

Acceptance and Commitment Therapy: Upplevelsebaserad ungdomsgrupp



Louise Hayes & Julie Rowse
2008

Översättning till svenska av Thora Magnúsdóttir och Anna Högfóldt (2009)

INNEHÅLL

Generella grupp-procedurer.....	4
Session 1: Var är jag?.....	8
Session 2: Tankar: Fångad eller flexibel?.....	15
Session 3: Utveckla villighet	22
Session 4: I min hjärna.....	28
Session 5: Mindfulness – att vara närvarande	34
Session 6: Detta är vad jag värderar!.....	39
Session 7: På gång.....	44
Session 8: Reflektera och minns.....	49
HANDOUTS.....	50
Referenser	58
ACT-utvärdering.....	59
Tillåtelse använda konstverk.....	60

TACK TILL

Louise Hayes och Julie Rowse skulle vilja tacka ACT-rörelsen för dess villighet att dela med sig av kunskap och resurser. Många av idéerna i detta program har utvecklats ur andra ACT-arbeten, och vi vill uttrycka vår tacksamhet till författarna av dessa arbeten. Utan deras hängivenhet till att sprida kunskap skulle detta program inte ha kunnat utvecklas. Vi vill också särskilt tacka Laurie Greco för hennes villighet att dela med sig av sina resurser och av sitt eget arbete med ungdomar (Greco, 2006).

Konstverken som används i detta dokument får inte reproduceras på något sätt. Alla konstverk från deltagarna används här med skriftligt samtycke från deltagarna. Vi vill tacka alla tonåringar som har delat sina upplevelser med oss. Tack.

Korrespondens till: Dr Louise Hayes, University of Ballarat, Mount Helen, Victoria, Australia. L.hayes@ballarat.edu.au

GENERELLA GRUPP-PROCEDURER

Målet med detta grupp-program är att använda upplevelsebaserade medel, t.ex. färg och lera, för att underlätta ungdomarnas förståelse av ACT-koncepten. Konst tillåter dem att utforska sina egna upplevelser, utan att fastna i språkliga processer. Gruppformatet tillämpar också rollspel och andra former av upplevelser. Gruppledare behöver ha en ordentlig förståelse av Acceptance and Commitment Therapy, och ska vara vana vid att arbeta med ungdomar, samt ha erfarenhet av grupputbildning. Det idealiska är att gruppledarna har arbetat individuellt med unga klienter, innan man tar sig an detta arbete med grupper. Det rekommenderas att gruppledarna får ACT-utbildning, och är bekanta med litteraturen och Association for Contextual Behavioral Science (www.contextualpsychology.org).

Föreslagen litteratur inkluderar:

Greco, L. A., & Hayes, S. C. (Eds.). (2008). *Acceptance and mindfulness treatments for children and adolescents: a practitioner's guide*. Oakland CA: New Harbinger.

Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life*. Oakland CA: New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.

Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: an acceptance and commitment therapy skills training manual for therapists*. Oakland CA: New Harbinger.

Zettle, R. D. (2007). *ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. Oakland CA: New Harbinger.

FÖR VEM ÄR PROGRAMMET?

I gruppformat är programmet lämpligt för ungdomar i åldern 13-18 år. I de lägre åldrarna, har vi funnit att vissa tonåringar kan ha svårt att förstå metaforerna som används i bild - och formövningarna, och behöver då lite mer stöd. Programmet borde lätt kunna anpassas för individuell användning åt klienter i alla åldrar.

Att välja ungdomar till gruppen kräver noggrann planering. Att beakta:

1. Vi har inkluderat upp till 8 deltagare med två gruppledare.
2. Ska gruppen vara könsblandad eller inte? Än så länge har vi enbart testat på enkönade grupper, då vi ansåg att den skilda utvecklingsnivån hos pojkar och flickor skulle göra kombinerade grupper alltför krävande.
3. Åldersspannet inom en grupp bör inte vara mer än två år, t.ex. 13-15 år, eller 15-17 år.
4. Ungdomarna har informerat oss om att känslan av tillhörighet är en viktig grupprocess. Vårt mål är att skapa en sammanhållen grupp där varje deltagare känner att han/hon får stöd. Urvalet av deltagarna kräver viss tidigare kunskap om ungdomarna. I skolgrupperna uppvisade ungdomarna symtom på ångest eller depression. Vi exkluderade ungdomar som nyligen förlorat närstående, eller uppvisade akuta nivåer av psykisk sjukdom (psykos, akut självmordsbenägenhet).

SESSIONSLÄNGD

Längden på ACT-sessionerna kan vara 60-120 minuter, detta kan dock variera beroende på gruppens lokal, syfte och deltagare. Vi har funnit att kortare sessioner är bättre än för långa, men också att ungdomarna efter några sessioner är mer öppna för diskussioner och att sessionerna kan då hålla på längre om tiden tillåter.

För att optimera närvaron, så är det bäst att ha sessioner veckovis, på en fast dag och tid, t.ex onsdagar kl 11.00 under en timme.

UTVÄRDERING OCH INFORMERAT SAMTYCKE

Vi rekommenderar starkt att man inför varje grupp träffar varje deltagare i ca. 20-30 min. Det finns fyra mål med detta möte:

1. att utvärdera ungdomarnas nuvarande mentala hälsa, för att avgöra lämpligheten för gruppen och om remiss till annan instans är nödvändigt.

2. att förklara varför de har tillfrågats om deltagande, målet med gruppen, och typen av aktiviteter.
3. att få informerat samtycke och ge ungdomarna en översikt över ACT.
4. att göra förmätningar.

Vi har funnit att tonåringarna i skolan mest är intresserade av att veta varför de har blivit utvalda. Dessa individuella intervjuer är tidskrävande, men vi har funnit att utan dem så kan ungdomarna vara ganska skeptiska till deltagandet.

Några diskussionsområden är:

- vad handlar gruppen om?
- vad handlar ACT om? Vi använder frasen "Accept, Choose and Take action" och beskriver hur ACT använder metoder såsom bild- och form, för att ungdomarna ska lära sig om att leva i värderad riktning och att handskas med svårigheter.

Grupperna som vi ledde var del av ett forskningsprojekt, och vi behövde därför få skriftligt tillstånd från tonåringarna och deras föräldrar. Vi använde en informationsblankett liksom muntligt medgivande vilket krävdes för etisk forskning.

MATERIAL FÖR UTVÄRDERING

Att avgöra effektiviteten av gruppträffarna är viktigt. Valet av resultat- och processmått beror på ditt syfte med programmet samt vilken population du arbetar med. Vi har använt generella mått på ungdomars välmående (Reynold's Adolescent Depression Scale) och inkluderade även processmått som är specifika för ACT och även (Avoidance and Fusion Questionnaire, Greco).

Som minimum rekommenderar vi att du administrerar ett enkelt mått för att fånga upp deltagarnas tillfredsställelse och få feedback på grupprocessen. (se Handouts-delen).

METODFRÅGOR

Processen att hjälpa deltagarna att diskutera är av vikt för att kunna ge programmet. När vi ritar och målar, förklarar vi vid upprepade tillfällen för ungdomarna att det inte handlar om att vara en bra konstnär eller att skapa ett fantastiskt konstverk. Bilderna behöver inte vara föreställande, utan kan vara något abstrakt, en färg, en form (om de fastnar så kan de använda ord). Vissa ungdomar kommer att behöva stöd för att komma igång eller för att förstå hur de kan uttrycka sig själva med konst. Gruppledarna kan ha förberedda exempel på hur man kan uttrycka vissa av koncepten, även om det är bästa att låta ungdomarna använda sin egen kreativitet, för att säkra att det blir individuella uttryck.

1. Håll gruppen runt ett stort, gemensamt bord, så att alla kan se varandra och tala med varandra medan de målar.
2. Gruppledarna måste anamma "I and Thou"-perspektivet som är centralt i ACT. De behöver också göra sina egna bild- och formuppgifter under alla aktiviteter.
3. Gruppledarna ska modellera ACT-begreppen genom sina egna verk, och se till att det ligger på en passande nivå för deltagarna. Vi gör vanligtvis mycket enkla verk (och skämtar ofta om vår "dåliga konst") i början, så att ingen känner att ribban är för hög. I den första målningen använder vi ofta bara färger på ett papper.
4. Medan konstaktiviteten är i gång så ska gruppledarna uppmuntra dialog som håller sig inom ACT-begreppen. Ibland kan ungdomarna glida över till allmänt småprat, och det kan också vara ok. Gruppledarna kan söka efter ACT-exempel och använda defusionsspråk (t.ex "Våra hjärnor säger oss att...", "Du har tanken att...").
5. Vi väntar inte på att alla deltagare ska avsluta sina verk. Istället kan man, medan ungdomarna håller på att bli klara, uppmuntra ungdomarna att beskriva vad deras verk uttrycker för något. Detta är det bästa tillfället att lära och modellera ACT in action. Gruppledarna ska dela med sig av sina verk också. På detta sätt ges alla möjlighet att tala om ACT-begreppen inom sitt konstverk.
6. Slutligen, när allt konstarbete är klart, behåller vi dem genom hela programmet. Vissa veckor använder vi verken för att reflektera över ACT-begreppen. Om du har lyxen att använda ett rum där du kan ha verken upphängda under veckorna så är detta idealiskt. Alternativt kan du ta med konstverken varje vecka, och visa under sessionen.
7. Vid avslutet kan deltagarna välja att ta med sig allt eller några av sina verk hem, eller fotografera om de har en mobilkamera. Vissa ungdomar föredrar att inte ta med sig sina verk hem av olika skäl (integritet, frågor från föräldrar etc.)

SESSION 1: Var är jag?

ACT-TERAPEUTISKT SYFTE

Under den första sessionen hoppas vi att utveckla en relation till en ny grupp med vanligtvis nervösa ungdomar. Syftet är att bygga ett delat utrymme som en grupp, arbeta tillsammans, med respekt, medkänsla och förståelse för varandra. Viktigast av allt är att ungdomarnas värderingar blir hörda och inte dömda, detta gör vi tydligt för dem.

Denna vecka ska vi försiktigt introducera konceptet värderingar. Vi siktar på att generera initiala tankar om deras värderade riktning i livet. Värderingar kommer att återkomma i senare sessioner och bli djupare utforskade. På den första sessionen kommer värderingsövningarna gå ut på att se att det finns två platser att vara på: att vara fast eller att leva i sin egen värderade riktning. Vi försöker att få ungdomarna att identifiera att det finns vissa värderade saker som de kan förflytta sig mot, även om de på detta stadie inte är kärnvärderingar.



METODFRÅGOR

1. Skapa en gruppkänsla bland ungdomarna genom att använda en öppen dialog mellan gruppledarna och deltagarna. Denna vecka uppmuntrar vi pratande under tiden vi målar.
2. Skapa en känsla av att gruppledarna är bekväma vuxna att vara med och att träffarna kommer att vara roliga.

UPPGIFTER OCH AKTIVITETER

1. Introduktion till gruppen
2. Tystnadsplikt (man får inte avslöja något som har sagts i gruppen utanför gruppen)
3. Personliga introduktioner, isbrytare för att skapa en gruppkänsla
4. Värderingsmålning som en individuell uppgift och en gruppdiskussion
5. Hemuppgift och handouts

MATERIAL

- Vitt A3-papper
- Oljepasteller
- Kolpennor
- Färgpennor
- Färg – röd, gul, blå, vit, svart
- Pennvässare
- Papperspaletter (man kan även använda ett A4 papper om man inte har engångspaletter)
- Färgpenslar
- Vattenglas för målandet

- Pappersservetter

LOKAL

Helst en bildsal med ett handfat för att kunna rengöra.

AKTIVITETERNA

INTRODUKTION FÖR GRUPPEN (5 MINUTER)

Gruppledarna börjar med att introducera sig själva och förklara vad gruppträffarna kommer att handla om.

Dialog:

Välkomna till gruppen, som ni vet så kommer vi att träffas samma tid varje vecka i åtta veckor (eller 6). De här träffarna kommer förhoppningsvis att bli jätteroliga och vi kommer att få tillfälle att prova på flera olika bildaktiviteter medan vi lär oss. Gruppbehandlingen är baserad på ACT som står för Acceptance och commitment Therapy (träning), eller Accept, Choose och Take Action. ACT är ett sätt att förstå hur vi kan leva enligt våra egna värderingar. Vi lär oss också hur våra hjärnor fungerar, hur vi lär oss genom erfarenhet och hur våra tankar kan hjälpa oss, samtidigt som de kan skapa en kamp med livet. Vi hoppas att vi kan hjälpa er att lära er nya färdigheter som kan hjälpa er att leda er genom livets upp- och nergångar. Och självklart hoppas vi att ni kommer att få roligt och kommer att lära känna varandra på samma gång.

Ägna några minuter åt gruppdiskussion om gruppen. Andra diskussioner som kan ingå:

- Vad tror du att gruppen kan eller borde handla om?
- Vad tror gruppen att värderingar handlar om?
- Är det någon som har tänkt om val i livet, och att vi gör val varje dag?
- Vad betyder det att ha värderingar i livet och välja en väg som vi vill till, även om det är svårt?
- Vad betyder det att vara människa med alla våra tankar, känslor, upp- och nergångar etc?

TYSTNADSPLIKT, MAN FÅR INTE AVSLÖJA NÅGOT SOM HAR SAGTS I GRUPPEN UTANFÖR GRUPPEN (5 MINUTER)

Gruppledarna behöver ägna några minuter åt att sätta upp några gruppregler och försäkra att de går ihop med professionella och etiska krav, liksom kraven från skolan eller utbildningsnämnden.

Gruppen kan själva få skriva en lista med regler. Max 5 till 6 regler, och se till att dessa poänger är täckta.

Dialog:

Innan vi börjar idag så ska vi prata om hur gruppens gång kan se ut. Det här är en grupp där vi arbetar på att lära känna oss själva och vi kommer troligtvis lära känna varandra också. Så det är viktigt att vi tar hand om varandra. Vilka gruppregler tycker ni att vi behöver så att vi kan göra detta?

Gruppledarna ska hjälpa till om det behövs och reglerna för gruppen bör täcka följande som minimum:

1. Tystnadsplikt – det som händer i gruppen stannar i gruppen,
2. Respekt och icke-dömande – lyssna på varandra, acceptera att det inte finns något fel sätt att känna, allas erfarenheter är giltiga,
3. Känsliga ämnen - gruppledarna bör tänka på att träffarna sker på skolan och på nivån för avslöjanden då vi inte vill att eleverna ska avslöja känslig information som kan bli ett problem för dem senare i skolmiljön (som skvaller, smeknamn etc.). Hur som helst, om gruppen är ledd i en terapeutisk miljö blir avslöjandet av känsliga ämnen ofta nödvändiga och gruppledarna bör inkludera ett uttalande om begränsningen av avslöjanden, betänka regler om barnrättsskydd, lagstadgad anmälan etc.

Dialog:

På några av våra träffar kommer vi att diskutera svåra tankar och känslor. Vi uppmanar er att endast diskutera sådant som ni tycker är OK att dela med er av. Vissa personer i gruppen kan ha bekymmer som kan kännas väldigt stora. Dessa bekymmer är ofta för stora för att dela med sig av i gruppen, så om du har något som du är osäker kring, så är det bäst om du pratar med en av oss efter gruppträffen eller pratar med en av oss privat medan en gruppaktivitet pågår.

PERSONLIGA INTRODUKTIONER, ISBRYTARE FÖR ATT BYGGA UPP EN GRUPPKÄNSLA (5 MINUTER)

Ägna några minuter åt att ungdomarna introducerar sig själva och använd en snabb isbrytare.

Detta exempel på isbrytare är samtidigt en kort "vara i nuet"-övning (även om de inte känner till detta koncept ännu).

Dialog:

Först ska vi ta en runda och introducera oss. Jag skulle vilja att ni säger ert namn och sen berättar om er favoriträtt – men på ett lite annorlunda sätt än vad ni kanske tror. Först vill jag att ni alla tänker på hur ni äter er favoritmat. Jag vill att ni föreställer er lukten, känslan och smaken... Ok, nu när vi går runt i gruppen så vill jag att ni introducerar er själva och beskriver hur det skulle vara om ni åt den maten just nu.

Jag börjar. Mitt namn är Julie, just nu föreställer jag mig att jag äter Jaffas, vilket är mitt favoritgodis. När jag äter det så kan jag först känna lukten av det orangea lagret, sen känner jag den jämna rundheten på min tunga, och sen den delen som jag älskar, knaprandet mellan mina tänder och den lena chokladen som sprängs ut.

Börja med gruppledarna först och gå sedan runt rummet och ge varje person tillfälle att dela med sig. Om en person inte berättar vad det är de tycker om med deras favoritmat så uppmuntra dem genom att säga "tycker du om lukten, är det smaken eller hur känns det i din mun?"

Uppmuntra gruppen att ha kul med vad som är likt och olik mellan deras favoritmat.

VÄRDERINGSMÅLNING – INDIVIDUELL UPPGIFT MED GRUPPDISKUSSION (40 MINUTER)

Den första stora uppgiften är en värderingsövning som använder konst som uttrycksmedel. Ungdomarna kommer att producera två konstuppgifter (a) var de är nu, och (b) var de skulle vilja vara.

Använd en metafor för att inleda uppgiften:

Introducera värderingar genom att använda en metafor för livet. Idén är att hjälpa ungdomarna att notera var de är nu och var deras värderingar kan vara. Var försiktig med att vara styrande – vi vill inte att de ska måla vad de vill vara i livet, något som ungdomar ofta blir tillfrågade. På detta tidiga stadie av gruppträffarna ska värderingarna vara utforskade på en bekväm nivå, de kommer att återkomma i senare sessioner.

Dialog från "Bergsstigsmetaforen" (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999):

Föreställ dig att du är på en skogsvandring på ett berg, och går mot bergets topp. Du vet hur bergsstigar slingrar sig, - ibland känns det som att du tar ett eller till och med två steg ner för berget och det känns som att du går åt fel håll. Om jag då frågade dig vid flera tillfällen vilken väg du skulle gå för att komma upp så skulle jag få olika svar varje gång jag frågade. Om du var i en öppen del, där du skulle se bergets topp, så skulle du säga att det gick väldigt bra. Föreställ dig att vi var på andra sidan dalen och tittade på folk på bergsstigen genom en kikare. Om vi då frågade dem på stigen hur det gick för dem, så skulle de nog svara att de närmade sig toppen. Vi skulle då kunna se deras riktning och inte vad det ser ut som nere från stigen. Vi skulle kunna se att denna galet kringliga stig leder upp till toppen av berget.

Idag ska vi måla eller teckna två bilder som är ungefär som denna kringliga stig upp till berget. Första bilden vi vill att du ska skapa ska visa var du är nu (i vår bergsmetafor så är det detsamma som att vara någonstans på skogsstigen). Den andra bilden ska föreställa toppen av ditt berg, hur den är, man kan kalla detta för sitt favoritliv.

På bordet finns det olika färger och pennor som ni kan använda. Det behöver inte föreställa något speciellt, utan det kan vara en abstrakt bild, en färg, en form, ord, vad du än vill måla för att utföra uppgiften.

Gruppledarna kommer att behöva hjälpa ungdomarna att förstå uppgiften, koncentrera först på "var de är nu"-konstuppgiften. Gruppledarna utnyttjar gruppdiskussionen under tiden ungdomarna skapar, för att diskutera värderingar och dela de värderingar som dyker upp. Gruppledarna måste modellera denna första övning genom att göra övningen med dem. Se till att övertyga med ert eget konstarbete för att underlätta för ungdomarna att delta och anpassa sig till den ACT-terapeutiska inställningen:

- Det bör tala till ungdomarna från ett genuint och delande synsätt
- Det bör inte vara för komplicerat, detta för att betona att gruppen handlar om att uttrycka sig själv och inte om att producera mästerverk
- Det bör vara anpassat för deltagarnas ålder och kultur
- Självavslöjanden bör endast användas om det är av intresse för gruppen
- Och det bör inte vara så konstnärligt att ungdomarna känner sig underlägsna

Under aktiviteten sker en diskussion om det pågående arbetet. Gruppledarna kan ställa frågor till ungdomarna medan de fortfarande arbetar på sina egna konstarbeten. Detta är en viktig aspekt av grupp-processen. Målet med frågorna är att skapa en gruppdiskussion på temat värderingar. Frågor till deltagare kan inkludera:

- "Var de är nu"-frågor kan fokusera på hur det känns att vara där de är och validera den känslan. "Hur känns det att var där?"

- "Var de vill vara"- frågor är om deras värderingar – "vad är det med den aktiviteten som du gillar så mycket?"

Under bergstigsmetaforen kan det vara användbart att diskutera med deltagarna att livet är som en resa på ett spår. Styr in på värderingar som ger deltagarna en känsla av glädje, inte av mål. Till exempel " Jag vill vara självständig" är en värdering, "Jag vill bli sjuksköterska" är ett mål.

HEMUPPGIFT (5 MINUTER)

Att få ungdomarna att göra hemuppgifter är den största utmaningen, och samtidigt den viktigaste, för att de ska kunna utveckla nya förmågor och generalisera uppgifterna de gör i gruppen.

Deltagarnas hemuppgift denna vecka kommer från metaforen med bergsstigen. Uppmuntra ungdomarna att notera de gånger då de är "vilse i skogen", och också notera de gånger då de kan "se toppen av berget". Noterande som hemuppgift är inte alltid något ungdomarna har varit med om; ibland får ett beteendemål ungdomarna att komma igång, och ger dem idén att denna grupp handlar om att förändra beteende. Om du märker att detta skulle vara fallet, så kan hemuppgiften vara att ta en liten del av deras värdering och be dem att välja en bindande (committed) handling att göra mellan denna och nästa gruppträff. Till exempel om ungdomen värderar vänskap, så kan en bindande handling vara att ringa en vän som de inte har träffat på länge, om de värderar självständighet så kan deras handling vara att tvätta deras egen tvätt denna vecka.

Denna uppgift bör beskrivas på ett lättfattligt sätt för att säkra att ungdomarna lyckas. Uppmuntra gruppen att komma tillbaka nästa vecka och dela med sig av sina försök.

HANDOUTS

Ge varje ungdom en handout för denna vecka. Vissa studenter föredrar att ta ett foto av den med mobiltelefonen.

SESSION 2: Fångad eller flexibel?

ACT-TERAPEUTISKT MÅL

Denna vecka introducerar vi begreppen kontroll och acceptans. Ungdomarna ombes att uttrycka en svår tanke eller känsla i sina verk. Genom att dela med sig av dem till varandra normaliseras de svåra tankarna. En kreativ hopplöshetsövning används för att få en gemensam känsla av att ha försökt att lösa svårigheter och känslomässig smärta på många olika sätt. Till sist introducerar vi begreppet erfarenhetsbaserad inlärning, att frigöra sig från tänkta svårigheter. Vi jämför våra upplevelser av ett problem med våra tankar om problemet.



METODFRÅGOR

För samtliga aktiviteter denna vecka ska gruppledarna styra tonåringarnas uppmärksamhet mot att varenda en i gruppen kämpar med någon svårighet, och att detta är gemensamt för alla människor. Under konstaktiviteten ska gruppledarna förstärka deltagarnas ansträngningar, kommentera verken, samtidigt som de formar och upprätthålla en lagom nivå av småprat i gruppen. Ett visst allmänt småprat hjälper ungdomarna att fortsätta vara engagerade. Gruppledarna ska hålla utkik efter ACT-koncepten i det allmänna småpratet, som kan användas för att förstärka ACT och föra tillbaka dialogen till sessionens tema. Försök att kommentera på ett sätt som får proceduren att stanna kvar inom ACT-koncepten.

T.ex ”Jane, den där färgen du använder är väldigt stark, jag är nyfiken på att höra om vilken kamp som den representerar sen när du är klar”.

UPPGIFTER OCH AKTIVITETER

1. Gå igenom hemuppgiften.
2. Introducera Livsmanualen (taget från Polk, 2008)
3. Att lägga märke till kampen mot svåra tankar – individuell konstuppgift
4. Kreativ hopplöshet – gruppdiskussion
5. Att lära genom erfarenhet hur man kommer loss – gruppövning
6. Hemuppgift

MATERIAL

- Kinesiska fingerfällor x en per person
- Vitt A3-papper
- Oljepasteller
- Kolpennor
- Färgpennor
- Färg – röd, gul, blå, vit, svart
- Pennvässare
- Papperspaletter (man kan även använda ett A4 papper om man inte har engångspaletter)
- Färgpenslar
- Vattenglas för målandet

- Pappersservetter

LOKAL

Helst en bildsal med ett handfat för att kunna rengöra.

GENOMGÅNG AV FÖRRA VECKAN (10 MINUTER)

Genomgång av hemuppgiften från session 1. Be varje deltagare att dela med sig av ett tillfälle då de lade märke till att de hade svårigheter, och ett tillfälle då de handlade efter sin värdering. Gruppledarna bör komma med några egna exempel.

Dialog:

Välkommen till vecka 2.

Är det någon som minns hur vi använde metaforen med stigen uppför berget?

Under veckan som har gått, la du märke till någon gång när du var vilse i skogen eller när du kunde se toppen av berget?

Innan vi går vidare med dagens uppgifter, hur kändes det efter att ni hade gått hem efter att vi sågs förra veckan?

Tänkte du på vad du hade målat?

Gjorde du uppgiften som du valde efter vår diskussion om värderingar?

INTRODUCERA LIVSMANUALEN – (10 MINUTER)

Detta koncept är taget från Kevin Polk's arbete med en enkel livsmanual (se ACBS website, www.contextualpsychology.org). Tanken är att hjälpa ungdomarna att placera koncepten som de lär sig varje vecka i en översiktlig bild.

1. Använd A4-papper, be ungdomarna att skriva rubriken "VÄRDERINGAR" högst, och sen snabbt saker som är viktiga för dem under rubriken. Uppmuntra dem att inte tänka för mycket på det, utan bara notera vad som är viktigt för dem. Förklara att ingen kommer att se det här pappret, och de behöver inte läsa upp det.

2. Be dem vända på pappret, och på andra sidan skriva rubriken "PROBLEM", och lista alla problem som de har i livet just nu. Ungdomar behöver vanligtvis lite uppmuntran och gruppledarna bör komma med lämpliga förslag eller modellera med några av sina egna svårigheter (på en nivå som är lämplig för gruppen). Igen, förklara att i detta läge är informationen privat.
3. Diskutera med tonåringarna att i det här grupp-programmet ska vi ägna tiden åt att lära oss om antingen värderingar eller problem, och att vi kommer att vända från ena sidan till den andra. Den här sidan blir deras karta för resten av sessionerna.
4. Förklara att dagens session kommer att fokusera på PROBLEM-sidan av pappret.

ATT LÄGGA MÄRKE TILL KAMPEN – KONSTAKTIVITET (30 MINUTER)

Rationalen för denna övning är att använda ett upplevelsebaserat medel snarare än ord, för att väcka de svåra tankar som varje ungdom kämpar med. Målet är att hjälpa ungdomarna att uttrycka sina tankar och känslor utan ord (de kan dock använda ord om de måste). Be ungdomarna att skapa en upplevelse av sin kamp genom att använda färg; det kan vara något abstrakt, kanske bara en färg. Vi har märkt att det hjälper att föreslå för vissa ungdomar att bara sätta igång och måla, utan att veta vad man ska måla, och se vart man hamnar.

Dialog:

Ok, förra veckan så ställde vi vårt "här och nu" mot påhittade favoritplatser. Det är härligt att föreställa sig sitt önskeliv, men för en del av er så väckte den övningen en del svåra känslor kring hur livet ser ut just nu. Många av våra bilder visade ett liv som såg bättre ut än det vi har idag.

I den här gruppen ska vi prata om de svåra tankar och känslor som människor har i sina liv, och lära oss några nya sätt att uppleva dem. T.ex, när jag gjorde min målning förra veckan så var mina tankar att jag ibland är för uppstressad, och tänkte att jag skulle vilja vara mer rofylld. Jag känner så hela tiden. Är det någon annan som skulle vilja dela en svår tanke eller känsla som de alltid har?

Diskutera i grupp.

Ok, nu skulle jag vilja att du skapar en målning av en svår tanke eller känsla, men jag vill att du ska välja en som du har HELA tiden. Vi kallar den här svåra tanken för en kamp, eftersom det är en svårighet som du ofta har, och som alla har. Kom ihåg att din konst kan vara abstrakt eller en metafor. Vi vill alltså att du skapar en upplevelse i din konst av hur den där svårigheten kan se ut.

När deltagarna har skapat sin representation, ge var och en en möjlighet att dela med sig av vad de har skapat. Återigen, kom ihåg att normalisera, upplevelser av kamp, sorg, oro, ilska etc.

- Sikta på att få varje ungdom att dela med sig av sitt konstverk, om än bara med några få ord.
- Förklara för ungdomarna att många människor kämpar med svåra tankar och känslor.
- Betona de gemensamma dragen i gruppens konstverk
- Om din grupp målar med mörker och svärta, normalisera detta som en gemensam upplevelse. Har andra känt såhär?

KREATIV HOPPLÖSHET – BRAINSTORMING I GRUPPEN (12 MINUTER)

Få igång en gruppdiskussion som hjälper ungdomarna att få en delad känsla av att ha prövat ofruktbara lösningar för att bli av med sina svårigheter och sin känslomässiga smärta. Övningen är en brainstorming i grupp, man kan använda ett bakplåtspapper att skriva på. Be gruppen att dela med sig av sina upplevelser av vad de har försökt för att komma undan kampen mot sina tankar och känslor. Diskutera särskilt hur försöken att undvika eller kontrollera svåra tankar och känslor ofta misslyckas. Det är också viktigt att diskutera att det är problematiskt att försöka tänka sig ut ur problem, och att kontrastera detta emot att lära sig genom erfarenhet.

Några frågor för att få igång diskussionen kan vara:

- Vilken sorts svåra tankar är lika för oss alla?
- Vad har vi gjort för att bli av med dessa tankar?
- Hur har dessa strategier fungerat?
- Gjorde de att svårigheterna eller smärtan försvann (på kort eller lång sikt)?
- Kom de i vägen för våra möjligheter att leva livet "som vi vill leva det"?
- Vad kostar dessa strategier oss i vårt liv?

ATT ANVÄNDA ERFARENHETER FÖR ATT "KOMMA LOSS" – GRUPPAKTIVITET (8 MINUTER)

Använd metaforen med kinesiska fingerfällor (Hayes & Smith, 2005) för att visa hur vårt sinne och våra erfarenheter fungerar på olika sätt. Vad sinnet ger oss för lösning är inte alltid detsamma som vår erfarenhet säger oss. Be gruppen att jämföra hur deras förnuft säger att de ska göra för att undkomma fällan och hur deras erfarenheter säger något annat. Använd detta som en metafor för att spegla att kampen inte alltid fungerar, och vi måste lära oss ett

alternativ. Att erfarenheten kan säga oss något annorlunda, villighet, som kommer att bli utforskat i detalj i nästa vecka.

Dialog:

Vi ska nu använda en aktivitet för att lära oss om skillnaden mellan våra upplevelser utanför huden, och våra tankar innanför huden.

(Ge deltagarna varsin kinesisk fingerfälla, med instruktioner om att lyssna noggrant.)

Jag vill att du trycker in dina pekfingrar, en i varje ände.

Ok, försök nu att dra ut dem igen!

Du märker att när du drar dem så blir det tajtare.

Ju hårdare du drar, desto smalare blir tuben, och desto hårdare håller den dina fingrar. Du skulle behöva dra dina fingrar ur led för att få ut dem genom att dra, om de en gång har fastnat.

Kanske är våra svåra tankar lite så. Kanske är de här tuberna lite som livet självt. Det finns ingen hälsosam väg att komma ut ur livet, och varje försök att göra det, begränsas ditt handlingsutrymme. Med den här lilla tuben, är det enda sättet att komma ur att trycka dina fingrar längre in, vilket gör att tuben blir större. Det kan vara svårt att göra först, eftersom allt din hjärna säger till dig är "in och ut", inte "hårdare och lösare". Kanske behöver du närma dig den här situationen från en annan vinkel än vad din hjärna säger att du ska göra.

Kanske är det normalt att ha svåra tankar, och våra erfarenheter är en bättre guide när man ska lära sig att handskas med svårigheter: vi kommer att prata mer om det nästa vecka.

HEMUPPGIFT

Uppgiften för denna vecka är att be tonåringarna att utföra ett litet experiment med sina svåra tankar. Be dem lägga märke till när de har svåra tankar, och att notera vad som händer när de (a) kämpar emot dem och försöker besegra dem eller slå bort dem, och (b) om de inte gör något med tanken. Var tydlig med att det inte är en övning för att få dem att bli av med saker som är svåra för dem – övningen är bara att lägga märke till vad som händer.

Gruppledarna bör be varje ungdom att vara specifik och att benämna en svår tanke som de har, och förstärk att vi kommer att prata om detta igen nästa vecka.

Dialog:

Denna vecka vill vi att du skapar ett eget experiment. Under den här veckan, när du märker att du har svåra känslor, vill vi att du försöker någon av de här två sakerna: Antingen (a) lägg

märke till nåt du försöker vinna över tanken, och vad som händer när du gör detta, lägg bara märke till det, du behöver inte ändra eller göra något annorlunda, eller (b) försök att lägga märke till när tanken kommer, och låt den vara där – med andra ord, kämpa inte emot den. Kom ihåg att detta bara är ett experiment, och vi vill att du försöker att göra det och se vad du kan rapportera tillbaka till gruppen nästa vecka.

Nu ska jag be var och en av er att nämna en svår kamp som du har med dina tankar.

HANDOUTS

Ge varje student denna veckans handout. Vissa studenter kan föredra att ta en bild med mobilkameran.

SESSION 3: Att utveckla villighet

ACT-TERAPEUTISKT SYFTE

Denna vecka ska vi introducera gagnlösheten i tankekontroll och använda villighet som ett alternativ till detta. Vi kommer att använda oss av flera experimentella aktiviteter, vars syfte är att demonstrera genom erfarenhet, istället för att tillföra flera verbala instruktioner, att inte längre vara fast med en svår tanke kräver att man släpper kampen. Aktiviteten visar att vår erfarenhet ibland ger oss andra lösningar än den lösningen som s av tänkandet.

I slutet av session tre bör gruppdeltagarna ha utforskat att vara villig att göra plats åt några svåra tankar, och bör ha utsett en svår tanke att arbeta med utanför sessionen.



METODFRÅGOR

Under denna veckas aktiviteter ska gruppledarna försöka att utveckla en del villighet hos ungdomarna; hjälpa dem att vara villiga att uppleva saker och ting annorlunda, och att fokusera på erfarenheten istället för på sina verbala regler. Under dessa två övningar bör

betoningen ligga på att *uppleva* aktiviteten, istället för att gruppledarna ska ge ungdomarna svaren.

I monstermetaforen uppmuntrar vi ungdomarna att komma med lösningar. Oundvikligen kommer en av deltagarna att föreslå "att släppa repet". Vi har märkt att ungdomar kan använda "släppa repet" som en kontrollmanöver. Gruppledarna måste vara på sin vakt på detta och styra om dem till villighet att ta erfarenheten med dem. Ungdomarna kommer frekvent att instruera varandra om vad de kan göra, och förutsatt att det är förenligt med ACT så är det OK.

Hemuppgiften blir en viktig del av denna veckas arbete. Nu har deltagarna blivit engagerade i gruppen och kan uppmuntras mer bestämt att slutföra hemuppgiften.

UPPGIFTER OCH AKTIVITETER

1. Genomgång av hemuppgiften
2. Kontroll är problemet – en erfarenhet av avsiktligt glömmande – Gruppaktivitet
3. Utvecklande av villighet genom att släppa repet – Konstaktivitet
4. Hemuppgift för denna vecka

MATERIAL

- Vitt A3-papper
- Oljepasteller
- Kolpennor
- Färgpennor
- Färg – röd, gul, blå, vit, svart
- Pennvässare
- Papperspaletter (man kan även använda ett A4 papper om man inte har engångspaletter)
- Färgpenslar

- Vattenglas för målandet
- Pappersservetter

LOKAL

Helst en bildsal med ett handfat för att kunna rengöra.

AKTIVITETERNA

GENOMGÅNG AV FÖRRA VECKAN (10 MINUTER)

Genomgång av förra veckan – Gå runt i rummet och ge folk möjlighet att dela med sig av vad de har noterat under veckan. Var specifik, påminn varje deltagare och fråga dem vad de noterat i experimentet.

Dialog:

Välkomna till den tredje veckan. Dagens aktivitet bygger på det vi började prata om i förra veckan, så vi repeterar kort vad vi gjorde och pratade om i förra veckan, och om ni har tänkt något mer om det sedan dess. Vilka tankar fick ni?

Vad uppmärksammade/noterade folk om svåra tankar och känslor?

Vad uppmärksammade du/ni händer då folk försöker tänka sig ut från svåra/jobbiga tankar?

Hur kändes det att tänka på jobbiga saker?

Gjorde du något för att undvika känslorna eller tankarna?

KONTROLL ÄR PROBLEMET – ERFARENHET AV AVSIKTLIGT GLÖMMANDE (10 MINUTER)

En experimentell övning används för att demonstrera att alla tankar är produkter av vår hjärna och att vi inte kan radera dem genom vår kontroll. Genom att använda dialogen nedanför, led gruppen genom en övning där de fantiserar sin egen väg till skolan. Se sedan om de kan radera den vägen. Skapa en gruppdialog om processen att glömma, till exempel:

- Fråga gruppen kring om och hur de kunde göra detta.
- Vissa gruppmedlemmar kommer att säga att de var kapabla att göra det. Det är OK, ha lite roligt och fråga dem hur de vet att de raderade bort det.
- Ha lite kul och prata med gruppen om deras tillvägagångssätt de försökte med men misslyckades med att radera minnena.
- Förstärk poängen att världen av erfarenheter utanför vår hud och världen av tankar innanför vår hud är olika och har olika regler.
- I arbetet utanför vår hud kan det vara lätt att bli av med saker vi inte tycker om.

Dialog:

Nu ska vi lära oss lite mer om hur våra hjärnor framkallar tankar och vad som händer dem när de väl är där.

Jag skulle vilja att alla sluter sina ögon eller att ni tittar på ett märke/ställe på golvet. Låt nu era hjärnor vandra genom ditt hem. Föreställ dig ditt hem, hur ditt hus ser ut. Föreställ dig hur du går från din ytterdörr och börjar gå mot skolan. Kan du se dig själv där du går, cyklar, åker buss eller sätter dig i bilen? Föreställ dig nu när du går till skolan. Vilken gata går du längs? Vilka saker lägger du märke till på vägen? Föreställ dig ditt grannområde då du går förbi. Du kommer fram till skolan och går in i byggnaden. Du kommer in i denna bildsal och sitter ner med gruppen.

Nu skulle jag vilja att ni raderar ut resan från ert hem till er skola från ert minne. Gör så att det försvinner. Försök riktigt mycket. Var det någon som klarade av att göra det?

Är det någon som tror att bästa sättet att bli av med jobbiga tankar är att försöka glömma dem?

UTVECKLA VILLIGHET GENOM ATT SLÄPPA REPET – KONSTAKTIVITET (30 MINUTER)

Använd Dragkamps Monster metaforen (Zettle, 2007) för att demonstrera meningslösheten av kampen och tillåt ungdomarna att generera andra alternativ till kampen. Gruppledaren bör tillåta gruppen att brainstorma fram några alternativ. Vid denna punkt är det viktigt att gruppledarna guidar gruppen till insikten om att släppa repet är första steget. Men att släppa repet ska inte vara en instruktion från gruppledaren, utan en insikt från ungdomarnas diskussion.

I varje grupp vi har lett har vi funnit att ungdomarna inte har några som helst problem att komma på olika lösningar för att få ner repet.

Dialog:

Det låter som att ditt kämpande är som att vara i en långt utdragen dragkamp med ett eländes monster. Du har dragit väldigt hårt i din ände av repet, och detta eländes monster drar på andra änden sidan repet. Mellan dig och eländesmonstret finns en bottenlös fallgrop, så om du drar riktigt, riktigt hårt så kanske du kan dra eländesmonstret över kanten, och sen med ett enda slutligt drag drar du det i fallgropen och är färdig med den för evigt. Medan detta pågår, kan du höra andra ungdomar hålla på och ha kul i bakgrunden. Du skulle verkligen vilja ha kul med dem, men du har också den här dragkampen som du vill vinna. Du kanske t o m säger till vissa av ungdomarna att de ska vänta tills du blir av med det här eländesmonstret. Men föreställ dig nu att medan du drar i repet, att det är du och inte monstret som sakta blir draget mot den bottenlösa fallgropen, och då drar du hårdare. Men det fungerar fortfarande inte och du känner att du fortfarande dras närmare och närmare. Vilka är nu dina valmöjligheter? (Zettle, 2007, p. 105)

Låt gruppen diskutera många lösningar, en deltagare kommer till slut att tänka på att släppa repet och gruppledaren kan då diskutera detta.

Dialog:

Nu, i vår bildaktivitet vill vi att du tecknar detta monster, som en representation av några jobbiga tankar som du kan ha haft. Och rita sedan in dig själv i bilden också. Vi skulle vilja se och höra vad du har för erfarenheter av kampen för att vinna över dina tankar. Kom ihåg att ditt monster kanske inte alls ser ut som ett monster som någon annan tidigare har sett. Det kanske bara är en färg eller en abstrakt form, det är upp till dig.

Medan varje gruppmedlem gör klart sin målning, be dem att dela med sig av sin bild. Uppmuntra dem att prata om relationen mellan dem själva och deras monster. Slåss de mot monstret? Försöker de att undvika monstret? Är de villiga att släppa taget om repet? Ibland ritar ungdomarna sig själva som om de hade besegrat monstret. För in ungdomarna på en diskussion om vad det skulle krävas för att vinna över monstret, och om de tänker att detta skulle kräva att de glömde bort saker? Be gruppen att minnas vad som diskuterades tidigare under dagen om vår kapacitet att glömma eller kontrollera våra tankar. Diskutera att även om vi kan lägga ner repet så kan det vara lätt att ta upp repet igen och inte märka det förrän vi kämpar igen.

Sträva efter att gruppen ska komma till slutsatsen att göra plats för de svåra tankarna är samma som att släppa taget om repet.

HEMUPPGIFT

Denna veckas aktivitet är att öva på att vara villig att släppa taget om repet. Vi skulle vilja att du väljer en sak i ditt liv som svåra tankar kommer i vägen för; en där du märker att du drar hårt i repet och försöker dra dina svåra tankar till en plats där du kan glömma dem. Be ungdomarna att tänka på en aktivitet som de inte har gjort då de har stridit med monstret. Denna vecka kan deras mål vara att se om de kan lägga ner repet och göra denna aktivitet. Ett exempel från en tidigare deltagare, var att hon hade undvikit en sjuk familjemedlem för ångesten över hur denne kunde se ut. Som en villighetsövning bestämde hon att träffa denna släkting medan hon var villig att ha hennes tankar och känslor. Gå runt rummet och be varje deltagare att nämna en svårighet som de har, och hur de kommer att arbeta med villighet denna vecka. Gruppledarna kan skriva ner ungdomarnas planer, för att säkra att de genomför sina hemuppgifter och för att de ska kunna titta på det nästa vecka.

HANDOUTS

Ge varje ungdom en handout för denna vecka. Vissa studenter föredrar att ta ett foto av den med sina mobiltelefoner.

SESSION 4: I min hjärna

ACT-TERAPEUTISKT MÅL

Denna session syftar till att ge deltagarna en förståelse för hur deras hjärna producerar tankar, språkets evolutionära natur, hur språket smälter ihop med känslor, och hur dessa självnarrativ begränsar värderat leverne. Mot slutet av sessionen förväntas deltagarna ha deltagit i en del upplevelsebaserade övningar på att frikoppla tankar, och att de kan använda dessa aktiviteter utanför sessionen.



METODFRÅGOR

Processen denna vecka innebär att använda en del ovanliga konstaktiviteter för att hjälpa ungdomarna att uppleva sin tankeproduktion.

I den första aktiviteten ska gruppledarna uppmuntra ungdomarna att få en känsla av sin hjärna som en ständig tankemaskin, och att skapa en upplevelse av detta i en egen metafor.

Dialogen med gruppen kan handla om hur varje deltagare berättar en historia om sin tankeproduktion.

Den andra aktiviteten handlar om frikoppling av tankarna. Vi har funnit att det fungerar mycket bra att utforma detta som ett experiment. Under övningen ber gruppledarna ungdomarna att fundera på vad experimentet handlar om, och när deras teckningar är klara, får de kommentera vilken skillnad det är på orden före och efter – d.v.s. uppfattar de orden som lättare i det andra stadiet (det är inte alla ungdomar som upplever det så, och vi får i så fall helt enkelt bekräfta detta).

UPPGIFTER OCH AKTIVITETER

1. Gå igenom hemuppgifter – Att släppa taget om repet
2. Din hjärna som en metafor – konstuppgift
3. Att frikoppla tankar – konstuppgift
4. Hemuppgift

MATERIAL

INGEN FÄRG DENNA VECKA. Använd bara oljepasteller, kolpennor eller färgpennor. Detta är för att hindra att ungdomarna målar över svåra tankar.

- Vitt A3-papper
- Oljepasteller
- Kolpennor
- Färgpennor
- Pennvässare
- Pappersdukar

LOKAL

Ett klassrum går bra denna vecka, det är dock att föredra att man har samma rum under alla gruppträffar.

AKTIVITETER

GENOMGÅNG AV FÖRRA VECKAN (10 MINUTER)

Återigen börjar veckan med att gå igenom förra veckans session, och fråga varje deltagare hur det gått med hemuppgiften. Börja med att påminna dem att vi använde monstermetaforen för att demonstrera hur kampen mot tankarna inte alltid fungerar för att komma loss. Ställ följande frågor till deltagarna:

- Vad har de upptäckt om att dra i repet?
- Märkte någon att de försökte dra sina svåra tankar till en plats där tankarna inte skulle störa?
- Märkte någon att de kunde lägga ner repet ibland? Vad hände då?
- Diskutera varje deltagares försök med villighetsövningen.
- Hjälp deltagarna att lära sig att de om och om igen kommer att fasta och komma loss. De kommer att lägga märke till kampen, och kommer att kunna välja att inte utkämpa den.

EN METAFOR FÖR DIN HJÄRNA– KONSTUPPGIFT (20 MINUTER)

Denna aktivitet kräver att deltagarna använder konst för att skapa egna metaforer för hur deras hjärnor fungerar. Målet är att skapa en upplevelse av den egna tankeprocessen. Några förslag på diskussion för att inleda denna uppgift:

- Börja med en diskussion om arbetet som vår hjärna gör, förklara att den ständigt genererar tankar, löser problem, planerar framtiden, försöker att använda tankar för att hålla oss säkra etc.
- Diskutera med gruppen hur vår tankeprocess innebär att våra hjärnor är konstant upptagna.
- Diskutera hur negativt självprat är ett sätt att skydda oss från fara, men att detta inte alltid är till en hjälp.
- Du kanske också vill diskutera hjärnan genom att använda metaforer. Exempelvis fungerar Kelly Wilsons metafor bra på ungdomar: hur hjärnan hatar att vara arbetslös, liksom metaforen om hur hjärnan är som en dator som aldrig är avstängd. Steve Hayes och Spencer Smith beskriver vårt tänkande om våra tankar som fiskar som simmar i vattnet. Fiskar vet inte om att de är under vatten, de bara simmar i det.

Tänkandet är på detta sätt för människor, våra tankar är så mycket en del av oss att vi sällan är medvetna om vår tankeprocess. Hayes & Smith, 2005, p. 55)

Dialog:

Nu ska jag be dig att skapa din egen metafor för din hjärna, med hjälp av att måla eller teckna. Det kan verka svårt, men om du bara börjar så kan det vara ganska roligt.

Till exempel, en del personer har ritat kuggar och hjul som representerar deras hjärna, andra har ritat en liten grupp med små människor med olika jobb att sköta, en del har ritat tornados, och andra har ritat en fridfull parad med tankar som färger. Det spelar ingen roll vad du ritar, det viktiga är att det representerar sätter som du tror "att din hjärna tänker på".

Om du fastnar så kan det vara lättare att bara börja rita och se vart du hamnar.

Be deltagarna att prata om sina bilder medan de håller på och jobbar, att förklara vad deras metaforer vill säga. Gruppledarna behöver styra dialogen in på en "ACT-förståelse" av hjärnan.

ATT FRIKOPPLA SVÅRA TANKAR – KONSTUPPGIFT (20 MINUTER)

Nästa övning är en upplevelse av att frikoppla tankarna, som bygger på den förra metaforen om hjärnan. Denna övning kräver ett noggrant förberedande, för att skapa trygghet och förtroende i gruppen, men den fungerar mycket väl. Vi berättar för deltagarna att vi ska göra ett litet experiment som ska hjälpa oss att förstå hur våra hjärnor "lär sig" att tänka om saker. Vi ber dem också att bara hänga med för att se vad de kan lära sig. Det är viktigt att gruppledarna modellerar med sina egna svåra tankar innan de ber deltagarna att skriva ner sina.

Dialog:

Vid det här laget har vi lärt oss att vi är likadana i sättet som vi tänker på. Nu vill jag att du gör ett litet experiment, för att se om vi kan lära oss något om vår upplevelse av tänkandet. Detta kan verka lite knasigt, men vi skulle vilja att du hänger med och ser vad du kan lära dig, konstiga upplevelser kan ibland lära oss väldigt mycket!

Ok. Vi vet att vi alla har svåra tankar och att vi kämpar med dem. Vi har också sett att dessa tankar kommer till oss om och om igen.

Nu skulle jag vilja att du tänker på en tanke som du inte tycker om, en som du kommer att tänka på om och om igen. Välj en tanke som det känns ok att dela med dig av till gruppen. Till exempel, jag tänker ofta att "jag är inte tillräcklig bra", och den tanken kommer till mig ganska regelbundet. Några andra tankar som är vanliga är "jag är misslyckad" och "jag klarar inte det här".

Nu ska vi göra ett litet experiment som visar hur vår hjärna fungerar vid dessa svåra tankar, det kan verka lite fånigt, men försök att hänga på och se vad som händer. Jag vill att du skriver tanken med stora bokstäver på pappret framför dig.

Ok. Nu ska vi dekorera det här pappret som om det var en festaffisch. Jag vill att du dekorerar det precis som du vill, men det ska se inbjudande ut, trots allt är det en festaffisch. Sätt partyhattar på bokstäverna, bind ballonger runt dem, och dekorera sidan med band t.ex.

När deltagarna har gjort klart sina dekorationer, styr in diskussionen på vad som händer med deras tankar under övningen. Några frågor kan vara:

- Vad händer med tankarna nu?
- Hur var det när jag bad dig skriva ner en svår tanke? Hur var det när du dekorerade den? Känner du dig lika fast i tanken?
- Förklara att vi inte försöker få tankarna att försvinna, utan att vi försöker lära oss att vi kan uppleva dem på ett nytt sätt. Om vi är villiga att ha dem.
- Normalisera de svåra tankarna och dra paralleller mellan deltagarna. Vi har funnit att deltagarna ofta blir riktigt avslappnade och kan skratta åt att de har liknande tankar som de andra deltagarna har skrivit ner.
- Var beredd på att deltagare säger att de inte upplevde någon skillnad i sin upplevelse av tankarna. När detta händer, bekräfta helt enkelt att det är ok och diskutera upplevelsen, eller – om det passar – diskutera att vara fast och att kämpa emot tanken.

HEMUPPGIFT

Denna veckas hemuppgift är att deltagarna ska välja en frikopplingsövning att göra när de får en svår tanke. Ge ungdomarna några förslag på hur de kan göra med en svår tanke; till exempel, kan de välja att skriva ner den i en pratbubbla, att sjunga den till "Ja må du leva"-melodin, eller låtsas att det är en såpbubbla som svävar iväg. Målet är att få ungdomarna att göra något annorlunda med tanken.

Hjälp helst varje person att komma på en egen strategi och berätta om den för gruppen.

HANDOUTS

Ge varje student denna veckans handout. Vissa studenter kan föredra att ta en bild med mobilkameran.

SESSION 5: Mindfulness – att vara närvarande

ACT-TERAPEUTISKT SYFTE

Denna vecka börjar vi med en genomgång av konstarbetena och begreppen från de fyra tidigare veckorna, och har kul med ett rollspel genom att använda "Passageraren på Bussen"-metaforen för att demonstrera hur vi tar våra svårigheter med oss och lever mot våra värderingar. Sedan kontrasterar vi detta mot en upplevelse av att "vara i nuet" och av "självet som kontext". Gruppen får diskutera erfarenheten av att vara i nuet istället för att leva i det förflutna eller i oro för framtiden, att ge efter för svåra tankar. För många ungdomar är detta den första erfarenheten av mindfulness, men vi har märkt att de är kapabla att uppleva skillnaden mellan att lyssna på passagerarna och att leva livet i nuet.

METODFRÅGOR

Denna vecka ska vi börja med passagerarna på bussen som ett rollspel. Vi använder detta för att reflektera över vad vi har gjort under varje vecka. Gruppledarna bör uppmuntra lite skoj med rollspelet och guida gruppen mot att spela ut metaforen.

Sen rör vi oss vidare till en "i nuet"-mindfulnessövning. Vi använder fri målning och fingermålning för upplevelsen av att vara närvarande.

I slutet av de två aktiviteterna bör gruppledarna leda en gruppdiskussion som jämför hur det är att lyssna på passagerarna och hur det är att vara i nuet.

UPPGIFTER OCH AKTIVITETER

1. Genomgång av hemuppgift
2. Röra oss mot värderingar genom "passageraren på bussen"-metaforen – Rollspel
3. Leva i nuet – Konstaktivitet
4. Hemuppgift

MATERIAL

- Vitt A3-papper

- Oljepasteller
- Kolpennor
- Färgpennor
- Färg – röd, gul, blå, vit, svart
- Pennvässare
- Papperspaletter (man kan även använda ett A4 papper om man inte har engångspaletter)
- Färgpenslar
- Vattenglas för målandet
- Pappersservetter

LOKAL

Helst en bildsal med ett handfat för att kunna rengöra.

AKTIVITETERNA

SAMMANFATTNING AV FÖRRA VECKAN (10 MINUTER)

Sammanfatta hemuppgiften från förra veckan. Be varje deltagare att dela sin erfarenhet av att försöka använda sig av en defusionsteknik. Se till att alla deltagare får tillfälle att dela med sig av sina erfarenheter av att använda diffusion och vad de har lagt märke till.

LEVA I RIKTNING MOT DINA VÄRDERINGAR – ROLLSPEL (20 MINUTER)

”Passageraren på bussen”-metaforen (Hayes et al, 1999) används i ett rollspel för att introducera konceptet av att ha en riktning att sträva mot och att ta med våra svåra tankar med oss. Försök att ha roligt med detta så kommer du se att eleverna ”fattar det”.

1. Börja med att sammanfatta koncepten från varje vecka; att använda en målning från varje vecka hjälper här.
2. Förklara att vi kommer att göra ett rollspel som visar hur vi kan hantera alla dessa koncept och lära oss att leva livet med en mening.
3. Sätt upp stolar så att det går att rollspela en buss, med en chaufför längst fram och 3 eller 4 passagerare bakom.
4. En av gruppledarna är chauffören.
5. Be tre studenter att vara passagerare.
6. Be busschauffören att visa en jobbig tanke till varje passagerare (eller så kan du använda busschaufförens målningar från varje vecka för att framkalla dessa roller, då är en person är en svår tanke, en person är hjärnan, en person är kampen).
7. Gruppledaren förklarar att passagerarnas arbete är att distrahera busschauffören genom att ropa ut tankarna.
8. Be eleverna att inta sina platser i bussen.
9. Gruppledaren står upp i frambilden av bussen, på lite avstånd från busschauffören. Förklara för eleverna att gruppledaren representerar målet som busschauffören vill komma fram till med bussen.
10. Busschaufförens jobb är att försöka köra bussen utan att vända sig om för att titta på passagerarna, stoppa bussen, m fl. Busschauffören ska rollspela detta på ett sätt som demonstrerar hur det blir när han ägnar all sin uppmärksamhet åt passagerarna, dvs. hur det: a) förhindrar honom från att köra, b) ibland tvingar honom att vända om, c) ibland får honom att lämna chaufförens säte, och även d) ibland får honom att stoppa bussen för att försöka slänga av en passagerare.
11. Gruppledarens roll är då att arbeta med eleverna för att få fram vad metaforen betyder och hur förra veckans aktiviteter (kontroll, kamp, defusion) kan förhindra oss från att gå i den riktning vi vill gå i livet.

LEVA I NUET – KONSTUPPGIFT (30 MINUTER)

Denna aktivitet jämför hur det är att lyssna på passagerarna med att hur det är att leva livet till fullo och att vara i nuet. Det är en fri konstaktivitet. Målet är att uppmuntra studenterna att vara medvetna om alla de sinnesförnimmelser som kommer av målandet, och att lägga märke till sig själva då de lägger märke till dessa. Studenterna målar fritt och uppmuntras också till att måla med fingrarna.

I en grupp målade ungdomarna sina händer och skakade hand med varandra för att dela målarfärg, medan de samtidigt uppmärksammade hur färgen kändes, hur det kändes att bli kladdig, och de uppmärksammade hur de uppmärksammade detta. Detta är en rolig men kladdig uppgift.

Dialog:

Idag ska vi göra en av mina favoritaktiviteter. Idag ska vi ägna en stund åt att vara i nuet och uppleva livet, utan att lyssna på passagerarna eller dras in i våra tankar. Din uppgift är att måla och att verkligen uppleva känslan av att verkligen vara här i rummet och måla. Du kanske målar med en pensel och märker hur den flyter på papperet, eller så kanske du målar med fingrarna och märker känslan, eller konsistensen av färgen. Du kommer även att notera/uppmärksamma vissa andra saker som rummet, ljud utanför m fl. Ditt uppdrag är nu att uppmärksamma att du är här. Du kommer också att få den konstiga erfarenheten av att notera att du noterar.

När dina tankar drar iväg dig, så är det ok, notera det bara och kom sedan tillbaka till känslan av att måla.

Efter sessionen, ge varje person en möjlighet att dela hur de upplevde övningen. Vad lade de märke till? Hur var det att notera det de noterade? Uppmuntra studenterna att jämföra hur denna erfarenhet var med vår andra aktivitet då vi lyssnade på passagerarna på bussen.

HEMUPPGIFT

Hemuppgiften för denna vecka är att ta tid varje dag till att ha en "i nuet"-upplevelse. Börja med en lugn andning, be sen deltagarna att komma på en sak de kan göra varje dag som de kan göra uppmärksam. Om de behöver hjälp så kom med förslag som att lägga märke till ljud, lukter, känslor etc.

HANDOUTS

Ge varje ungdom en handout för denna vecka. Vissa studenter föredrar att ta ett foto av den med mobiltelefonen.

SESSION 6: Detta är vad jag värderar!

ACT-TERAPEUTISKT MÅL

Denna vecka repeterar vi de värderingar som snuddades vid den första veckan. Vi ber ungdomarna att ägna lite tid åt en gruppdiskussion om sina värderingar. Sedan introducerar vi begreppet "att leva livet i värderad riktning". Mot slutet av denna session, bör deltagarna ha identifierat åtminstone en personlig positiv värdering som de skulle vilja jobba emot.



METODFRÅGOR

Gruppledarna börjar med en öppen diskussion om vad en värdering är och vilket slags värderat liv ungdomarna kan tänkas vilja ha. Att förklara värderingar för ungdomar kan vara knepigt. Vi kan också använda språk som "hur skulle ditt favoritliv vara?", "om man tar bort allt jobbigt, vad är egentligen de viktiga grejerna inuti dig?", "vad får din själ att sjunga?" (Witt, 2008), eller "vad ger dig ett WOW-liv?" (Morton, 2008). Denna övning ska inte handla om ungdomarnas mål eller karriärval, och det kan lätt spåra in på en diskussion om "vad de vill med sitt liv". Vi vill undvika att ungdomarna blir överväldigade av en sådan typ av diskussion, och för vissa ungdomar är närvaro i nuet vad de värderar: att lyssna på musik, vara med vänner, vara "sig själv". Trots allt, barn ägnar den största delen av tiden åt att vara i nuet och det är först som tonåringar som vår kultur verkar dra in dem i framtidsdominerat tänkande.

Tonåringar med svåra familjerelationer kan ha svårt att se värderingar hos vuxna eller kvaliteter som de gillar hos vuxna. Vi ber dem därför reflektera över vad de inte gillar, och testa om motsatsen är en värdering som de har (t.ex, gillar inte vuxna som inte lyssnar på tonåringar – kanske de då värderar att bli hörda etc.)

Att jobba med lera för att skapa en representation av värderat leverne kräver en hel del direktiv och stöd från gruppledarna. Vi brukar vanligtvis ge en rad exempel på lermodeller som andra studenter har gjort, och använda dessa för att generera idéer. Du kan också använda play doh-lera, som man lätt kan modellera om, och som då känns mindre permanent.

Rent praktiskt, har vi funnit att det fungerar bäst att använda en kombination av färgad och vit lera, men bara en färg går också bra.

UPPGIFTER OCH AKTIVITETER

1. Gå igenom hemuppgift
2. Diskussion om värderingar hos vuxna – gruppdiskussion
3. Skapa en värdering i lera – konstuppgift
4. Hemuppgift

MATERIAL

- Lera. Vi använder vit lättviktslera som är självtorkande; en bit stor som en tennisboll är tillräckligt per person (ett kilo-paket räcker till tre- fyra studenter). Vi har funnit att uppgiften fungerar bäst om man också har ett antal paket med färgad lera.
- Plastknivar
- Pappershanddukar

LOKAL

Helst en bildsal med handfat för att kunna städa efter lerövningen.

AKTIVITETER

GENOMGÅNG AV FÖRRA VECKAN (5 MINUTER)

Gå igenom hemuppgiften från förra veckan. Be deltagarna att delge varandra sin upplevelse av att vara närvarande i nuet, och av att uppmärksamma vad de uppmärksammade. Ge varje person ett tillfälle att dela med sig av detta. Uppmuntra deltagarna att fundera över upplevelsen av att vara närvarande; hur det är att vara här och nu, istället för i framtiden eller det förflutna. Några frågor för diskussionen:

- Vad lade du märke till?
- Vilka saker lade du märke till för första gången?
- Hur kändes det att vara uppmärksam?
- Tyckte du att det var svårt, lade någon märke till att det är svårt att hålla kvar sitt medvetande i nuet?

INTRODUCERA VÄRDERINGAR – GRUPPDISKUSSION (10 MINUTER)

Få igång en diskussion om värderingar med gruppen. Detta är lättare om studenterna först tänker på värderingar hos vuxna som de gillar – och sedan som en andra uppgift – på vad de *inte* gillar hos vissa vuxna. Vi har märkt att en del ungdomar har mycket svårt att komma på värderingar, särskilt de som har många svåra upplevelser, och att be dem fundera på vad de inte gillar hos vuxna är då ett lättare sätt att börja. De kanske kan fastna lite i det negativa, så det kan krävas en del jobb av gruppledarna för att få dem att komma på vilka kvaliteter som de gillar hos vuxna. Diskussionen bör leda till att varje deltagare identifierar omkring tre värderingar som är viktiga för dem. Sikta på värderingar som de är passionerade över. Ibland kan starka negativa känslor leda till att man identifiera ett starkt positivt värde; t.ex. att värdera rättvisa om man har upplevelser av att ha blivit orättvist behandlad. Du kan be ungdomarna att skriva ner värderingarna på ett papper. Några frågor kan vara:

- Vad skulle vara ditt favoritliv?
- Om man tar bort allt jobbigt, vad är då egentligen det viktiga inuti dig?
- Vad får din själ att sjunga? (Witt, 2008)
- Eller vad ger dig ett WOW-liv? (Morton, 2008)

Dialog:

Idag ska vi ha lite kul med lera, och använda leran för att hjälpa oss förstå vad som är viktigt i våra liv och hur vi kan närma oss det som vi verkligen värderar.

Innan vi gör det, ska vi prata om några vuxna som du känner. Tänk speciellt på en vuxen och eller några vuxna som du vet som är positiva, vuxna som du gillar eller respekterar. Försök att identifiera vad det är som du gillar eller respekterar med den personen, är det att den är rolig, ärlig, organiserad, vänlig, empatisk eller något annat?

Ok, nu vill jag att du tänker på en vuxen eller några vuxna som du försöker undvika, som du inte gillar. Försök att identifiera vad det är med den personen som du inte gillar. Är han/hon orättvis, lögnaktig, ointresserad eller ovänlig?

ATT SKAPA EN LERSKULPTUR AV EN VÄRDERING – KONSTUPPGIFT (35 MINUTER)

Denna uppgift kräver att ungdomarna gör en lerskulptur av en värdering. Gruppen brukar generellt tycka att detta är ganska svårt, så det är viktigt att ge dem några exempel på hur man kan göra. De kan göra något abstrakt – ett träd om de värderar utveckling som människa, eller kanske en sol om de värderar värme och generositet, eller en jordglob om de värderar miljön. De kommer att behöva många exempel från gruppledarna och en diskussion för att komma igång.

Dialog:

Nu vill jag att du tänker på de saker som är allra viktigast för dig, som är de som du vill handla om, din viktiga kärna, ditt favoritliv. Vi vill att du gör något i lera som kan representera de där sakerna. Precis som med våra andra övningar så kan det vara en metafor eller en abstrakt skulptur. Det enda viktiga är att det representerar det du värderar högst med dig själv, och hur du vill komma närmare det värdet.

Till exempel, vissa värderar relationer och att vara en snäll person, de kanske gör en lerskulptur av händer som håller i varandra. Någon annan kanske värderar sin talang, och kanske skapar ett musikinstrument. Några ungdomar har gjort växter, för att representera hur man utvecklas och växer.

Det viktiga är att den här lerskulpturen blir en påminnelse om den riktning som du vill gå i.

Du kan vara kreativ i hur du förvandlar leran till din värdering. Leran stelnar utan att vi behöver bränna den i ugnen.

HEMUPPGIFT

Denna vecka skulle vi vilja att du väljer ut en sak som du kan göra som är i linje med vad du tycker är viktigt. Vi vill inte att du ska välja en stor sak, utan att du ska lägga märke också till de små sakerna som du gör.

- T.ex, om du värderar relationer, kan du välja att skicka SMS till dina vänner och bara säga hej.
- Om du värderar att hjälpa andra, kan du välja att hjälpa en speciell person; t.ex hjälpa din mamma att handla.
- Eller kanske du väljer att säga hej till personer som du inte känner så väl.
- Eller så kanske du har en del av dig som skriker: "JAG VILL VARA MIG SJÄLV", och denna vecka kan du välja något litet för att testa detta.

Be varje deltagare berätta för gruppen vilken värdering de ska jobba med denna vecka.

HANDOUTS

Ge varje student denna veckas handout.

SESSION 7: På gång...

ACT-TERAPEUTISKT SYFTE

Syftet denna vecka är att länka villigheten som har utvecklats över de senaste sessionerna till engagerad (committed) handling och att anta en värderad riktning i livet. De senaste veckorna har deltagarna varje vecka satt ett mål som är direkt kopplat till ACT-konceptet för den veckan. Denna vecka kommer de att sätta mål som styr dem direkt in på att leva livet enligt deras värderingskarta.

METODFRÅGOR

Denna vecka ska gruppledarna stötta ungdomarna i att utveckla en värderingskarta, som inte är för överväldigande och som klargör att värderingar är något som vi kontinuerligt arbetar mot och att vi gör detta i små steg. Inom ACT-rörelsen, jämför man ofta värderingar med att resa: om din värderade riktning går mot "väst", skulle du alltid ha mer "väst" att gå emot (om du inte ansluter dig till teorin att världen är platt!). Gruppledarna kommer att behöva hjälpa ungdomarna att välja mål som är i linje med effektiv beteende förändring forskning. Mål bör vara små, uppnåbara, med hög chans att lyckas mellan sessionerna. Ungdomarna bör skriva ner sina mål och steg som de ska ta för att komma närmare dem.

UPPGIFTER OCH AKTIVITETER

1. Genomgång av förra veckan
2. Vägkarta, rita livet som en resa i en värderad riktning genom att använda en rad engagerade handlingar
3. Rita/skriv mål för engagerad handling

MATERIAL

Inget målände denna vecka.

- Vitt A3-papper
- Oljepasteller

- Kolpennor
- Färgpennor
- Pennvässare

PLATS

Ett klassrum går bra denna vecka, men samma rum som tidigare är bäst.

AKTIVITETERNA

GENOMGÅNG AV SENASTE VECKAN (10 MINUTER)

Ge gruppdeltagarna lite tid att reflektera över gruppen och dess avslut nästa vecka, och dela med sig till varandra. Detta gör att gruppdeltagarna kan börja göra sig beredda på gruppens avslut och förbereda sig på att ta med sig det de har lärt sig till sin egen värld. Varje deltagare uppmuntras att dela med sig av några av sina tankar om värderingarna som de har arbetat med under veckan. Om deltagarna känner att de inte har levt i linje med värderingarna så kan detta vara svårt och kan påverka deras möjlighet att dela med sig.

Dialog:

Välkomna till den sjunde veckan, detta är den näst sista veckan av dessa gruppträffar. Vad tycker ni om vad vi har gjort i gruppen? Hur känns det att veta att nästa vecka är vår sista vecka? Vilka värderade handlingar gjorde folk i förra veckan? Hur gjorde du för att notera när du gjorde eller sa något i linje med din värdering i förra veckan? Hur kändes det?

VÄGKARTA – LIVET ÄR EN RESA MED EN RAD AV VÄRDERADE HANDLINGAR (30 MINUTER)

Denna uppgift innebär att deltagarna ritar en karta av livet och använder denna för att kartlägga sina värderade riktningar, och sedan specificerar mål som de kan ta för att röra sig i den riktningen. Det är viktigt att deras karta inte har en värdering som destination, utan istället som en riktning. Vissa ungdomar har flera riktningar och gruppledarna kan uppmuntra dem att ha riktningar för olika delar av livet, t ex familj, vänner, självutveckling.

Den andra delen av uppgiften handlar om att ungdomarna ska skriva små

beteendeförändringar som de kan göra på sina kartor, som engagerar dem att röra sig i sin värderade riktning. Det kan finnas större mål, men syftet är att få till små beteendemål, med något specifikt de kan göra innan nästa session som de har stor sannolikhet att lyckas med.

Dialog:

När vi nu tänker på de värderingar vi pratade om i förra veckan. Idag ska vi rita en karta som visar en resa mot värderat liv. Ni kan försöka komma ihåg vår första träff då vi pratade om denna resa som en stig uppför ett berg. Idag skulle vi vilja att ni ritade en vägkarta. Vägen ska fortsätta utanför papperet för att visa att resan fortsätter, vi vill också att ni sätter värderade riktningar på vägen, med skyltar längst vägen som visar vilka handlingar som du kan begå som hjälper dig att fortsätta i denna riktning.

T ex, en av de saker som jag värderar högst är att vara en stöttande vän som bryr sig om andra, så jag skulle då kunna använda detta som min riktning och längs vägen listar jag upp mål som hjälper mig att fortsätta i denna riktning. Ett stort mål åt denna riktning kan vara att hålla en regelbunden telefonkontakt och svara på mail snabbare. Mitt lilla mål för veckan kan vara att kontakta mina tre närmaste kompisar/vänner bara för att snacka. Såklart så kommer det nog inte att finnas en punkt då jag säger att nu har jag uppnått min värderade riktning och jag kommer säkert alltid behöva arbeta mer på min värdering av vänskap (vänskapsvärdering).

Så prova först att rita en väg som fortsätter utanför papperet. Sätt sedan upp några vägvisare som visar dina värderingar. Sen ska vi tillsammans hitta några mål som är mindre steg som du kan ta. Kom ihåg att inte välja för stora eller för svåra mål, utan börja med små mål som är realistiska för dig att göra och lyckas med.

Medan gruppen ritar kartor bör gruppledarna styra in dem på att inkludera ett antal värderade riktningar och vissa mål de kan välja. Diskussionen bör styra deltagarna att sätta små uppnåbara engagerade handlingar; det kan fordra att bryta ner en uppgift i mindre delar. Gruppdiskussionen bör också påminna deltagare att värderingar aldrig kan mätas; det är en direction eller en resa.

HEMUPPGIFT

Gruppledarna kommer att behöva lägga viss tid på att hjälpa varje ungdom att komma på en plan för veckan, som inkluderar ett lite uppnåbart mål. Om möjligt be ungdomen att skriva sitt mål för veckan på ett litet kort. Vissa ungdomar kommer inte vara villiga att göra detta, hur som helst kan de uppmuntras att ta ett foto av sina kartor med mobiltelefonen och använda detta som en påminnelse om det åtagande de har gjort. De kan även lägga in en påminnelse i mobiltelefonen.

HANDOUTS

Ge varje ungdom en handout för denna vecka.

SESSION 8: Reflektera och minns

ACT-TERAPEUTISKT SYFTE

Den sista veckans syfte är att få deltagarna att reflektera om gruppen och vad de har lärt sig. Vi går igenom alla ACT-koncepten och diskuterar det övergripande målet med gruppen, vilket är att lära sig att du kan leva i en värderad riktning, samtidigt som du accepterar svåra erfarenheter och är villig att bära detta med dig.

Avslutande tankar från Kirsty (14 år)....:

A gracious smile with so much warmth,
A kind face to look upon,
A mile of nice to share with us,
With minds so caring, feelings so wide,
Draw we shall, to share with all
....weeks of bliss

METODFRÅGOR

Gruppledare

Fira med mat

UPPGIFTER OCH AKTIVITETER

1. Genomgång av hemuppgift
2. Reflektion av konstarbetet och vad som har varit – Gruppdiskussion
3. Skapa en dikt eller skriv ett kort stycke som speglar deras erfarenhet – Konstaktivitet
4. Firande och insamling av eftermätningsblanketter

MATERIAL

- Festmat om så önskas
- Instrument för eftermätning
- Speciellt papper för poesi och papper för kladd
- Oljepasteller
- Kolpennor
- Färgpennor
- Pennvässare
- Pappersservetter

LOKAL

Ett klassrum går bra denna vecka.

AKTIVITETERNA

GENOMGÅNG AV FÖRRA VECKAN (5 MINUTER)

Vi börjar denna sista vecka, som alltid, med en genomgång av hemuppgiften och en diskussion om hur det gick för deltagarna under veckan. Denna vecka, kommer diskussionen att fokusera på vad varje deltagares mål för värderat levande var, och vilka handlingar de kunde göra förra veckan. För vissa deltagare kan detta innefatta att få stöd för hinder som hindrade dem från att utföra handlingen.

Ägna tid åt att varje person får dela med sig av vad deras plan var och hur det gick med den.

NOTERA: Deltagare kan nu ta med deras arbete hem. Gruppledare får gärna ta med material så att konstarbetet kan sättas in i en folio. Hur som, vissa ungdomar kommer att välja att inte göra detta för att de är oroliga för sitt privatliv hemma.

REFLEKTION ÖVER KONSTARBETET OCH VAD VI HAR LÄRT OSS – GRUPPDISKUSSION (15 MIN)

På denna träff ska varje student få sitt konstarbete utspritt framför sig (eller sorteras konstarbetet efter veckotemat för hela gruppen). Gruppledarna kan repetera varje veckas huvudämne och styra in en diskussion om vad gruppen har lärt sig från varje träff. Studenterna bör även bli tillfrågade att reflektera över sina egna och andras målningar.

I den reflekterande diskussionen om gruppens upplevelser, se till att nyckelprinciperna acceptans, villighet, vara i nuet, självet som kontext, värderingar och engagerade handlingar är täckta på något sätt i diskussionen.

SKAPA EN DIKT ELLER ETT KORT STYCKE SOM REFLEKTERAR DERAS ERFARENHET – KONSTAKTIVITET

Denna sista aktivitet går ut på att ungdomarna ska skriva ner en dikt eller reflektion över sin erfarenhet av gruppen och vad de kommer att ta med sig. För vissa ungdomar är detta ganska svårt, hur som, gruppledarna får uppmuntra dem och förstärka deras villighet att delta i uppgiften.

Gruppledarna kan även behöva modellera med sin egen villighet och vara kreativa. Vi har sett att detta fungerar bäst om gruppledarna modellerar med en dikt som omfattar dem själva också men som inte är helt perfekt!

Några förslag på vad man kan skriva:

- Skriva en dikt
- Skriva en reflektion
- Skriva en akrostisk dikt (första bokstäverna i varje mening skapar ett ord)
- Skriva en liten berättelse eller historia

Dialog:

Idag ska vi skriva en dikt eller en slagkraftig fras om vår upplevelse av att vara med i gruppen, vad vi har lärt oss, och vad vi skulle vilja komma ihåg från denna erfarenhet. Vi kommer sen att skriva det på ett fint papper och dekorera det, som en påminnelse om gruppen.

AVSLUTSFIRANDE

Skapa ett formellt sätt att säga hej då till varje gruppmedlem. Detta kan också inkludera en avslutande diskussion med varje gruppmedlem om deltagandet i gruppen, om deras framgångar och insatser.

HANDOUTS

Inga handouts denna vecka

HEMUPPGIFT 1: VAR ÄR JAG?

Vi har alla hört att resan är viktigare än resmålet, eller hur? Under denna vecka är det din hemuppgift att notera var du är på din resa.



Notera även de tillfällen då det går ganska bra, eller väldigt bra; de gånger då du kan se toppen av berget.

Våra resor är oförutsägbara. Dela några av dina noteringar med oss nästa vecka.

Jag märkte att

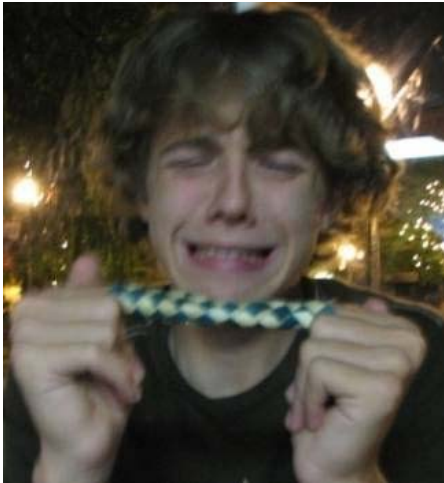
.....

.....

.....

HEMUPPGIFT 2: TANKAR: FÅNGAD ELLER FLEXIBEL?

Vi har alla svåra tankar och känslor. Denna vecka vill vi att du deltar i ett litet experiment, som vi ska dela med oss av när vi ses nästa vecka:



När du har en svår tanke, gör en av dessa saker:

- (1) Lagg märke till när du försöker vinna över tanken, och vad som händer när du försöker med detta. Lagg bara märke till det, du behöver inte förändra något eller göra något annorlunda.

Och...

- (2) Lagg märke till de gånger då du klarar av att låta en svår tanke bara vara där - med andra ord, när du inte kämpar emot den.



Kom ihåg att detta är ett experiment. Testa båda sätten och se vad som händer, och rapportera tillbaka till gruppen nästa vecka.

När jag kämpade emot mina svåra tankar upptäckte jag:

.....
.....

När jag lät mina svåra tankar flyta förbi upptäckte jag:

.....
.....

HEMUPPGIFT 3: UTVECKLA ÖPPENHET

Öva på att vara öppen. Detta betyder att vara beredd att ha dina tankar, och göra plats för svårigheter.

1. Välj en sak i ditt liv som svåra tankar står i vägen för.
2. Lägg märke till när du drar hårt i repet och försöker dra dina svåra tankar till ett ställe där du kan glömma dem.
3. Öva på att vara villig på att låta svåra tankar vara där (att släppa repet).



Vad ska du vara öppen för att arbeta med denna vecka?

.....

HEMUPPGIFT 4: I MITT SINNE...

Denna vecka har vi lärt oss att våra sinnen producerar tankar, och vi talade om olika sätt att uppleva våra tankar annorlunda. Här är några idéer att testa:

Bad News Radio

Vårt sinne producerar tankar som en "Bad News Radio" som sänder 24 timmar om dygnet. Ibland sätter den igång att påminna oss om dåliga saker från det förflutna, varnar oss för dåliga saker som kan komma, och ger oss regelbundna uppdateringar om allt som är fel med oss. Och lite då och då sänder den något nyttigt eller trevligt.



Så, om vi alltid lyssnar och tror på allt vi hör, så kommer vi att bli olyckliga. Tyvärr finns det inget sätt att stänga av den här radion. Tvärtom, ju mer vi försöker, desto högre spelar den.

Det finns ett alternativ. Har du någonsin hört en radio spela i bakgrunden, då du var så inne i det du gjorde att du inte riktigt hörde radion? Du kunde höra den spela, men du ägnade den ingen uppmärksamhet.

**Låt din "Bad News Radio" spela på,
och fortsätt med det som är viktigt för dig!**

Upplev dina svåra tankar på nya sätt...



Sjung tanken, använd en löjlig röst, skriv en ramsa.

Sjung dina svåra tankar, t.ex. "Jag är dålig", till en låt du gillar, "Ja må du leva" eller "Mammas lille Olle". Säg tanken med en löjlig röst - högt, sakta, fort, skrikigt, med brytning. Gör en ramsa eller ett rim med din svåra tanke.

Löv på en flod

Föreställ dig att ditt sinne och dina tankar är som en ström med flytande löv. När du upptäcker tankar i ditt medvetande, placera dem på löven och låt dem flyta iväg längs strömmen. Tankar kommer att fortsätta komma, och varje gång du upptäcker en, släpp den genom att lägga den på ett löv och låt den flyta iväg.



HEMUPPGIFT 5: NJUTA NU... VARA I NUET

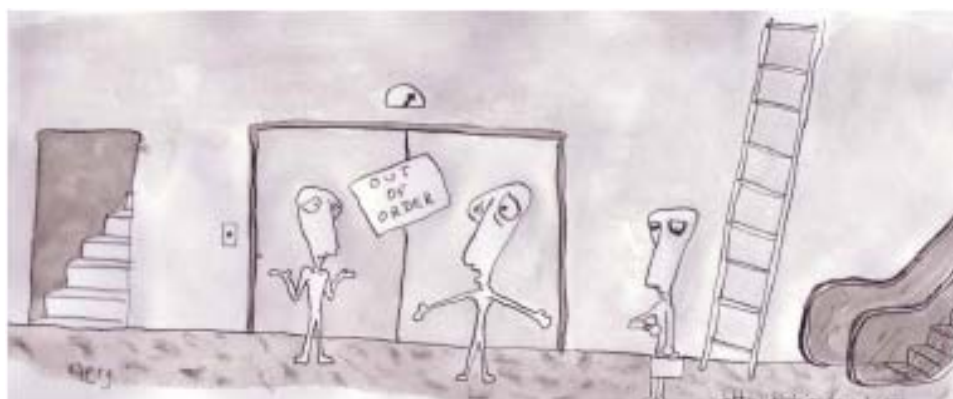
Denna session har vi övat på att njuta av stunden - istället för att lyssna på alla de högljudda passagerarna. Försök under den kommande veckan att vara i nuet en gång per dag.

Vad är mindfulness?

Att vara medveten om din här-och-nu upplevelse, med öppenhet och nyfikenhet...

Hur man övar mindfulness

- Steg 1. När det är möjligt, gör bara en sak i taget
- Steg 2. Var *fullt uppmärksam* på vad du gör
- Steg 3. När ditt sinne naturligt vandrar iväg från det du håller på med. Hämta tillbaka det
- Steg 4. Repetera steg 3 (flera miljarder gånger)
- Steg 5. Undersök dina distraktioner.



Kom ihåg... När vi inte är i nuet så missar vi möjligheten att hitta nya sätt!

HEMUPPGIFT 6: Detta värderar jag!

Välj en sak denna vecka som du kan göra som är att leva mot dina värderingar. Med detta menar vi att leva med det som är viktigt för dig. Det behöver inte vara stort, små saker är lika värdefulla.

Du kanske vill leva HÖGLJUTT!



eller fridfullt....



...eller upptaget



Låt hjärtat tala till dig!!!

Några idéer:

- Bestäm dig för att skicka sms till dina vänner bara för att säga hej.
- Välj att hjälpa en speciell person; till exempel, hjälpa din mamma eller pappa med några hushållssysslor!!!
- Välj att säga hej till folk du inte känner så bra.
- Eller välj att prova att "vara du".

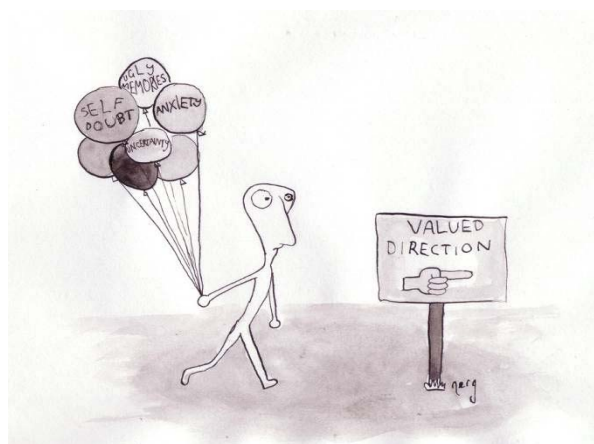
Vad väljer du denna vecka?

.....

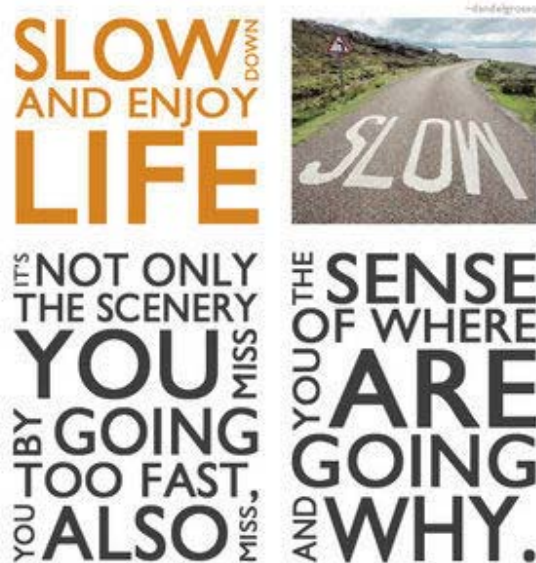
HEMUPPGIFT 7: På gång...

Skriv ner ett mål som är i din värderade riktning. Välj ett som du kan jobba emot den här veckan. Kolla så att det är:

1. Något som du kan göra den här veckan (välj inget omöjligt eller för stort)
2. Något som kommer att ge dig en känsla av njutning eller prestation.
3. Något som du har velat göra, men som du har lagt åt sidan.



Tänk igenom det första steget på resan i din riktning. Skriv ner det, eller lägg in som en påminnelse i din telefon!



REFERENSER

- Greco, L. A. (2006). The ACT for teens program. Unpublished manuscript, grecol@umsl.edu.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). Get out of your mind and into your life. Oakland CA: New Harbinger.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. New York: The Guilford Press.
- Morton, J. (2008). Personal communication on adolescent values: Jane Morton, mortonj@ozemail.com.au.
- Polk, K. (2008). ACT life manual. Electronic resource: www.contextualpsychology.org
- Witt, S. (2008). Teen talk: become a teen with passion and purpose. Mt Evelyn, Vic: Collective Wisdom Publications.
- Zettle, R. D. (2007). ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression. Oakland CA: New Harbinger.

ACT-UTVÄRDERING

Vad tyckte du bäst om med gruppen?

.....
.....
.....

Vad var mest användbart med gruppen?

.....
.....
.....

Vad lärde du dig av att vara med i gruppen?

.....
.....
.....

Vad tyckte du inte om med gruppen?

.....
.....
.....

Vad var oanvändbart med gruppen?

.....
.....
.....

Vad skulle du ändra på om du kunde?

.....
.....
.....

Tack för din feedback!!

TILLÅTELSE ATT ANVÄNDA KONSTARBETE

Jag,, ger mitt tillstånd för fotografering av mitt konstarbete för användning i undervisning, i internutbildningar, eller i syfte att presentera forskningsarbete. Jag förstår att mitt arbete kommer att hållas konfidentiellt och att mitt namn och annan identifierande information kommer att undanhållas.

Signatur: Datum:

Vittne: