

## Møte 4 - Sorg og forgjengelighet, savn

På dette møtet har vi snakket om sorg. Vi snakket også om forgjengelighet og savn, og gjorde øvelser knyttet til søken etter mer mening i livet og meningsfylte øyeblikk.

### Sorg



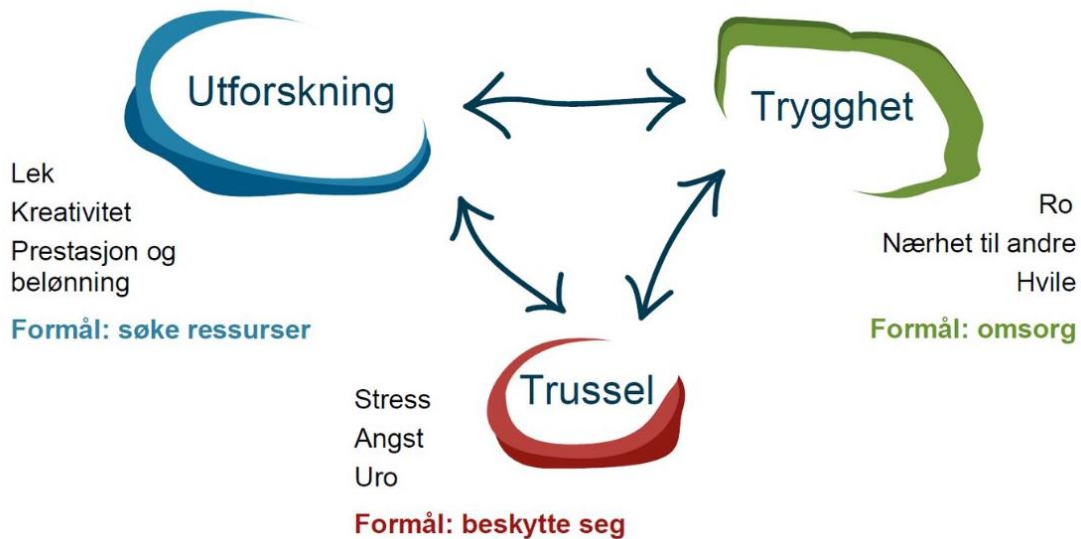
#### Om sorg

Vi har snakket om følelsen 'sorg'. Sorg er en spesiell form for tristhet som er forbundet med tapet av noe eller noen vi har vært glad i.

Sorg blir noen ganger beskrevet som å være stripete som en sebra. Ingen av oss orker å være i sorgen hele tiden. Vi trenger en pause fra det vanskelige.

Hverdagens vanlige sammenhenger og rutiner kan gi oss hvile og restitusjon. Vi må kanskje gråte ut flere ganger og til og med være sinte over det som har skjedd, før tristheten og tomheten senker seg og de gode tingene som fantes, kan komme tilbake som gode minner.

## Finn balansen



I løpet av en dag beveger vi oss mellom de tre motivasjons-systemene: utforsknings-systemet, trusselrespons-systemet og trygghets- og omsorgssystemet.

Alle tre systemene er der for å sette i gang en bestemt atferd hos oss, slik at vi kan overleve og ha det bra både fysisk og mentalt. Dette skal vi snakke mer om på senere møter.

## Hvile i hverdagen



Kroppen elsker rutiner som å sove, spise og trene til samme tid.

Hjernen trenger hvile fra problemløsning og ny informasjon – ellers kan vi få såkalt hjernestress. Hvile og søvn er ikke alltid samme sak.

Når hjernen trenger hvile, kan det være godt å gjøre noe som stimulerer kroppen og alle sansene våre på en behagelig måte. Vi kan for eksempel bade, gå tur i skogen, bake eller lage mat, eller gjøre noe morsomt og kreativt.

Hvis du vil, kan du tenke over hva du vanligvis liker å gjøre når du trenger hvile.