

Møte 1 – Nysgjerrighet

I dette første møtet av 'Meningen med meg' snakket vi om hvordan vi skaper trygghet i gruppen. Vi har snakket om hva følelser er, og mer spesielt om følelsen 'nysgjerrighet'. Vi har også snakket om panikkangst.

Nysgjerrighet



Nysgjerrighet gjør at vi får lyst til å undersøke ting, bli kjent med en ny person, være kreative og fokusere og samle oppmerksomheten vår.

Følelser kjennes på kroppen

Jeg er trist

Jeg føler meg utrygg

Jeg er sulten

Jeg føler meg rastløs

Jeg lengter

Jeg er stresset



Jeg er sliten

Jeg føler meg usikker

Jeg er glad

Jeg har vondt

Jeg orker ikke mer

Jeg liker deg

Det er bra å kunne føle og uttrykke mange forskjellige følelser. Det hjelper oss med å forstå hva vi trenger, og hva vi må gjøre for å få dekket behovene våre – for eksempel hvis vi lengter etter en klem, eller hvis vi trenger å si "nei, det vil jeg ikke". Det kan være nyttig å bruke forskjellige farger for å beskrive følelser.

Alle våre forskjellige følelser er basert på noen såkalte grunnfølelser. Dette er medfødte, automatiske signaler som kroppen sender ut. I 'Meningen med meg' øver vi oss på å snakke om følelsene våre. Her tenker vi at alle følelser er like viktige, selv om noen føles vanskeligere enn andre.

Når vi kjenner følelser som vi ikke har ord for, kan det oppleves som kaotisk eller for eksempel som uro, vondt i magen eller hodepine.

Panikkangst



Angst som kommer plutselig, øker raskt og kjennes tydelig i kroppen, kan være panikkangst.

Panikkangst er vanlig, men ikke farlig.

Vi har snakket om panikkangst. Et panikkanfall kan være ubehagelig og skremmende. Men følelsene er ikke farlige, og angsten går over av seg selv, selv om det ikke føles slik. Hvis du vil lese mer, finner du informasjon på [Panikkangst - Ung.no](https://ung.no/panikkangst).

Hit kan du henvende deg

- **Kirkens SOS:** 22 40 00 40 og [SOS-chat.no](https://www.sos-chat.no)
- **Mental Helses hjelpetelefon:** 116 123
- **Blå kors:** chat for barn og unge [Blå Kors | SnakkOmPsyken.no](https://www.blakors.no)
- **Kors på halsen** (Røde kors for deg under 18 år): 800 333 21
- **Alarmtelefon for barn og unge:** 116 111 og chat på [Ungdom 13–18 år | Alarmtelefonen for barn og unge](https://www.ungdom13-18.no)
- **Legevakten:** Ring 116 117 for rask hjelp ved akutte problemer.



Det er også mulig å ta kontakt med helsestasjonen for ungdom, skolehelsetjenesten, psykisk helsehjelp for barn og unge der du bor, eller noen som jobber i din lokale menighet.

Du kan alltid snakke med lederen din i 'Meningen med meg' hvis noe ikke føles riktig. Det er viktig å ha en trygg person å snakke med, spesielt hvis du har det vondt, eller har vært gjennom noe som påvirker deg sterkt og føles tungt å bære på. Hvis du vil, kan du tenke over hvor du ville henvendt deg hvis du trengte noen å snakke med.