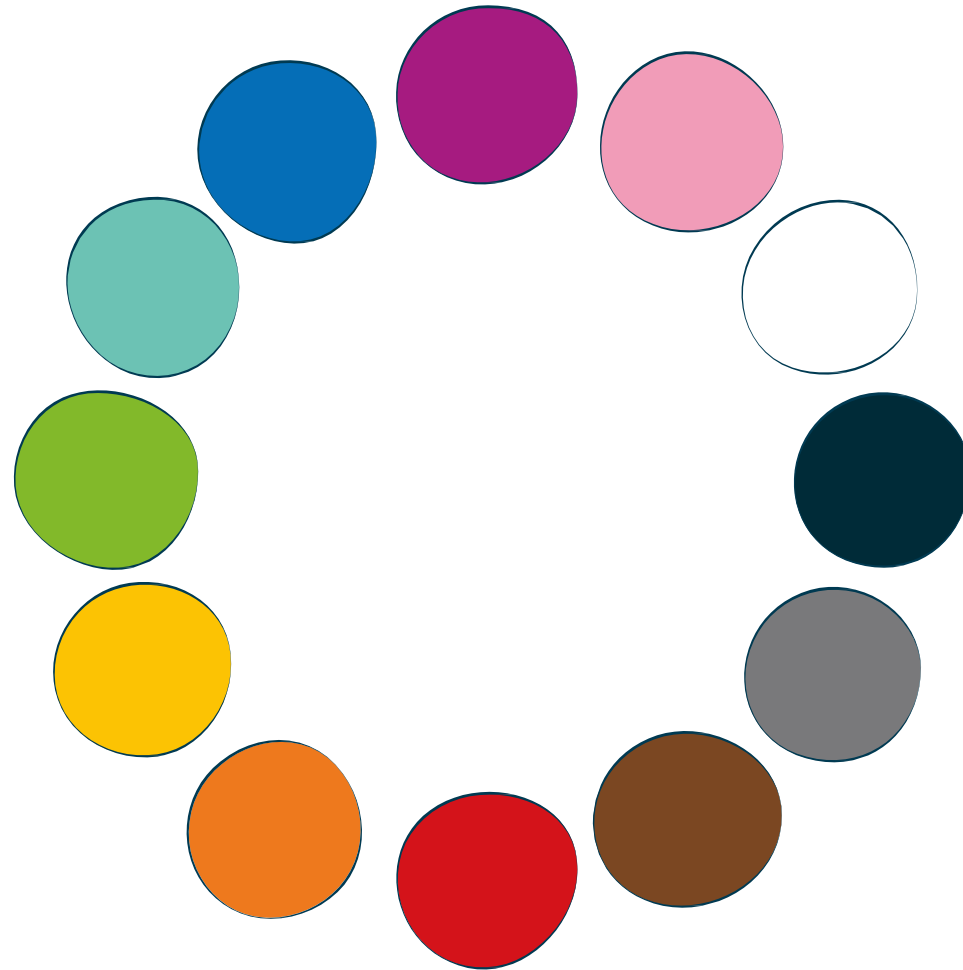


Møte 12 – Ømheit og meiningen med livet



Korleis har du det akkurat no?



Sidan sist

Kva tankar eller
kjensler hadde du
etter det siste møtet?

Har du prøvd noko av
det vi gjekk gjennom?



Ømheit



Hva er ømheit?



Kva får deg til å føle ømheit?



Følelsar

– kjem og går, og smitter over til andre

Teikn eller uttrykk i kroppen



Kjennest i
kroppen min

Kjennest i
kroppen hjå
andre

Dagens følelse

- tenk etter og utforsk sammen

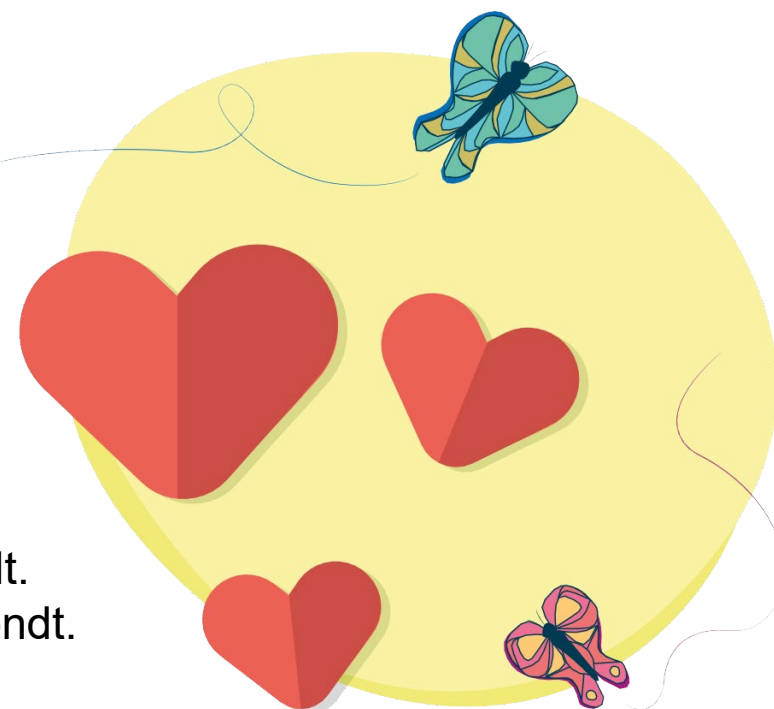


Vise og ta i mot kjærleik

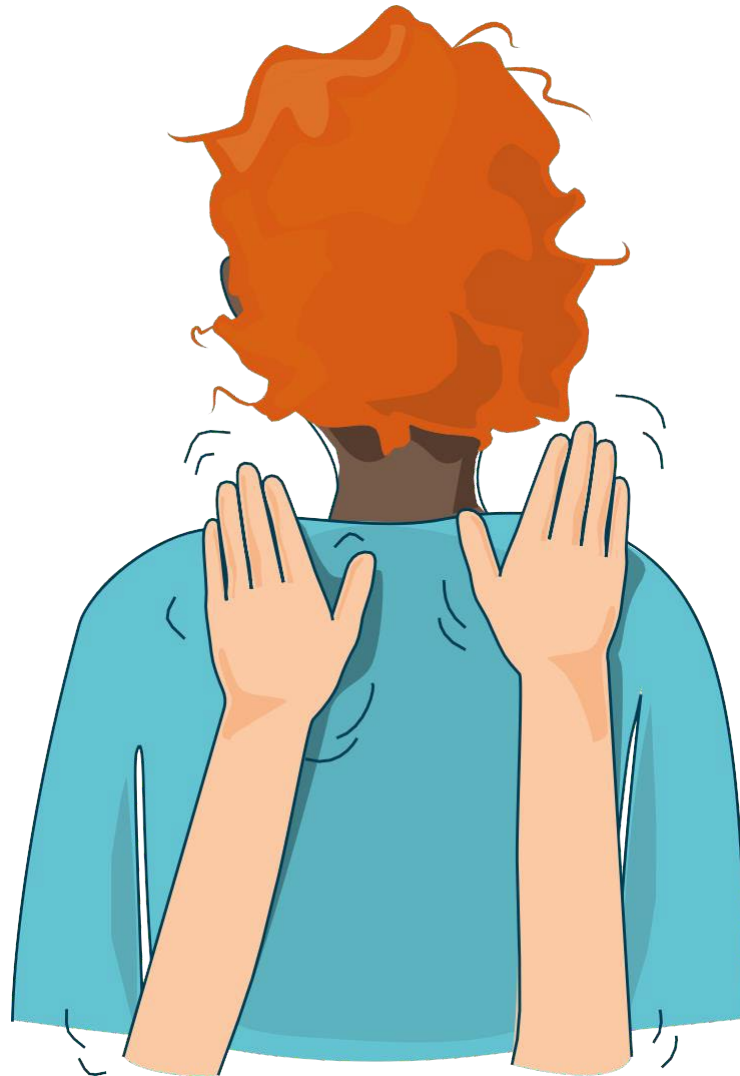


Kjærleik og lukke

- Vi treng alle å bli sett og elska som vi er.
- Ømheit og kjærleik kan få oss til å kjenne lykke ved å stimulere hormonane våre for ro og velvære, redusere smerte og gi oss meir energi og mot.
- Det kan gjere oss meir emosjonelle og få oss til å gråte lettare.
- Vi ønskjer ofte å vere fysisk nær nokon vi likar, og vår seksuelle lyst kan auke.
- Når eit kjærleiksforhold tek slutt, kan det vere veldig vondt. Kjærleik som ikkje blir gjengjeldt, kan også vere veldig vondt.
- Å miste ein nær ven kan også vere veldig vondt..



Klappemassasje



Fysisk aktivitet



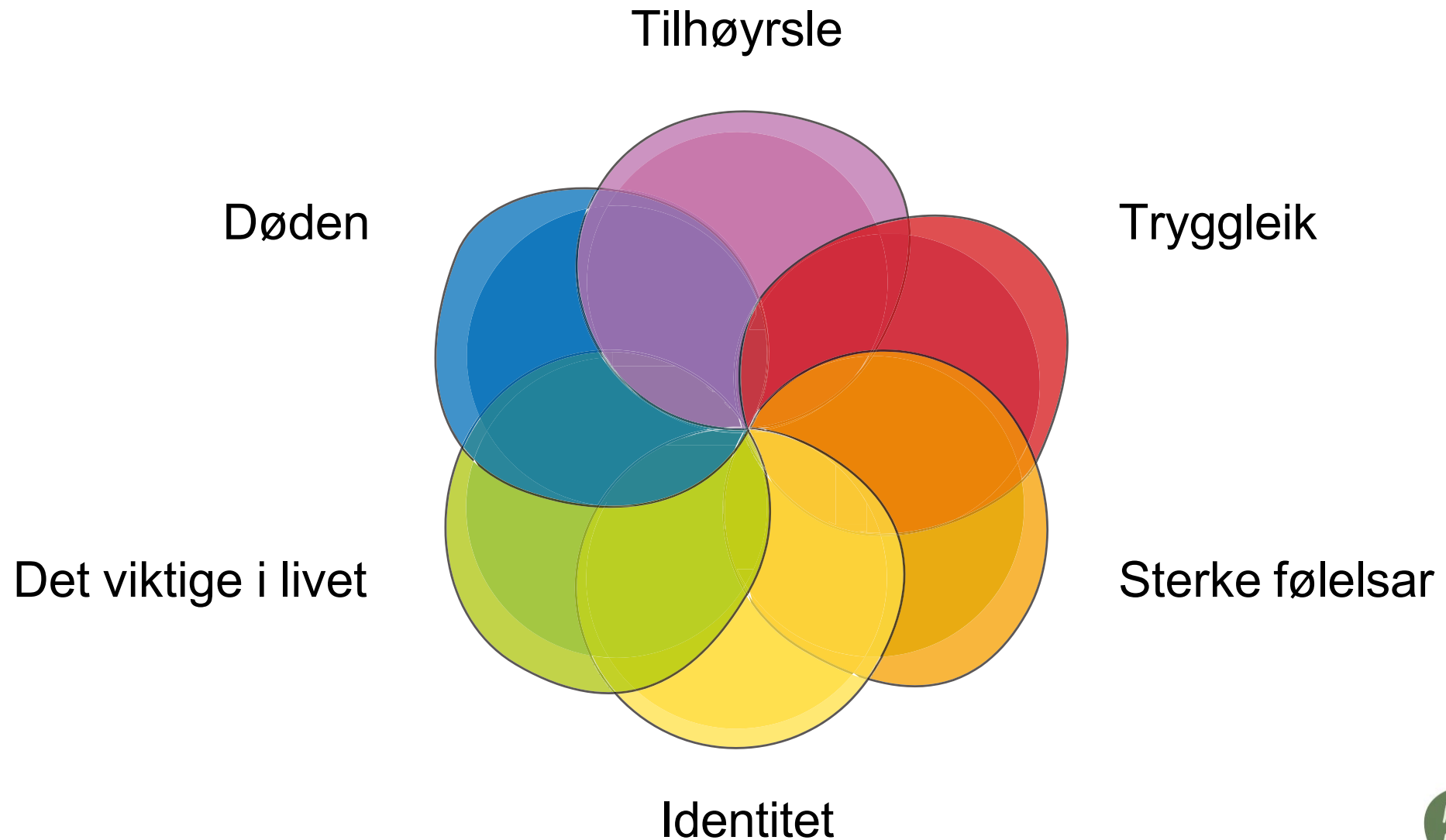
Pause



Samling



Meningen med livet, å tilhøyre noko større



Kva er meningingen med livet og å tilhøyre noko større?



*Meningen
med meg*

Meiningen med livet, to synspunkt

Det finst ein djupare meining.

Vi kan finne han i religion eller filosofi som viser korleis vi kan leve eit godt og meningsfylt liv.

Det finst ingen djupare meining.

Vi må alle bestemme vår eiga meining med livet.

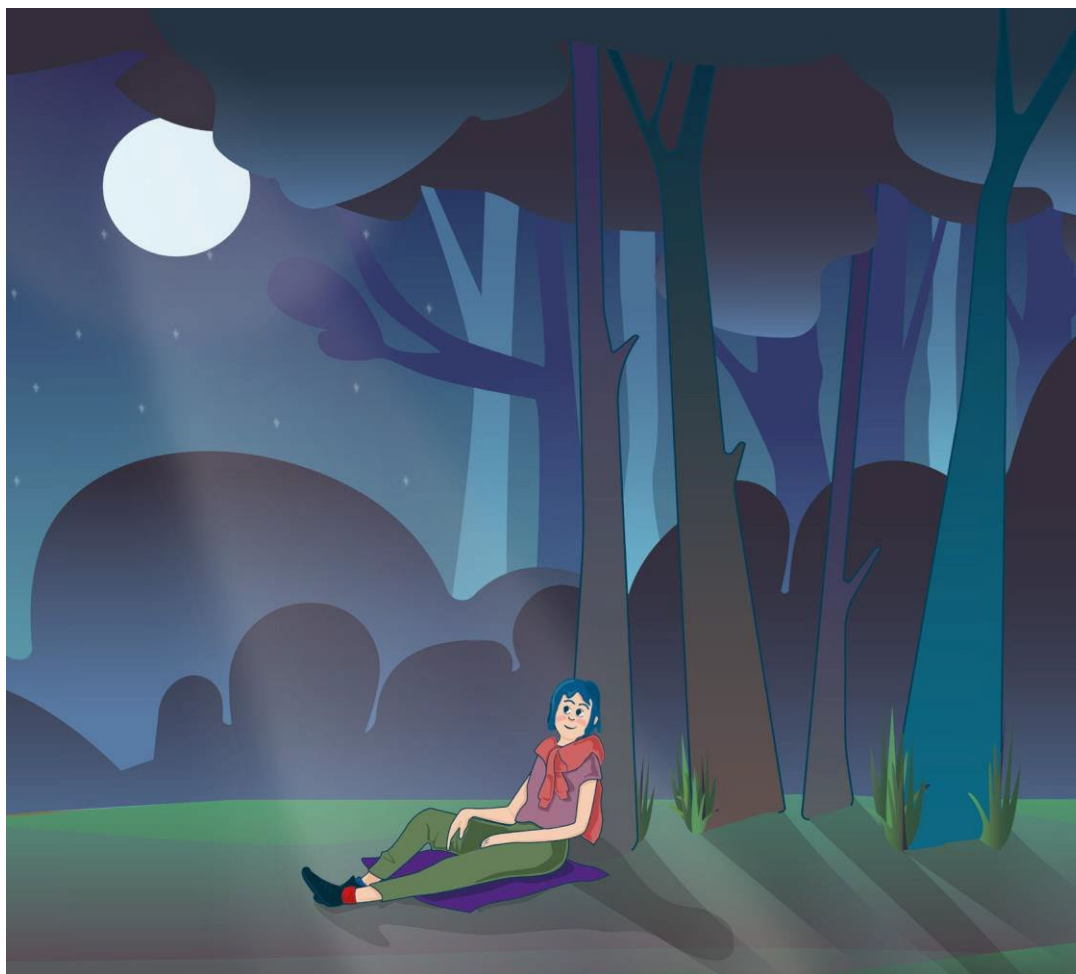


*Meningen
med meg*

Å tilhøyre noko større

Du kan kjenne deg som ein del av:

- samfunnet eller menneskeslekta
- ei ånd eller kraft i universet
- naturens krinsløp
- Guds skaparverk
- familien og slekta di



Meningen
med meg

Tenk saman:

1. Finst det ein djupare meaning med livet, eller må vi alle skape vår eiga meaning med livet?
2. Kva for større samanhengar føler du deg som ein del av?
3. Når byrja du å tenkje på meininga med livet og om vi høyrer til noko større? Hugsar du korleis du tenkte?
4. Har du døme på korleis det kan vere å ikkje føle seg som ein del av ein større samanheng?



Dagens meningstema

– skape

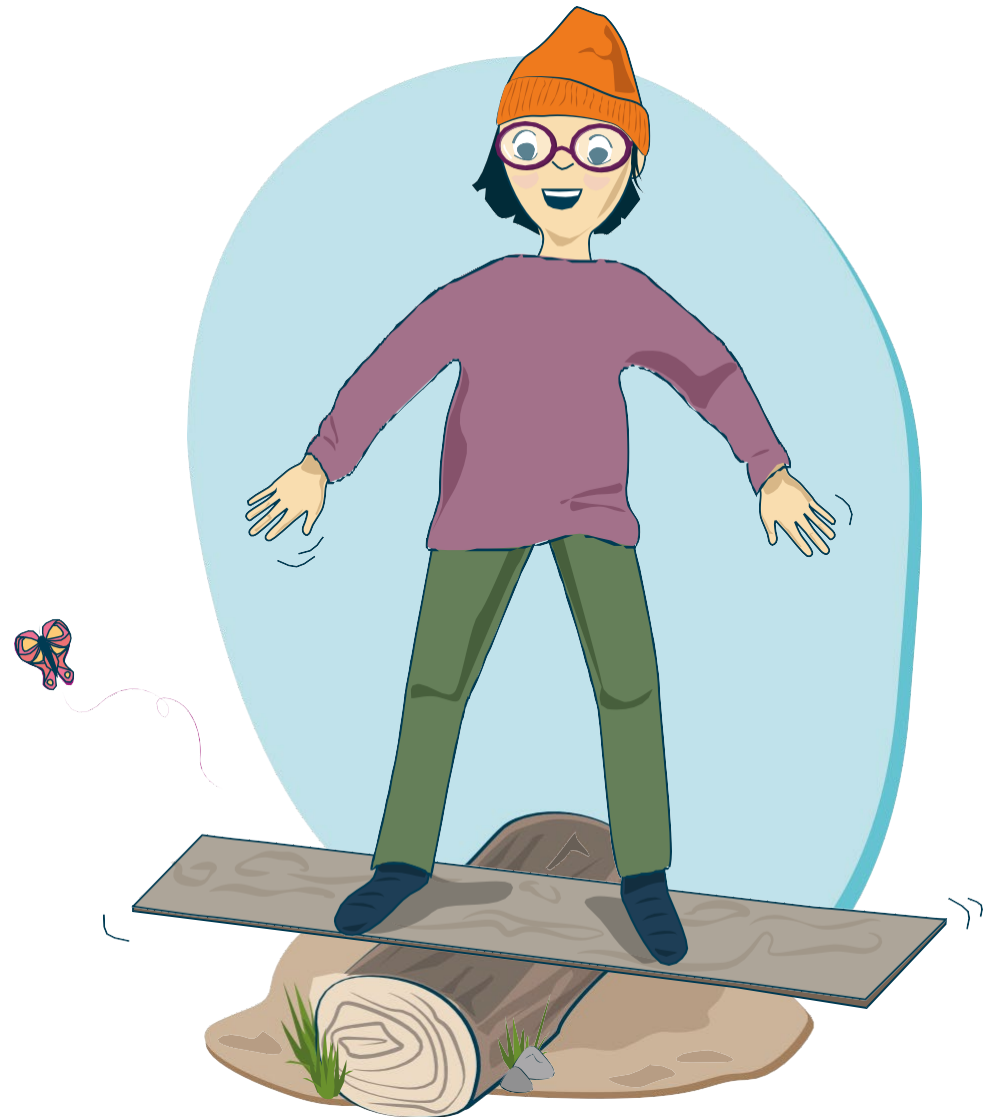


Balanseøving

Balanseøvingar hjelper deg med å slappe av og hente deg inn igjen.

Du merkar at du byrjar å slappe av når:

- du sukker, gjespar eller spontant tek ein djup innpust
- du produserer spytt og vil svelgje
- pusten din blir djupare og rolegare
- hendene dine blir varmare



Skriv i dagboka

Skriv kva du vil, for eksempel:

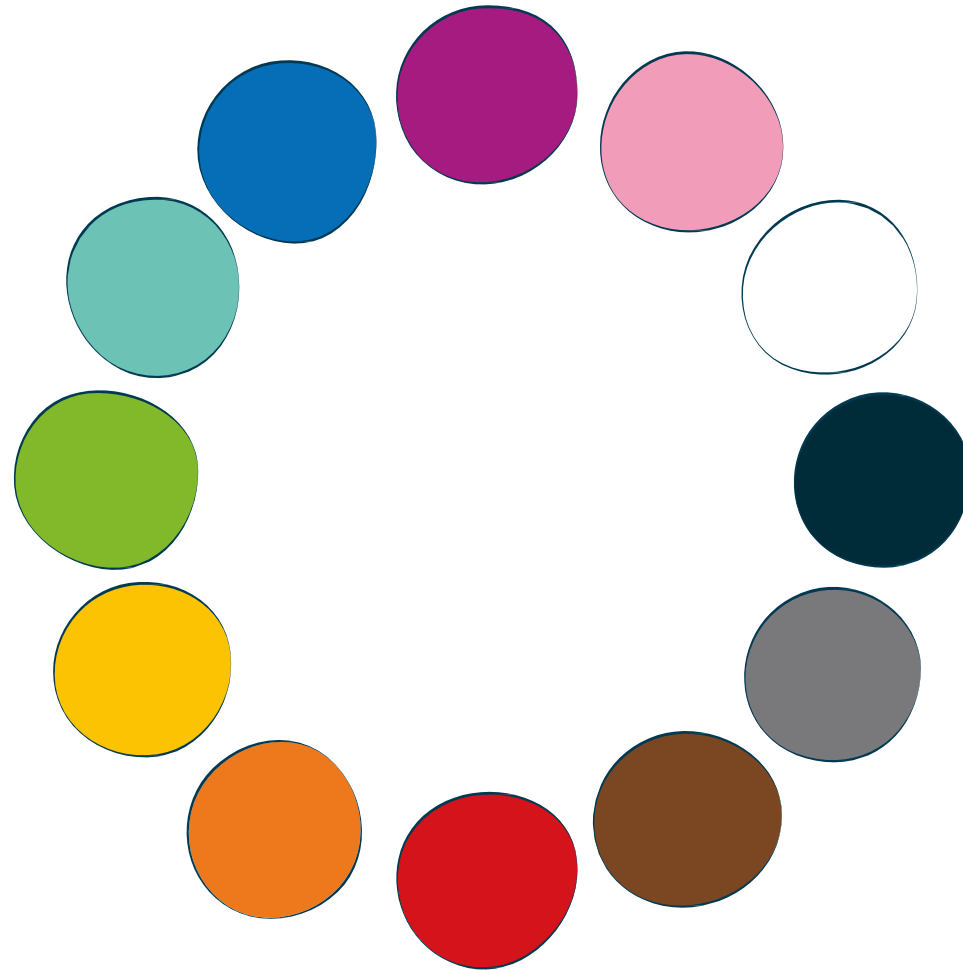
- tankar og spørsmål rundt følelsar
- ting som er bra å hugse frå i dag
- dine eigne tankar og følelsar rundt dette møtet

Ingen andre kjem til å lese det du skriv.



Meningen
med meg

Korleis har du det akkurat no?



Avslutning



Meningen
med meg

Du kan kontakte:

- **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](https://www.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 òg mogleg å ta kontakt med helsestasjonen for ungdom, skulehelsetenesta, psykisk helsehjelp for barn og unge der du bur, eller nokon som jobbar i din lokale kyrkjelyd.

*Meningen
med meg*