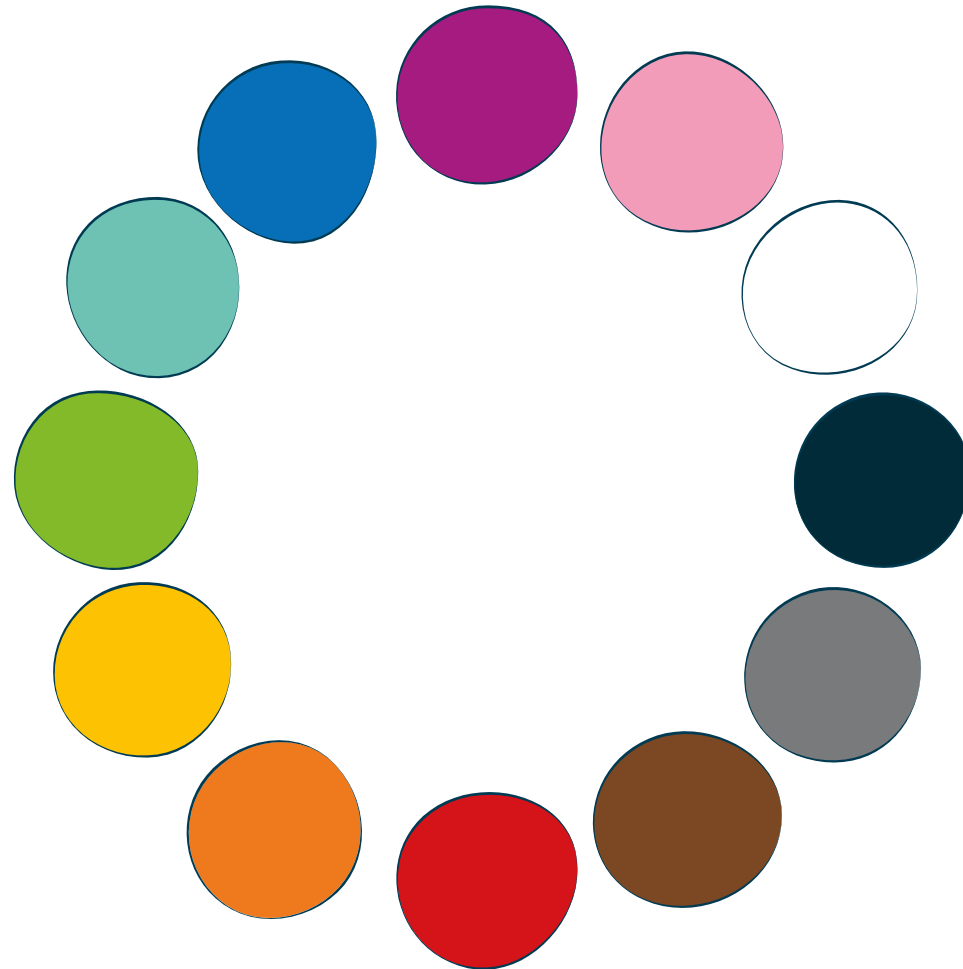


Møte 9 – Skyldfølelse og samvittighet



*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?



Skyldfølelse



Hva er skyldfølelse?



Hva gir deg skyldfølelse?

Er jeg en
som gjør
noe

Er jeg
noe

Er jeg
noe

Er jeg
noe



Følelser

– kommer og går, og smitter over til andre

Uttrykk i kroppen



Føles i
min kropp

Føles i kroppen
hos andre

Dagens følelse

– tenk etter og utforsk sammen



Skyldfølelse i musikk, serier, film eller bøker

Finn eksempler på skyldfølelse som tema i musikk, serier, filmer, teater eller bøker.

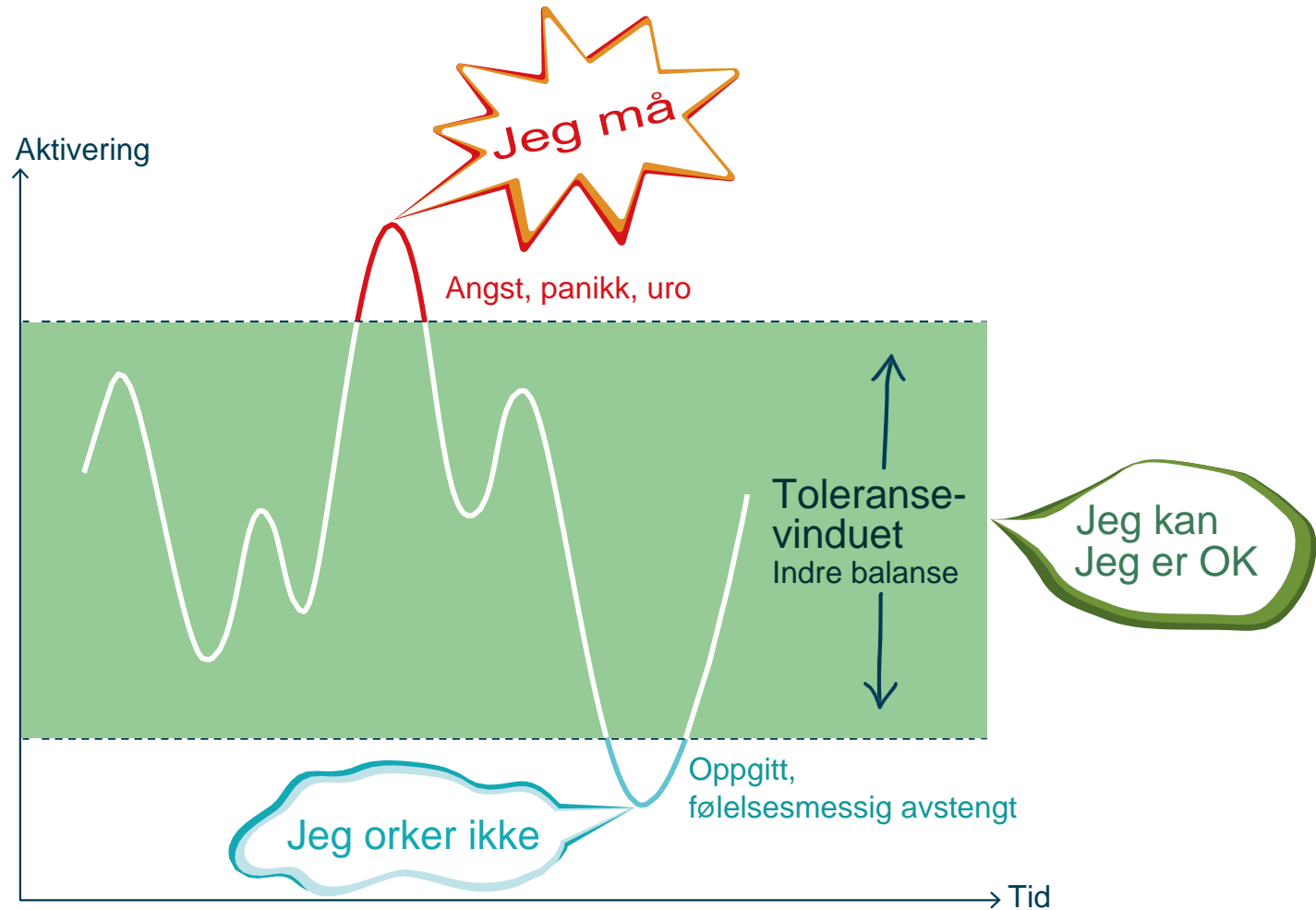
Det kan også være eventyr og religiøse historier.

- Hva slags type skyldfølelse er det?
- Hvordan håndterer personen eller personene skyldfølelsen?
- Finnes det en forløsning eller befrielse fra skyldfølelsen – og hvordan ser den i så fall ut?



Toleransevinduet for mening

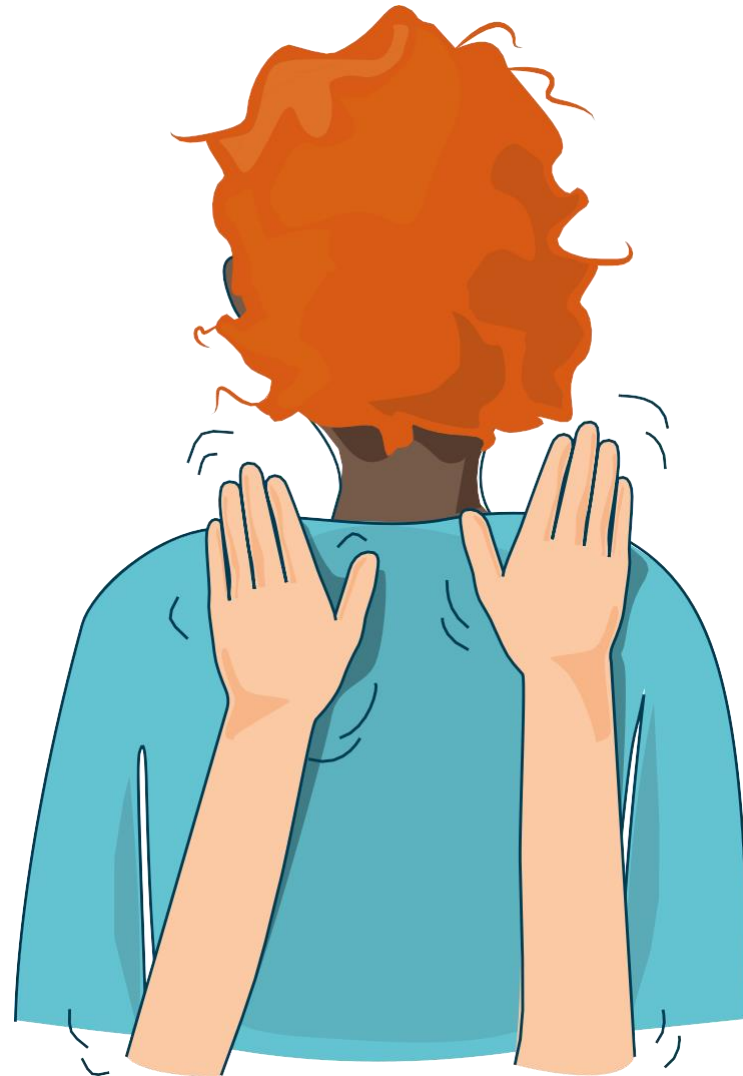
GASS
(sympatikus)



BREMS
(parasymptisk)

Meningen
med meg

Klappemassasje



Paus

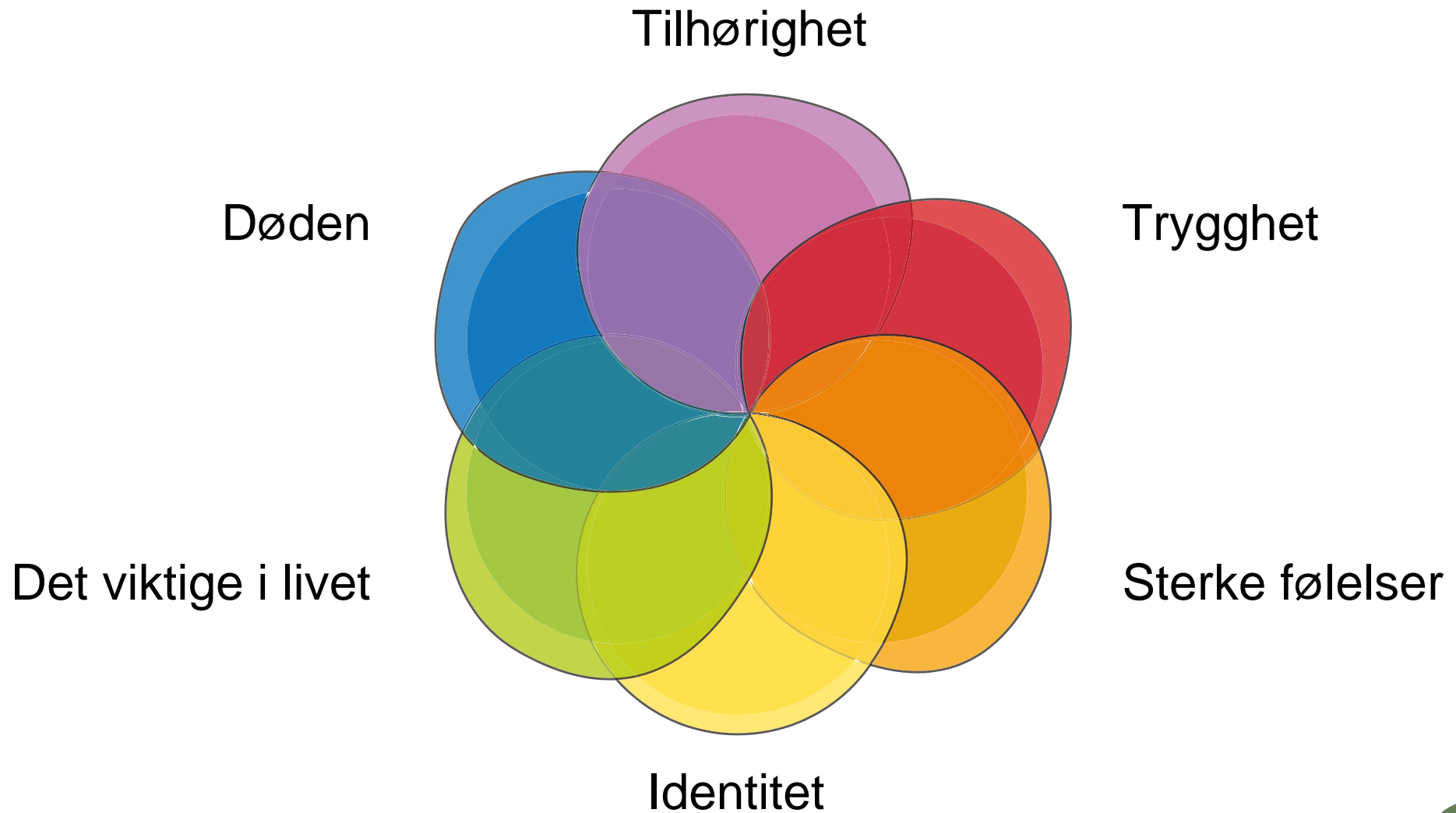


Meningen
med meg

Samling



Samvittighet



Hva er samvittighet?



Din samvittighet

Tenk etter sammen og gi eksempler:

- Hvordan føles det vanligvis hvis du har gjort noe du angrer på?
- Hva kan hjelpe deg med å tørre å snakke om skyldfølelse og samvittighet?
- Hvordan kan du tørre å snakke med noen du har skyldfølelse og dårlig samvittighet overfor – er tilgivelse viktig?
- Hva kan du gjøre hvis du har dårlig samvittighet overfor deg selv – hvis du har gjort noe dumt mot deg selv som du angrer på?



Situasjon i hverdagen

En klassekamerat har dårlig samvittighet

En klassekamerat kommer til deg og ber om råd. Han har ved flere anledninger løyet for foreldrene sine om hvor han er om kveldene. Klassekameraten pleier å si at han er hjemme hos en annen klassekamerat, mens sannheten er at han har vært sammen med noen som er et par år eldre. Det er gøy og spennende å være sammen med dem, men det føles ikke alltid helt bra, for de gjør iblant ting som er ulovlige. Samtidig har klassekameraten dårlig samvittighet for at han har løyet for foreldrene.

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. Hva kan være bra å tenke, si og gjøre?
6. Hvordan får vi mot til å gjøre det vi vet er det riktige?

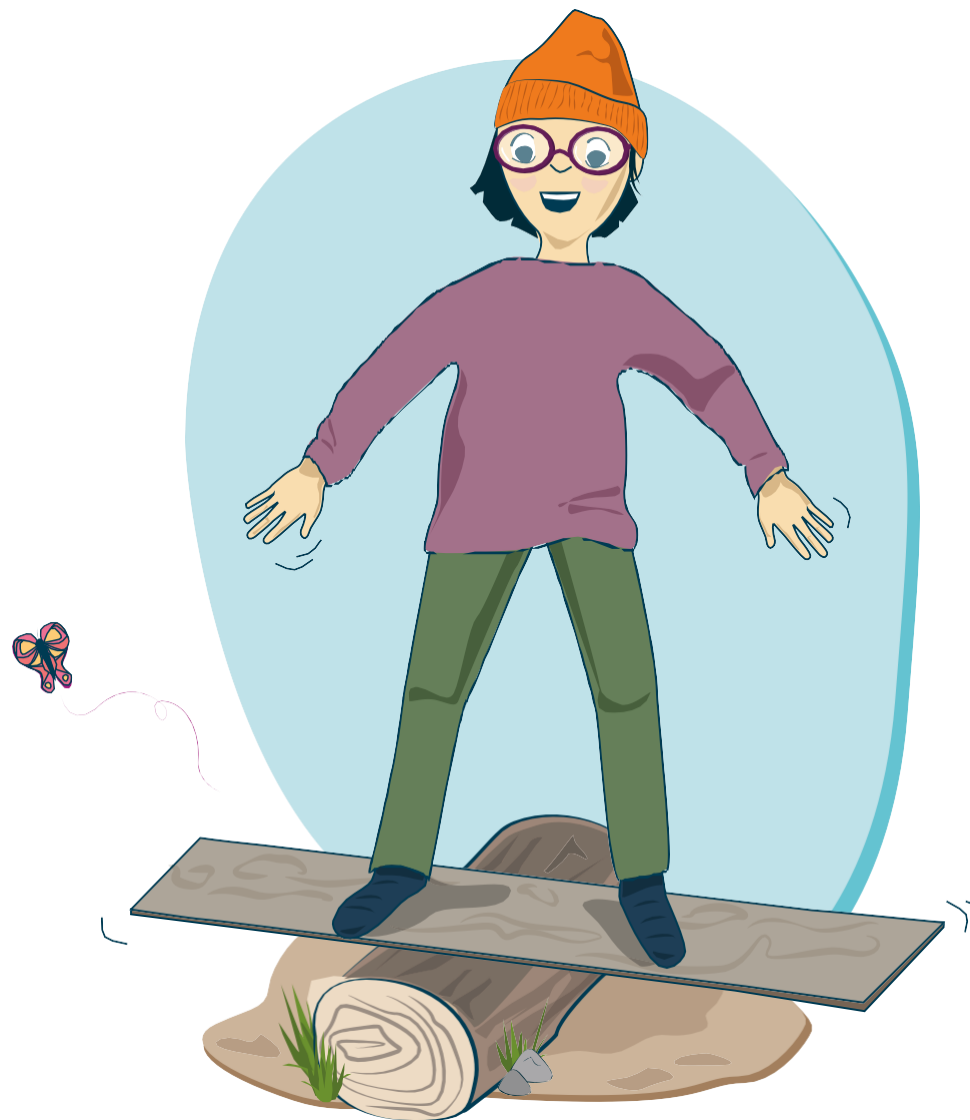


Balanseøvelse

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

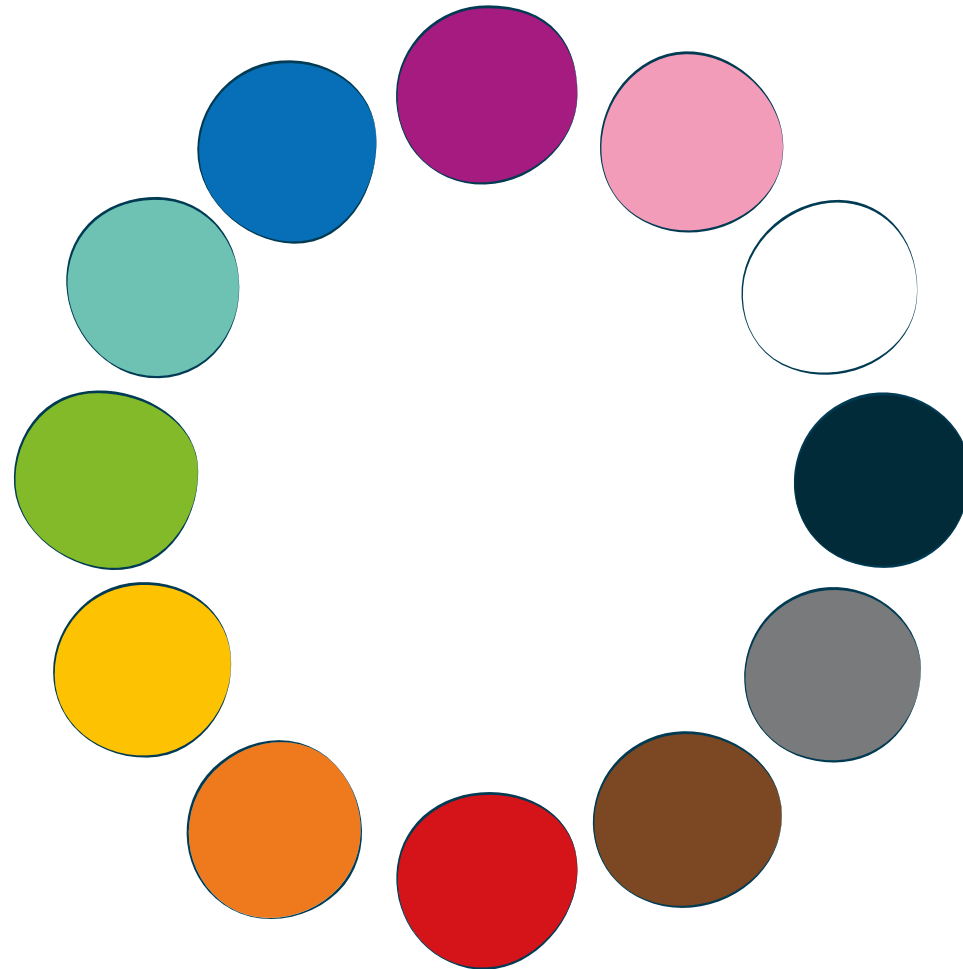
Skriv hva du vil, for eksempel:

- 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.



Hvordan har du det akkurat nå?



Avslutning



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