

Møte 13 – Overraskelse og alle temaene i kombinasjon – jeg, andre og verden

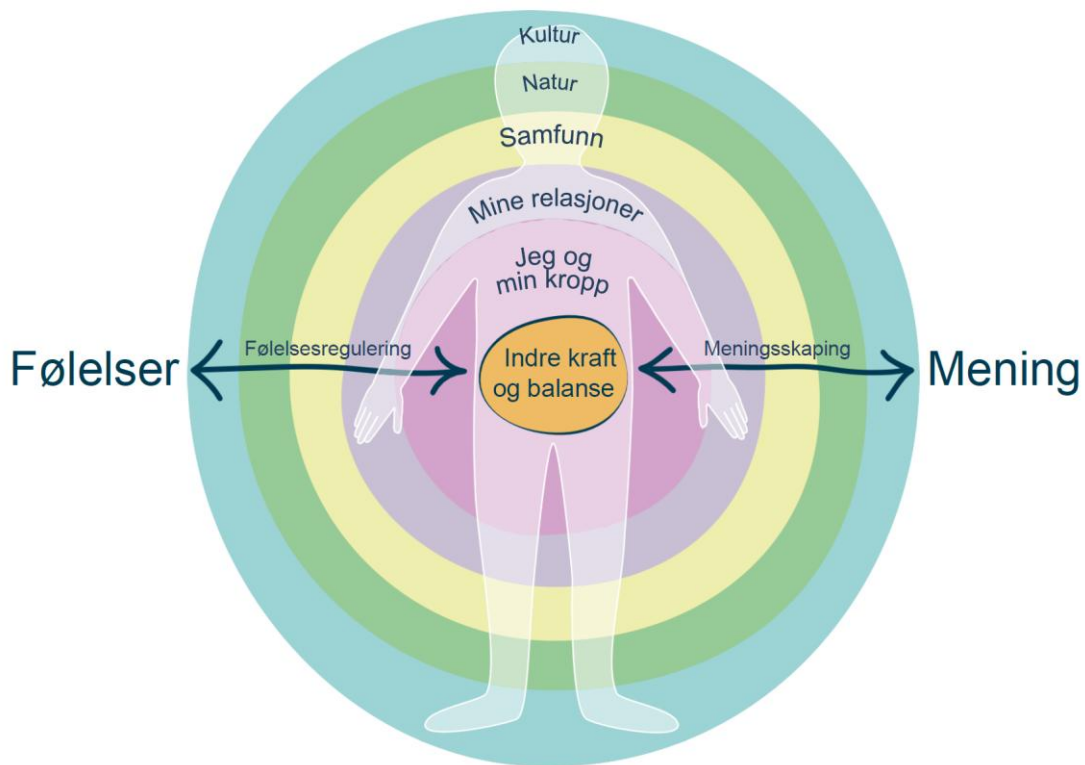
På dette møtet har vi snakket om følelsen 'overraskelse'. Vi har også sett tilbake på alle grunnfølelsene og meningstemaene vi har tatt opp på møtene våre.

Overraskelse



Overraskelse er en nøytral følelse. Den signaliserer til oss at vi må slutte med det vi holder på med, slik at vi er klare for en ny følelse, som enten kan være positiv eller negativ.

Jeg, andre og verden – mine trygghetspunkter



I løpet av 'Meningen med meg' har vi trent på å kunne snakke om følelser sammen med andre og å kunne roe oss ned følelsesmessig hvis vi trenger det. Vi har også utforsket og undersøkt hvordan vi kan skape mening i hverdagen og i forhold til noe større.

Evnen til å dele følelser og skape mening sammen med andre er grunnleggende for alle mennesker – og noe vi gjør gjennom hele livet.

Trygge, nære relasjoner til andre mennesker og andre ting i omgivelsene våre, som dyr, natur og kultur, styrker vår opplevelse av at dette er meg og jeg er god nok som jeg er.

I trygge, nære relasjoner styrkes også vår evne til å uttrykke følelsesmessige behov, og vi får styrke til å gjøre det vi liker og ønsker i livet.

Vi har snakket om at vi alle trenger trygghetspunkter for å få støtte til å håndtere vanskelige følelser og skape mening i livet. Vi har også snakket om våre egne trygghetspunkter.

Ritualer som gir mening



Ritualer som gir mening, er viktige i livet og i hverdagen. Vi laget vårt eget 'Meningen med meg'-rituale med alt vi har skapt i løpet av møtene våre.

Vi har sammen gjort en evaluering av møtene vi har hatt. Ta gjerne kontakt med lederen dersom du kommer på noe annet som kan være greit for lederen å tenke på. Dette kan være ting som har vært bra, men også ting du mener bør gjøres annerledes.



Hvor du kan henvende deg

Husk at 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 som føles tungt å bære på.

Trenger du å roe deg ned, kan du alltid bruke beroligende magepust eller de innspilte balanseøvelsene som du finner på [Kirken.no/stressmestring](https://kirken.no/stressmestring).

Ønsker du å snakke med noen eller lese mer, er det flere steder du kan henvende deg. Her er noen av dem:

- **Kirkens SOS:** 22 40 00 40 og [SOS-chat.no](https://sos-chat.no)
- **Mental Helses hjelpetelefon:** 116 123
- **Blå kors:** chat for barn og unge [Blå Kors | SnakkOmPsyken.no](https://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://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.

Førstehjelp for følelsene

Dette er hva vi kan gjøre når vi får panikk, eller når vi føler oss avstengte og motløse.

Fortell det til en du er trygg på.

Finne et trygt sted.

Pust rolig, dypt og rytmisk.



1. Søke trygghet (et sted, for eksempel på et toalett, eller hos en person, som å ringe noen du føler deg trygg på.)

- Fortell personen hva som har skjedd, og hvordan det føles, selv om du føler deg avstengt, tom og motløs.
- Ta deg god tid, la følelsene få plass, gråt og vær sint hvis du kan og har behov for det, og be om fortsatt støtte og hjelp hvis du trenger det.
- Før dere avslutter samtalen, må dere bestemme når dere skal høres eller ses igjen for å følge opp hvordan det går med deg.

Hvis du ikke har noen å snakke med, kan du gjøre denne pusteøvelsen. Det reduserer stress og angst, og hjelper oss til å få bedre tilstedeværelse i kroppen hvis vi føler oss avstengt og motløse.

2. Beroligende pusteøvelse:

- Legg en hånd på pannen og en på nedre del av bakhodet eller der det føles godt å plassere hendene. Kjenn kontaktflaten mellom hendene og hodet, og tenk på noen eller noe som gjør at du føler deg trygg. Dette kan også være et kjæledyr, en hest eller et sted. Du kan bytte hendenes plassering hvis du trenger det.
- Begynn nå å puste sakte og dypt med magen, og fokuser på utpusten. Pust gjerne gjennom nesene, og finn en rolig og jevn rytme.
- La hvert pust hjelpe deg med å skape mer plass til alt du føler i kroppen din. Du kan roe ned kroppens alarmsystem ved å tenke at alle følelser er OK, og at du har det bra akkurat som du har det, med alle de forskjellige følelsene, tankene og kroppslige fornemmelsene. Tenk at du har det bra selv om du føler deg avstengt, tom og motløs; noe har blitt for mye for deg, og kroppen har vært nødt til å stenge av.
- Fortsett å puste rolig og rytmisk en liten stund samtidig som du tenker på noen eller noe som gjør at du føler deg trygg. Fortsett gjerne til følelsene og kroppen har roet seg.
- Kanskje merker du at pusten blir dypere av seg selv, at du produserer spytt, eller at hendene blir varmere.
- Avslutt øvelsen ved å ta et godt, litt dypere pust inn, strekk deg med hendene opp og bena ut, og spenn hele kroppen samtidig som du kniper hele ansiktet sammen. Tell til fem: 1-2-3-4-5.
- Slipp opp spenningen og la pusten komme naturlig.
- Senk skuldrene og ta et nytt godt, litt dypere pust inn. Se deg rundt der du er, og legg merke til tre ting du liker.

3. Refleksjon

Bruk et øyeblikk og skriv ned eller snakk inn på telefonen hva du føler og tenker akkurat nå. Ta med så mye som mulig av det du føler og tenker, og ta med både følelser og kroppslige fornemmelser – altså alt som kan kjennes i kroppen. Dette kan for eksempel være: "Jeg føler meg kjempetrist, det banker i brystet mitt, det føles som om jeg ikke vet hvor jeg skal ta veien, det føles vanskelig å puste, jeg føler meg svimmel".

Tanker kan kanskje være: "Dette kommer aldri til å gå over", "Jeg er verdiløs", "Det nytter ikke", "Ingen forstår hvordan jeg har det", "Alt går imot meg, jeg har lyst til å slå alle idiotene".

4. Gjenta pusteøvelsen

Når du er ferdig med å skrive eller snakke inn på telefonen, kan du gjenta den beroligende pustingene en stund. Kjenn etter hvordan det føles nå. Hvis det fortsatt skjer ting inni deg, kan du skrive dem ned eller snakke om disse tingene også.

5. En matbit og hvile

Ta en kopp te og noe å spise. Kanskje trenger du å hvile en stund. Det kan føles ekstra godt å holde i en pute eller et kosedyr mens man drikker te og hviler seg.

6. Gjør noe du liker

Ring eller kontakt en venn hvis du har mulighet til det.

7. Fortell det til noen

Fortell gjerne hva som har skjedd, til en voksen du er trygg på. Kanskje trenger du å snakke mer om følelsene og tankene dine, og om hva det var som gjorde at de havnet utenfor toleransevinduet.

Lydfiler for balanseøvelser



I 'Meningen med meg' inngår det ulike balanseøvelser som vi kan bruke for å roe oss selv og finne hvile og restitusjon i hverdagen. Selv om vi klarer å roe oss ned selv, er det godt å snakke, sende meldinger eller prate om tankene og følelsene våre med en trygg person, helst en voksen, når det er mulig. Her kan du lytte på og gjøre balanseøvelsene i 'Meningen med meg'.

Start avspillingen ved å velge en øvelse og deretter klikke på pilen. Sett deg komfortabelt til før du starter avspillingen; instruksjonene starter med en gang.

Følg med og gjør så mye som du føler deg trygg og komfortabel med. Du kan alltid endre på noe, som hendenes plassering, hvis noe føles ubehagelig. Avslutt øvelsen hvis noe ikke føles riktig.

Alle øvelser begynner og avsluttes på samme måte.

Øvelsene og lydfilene finner du på [Kirken.no/stressmestring](https://kirken.no/stressmestring).