

## Møte 2 – Mening med livet

På dette møtet har vi snakket om mening i livet og om ting i hverdagen som kan hjelpe oss til å ha det bra.

### Hva gir livet mening?



Når vi har en følelse av mening i hverdagen og i livet ellers, kan det hjelpe oss til å føle oss bedre, både fysisk og mentalt. Det kan også gjøre at vi lever lenger.

Å tenke på eller gjøre noe meningsfullt kan også hjelpe oss til å dempe stress og angst når vi trenger det. Det kan også hjelpe oss med å håndtere vanskelige ting som skjer i livet.

Følelsen av mening i livet kan til og med beskytte mot depresjon, misbruk og selvmord.

# Din mening i hverdagen

## Tenk etter sammen og gi eksempler:

1. Hvor finner du mening i hverdagen?
2. Hvordan kan aktiviteter gi mening i hverdagen – som idrett, kunst, musikk, dans, film, bøker osv.?
3. Hvordan kan naturen gi mening i hverdagen?

Hvis det er vanskelig å finne mening – finnes det «smålykke» eller «mini-mening» i hverdagen?

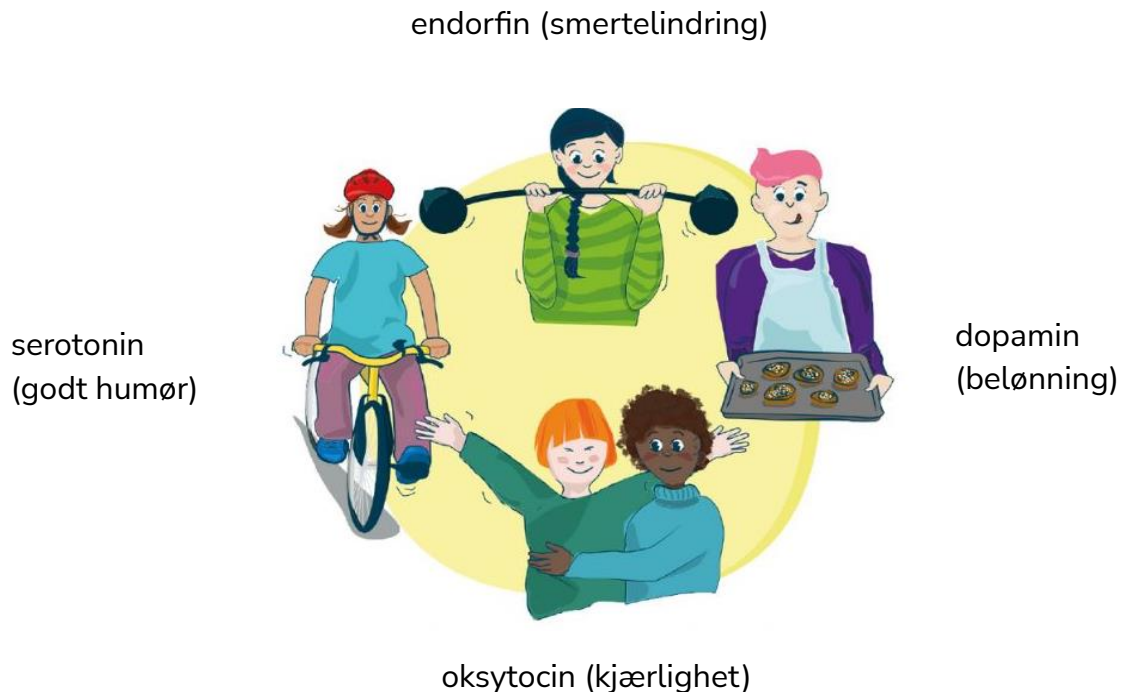


Noen ganger er det vanskelig å finne mening i livet, og det kan føles som om alt er meningsløst. Da trenger vi kanskje å snakke med noen som vi føler oss trygge på, og fortelle hvordan vi føler og tenker.

Hvis vi har trygge sammenhenger i hverdagen, kan det hjelpe oss med å bevare en følelse av mening i livet – også når vanskelige ting skjer.

To utfordringer i verden er klimasaken og psykisk uhelse blant unge. Hvis vi finner mening i hverdagen og måter å håndtere disse utfordringene på sammen med andre, kan det styrke vår opplevelse av trygghet og følelse av sammenheng i livet. Det kan også gi oss en følelse av at vi mennesker hører sammen.

## Søken etter mening og våre 4 «velværehormoner»



Vi har fire hormoner som er spesielt viktige for velvære: dopamin, serotonin, oksytocin og endorfin.

Fysisk aktivitet og bevegelse motvirker angst og depresjon, fordi det aktiverer disse velværehormonene våre. Det er også bra med rolige aktiviteter som å legge puslespill, fiske og tegne, eller aktive rytmiske bevegelser med tydelig fokus, som å leke med baller, sykle og danse.

Rutiner i hverdagen kan hjelpe oss og gi oss en trygg grunn å stå på. Vi har også snakket om hvilke deler av hverdagen som gir oss styrke.

Hvis du vil, kan du ta frem bildet fra møtet som du tok da vi snakket med utgangspunkt i symbolkortene, og tenke mer på hva som gir deg ekstra styrke og balanse i hverdagen.