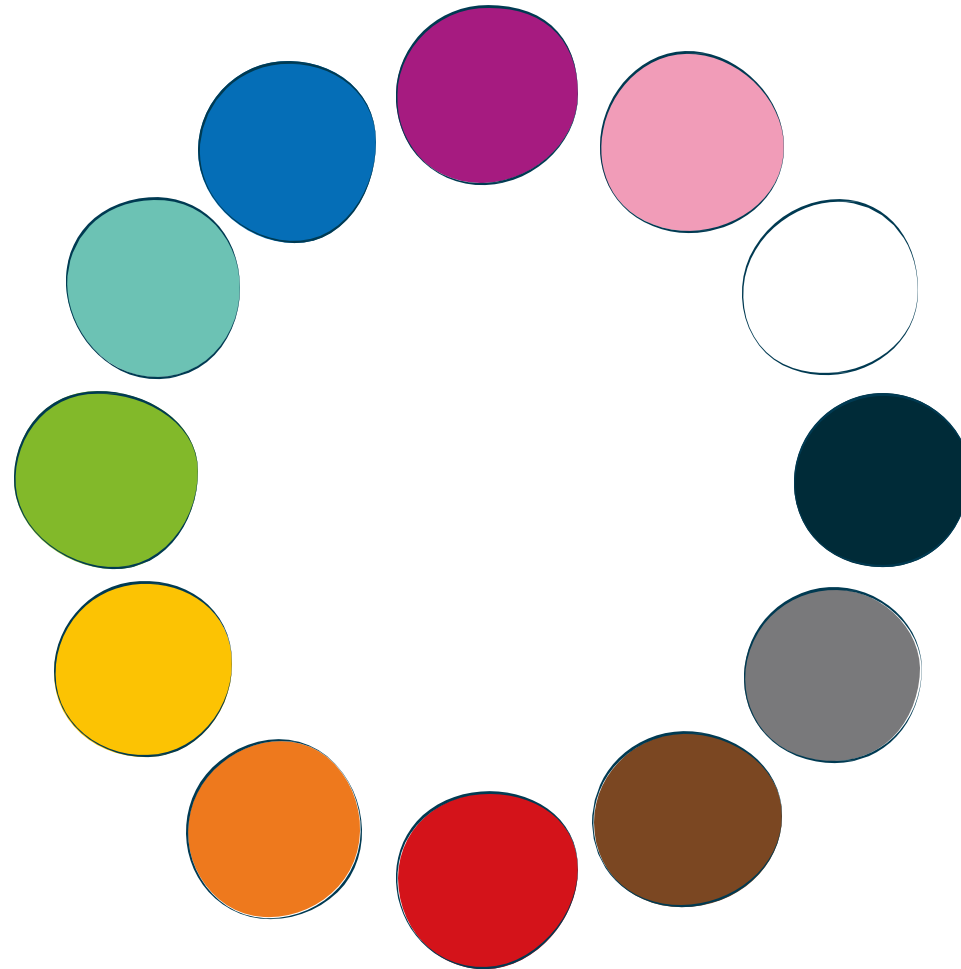


Møte 4

– Sorg og forgjengelighet, savn



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

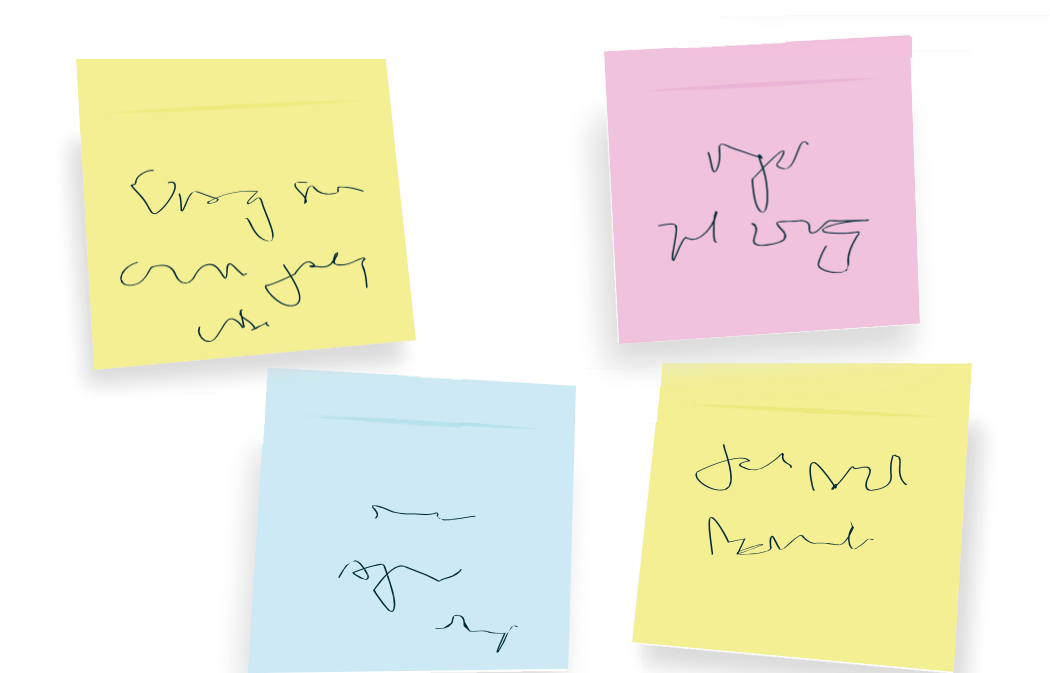
Sorg



Hva er sorg?



Når føler du sorg?



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

– bruk sansene dine



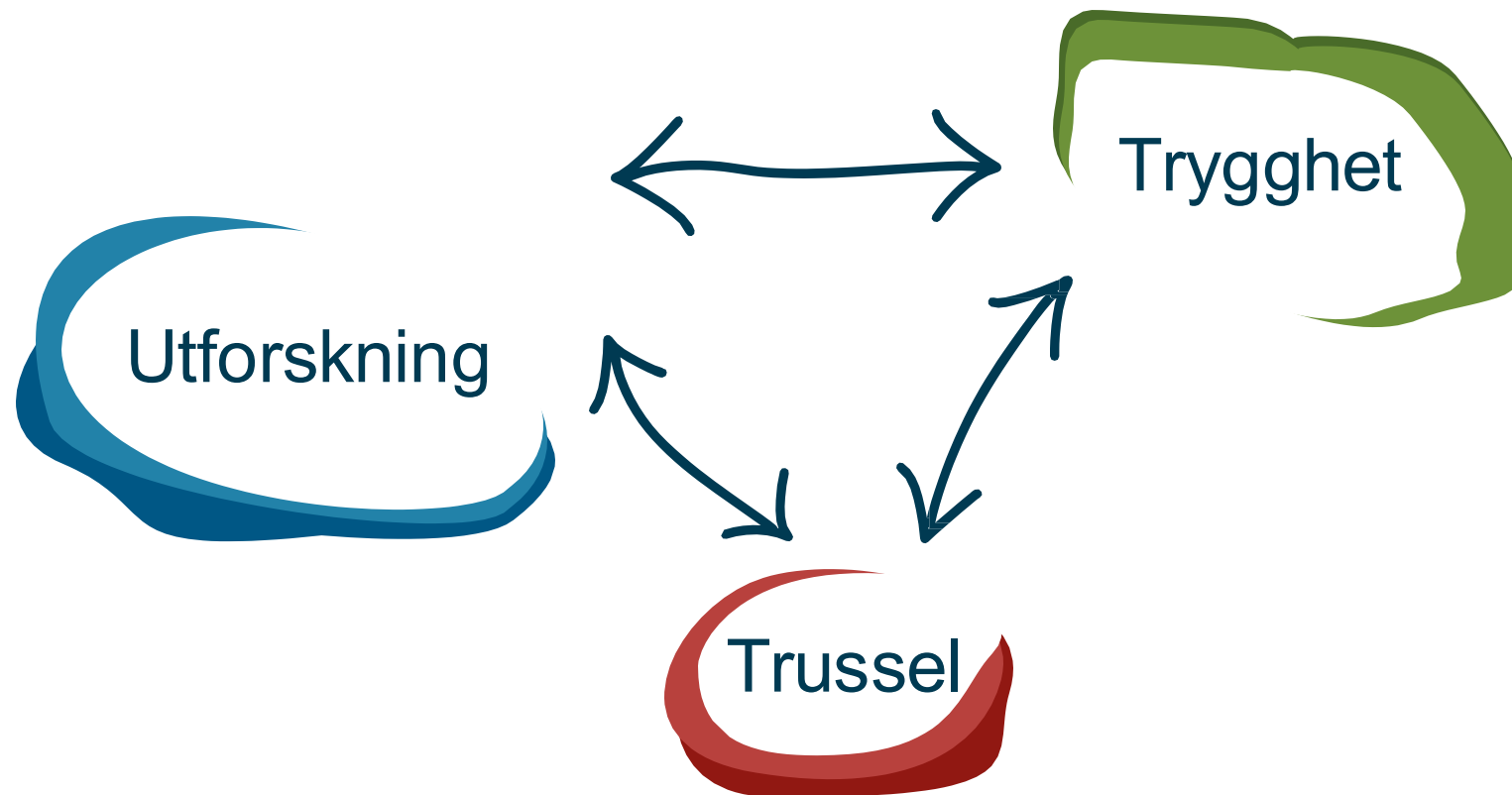
Dagens følelse

– skildre

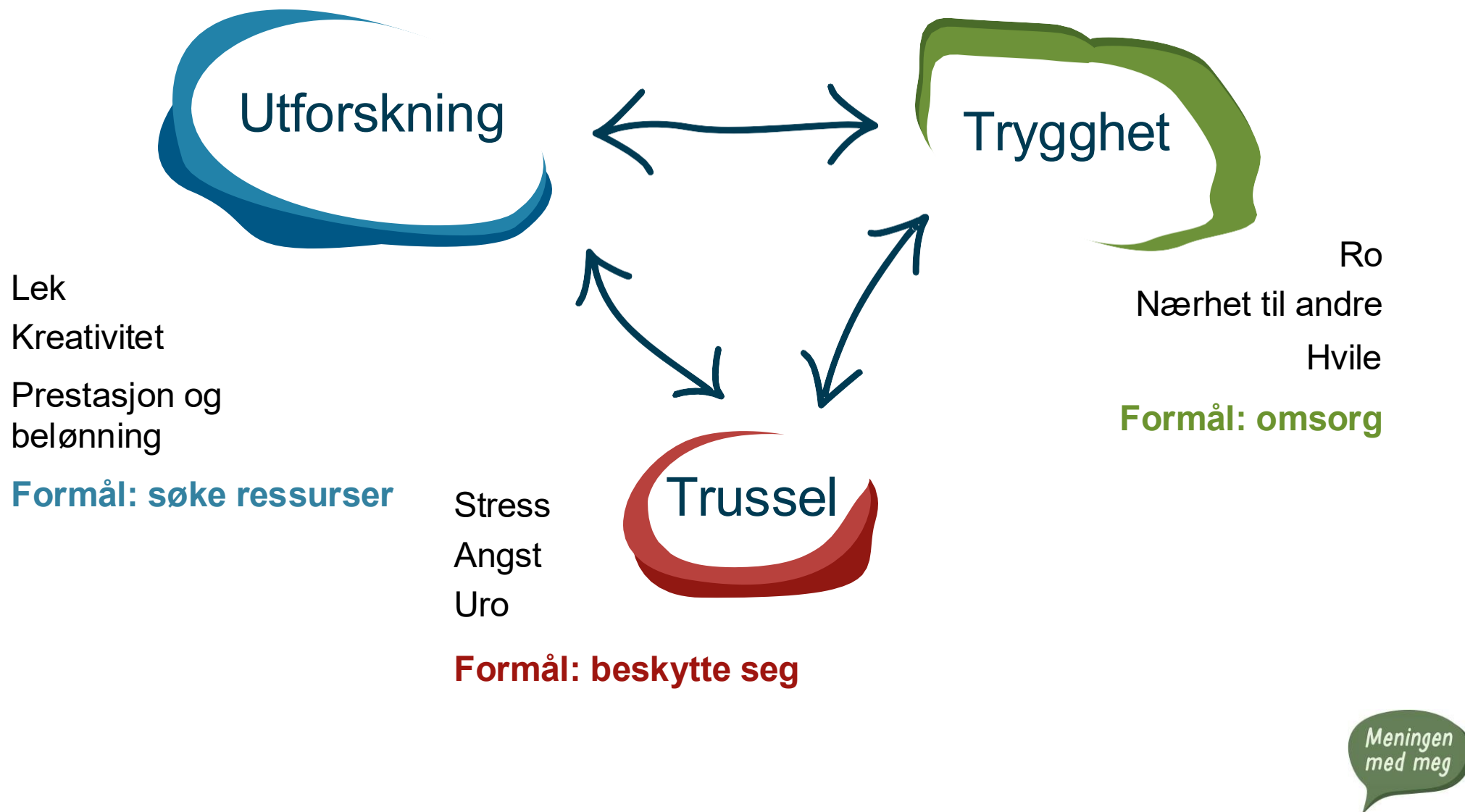


Meningen
med meg

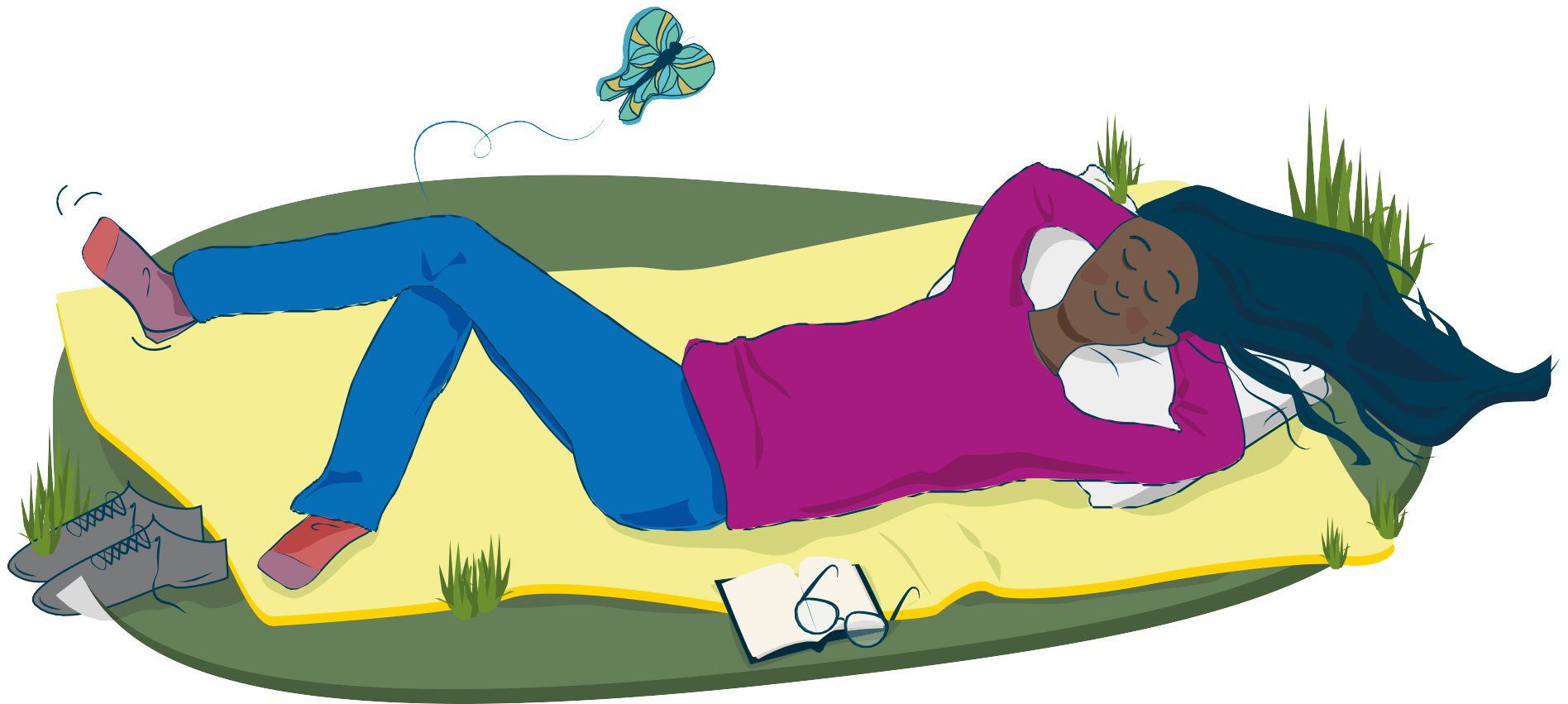
Finn balansen



Finn balansen



Hvile i hverdagen



Meningen
med meg

Fysisk aktivitet



Pause

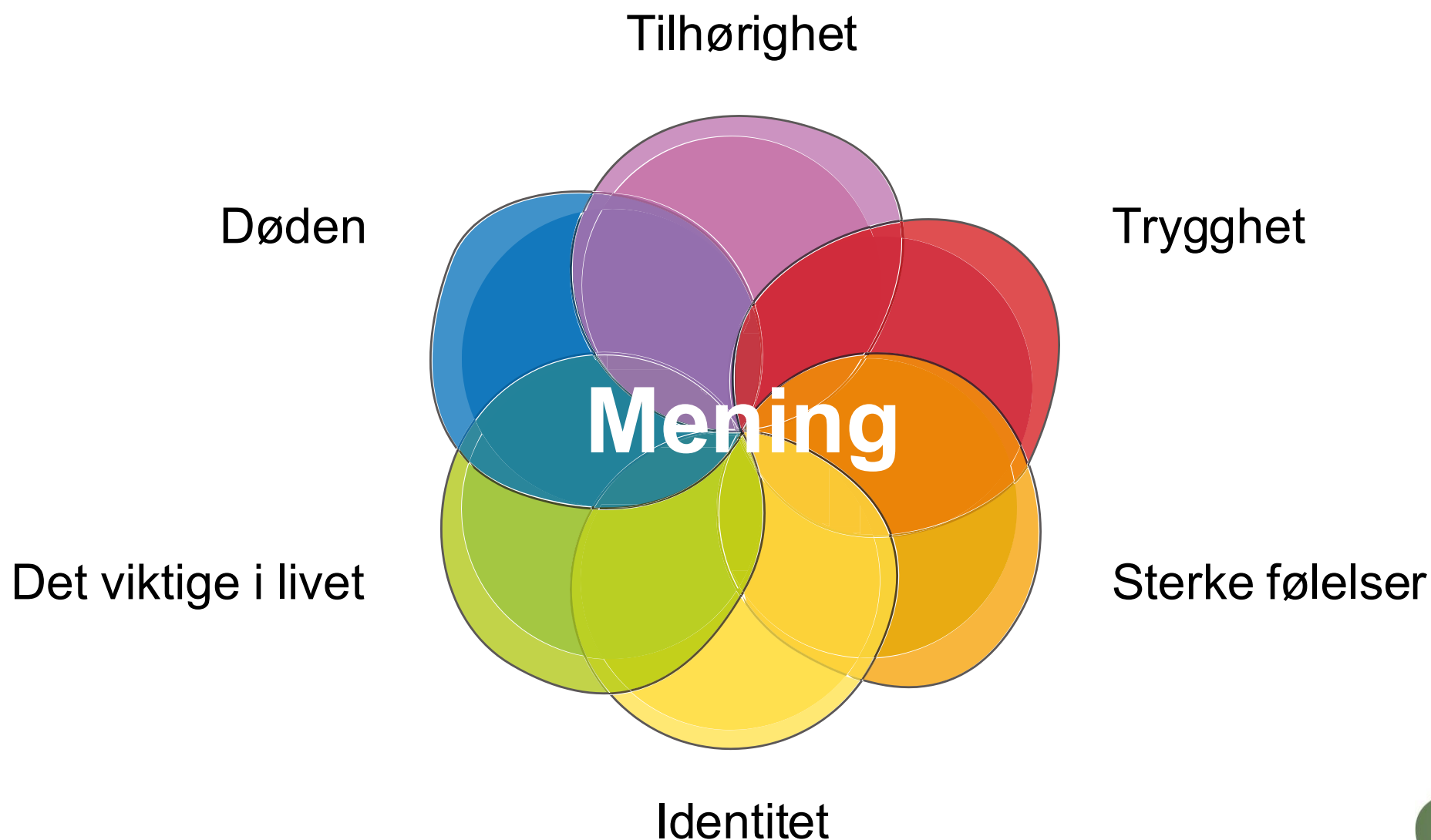


*Meningen
med meg*

Samling



Forgjengelighet, savn



Hva er forgjengelighet og savn?



Forgjengelighet og savn

Tenk etter sammen og gi eksempler:

- Når tenker du på døden eller at ting tar slutt?
- Når føler du på savn eller at du har mistet noe?
- Hva pleier du å gjøre da?



Søker du mer mening i livet?

	Helt uenig					Helt enig	
1. Jeg forstår meningen med livet mitt.	1	2	3	4	5	6	7
2. Jeg søker etter noe som får livet mitt til å føles meningsfylt.	1	2	3	4	5	6	7
3. Jeg søker alltid etter min oppgave i livet.	1	2	3	4	5	6	7
4. Jeg har en klar følelse av å vite hva min oppgave i livet er.	1	2	3	4	5	6	7
5. Jeg har en god følelse for hva som får livet mitt til å føles meningsfylt.	1	2	3	4	5	6	7
6. Jeg har funnet en livsoppgave som tilfredsstiller meg.	1	2	3	4	5	6	7
7. Jeg søker alltid etter noe som får livet mitt til å føles meningsfylt.	1	2	3	4	5	6	7
8. Jeg søker etter en livsoppgave eller et kall i livet.	1	2	3	4	5	6	7
9. Det finnes ingen klar oppgave for meg i livet.	1	2	3	4	5	6	7
10. Jeg søker etter mening i livet mitt.	1	2	3	4	5	6	7

Dagens meningstema

– skape



Situasjon i hverdagen

En person som klassekameraten din var veldig glad i, har plutselig gått bort. Han har vært hjemme fra skolen noen dager, og dere har fått kort informasjon fra læreren om hva som har skjedd. I morgen kommer klassekameraten deres tilbake på skolen for første gang etter det som skjedde. Dere snakker sammen i klassen og med læreren om hvordan dere kan forberede dere på at han kommer tilbake.

1. Har du opplevd noe lignende?
2. Hvordan tror du at klassekameraten deres har det?
3. Hvordan tror du han føler seg før han skal tilbake på skolen og møte de andre?
4. Hva tror du han trenger? Hvordan kan du, klassen og læreren støtte ham?
5. Hva tror du at du selv trenger?
6. Hva tror du at du kan trenge å snakke om – med klassen og med klassekameraten?
7. Hvordan får vi mot til å gjøre det vi vet er det riktige?



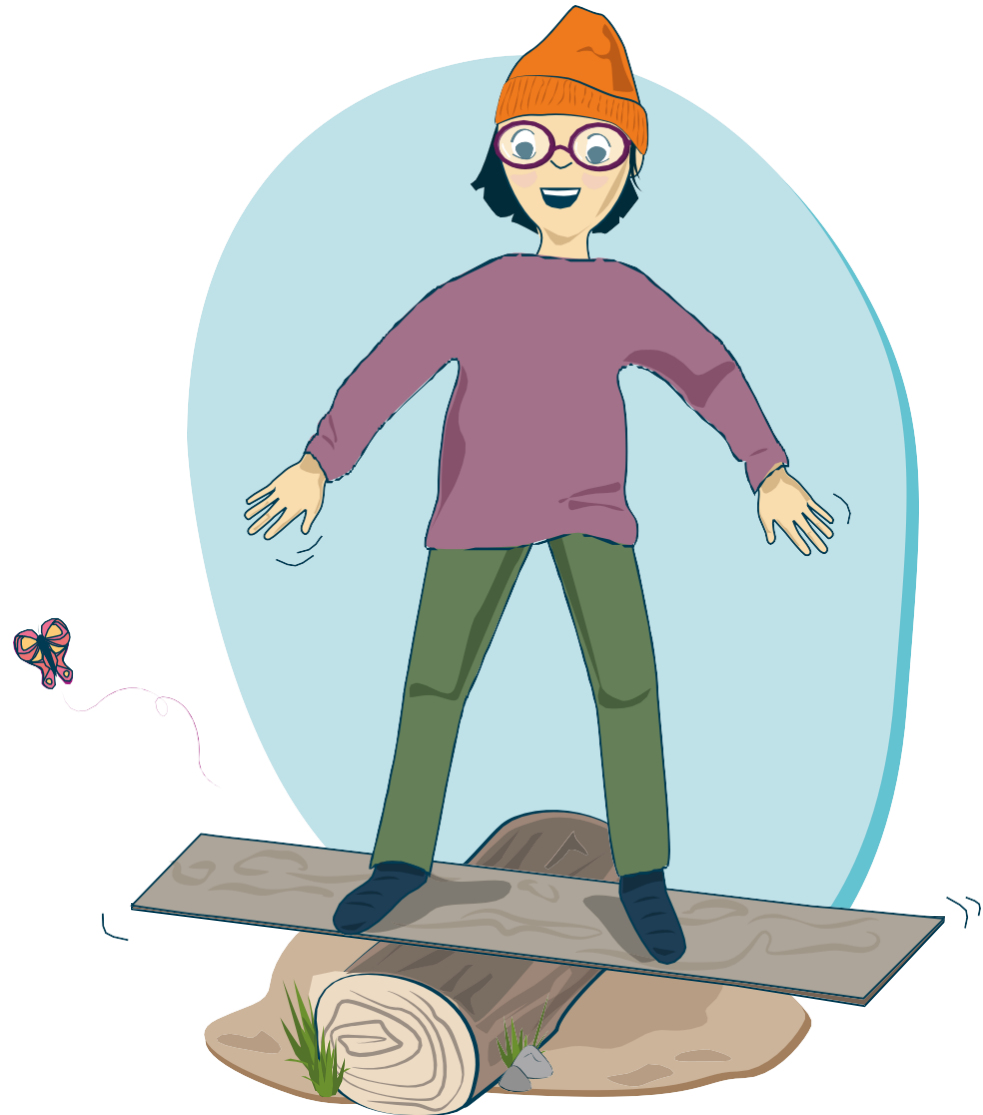
*Meningen
med meg*

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:

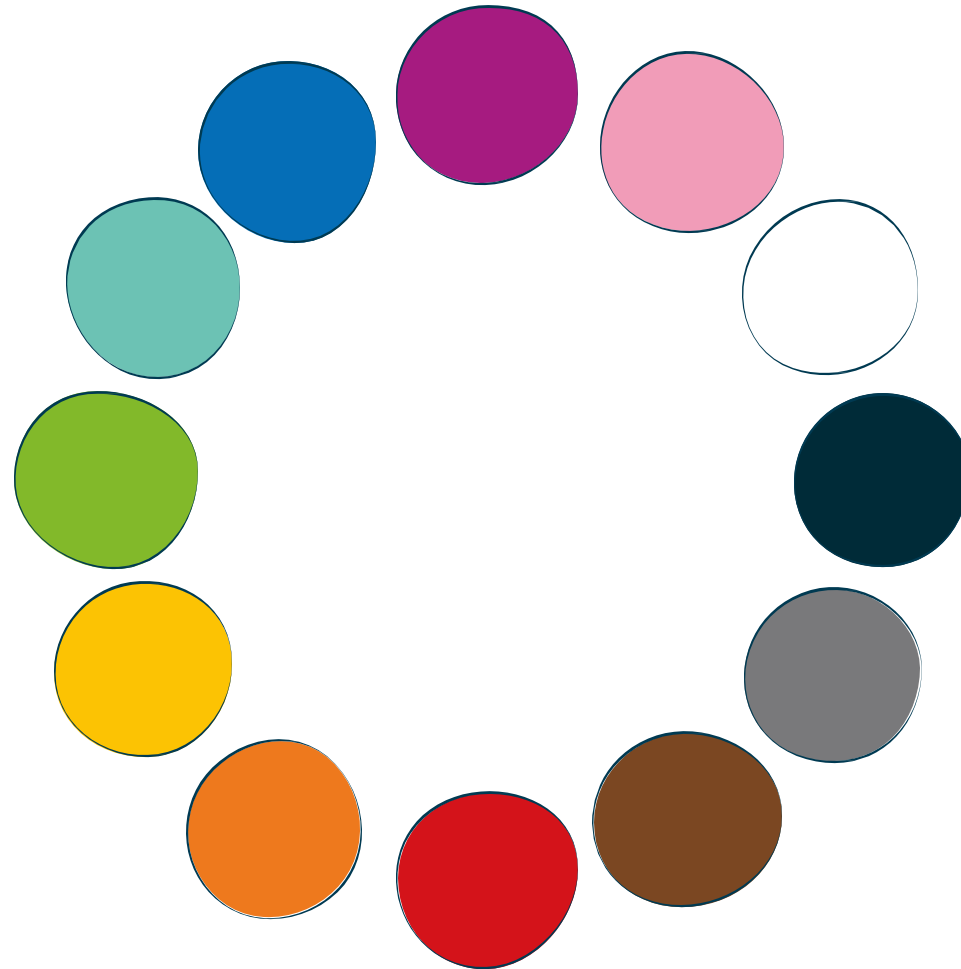
- tanker og spørsmål rundt følelser
- ting som er bra å huske fra i dag
- dine egne tanker og følelser rundt dette møtet

Ingen andre kommer til å lese det du skriver.



Meningen
med meg

Hvordan har du det akkurat nå?



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