



**ORKLAND  
KOMMUNE**

## SMERTEKURS MED ACT-TILNÆRMING (aksept- og forpliktelsesterapi)

### DAG 1

**Primærprosesser:** Grupperelasjon, informert samtykke, villighet og forpliktelse til videre prosess

**Overordnet hensikt:**

Etablere arbeidsallianse og forpliktelse til deltakelse med alt det innebærer (grupperegler, villighet til å teste ut opplegg, utsette evaluering til man har erfart).

**Ønsket ideell observerbar deltakeratferd etter denne sesjonen:**

Deltakere sier ja til å prøve ut opplegget og vente med å

gjøre evalueringen til etter endt opplegg. Deltakeren møter opp til neste time.

### Tema 1: Presentasjon (etablere kontakt og allianse, bryte isen litt)

- Kort presentasjon av kursholdere: Navn, faglig bakgrunn.
- Kort presentasjon av deltakerne: Navn, jobb og om de er sykemeldt.
- Bli kjent øvelse: husk avstand
  - I et forhold – singel
  - Barn: 0 -1 -2- 3+
  - Hvis du må ha et kjæledyr: hund – katt
  - Fobier: Slange – edderkopp
  - Hoppe i fallskjerm – hoppe i senga
  - Gå i fjellet – ligge på stranda
  - Se film – lese bok
  - Potetgull og dip – smågodt og brus
  - Taco – sushi – biff - fisk
  - Aldri vaske håret – aldri pusse tenner
  - Penger – berømmelse
  - Reise hver eneste dag – aldri være hjemmefra

- Helt på dagen – helt på natta
- Konkurransinstinkt – ikke konkurransinstinkt
- Klesvask – oppvask
- Ferie: kaldt – varmt sted
- Svømmebasseng – innsjø
- Stor fest – liten samling
- Shoppe på nett – butikk
- Se på - spille sport
- Se – høre
- Smak – lukt
- Parfyme – deodorant
- Helt – skurk
- Dusj – badekar
- Spare penger – handle
- E-post – post
- Telepati – teleportering
- Krim – romantikk
- Joggebukse – jeans

## Tema 2: Bli kjent/presentasjon

- Presentasjon av kursholdere: om oss selv, arbeidssituasjon, noe personlig.
- Presentasjon av deltakerne: kort om deg selv, arbeidssituasjon – sykemeldt – forventninger, hva ønsker du å oppnå med kurset.

PAUSE

## Tema 3: Timeplan og grupperegler

- Informasjon: Timeplan, inkludert lunsj, praktisk info: God tid – vil avhenge av tidsbruk, kan bli ulikt fra gang til gang. Informasjon om masterstudent, om det er ok at hun kommer og hilser på senere. Spørreskjema – vil anonymiseres før de leses av. Vi tar veldig gjerne mot tilbakemeldinger, da dette er nytt for oss og veien blir til når vi går.
- Facebookgruppe, kun for kursmedlemmer og kursholdere (også OFO). Kan gis informasjon, linker, beskjeder og endringer på kort hold.
- Grupperegler: gå gjennom og skriv og på flip-over som blir hengende i rommet.
  - Åpne opp for holdninger til det å være i gruppe; hvis dette skal være en gruppe der du kan være åpen og jobbe med det som opptar deg – hva skal til?
  - Faste regler satt av oss hvis de ikke allerede er nevnt
    - Taushetsløfte i gruppa- også foto
    - Se på kurset som en arbeidssituasjon; møt opp eller gi beskjed personlig til kursholdere. Telefonnummer til oss. Katrine: 948 77 265, Jannicke: 476 93 635

- Ta ansvar for deg selv
- Ikke gi råd (gi alle mulighet for å jobbe med egne prosesser)

Refleksjon til gjennomgang:

- Hva tror du kan bli utfordrende eller vanskelig for deg i gruppa? Kursholderne begynner gjerne å modellere åpenhet, aksept og forpliktelse gjennom å erklære egen utfordring og forpliktelse. Åpne opp for innspill.
- Evt. ta en runde der hver enkelt setter ord på dette?

#### Tema 4: Introduksjon til ACT som tilnærming (Husk at hensikten er å etablere arbeidsalliansen)

- Hovedformålet er å komme nærmere det livet dere ønsker, og det å fungere i arbeid. Vi legger stor vekt på livet totalt sett, da hvordan vi fungerer i arbeid og livet ellers ofte har en sammenheng.
- Erklære hva som er viktig for oss samt etablere samarbeidet mellom terapeut og deltaker som et team. Et team som skal jobbe sammen for; bidra til et meningsfylt og vitalt liv, der du får gjort mer av det som er betydningsfullt for deg, for eksempel i forhold til arbeid men også andre forhold i livet. Det dere kan lære her er noen måter, metoder og teknikker som gjør dere i stand til å forholde dere til det som er vanskelig på en mer hensiktsmessig måte.
- *Øvelser/metaforer: To fjell metafor, ACT i et nøtteskall*

#### Hva menes med oppmerksomt nærvær?

Den eneste tiden er nå, fortid og fremtid eksisterer bare som tanker i nået. Vi kan planlegge fremtiden, men det gjør vi her og nå. Vi kan reflektere av og lære av fortiden, men det foregår også nå.

Tidsmaskinmetafor.

*Mindfulnessøvelse* – Se på hånda s. 185 i act-boka. Oppfordre dem til å benytte seg av dette minst 1 gang per dag.

#### Tema 5: Verdiforpliktet handling til neste gang

Informer om at vi vil gi oppgaver mellom samlingene, og følge opp dette i begynnelsen av hver samling. Denne timen har i stor grad handlet om å gi viktig informasjon og bli kjent. Fra og med neste time skal vi se på det som opptar dere mest, det som gjør at dere er her. Men vi vil allerede nå invitere dere til å begynne på dette allerede etter denne timen.

*Se på ti siste bilder.*

## DAG 2

**Primærprosesser:** Kreativ håpløshet, verdibasert liv

**Overordnet hensikt:**

At deltakere, gjennom å se på egne erfaringer, blir bevisst på nytteverdien i å kontrollere/unngå egen tanker og følelser og hva det har kostet i form av energi, tid, relasjoner, penger etc.

At deltagerne blir bevisst egne verdier og betydningen av å forplikt seg til disse gjennom handling

### Tema 1: 09:30 – 09:50, Oppsummering fra forrige runde

- Kort fokusøvelse <https://www.youtube.com/watch?v=WeZLjnzRuo>
- Hva har dere lagt merke til siden sist?
- Hva sitter dere igjen med fra siste sesjon.
- Biopsykososiale modellen. Kort.

Pause 10 min

### Tema 2: 10:00- 10:15, Intro oppmerksomt nærvær

Hvordan var det å ta fokusøvelse? Motstand? Hvorfor? Utforske og normalisere, inviterer til nysgjerrighet.

Hvorfor trener vi på oppmerksomt nærvær? Hvilken rolle spiller mindfulness i endringer og mestring?

Pause 15 min gåtur

### Tema 3: 10:30 – 11:00, Analyse av problemet.

Gjennom å bruke litt tid på dette arket: «analyse av problemet». Fyll ut en? Se på det, se om dere gjør dere noen tanker? Problemløsningsmaskinen s. 42.

Pause 10 min

### Tema 4: 11:10- 11:40, Hvor går min vei? (kreativ håpløshet)

Matrix kartlegging på tavla. Dele ut ark, noen som vil dele noe?

LUNSJ 11:40 – 12:10

### Tema 5: 12:10 – 12:40, Hva skal livet ditt handle om? Hva er viktig for deg?

Matrix fortsetter:

- Hva dukker opp og holder oss fast til venstre? Hva gjør vi for å bli der?
- Når du ser hva du gjør som fører deg vekk fra dine handlinger, hva føler du da? Hvilke tanker får du?

Drakamp med monster, med tau.

Pause 10 min

### Tema 6: 12:50 – 13:20. Verdiforpliktet handling

Velg en «i riktig retning»-handling som du kan gjøre til neste gang. Husk: small things matter!!

### Oppmerksomt nærvær og avslutning – 13:30

Rosinøvelsen, (drops og rosiner)

## DAG 3

**Primærprosesser:** Gi slipp på kontroll, villighet

**Overordnet hensikt:**

At deltaker, gjennom opplevelsesbasert erfaring, får mulighet til å utforske villighet som en nyttig måte å forholde seg til tanker, følelser og kroppslige fornemmelser (nyttig i forhold til verdibaserte handlinger)

Tema 1: 09:30-10:00: Oppsummering fra forrige samling:

- Kort fokusøvelse <https://www.youtube.com/watch?v=WeZLjnzhRuo>
- Hva har deltakerne lagt merke til siden sist?
- Hva sitter de igjen med siden siste samling?
- Gå gjennom: analyse av problemet, på tavle?
- Ta inn spørreskjema

**Pause 10 min**

## Tema 2: 10:10 – 10:40: Kontrollagenda og villighet som alternativ

1. <https://thehappinesstrap.com/free-resources/>
2. Introduser tanker, følelser og kroppslige sensasjoner som noe som kan være utfordrende å håndtere, det skal vi se på denne timen. Viser tanker på tavla, følelser (s 165)-tommel opp og ned – viser på tavla, kroppslige følelser. 2/3 av følelsene er negative. Vi lever i et feel-good samfunn som forteller oss at vi må føle oss vel hele tiden.

Tanker, følelser og kroppslige følelser er vanskelige å kontrollere! Ser dere at dette er relevant i eget liv? Bruker de tid på å kontrollere tanker, følelser og kroppslige ting? Hva går det utover?

*Øvelse:* Bruk noen sekunder på å huske hvordan du kom hit i dag. Gjort det? Fint? Slett så dette minn det fra hukommelsen, bare stryk det ut. Hvordan gikk det?

10 min pause

10:50 – 11:20

3. Villighet ovenfor følelser og tanker, som et alternativ til kontrollagenda
  - Å slippe kontroll er første steg. Utforsk villighet som et valg basert på erfaringsbasert metafor /øvelse. Noe annerledes enn å kjempe mot/fikse/rømme fra (knytte neven, falle i hverandres armer, villighetsbryteren) **Finn metafor**
  - Introdukere villighet som en trenbar ferdighet eller personlig egenskap det er mulig å utvikle. «Øvelse gjør mester»
  - Hva villighet ikke er!
  - Ut fra erfaringene dine så langt, er du villig til å trene på villighet, hvis det kan berike livet ditt?

11:20-12:00 – Lunsj!

## Tema 3: 12:00 – 12:30: Sorg

Sorg

Hjemmeoppgave: tannpuss med oppmerksomhet på smak, kroppsbevegelser og tanker.

## DAG 4

**Primærprosesser:** Verdibaserte valg og valgte forpliktete handlingsmønstre.

**Overordnet hensikt:**

Deltaker kommer i kontakt med/ klargjør sine verdier. Deltaker får forståelse for bruk av verdier som kompass når vanskelige indre opplevelser er tilstede. Deltaker får erfaring med å utarbeide små, konkrete målsetninger knyttet til sine verdifulle områder. Deltaker får erfaring med å ta små betydningsfulle skritt i verdifull retning. Deltaker utarbeider konkrete mål om forpliktete handlinger for kommende uke



### Tema 1: 09:30 – 10:00: Oppsummering fra forrige sesjon:

- Fokusøvelse <https://www.youtube.com/watch?v=WeZLjnzRuo> (Mindfulness på «hvordan kom du deg hit i dag, hvorfor er du her i dag»)
- Hva har deltaker lagt merke til siden sist?
- Hva sitter deltaker igjen med fra siste sesjon?
- Gå gjennom oppgaver som er gitt i forrige sesjon, TANNPUSS. Formålet med hjemmeoppgaver?

10 min pause

### Tema 2: 10:10 – 10:40: Kap. 11. Verdiklargjøring; Valg i verdibasert retning

- Sjekk med gruppen: Har deltakerne en forståelse for hva vi mener med verdier og hensikten med dem? Dersom ikke, gi et kort rasjonale om verdier og hensikten med dem.

Verdier er utsagn om hva vi ønsker å gjøre med livet vårt, hva vi ønsker å stå for, og hvordan vi generelt ønsker å oppføre oss. Overordnede prinsipper som kan lede og motivere oss på veien gjennom livet. Målet er å klargjøre hva som gir livet vårt en følelse av mening eller hensikt, og bruke våre verdier som en kontinuerlig rettesnor for våre handlinger. Indre veiledning. (*Kompassmetafor* s. 220)

Verdier skal holdes lette. Ikke bli fusjonert med dem. Kompasset: må noen ganger endre kursen.

Verdier må prioriteres, f.x. foreldre vs egenomsorg.

Forskjellen på mål og verdier. Eks: bli gift/være kjærlig og oppmerksom.

*Forestill deg 80-årsdagen din??*

- Gi deltakerne muligheten til å bevisst erklære en eller flere verdier. Øvelser/Metaforer: Verdikort
- Få deltakerne i kontakt med en verdi og se på (belys) muligheten til å velge å gå i retning av denne verdien.

10 min pause

### Tema 3: 10:50 – 11:20 Målsettinger (NB: dette tar tid!)

Forberedelse for FK: ACT Enkelt og greit s.237-240

- Hvordan vil man reise mot målet, i retning av verdiene? SMART (spesifikt, målbart, attraktivt, realistisk, tidsbegrenset) målsettingsverktøy kan brukes. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=4f01BZTk1nA&t=1836s>

tid. 35:05 – viser hva det er vi ønsker å få til, øve på gjennom act.

- Øvelse: Ta utgangspunkt i en av verdiene dine. Skriv ned minst 15 handlinger du kan gjøre som bidrar i den retningen/ handler om/ er i tråd med den verdien, på ett livsområde. Velg både handlinger som ikke ville vært noe problematisk for deg å gjøre nå, samt handlinger som du vet er mer utenfor komfortsonen din. Gå en runde med hver enkelt deltaker, inviter og hjelp deltakeren til å formulere en konkret målsetting fra listen sin og si hvilken verdi handlingen er for (hvilken retning tar det deg i?). Avslutt øvelsen med at deltakerne skriver ned en konkret målsetting for hver dag gjennom hjemmeuken, og også skriver ned hvilke(n) verdier de gjør dette for.

Forskning viser at når mennesker forplikter seg til noe i andre påhør, er de langt mer tilbøyelige til å overholde det. Derfor oppfordrer vi til å dele det vi har skrevet nå. Når det sier høyt oppleves ofte ubehagelige tanker og følelser, er dere villige til å ha disse, men allikevel gjennomføre. Målet!

- Få deltakerne til å se for seg hva som kan være vanskelig med å gjennomføre de valgte målsettingene, og hvordan de kan møte seg selv med vennlighet.

LUNSJ 11:20 – 11:50

Tema 3 forts: 11:50 – 12:20

10 min pause

Tema 4: 12:30 – 13:00: Øvelse for selvomsorg:

Avslutt med «Et lite barn» og en invitasjon til å gjøre denne øvelsen også i hjemmeuken.

## DAG 5

### Tema 1: 09:30 – 10:00 Oppsummering fra forrige sesjon:

- Kort fokusøvelse (mindfulness på hvordan du kom deg hit i dag og hvorfor er du her i dag)
- Hva sitter deltaker igjen med fra siste samling? Erfaringer med «Et lite barn»?
- Hva har deltaker lagt merke til? Bruk tid på dette:
- Merker dere noen endring? Evt. ta en runde.

10 min pause

### Tema 2: 10:10 – 10:40: Videre fra sist: verdier og målsettinger

- Møtt noen hindringer? Motstand? Hva er vanskelig?

Våre eksempler

Arbeide videre med dette.

10 min pause

### Videre tema 2: 10:50 – 11:20

Arbeide videre med dette. Evt starte neste tema.

Lunsj 11:20 – 11:50

### Tema 3: 11:50 – 12:20: Tema 2: Verbale/ tankemessige barrierer - fusjonering

Vanlig at man nå begynner å kjenne på ubehag og det er slitsomt. Anerkjenne at det er mye og hard jobb å snakke om disse temaene.

Leveregler: Forklare hva det er. Powerpoint. Husk autopiloten: aktiveres av flere års tanke- og handlingsmønster. Skjer uten at vi er det bevisst, kommer og forstyrrer oss. Banker på skuldra, blir sammensmeltet med dette. Lar det være en sannhet. Overføringsverdi til smerter. Forskjellen når vi er voksne, er at vi kan stille spørsmål til sannheter og tanker som vi møter, som kan skape den avstanden og evnen til å greie å observere tanker og adferd, uten å måtte over kontroll over den.

- Få deltakeren til å erfare fusjonering som hindrer atferd, gjennom opplevelsbaserte øvelser.

### **Finne problematisk fusjonering i eget liv:**

- Belyse autopiloten i hverdagen, og mer generelle levereregler som vi handler ut i fra.

- Belys/hjelp deltakerne til å identifisere konkrete tanker/regler hos den enkelte. Øvelse s. 123

-Vi skal prøve å identifisere hvordan regler som kan skape problemer i deres liv. Hjernene er kritisk som vi har snakket om tidligere, og når hjernen virkelig hamrer løs på deg, og virkelig gnåler i vei om hva som er galt med deg, og hva som er galt i livet ditt – hvis jeg kunne lyttet når det skjer, avlytte hjerne din, og høre hva den sier, hva den forteller deg, hva ville jeg da få høre? Skriv det ned på papiret? Bruker hjernen skjellsord?

Og når hjernen din virkelig vil fortelle deg noen virkelig mørke og skremmende historier om fremtida, hva sier den da? Du vet, når den virkelig ønsker å fortelle deg noe for å få deg til å føle deg skikkelig håpløs, hva er da det mest skremmende den sier til deg? La oss skrive det ned. Fortsette på side 126.

- Gå videre på hvordan de føler øvelsen er? Hvordan kjennes det ut når du legger den i fanget? Blir det noen forskjell? Hjerne forer oss med historier og utsagn, minner osv. Når vi er sammensmeltet så blir det en sannhet. Ved å legge den i fanget kan man da se på den tanken eller regelen på en annen måte? Hva tenker vi om det vi tanken? 22 stk i rommet her.

*Øvelse s 205.* Ved at man er bevisst begge disse prosessene, vil man være i stand til å stoppe opp, stille noen spørsmål til det vi tenker? Hjernene min sier dette, men jeg kan velge hvor mye fokus jeg gir det. Disse tankene kommer og går, det kan vi ikke unngå. De vil alltid være der, hjernen er skapt for det. *Sjakkbrettmetaforen ved god tid s 203.*

- NB: Sørg for felles forståelse av ordet fusjonering som et faguttrykk og en fellesbetegnelse.

**10 min pause**

**12:30 – 13:00**

Hjemmelekse: Lang hjemmeperiode, gjøre en verdistyrte handling hver dag.

## DAG 6

**Primærprosesser:** Verdiforpliktete handlinger: utgangspunkt i deltakernes erfaringer fra hjemmeuka. Defusjon, selvet som kontekst

**Overordnet hensikt/ intensjon:** Deltaker får muligheten til å erfare fusjonering og defusjonering. Deltaker blir mer klar over hvordan «språkmaskinen» fungerer, og deltaker er i stand til å se hvordan dette utspiller seg i eget liv. Deltaker får muligheten til å erfare forskjellen fra selvet som innhold vs. selvet som prosess og som kontekst - hvilken betydning disse perspektivene kan ha for deres liv.

### Tema 1: 09:30 – 10:00 Besøk av masterstudent:

- <https://www.youtube.com/watch?v=WeZLjnzRuo> fokusøvelse

- Masterstudent *Silje* er sammen med oss. Informasjon fra henne, åpne opp for spm.

10 min pause

### Tema 2: 10:10 – 10:40: Oppsummering fra friuker.

- hvordan har det gått med hjemmeoppgaven? Hva var vanskelig? Noen som ser det gjør noe med hvordan man lever livet? Verdibaserte handlinger, de fikk velge hvor ofte, tenk enkelt.

- Hva sitter deltaker igjen med så langt? Hva har deltaker lagt merke til?

- Gå gjennom erfaringer med målsetningene fra hjemmeuka gjennom Matrix (gjør en vurdering om hvor grundig/ hvor mye tid dette trenger, sett i forhold til hva som er gjort i individualsamtaler):

Gå gjennom matrix- og eksempelark.

1. Si at du (FK) skal hjelpe de å sortere hva de har opplevd, dvs hva de har observert av indre opplevelser, handlinger og verdier/mål
2. Be om eksempler på hva deltakerne har opplevd gjennom hjemmeuka
3. Sorter det de forteller inn i Matrix (indre opplevelser, handlinger, verdier/mål) - ikke gå inn i fortellinger!
4. Åpne for refleksjon rundt sorteringen: særlig handlinger i mot verdier vs vekk fra verdier + nyttige vs unyttige måter å møte vanskelige indre opplevelser.

10 min pause

Tema : 10:50 – 11:20: arbeide videre med tema 2

11:20 – 11:50 Lunsj

Tema 3: 11:50 – 12:20: Måter å løsrive seg fra tanker (defusjonering)

- Introduser defusjonering for deltakerne gjennom erfaringsbaserte øvelser/ metaforer. Øvelse side 205, det kontinuerlige du, avsluttes med himmelen og været-metafor s. 202.

- Reflekter i etterkant av øvelsene for å forsterke opp forståelsen av defusjonering (ikke korrigere deltakernes opplevelser, men valider opplevelser og rett heller fokus på å forsterke ønsket atferd der det dukker opp) «Jeg har en tanke om...»

Hva sier hjernen på sitt verste? Skriv inn «jeg har en tanke om...».

Skrive ned – hva tenker du om det nå?

Er det greit å si det til andre? Hvorfor er det greit å være mer stygg med seg selv? Mobbing av seg selv? Hjernen skiller ikke på dette.

Takker hjernen for innspillet, må ikke tro på det. For tanker er ikke nødvendigvis sann.

Hjernen er en dyktig selger

Og verdens beste historieforteller

10 min pause

Tema 5: 12:30 – 13.00: Verdiforpliktet handling til neste gruppetime:

-Introduser «Never mind your mind» skjema og inviter til å ta det i bruk minst en gang innen neste samling.

## DAG 7

**Primærprosesser:** Villighet og self compassion som måter å forholde seg til indre utfordringer.

**Overordnet hensikt/ intensjon:** Deltaker blir bevisst på erfaringene med de verdibaserte handlingene han satte seg som mål for hjemmeuken. Deltaker erfarer, gjennom opplevelse baserte øvelser, nytteverdien av å ta i bruk en mer fleksibel holdning til egne tanker, følelser og fornemmelser. Deltakeren får anledning til å erfare/ øve seg på å forholde seg til egne tanker, følelser og kroppslige sensasjoner/ fornemmelser på en vennlig, omsorgsfull og støttende måte. Nb: Dette er også bare et verktøy for å forholde seg mer fleksibelt til egne tanker, følelser og kroppslige sensasjoner. Deltaker blir bevisst link mellom kontinuerlig praksis av hexaflexprosesser og egne verdier.

### Tema 1: 09:30 – 10:00: Oppsummering fra sist

- Fokusøvelse, sette på klassisk musikk – hør etter instrument.
- spør etter skjema

10 min pause

### Tema 2: 10:10 - Introduser villighet (kort dersom allerede introdusert)

- Ta utgangspunkt i sorteringen i Matrix, snakk litt om unyttige respons-looper på venstre side av Matrix og referer til kontrollagendaen. Se på hvordan slike looper går på bekostning av handlinger i verdifulle retninger. Introduser villighet ovenfor vanskelige/vonde indre opplevelser som en måte å forholde seg på som vil være frigjørende og gi større mulighet til å handle i verdifull retning. - Be om eksempler fra deltakerne på unyttige looper i deres liv.

- Belyse villighet som et valg (ikke en følelse). Øvelse: Unwelcome party guest;

<https://www.youtube.com/watch?v=VYht-guymF4>

Knytt det mot eksempler fra forrige tema.

Tema 3: Øve inngående på villighet med noe vanskelig fra eget liv  
(eksponeringsarbeid med villighet og fleksibilitet som mål)

Øvelse (velg en av disse): Legomonster

Pause

Tema 4: Å møte vanskelige/vonde indre opplevelser, og deg selv, med  
vennlighet

Vis video: <https://www.youtube.com/watch?v=HEghvn7We8w>

Refleksjonsrunde, det å være vennlig med seg selv; om de husker «et lite barn».

Tema 5: Verdiforpliktet handling til neste gruppetime: Dagbok for et verdibasert liv.

Del ut skjema.



## DAG 8

**Primærprosesser:** Oppsummering/ sette ACT-arbeidet sammen til en helhet, forpliktelse overfor kontinuerlig praksis av hexaflexprosesser i kontekst av egne verdier, velge verdibasert liv som livsfilosofi

**Overordnet hensikt/ intensjon:** Økt bevissthet om egen endringsprosess og hvordan psykologisk fleksibilitet er nyttig. Deltaker kan formulere / verbalt beskrive en plan for hvordan drive en kontinuerlig praksis av forpliktende handlinger

Tema 1: Oppsummering fra forrige sesjon (max 25 min.): 09:30 – 10:00 - Fokusøvelse, den vanlige.

- ta inn spørreskjema!!!
- Hva sitter deltaker igjen med fra siste sesjon?
- Gå gjennom oppgaver som er gitt i forrige sesjon ("dagbok»)

Tema 2: Hva tar jeg med meg fra gruppeprogrammet – 10.10 – 10:40

- Takknemlighetsøvelse: Gi hver deltaker mulighet til å si noe om følgende: En ting jeg er takknemlig for med å ha deltatt i gruppen. Del opp to og to, snakk sammen først. Så felles oppsummering.

Lunsj 10:45 – 11:15

Tema 3 : Hvordan vil jeg bruke dette som en guide i livet mitt 11:15 – 12:15 med pause

- Hexaflexøvelsen side 63.
- Introduer de 3 oppsummerende ordene/hovedprosessene vi har jobbet med; "Være tilstede", "Åpne opp", "Engasjer deg". La deltakerne oppleve og reflektere hva nyttig å ta med seg og hvordan det vil se ut

å sette dette ut i livet. Hva er det viktig for dere å ta med dere videre? Hvordan vil du minne deg selv om å ta dette videre?

12:30 OFO kommer

#### Tema 4: Feedback til terapeutene (minimum 5 minutter)

- Be om feedback på hva terapeutene har gjort som synes nyttig.
- Be om feedback på hva deltakerne synes terapeutene burde ha gjort mer eller mindre av.
- Se på mobilen og legg merke til de siste 10 bildene på tlf???

Info om litteratur - lykkefellen