



DEN NORSKE KYRKJA



*Meininga
med meg*

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



Meininga med meg handlar om å styrkje unges identitet og psykiske helse. Det er eit førebyggjande, livssynsåpent opplegg som er gratis å bruke i ulike samanhengar der unge møtest.

Meininga med meg

I samtalegruppe med godt tilrettelagde økter, får unge moglegheit til å reflektere og snakke om kjensler og mening i livet. Gjennom dialog, leikne og kreative øvingar får deltakarane høve til å reflektere over verdiane sine, draumane og måla sine. I gruppa lærer dei unge seg verktøy og metodar for å takle utfordringar og bli betre kjend med egne sterke sider.

Meininga med meg skal tilby ein trygg og støttande arena der ungdom i alderen 13 år og oppover kan utforske kven dei er og kva som gir mening i livet. Samtalane bidreg også til at unge lærer å forstå andre betre.



Forskningsbasert og livsynssåpent

Meininga med meg er basert på forskning og inneheld praktiske øvingar, kunnskapsbitar og tema for gruppediskusjonar. Innhald og opplegg er utvikla saman med unge og har eit førebyggjande føremål. Meininga med meg er ikkje laga for psykoterapeutisk bruk.

Om materialet

Materialet inneheld skriftleg rettleiing med talemanus, samt illustrasjonar og lydfiler som blir brukt under møta. Det blir tilrådd å vera maksimalt åtte på ei gruppe og at denne blir leidd av to gruppeleiarar.

Gratis å bruke

Meininga med meg er gratis å laste ned og bruke. Ynskjer du å vere leiar for ei gruppe er det moglegheit for å få opplæring i korleis du kan bruke materialet på best mogleg måte.

Meininga med meg

Fakta

- For alle som møter ungdom i alderen 13 år og oppover
- Utvikla i samarbeid med unge
- Gratis å bruke
- Livssynsåpent. Igangsetting, deltaking og leiing av grupper kan gjerast uavhengig av livssyn.
- Opplaget inkluderer rettleiing med talemanus og materiell for leiarar.
- Opplæring for leiarar er tilgjengeleg.
- Utvikla av forskar og psykoterapeut Christina Lloyd i samarbeid med unge og tilsette i Svenska kyrkan.



Les mer:

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



DEN NORSKE KYRKJA