

Møte 2 – Mening i livet

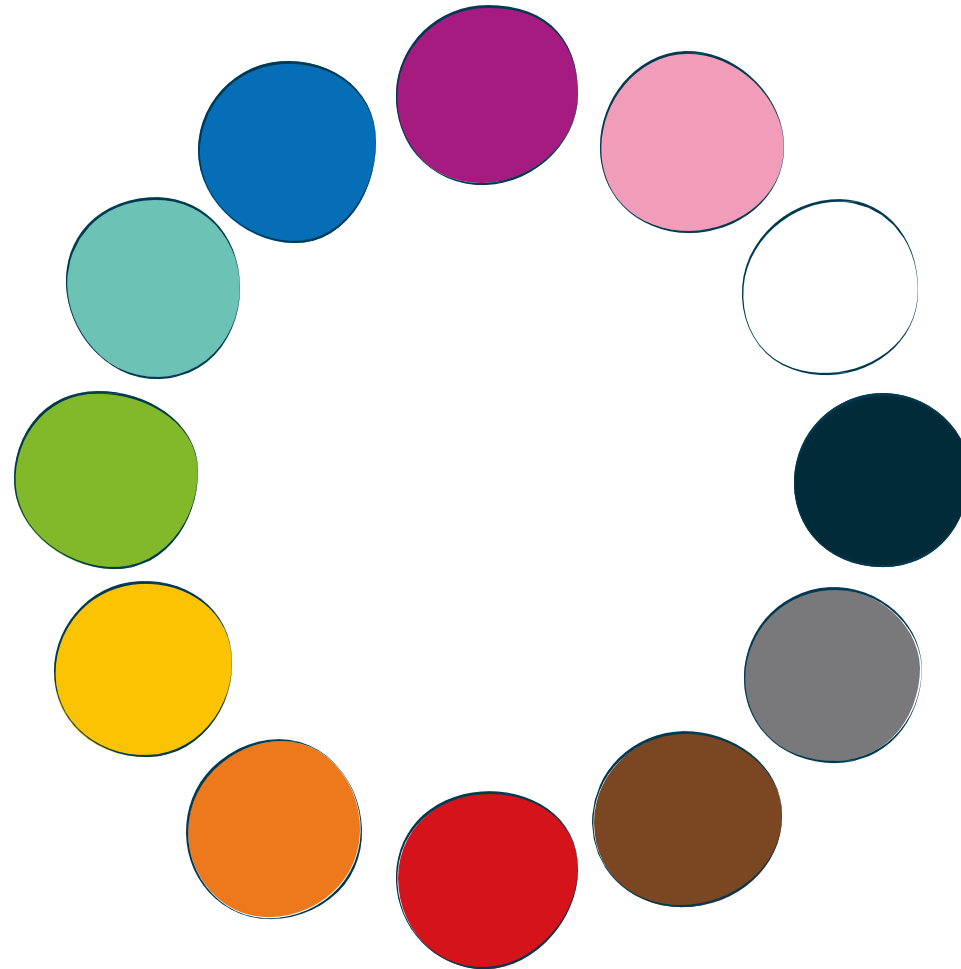


Trygghet i gruppen

- Det er frivillig å delta.
- Det er greit å være stille.
- Det andre forteller, forblir i gruppen.
- Det er greit å gjøre tankeeksperimenter og så ombestemme seg.
- Lytt til den som snakker.
- Spør hvis det er noe du ikke forstår eller hører.
- Lederne har ansvar for å holde tiden.
- Snakk med lederen hvis du trenger å hvile eller trekke deg unna, eller hvis noe ikke føles riktig.



Hvordan har du det akkurat nå?



Meningen
med meg

Tilbakeblikk

Hvilke tanker eller
følelser hadde du
etter det siste møtet?

Har du prøvd noe av
det vi gikk gjennom?



Meningen
med meg

Hva gir livet mening?



Meningen
med meg

Din mening i hverdagen

Tenk etter sammen og gi eksempler:

1. Hvor finner du mening i hverdagen?
2. Hvordan kan aktiviteter gi mening i hverdagen – som idrett, kunst, musikk, dans, film, bøker osv.?
3. Hvordan kan naturen gi mening i hverdagen?

Hvis det er vanskelig å finne mening – finnes det "smålykke" eller "mini-mening" i hverdagen?



Søken etter mening og våre 4 "velværehormoner"

Endorfin
(smertelindring)

Serotonin
(godt humør)

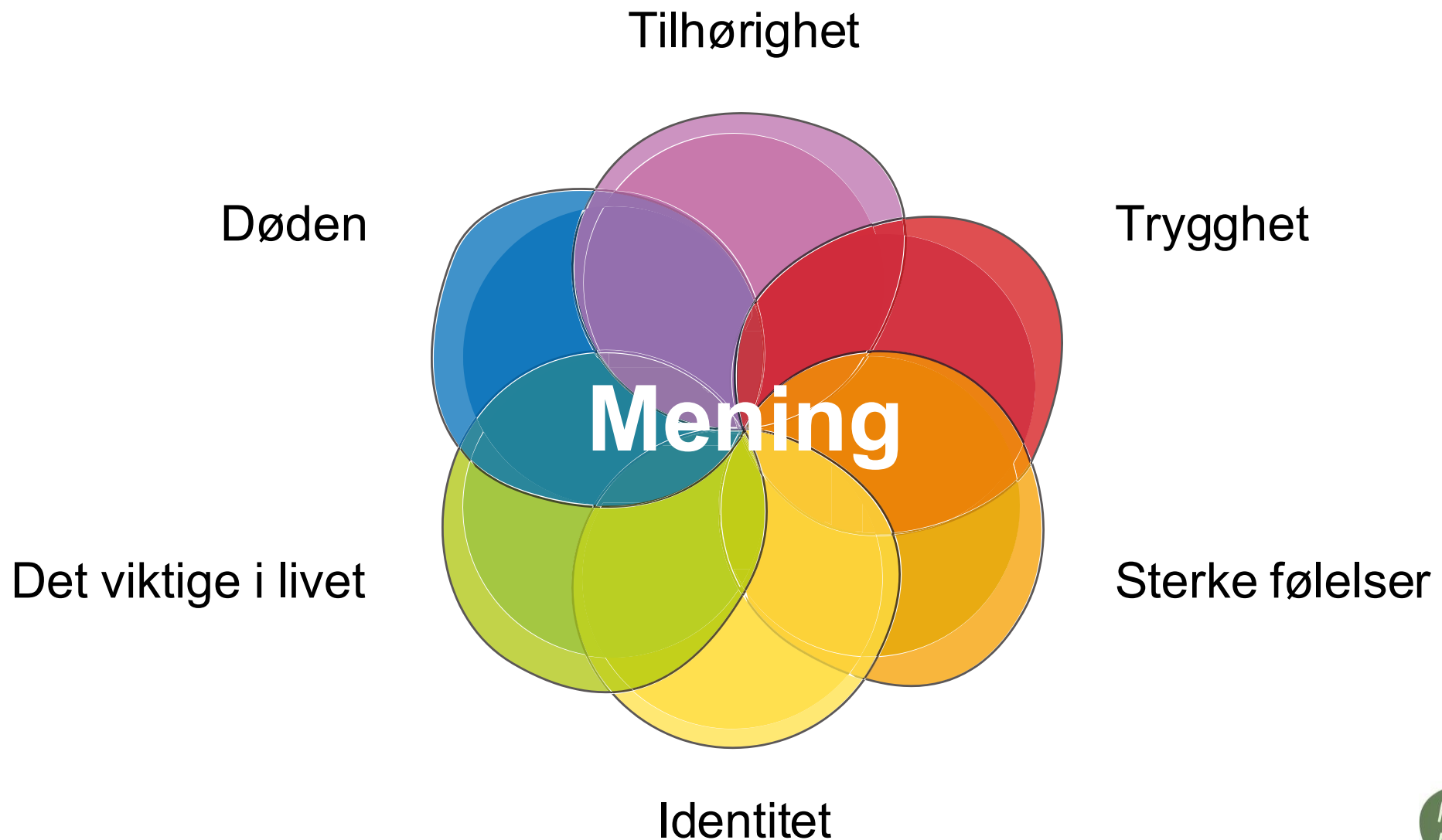
Dopamin
(belønning)



Oxytocin (kjærlighet)

Meningen
med meg

Mening i livet



Mening i livet

– en sterk helsefaktor

Følelsen av mening bidrar til både fysisk og psykisk helse. Den

- styrker evnen til å håndtere stress og utfordrende livshendelser
- beskytter mot depresjon, misbruk og selvmord
- øker vår generelle velvære og ser også ut til å forlenge livet; mening i livet er en viktig faktor på steder der mange eldre lever til de er over 100 år

Dagens meningstema

– skildre



Klappemassasje



Pause



Samling



Dagens meningstema

– symbolkort



Situasjon i hverdagen

En klassevenninne har problemer med å komme seg på skolen

En klassevenninne har begynt å sitte på PC-en om natten. Hun forsover seg stadig oftere og kommer noen ganger ikke i det hele tatt. Når hun er på skolen, synes du hun er fraværende og ikke lik seg selv i det hele tatt.

1. Har du opplevd noe lignende?
2. Hvordan tror du han føler seg?
3. Hvordan ville du hjulpet klassekameraten?
4. Hva kan være bra å tenke, si og gjøre?
5. Hvordan får vi mot til å gjøre det vi vet er det riktige?

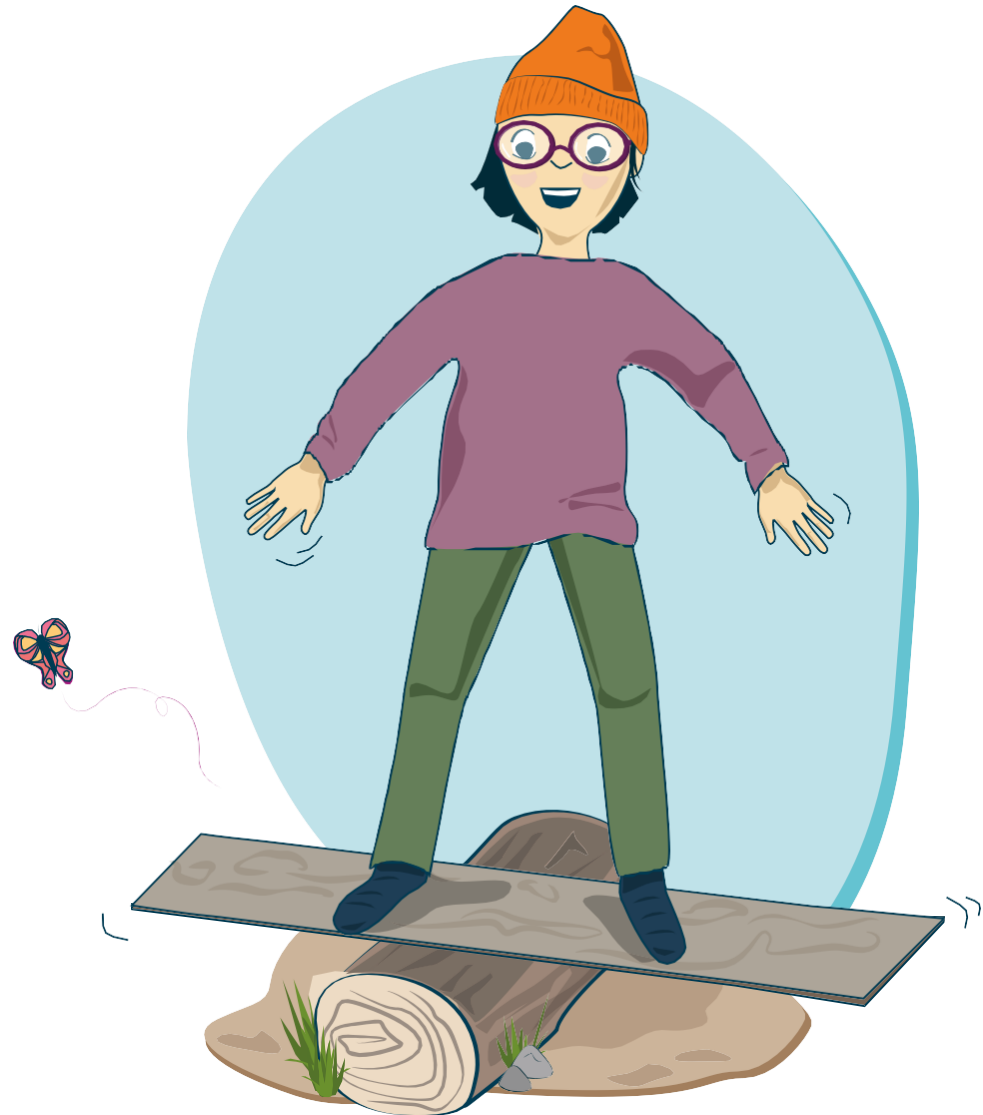


Balanseøvelse

Balanseøvelser hjelper deg med å slappe av og hente deg inn igjen.

Du merker at du begynner å slappe av når

- du sukker, gjesper eller spontant tar et dypt innpust
- du produserer spytt og vil svelge
- pusten din blir dypere og roligere
- hendene dine blir varmere



Skriv i dagboken

Skriv hva du vil, for eksempel:

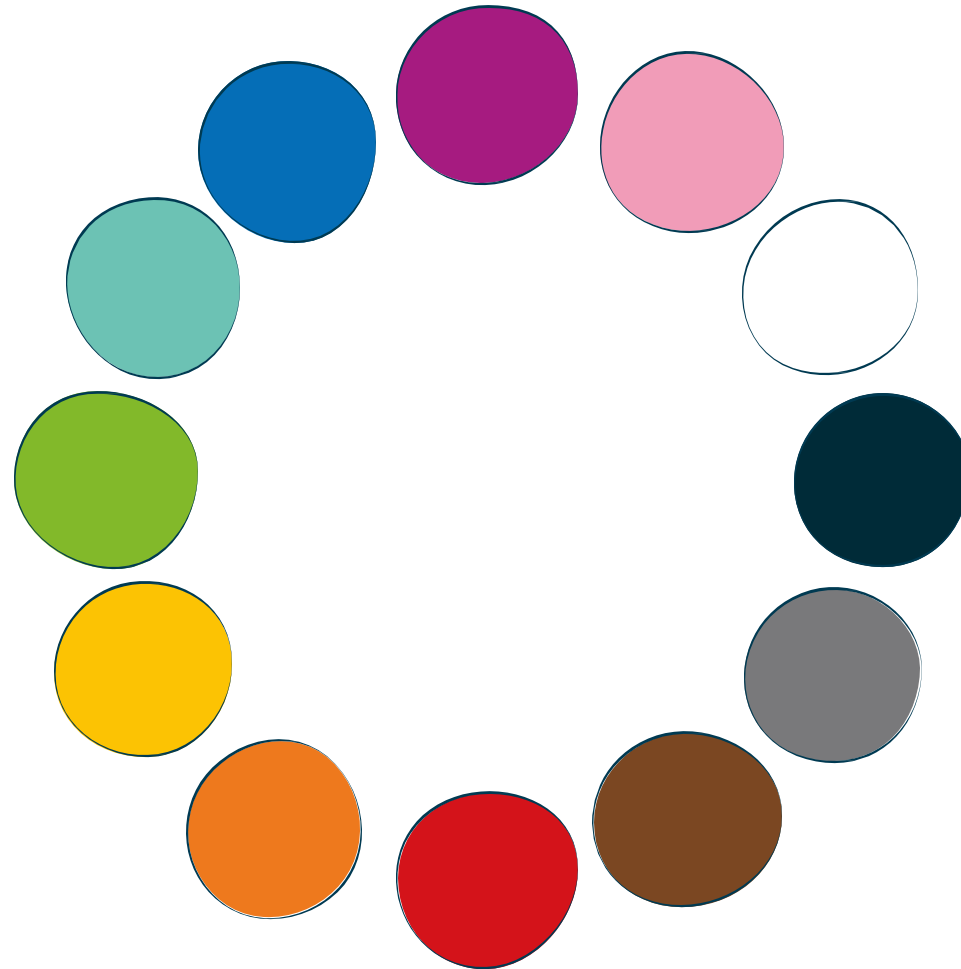
- tanker og spørsmål rundt følelser
- ting som er bra å huske fra i dag
- dine egne tanker og følelser rundt dette møtet

Ingen andre kommer til å lese det du skriver.



Meningen
med meg

Hvordan har du det akkurat nå?



Meningen
med meg

Avslutning



Meningen
med meg

Hit kan du henvende deg

- **Kirkens SOS:** Tlf. 22 40 00 40 og <https://www.soschat.no/>
- **Mental Helses hjelpetelefon:** Tlf. 116 123
- **Blå Kors:** chattetjeneste for barn og unge
[SnakkOmPsyken.no](https://www.SnakkOmPsyken.no)
- **Kors på halsen (Røde Kors for deg under 18 år):**
Tlf. 800 333 21
- **Alarmtelefonen for barn og unge:** Tlf. 116 111
og chat på <https://www.116111.no/ungdom>
- **Legevakten:** Ring 116 117
for rask hjelp ved akutte problemer



Det er også mulig å ta kontakt med helsestasjonen for ungdom, skolehelsetjenesten, psykisk helsehjelp for barn og unge der du bor, eller noen som jobber i din lokale menighet.

Meningen
med meg