

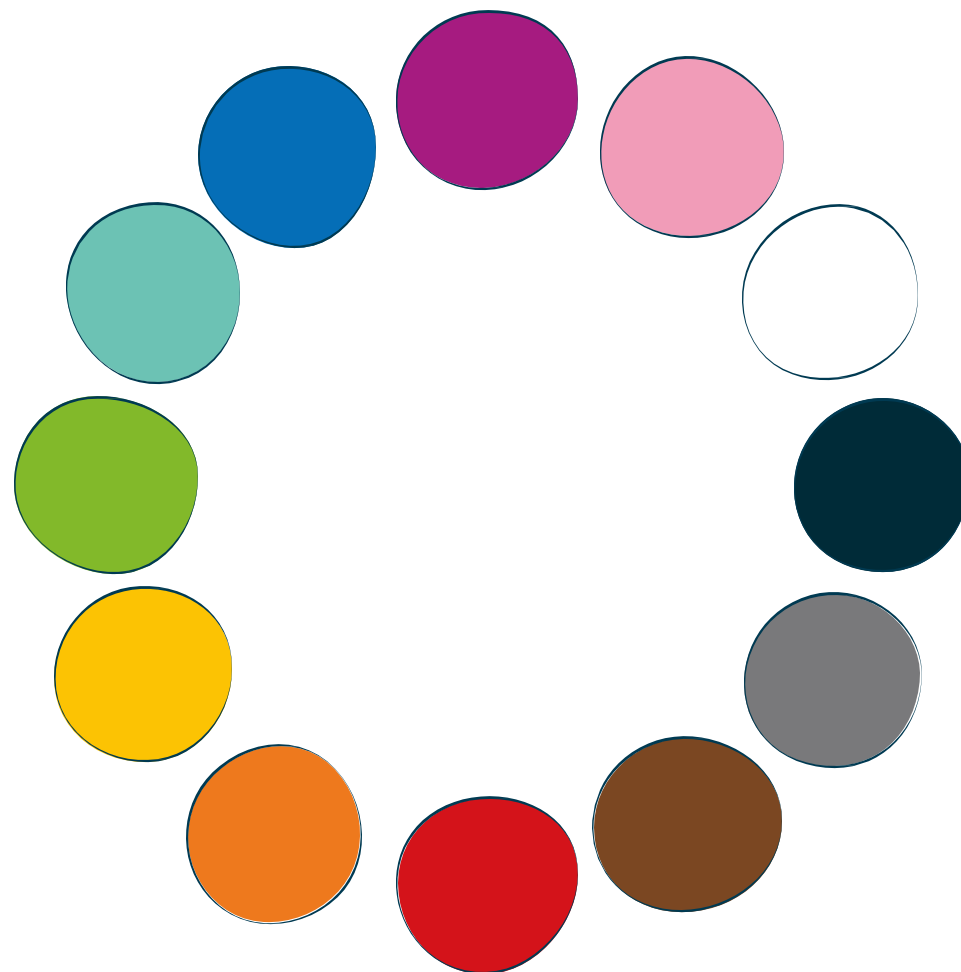
Møte 3

– Tristhet og lengsel, såret



*Meningen
med meg*

Hvordan har du det akkurat nå?



Meningen
med meg

Tilbakeblikk

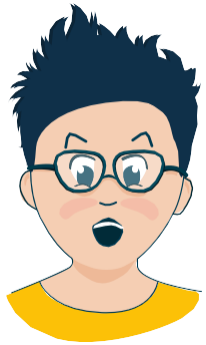
Hvilke tanker eller
følelser hadde du
etter det siste møtet?

Har du prøvd noe av
det vi gikk gjennom?



Meningen
med meg

Grunnfølelse



Nysgjerrighet



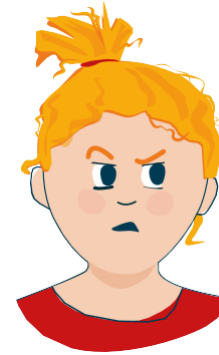
Avsky,
avsmak



Frykt



Sinne



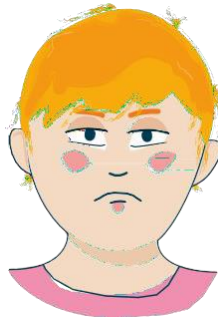
Forakt



Skam



Skyldfølelse



Misunnelse,
sjalusi



Tristhet,
sorg



Glede



Overraskelse



Ømhet

Tristhet



Hva er tristhet?



Hva gjør deg trist?

Ersting er
en god
ide

Ersting
er en god
ide

Ersting
er en god
ide

Ersting
er en god
ide



Følelser

– kommer og går, og smitter over til andre

Uttrykk i kroppen



Føles i
min kropp

Føles i kroppen
hos andre

*Meningen
med meg*

Dagens følelse

- tenk etter og utforsk sammen

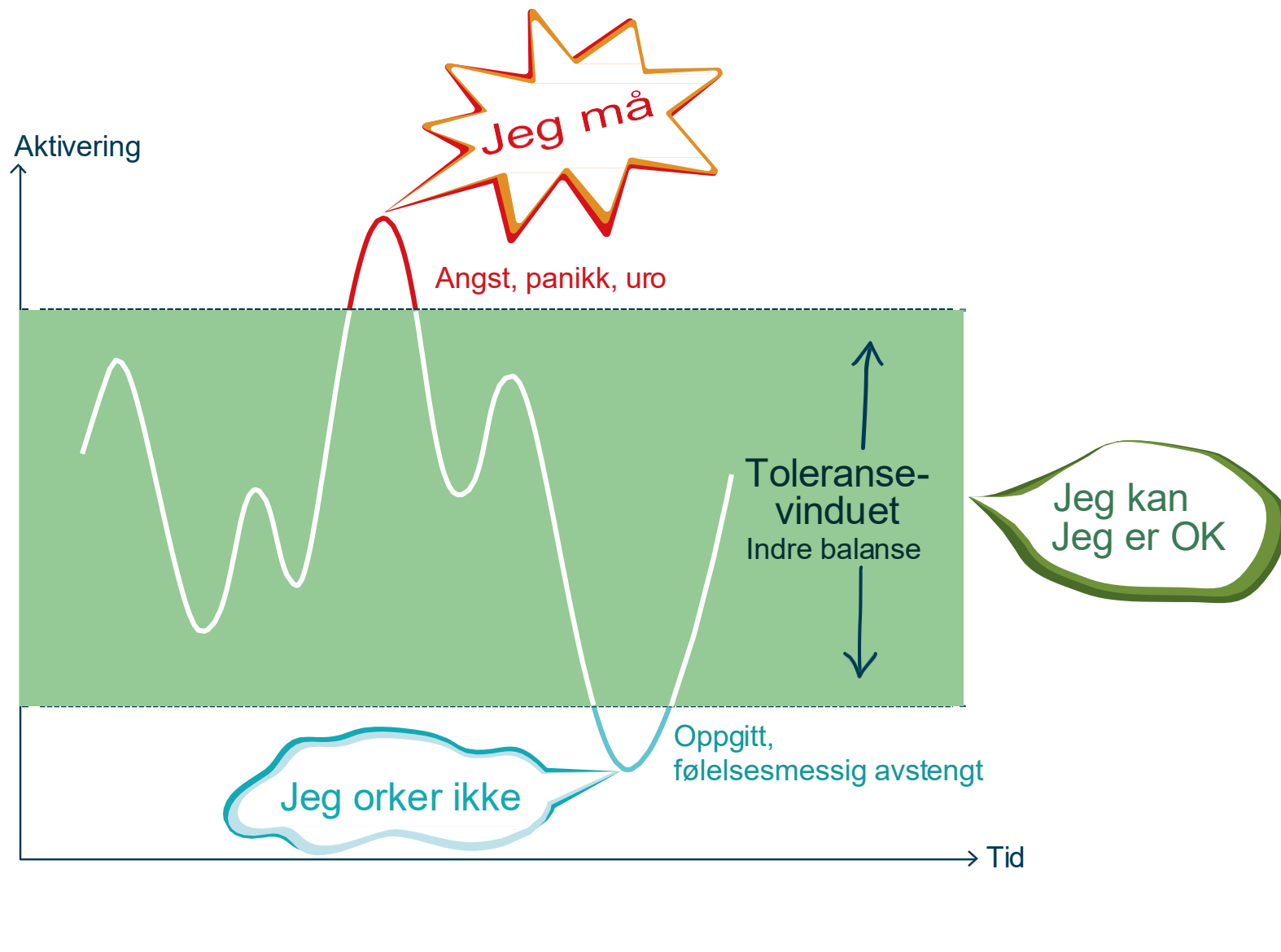


Dagens følelse

– skape



Toleransevinduet for følelser



Tegn på at noen har havnet utenfor toleransevinduet

- Lettskremt, årvåken
- Følsom for lyd
- Urolig, rastløs
- Passiv, redusert øyekontakt
- Lett sint eller irritert
- Vanskeligheter med å sovne, sove
- Angst
- Vanskeligheter med å konsentrere seg
- Vondt i magen, hodet eller kroppen
- Gråter ofte
- Glemmer ting
- Trekker seg unna
- Synes ikke at noe er gøy
- Skader seg selv eller andre
- Misbruker

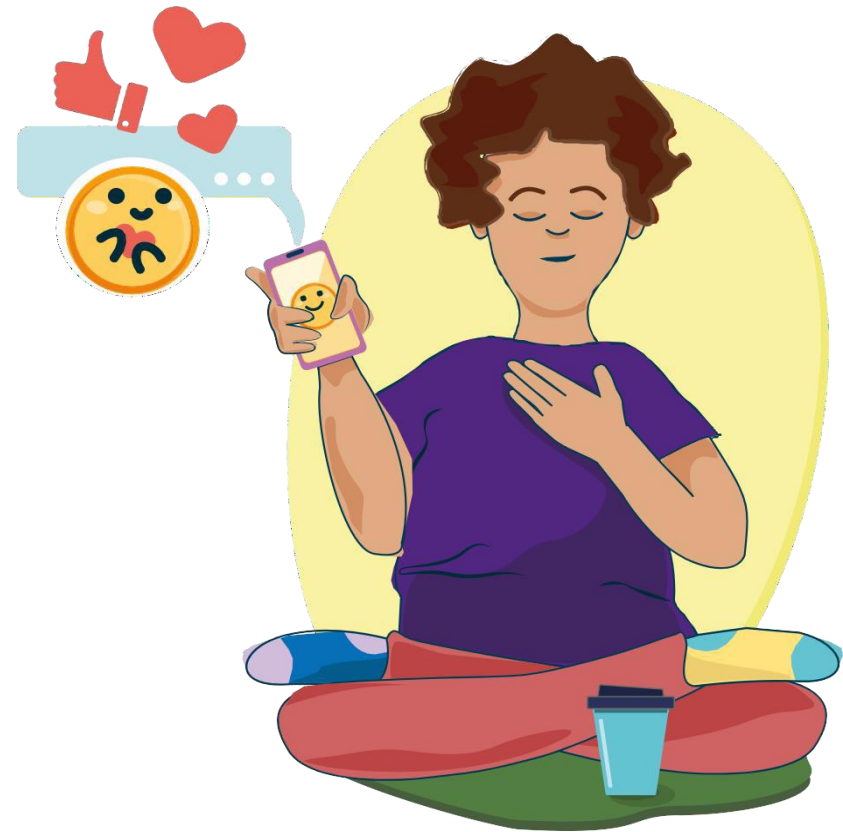
Førstehjelp for følelsene

– dersom du havner utenfor toleransevinduet

Fortell det til en
du er trygg på.

Finn et trygt
sted.

Pust rolig,
dypt og rytmisk.



Mine trygghetspunkter



Fysisk aktivitet



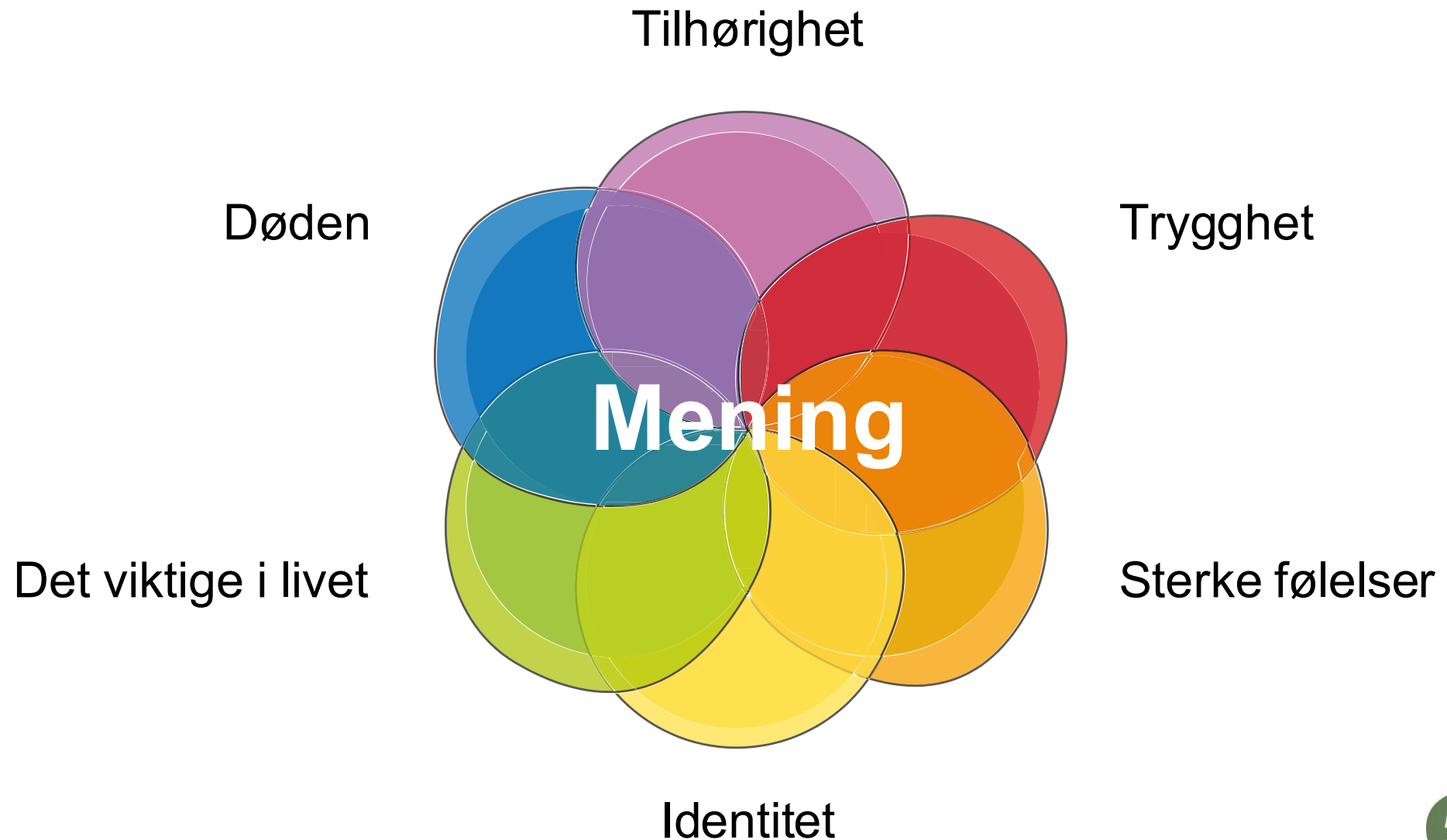
Pause



Samling



Lengsel, såret



Hva er lengsel og å være såret?



Lengsel og såret

Tenk etter sammen og gi eksempler:

- Hva lengter du etter?
- Når føler du deg såret?
- Hva pleier du å gjøre da?
- Har du eksempler på situasjoner der du våget å vise at du var såret, og at det ble tatt godt imot?



Meningen
med meg

Jeg har vokst opp i en familie med ...

	Stemmer ikke i det hele tatt				Stemmer helt
A. Et aktivt sosialt liv	1	2	3	4	5
B. Mange konflikter	1	2	3	4	5
C. Aktiv religiøs tro	1	2	3	4	5
D. Stor samfunnsinteresse	1	2	3	4	5
E. Stor interesse for idrett	1	2	3	4	5
F. Aktivt engasjement i foreninger	1	2	3	4	5
G. Stor interesse for bøker	1	2	3	4	5
H. Nær kontakt med øvrig slekt	1	2	3	4	5
I. Lite penger	1	2	3	4	5
J. Mange utenlandsreiser	1	2	3	4	5

Dagens meningstema

– skape



Situasjon i hverdagen

En klassekamerat lengter etter flere venner

En klassekamerat lengter etter flere venner. Dere har gått i samme klasse i årevis, men aldri blitt ordentlig kjent med hverandre. Han har begynt å snakke mer med deg i det siste.

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?

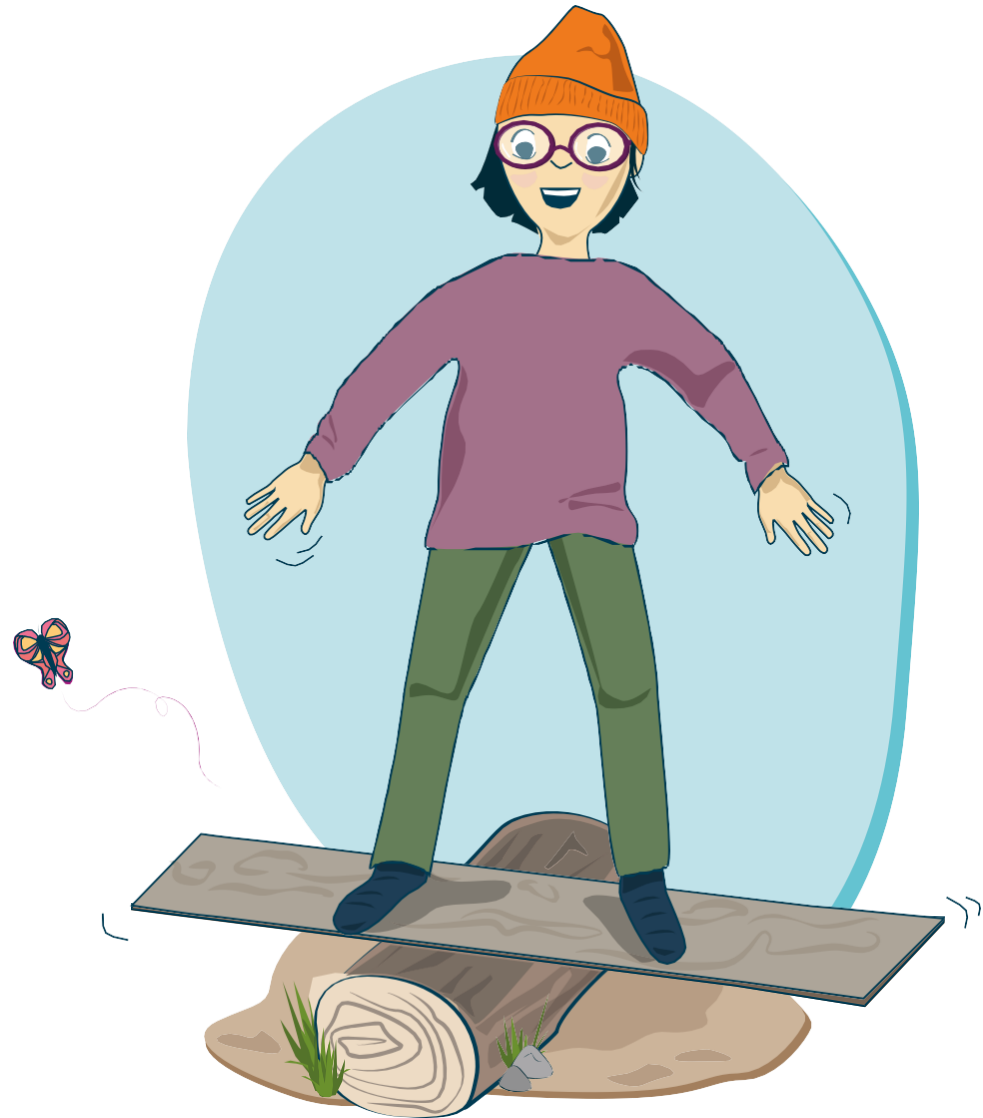


Balanseøvelse

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:

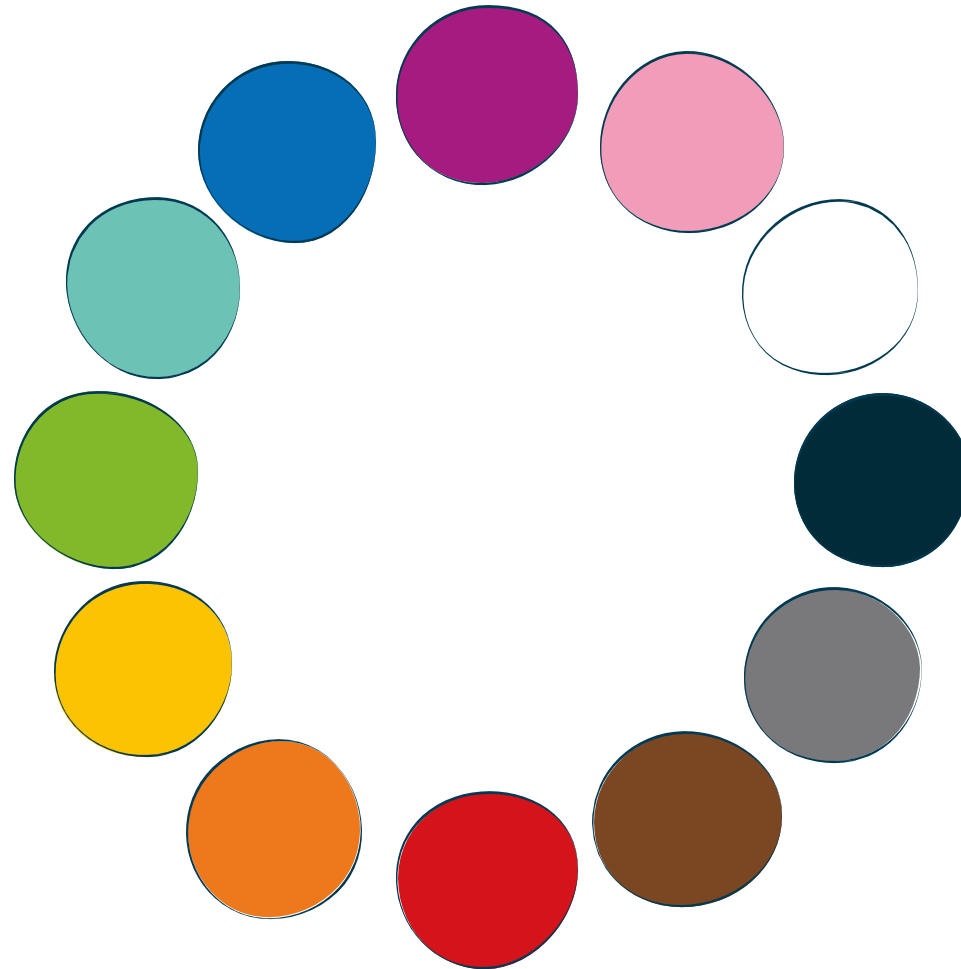
- tanker og spørsmål rundt følelser
- ting som er bra å huske fra i dag
- dine egne tanker og følelser rundt dette møtet

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
- **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