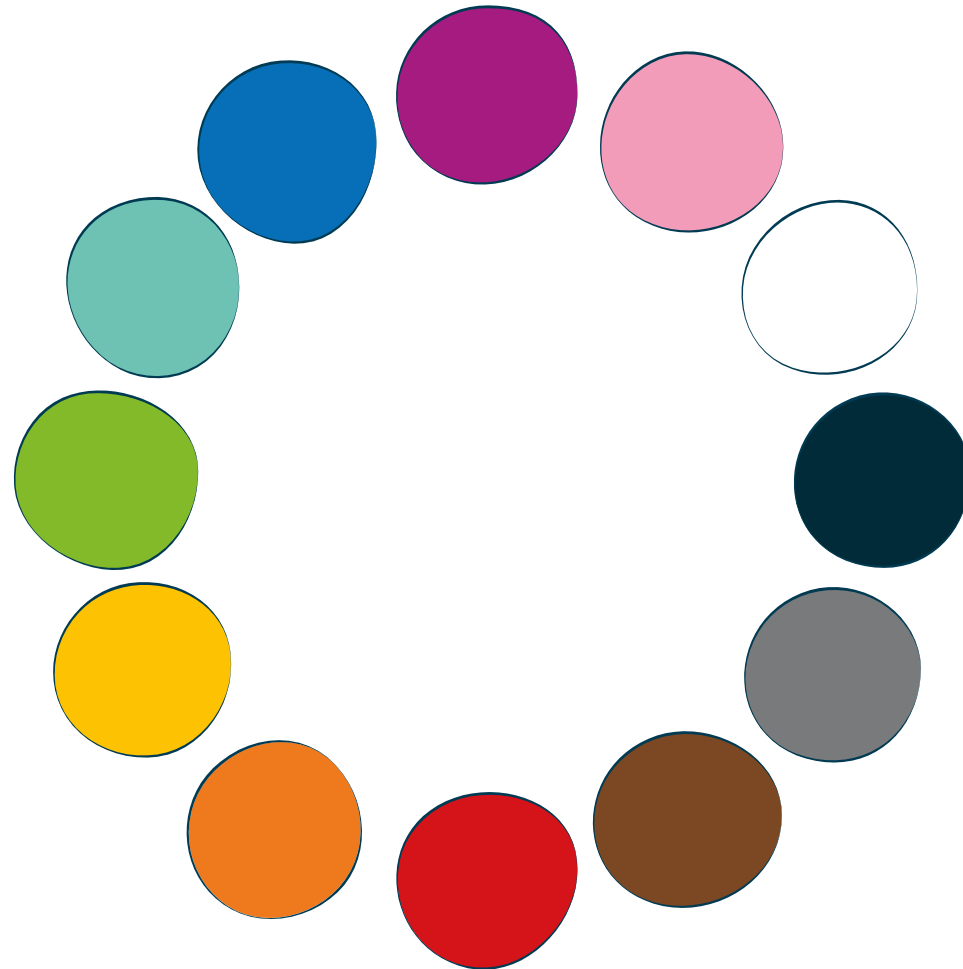


Møte 12 – Ømhet og mening med livet



*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?



Ømhet



Meningen
med meg

Hva er ømhet?



Hva får deg til å føle ømhet?

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

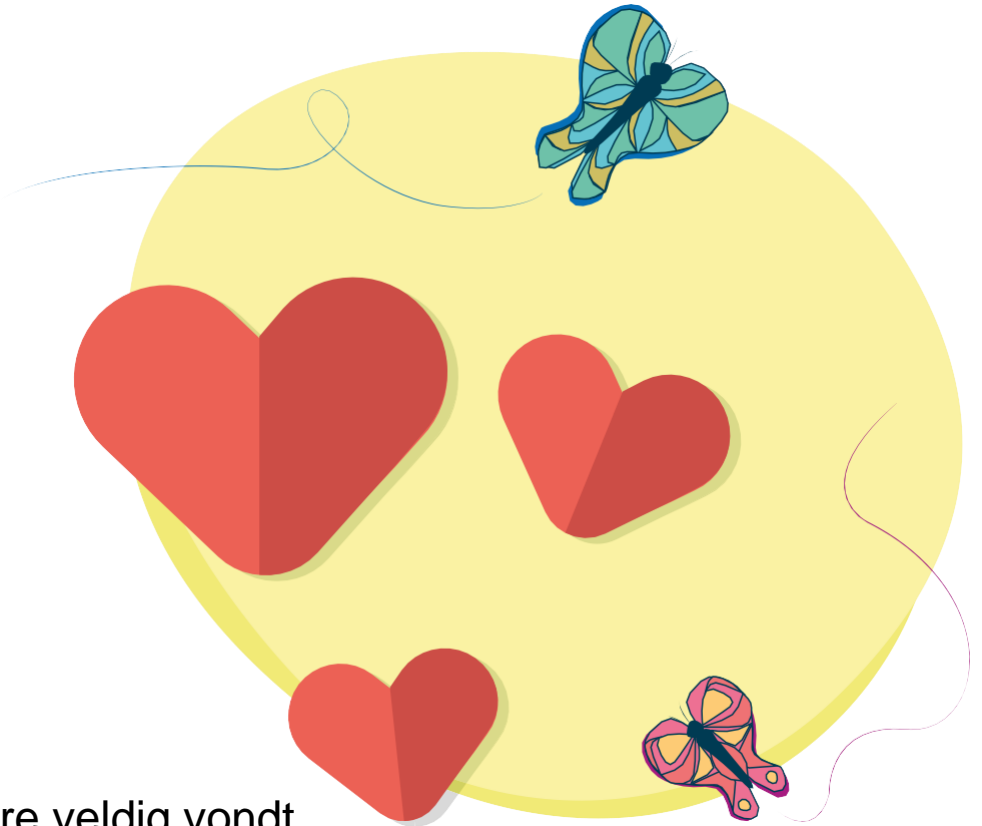


Vise og motta kjærlighet

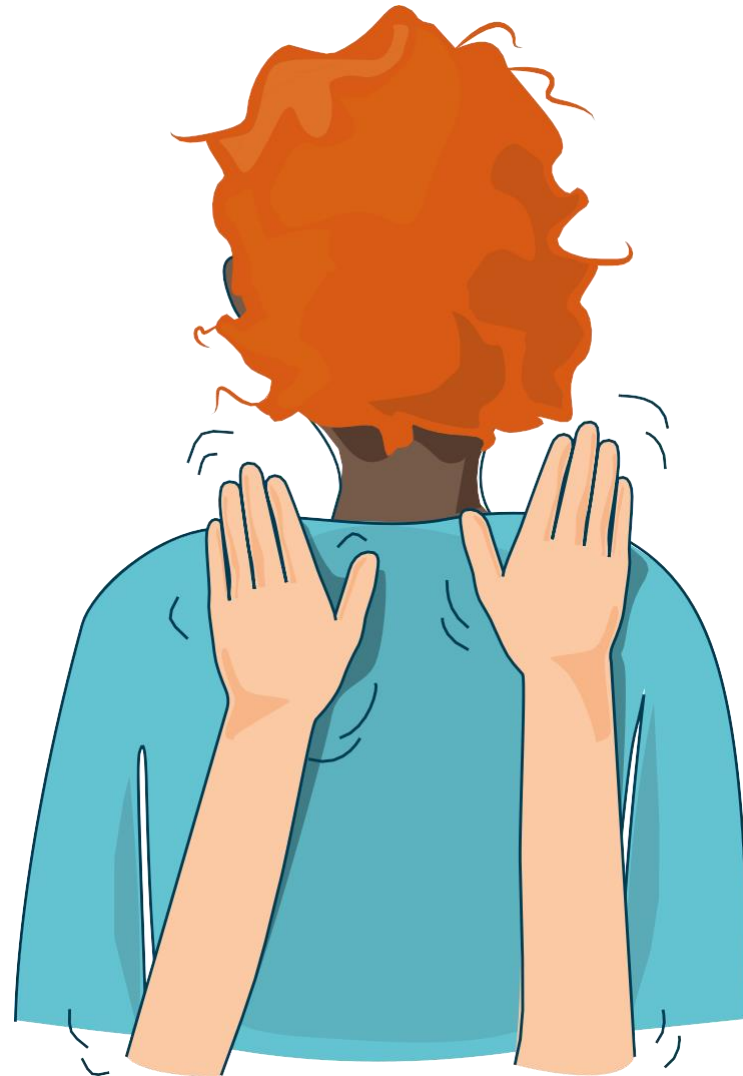


Kjærlighet og lykke

- Vi trenger alle å bli sett og elsket som vi er.
- Ømhet og kjærlighet kan
 - få oss til å føle lykke ved å stimulere våre hormoner for ro og velvære
 - redusere smerte og gi oss mer energi og mot
 - gjøre oss mer emosjonelle og få oss til å gråte lettere
- Vi ønsker ofte å være fysisk nær noen vi liker, og vår seksuelle lyst kan øke.
- Når et kjærlighetsforhold tar slutt, kan det være veldig vondt.
- Kjærlighet som ikke gjengjeldes, kan også være veldig vondt.
- Å miste en nær venn kan også være veldig vondt.



Klappemassasje



Fysisk aktivitet



Paus

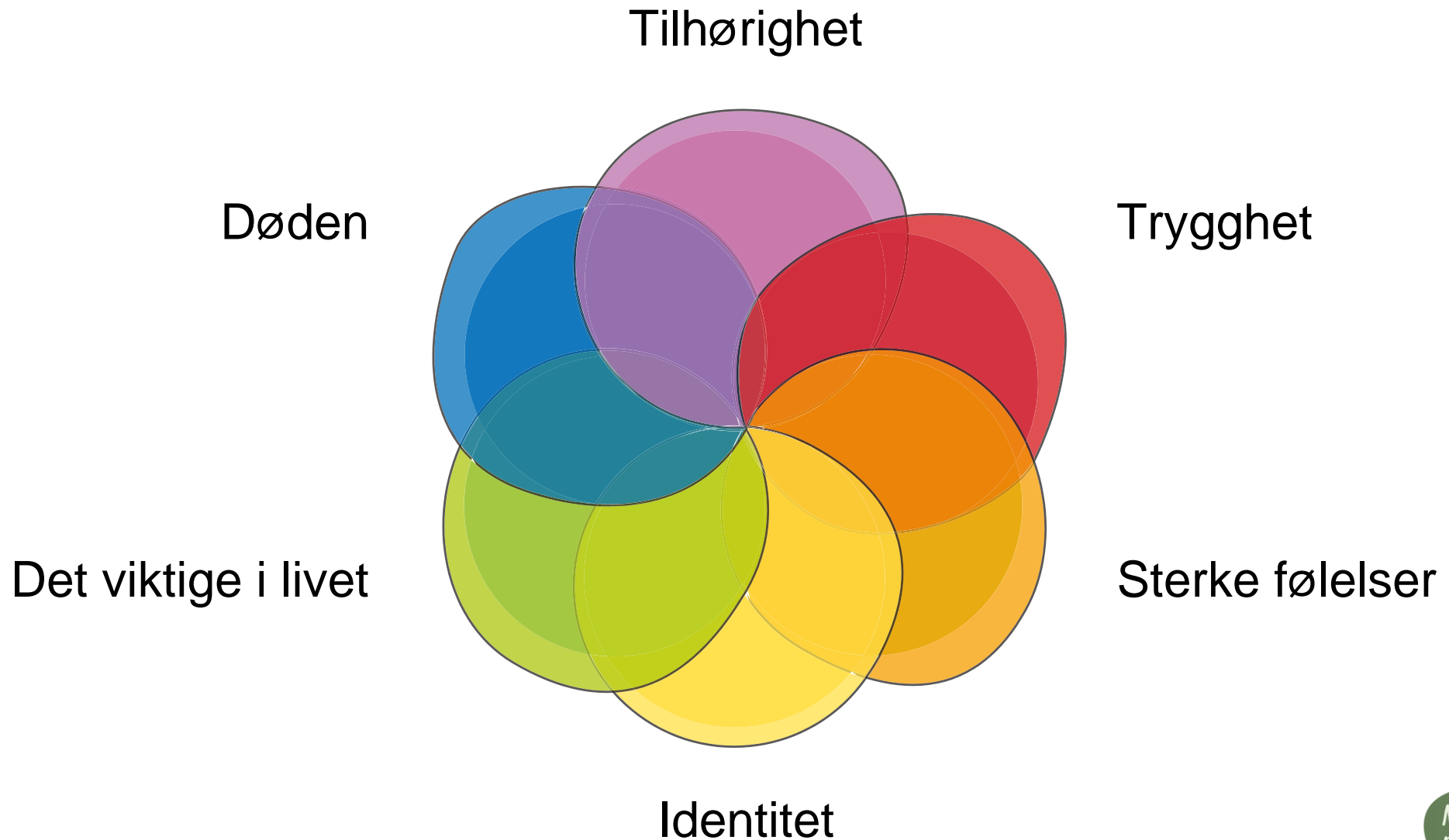


*Meningen
med meg*

Samling



Mening med livet, å tilhøre noe større



Hva er mening med livet og
å tilhøre noe større?



Meningen
med meg

Meningen med livet, to synspunkter

Det finnes en dypere mening

Vi kan finne den i religion eller filosofi som viser hvordan vi kan leve et godt og meningsfylt liv.

Det finnes ingen dypere mening

Vi må alle bestemme vår egen mening med livet.



Å tilhøre noe større

Du kan føle deg som en del av

- samfunnet eller menneskeheten
- en ånd eller kraft
- alt i universet
- naturens kretsløp
- Guds skaperverk
- din familie og slekt



Hvordan tenker du?

Tenk etter sammen:

1. Finnes det en dypere mening med livet, eller må vi alle skape vår egen mening med livet?
2. Hvilken eller hvilke større sammenhenger føler du deg som en del av?
3. Når begynte du å tenke på meningen med livet og om vi tilhører noe større? Husker du hvordan du tenkte?
4. Har du eksempler på hvordan det kan være å ikke føle seg som en del av en større sammenheng?



Dagens meningstema

– skape

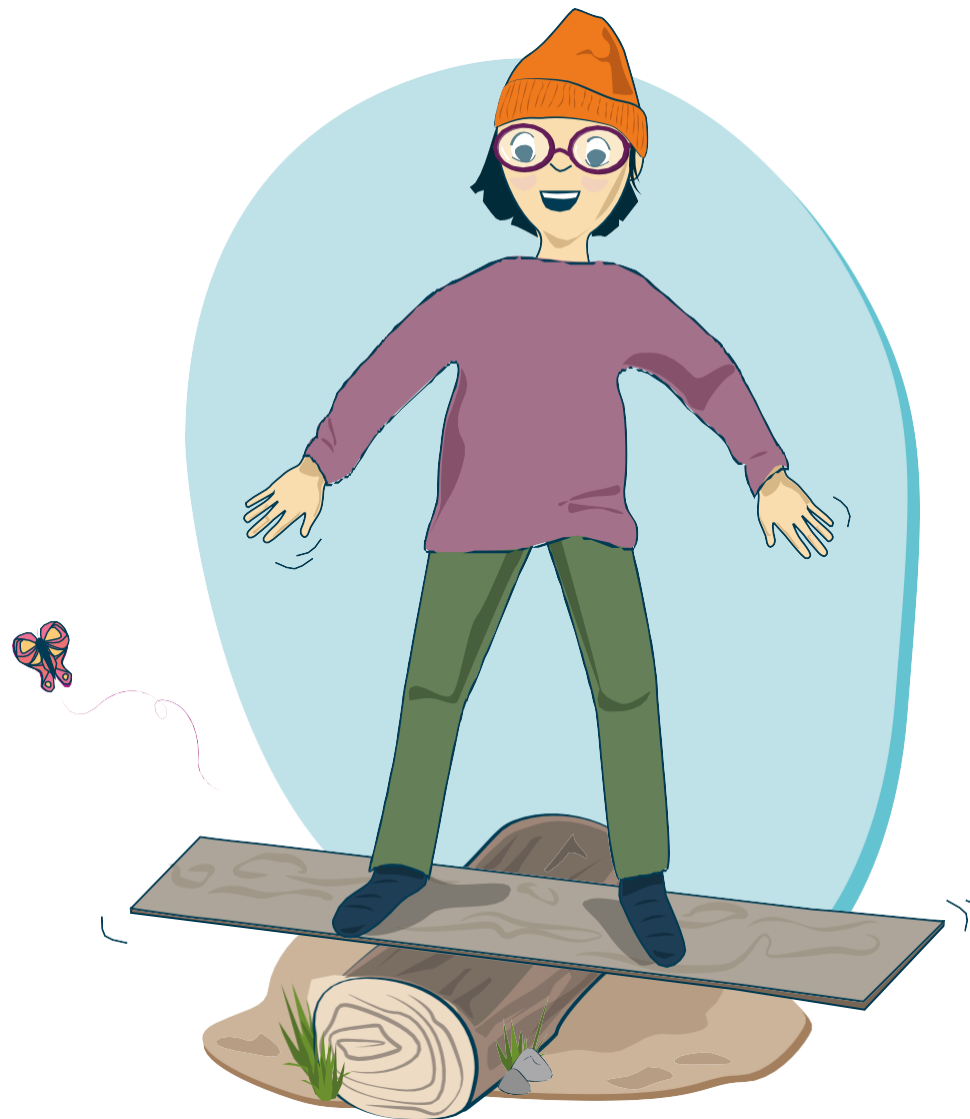


Balansøvelse

Balansøvelser 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:

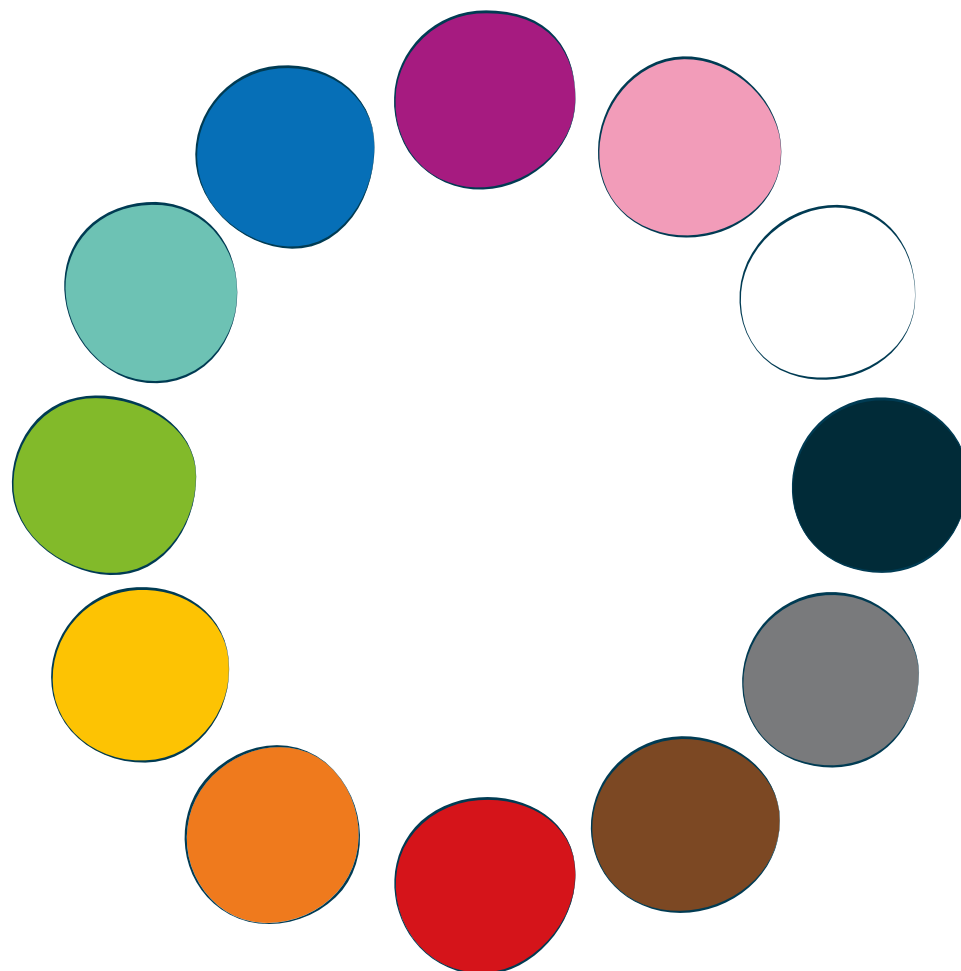
- tanker og spørsmål rundt følelser
- ting som er bra å huske fra i dag
- dine egne tanker og følelser rundt dette møtet

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