

Intervensjonens struktur:

- KUT gruppen har en fast struktur som repeteres hver gang som består av tre faser: Oppvarming – handling – avslutning
- EXIT gruppe med hovedfokus på bevegelse og pust. Framtidsprojeksjon og scenarioer. Intervensjonen består av 10 sesjoner. Hver femte gang er det farvel til fem deltagere og hver 6 gang er det velkommen til 5 nye deltagere.

- 1. Velkommen – bli tatt I mot- navn – identitet. Hvem er jeg i gruppen?
- 2. Framtidsvisjon og bevegelse. Hva er mitt neste skritt? Scenario tenkning.
- 3. Skape trygt landskap fra hjemlandet og vise en aktivitet som du likte å gjøre i dette landskapet. Fokus på ressurser, speiling på bevegelsene fra de andre i gruppen.
- 4. Hvilket dyr har de kvalitetene som kan styrke deg videre på reisen? Hvem er vi? Lage en A4-konvolutt med din signatur utenpå.
- 5. Avskjed. Utdeling av diplom. Alle får et fellesbilde som de får med seg i konvolutt sin + en stein. 5 nye deltakere kommer inn og strukturen gjentas.

Hver gang:

Navnesirkel

Barometer

Grunningsøvelse med et
psykoedukativt fokus.

Lett fot massasje

Sirkulasjon av alle ledd,

Avspenningsøvelse

Pusteøvelser

Samling 1 og 6

Navnelek Psykoedukativt.

Uke visjon og speildans

Samling 2 og 7

Trygt landskap fra hjemlandet
og bevegelse. Dans

Samling 3 og 8

Styrke dyret, bevegelser

Lyd, pust, smerte.

Samling 4 og 9

Hvor er du om 5 år?

Framtidsprosjeksjon.

Speildans.Konvolutt

Samling 5 og 10

Rytme Instrument.

Felles tegning Diplom Fest.

Hver gang:

Barometer.

Avslutning med navnesirkel

– Ha det bra!

Avslutning med
øyenkontakt og oppløsning
av sirkelen.

Tid 1,5 time

Barometer

- Barometer: 1 – 10
- Alle stiller seg der de føler seg når de kommer
- Alle stiller seg der de føler seg når de går

De får spørsmål om hva som skyldes at de står der de står. Deltakerne kan svare kort det de selv ønsker å svare.

Navnesirkel

- (Ungdommene kommer: Sitter i ring på stoler, introduserer kort ledere og hensikten med kurset og hva som skal skje denne dagen.) **gang 1 og 2**
- Alle reiser seg så opp og skal ønske hverandre velkommen og står i sirkel. Hver gruppe medlem går inn i midten av sirkelen og presenterer navnet sitt med en bevegelse, alle speiler bevegelsen og sier velkommen + navnet.
- "Jeg heter Melinda" og gruppen sier: "Velkommen Melinda". Alle gjør dette 2 ganger for å repetere navn, men også for å bli tryggere på øvelsen.

Psykoedukativt fokus

- Spørsmål om stress og psykosomatiske plager.
- De tar ett steg fram i ringen når leder spør om hvem som....
- har hatt vanskeligheter med å sove i løpet av den siste uken?
- er plaget av hodepinne?
- har hatt vanskeligheter med å stå opp?
- har lite energi – hvem har mye?
- har vanskeligheter med å konsentrere seg?
- Hvem er irritert? Holder du det inni deg?

Grunningsøvelse

- Vi begynner med lett fot massasje, sirkulasjon av alle ledd,
- Avspenningsøvelse som å spenne kroppen i noen sekunder og så slappe av. Dette gjøres gjentatte ganger.
- Pusteøvelser, fokus på innpust og utpust,
- Tarzan (slå forsiktig på brystet med bruk av lyd) letter på spenninger i brystregionen og åpner for friere pust.
- Tar ut frustrasjon - energetiske bevegelser, kalt **gruff**, som å sette foten ned mot gulvet med stor kraft og setter på lyd. Det samme gjøres med armene og til slutt "børster av" vonde tanker i hodet. Avslutter med Dusjen, som er å forestille seg ute i naturen i en foss hvor vi såper inn kroppen, skyller og tørker med å klappe over kroppen. (unngå intime soner).

Tema samling 1 og 6

Visjon Dans 2 og 2

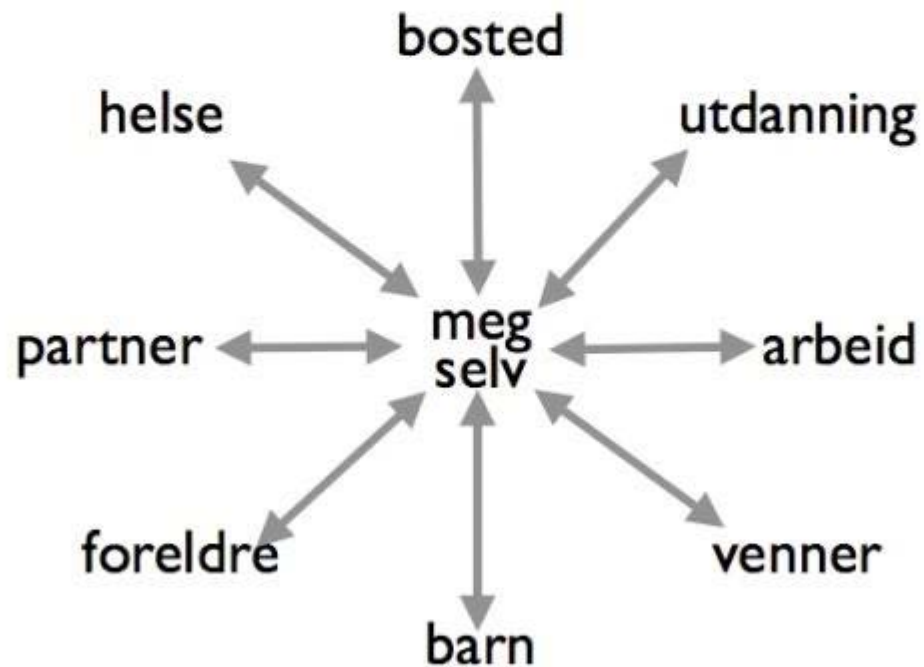
- Visjon: Alle beveger seg framover i tid på gulvet (en uke) og forestiller seg at de har hatt en god uke! Tilbake til her og nå. Hva er det neste skrittet? Hva kan du velge å gjøre i dag som kan bidra til at du får en god dag? Hva kan de gjøre til neste gang?
- Dans 2 og 2 og speil hverandres bevegelser som i velkommen øvelsen skrevet ovenfor.

Tema samling 2 og 7

Framtidsscenario og projeksjon:

- *Alle blir bedt om å bevege seg fra en ende av rommet til den andre enden. Fra her og nå til fem år inn i framtiden. Nå har dine drømmer blitt oppfylt hva gjør du. Hvilken rolle har du? Hvor bor du?*
- *Gå tilbake til her og nå. Hva er ditt neste skritt for å nå målet? Hvilket tilbud finnes? Alt som kan gi næring til målet.*

livshjulet



Tema samling 3 og 8

Trygt landskap fra hjemlandet og bevegelse.

- Alle gjør en fysisk bevegelse fra en aktivitet i hjemlandet som de likte. I hvilket landskap foregikk aktiviteten?
- Sansestimulering, Hvor er du når du gjør denne aktiviteten, hva ser du, hva hører du, lag en lyd fra det du hører. Når på dagen foregår aktiviteten? Hva er temperaturen? Hver deltager viser de andre inn i natur bildet. Gruppen speiler bevegelsene. Dans.

Tema samling 4 og 9

Lyd, pust, smerte. Dyret, bevegelser.

Speildans. Konvolutt

- **Lyd stemmeøvelser**
- Hva sier du når du er hos tannlegen? AAAAA osv. Konsonanter, hvordan brukes pust og lyd her?
- Massere kroppen og når du finner punkter som er ømme: si en lyd. Kjenn på hvordan pusten kan lindre smerter.
- Stå i ulike posisjoner, framover, bakover bøyd, stiv, fleksibel osv. og legg merke til pusten og hvordan lyden kommer ut. Er det åpent eller er det stengt?
- Psykoedukativ forklaring på stive engstelige kropper, situasjoner etc. I hvilke situasjoner gjenkjenner du dette? Hvordan komme i bevegelse: fysisk, psykisk, sirkulasjon, indre og ytre muskler.

Dyret - kvaliteter

- Hvilken dyr i ditt hjemland liker du?
- Bytt rolle med dyret, finn lyd og bevegelsen. Forsterk bevegelsen og lyden ved å gjøre den større og mindre.
- Alle speiler hverandres dyr.
- Hvordan kan disse egenskapene gi deg styrke til å nå målet ditt?

Konvolutt.

- Hver deltager får en A5 konvolutt. De får beskjed om at dette er en mappe de kan samle papirene sine i. Utenpå bruker de farger til å lage hver sin "signatur".

Tema samling 5 og 10

Rytme Instrument

Felles tegning Diplom Hyggestund

- Rytmeøvelse, med instrumenter eller annet som kan gi lyd. Man toner seg inn og prøver å slå den samme takten. Deler gruppen i 2 med de som har instrument og de som bruker stemmen og evt. klappe/ annet instrument. De to gruppene svarer hverandre. Bytter så roller. Finne gruppens puls og rytme samtidig å forsterke og redusere styrken på lyden.
- Avskjedsbevegelser. Alle tegner på ett ark en liten strek med en farge til hver person som slutter som en gave/ hilsen.
- Hva tar jeg med meg fra erfaringene i gruppen?
- Alle 5 får diplom og en stein. Steinen representerer gruppen og de kvalitetene som en vil ta vare på. Bildet og diplomet blir lagt i konvolutten.
- Hyggestund.

Barometer

- Barometer: hvordan føler de seg på slutten av sesjonen sammenlignet med begynnelsen? Deltakerne stiller seg på den fargen som representerer hvordan de har det her og nå.

Avslutning

- Deltakerne står i sirkel. Hver deltaker går i midten av sirkelen og sier navnet: gruppen gjentar navnet og bevegelsen. Eks. "Jeg heter Melinda", gruppen speiler bevegelsen og sier i kor "Ha det bra Melinda"
- Knytter hender, ser på hverandre, løser opp og sier: "Ha det bra".