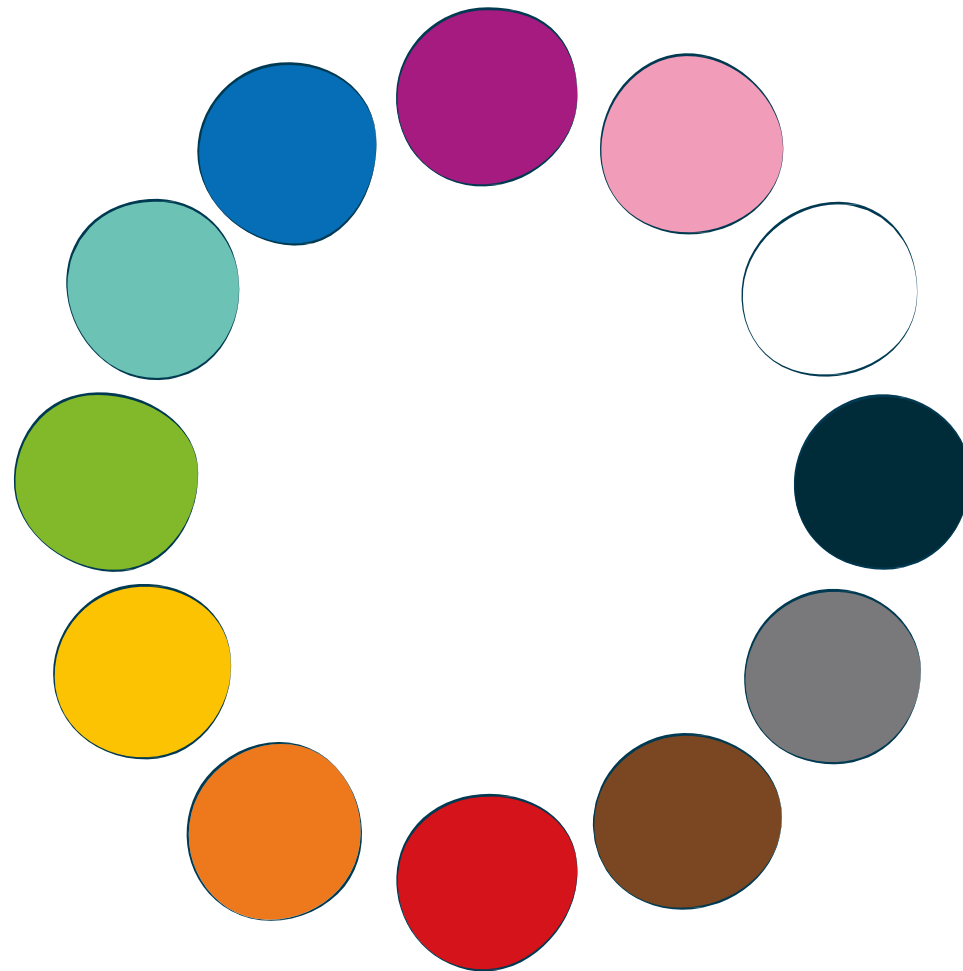


# Møte 5

– Frykt og utrygggleik, einsemd



# 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?



# Frykt



# Kva er frykt?



*Meningen  
med meg*

# Kva gjer deg redd?

Ersting  
om gjer  
me

Ersting  
me

Ersting  
me

Ersting  
me



# 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



# Klimaangst



# Dagens følelse

– skape



# Dagens følelse

– skildre



# Toleransevindauget for truslar og fare

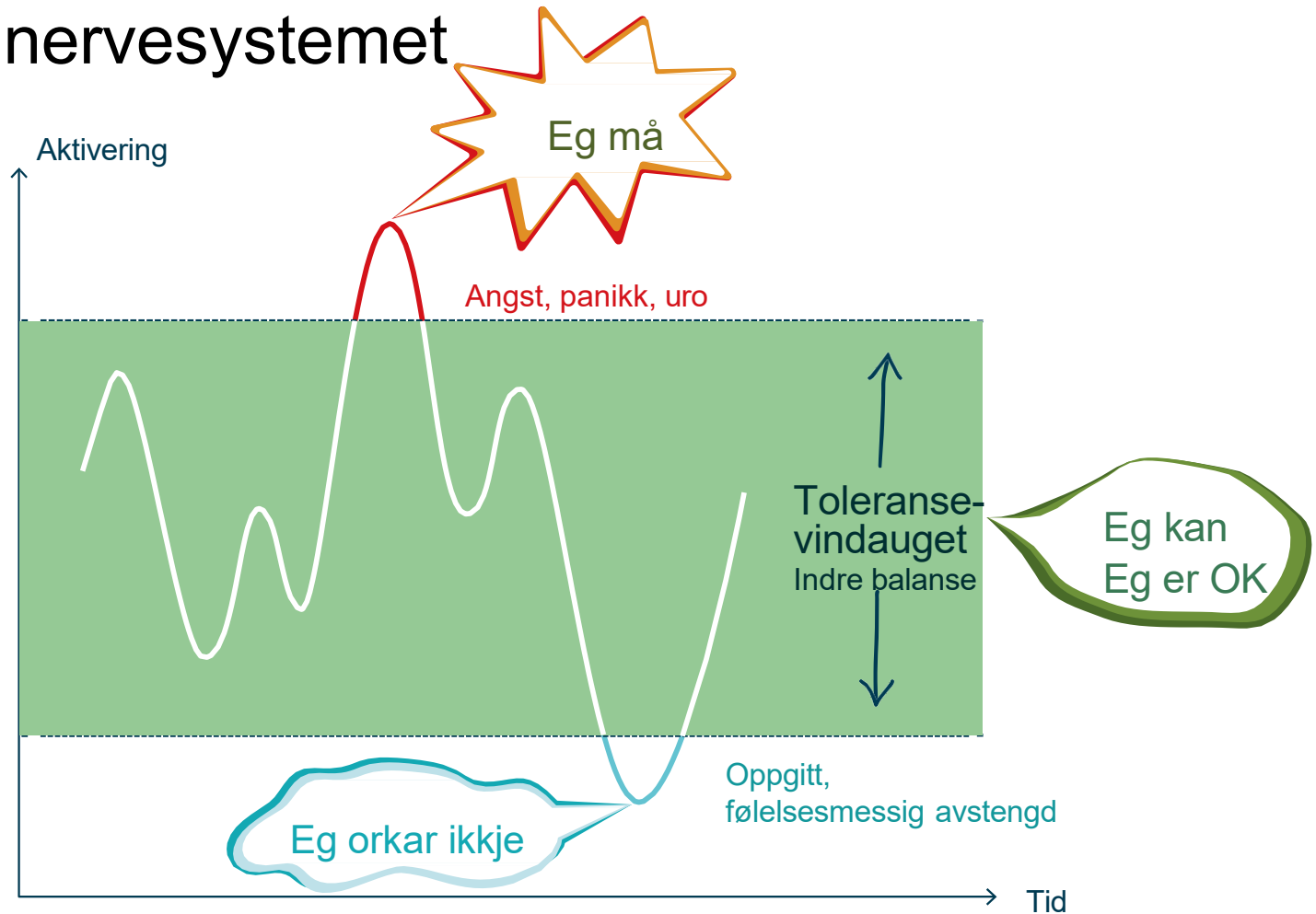
## Det autonome nervesystemet

### **GASS**

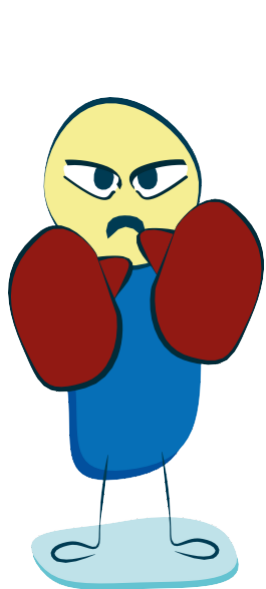
(sympatikus)  
flykte og kjempe

### **BREMS**

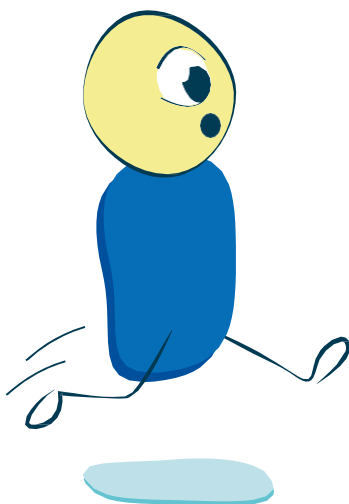
(parasympatikus)  
stivne, kollapse,  
underkaste seg



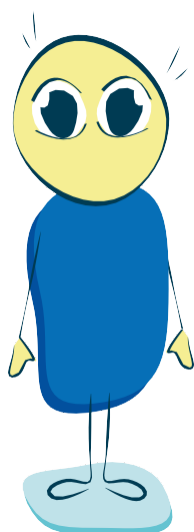
# Reaksjoner når vi havner utenfor toleransevindauget



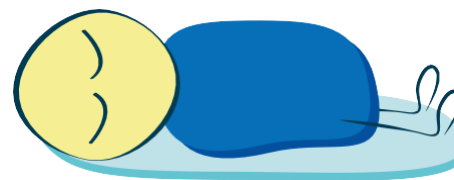
Fight



Flight



Freeze

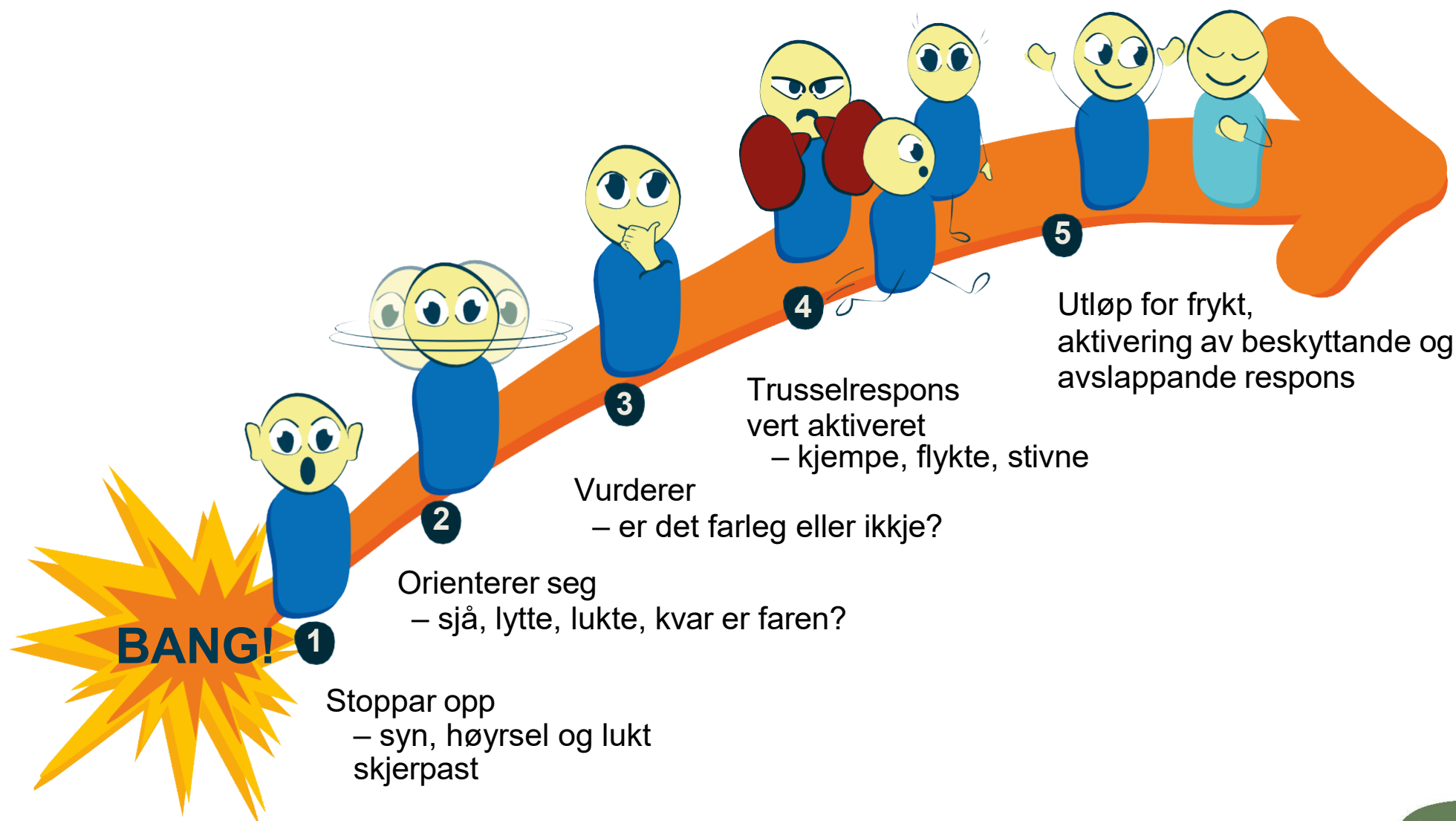


Flop



Friend

# Trusselresponssyklusen

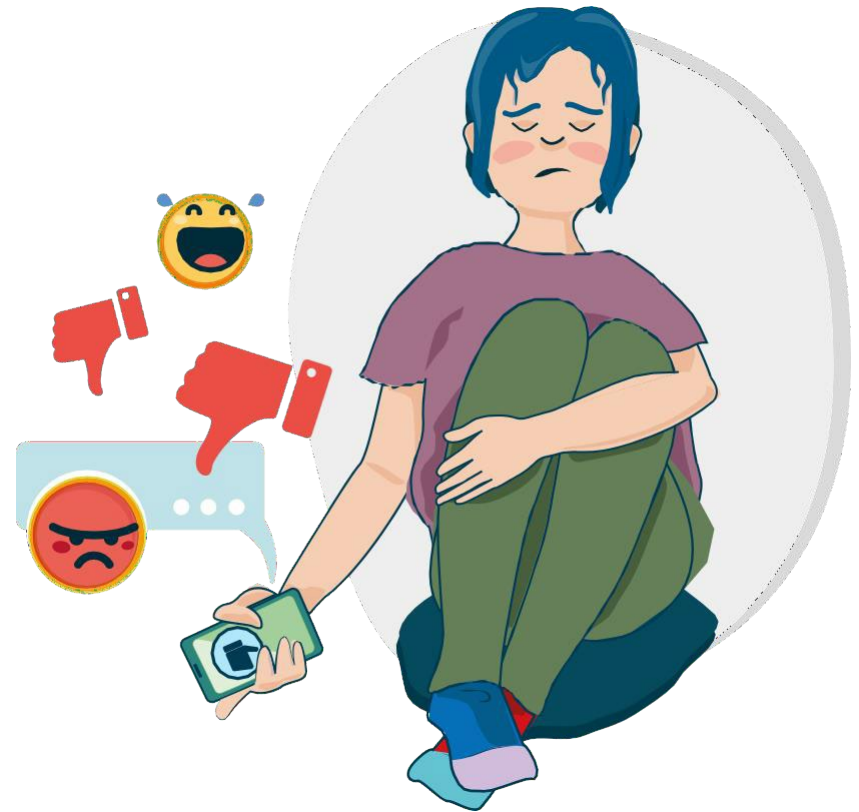


Meningen  
med meg

# Mobbing og overgrep

- Mobbing kan vere vald, truslar om vald, utfrysing eller nedsetjande kommentarar, handlingar og blikk.
- Seksuelle overgrep kan vere kommentarar, tafsing, ufrivillig sex eller valdtekt.

Begge kan føre til reaksjonar som liknar på posttraumatisk stressliding (PTSD). Dersom ein ikkje får hjelp, kan ein bli ramma av depresjon.



# Fysisk aktivitet



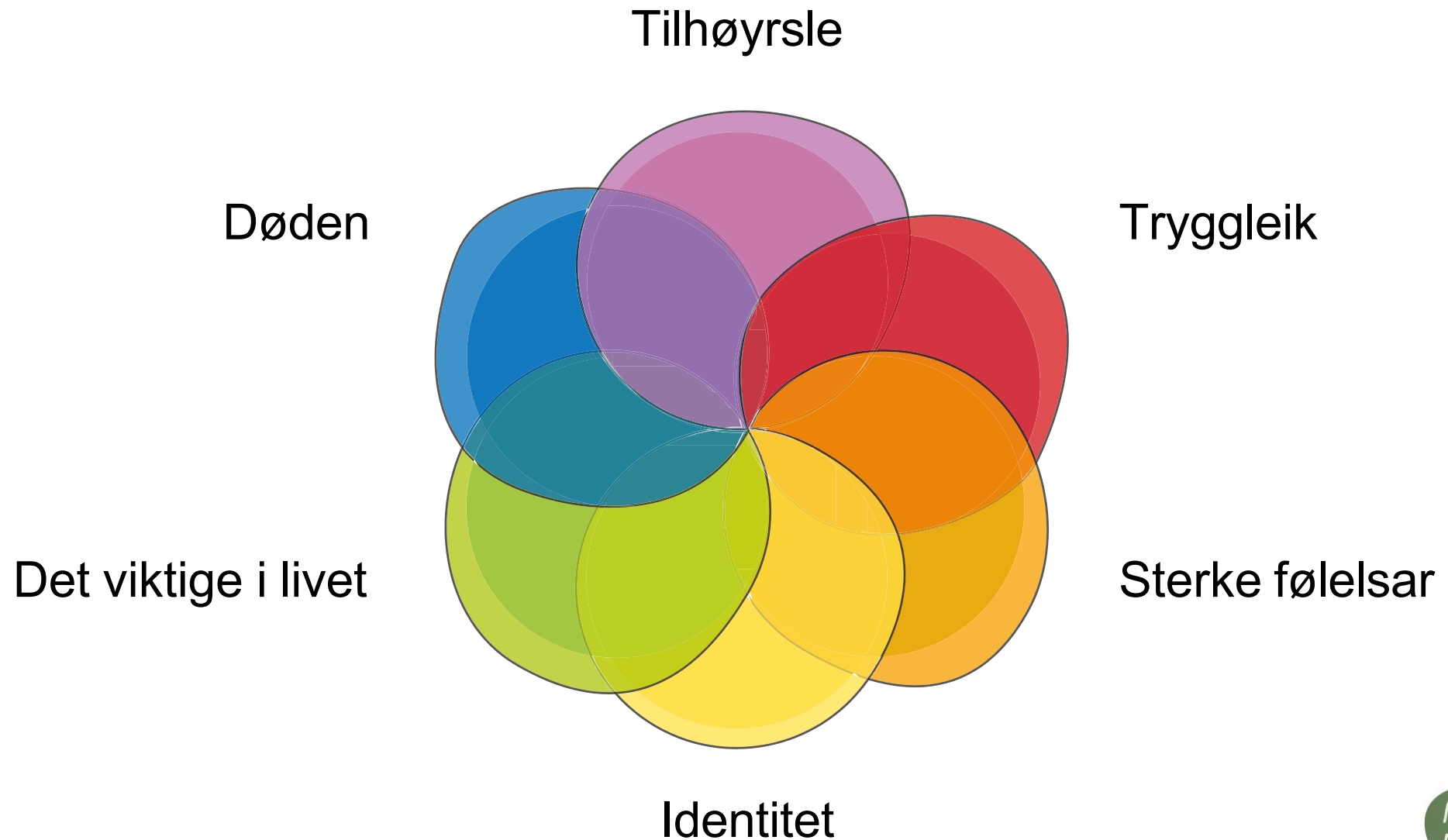
# Pause



# Samling



# Utryggheit, einsemd



# Kva er utrygggleik og einsemd?



# Utryggleik og einsemd

**Tenk etter saman og kom med eksempel:**

- Når føler du deg utrygg og einsam?
- Kva pleier du å gjere då?



# Situasjon i kvardagen

## Ein klassekamerat er einsam

Ein av klassekameratane dine er einsam. Han kjenner ingen og går ofte for seg sjølv i friminutta. I matsalen sit han åleine, og han seier vanlegvis ingenting i timen. Nokre gonger slenger nokon ut ein negativ kommentar om at han sit for seg sjølv eller ikkje seier noko.

1. Har du opplevd noko liknande?
2. Korleis trur du klassekameraten din føler seg?
3. Korleis ville du hjelpt han?
4. Kva kan vere bra å tenkje, seie og gjere?
5. Korleis får vi mot til å gjere det vi veit er det rette?
6. Fins det fleire døme på situasjonar der det er lett å føle seg einsam på skulen?



# Verdsbilete og livssyn

Vårt verdsbilete og livssyn handlar om korleis vi ser på verda og vårt eige liv



*Meningen  
med meg*

# Dagens meningstema

– skape



# Har du tenkt over ditt eige livssyn?

## 3. Har du ...

- A. blitt konfirmert i Den norske kyrkja?
- B. blitt konfirmert i ei anna kristen kyrkje?
- C. delteke på bar eller bat mitzva?
- D. delteke på koranundervisning?
- E. delteke på annan religionsundervisning for ungdom?
- F. delteke på humanistisk konfirmasjon?

Ja

☐☐☐☐☐☐

Nei

☐☐☐☐☐☐

Vil ikke svare

☐☐☐☐☐☐

## 4. I kva grad gir trua di eller livssynet ditt deg styrke?

Ikkje i det  
hele teke

Mykje

1

2

3

4

5

Meningen  
med meg

# Har du tenkt over ditt eige livssyn?

**5. Kva opplever du at gir deg mest styrke og kraft i livet? Beskriv med dine egne ord.**

---

---

**6. Kva synest du er viktig i livet ditt akkurat no? Kva går du ofte og tenkjer på? Beskriv med dine egne ord.**

---

---

---

# Har du tenkt over ditt eige livssyn?

7. Eg skulle ofte ønskje at ein vaksen kunne hjelpe meg med å forstå kva livet handlar om.

Stemmer ikkje i  
det heile teke

Stemmer ikkje  
spesielt godt

Stemmer  
nokså bra

Stemmer  
heilt

1

2

3

4

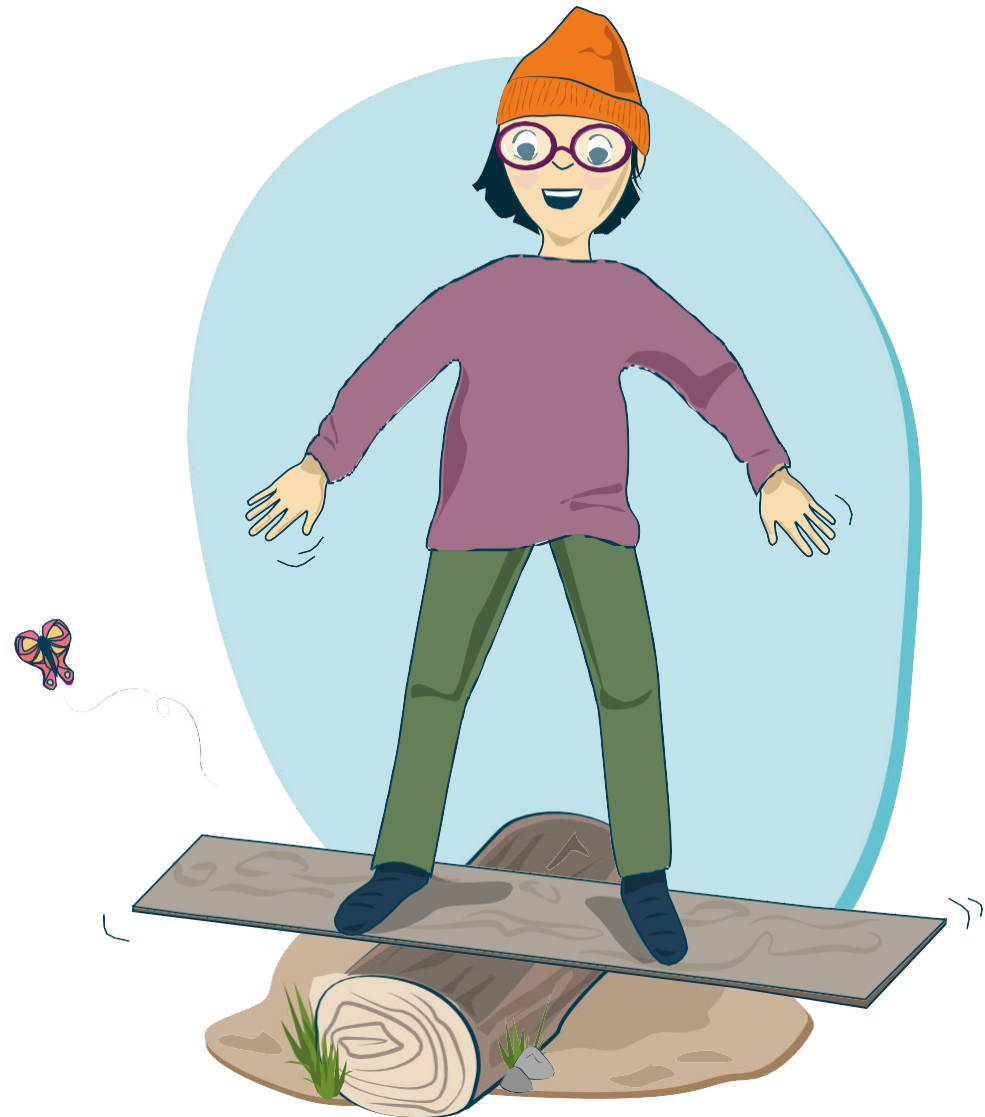


# Balanseøving

Balanseøvelsar 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

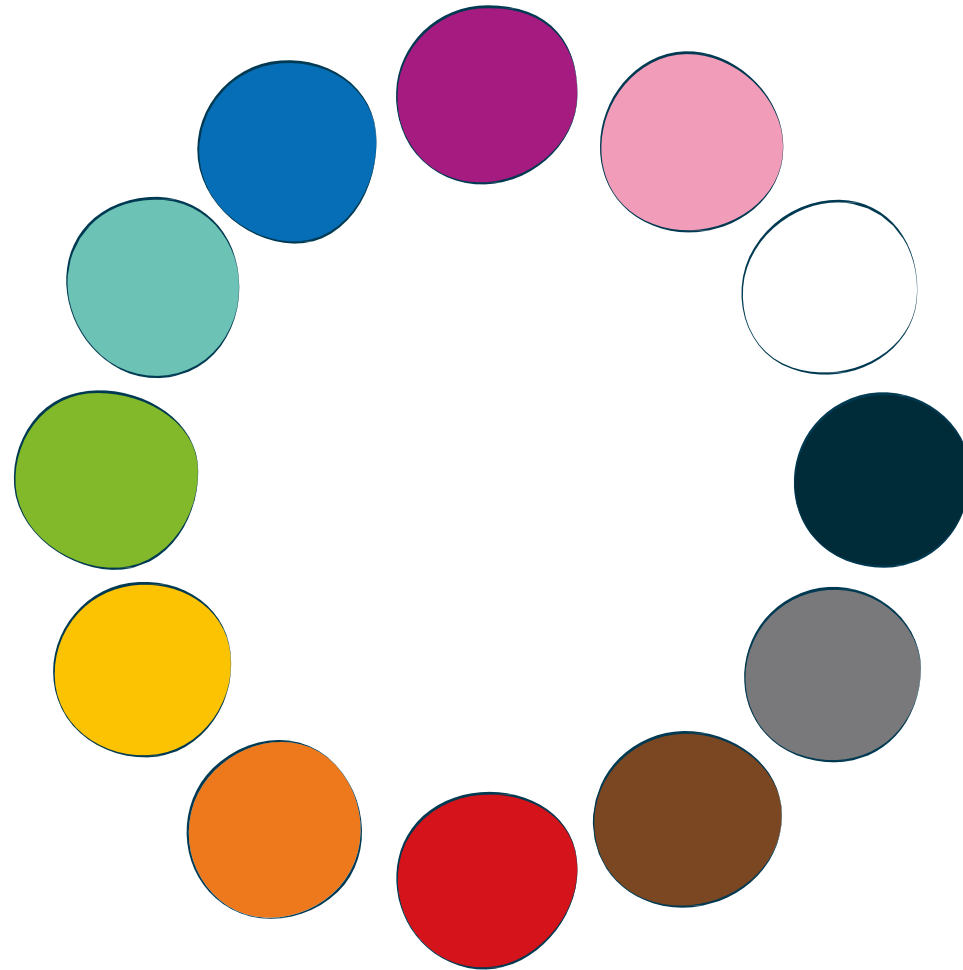
Skriv kva du vil, for eksempel:

- 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.



# 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