

Møte 2 – Mening i livet

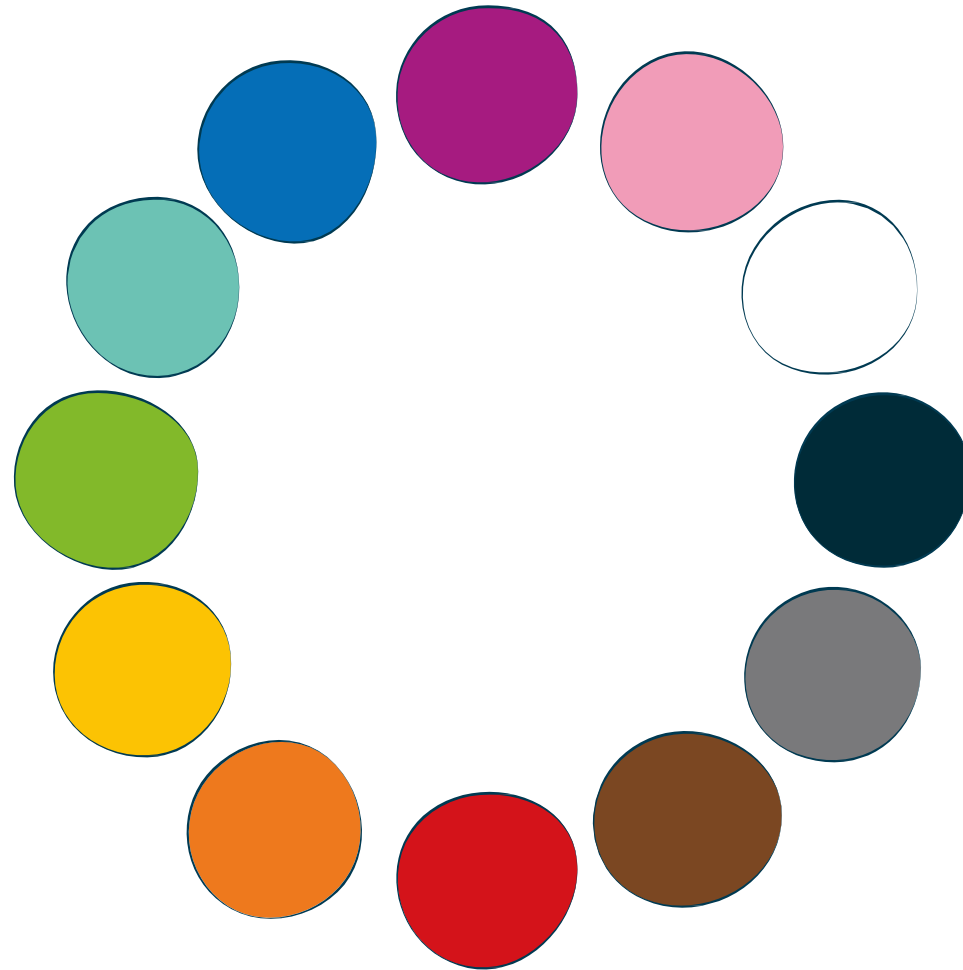


Tryggleik i gruppa

- Det er frivillig å delta.
- Det er greitt å vere stille.
- Det andre fortel, blir verande i gruppa.
- Det er greitt å gjere tankeeksperiment og så ombestemme seg.
- Lytt til den som snakkar. Spør om det er noko du ikkje forstår eller høyrer.
- Leiarane har ansvar for å halde tida.
- Snakk med leiaren om du treng å kvile eller trekkje deg unna, eller om noko ikkje kjennest rett.



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?



Kva gjev meining i livet?



Meningen
med meg

Di meining i kvardagen

Tenk etter saman og kom med døme:

1. Kvar finn du meining i kvardagen?
2. Korleis kan aktivitetar skape meining i kvardagen – som idrett, kunst, musikk, dans, film, bøker osv.?
3. Korleis kan naturen gje meining i kvardagen?

Om det er vanskeleg å finne meining –
finst det glimt av lukke eller "mini-
meining" i kvardagen?



Søken etter meaning og våre fire "velværehormonar"

Endorfin
(smertelindring)

Serotonin
(godt humør)

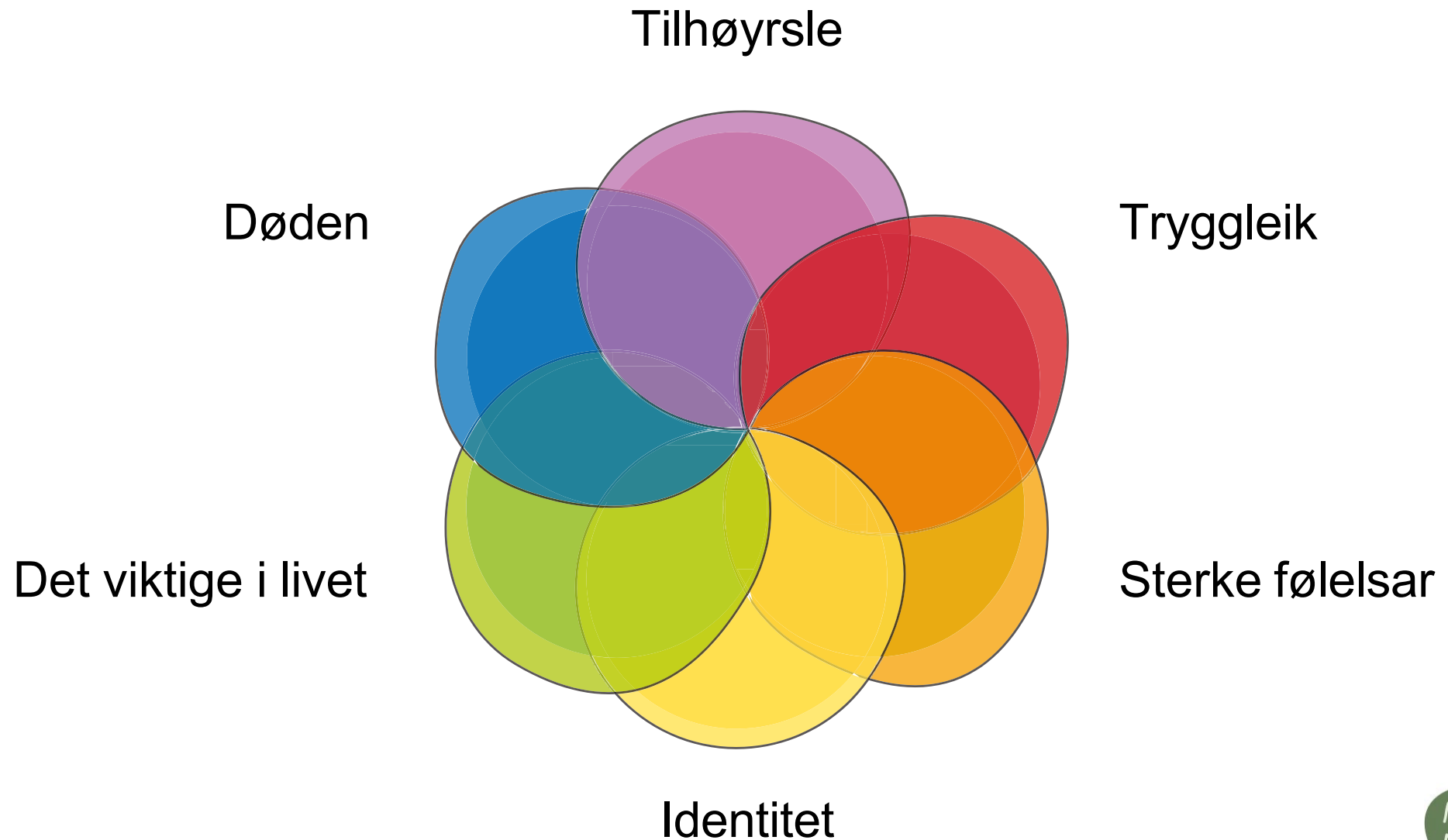
Dopamin
(løn/påskjøning)



Oxytocin (kjærleik)

Meningen
med meg

Meining i livet



Meining i livet

– ein sterk helsefaktor

Kjensla av meining bidreg til både fysisk og psykisk helse. Den:

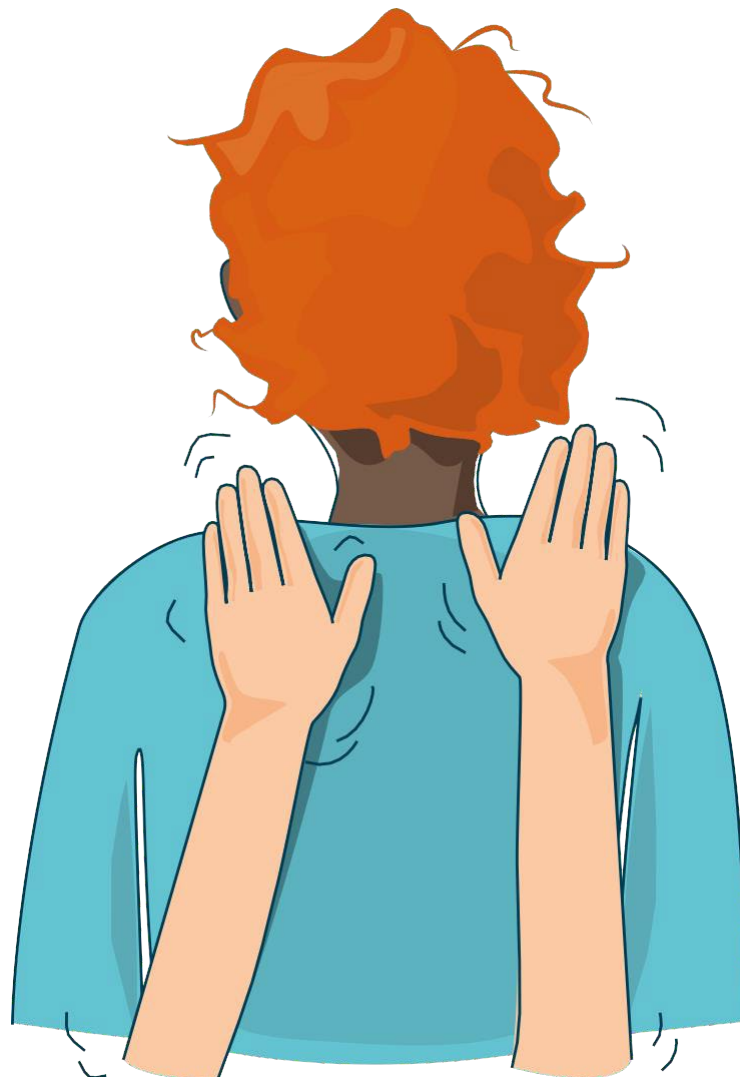
- styrkjer evna til å handtere stress og utfordrande livshendingar
- vernar mot depresjon, ulike misbruk og sjølv mord
- aukar vårt generelle velvære og ser òg ut til å forlengje livet; meining i livet er ein viktig faktor på stader der mange eldre lever til dei er over 100 år

Dagens meningstema

– skildre



Klappemassasje



Pause



Samling



Dagens meningstema

– symbolkort



Situasjon i kvardagen

Ei klassevenninne har problem med å kome seg på skulen. Ho har byrja å sitje med PC-en om natta. Ho forsøv seg stadig oftare og kjem nokre gonger ikkje på skulen i det heile. Når ho er på skulen, synest du ho er fråverande og ikkje lik seg sjølv.

- Har du opplevd noko liknande?
- Korleis trur du ho føler seg?
- Korleis ville du hjelpt klassevenninna?
- Kva kan vere bra å tenkje, seie og gjere?
- Korleis får vi mot til å gjere det vi veit er det rette?

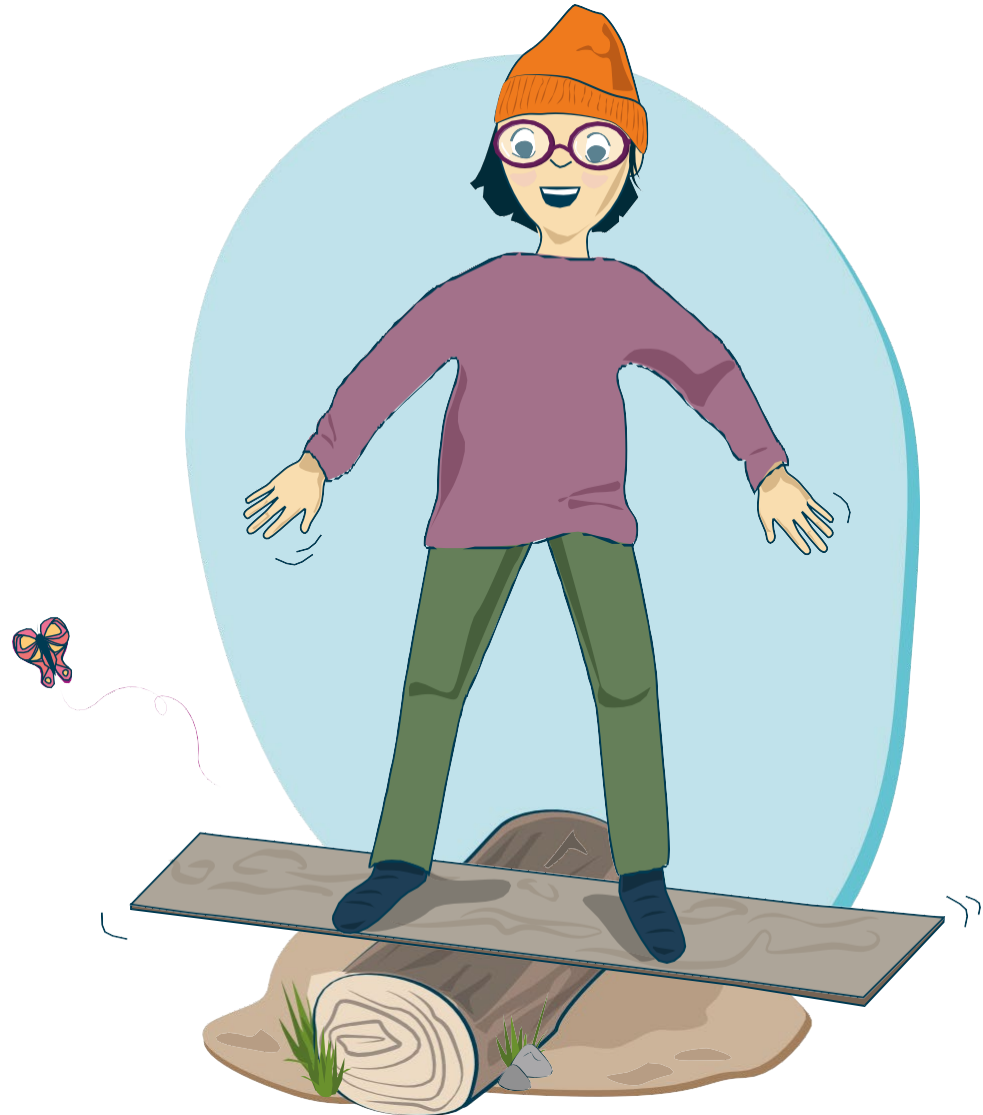


Balanseøving

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



Meningen
med meg

Skriv i dagboka

Skriv kva du vil, for eksempel:

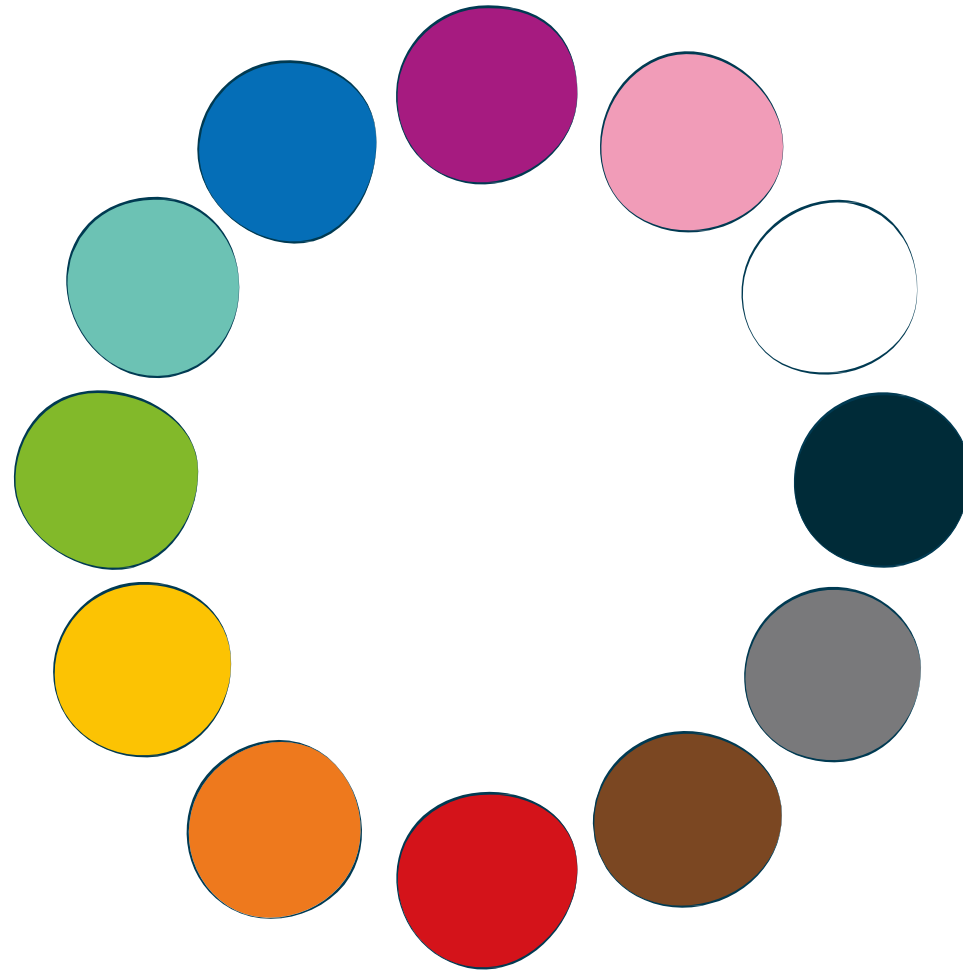
- tankar og spørsmål rundt følelsar
- ting som er bra å hugse frå i dag
- dine eigne tankar og følelsar rundt dette møtet

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