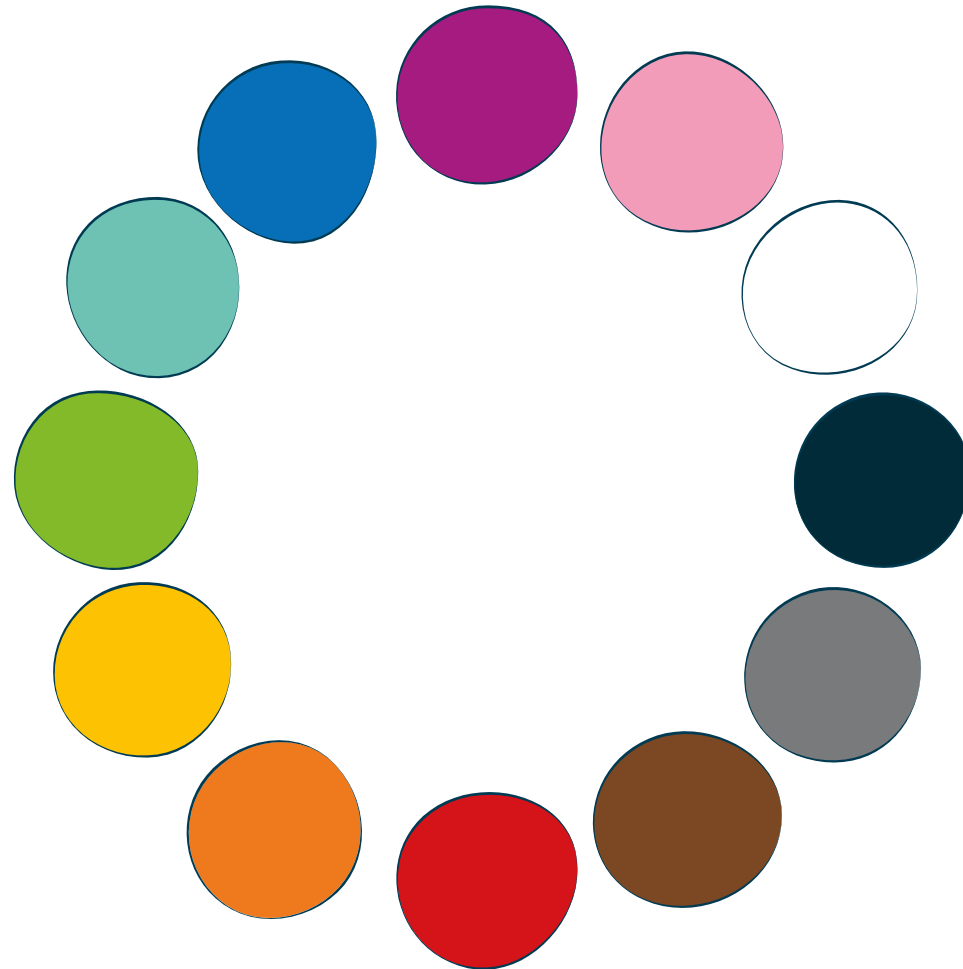


Møte 11 – Glede og det viktige i livet



*Meningen
med meg*

Hvordan har du det akkurat nå?



Tilbakeblikk

Hvilke tanker eller følelser hadde du etter det siste møtet?

Har du prøvd noe av det vi gikk gjennom?



Glede



Meningen
med meg

Hva er glede?



Hva gjør deg glad?

Ersting er
om jeg
er

er
er

er
er

er
er



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



Hvordan kan du gjøre noen andre glade?



Positive følelser og mening

Positive følelser



Mening i livet

Meningen
med meg

Positive følelser og mening

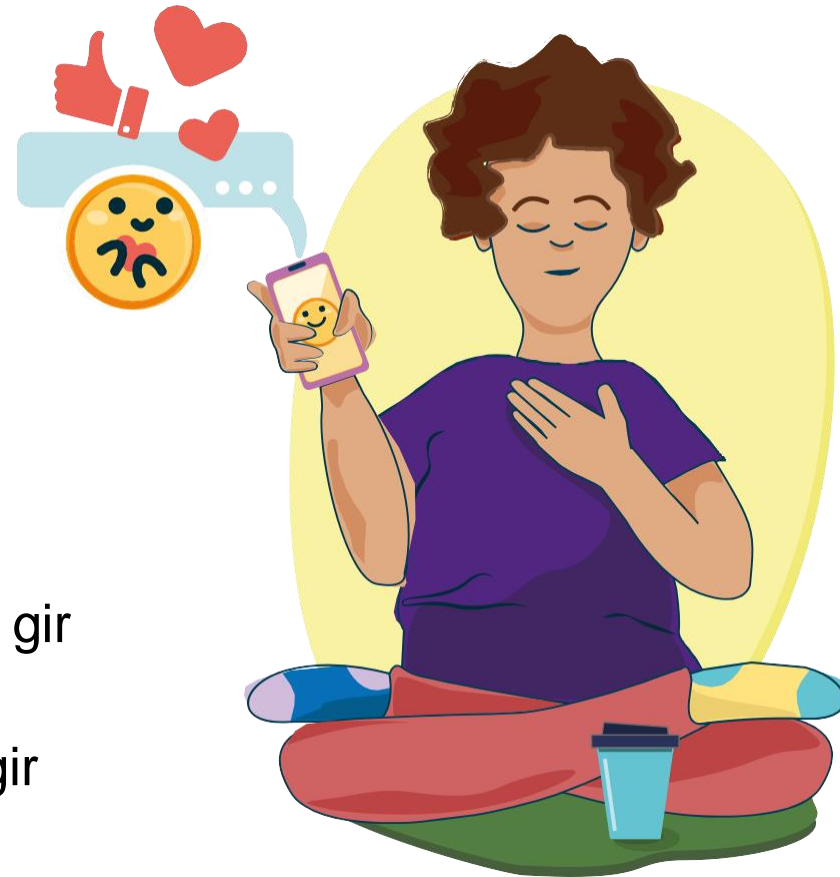
Kjærlighet

Takknemlighet

Respekt

Undring

Vi blir roligere og tryggere av ting som gir oss en følelse av sammenheng og mening på lang sikt, enn av ting som gir mer midlertidig nytelse og glede.



Fysisk aktivitet



Meningen
med meg

Paus

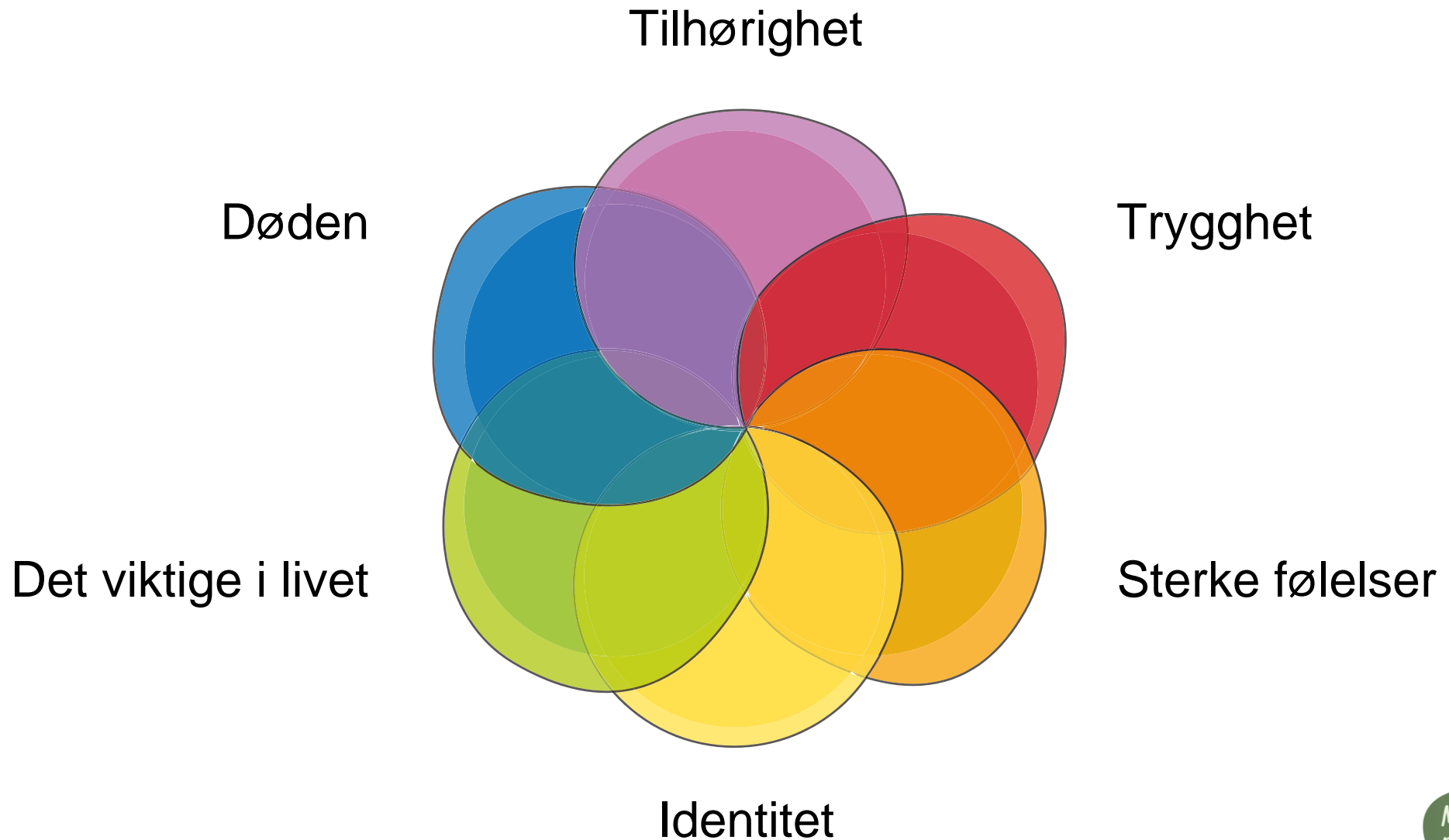


*Meningen
med meg*

Samling



Det viktige i livet



Hva er viktig i livet?



Meningen
med meg

Dagens meningstema

– symbolkort



Dagens meningstema

– dele og speile



Dagens meningstema

– skape

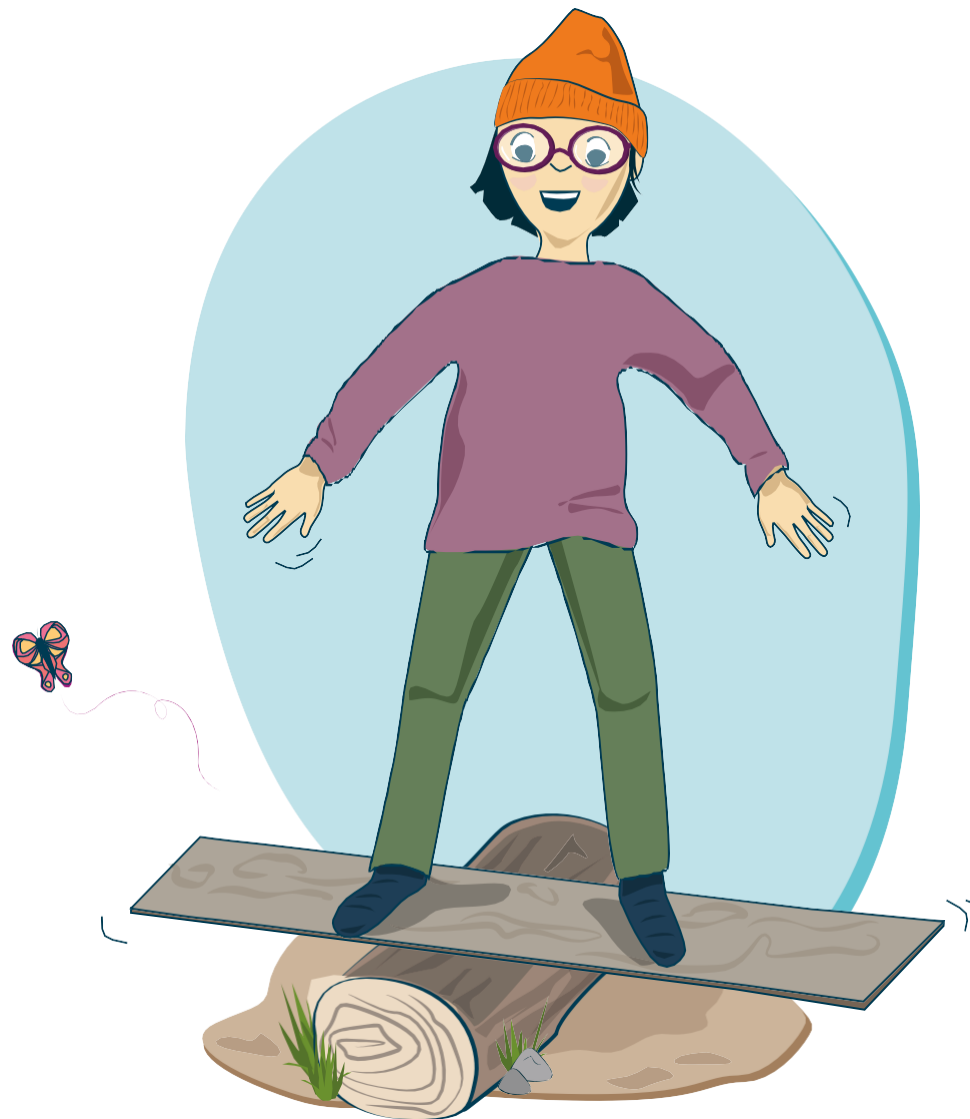


Balanseøvelse

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:

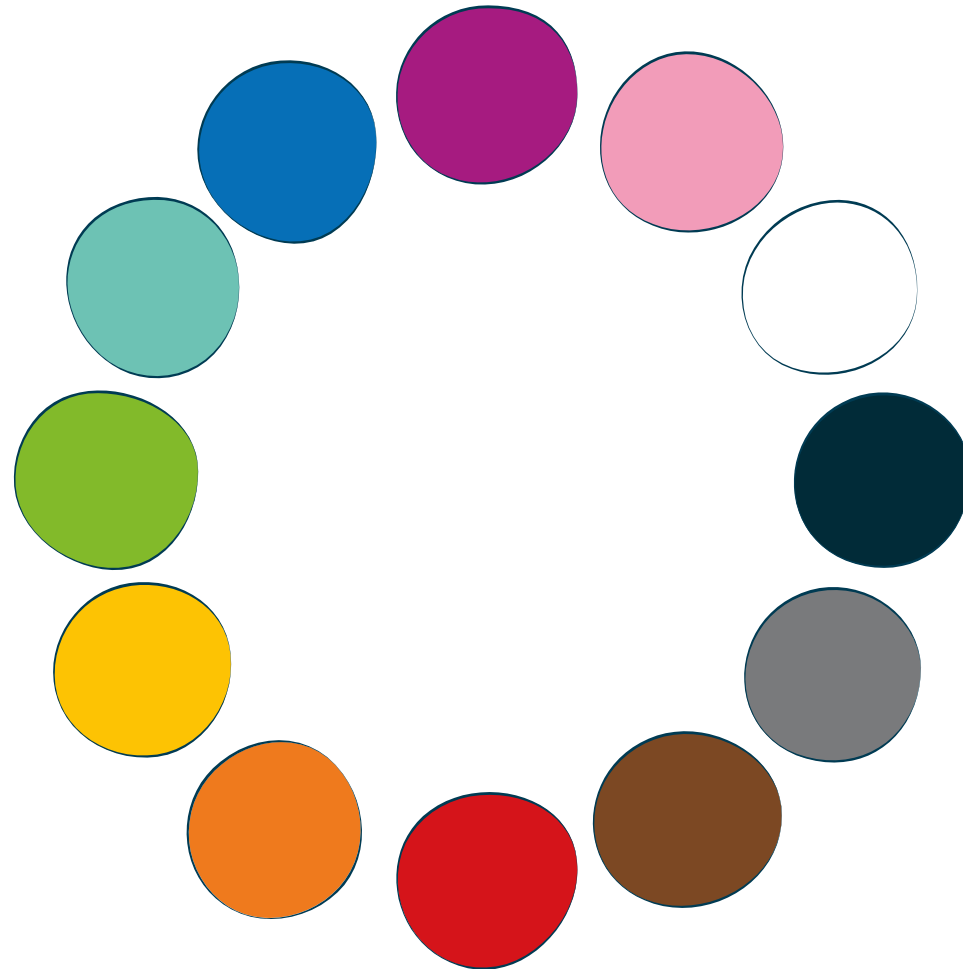
- tanker og spørsmål rundt følelser
- ting som er bra å huske fra i dag
- dine egne tanker og følelser rundt dette møtet

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
- **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