

Veien til frigjøring:

Et livsmestringsprogram basert på
kontaktskapende kommunikasjon



Utviklet av Stiftelsen Retretten
I samarbeid med IVK Norge



Introduksjon

Dette programmet er basert på ikkevoldskommunikasjon. Det er en nøye utprøvd kommunikasjonsmodell, og vi har tilpasset dette programmet til livet bak murene for mennesker som vi vet har en del sammensatte problemstillinger.

Dette er et program for dem som ønsker endring, spesielt de som er lei av å falle tilbake i gamle mønstre. Det kreves ikke optimisme, men et åpent sinn og vilje til å vurdere muligheten for forandring. Så lenge deltakerne ikke hindrer andres prosesser, er kurset åpent for alle, selv for dem som har mistet håpet om endring.

Tanken er ikke å grave seg ned og ta tak i gammelt grums, men heller gi dem verktøy for å bedre være til stede i øyeblikket og mestre livet på et annen måte enn tidligere.

Gjennom å jobbe gjennom konsept etter konsept og samtidig øve på det vi snakker om, vil den enkelte komme i kontakt med det som er levende i seg, og dermed kunne transformere gamle tankemønstre til en ny og positiv måte å se på livet. Det er designet for å hjelpe deltakerne med å ta kontroll over egne liv, ettersom vi kun kan endre oss selv, ikke andre. Å forstå dette er en frigjørende tanke. I løpet av kurset lærer deltakerne at frigjøring starter med å ta ansvar for egne følelser, behov, handlinger og konsekvensene av disse.

Hver samling ledes av én eller to kursholdere som veileder, demonstrerer eksempler og gjennomfører rollespill. Øvelser og aktiv deltakelse står i fokus, slik at samlingene blir engasjerende, dynamiske og praktiske.

Hva er egentlig kontaktskapende kommunikasjon?

Kontaktskapende kommunikasjon er et annet navn for ikkevolds-kommunikasjon, som ofte omtales som IVK. Derav navnet IVK Norge som er en frivillig og ideell organisasjon som jobber for å spre IVK i Norge. Utgangspunktet bygger på ikkevolds-prinsippet, og tar som et utgangspunkt at også kommunikasjon kan være voldelig. Måten vi snakker på og kommuniserer på kan skape mye lidelse, både for andre, og for oss selv, og kan være føre til konflikt.

Et av hovedpremissene i IVK er at vi mennesker har de samme behovene, og at alt vi gjør er et forsøk på å dekke disse behovene. Følelsene vi har, og som oppstår i kroppen, er veivisere for å hjelpe oss å dekke behovene våre. Videre er en antakelse at vi alle ønsker å ha det bra, vi ønsker å bidra, og at det er mulig for mennesker å endre seg, ofte i møte med andre mennesker.

I IVK ønsker vi å se bortfor rett og galt, og vi forsøker å unngå moralistiske vurderinger, at det ene er bedre enn det andre. Undring er et nøkkelp prinsipp, og bygging av relasjoner starter med å undre seg over ulikhet og annerledeshet. Relasjoner og forbindelse gir grobunn for empati, hvor magien ofte oppstår. Å virkelig komme i kontakt med våre behov er en livsberikende opplevelse.

IVK er heller ikke en metode, men kan sammenlignes med en verktøyboks proppfull med verktøy. Derfor kan du aldri uteksamineres eller bestå IVK, det er et språk for livet, og man blir aldri utlært. Kort fortalt: IVK er for alle, og alle vil ha utbytte av det, og du vil nok finne dine favorittøvelser etter hvert som du blir kjent med essensen i IVK.

Målene for programmet

Når du forplikter deg til en rekke med samlinger over tid, så vil det også ha noen effekter på deg. Dette er målsetninger vi håper og tror at du vil oppnå ved å bli deltaker i dette programmet.

1. At du bli mer bevisst hvordan dine handlinger påvirker deg selv, og de rundt deg
2. At du klarer å skille hva som er ditt, og hva som er andre sitt, når det gjelder følelser
3. At du får en god forståelse for viktigheten av god forbindelse med andre mennesker, og hvordan du oppnår dette
4. At du klarer å lage gode strategier basert på dine behov, ved å være i kontakt med dine følelser
5. At du klarer å uttrykke deg selv tydeligere til andre, slik at det blir færre misforståelser
6. At du lærer å feire små og store gleder, og å sørge over ting som ikke gikk helt etter planen
7. At du får styrket troen på at det finnes valgfrihet, og at du kan komme nærmere det livet du ønsker deg
8. At du får en god forståelse for essensen i IVK/kontaktskapende kommunikasjon

Endring

Det vi ønsker med dette programmet er å endre fastlåste tankemønstre, og virkelig gi innsatte troen på at endring er mulig. Og ikke bare små endringer, men store omfattende endringer, som gjør at et liv på innsiden ikke lenger er mulig. En radikal endring i tankesettet som frigjør den enkelte fra fortidens bindinger. Å endre seg er ikke enkelt, mange tankemønstre virker låste, og mange tenker «jeg er sånn», og for mange blir denne ideen om at ting ikke kan endres sann. Men det er ikke sant. Alt kan endres, og alt som kan forestilles kan man oppnå (innen rimelighetens grenser).

Gruppestørrelse

Det er fint med en viss gruppestørrelse, men ikke for stort. Mellom 10 og 20 er passe, og vi tenker at da er det rom for den enkelte å dele litt. Jo flere som deltar, jo mer bruk av to og to, og mindre grupper. Det er viktig at det er en kursholder per 10 deltakere, og det er bare fint om fengselsbetjentene deltar i gruppen, som seg selv, ikke som betjent.

Varighet

Kurset varer i 3 timer inkludert pauser. Det kan høres mye ut, men tiden går veldig fort, og vi tenker to litt lengre pauser på 15 minutter. 50m kurs +15m pause + 50m kurs + 15 m pause + 50m kurs. Kurset strekker seg over tre måneder, som er en passe lengde, og det er ingenting i veien for å ta kurset på nytt, det vil bare være positivt og gi dybdeforståelse.

Trening eller terapi?

Selv om IVK ikke er terapi i seg selv, kan det være overveldende å snakke om vonde ting, eller å bli speilet på egne skyggesider. Derfor er det viktig å forstå at om du blir trigget kan det gå utover læringen i samlingen. Derfor vil vi at du velger egne erfaringer som er levende, men ikke altfor levende. Vi pleier å si at en 5'er eller 6'er på en skala 1-10 er nok til å jobbe med. Vi skal ikke velte all sorg og smerte på bordet i disse samlingene, fordi de varer kun tre timer, og det er ikke nok tid til å jobbe med ting, ei heller å lukke det. Opplegget begynner ganske forsiktig, og vi bygger opp den kollektive tryggheten i gruppen over tid, slik at vi gradvis kan jobbe med ting som er spesielt krevende. Vi anbefaler, og vil legge til rette for selv-studier mellom samlingene, for de som vil jobbe dypere på egen hånd.

Etter endt program

Etter endt program vil du ha en god forståelse for kommunikasjon, og hvordan du påvirker andre og deg selv. Vi vet av erfaring av kontaktskapende kommunikasjon kan endre liv, og vi tror at et fokus på dette vil ha stor effekt på innsattes soningsforhold og kriminalomsorgen som helhet.



En typisk samling

Samlingene varer tre klokketimer med to femten-minutters pauser. En typisk samling vil følge omtrent samme mønster, men variasjoner vil forkomme.

- 10 minutters innsjekk
- 10 minutt oppsummering fra forrige samling for å sikre kontinuitet
- 10 minutt øvelse for å bli litt varme i trøya og løsne litt opp
- 20 minutt teori om dagens tema, hvor kursansvarlig setter temaet i sammenheng
- 15 minutt pause
- 25 minutt teori m spørsmål og svar fra gruppa
- 25 minutt øvelse, to og to eller i grupper
- 15 minutt pause
- 10 minutt samtale om tema samlet
- 25 minutt øvelse, to og to eller i grupper
- 10 minutt oppsummering, refleksjoner og neste samling
- 5 minutt utsjekk

Det er fokus på å skape et trygt rom, og alle forplikter seg til taushetsplikt og at alt som deles i rommet, blir i rommet, for alles emosjonelle trygghet. Det er også et fokus på at vi ikke er drevne i dette, og at vi tåler at vi er forskjellige. Vi forsøker å ikke kommentere på andre, og har fokus på oss selv.

Veien til frigjøring: Et livsmestringsprogram

Programansvarlig/ansvarlig for samlingen styrer samlingen, og hjelper med å skape en fin flyt i samlingene. Det er ønskelig at alle deltar aktivt i samtaler og refleksjoner, fordi alle bidrag er viktige. Mer involvering av dere, skaper mer læring for alle.

Info om temaene i programmet

Programmet går over 10 samlinger, og en del eget arbeid. Samlingene vil finne sted i et fellesrom eller møterom i fengselets lokaler. Samlingene vil vare i tre klokketimer.

Programmet går over tre måneder, og begynner med det elementære, og det er dermed mulig for alle å bli med, ingen forkunnskaper er nødvendig. Det blir en innføring i et variert utvalg av øvelser og temaer innenfor IVK. Vi starter opp med å bygge gruppen og skape tillit, før vi går i dybden.

Det er tilpasset til livet bak murene for mennesker som vi vet har en del sammensatte problemstillinger. Hensikten med programmet er å endre fastlåste tankemønstre, og virkelig gi innsatte troen på at endring er mulig.

Kort oppsummert inneholder samlingene temaer om, men ikke begrenset til:

Observasjon
Følelser
Behov
Forespørsel
Empati
IVK-metoden

Fiendebilder
Selvempati
ærlig uttrykk
å være autentisk
undring som metode
lære av fortiden

fordypning i
sinne/skam/skyld/angst
kjerneoverbevisninger
makt med/over
konflikthåndtering
traumer og rus

1. Modul - Hva er kontaktskapende kommunikasjon?

- a. Hva er kommunikasjon?
- b. Metoden og hvordan det oppsto
- c. Grunnantakelser for modellen
- d. Å leve det fremfor å bruke det
- e. Hva drømmer du om?

Denne første modulen gir en grunnleggende innføring i hva kontaktskapende kommunikasjon (IVK) er, og hva det ikke er. Vi utforsker hva vi skal lære, og dette møtet legger et viktig fundament for resten av kurset. Det er spesielt viktig å delta på denne samlingen, da den gir nødvendig for forståelse for kommende moduler. Her får du også muligheten til å stille spørsmål om det som for mange er et nytt tema. Det finnes ingen dumme spørsmål – alt er velkomment!

Modulen inviterer deg med på en reise inn i en spennende verden av kommunikasjon, der vi ser på ulike fasetter som kan hjelpe oss å forstå og forbedre måten vi kommuniserer på. Du kan ta med dine egne erfaringer og utfordringer, så kan vi sammen se hvordan de passer inn i programmet. Det er viktig å merke seg at IVK ikke er “sannheten”, men et kommunikasjonsverktøy som vi kan bruke på en måte som føles riktig for oss.

I denne modulen vil vi se på hvordan modellen vi bruker, kan hjelpe oss med å uttrykke oss mer presist og ærlig, samt lytte til andre uten å tolke, kritisere eller oppfatte kritikk.

Modellen består av fire elementer som lærer oss hvordan vi kan be om det vi trenger for å forbedre våre liv, uten at det oppfattes som krav. Selv om modellen er spesielt nyttig i læringsperioden, vil den også øke bevisstheten vår rundt hvordan vi har det med oss selv i møte med andre.

2. Modul - Grunnsteinene i modellen

- a. Observasjoner VS vurderinger (dømming/merkelapper)
- b. Følelser VS tankefølelser/vurderinger
- c. Behov VS strategi
- d. Forespørsel VS krav

Observasjoner vs. vurderinger

Hjernen vår er fantastisk til å skape mening av det vi sanser, men dette kan ofte føre til forvirring. Vi blander gjerne fakta (det vi observerer) med våre egne tolkninger, vurderinger eller dømmende merkelapper. Dette kan skape utfordringer i kommunikasjonen, fordi vi ikke har tilgang til hva som faktisk foregår i hodet til andre. Vi øver oss på å skille mellom det vi faktisk observerer og det vi tolker, slik at vi kan kommunisere mer presist og unngå misforståelser. Selv våre egne tanker kan vi observere, men når vi tolker dem, kompliserer det bildet ytterligere.

Følelser vs. tankefølelser/vurderinger

Følelser er kroppens signaler om hvordan vi har det – de forteller oss om noe føles bra eller om noe trenger oppmerksomhet. Men ofte forveksler vi følelser med tanker om følelser, såkalte “tankefølelser”. Dette oppstår når vi blander inn vurderinger eller analyser av hva vi tror vi føler, i stedet for å være i kontakt med den rene følelsen. For eksempel når vi sier “jeg føler at...”, kommer det ofte en vurdering i stedet for en følelse. Det er viktig å lære seg å skille mellom faktiske følelser og tanker om følelser for å kunne navigere mer presist i våre indre opplevelser.

Veien til frigjøring: Et livsmestringsprogram

Behov vs. strategi

Alle følelser peker mot et behov – enten et behov som er dekket, eller et som ikke er dekket. Når vi er i kontakt med våre behov, kan vi finne strategier for å møte dem. Problemet oppstår når vi forveksler behov med strategier, og dermed fokuserer mer på hvordan vi skal oppnå noe, enn på hva vi egentlig trenger. Når vi blir for fastlåste i strategier, kan vi miste kontakten med både oss selv og andre, og vi stivner i gamle mønstre. Det å bli klar over forskjellen på behov og strategi kan være en øyeåpner og et viktig verktøy for å løse konflikter og skape mer tilfredsstillende løsninger.

Forespørsel vs. krav

Når vi ber om noe fra andre, kan det ofte være vanskelig å skille mellom en forespørsel og et krav. Forskjellen ligger ofte i hvordan vi stiller spørsmålet, og hvordan vi forholder oss til svaret. En forespørsel innebærer at vi respekterer et nei, mens et krav er når vi forventer at den andre gjør det vi ber om, uten mulighet for å avslå. Det er ikke alltid tydelig om vi fremsetter en forespørsel eller et krav, og det kan være situasjoner hvor den som mottar forespørselen oppfatter det som et krav, selv om det ikke var ment slik. Denne dynamikken er viktig å forstå for å skape balanse i kommunikasjonen og redusere spenninger i relasjoner. Vi må være bevisste på vår maktposisjon og hvordan den påvirker de vi kommuniserer med.

3. Modul - Empati/forbindelse

- a. Hva skaper forbindelse (empati)
- b. Hva hindrer forbindelse
- c. Empatisk lytting
- d. Å utrykke seg ærlig
- e. Selvempati

Hva skaper forbindelse (empati)?

Empati er mer enn bare å forstå hva andre føler; det handler om å skape en dyp, følelsesmessig forbindelse. Men kan vi egentlig gi eller få empati? Eller oppstår empati som et resultat av en gjensidig forbindelse og trygghet i relasjonen? Empati oppstår når vi virkelig lytter, er til stede i øyeblikket, og skaper rom for andre til å være seg selv uten frykt for å bli dømt. Det er denne kvaliteten av tilstedeværelse og åpenhet som gjør at empati føles godt, trygt, og beroligende. Vi skal utforske hva som legger til rette for denne forbindelsen og gjør det mulig for empati å oppstå.

Hva hindrer forbindelse?

For å forstå hva som skaper empati og forbindelse, er det ofte nyttig å se på hva som hindrer det. Mange av de kommunikasjonsmetodene vi har lært i samfunnet, som råd, vurderinger og kritikk, skaper ofte avstand fremfor nærhet. Selv når intensjonen vår er god, kan visse handlinger eller ord føre til at forbindelsen brytes. Vi vil undersøke disse hindringene – inkludert vaner vi kanskje ikke er bevisst på – og hvordan vi kan unngå dem for å bygge sterkere relasjoner. Når vi forstår hva som skaper avstand, blir det lettere å skape varig og dyp forbindelse.

Veien til frigjøring: Et livsmestringsprogram

Empatisk lytting

En av nøklene til empati er empatisk lytting – evnen til å virkelig høre hva en annen person uttrykker, både gjennom ord og kroppsspråk, uten å dømme eller tolke. Det krever at vi legger bort våre egne tanker og reaksjoner for en stund, og gir vår fulle oppmerksomhet til den andre. Gjennom empatisk lytting kan vi skape en opplevelse av å bli sett og hørt på en dyptgående måte. Dette skaper rom for en mer åpen og ærlig kommunikasjon, hvor begge parter føler seg tryggere. Vi skal øve på denne formen for lytting, som er et kraftig verktøy for å skape dypere relasjoner.

Å uttrykke seg ærlig

Å uttrykke seg ærlig kan være utfordrende. Mange av oss har opplevd at det å dele hvordan vi egentlig har det føles risikabelt, enten fordi vi mangler de rette ordene, eller fordi vi frykter å bli dømt. Når vi uttrykker oss ærlig og autentisk, beveger vi oss inn i sårbarhetens landskap. Men i stedet for å oppleve avvisning, kan vi ofte oppleve å bli møtt med aksept og forståelse. Når vi våger å uttrykke vår sanne opplevelse, blir vi modigere og mer komfortable med å vise hvem vi virkelig er. Det er gjennom denne autenticiteten at vi kan dekke våre behov og skape ekte forbindelse med andre.

Selvempati

Selvempati handler om å møte oss selv med den samme forståelsen og aksepten vi gir til andre. Mange har lettere for å ta vare på andre enn seg selv, og kan glemme sine egne behov i et ønske om å hjelpe. Men hvordan kan vi gi til andre når vi ikke har noe igjen å gi? Selvempati handler om å bli bevisst på våre egne følelser og behov, og gi oss selv rom til å hvile, reflektere, og lade opp. Ved å lære selvempati kan vi håndtere triggere og egne følelser på en sunn måte, og ta ansvar for våre reaksjoner. Selvempati kan bli en verdifull ressurs i din hverdag, en «superkraft» som hjelper deg å være i balanse både med deg selv og andre.

4. Dypere forbindelse

- a. Å virkelig høre etter (fire ører)
- b. Å la den andre få ta sin plass (lytt, ikke avbryt)
- c. Undring som superkraft (hvorfor gjør folk som de gjør)
- d. Hva er mitt og hva er ditt?

Når vi lytter, gjør vi det med «fire ører»: vi kan enten høre skyld utad, hvor vi legger skylden på den andre, eller skyld innad, hvor vi legger skylden på oss selv. Begge disse måtene skaper avstand. Alternativt kan vi lytte med forståelsesører, enten rettet innover, der vi kjenner etter hvordan vi selv har det, eller utover, hvor vi forsøker å forstå hva den andre føler og trenger bak ordene. Å lytte med forståelse, i stedet for skyld, åpner for empati og dypere kontakt. Denne modulen vil hjelpe oss med å øve på disse ulike måtene å lytte på, slik at vi kan styrke forbindelsen til både oss selv og andre.

Å la den andre få ta sin plass (lytt, ikke avbryt)

Forbindelse handler ikke bare om å uttrykke seg, men også om å gi rom til den andre. En viktig del av dyp forbindelse er å kunne lytte uten å avbryte, uten å fylle rommet med egne tanker eller innspill. Ofte kan vi bli fristet til å komme med råd, løsninger eller meninger, men noen ganger er det beste vi kan gjøre, å være stille og gi den andre plass til å finne sine egne ord. Dette skaper trygghet og rom for refleksjon, og gir den andre muligheten til å ta eierskap over sine følelser og opplevelser. Vi skal øve på hvordan vi kan være til stede uten å ta over samtalen.

Veien til frigjøring: Et livsmestringsprogram

Undring som superkraft (hvorfor gjør folk som de gjør?)

Undring er en kraftig tilnærming som kan åpne opp for dypere forståelse av menneskelig atferd. Hvorfor gjør folk merkelige, til og med skadelige ting? Hvorfor slår noen andre, er utro, snakker nedsettende til barna sine, eller baksnakker kolleger? Svaret ligger ofte i våre grunnleggende behov. Når vi ikke ser eller forstår hvordan våre strategier kan skade oss selv eller andre, kan vi havne i uheldige situasjoner. Å undre seg, i stedet for å dømme, er en vei til å forstå hva som egentlig skjer i andres indre verden. Ved å holde nysgjerrigheten levende, kommer vi nærmere den andre, og kan bygge bro mellom våre opplevelser. Undring er ikke bare en teknikk, men en holdning som gir oss tilgang til dypere relasjoner.

Hva er mitt og hva er ditt?

En av de største utfordringene i mellommenneskelige relasjoner er å skille mellom hva som er mitt ansvar, og hva som er ditt. Ofte kan vi føle oss ansvarlige for andres følelser, eller vi kan legge skylden for våre egne på andre. Dette skaper en forvirrende dynamikk hvor grenser blir uklare. I denne modulen vil vi utforske hvordan vi kan skille mellom egne følelser og behov, og andres følelser og behov. Å ta ansvar for vårt eget indre liv, uten å påta oss ansvaret for andres opplevelser, er avgjørende for å skape sunne og bærekraftige relasjoner. Vi vil reflektere over hvordan vi kan tydeliggjøre disse grensene, slik at vi kan være mer autentiske og respektfulle både overfor oss selv og andre.

5. Vonde og ubehagelige følelser

- a. Sinne: en mulighet til vekst
- b. Skam: Transformer ditt liv
- c. Nedstemthet: Når du ikke kjenner dine behov
- d. Angst: Når verden synes farlig

Sinne: En mulighet for vekst

Sinne er en kraftfull følelse som bærer viktige budskap. Dessverre skaper sinne ofte så mye støy at det blir utfordrende å forstå hva det prøver å fortelle oss. Når vi uttrykker sinne overfor andre, kan det føre til frykt, konflikter eller krangler. Vi vil lære hvordan vi kan omdanne sinne til en livskraft som driver oss fremover, ved å kanalisere det på konstruktive måter. Det er avgjørende å eie vårt sinne i stedet for å la det gå utover andre. I denne modulen vil vi utforske hvordan vi kan bli venner med sinnet vårt og finne sunne måter å slippe det løs på. Dette forbereder oss for å håndtere konflikter i neste samling.

Skam: Transformér ditt liv

Skam er en følelse som ofte blir misforstått. Mange tror de har overvunnet skammen, men i realiteten har de kanskje unngått den. Skam har en beskyttende funksjon; den holder oss i sjakk og hindrer oss fra å falle utenfor fellesskapet. Historisk sett har skam vært en overlevelsesmekanisme, og dens styrke kan være både utfordrende og nødvendig å håndtere. I denne modulen vil vi fokusere på å erkjenne og utforske skammen, samtidig som vi unngår de fire unngåelsestrategiene: «gi faen», «gi opp», «klandre andre» og «klandre oss selv». Å velge disse strategiene kan føre til at vi mister verdifull innsikt.

Veien til frigjøring: Et livsmestringsprogram

Å arbeide med skam krever mot, og vi må være villige til å konfrontere den. Vi vil øve på å stå i skammen, samt hvordan vi kan støtte andre som opplever den. Videre vil vi se på forholdet mellom uavhengighet, selvstendighet og gjensidig avhengighet, som er en del av skammens natur. Å søke støtte fra andre krever sårbarhet, noe som kan bidra til å redusere skamfølelsen.

Nedstemthet: Når du ikke kjenner dine behov

Nedstemthet er en tilstand som ofte oppstår når vi ikke er i kontakt med våre egne behov. Når vi ikke klarer å identifisere hva vi virkelig ønsker eller trenger, kan vi føle oss overveldet av tristhet og apati. I denne modulen vil vi fokusere på å gjenkjenne og uttrykke våre behov, samt finne måter å bringe dem til overflaten. Gjennom refleksjon og øvelser vil vi lære hvordan vi kan navigere i nedstemthet, og hvordan vi kan bruke denne følelsen som en mulighet for selvoppdagelse og vekst.

Angst: Når verden synes farlig

Angst kan føles lammende, og den oppstår ofte når vi oppfatter verden som truende eller usikker. Denne følelsen kan hindre oss fra å handle og kan skape en følelse av hjelpeløshet. I denne modulen vil vi utforske hva angst betyr for oss, hvordan vi kan identifisere de underliggende behovene som bidrar til angsten, og hvilke strategier vi kan bruke for å håndtere den. Ved å forstå angst bedre, kan vi lære å navigere gjennom våre bekymringer og bygge en større følelse av trygghet i oss selv.

6. Når alt er de andres skyld

- a. Tankevirus: Å male fanden på veggen
- b. Fiendebilder: når vi tror det verste om andre
- c. Ta ansvar for ditt indre rike, ikke bli en blamer
- d. Kjerneoverbevisninger: verden slik du ser den

Vi har alle tanker – mange, ofte hele tiden. Tankens kraft er sterk og mektig. Mange av disse tankene er totalt absurde, og noen er bare rare. Men noen er også direkte skadelige. Noen av disse tankene har vi båret med oss i lang tid, og vi kan feilaktig tro at de definerer hvem vi er. I denne modulen vil vi utforske hvordan vi kan avsløre og utfordre disse tankene, og oppdage at vi ikke er alene om å ha dem. Å si tankene høyt kan hjelpe oss med å forstå at de ofte ikke er sanne, men snarere et resultat av vårt livs erfaringer. Vi kan si ting høyt og vi kan merke at vi ikke er alene om dette, eller at det kan være at det vi sier ikke er sant.

Når vi tror det verste om andre

Mange av oss bærer på fiendebilder – negative forestillinger om andre som kan få oss til å reagere sterkt, selv når den andre ikke engang er klar over det. Hvordan påvirker slike tanker oss, og hvordan kan vi løse opp i dem? Denne modulen inviterer oss til å utforske våre egne blindsoner og innse hvordan vi kan speile våre egne følelser i andre. Gjennom øvelser vil vi lære å håndtere triggere og navigere gjennom vanskelige følelser, noe som kan transformere både våre relasjoner og vårt selvilde.

Veien til frigjøring: Et livsmestringsprogram

Ikke bli en blamer

Alt vi sier om andre, sier vi også om oss selv. Dette er utgangspunktet for å gå dypere ned i materien og ta ansvar for egne følelser, og eget liv. Ja, verden er urettferdig, og mye kunne vært bedre. Men, verden blir ikke bedre av å legge skylden på noen andre for ditt liv. Du kan gjerne sette ord på hvordan du ønsker livet, men du må selv bygge dette livet. Her ser vi på våre tre valg: Akseptere situasjonen slik den er, gi slipp på situasjonen, eller endre situasjonen. Og i dette tilfellet vil vi ser spesielt på dette med å endre oss selv, for å få til ending i andre, fordi det ikke er vår jobb å endre andre.

Verden er farlig! Ingen liker meg! Det er ikke nok ressurser til alle! Jeg er ikke verdt å elske! Jeg er ikke verdig en kjæreste! Har du tenkt noe av dette? Har du tenkt over at vi fra barnsben av blir indoktrinert av verden rundt oss. Før vi kan velge selv, velger verden for oss. Vår følelse av oss selv danner vår selvfølelse. Men slike tanker og overbevisninger er sjelden noe vi er bevisst, de bare er der. Vi tar til takke med de få ressursene vi har, og tenker at det er slik det skal være. Slike overbevisninger er standhaftige og kjipe, men om vi kjenner til dem, er det mulig å endre på dem.

7. Makt prinsippet

- a. Makt med VS makt over
- b. Beskyttende bruk av makt
- c. Konflikthåndtering
- d. Maktdeling

Makt finnes overalt i samfunnet og er til stede som mulighet i de fleste menneskelige forhold. Foreldre har makt over barna, arbeidsgiver har som regel makt over arbeidstaker, NAV har makt over sine brukere, Menn har mer makt enn kvinner (som regel) osv. Det er aldri like mye makt, og ofte er maktbalansen veldig ujevn. Og de som har makt er ofte ikke dette bevisst, men denne ubalansen kjennes godt av de som ikke har makt. Makt over handler om å misbruke den på et eller annet vis, bevisst eller ubevisst. Makt med handler om å bruke maktbalansen på en måte som ikke er voldelig eller som oppleves urettferdig eller belastende. Å bli bevisst makt-ubalansen er viktig for å kunne sette ord på det i møte med maktmisbruk, eller å bli klar over eget maktmisbruk.

Konflikthåndtering er ikke alltid løsningen ved konflikt. Det er viktig å vite at en slik håndtering krever mye, og spesielt om du selv er en del av konflikten. Kort oppsummert er en konflikt en situasjon der det er flere udekkede behov, og ingen klar strategi. Vi kan kalle det en voldelig konflikt om en eller flere parter nekter noen sine behov, eller påtvinger sine behov mot noen andres vilje. Dermed kan vi si at det finnes konflikter på alle nivået, og de fleste konflikter kan vi leve med, mens noen vokser seg store og skaper problemer. Små konflikter kan vi løse selv eller ved litt hjelp. Noen konflikter trenger vi noen med spesialkompetanse for å løse opp i. Her skal vi jobbe med å identifisere og få en smakebit på hvordan vi kan fasilitere konfliktløsning av en større konflikt.

8. Traumer og rus

- a. Toleransevinduet
- b. Rus som strategi
- c. Traumerespons og amygdalahijack

Toleransevinduet er et begrep og et konsept laget av psykiater Daniel J. Siegel, M.D., en klinisk professor i psykiatri ved UCLA School of Medicine. Begrepet beskriver den optimale emosjonelle «sonen» hjernen vår kan eksistere i for å fungere best og trives i hverdagen.

Den optimale sonen er en av jordethet, fleksibilitet, åpenhet, nysgjerrighet, emosjonell regulering og evnen til å håndtere livets stressfaktorer. Det ruster oss til å navigere livet trygt og rasjonelt. Men når stressfaktorer presser oss utover denne sonen, kan vi finne oss selv i en hyperaroused eller hypoaroused tilstand.

Hyperarousal-sonen er preget av økte følelser som sinne, panikk, irritabilitet, angst og en overaktiv kamp-eller-flukt-respons. Denne tilstanden kan føre til impulsivitet, redusert rasjonell tenkning og konsentrasjonsvansker. På den annen side innebærer hypoarousal-sonen en kolaps-eller-frys-respons: å stenge ned følelsesmessig, oppleve nummenhet, depresjon, tilbaketrekning og redusert fysiologisk aktivitet. Individer i denne tilstanden kan virke sløve og koblet fra omgivelsene, noe som gjør konsentrasjon og årvåkenhet utfordrende.

Ideelt sett ønsker vi å holde oss innenfor den optimale sonen, men det er normalt å av og til gå ut av den. Målet er å øke toleransevinduet vårt og gjenvinne likevekten raskt når vi våger oss utenfor det.

Veien til frigjøring: Et livsmestringsprogram

Å ruse seg er en strategi. Det er et valg. I hvert fall en gang for lenge siden. Etter hvert tok det muligens over, og det å velge ble vanskelig. Men hvorfor tok du det valget? Kanskje det var det beste valget der og da? Kanskje var det ingen som kunne hjelpe deg å se at det fantes alternativer. Mange som har ruset seg startet tidlig, og det var et ubevisst valg. De som startet sent, ante nok ikke hvilken fallgrube det kunne bli. De fleste som ruser seg, gjør det med måte, men for noen blir rusen en flukt. Og her snakker vi om vonde følelser, og vi snakker om traumer. Eller bare at livet virker uoverkommelig og for mye. Å forstå meningen med rus kan gi viktig innsikt, og gjøre det enklere å ta valg i krevende livssituasjoner. Sorg er en viktig faktor og en nøkkelfølelse når vi snakker om rus. Mange har vonde historier som de har båret på lenge, eller som de ønsker å fortrenge.

Vonde minner lagres i hjernen og i kroppen. Disse minnene kan bli brukt imot oss i det daglige. Minner om noe som skjedde for lang tid tilbake, kan ta oss dit, og vi opplever det som om det er her og nå. Dette kan skape store utfordringer i hverdagen. Sannheten om traumer er at det kan endre nervesystemets oppfatning av sikkerhet. Dette betyr at du ikke trenger å være mentalt klar over at du er redd, utrygg eller i fare for at kroppen din reagerer med frykt eller panikk, akkurat som om du virkelig er i fare eller under angrep. Dette skjer fordi nervesystemet kontinuerlig mottar sensorisk informasjon fra både det ytre og indre miljøet ditt, og bruker denne informasjonen til å vurdere nivået av sikkerhet og risiko du opplever og aktiveres i henhold til det. Det sier seg selv at i den moderne verden, og ikke minst i en hverdag hvor relasjoner og samarbeid står sentralt, så vil disse mekanismene kunne trigge oss og de rundt oss. Vi skal jobbe med å forstå mekanismene og se på mulighetene for å håndtere dem. NB: denne samlingen kan være triggende for noen, snakk med oss på forhånd.

9. Gjensidig avhengighet

- a. Avhengighet, uavhengighet og gjensidig avhengighet
- b. Å lære av fortiden
- c. Sårbarhet og mot
- d. Å være en del av verden

Avhengighet, uavhengighet og gjensidig avhengighet

Vi har alle opplevd ulike grader av avhengighet og uavhengighet i livene våre, og det er viktig å forstå hvordan disse dynamikkene påvirker oss. Gjensidig avhengighet handler om å skape sunne relasjoner der vi både gir og mottar støtte. Denne modulen vil hjelpe oss med å utforske disse konseptene og finne balansen mellom å være selvstendige og samtidig knyttet til andre.

Å lære av fortiden

Selv om vi ikke kan endre fortiden, har vi muligheten til å lære av den. Vi kan gå tilbake til tidligere hendelser, reflektere over hva vi tenkte og følte, og vurdere om vi med vår nåværende bevissthet kan se situasjonene i et nytt lys. Over tid kan denne refleksjonen føre til klarhet og forståelse. Selv om feil kan medføre skam og skyldfølelse, er det viktig å huske at vi ofte handlet med de beste intensjoner basert på vår daværende forståelse. Hvilke behov forsøkte vi å dekke, og hvilke ubevisste konsekvenser oppstod?

Veien til frigjøring: Et livsmestringsprogram

Sårbarhet og mot

Sårbarhet er en essensiell del av det å være menneskelig. Å vise sårbarhet krever mot, og det er gjennom å dele våre innerste tanker og følelser at vi skaper ekte forbindelser med andre. I denne modulen vil vi utforske hvordan vi kan møte vår egen sårbarhet og lære å omfavne den som en styrke i våre relasjoner. Å vise mot i sårbare situasjoner kan bidra til dypere forbindelser og et mer autentisk liv.

Å være en del av verden

Å være en del av verden innebærer å anerkjenne vår plass i fellesskapet og hvordan vi interagerer med andre. Dette krever bevissthet om både våre egne behov og andres. Vi vil undersøke hvordan gjensidig avhengighet gir oss muligheten til å bidra til samfunnet og samtidig motta støtte. I denne modulen vil vi fokusere på hvordan vi kan navigere i vår tilknytning til andre, og hvordan vi kan skape relasjoner som er bærekraftige og meningsfulle.

10. Workshop: ta regi i eget liv

- a. Hvor vil du komme?
- b. Prosjektleder i eget liv
- c. 100 strategier
- d. Mestring som superkraft

I denne avsluttende workshopen inviteres du til å reflektere over hvor du ønsker å gå i livet. Hva er dine mål, drømmer og ambisjoner? Vi skal utforske hvordan du kan sette klare mål for fremtiden og identifisere skrittene som kreves for å nå dem.

Å ta ansvar for ditt eget liv innebærer å bli prosjektleder for din egen utvikling. Her vil vi se på hvordan du kan organisere, planlegge og implementere endringer som bringer deg nærmere dine mål. Vi vil diskutere strategier for å holde deg motivert og fokusert på reisen mot det livet du ønsker å skape.

Men hva med alle strategiene våre?

Her skal vi se litt på sunne strategier for å møte våre behov.

Avslutningsvis vil vi fokusere på mestring som en superkraft. Hvordan kan du styrke dine evner til å håndtere livets utfordringer? Vi vil diskutere teknikker og tilnærminger som gir deg mot og styrke til å møte motgang, og hvordan du kan bruke denne mestringen til å inspirere andre.

GRUNNLEGGENDE BEHOV

- som de fleste mennesker har



VELBEFINNENDE

Næring/Helse:

Berøring
Bevegelse
Mosjon
Hvile
Søvn
Rekreasjon
Velbehag

Sikkerhet/Trygghet:

Beskyttelse
Forutsigbarhet
Kontinuitet
Orden/struktur
Pålitelighet
Selvfølelse
Selvtillit
Stabilitet
Støtte/Hjelp
Tillit

Ro/Hvile:

Avslapning
Balanse
Enkelhet
Fred
Harmoni
Selvomsorg
Ro
Skjønnhet
Stillhet
Åndelighet



UTTRYKK

Frihet:

Autensitet
Autonomi
Enighet
Integritet
Kraft/indre styrke
Selvinnsikt
Selvstendighet
Spontanitet
Åpenhet
Ærlighet

Kreativitet:

Lek
Fornylse
Ha det gøy
Humor
Inspirasjon
Lidenskap
Spenning
Utfordring
Utforsking

Mening:

Effektivitet
Å bidra
Å feire
Å gi / ta imot
Håp
Kompetanse
Læring
Mål
Respons
Resultat
Sammenheng



KONTAKT

Kjærlighet:

Anerkjennelse
Bekreftelse
Intimitet
Nærhet
Omsorg
Omtenksomhet
Respekt
Sex
Ømhet
Vennskap

Forståelse:

Aksept
Bevissthet
Empati
Følsomhet
Hensyn
Å bli hørt
Klarhet
Kommunikasjon
Tilstedeværelse
Å bli sett

Fellesskap:

Delaktighet
Gjensidighet
Inkludering
Likeverd
Oppmerksomhet
Samarbeid
Samhørighet
Selskap
Tilhørighet
Tiltro

Veien til frigjøring: Et livsmestringsprogram



FØLELSER SOM KAN MERKES NÅR BEHOV ER MØTT

Glad:

Blid
Fornøyd
Munter
Strålende
Lystig
Lykkelig

Fredfull:

Avslappet
Fri
Rolig
Tilfreds
Fylt
Harmonisk
Lettet

Kjærlig:

Aksepterende
Øm
Hengiven
Varm
Berørt
Vennlig

Leken:

Energisk
Entusiastisk
Ivrig
Livlig
Nysgjerrig
Fascinert
Kvikk

Opprømt:

Begeistret
Henrykt
Overveldet
Forbauset
Stolt
Engasjert
Oppmuntret

Takknemlig:

Rørt
Øm

Trygg:

Sikker
Tøyelig
Romslig
Kraftfull
Bekvem

Håpefull:

Optimistisk
Levende
Interessert



FØLELSER SOM KAN MERKES NÅR BEHOV IKKE ER MØTT

Trist:

Ensom
Såret
Ulykkelig
Deprimert
Fortvilet
Sorgfull
Lei seg
Hjelpeløs
Nedstemt
Håpløs
Skuffet

Frykt:

Redd
Urolig
Nervøs
Engstelig
Usikker
Utrygg
Mistenksom
Angstfylt

Sinne:

Irritert
Opprørt
Bitter
Rasende
Vred
Forbannet

Frustrert:

Oppgitt
Ubekvem
Sjenert
Anspent
Misfornøyd
Ille til mote
Pessimistisk
Vemmelse
Sårbar
Reservert
Misunnelig
Rastløs
Skyldig
Bekymret
Utålmodig

Forvirret:

Ustabil
Tvilende
Mistenksom
Brydd

Trøtt:

Sliten
Utmattet
Likegyldig



Ikke-Følelse

Andre kan trigge våre følelser, men er ikke årsak til dem. Ord vi bruker om situasjoner der vi opplever at noen har gjort noe mot oss og som involverer tanker: Avvist, ignorert, neglisjert, misbrukt, fornærmet, presset, angrepet, skremt, undertrykt, anklaget, invadert, truet, bedratt, isolert, brukt, kritisert, manipulert, forurettet.

Utviklet av Stiftelsen Retretten



Veien videre!

I samarbeid med IVK Norge



BAK HVER HANDLING
LIGGER ET BEHOV