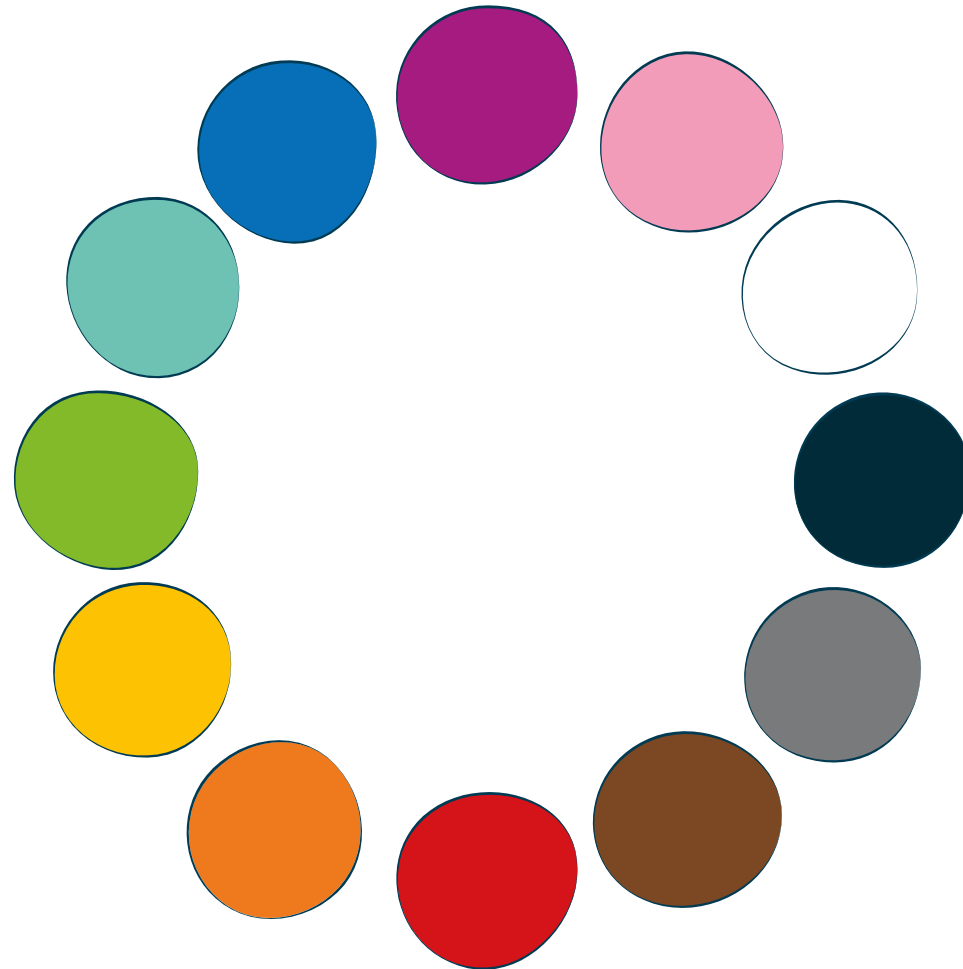


Møte 7 – Forakt, avsky, avsmak og grenser i forholdet til andre



*Meningen
med meg*

Hvordan har du det akkurat nå?



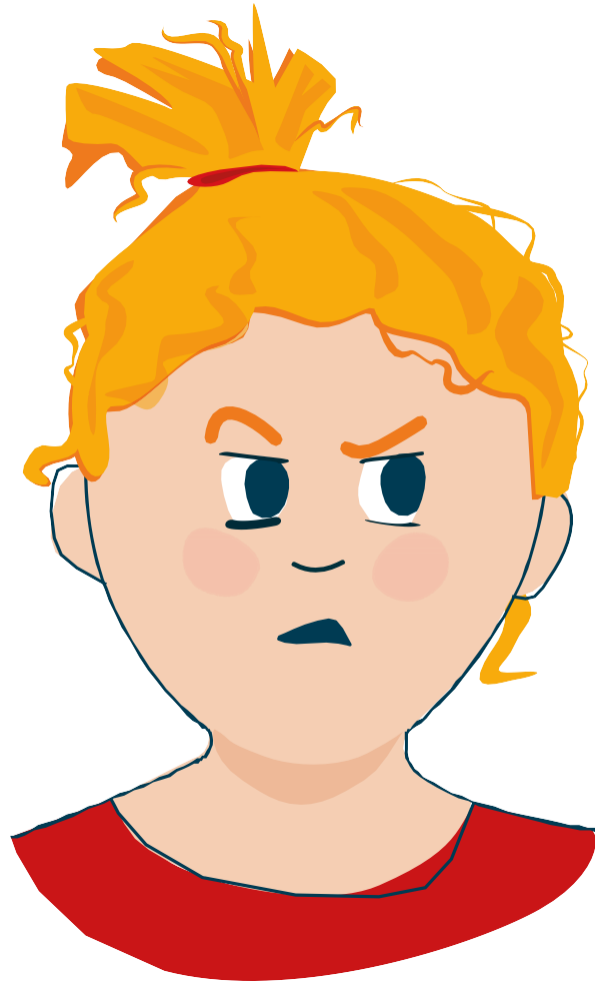
Tilbakeblikk

Hvilke tanker eller følelser hadde du etter det siste møtet?

Har du prøvd noe av det vi gikk gjennom?



Forakt, avsky, avsmak



Hva er forakt, avsky, avsmak?



Hva føler du forakt, avsky eller avsmak overfor?



Følelser

– kommer og går, og smitter over til andre

Uttrykk i kroppen



Føles i
min kropp

Føles i kroppen
hos andre

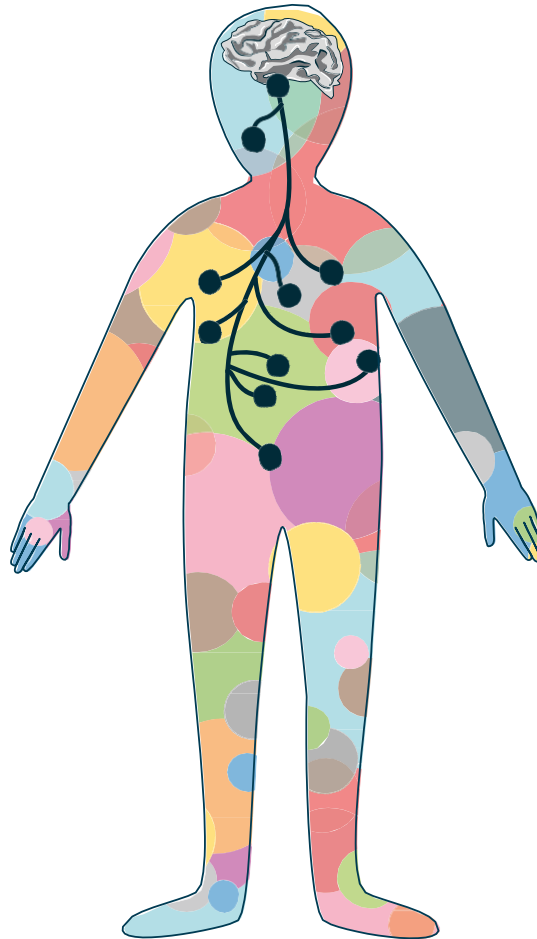
Hvis forakt, avsky eller avsmak hadde vært ...

- en duft
- en smak
- en lyd
- en frukt
- en plante
- en matrett
- et sted
- noe annet ...

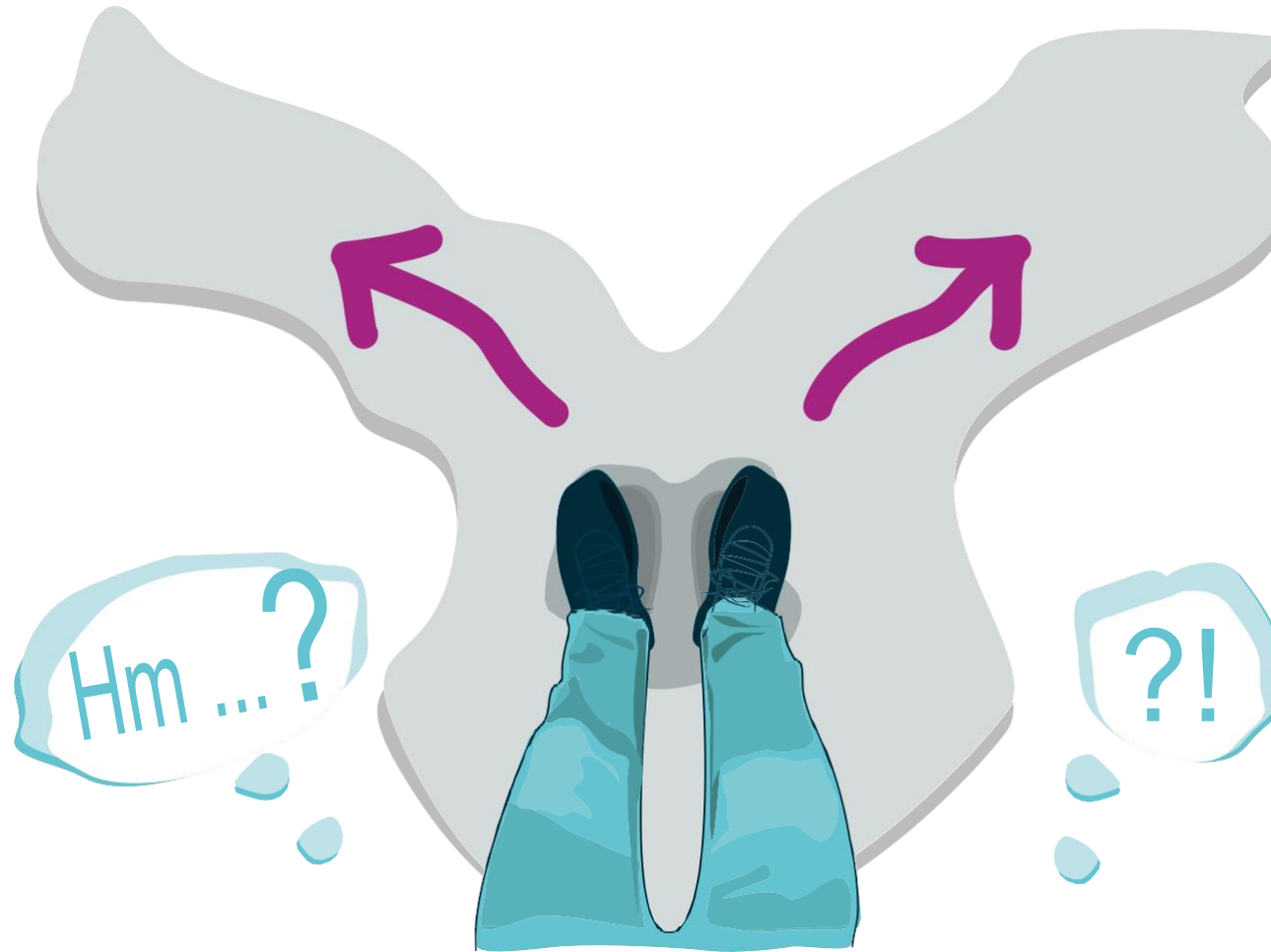


Vagusnerven

– reduserer stress og gjør oss sosiale



Valg i hverdagen



Fysisk aktivitet



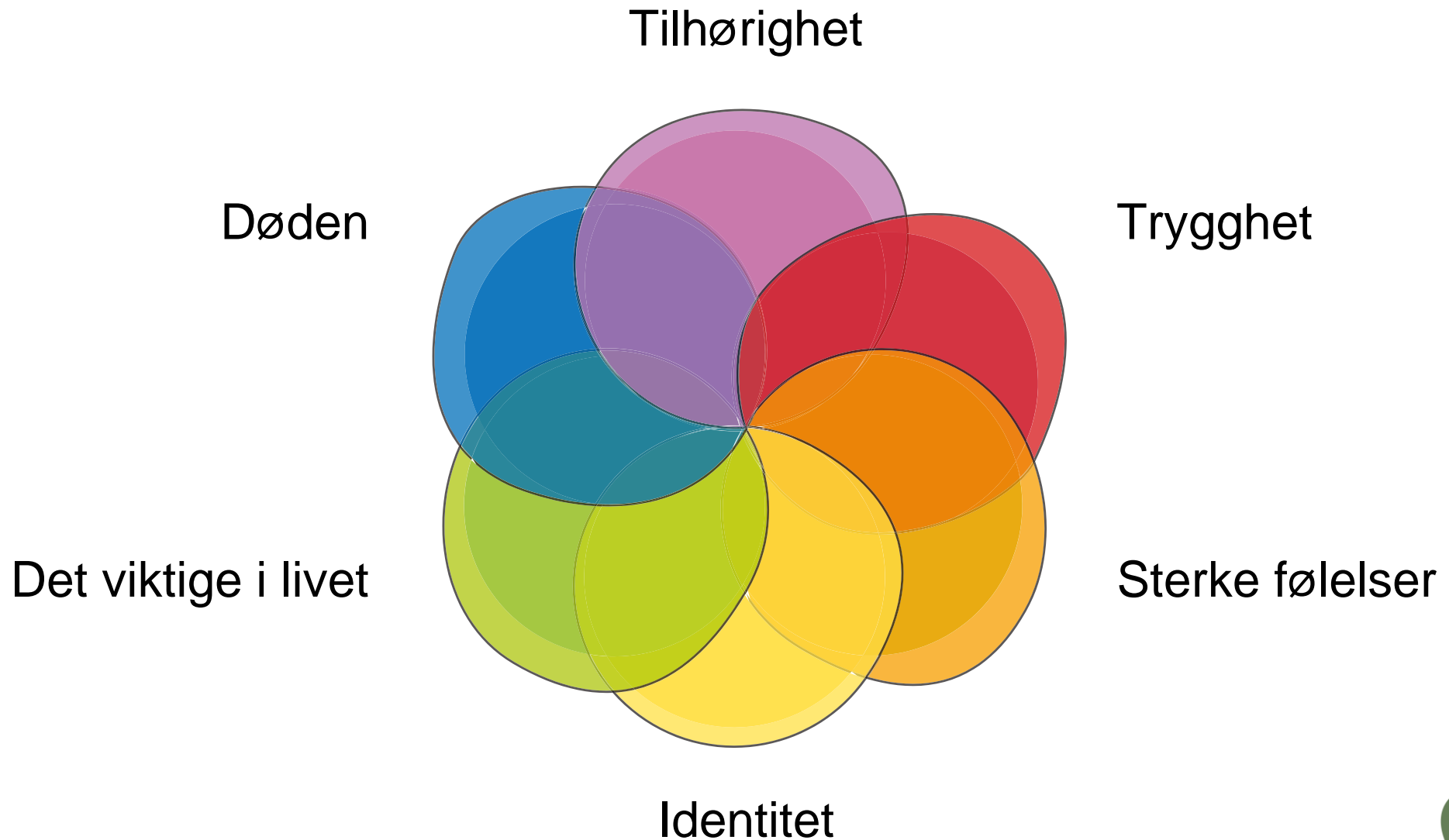
Paus



Samling



Grenser i forholdet til andre



Hva er grenser i forholdet til andre?



Grenser i møte med andre

Tenk etter sammen og gi eksempler:

- Hvordan kan vi tørre å gjøre noe ukjent og spennende?
- Hvordan kan vi tørre å nærme oss noen vi ikke kjenner?
- Hvordan kan vi trekke oss fra noe hvis det ikke føles riktig?



Hva mener du om følgende utsagn?



Resiliens – motstandskraft	Ikke i det hele tatt	Sjelden	Iblant	Ofte	Nesten alltid
A. Jeg klarer å tilpasse meg når det skjer endringer.	1	2	3	4	5
B. Jeg kommer tilbake etter sykdom, skade eller annen motgang.	1	2	3	4	5

Trygghet – tillit	Ikke i det hele tatt	Nokså lite	Verken eller	Nokså mye	Veldig mye
A. Jeg stoler på de fleste mennesker.	1	2	3	4	5
B. Jeg har vært utsatt for trusler fra andre mennesker.	1	2	3	4	5

Dagens meningstema

– skape



Situasjon i hverdagen

En klassekamerat er uvel

En klassekamerat har opplevd noe vanskelig i familien sin. Han har siden begynt å kontakte deg oftere, til og med sent på kvelden og om natten når han ikke får sove. Han forteller om sine vanskelige tanker og følelser, og forteller at han noen ganger kutter seg. Han har begynt å tenke mer på selvmord og sier at du er den eneste han kan snakke med.

1. Har du opplevd noe lignende?
2. Hvordan tror du han føler seg?
3. Hvordan ville du hjulpet ham?
4. Hva tror du kunne vært til hjelp?
5. Hvordan kan du sette grenser for hva du orker og ønsker å hjelpe til med?
6. Hvordan kan du få hjelp til å sette grenser overfor klassekameraten din?
7. Kan du gi flere eksempler på situasjoner der det kan være vanskelig å sette grenser overfor venner?

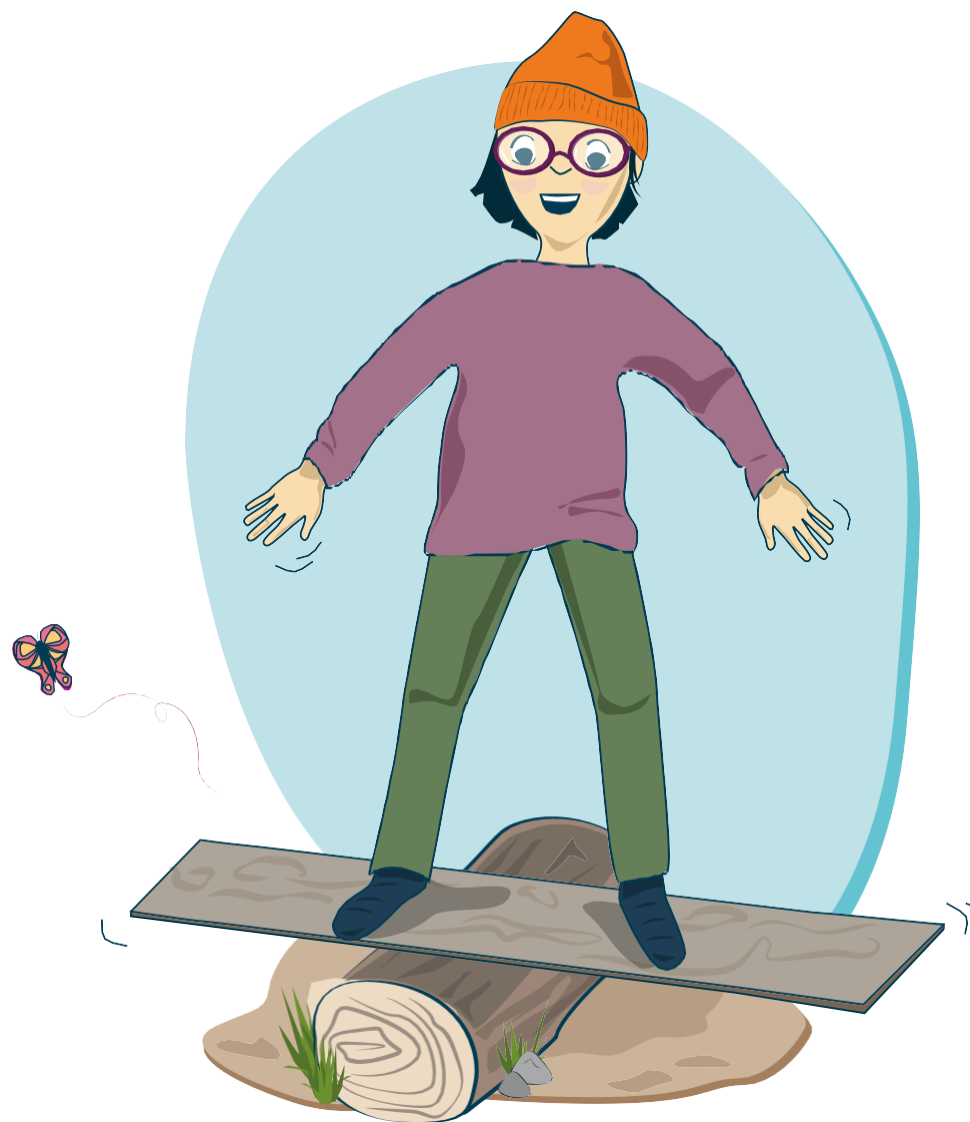


Balansøvelse

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

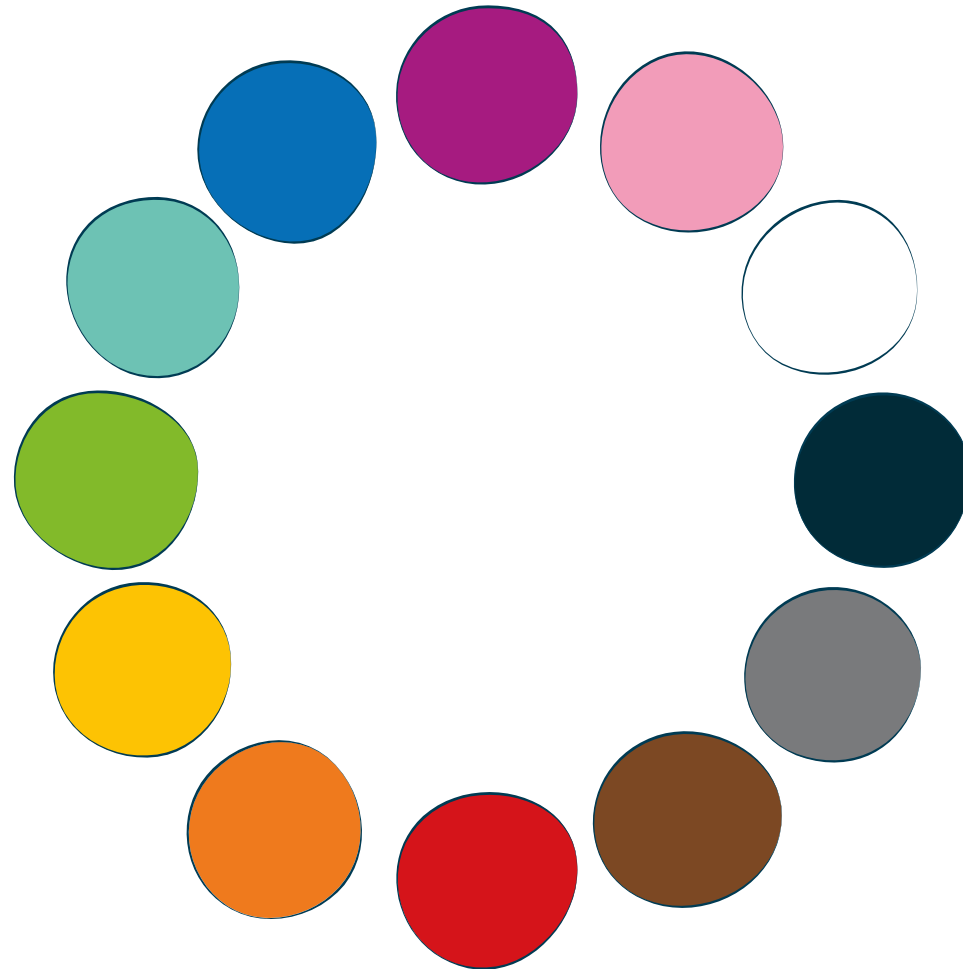
Skriv hva du vil, for eksempel:

- 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.



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