



DEN NORSKE KIRKE



*Meningen
med meg*

**Samtaleopplegg for å
styrke unges identitet
og psykiske helse**



Meningen med meg handler om å styrke unges identitet og psykiske helse. Det er et forebyggende, livssynsåpent opplegg som er gratis å bruke i ulike sammenhenger der ungdom møtes.

Meningen med meg

I samtalegruppe med godt tilrettelagte økter, får unge mulighet til å reflektere og snakke om følelser og mening i livet. Gjennom dialog, lekne og kreative øvelser får deltakerne anledning til å reflektere over sine verdier, drømmer og mål. I gruppen lærer de unge seg verktøy og metoder for å takle utfordringer og bli bedre kjent med egne styrker.

Meningen med meg skal tilby en trygg og støttende arena der ungdom i alderen 13 år og oppover kan utforske hvem de er og hva som gir mening i livet. Samtalene bidrar også til at ungdom lærer å forstå andre bedre.



Forskningsbasert og livsynssåpent

Meningen med meg er basert på forskning og inneholder praktiske øvelser, kunnskapsbiter og temaer for gruppediskusjoner. Innhold og opplegg er utviklet sammen med ungdom og har et forebyggende formål. Meningen med meg er ikke ment å brukes psykoterapeutisk.

Om materialet

Materialet består av skriftlig veiledning med talemanus samt illustrasjoner og lydfiler som brukes under møtene. Det anbefales å være maksimalt åtte på en gruppe og at denne ledes av to gruppeledere.

Gratis å bruke

Meningen med meg er gratis å laste ned og bruke. Ønsker du å lede en gruppe er det mulighet for å få opplæring i hvordan du kan bruke materialet på best mulig måte.

Meningen med meg

Fakta

- For alle som møter ungdom i alderen 13 år og oppover
- Utviklet i samarbeid med unge
- Gratis å bruke
- Livssynsåpent. Det betyr at igangsetting, deltakelse og ledelse av grupper kan gjøres uavhengig av livssyn.
- Opplegget inkluderer veiledning med talemanus og materiell for ledere.
- Opplæring for ledere er tilgjengelig.
- Utviklet av forsker og psykoterapeut Christina Lloyd i samarbeid med unge og ansatte i Svenska kyrkan.



Les mer:

ressursbanken.no.
Skriv *Meningen med meg* i søkefeltet.



DEN NORSKE KIRKE