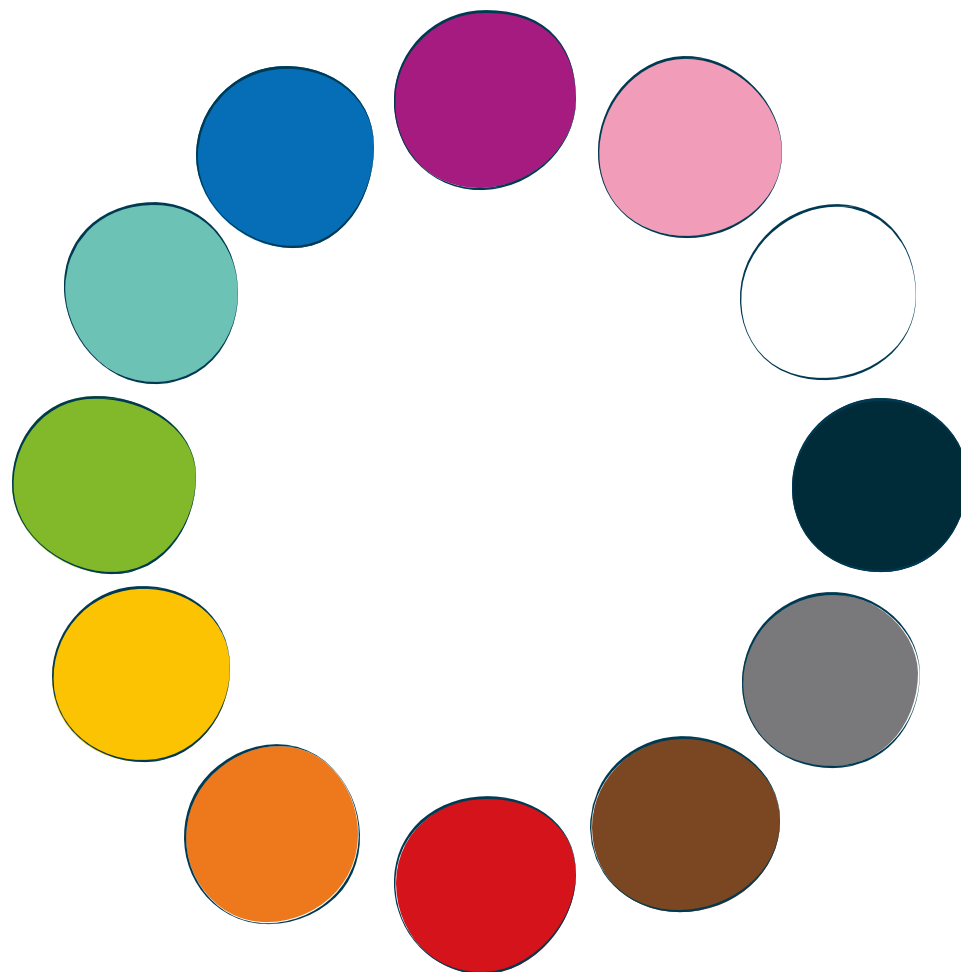


Møte 5

– Frykt og utryggghet, ensomhet



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

Frykt

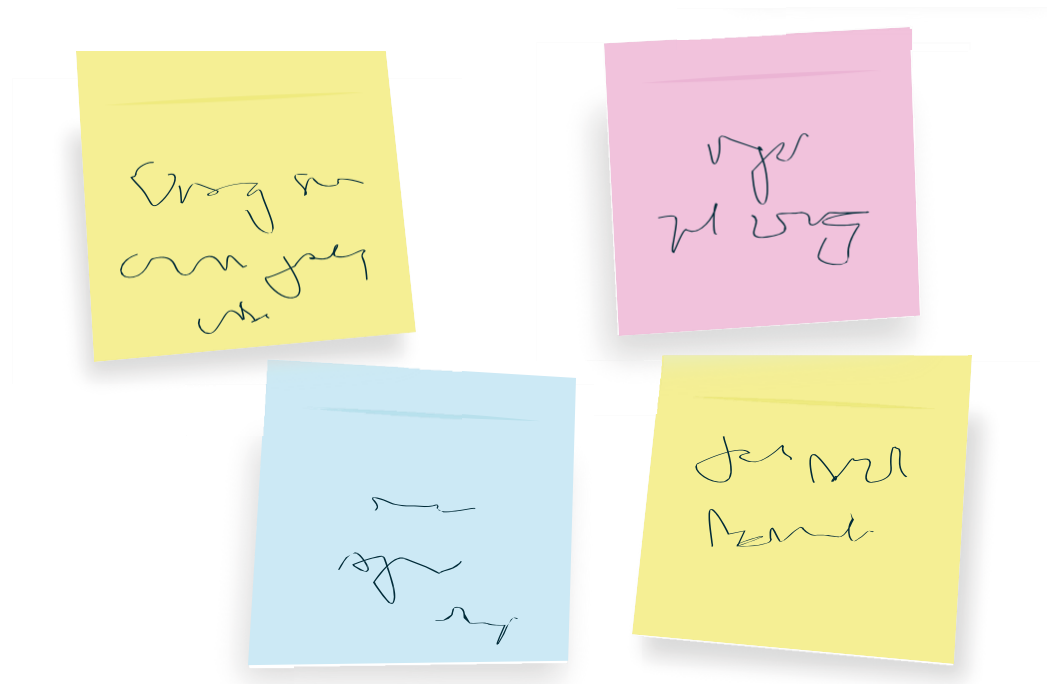


Hva er frykt?



Meningen
med meg

Hva gjør deg redd?



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



Klimaangst



Meningen
med meg

Dagens følelse

– skape



Dagens følelse

– skildre



Meningen
med meg

Toleransevinduet for trusler og fare

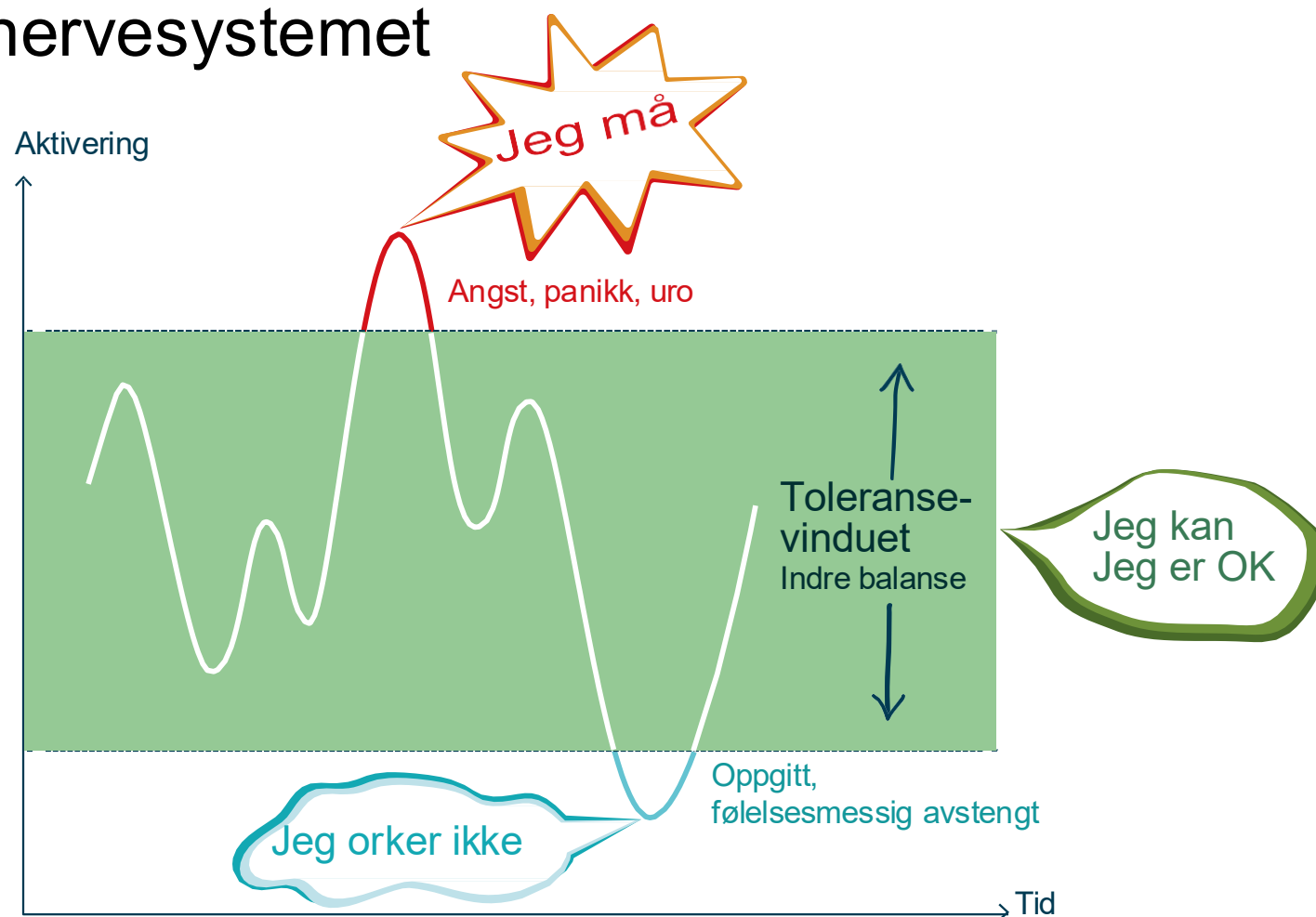
Det autonome nervesystemet

GASS

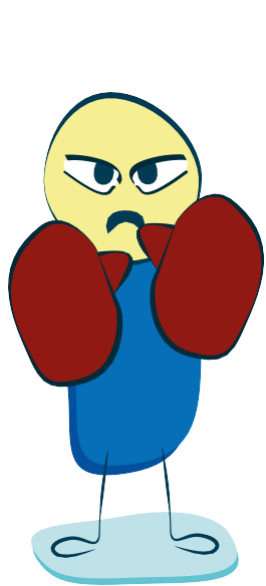
(sympatikus)
flykte og kjempe

BREMS

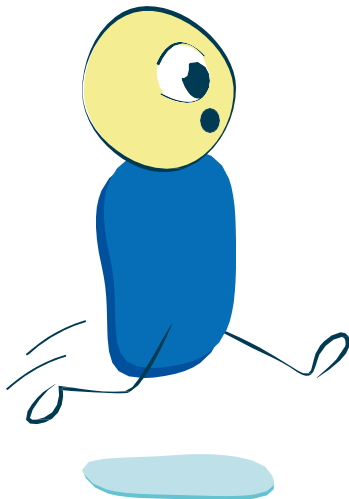
(parasymptikus)
stivne, kollapse,
underkaste seg



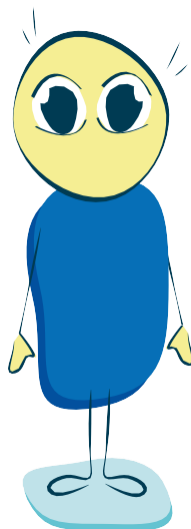
Reaksjoner når vi havner utenfor toleransevinduet



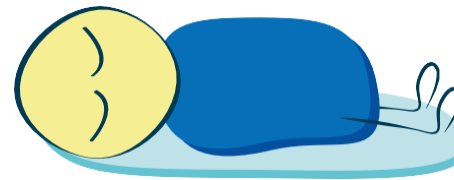
Fight



Flight



Freeze

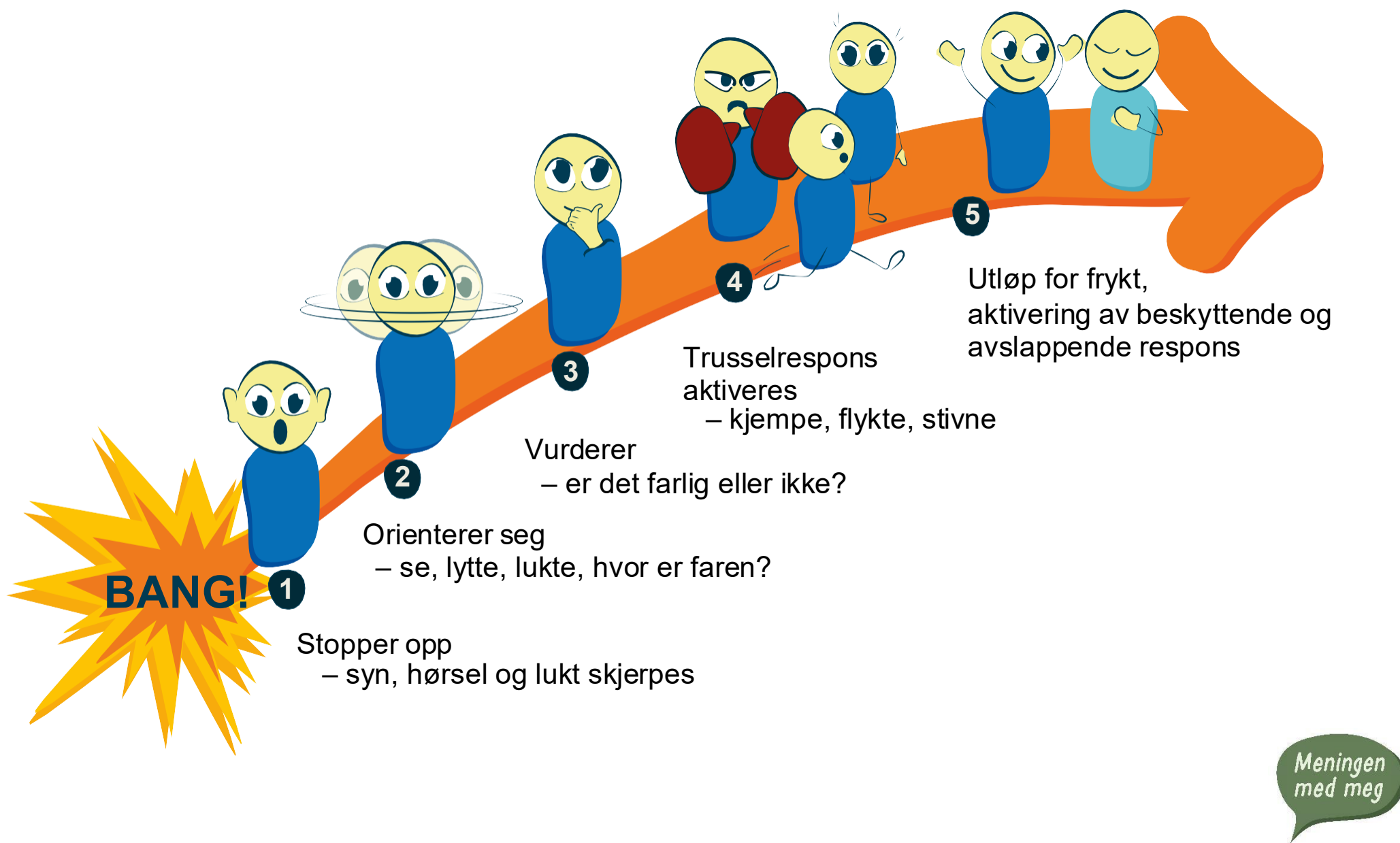


Flop



Friend

Trusselresponssyklusen



Mobbing og overgrep

- Mobbing kan være vold, trusler om vold, utfrysing eller nedsettende kommentarer, handlinger og blikk.
- Seksuelle overgrep kan være kommentarer, tafsing, ufrivillig sex eller voldtekt.

Begge kan føre til reaksjoner som ligner på posttraumatisk stresslidelse (PTSD). Hvis man ikke får hjelp, kan man rammes av depresjon.



Fysisk aktivitet



Meningen
med meg

Pause

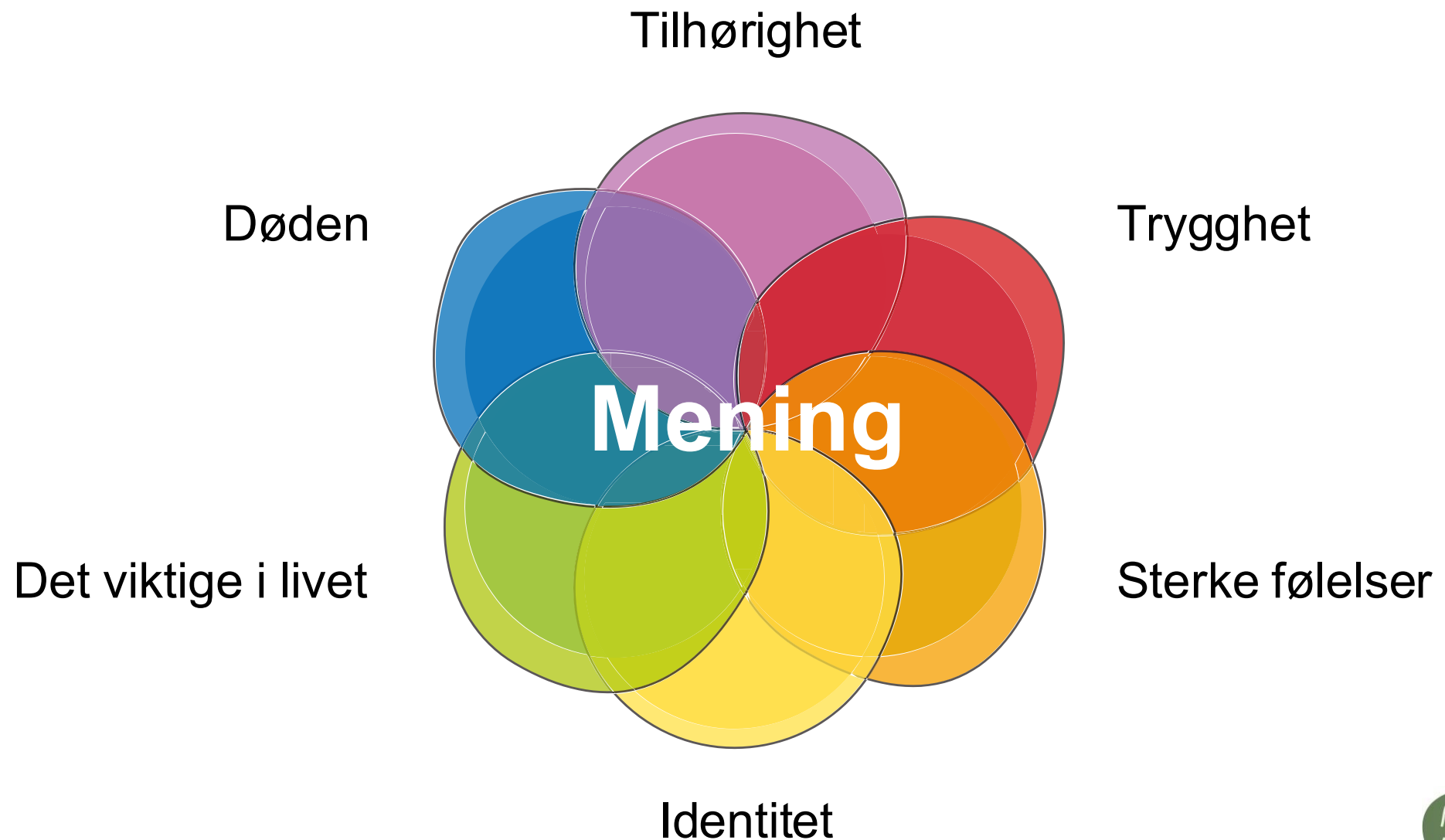


*Meningen
med meg*

Samling



Utrygghet, ensomhet



Hva er utrygghet og ensomhet?



Utrygghet og ensomhet

Tenk etter sammen og gi eksempler:

- Når føler du deg utrygg og ensom?
- Hva pleier du å gjøre da?



Situasjon i hverdagen

En klassekamerat er ensom

En av klassekameratene dine er ensom. Han kjenner ingen og går ofte for seg selv i friminuttene. I matsalen sitter han alene, og han sier vanligvis ingenting i timen. Noen ganger slenger noen ut en negativ kommentar om at han sitter for seg selv eller ikke sier noe.

1. Har du opplevd noe lignende?
2. Hvordan tror du klassekameraten din føler seg?
3. Hvordan ville du hjulpet ham?
4. Hva kan være bra å tenke, si og gjøre?
5. Hvordan får vi mot til å gjøre det vi vet er det riktige?
6. Finnes det flere eksempler på situasjoner der det er lett å føle seg ensom på skolen?



Verdensbilde og livssyn

Vårt verdensbilde og livssyn handler om hvordan vi ser på verden og vårt eget liv



*Meningen
med meg*

Dagens meningstema

– skape



Har du tenkt over ditt eget livssyn?

1. Merk av for det som passer best for deg:

- ☐ Det finnes en Gud.
- ☐ Det finnes en slags ånd eller livskraft.
- ☐ Det finnes noe, men jeg vet ikke hva.
- ☐ Jeg vet ikke hva jeg skal tro.
- ☐ Det finnes ingen Gud, ånd eller livskraft.



2. I hvilken grad ser du på deg selv som ...

	Ikke i det hele tatt		Veldig mye		
A. Religiøs?	1	2	3	4	5
B. Søkende?	1	2	3	4	5
C. Troende?	1	2	3	4	5
D. Åndelig?	1	2	3	4	5
E. Ateist?	1	2	3	4	5
F. Uinteressert i religion, tro og spiritualitet?	1	2	3	4	5

Har du tenkt over ditt eget livssyn?

3. Har du ...

- A. blitt konfirmert i Den norske kirke?
- B. blitt konfirmert i et annet kristent samfunn?
- C. deltatt på bar eller bat mitzva?
- D. deltatt på koranundervisning?
- E. deltatt på annen religionsundervisning for ungdom?
- F. deltatt på humanistisk konfirmasjon?

Ja

Nei

Vil ikke svare

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

4. I hvilken grad gir troen din eller livssynet ditt deg styrke?

Ikke i det
hele tatt

Mye

1

2

3

4

5

Meningen
med meg

Har du tenkt over ditt eget livssyn?

5. Hva opplever du at gir deg mest styrke og kraft i livet? Beskriv med dine egne ord.

6. Hva synes du er viktig i livet ditt akkurat nå? Hva går du ofte og tenker på? Beskriv med dine egne ord.

Har du tenkt over ditt eget livssyn?

7. Jeg skulle ofte ønske at en voksen kunne hjelpe meg med å forstå hva livet handler om.

Stemmer ikke i
det hele tatt

Stemmer ikke
spesielt godt

Stemmer
ganske bra

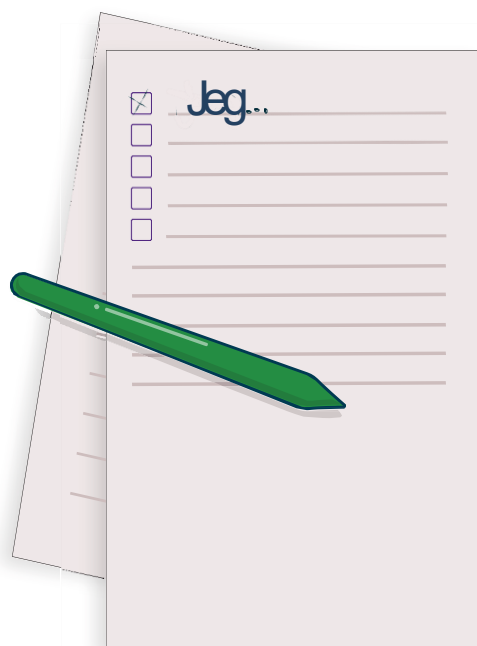
Stemmer
helt

1

2

3

4



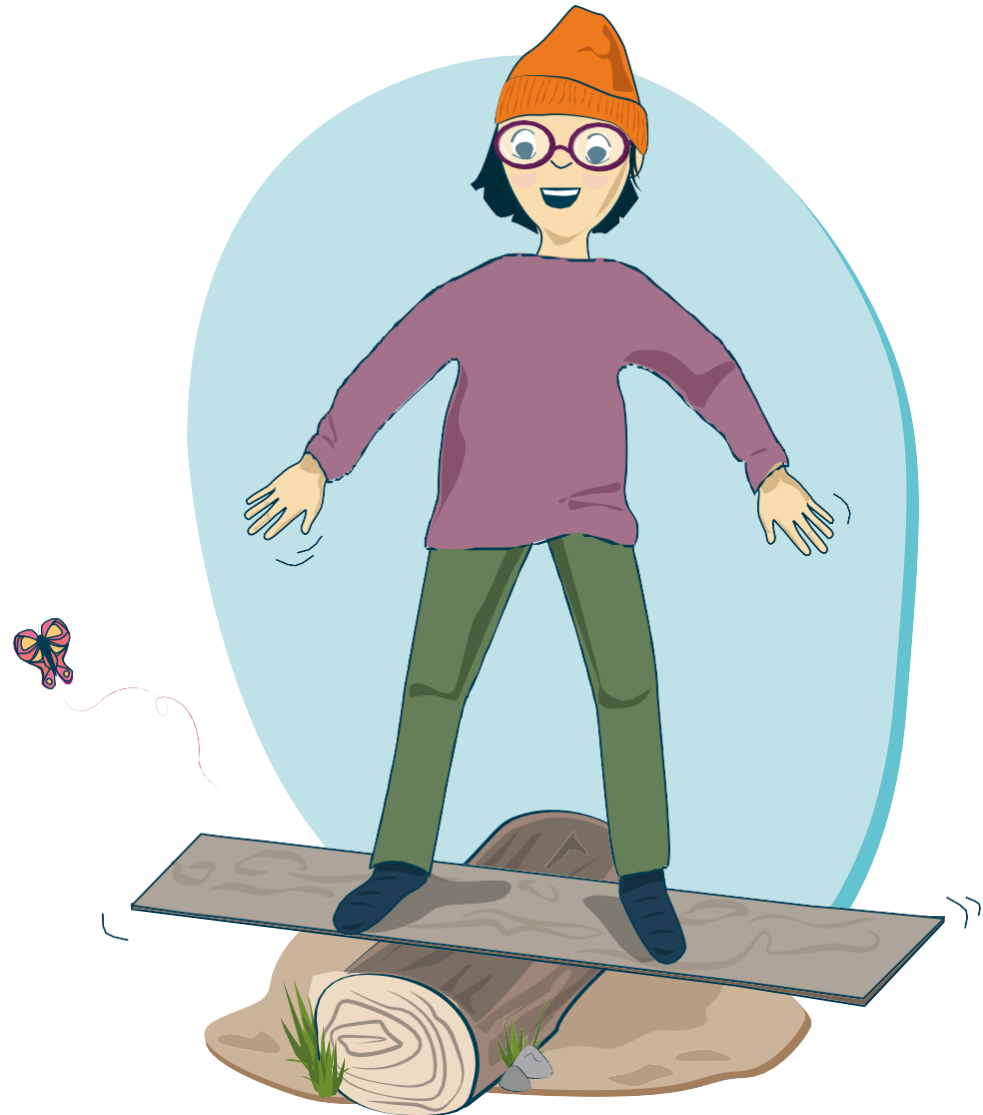
Meningen
med meg

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:

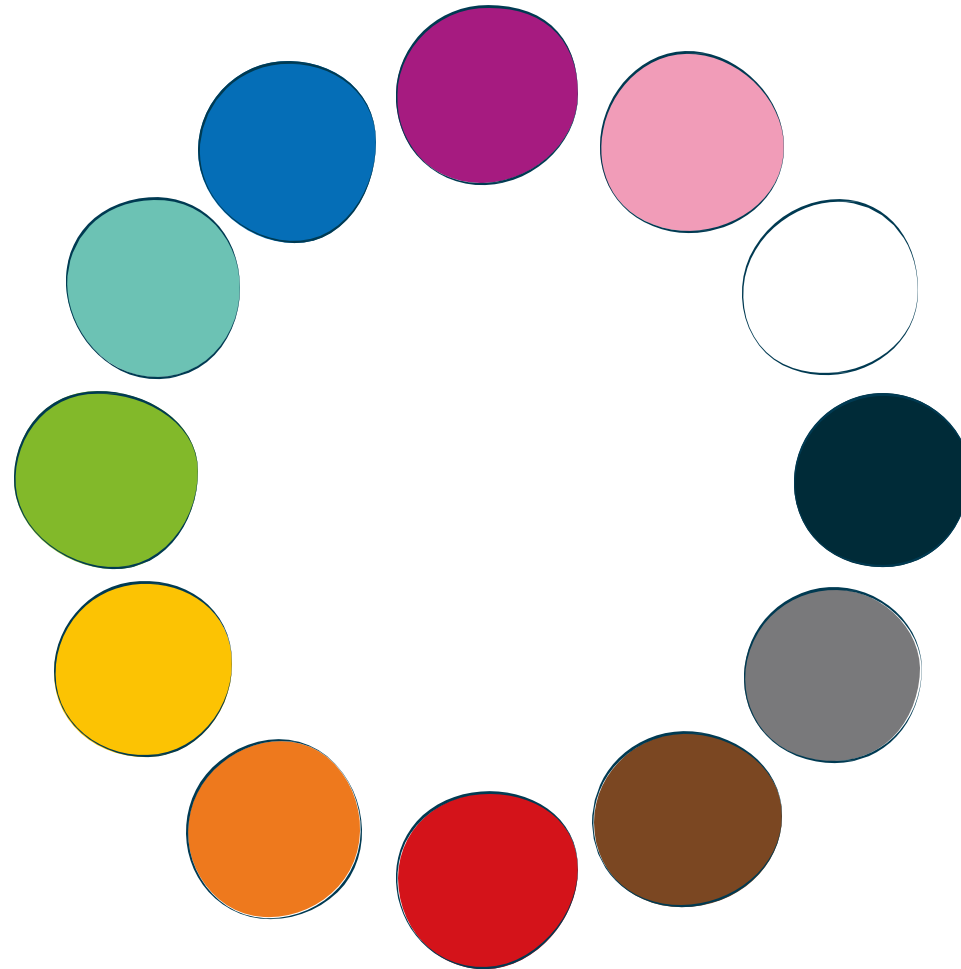
- tanker og spørsmål rundt følelser
- ting som er bra å huske fra i dag
- dine egne tanker og følelser rundt dette møtet

Ingen andre kommer til å lese det du skriver.



Meningen
med meg

Hvordan har du det akkurat nå?



*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