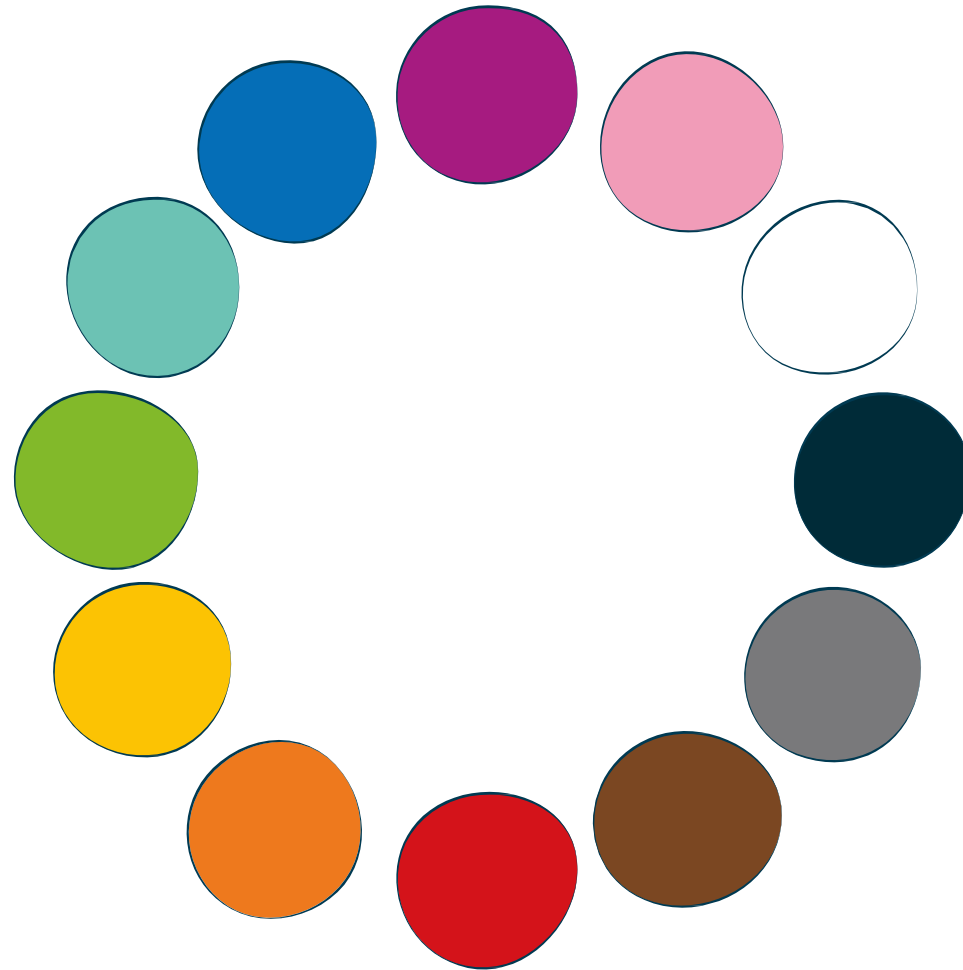


Møte 13 – Overrasking og alle
temaene i kombinasjon – eg, andre
og verda



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?



Overrasking



Kva er overrasking?



Kva gjer deg overraska?

Erst du
overrasket
no

Erst du
overrasket
no

Erst du
overrasket
no

Erst du
overrasket
no



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 saman



Dette har vi gjort

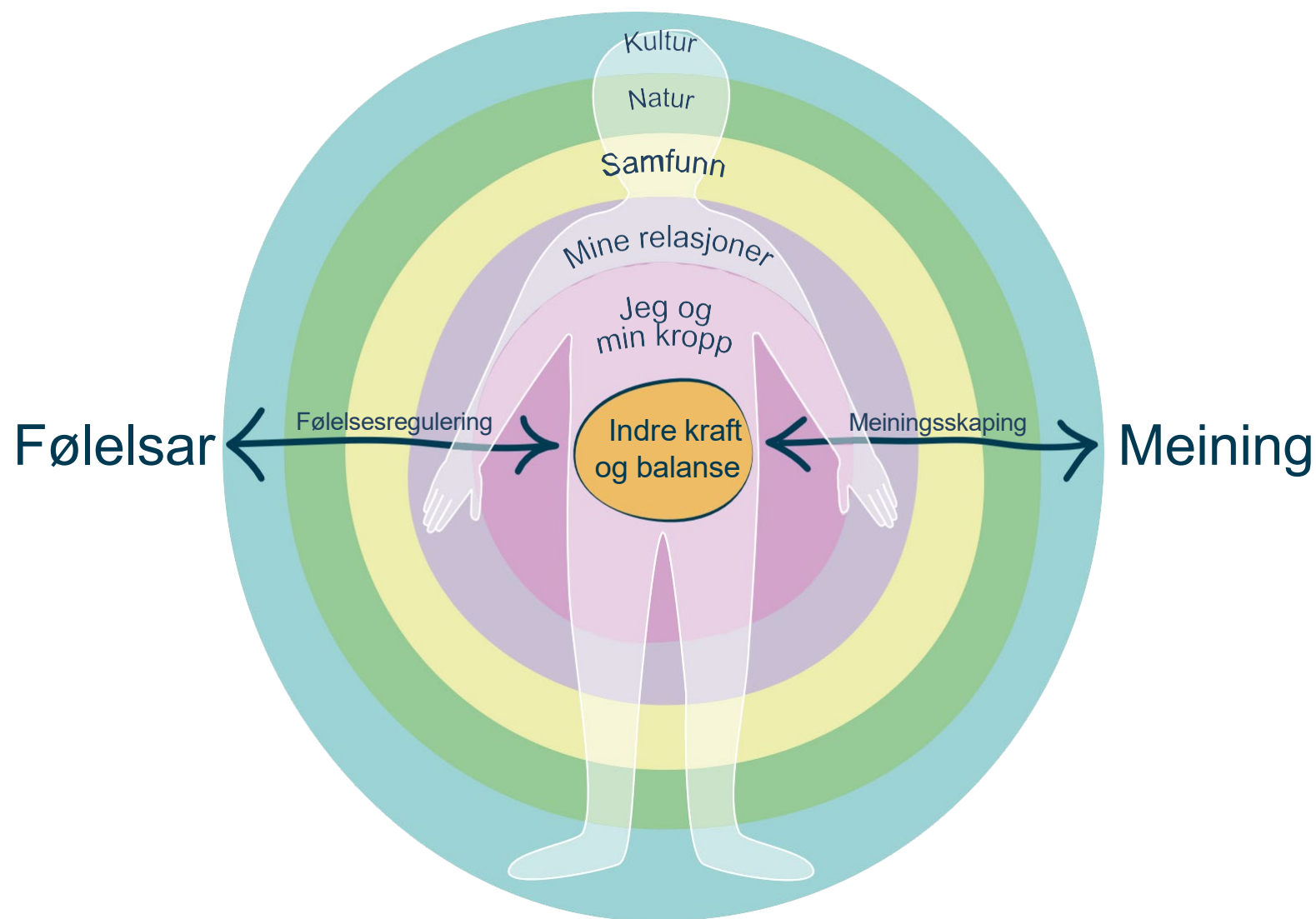
Grunnfølelse

1. Nysgjerrighet
2. – – –
3. Tristheit
4. Sorg
5. Frykt
6. Sinne
7. Forakt, avsky, avsmak
8. Skam
9. Skuldkjensle
10. Misunning, sjalusi
11. Glede
12. Ømheit
13. Overrasking

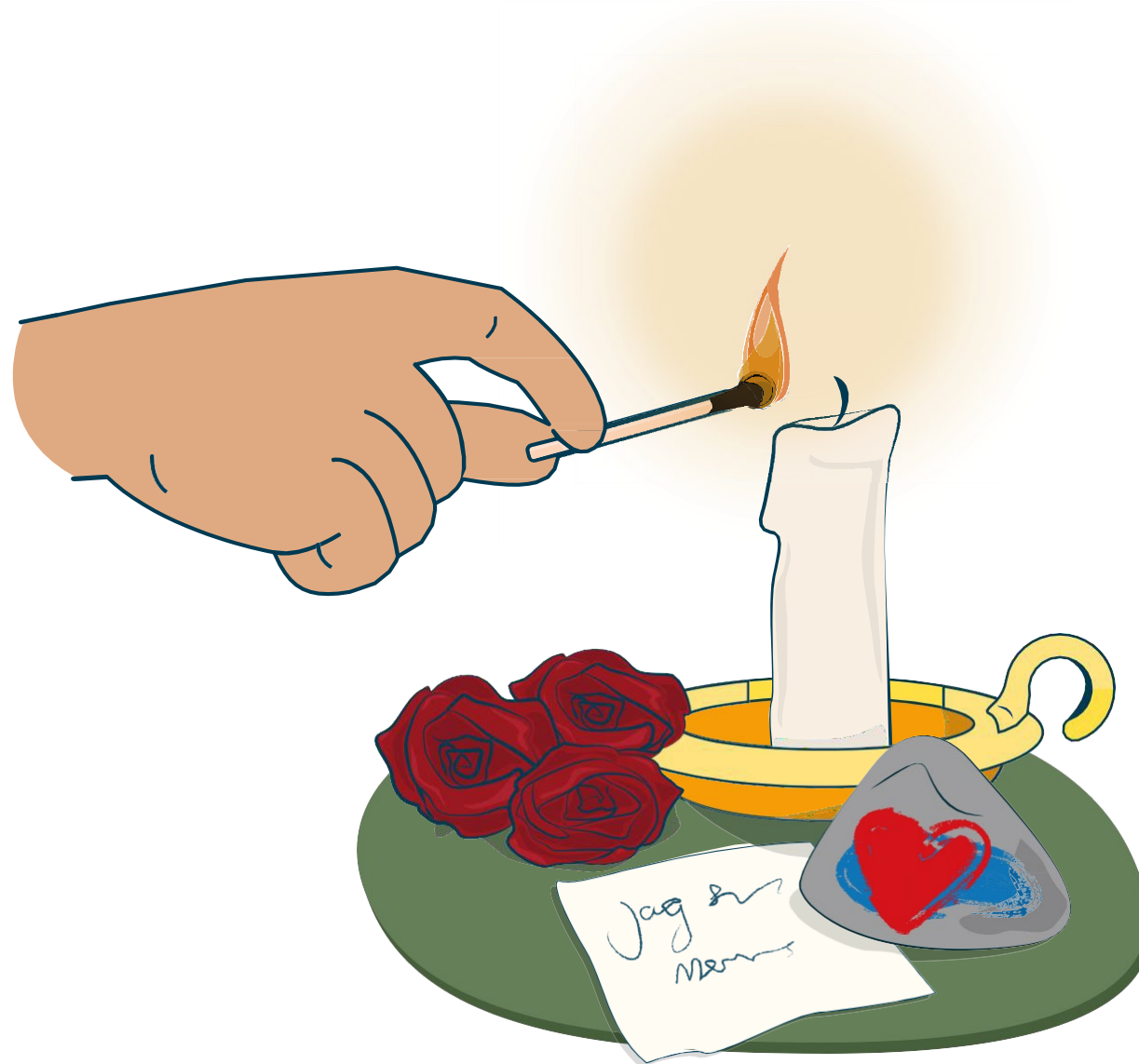
Meiningstema

- – –
- Meining i livet
- Lengt, sårheit
- Forgjengelegheit, sakn
- Utryggheit, einsemd
- Grenser, behov
- Grenser, forholdet til andre
- Sjølvidentitet, sjølvfølelse
- Samvit
- Integritet
- Det viktige i livet
- Meining med livet
- Alle temaene i kombinasjon – eg, andre og verda

Eg, andre og verden – mine tryggleikspunkter



Ritualer som gjev mening



Meningen
med meg

Vi kombinerer alle temaene

– skape



Pause



Samling



Vårt "Meningen med meg"-rituale



Meningen
med meg

Alle spørsmålslappar

– korleis går det nå?

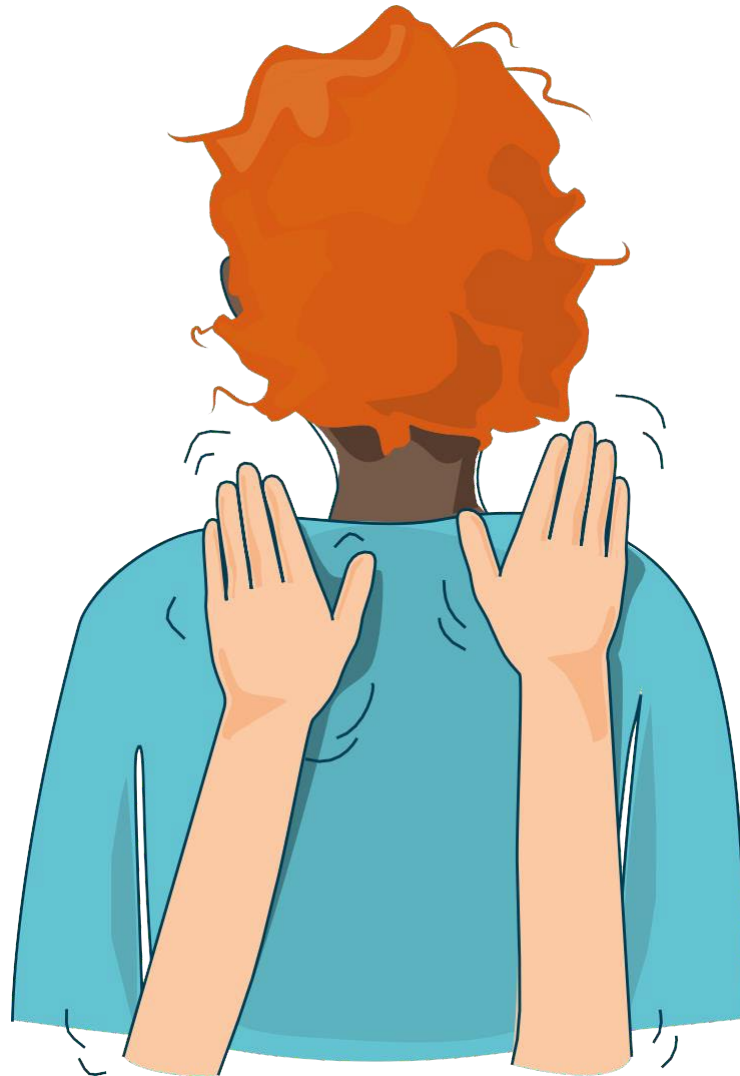


Evaluering

– symbolkort



Klappemassasje



Fysisk aktivitet

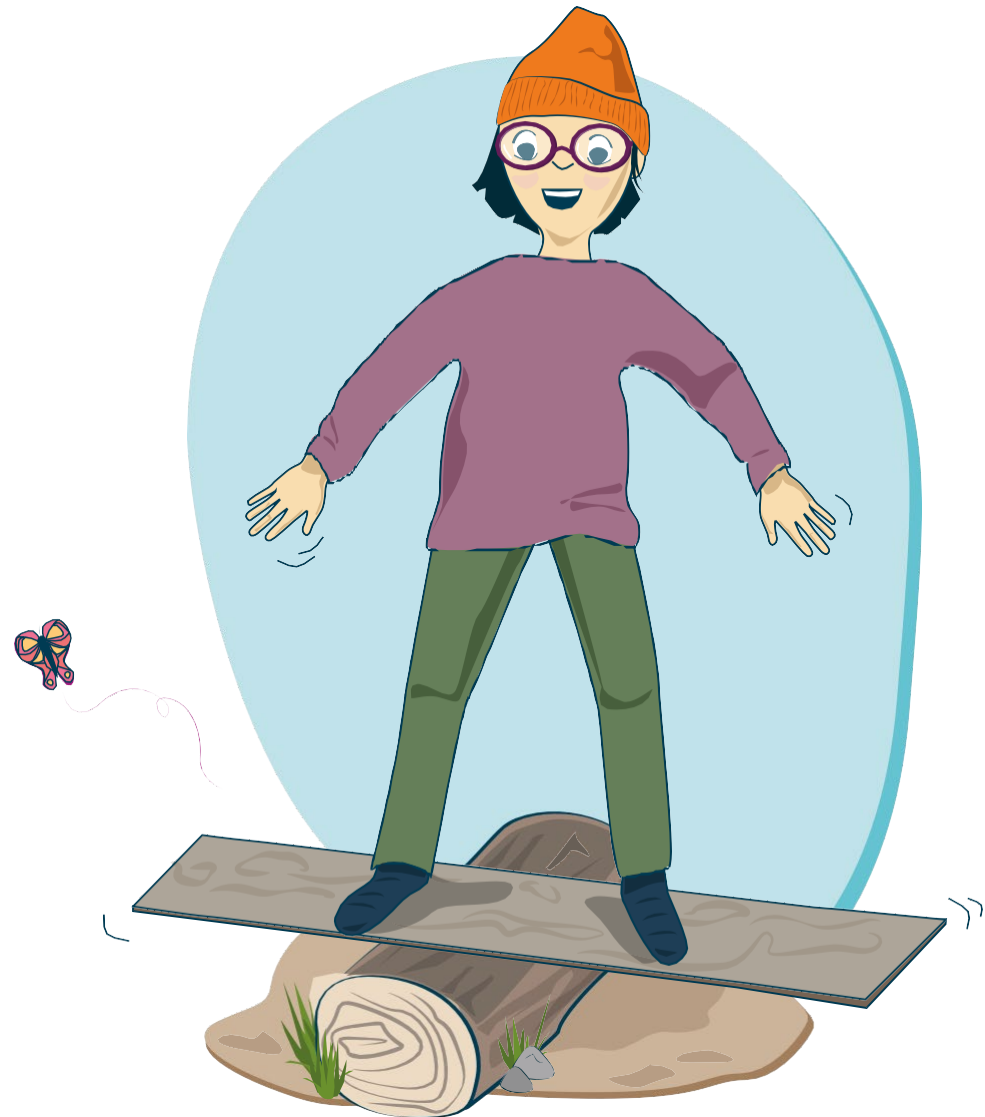


Balanseøving

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:

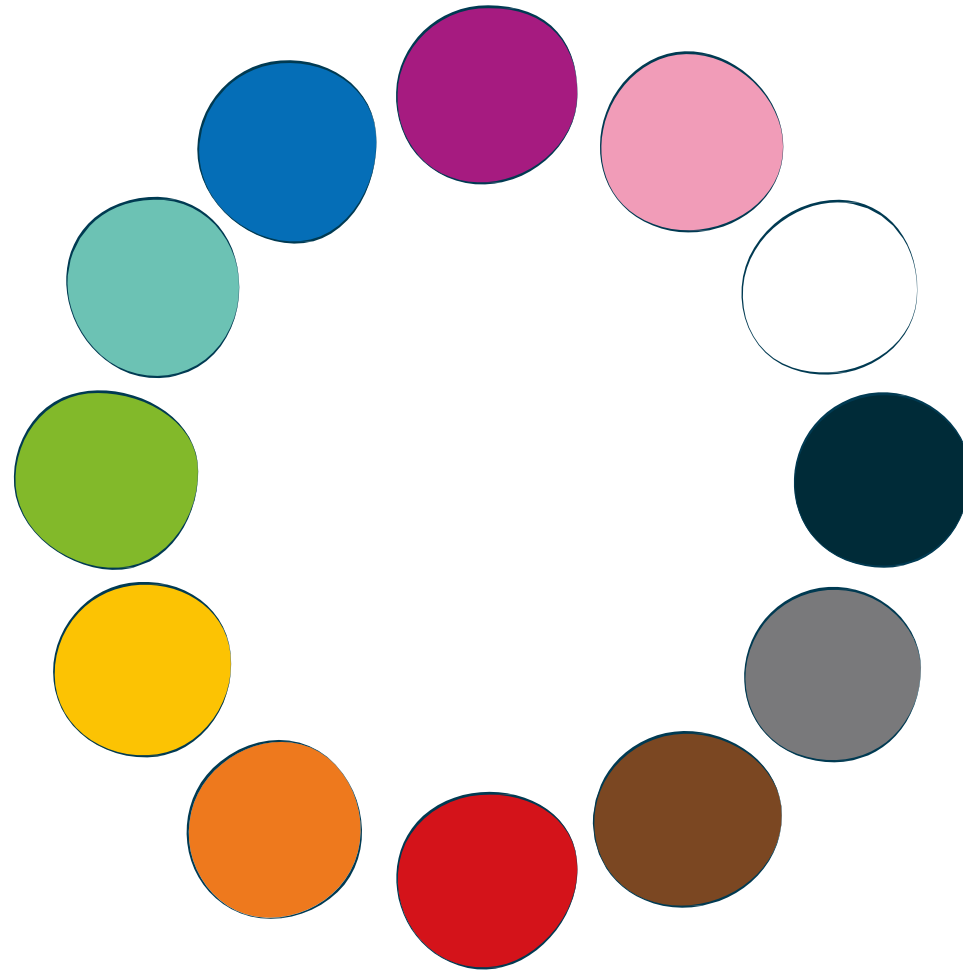
- tankar og spørsmål rundt følelsar
- ting som er bra å hugse frå i dag
- dine eigne tankar og følelsar rundt dette møtet

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