refleksjoner til mindfulness og selvmedfølelse: «Å kunne være vennlig tilstede med hele livet – smerten også» Se Binder & co. 2014, kap. 7, s. 101 – 108.

Øvelse: Sorg og polariteten til sorg

I denne øvelsen bruker vi polaritetsarbeid og bildekort. Se introduksjon til Samling 5: «Sterke og svake sider». Temaet kan også gjennomføres med bruk av tegning, slik som glede og sinne.

Musikkoppmerksomhet: "Sangen om gleden" med Sigvart Dagsland

Lytt til teksten. Vær oppmerksom på hva som skjer i deg i møte med denne sangen - tanker, følelser, reaksjoner i kroppen.

Skriv logg

Arbeide med sorg og polariteten til sorg med bruk av bildekort

Grunninstruksjon.

Kom i kontakt med ordet sorg. Kjenn etter om sorgen har bolig noe sted i kroppen din.....Flytt oppmerksomheten til det stedet eller de stedene i kroppen din hvor *sorgen* din har bolig..... Mer la dette stedet eller disse stedene finne deg enn at du leter..... Se litt nærmere på dette stedet; evt. disse stedene..... Legg merke til

hvor stor plass har *sorgen* din har eller tar?.....Evt. hvor stor er den? Fortsett å se..... Har *sorgen* din en farge eller farger.....evt. hvilke? Har den en form.....evt. hvilken? Har *sorgen* din noen konsistens.... er den hul eller kompakt.... er den hard eller bløt?....Hvis *sorgen* din skulle veie noe – dreier det seg om gram, kilo eller kanskje tonn..... Kanskje du også oppdager noen andre følelser mens du har fokus på sinnet ditt..... Legg merke til hvilke følelser det eventuelt er.....

Hvis du vil kan du nå ta perspektivet til sorgen din, og som sorgen din – kanskje du har noe du vil si til deg selv..... Legg merke til om du lytter til det sorgen din har å si til deg..... Kanskje du har noe du vil si til sorgen din også – slik at dere kan ha en dialog..... Når du er klar til det - ta sikte på å avslutte og kom tilbake til rommet - men fortsatt vær i deg selv.

Velg et bildekort som symboliserer sorgen din. Mer la kortet finne deg enn at du leter.

Grunninstruksjon. Vend oppmerksomheten innover. Hva er for deg den motsatte siden til sorgen din?.... Kanskje dukker flere sider opp?..... Hvis det skulle være slik, legg etter hvert merke til om en av disse er tydeligere for deg enn de andre..... Hvis flere skulle være like tydelige – velg en av dem og gi denne siden et navn som karakteriserer den. Legg merke til hvordan det er å tenke på denne siden. Har den eventuelt noen plass i kroppen din?..... i tilfelle hvor?..... når du er klar til det, vend oppmerksomheten tilbake til rommet og skriv ned navnet på denne siden.

Velg et billedkort som symboliserer denne siden. Mer la kortet finne deg enn at du leter.

Skriv logg

Dele i dyader

Arbeide videre med temaet i to grupper

- Start med kortet som symboliserer sorgen
- Be klienten forestill deg at hun/han snakker utfra kortet og starte hver setning med: «Som sorgen min er jeg / kan jeg / har jeg.....»
- Bruk grunnleggende spørsmål, tretrinnsraket og ufullstendige setninger i veiledning. Oppfordre klienten til å være oppmerksom på hvordan hun/han har det
- Inviter så til å snakke utfra kortet som representerer polariteten, og start hver setning med: «Som (navn på polariteten) er jeg / kan jeg /har jeg...» . Vær bevisst og oppmerksom på forskjeller mellom å snakke om den siden kortet symboliserer og når du snakker som om du er den siden kortet symboliserer.
- La kortene snakke med hverandre: Hvis polaritetene skulle si noe til hverandre, hva ville de si? «Som sorgen min, vil jeg si til deg (polariteten) – og omvendt
- Er det noe sorgen trenger polariteten til og omvendt? Noe de kan gi til hverandre?
- Snakk til kortene: Er det noe du vil si til sorgen din.....?
- Fokus på overføring til hverdagen

Tema: Hva gir og hva tar energi

Hensikt: Bli bevisst hva som gir og tar energi, hva som gir meg hvile og hva som evt. hindrer meg i å gi meg det jeg trenger

Kort innledning om tema (generelt og spesielt for denne gruppa). Spør gruppa om eksempler på hva som kan gi og ta energi og hva som gir hvile. Bruk evt. egne eksempler for å få gruppa på sporet dersom det ikke kommer opp eksempler.

Ufullstendige setninger: Aktiviteter som gir og tar energi (se eget ark)

Dyader: Les setningene slik de står uten å begrunne eller forklare

Oppmerksomhetsøvelse (Bruk god tid!)

Sett deg godt til rette. Ta et par dype innpust om du kjenner at du trenger det, og rett oppmerksomheten innover i deg selvIgjen kjenn etter Hva er det som gir deg energi – i hverdagen la det dukke opp situasjoner som du har opplevd å få energi av Det kan være situasjoner langt tilbake i tid eller noe du har opplevd nylig..... legg merke til disse situasjonene ... er det hjemme eller på jobb?, ute eller inne?er du alene eller sammen med noen Bare registrer og legg merke til

La det så dukke opp situasjoner som du har opplevd har tappet deg for energi, igjen det kan være situasjoner langt tilbake i tid eller noe som har skjedd nylig legg merke til om det er situasjoner på jobb eller hjemme, ute eller inne, er du alene eller sammen med noen

.....Hva er det som evt. kan hindre deg i å ivareta balansen mellom aktivitet og hvile i din hverdag er det noe utenfor deg....? Noe (noen) inni degEr det noe (noen) både utenfor deg og inni deg Eller er det noe annet som hindrer deg i å ivareta denne balansen?

Skriv logg

Dele loggen i dyader

Veiledning i gruppen:

Fokus på hva jeg sier ja til og hva jeg sier nei til – og hva som hindrer meg i å ivareta en god balanse mellom aktivitet og hvile i min hverdag. Fokus på overføringsverdi til hverdagen. Hva er det minste du kan gjøre? Som gruppeledere bruker dere gruppa som ressurs for å fremme oppdagelser og bevisstgjøring. Bruk grunnleggende veiledningsmetoder i oppfølgingen.

Hjemmeoppgave: Dersom du skulle gi deg selv en hjemmeoppgave, hva skulle det være?

Tema: Hvem er jeg i forhold til andre?

Hensikt: Å bli tydelig i forhold til mennesker som har betydning for meg og kunne velge hvordan jeg vil forholde meg til dem.

Fantasireise

Kort teori om bruk av fantasi og symboler. Gjør oppmerksom på at det kan dukke opp ting i øvelsen som kan være overraskende, og som noen ganger kan vekke sterke følelser. *Men:* Vi tror ikke at det dukker opp mer enn personen selv er i stand til å møte. Gruppelederne har ansvar for at det som måtte dukke opp blir ivaretatt, både i forhold til personen det berører og i forhold til resten av gruppen.

Finn en god sittestilling, kjenn at du sitter så avspent som det er mulig for deg. Kontakt med pusten. Lukk øynene. Bruk litt tid på å la evt. forstyrrende tanker komme og gå, slik at du gjør deg klar til "reisen".

Når du er klar til det, la en person som har betydning i livet ditt for tiden dukke opp for ditt indre blikk..... Ikke strev med å finne en person, men la personen komme til deg..... Du har god tid. Dersom det ikke skulle dukke opp noen umiddelbart, så ta den tiden du trenger og vent til personen dukker opp..... Det kan være en person i familien din..., en venn eller bekjent....., eller en på arbeidsplassen. Kanskje dukker det opp flere personer - velg den som dukker opp først, eller den som er sterkest i fokus for deg....

Hvordan er det for deg å møte denne personen? Hvilke tanker dukker opp når du møter vedkommende? Er du oppmerksom på noen følelser? Kanskje kjenner du også noen reaksjoner i kroppen din? Registrer det du blir oppmerksom på, ikke vurder eller skyv det bort, bare registrer....

Kanskje er det noe du har lyst til å fortelle om deg selv til denne personen. I fantasien trenger du ikke å sensurere det du sier. Legg merke til hva du sier..... Kanskje denne personen har noe å si til deg også.....

Hvordan er det for deg å ha kontakt med denne personen i fantasien? Vær oppmerksom på evt. tanker, følelser eller reaksjoner i kroppen.....

Kom så i kontakt med pusten din igjen..... Mens du har oppmerksomheten på pusten, kan du la et symbol dukke opp for den kontakten du har med personen du nå har møtt i fantasien. Et symbol kan være et konkret eller abstrakt bilde..... Igjen, ikke strev med å finne symbolet, mer la det komme til deg. Ikke sensurer eller vurder, la det dukke opp som dukker opp. Her er det ikke noe riktig eller galt..... Ta den tiden du trenger..... Skulle det ikke dukke opp noe, så er det helt greit.....

Fargestifter og papir

Når du er klar til det, åpne øynene og tegn det symbolet som dukket opp - konkret eller abstrakt. Dersom det ikke dukket opp noe, kanskje du bare kan ta en fargestift og la hånden bevege seg over papiret. Eventuelt: Bruk den hånda du ikke skriver med.....

Når du er ferdig, sitt noen minutter og se på tegningen din. Legg merke til hvilke tanker, følelser og evt. kroppsreaksjoner som dukker opp.

Skriv logg

Dyader eller triader: Hvordan var det å gjøre øvelsen? Dele fra fantasireise og tegning.

Veiledning i 2 grupper

Veiledning på tegning. Fokus på konsekvenser for hverdagen.

Refleksjon i plenum

Kan det jeg har utforsket i denne øvelsen på noen måte ha sammenhenger med helseutfordringene mine?

Er det noe jeg trenger å si /gjøre i forhold til den personen jeg møtte i fantasien? Hva er i så fall det første skrittet / det minste jeg kan gjøre?

Fokus på ressurser jeg har i meg og rundt meg som støtte.

Hjemmeoppgave

Vær oppmerksom på deg selv i dine egne tanker, følelser og kroppslige reaksjoner i møte med andre mennesker.

Tema: Redsel

Redsel eller frykt er en av grunnfølelsene. Temaet er ikke med i livsstyrketreningsprogrammet. Det betyr *ikke* at dette ikke er et viktig tema å utforske. Hvis du velger å ta opp tema – enten individuelt med en du veileder eller i en gruppe, er det som vanlig viktig at du selv har utforsket temaet på forhånd. Det er også viktig at du klargjør hensikten for deltakerne: Redsel eller frykt er en følelse som vi alle har. Som med alle følelsene våre er det vår hypotese at det er viktig å bli mer kjent med dem og oppdage hvilken plass de har i livet mitt, og hvordan jeg eventuelt «bærer» følelsen i kroppen. Grunnsetningen «det jeg er bevisst kan jeg gjøre noe med; det jeg ikke er bevisst gjør noe med meg» gjelder også her.

I utforskningen av temaet bruker vi som vanlig flere innfallsvinkler til tema. Det gir muligheter til ulike typer oppdagelser knyttet til tema. Du kan bruke malen fra f.eks. tema «glede».

Tema: Skam

Disse oppgavene/øvelsene kan brukes i individuell veiledning og/eller som del av et tema i en livsstyrketreningsgruppe. Som vanlig er det helt sentralt å tenke gjennom hvilke *rammer* dere har til disposisjon, hvilken *relasjon* du/dere har til den som får veiledning, hvilken *hensikt* du/dere har med å ta opp tema skam. Etter denne vurderingen velger dere hvorvidt dere skal bruke alle oppgavene nedenfor eller velge ut noe.

Innledning til tema

Det er viktig å innlede med noen ord rundt tema «skam». Gjerne bruk noe av teksten fra manuset om skam. Det er viktig å høre hva deltaker(ne) tenker om å utforske dette temaet.

Oppmerksomhetsøvelse 1

Grunninstruksjon.

La ordene «skammen min» (eller «min skam») dukke opp for ditt indre blikk..... Som om du ser på en indre film – la det dukke opp en situasjon fra ditt liv som på et eller annet vis har med din skam å gjøre..... Det kan være en situasjon som skjedde i går, eller det kan være en gammel situasjon..... Mer la situasjonen komme til deg enn at du leter..... som om du ser og lytter til en indre film – se nærmere på situasjonen – er du alene eller er du sammen med noen?..... Hva er det ved denne situasjonen som har med skam å gjøre for deg?..... La etter hvert filmen gå videre og la en ny situasjon dukke opp..... Fortsett å se og eventuelt lytt..... Hva er det ved denne situasjonen som har med skam å gjøre for deg?..... Kanskje dukker det opp en tredje situasjon..... Se på og lytt til denne situasjonen også..... Hvis det ikke skulle dukke opp noen tydelige situasjoner, så er det slik det er i dag og det er ok..... Før du vender oppmerksomheten tilbake til rommet, kjenn etter hvordan du har det nå?..... Hvordan har det vært for deg å se på disse situasjonene som på et eller annet vis har med skammen i ditt liv å gjøre?

Etter hvert som du er klar, åpne øynene og vend oppmerksomheten tilbake til rommet. *Skriv noen ord i loggboken.*

Ufullstendige setninger om skam(eget ark).

Dele i dyader

Oppmerksomhetsøvelse 2

Grunninstruksjon.

Igjen – ta ordene «skammen min» eller («min skam») inn i oppmerksomheten..... Når du er klar til det – flytt oppmerksomheten til det stedet eller de stedene i kroppen din hvor skammen din finnes (har bolig)..... Mer la dette stedet eller disse stedene finne deg enn at du leter..... Legg merke til hvor stor plass skammen din har eller tar..... Hvis noen av instruksjonene i det følgende ikke gir mening....bare lytt og vent på neste

instruksjon.... Du gjør så godt du kan og det er mer enn bra nok..... Hvis du er i kontakt med stedet eller stedene for skammen din, legg merke til hvor stor plass den har eller tar..... Legg eventuelt merke til om den har noen fasong.... Kanskje har den en konsistens... hard... bløt... hul.... kompakt ... eller kanskje passer ikke noe av dette..... Legg merke til om skammen din eventuelt har noen vekt Er den tung eller lett..... Legg merke til om skammen din har noen farge eller farger.....

Når du er så klar som du kan bli – kan du forestille deg at du *er* din egen skam..... Som skammen din , kanskje du har noe du vil si til deg selv..... eller formidle på en eller annen måte.....Legg merke til hvorvidt du eventuelt er villig til å lytte til det skammen sier eller formidler til deg..... Når du er klar til det – gå tilbake til dine egne sko igjen. Kanskje du har noe du vil si til skammen også slik at dere kan ha en samtale.... Legg merke til om dere lytter til hverandre.....

Du har god tid – og når du er så klar som du kan bli- lukk opp øynene hvis du har hatt dem lukket – og skriv noen ord i loggboken.

Fargestifter og blanke ark: Skammen – slik den er nå og skammen min slik jeg ønsker at den skal være.

Dyader eller triader

Dele gruppen i to med hver sin veileder

Gi så mange som ønsker det muligheter til veiledning på tegning og å utforske videre det de har oppdaget. Vær spesielt oppmerksom på hvor i kroppen skammen sitter og hva tegningene formidler. Bruk kommunikasjons- og veiledningsmetoder som bidrar til bevisstgjøring og overføring til hverdagen.

NB! Ha fokus på at det tegningen formidler er en ressurs – noe hun/han kan ha nytte av å ta med seg videre i livet sitt.

Vær oppmerksom på gruppeperspektivet – både gjennom å la deltakerne formidle egne reaksjoner til den/de som deler, og hva de lærer om seg selv gjennom å høre på.

Metarefleksjon over temaet i plenum

Hjemmeoppgave

Være oppmerksom på skammen i livet ditt. Hvis du blir oppmerksom på at den er der – snakk til den. Det bidrar til at du – etter hvert – får mer kontroll over skammen enn at den har kontroll over deg.

Eksempel på oppfølging i gruppe etter øvelser knyttet til tema GLEDE

Skrevet av Eldri Steen

Når du har lest gjennom teksten nedenfor - så husk at den er et eksempel. Eksemplet ivaretar imidlertid noen helt sentrale prinsipper og metoder som skal være med i alle veiledninger!

Rammer:

- Normene for kurs i livsstyrketrening (som ble tydeliggjort for gruppen på første samling) skal "ligge som et fundament" for alle valg veilederne gjør.
- Gruppen har to veiledere. Disse har fordelt rollene seg imellom på forhånd. Grunntanken er at når den ene veilederen har fokus på en person, så skal den andre ha fokus på gruppen. "Vi påvirker og påvirkes av hverandre hele tiden", og det er den lederen som har fokus på gruppen som skal registrere det hun blir oppmerksom på nå én deltaker setter ord på det hun oppdager. Dette er en av grunnene til at det er nyttig for alle å jobbe med de ulike livstemaene i gruppe!
- Den gruppelederen som ikke leder øvelsen gjennomfører de samme oppgavene og øvelsene som deltakerne.
- Det er en forutsetning at ledere av kurs i livsstyrketrening skal ha gjennomført og bestått videreutdanningen og at hun/han selv har jobbet med de ulike livstemaene (etter hvert flere ganger..... Vi oppdager alltid noe nytt!)
- Et av dilemmaene med å lede og følge opp de ulike livstemaene i kompendiet er at lederne stort sett alltid skulle ønske at de hadde mer tid! Dette må dere håndtere! Dere har den tiden dere har!

Gruppeprosessen:

Deltakere og ledere setter seg i ring etter at de individuelle oppgavene og øvelsene er gjennomført. Når gruppen har satt seg (sørg for å lage en ring slik at alle ser hverandre og at det er "litt luft" mellom stolene), skal en av lederne raskt minne på de ulike innfallsvinklene deltakerne har jobbet med i forhold til tema "glede". Eks: *Nå har vi hatt fokus på tema "glede" gjennom ulike innfallsvinkler.*

- Dere har deltatt i en oppmerksomhetsøvelse knyttet til tanker eller minner som har hatt eller har med glede å gjøre i ditt liv og skrevet noen stikkord om det i loggboken.

- Dere har fylt ut ufullstendige setninger om glede.

- Dere har deltatt i enda en oppmerksomhetsøvelse hvor dere utforsket hvor gleden har plass i kroppen deres.

- Dere har brukt fargestifter og papir og tegnet gleden slik den er nå og slik dere ønsker at den skal være.

Hensikten med alle de ulike øvelsene er å gi dere muligheter til å gjøre oppdagelser om hvilken plass gleden har i livet deres der dere er nå og hvilken plass dere evt. ønsker at gleden skal ha i hverdagen deres. Vårt utgangspunkt er at hver av oss oppdager det vi er klare til å oppdage, og de ulike øvelsene og oppgavene gir oss muligheter til å gjøre oppdagelser på ulike måter.

Med dette som innledning inviterer dere deltakerne til å snu seg mot hverandre to og to (evt. tre og tre hvis dere har god tid). En av gangen forteller den (de andre) hvordan det har vært å jobbe med tema til nå. Dere kan f.eks. invitere dem til å lese siste setning på arket for hverandre: "Alt i alt vil jeg si om gleden min at...." før en deltaker av gangen forteller den/de andre noen ord om tegningene sine. Obs: Deltakerne skal ikke veiledere hverandre – de skal dele med hverandre det de ønsker å dele!

OBS: Det er veiledernes ansvar å følge med når deltakerne deler – evt. minne på at de lytter til hverandre, ikke gir hverandre råd eller begynner å tolke hverandres tegninger.

Når delingen er avsluttet og dere igjen sitter i sirkelen kan det være viktig å høre alles stemme gjennom å invitere til at alle sier en setning eller to om hvordan det har vært å jobbe med tema frem til nå. OBS: Her er det svært viktig at dere som veiledere ikke "faller for fristelsen" med å begynne med oppfølgingsspørsmål! Det er imidlertid viktig at dere holder på autoriteten deres ved vennlig å stoppe den som starter på en lang historie. Eks: Kari, det høres ut som du har masse på hjertet akkurat nå. I denne runden inviterer vi imidlertid bare til en eller to setninger. Du kan evt. få anledning til å fokusere mer på det du trenger etterpå".

Så presenterer deres tidsrammen dere har igjen til tema. Eks: Nå har vi 20 min. igjen før vi skal avslutte denne øvelsen i dag. Innenfor de rammene inviterer vi den eller de av dere som ønsker å jobbe noe videre med tema "glede" i ditt liv. Sitt og kjenn etter og still deg spørsmålet: "Ønsker jeg å jobbe videre med tema glede i denne gruppen i dag?" Minne deltakerne på at å "ønske" ikke nødvendigvis innebærer at de velger, og be de som ønsker om å rekke opp hånden. Det gir dere som ledere en oversikt. Hvis ingen rekker opp hånden – slapp av – da er det slik det er! Så stiller dere det neste spørsmålet: Rekk hånden i været dere som velger å jobbe videre med tema i dag".

Hvis mer enn en deltaker velger må dere raskt ta beslutninger i forhold til tid og hvem som skal veilede den ene og hvem som skal følge opp gruppen. Evt. fordel tiden slik at dere planlegger å veilede 2 eller 3.

Her følger et eksempel på veiledning av Kari:

K = Kari

V = Veileder

V: Hvordan er det for deg - akkurat nå – å ha sagt "ja" til å jobbe videre med gleden din i denne gruppen?

K: Jeg merker at det er litt skummelt... og så vil jeg jo ikke ta plassen fra noen andre...

(Her er det allerede to ting å gripe fatt i for veilederen (*litt skummelt eller skummelt?*). Jeg velger imidlertid ikke å fokusere på dette, men det at hun er redd for å ta plassen fra andre er viktig å "rydde unna". Derfor spør jeg gruppen:

V: Er det ok for dere andre at Kari tar plass for å se nærmere på gleden sin?

Gruppen sier helt sikkert ja, og da er det viktig å spørre Kari:

V: Kari, hører du hva gruppen sier?

Her er det viktig å registrere Kari's reaksjoner, og så raskt gå videre til tema: Kari og gleden hennes.

V: Hvordan har du det akkurat nå Kari – i forhold til tema "glede" og de ulike innfallsvinklene vi har brukt til å gi deg muligheten til å øke bevisstheten på tema "gled" i din hverdag?

K: Jeg merker at jeg er både forvirret og urolig. I de setningene så skrev jeg at gleden min har alt for liten plass i livet mitt for tiden, og det merker jeg jo også, jeg kan nesten ikke huske sist jeg var ordentlig glad!

V: Jeg hører at du hever stemmen din Kari, og for meg ser du nesten sint ut nå du sier det du sier. Stemmer det?

K: Jeg stresser og stresser og den stakkars gleden er helt klemt sammen!

V: Kari- jeg inviterer deg til å se litt nærmere på tegningene dine av gleden din. Kanskje de har noe å fortelle deg som du trenger å høre?

Kari sier ja til at hun vil se nærmere på tegningene, og mens hun finner frem boken sin og jeg bytter plass med den som sitter ved siden av Kari, så spør den andre veilederen: "Hvordan er det for dere å høre det Kari sa om stresset sitt og gleden som blir klemt sammen. Er det noen som kjenner seg igjen?" Tre i gruppen nikker og den andre veilederen registrerer hvem dette er uten å spørre noe mer.

V: Kari, jeg velger å holde boken slik at du kan se tegningen som du har tegnet på venstre side, og så dekker jeg foreløpig den høyre tegningen. Det er viktig at jeg holder tegningen slik at du ser den tydelig – verken for nær eller for langt unna og i passe høyde for deg.

Kari bekrefter at avstanden og høyden er passe. Jeg ser ikke på tegningen – det er Kari som trenger å se – ikke jeg!

V: Kari, vil du lese det som står øverst på arket.

Kari leser datoen og setningen: "Gleden min slik den er nå"

V: Kari, bare la blikket hvile i tegningen..... Ikke se etter noe spesielt..... men legg merke til hva du blir oppmerksom på akkurat nå (Her bruker jeg prinsippet om "figur og grunn". Hva er det som kommer i forgrunn?)

K: Akkurat nå ser jeg den lille lysegrønne kulen.....

V: Fortsett å se Kari, ser du noe mer?

K: Jeg ser det grå.... Det er så ekkelt Det ser ut som det grå klemmer på den lysegrønne kulen.....

V: Stemmen din blir lavere, og det ser ut for meg som du får tårer i øynene....

Tårene til Kari begynner å renne. Jeg setter en Kleenex boks på gulvet slik at Kari kan bruke den hvis hun vil.

V: Kari, la blikket hvile i det du har tegnet en gang til... jeg minner deg på at tegningen uttrykker gleden din slik den er nå, og min hypotese er at alt du har tegnet på arket med farge og form har noe å formidle til deg som det er viktig at du blir bevisst på.... Så akkurat nå – hva ser du nå?

K: Nå ser jeg det blå som er rundt alt det grå....

V: Hvordan har du det akkurat nå når du ser det du ser?

K: Jeg merker at jeg faktisk blir letta.... Kanskje det ikke er så grått likevel.....

V: Jeg ser et lite smil i ansiktet ditt når du sier det, og jeg merker at jeg smiler jeg også.

V: Kari, nå inviterer jeg deg til å begynne å snakke til gleden din. Jeg inviterer deg til å starte og fullføre følgende setning: "Når jeg ser deg slik glede, så.....".

K: Når jeg ser deg slik glede, så...blir jeg både lei meg og litt glad.... og jeg synes faktisk synd på deg! Du er jo så innklemmt og liten..... og egentlig er du jo mye større!

V: Jeg hører at stemmen din blir litt høyere når du sier siste del av setningen...Nå inviterer jeg deg til å skifte perspektiv – til å ta perspektivet til gleden din slik den er nå og la den snakke til deg. Så – hvis du vil – så starter du følgende setning og fullfører den: "Som gleden din Kari slik jeg er nå vil jeg si til deg.....

K (Fra gledens perspektiv): "Som gleden din Kari slik jeg er nå, så vil jeg si til deg at du må gi meg mer plass, nå har jeg vært sammenklemmt mer enn lenge nok!"

V: Hvordan er det for deg å høre gleden si dette Kari? Fortell det til den!

K: (Fra Karis perspektiv) Jeg er helt enig at du har vært sammenklemmt lenge nok, jeg vet bare ikke hvordan jeg skal gjøre det.....

Mens Kari sitter og summer seg litt og "tar inn" de oppdagelsene hun har gjort, kan det passe at den andre veilederen sier til gruppen: *Legg merke til hvordan du har det nå i forhold til din glede i møte med det som Kari har satt ord på. Kanskje er det noe som kjenner seg igjen?..... Jeg ser at flere av dere nikker, og jeg forestiller meg at Kari ikke er alene i det at gleden lengter etter å få større plass, men at det ikke nødvendigvis er så lett å vite hva som skal til i hverdagen for å endre dette..... Igjen ser jeg at noen av*

dere nikker. Er det en av dere som har lyst til å si en setning om hvordan du har det nå?”

Guri: ”Jeg kjenner meg helt igjen i det du sier, enda min tegning ser helt annerledes ut! Det er liksom som du jobber for meg også!

V: (Henvendt til Kari) ”Hvordan er det for deg å høre det Guri sier?”

K: Fint...

V: Kari, du har tegnet en tegning til.... Når du er klar til det – les det som står øverst, og så lar du blikket hvile i tegningen og så legger du merke til hva som fanger oppmerksomheten din.

K: Oi, det første jeg ser er at det grå er mye mindre og at den lysegrønne ballen er større....faktisk en god del større.....

V: Hvordan er det å se det du ser Kari?

K: Jeg merker at gråten komme igjen..... men dette er liksom annerledes.... Jeg kjenner meg faktisk letta!

V: Kari, det ser ut for meg som om du retter deg opp i stolen, hvis du vil, flytt oppmerksomheten inn i kroppen din, og legg merke til hva du blir oppmerksom på.

K: Så rart... jeg kjenner faktisk at jeg har retta meg opp.... Jeg har liksom fått bedre plass i magen....

V: Hvordan er det å oppdage dette Kari?

K: Ler... For første gang på dette kurset, så har jeg plutselig pusta helt ned i magen på egenhånd... helt av meg selv....så rart.....

V: Kari, jeg minner deg på at tema er glede og at det du oppdager nå er det som skjer i deg når du ser på gleden din slik du ønsker at den skal være. Hva tenker du om det akkurat nå?

K: Jeg har jammen ikke vært bevisst på at pusten min har noe med gleden min å gjøre..... for når jeg stresser og stresser så tror jeg nesten ikke at jeg puster i det hele tatt....

Her kan det være viktig at den andre veilederen kommenterer på hva hun fanger opp hos resten av gruppen. Sjansen er stor for at det Kari sier påvirker de andre!

V: Kari, vi nærmer oss slutten på øvelsen i dag. Det er imidlertid noe viktig som gjenstår. Først inviterer jeg deg til å si én setning til gleden din slik du ønsker at den skal være. Start denne setningen og fullfør den: ”Det er viktig for meg å si til deg....”

K: Det er viktig for meg å si til deg....at jeg skal trene på å være bevisst på å rette meg opp og puste, for da får du større plass.

V: Hvordan er det for deg å si dette Kari?

K: Fint.... For jeg er faktisk en gladjente....

V: Jeg merker at jeg blir rørt når jeg hører og ser på deg. Jeg gjetter på at ikke bare du, men også omgivelsen dine blir glade når de får se mer til gladjenta.

V: En invitasjon til Kari: Nå inviterer jeg deg til å ta perspektivet til gleden slik du ønsker at den skal være og starte setningen: Kari, som gleden din slik du ønsker at jeg skal være, så vil jeg si til deg...

K: ... så vil jeg si til deg Kari at jeg gleder meg til å få mer plass i hverdagen din.

V: Og så helt til slutt Kari: Se på begge tegningene: Aner du noe om avstanden mellom tegning 1 og tegning 2?

K: Det er ikke lang avstand i det hele tatt – jeg merket jo det i stad, men jeg er så redd for at jeg ikke skal få det til i hverdagen med alt stresset!

V: Kari, hvis du skulle sette ord på noen ressurser du har som kan bidra til å holde fokus på det du har oppdaget om hva du trenger for at gleden skal ha mer plass...

K: Det vanskeligste og viktigste er jo å ikke stresse for alt mulig....Jeg kan i alle fall rette meg opp i ryggen og puste ordentlig for da får jeg mer plass i magen til gleden!.... og så kan jeg be mannen min om å hjelpe meg.... Jeg vet at han blir veldig glad hvis jeg er mer glad....

V: Helt til slutt i denne gruppen i dag Kari, de andre gruppedeltakerne har fulgt med på det du har delt. Hvis noen av dem har lyst til å si hvordan hun/han har det mens de har fulgt deg, er det OK å gi rom for det?

Her tar den andre veilederen over og følger opp de som ønsker å si noe. OBS: Her er det viktig å minne på at de skal si noe om *seg og sin glede i møte med det Kari delte, ikke om Kari's glede!*

De siste 5 min skal brukes til en runde hvor alle som ønsker det sier noen ord om hvordan det har vært å jobbe med gleden sin. Obs. En setning eller to – dere har ikke tid til mer i denne omgang.

Helt til slutt minner du Kari på hjemmeleksen hun har gitt seg selv og ber henne skrive den i arbeidsboken sin. Alle deltakerne får felles hjemmelektse som står i kompendiet. De skal skrive den i arbeidsboken sin. Det er så lett å glemme!

Pensumlitteratur 2015 – 2016

Askheim O.P. (2012). *Empowerment i helse- og sosialfaglig arbeid*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Binder P., Gjelsvik B., Halland E. og Vøllestad J. (2014). *Mindfulness i psykologisk behandling*. Oslo: Universitetsforlaget.

de Vibe M. (2010). Tilstedeværelse i veiledning. I: Karlsson B. og Oterholt F. (red.) *Fenomener i faglig veiledning*. Oslo: Universitetsforlaget. (s. 40-56)

Dyrkorn R. og Dyrkorn R. (2010). *Innføring i gestaltveiledning*. Oslo: Universitetsforlaget. (Kap 1 - 9)

Grendstad N.M. (1986). *Å lære er å oppdage*. Oslo: Didakta Norsk forlag.

Haugli L. og Steen E. (2001). *Kroniske muskel/skjelettsmerter og selvforståelse. Utvikling og evaluering av en læringsmodell som vektlegger kroppen som meningsbærer* Oslo: Unipub forlag, Akademika AS. (s. 3-33)

Kabat-Zinn J. (2014). *Lev med livets katastrofer*. Viborg: Dansk Psykologisk Forlag AS. (s. 57-211, s. 272-32, s. 341-350, s. 407-439, s. 465-482).

Steen E., Haugli L. (2000) Generalised chronic musculoskeletal pain as a rational reaction to a life situation? *Theoretical Medicine* 21: 581-599

Tveiten S. (2008) *Veiledning – mer enn ord...* Bergen: Fagbokforlaget. 3. utg.

Zangi HA., Mowinckel P., Finset A., et al. (2012) A mindfulness-based group intervention to reduce psychological distress and fatigue in patients with inflammatory rheumatic joint diseases: a randomised controlled trial. *Annals of the Rheumatic Diseases* 71:911-917.

Zangi HA., Hauge MI., Steen E., et al. (2011) "I am not only a disease, I am so much more". Patients with rheumatic diseases' experiences of an emotion-focused group intervention. *Patient Education and Counseling* 85: 419-424.

Anbefalt litteratur

Bertelsen, J. (2010) *Et essay om frihed*. Rosinante Forlag. København

Burch V, Penman D. (2014) *Bedre helse med mindfulness. En praktisk veiledning i smertelindring, stressreduksjon og restitusjon*. Arneberg forlag. Oslo

Crane R. (2014) *Mindfulnessbasert kognitiv terapi- en innføring*. Gyldendal Akademisk. Oslo.

Carmody J, Baer RA. (2009) How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology* 65:627-38.

Falk, B. (1999) *Å være der du er. Samtale med kriserammede*. Fagbokforlaget, Oslo.

- Grendstad NM. (1996) *Fantasi og følelser. Praktisk mentalhygiene i hverdagen*. Meta-senter, Kristiansand.
- Hofmann SG., Sawyer AT., Witt AA., Oh D. (2010) The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* ;78:169-83.
- Haugli L., Steen E., Lærum E., Nygård R., Finset A. (2003) Psychological distress and employment status. Effects of a group learning programme for patients with chronic musculoskeletal pain. *Psychology, Health & Medicine*, Vol.8, No 2 813 s).
- Justnes, Å., red. (2015) *Nærvær. Mindfulness og meditasjon i kristen tradisjon*. Portal Forlag.
- Kirkengen AL. og Brandtzæg Næss A. (2015) *Hvordan krenkede barn kan bli syke voksne*. 3. utg. Universitetsforlaget. Oslo
- Moxnes P. (2012) *Positiv angst i individ, gruppe og organisasjon. Et organisasjonspsykologisk perspektiv*. 4. utg. Universitetsforlaget, Oslo.
- Roemer L., Orsillo SM. (2010) *Mindfulness- & Acceptance-Based Behavioral Therapies in Practice*. The Guildford Press. New York
- Shapiro SL., Carlson LE., Astin JA., Freedman B. (2006) Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* ;62:373-86.
- Svenaesus F. (2005) *Sykdommens mening – og møtet med det syke mennesket*. Gyldendal Norsk Forlag. Oslo
- Vøllestad J, Sivertsen B, Nielsen GH. (2011) Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy* 49:281-8.
- Williams M, Penman D. (2012) *Mindfulness. En praktisk veileder. Å finne fred og ro i din hektiske hverdag*. Arneberg forlag. Oslo
- Williams M, Teasedale J, Segal Z, Kabat-Zinn J. (2010) *Mindfulness - en vei ut av depresjon og nedstemthet*. Arneberg Forlag. Oslo
- Zangi HA. (2014) Livsstyrketrening, kap. 24 i: Dahl AA, Aarre TF, Loge JH. (red) *Psykiske reaksjoner ved somatisk sykdom*. Cappelen Damm Akademisk. Oslo