

Møte 3 – Tristhet og lengsel, såret

På dette møtet har vi snakket om tristhet og lært mer om følelser. Vi har også snakket om lengsel og om det å bli såret.

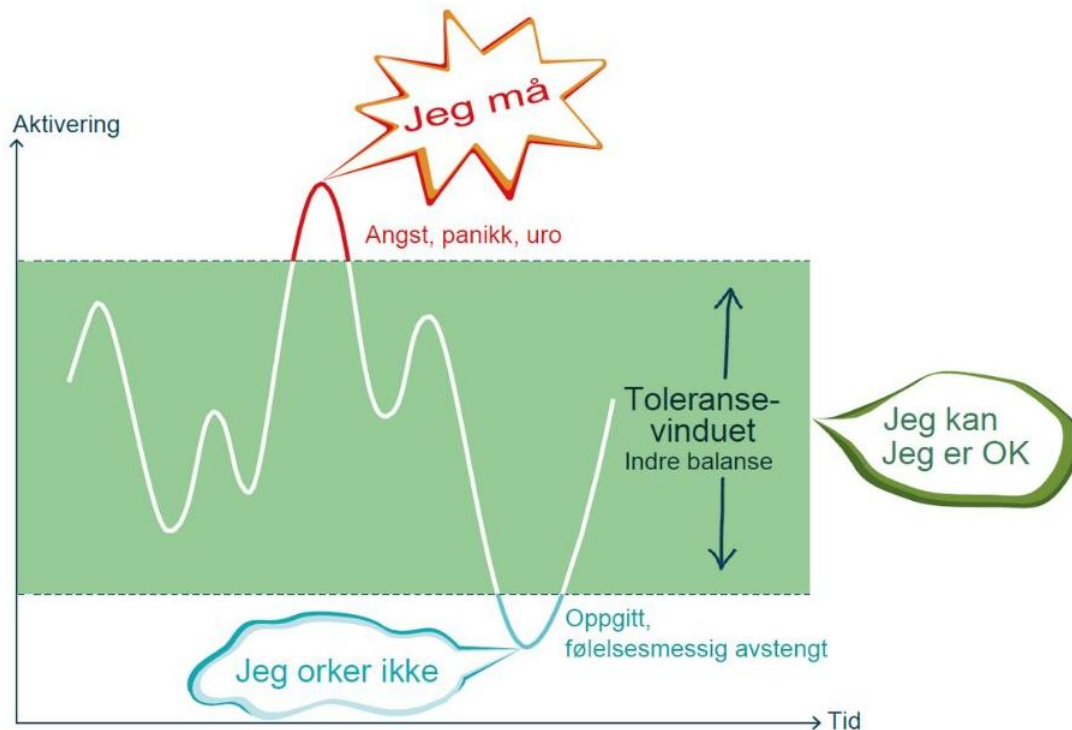
Tristhet



Tristhet hjelper oss med å vise at noe ikke føles bra, og at vi trenger omsorg. Tristhet fremkaller ofte medfølelse og støtte fra andre, og hjelper oss med å bearbeide, forstå og akseptere det som har skjedd.

Å kunne gråte og gråte ordentlig ut, er veldig bra. Det er beroligende og demper både stress, angst og smerte. Når vi gråter, aktiveres nemlig hormonene våre for både ro og velvære (oksytocin og endorfin). Følelser kan være smittsomme. Ett eksempel er at babyer ofte begynner å gråte når de hører andre babyer gråte.

Toleransevinduet for følelser



Vi har snakket om toleransevinduet for følelser. Når følelsene våre er på et passende og håndterbart nivå, er de innenfor vårt toleransevindu for følelser.

Hvis sterke følelser tar overhånd, kan vi alle miste kontrollen over følelsene våre og atferden vår. Vi kan da si og gjøre ting uten å tenke først.

Vi har havnet utenfor toleransevinduet vårt.

Førstehjelp for følelsene

– dersom du havner utenfor toleransevinduet

Fortell det til en du er trygg på.

Finn et trygt sted.

Pust rolig, dypt og rytmisk.



Hvis vi havner utenfor toleransevinduet, må vi finne trygghet i det vi kaller våre trygghetspunkter. Det er viktig å ha trygghetspunkter for å redusere stress og uro i kroppen.

Hvis vi får panikk eller føler oss motløse, kan vi følge trinnene i 'Førstehjelp for følelsene' med beroligende pusting.

Vi kan finne et trygt sted, og det kan også være fint å puste beroligende med magen eller gjøre en av balanseøvelsene som vi lærer på møtene våre.

Førstehjelpen for følelsene med beroligende pusting og balanseøvelsene finner du på [Kirken.no/stressmestring](https://kirken.no/stressmestring).

Lengsel og såret

Tenk etter sammen og gi eksempler:

- Hva lengter du etter?
- Når føler du deg såret?
- Hva pleier du å gjøre da?
- Har du eksempler på situasjoner der du våget å vise at du var såret, og at det ble tatt godt imot?



Vi har snakket om lengsel og om det å være såret. Noen ganger kan det føles vanskelig å vise at vi lengter etter noe eller føler oss såret. Det er som regel lettere med personer vi føler oss trygge på.

Når vi våger å vise våre mer sensitive og sårbare sider, blir det lettere for andre å føle medfølelse og tilknytning til oss. Det blir også lettere for andre å forstå hvordan vi tenker og føler.

Hvis du vil, kan du tenke på hva du lengter etter, og hvem du ville fortalt det til.

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

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.