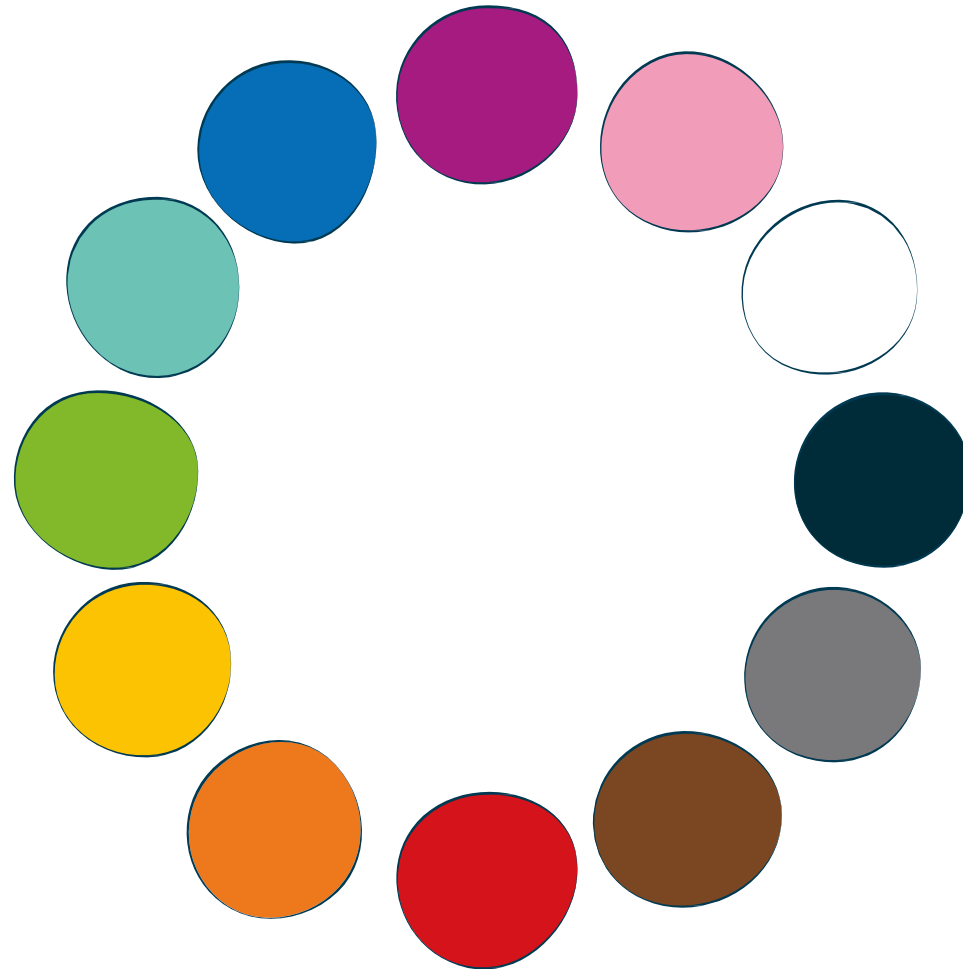


Møte 4

– Sorg og forgjengelse, sakn



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?



Sorg

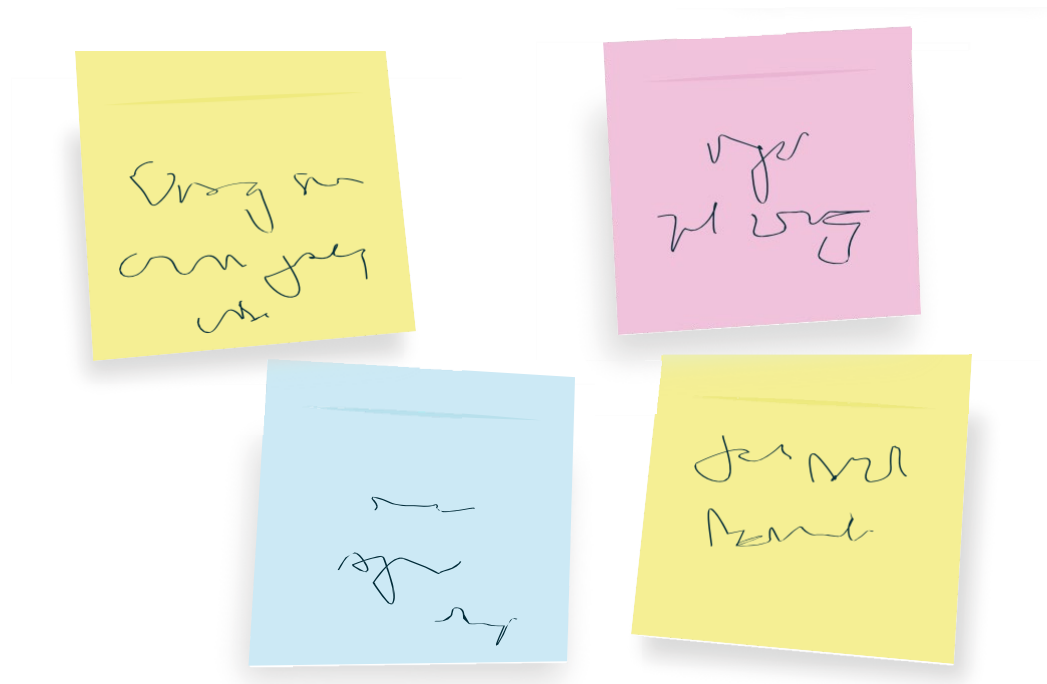


Kva er sorg?



Meningen
med meg

Når føler du sorg?



Følelsar

– kjem og går, og smitter over til andre

Teikn eller uttrykk i kroppen



Kjennest i
kroppen min

Kjennest i
kroppen hjå
andre

*Meningen
med meg*

Dagens følelse

– tenk etter og utforsk saman



Dagens følelse

– bruk sansane dine



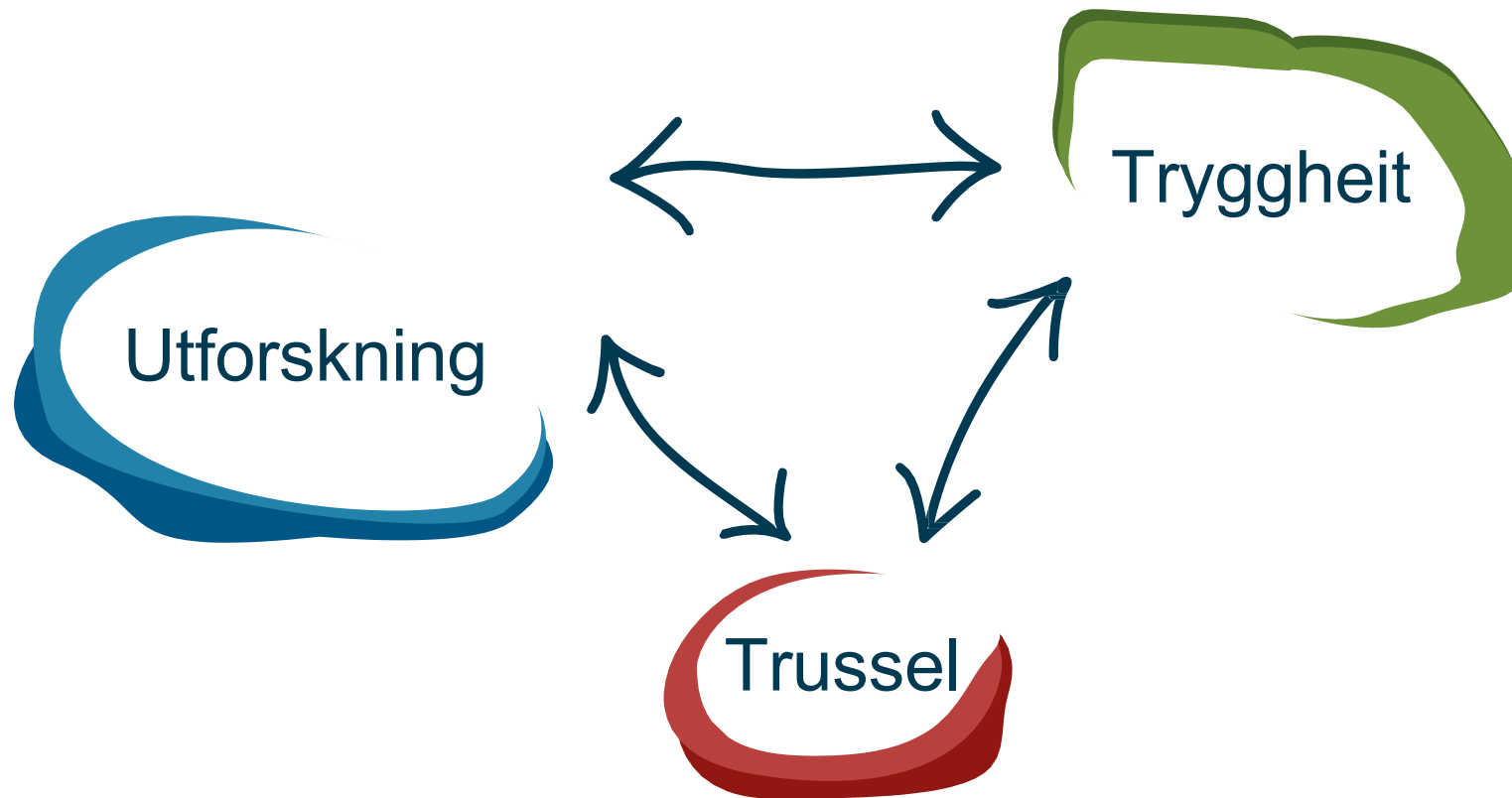
Dagens følelse

– skildre

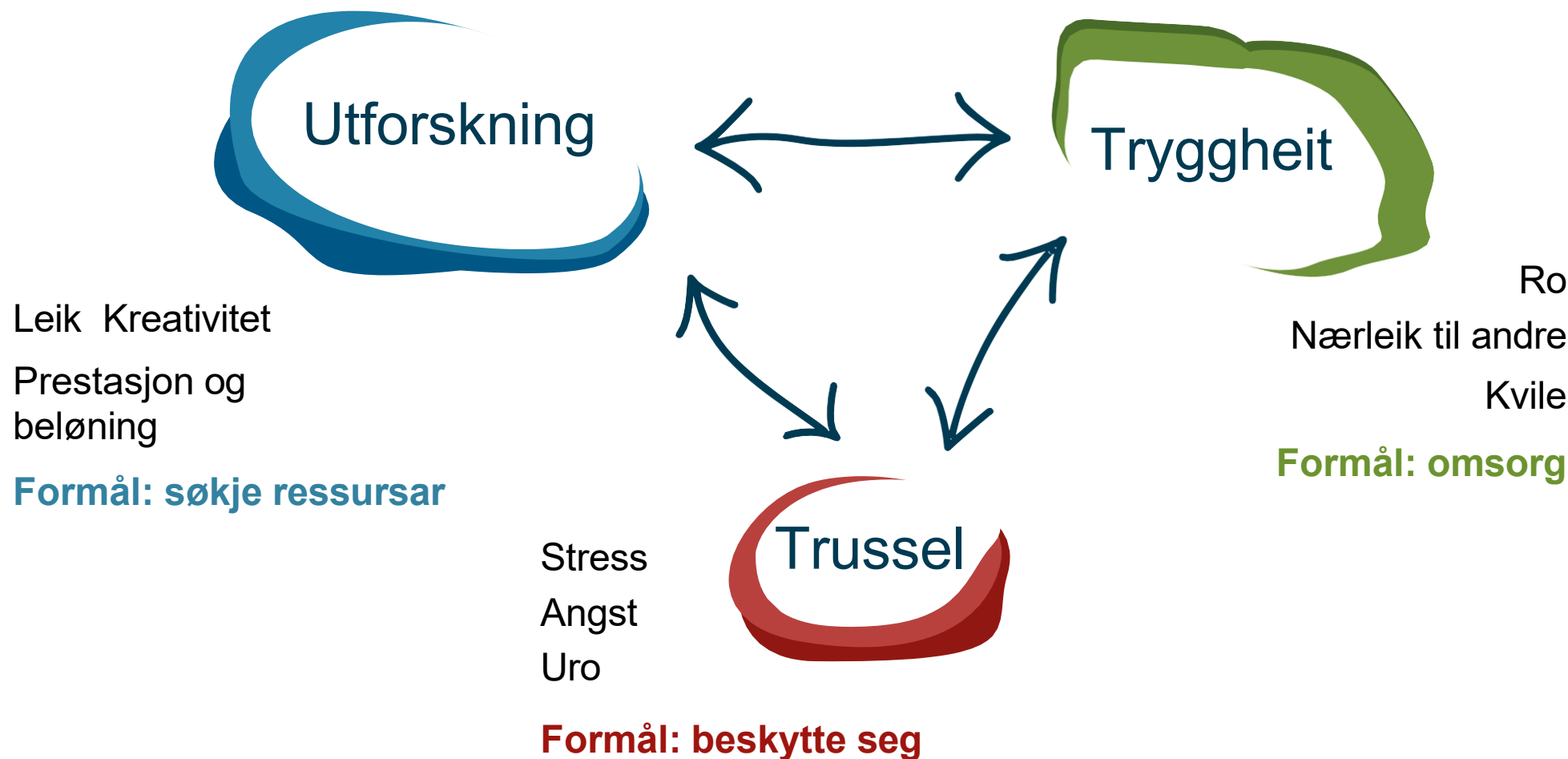


Meningen
med meg

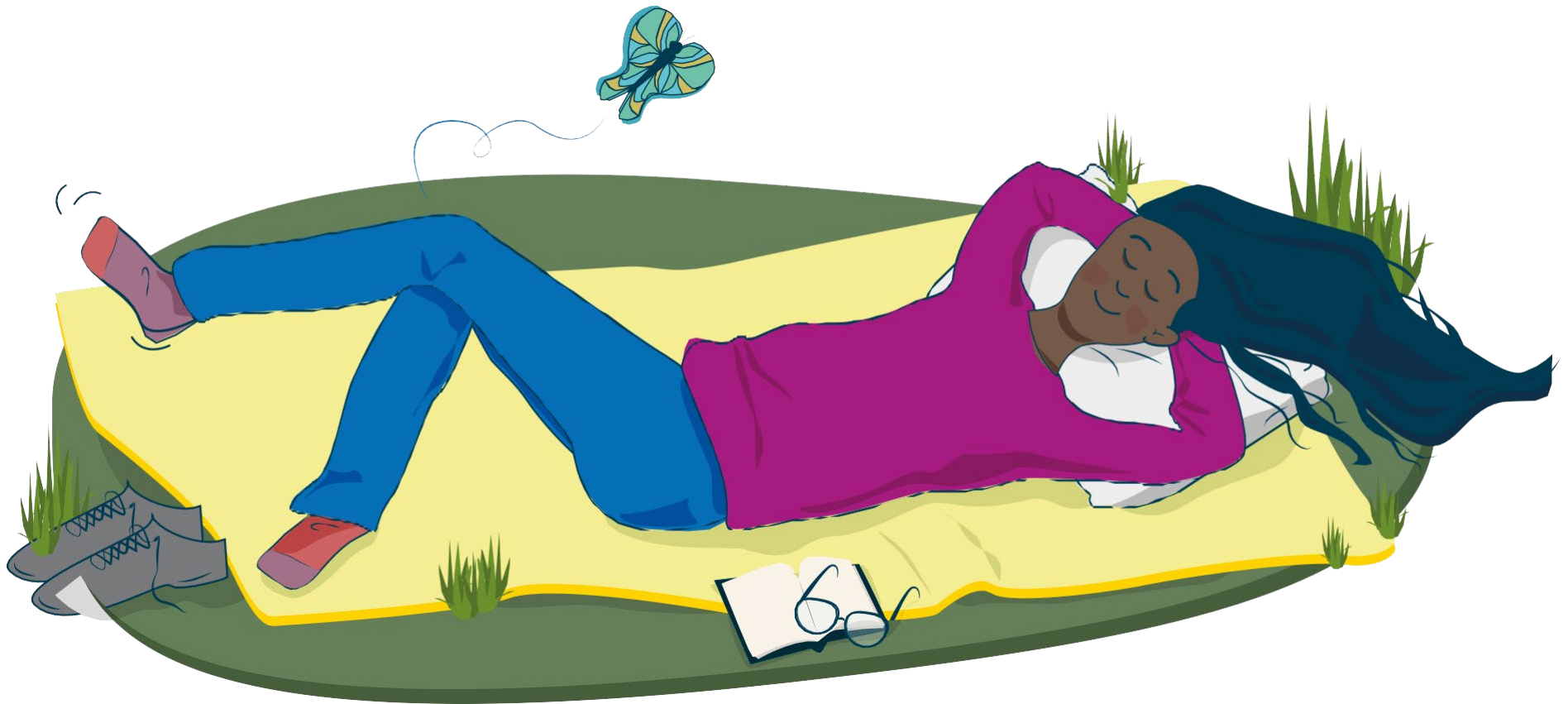
Finn balansen



Finn balansen



Kvile i hverdagen



Meningen
med meg

Fysisk aktivitet



Pause

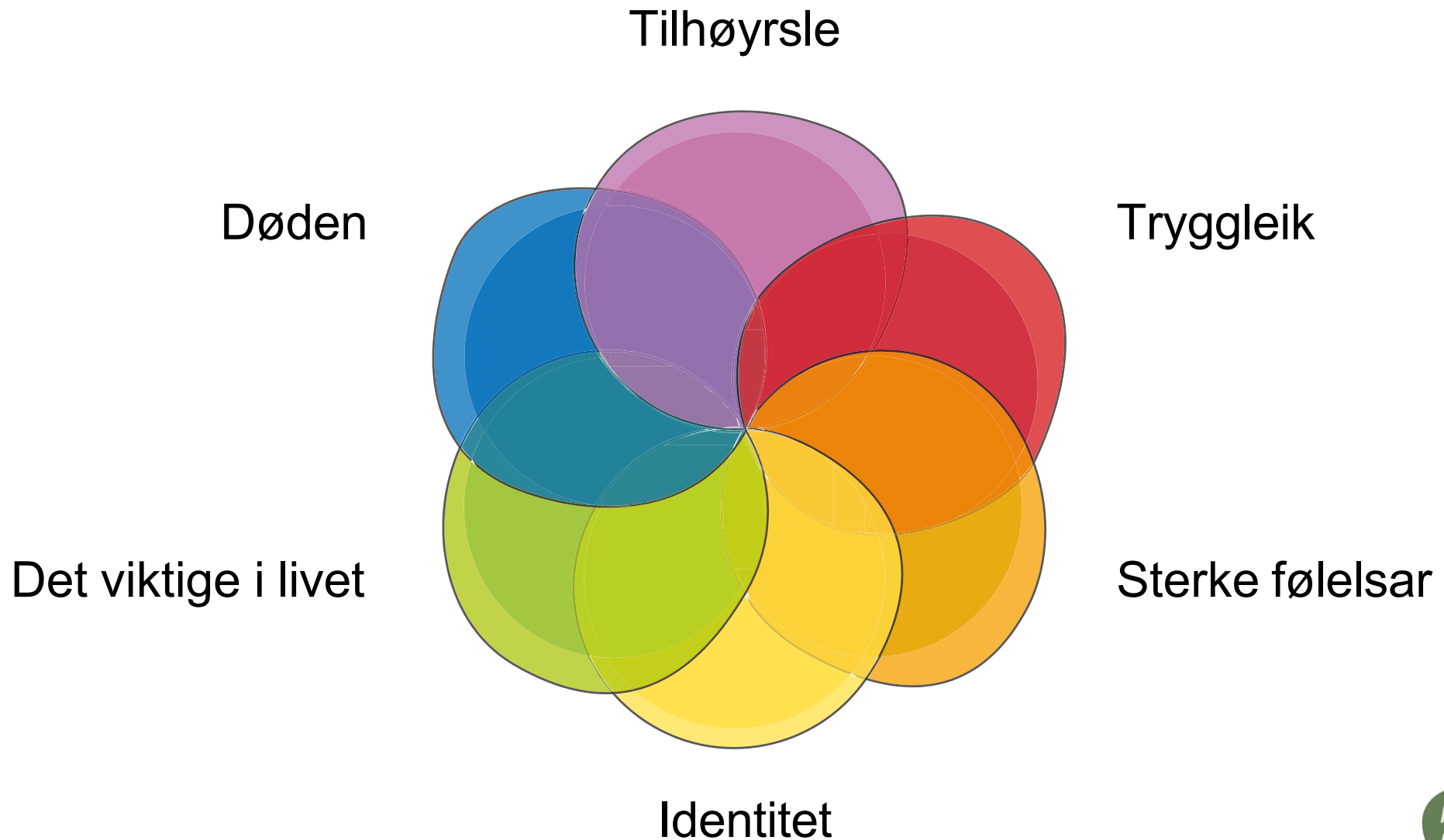


*Meningen
med meg*

Samling



Forgjengelegheit og sakn



Kva er forgjengelegheit og sakn?



Forgjengelegheit og sakn

Tenk etter saman og kom med eksempel:

- Når tenkjer du på døden eller at ting tek slutt?
- Når føler du på sakn eller at du har mista noko?
- Kva pleier du å gjere då?



Meningen
med meg

Søkjer du meir meining i livet?

	Heilt ueinig					Heilt enig	
1. Eg kjenner mening med livet mitt.	1	2	3	4	5	6	7
2. Eg søkjer etter noko som får livet mitt til å kjennast meningsfylt.	1	2	3	4	5	6	7
3. Eg leitar alltid etter mi oppgave i livet.	1	2	3	4	5	6	7
4. Eg har ein klar følelse av å vite kva mi oppgåve i livet er.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eg har ein god følelse for kva som får mitt liv til å kjennast meningsfylt.	1	2	3	4	5	6	7
6. Eg har funne ei livsoppgåve som gjer meg tilfreds.	1	2	3	4	5	6	7
7. Eg søkjer alltid etter noko som får livet mitt til å kjennast meningsfylt.	1	2	3	4	5	6	7
8. Eg søkjer etter ei livsoppgåve eller eit kall i livet.	1	2	3	4	5	6	7
9. Det finst ingen klår oppgave for mitt liv.	1	2	3	4	5	6	7
10. Eg søkjer etter meining i mitt liv.	1	2	3	4	5	6	7

Dagens meningstema

– skape



Situasjon i kvardagen

Ein person som klassekameraten din var veldig glad i, har plutseleg vore borte. Han har vore heime frå skulen nokre dagar, og de har fått kort informasjon frå læraren om kva som har skjedd. I morgon kjem klassekameraten dykkar tilbake på skulen for første gong etter det som skjedde. De snakkar saman i klassen og med læraren om korleis de kan førebu dykk på at han kjem tilbake.

1. Har du opplevd noko liknande?
2. Korleis trur du at klassekameraten dykkar har det?
3. Korleis trur du han føler seg før han skal tilbake på skulen og møte dei andre?
4. Kva trur du han treng? Korleis kan du, klassen og læraren støtte han?
5. Kva trur du at du sjølv treng?
6. Kva trur du at du kan trengje å snakke om – med klassen og med klassekameraten?
7. Korleis får vi mot til å gjere det vi veit er det rette?



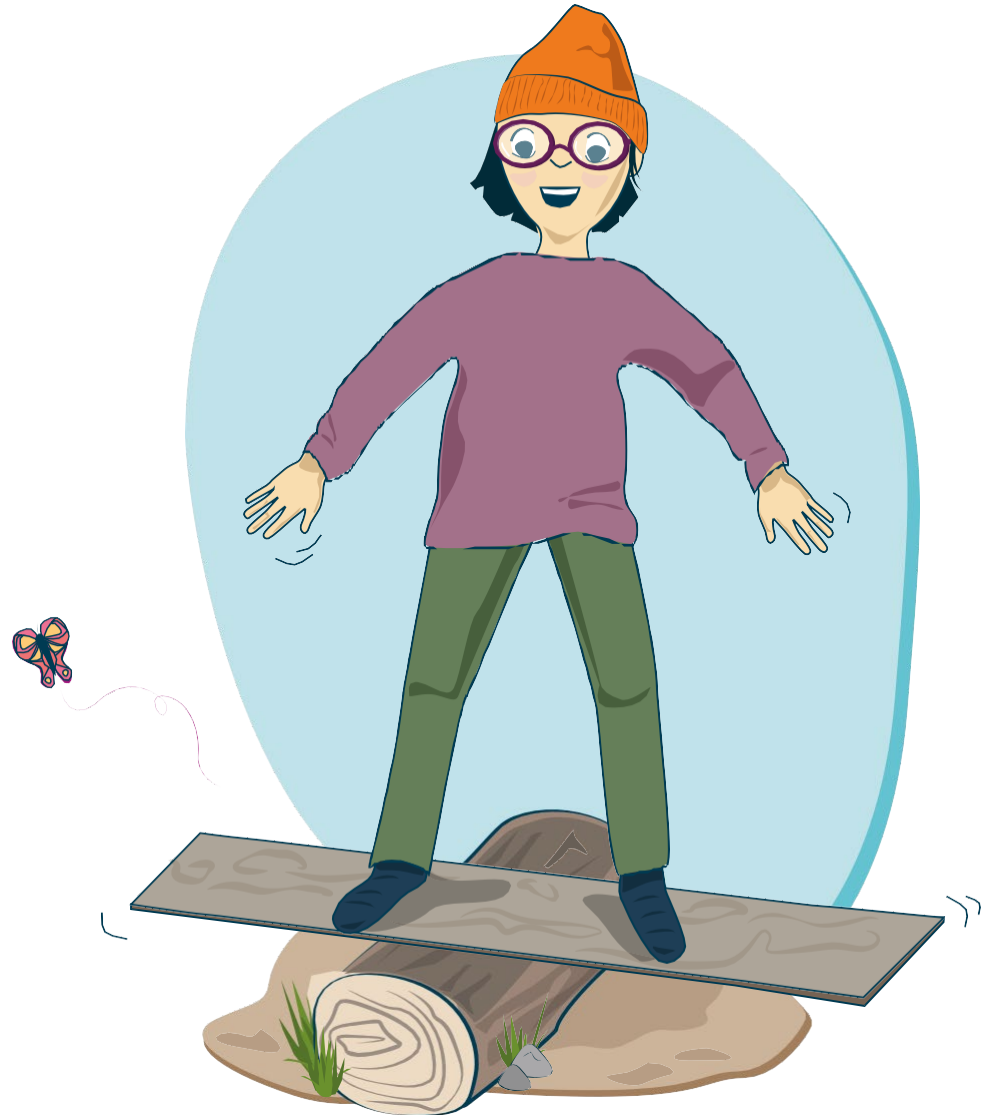
*Meningen
med meg*

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:

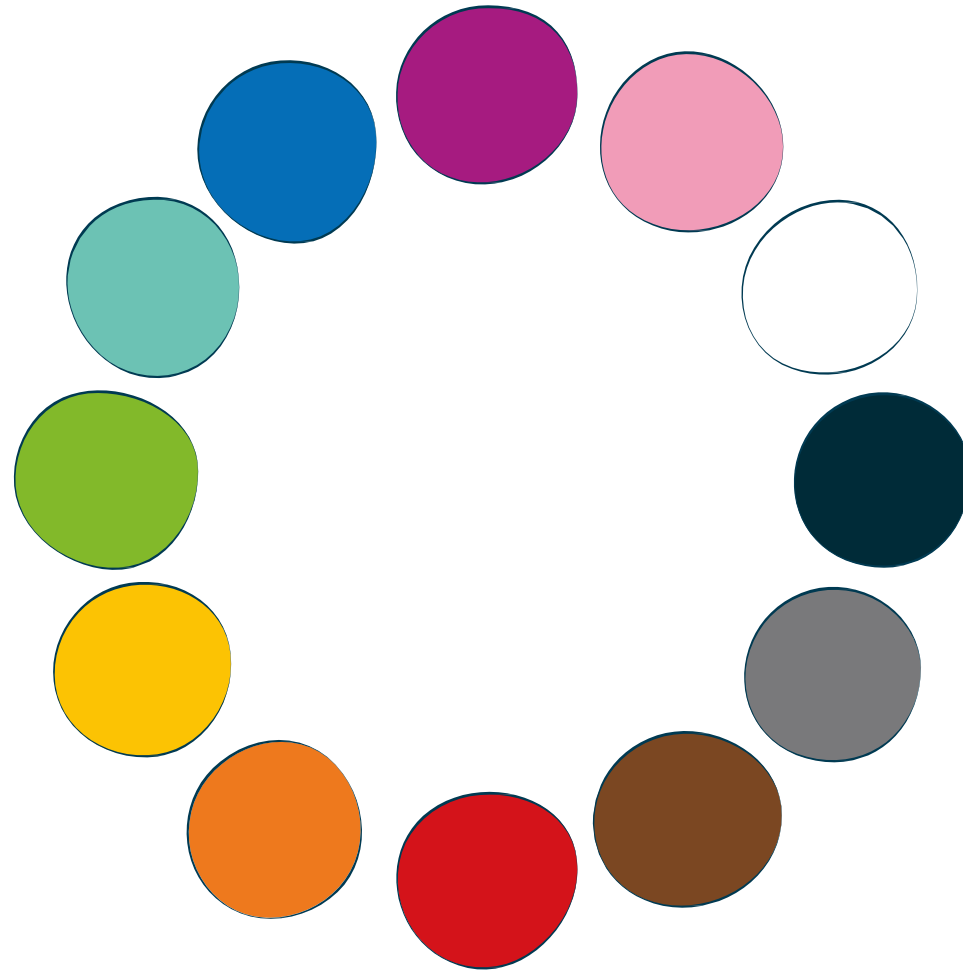
- tankar og spørsmål rundt følelsar
- ting som er bra å hugse frå i dag
- dine egne tankar og følelsar rundt dette møtet

Ingen andre kjem til å lese det du skriv.



Meningen
med meg

Korleis har du det akkurat nå?



*Meningen
med meg*

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.

