

Møte 1 – Nysgjerrighet



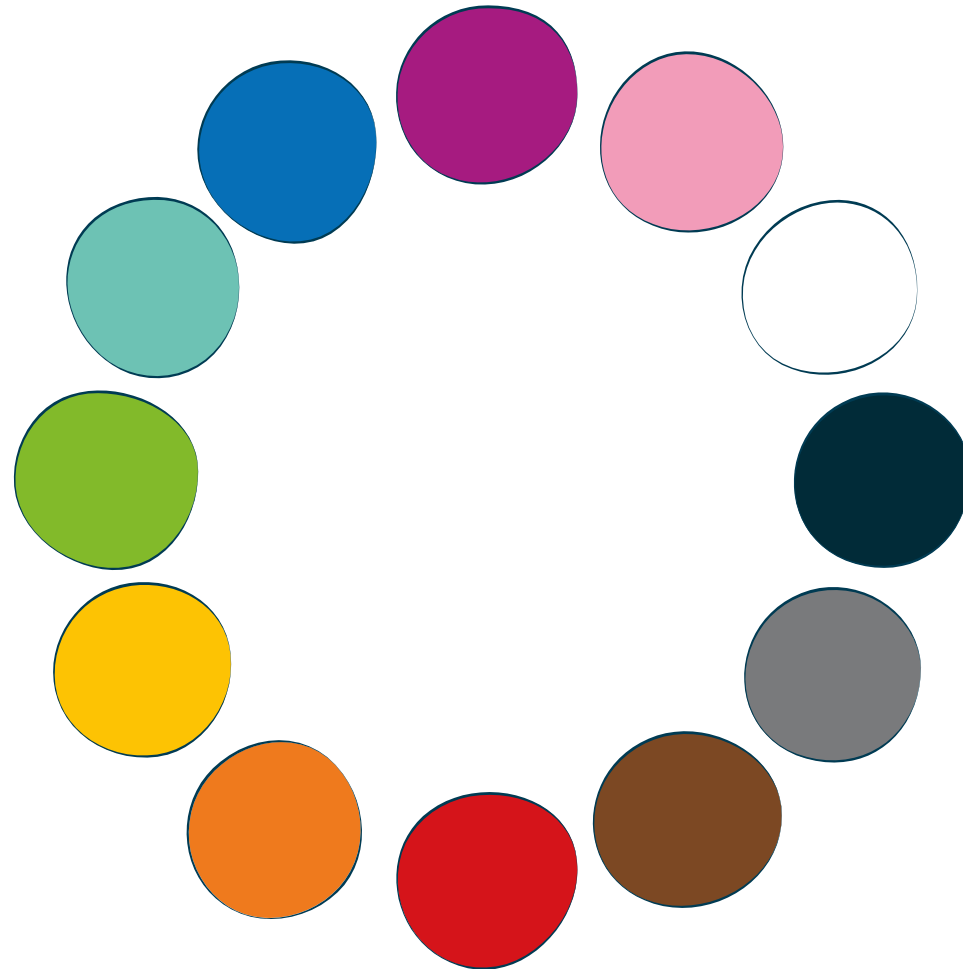
*Meningen
med meg*

Trygghet i gruppen

- Det er frivillig å delta.
- Det er greit å være stille.
- Det andre forteller, forblir i gruppen.
- Det er greit å gjøre tankeeksperimenter og så ombestemme seg.
- Lytt til den som snakker.
- Spør hvis det er noe du ikke forstår eller hører.
- Lederne har ansvar for å holde tiden.
- Snakk med lederen hvis du trenger å hvile eller trekke deg unna, eller hvis noe ikke føles riktig.

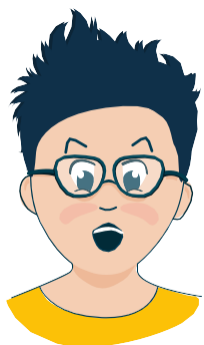


Hvordan har du det akkurat nå?



Meningen
med meg

Grunnfølelse



Nysgjerrighet



Avsky,
avsmak



Frykt



Sinne



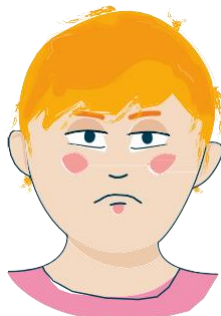
Forakt



Skam



Skyldfølelse



Misunnelse,
sjalusi



Tristhet,
sorg



Glede

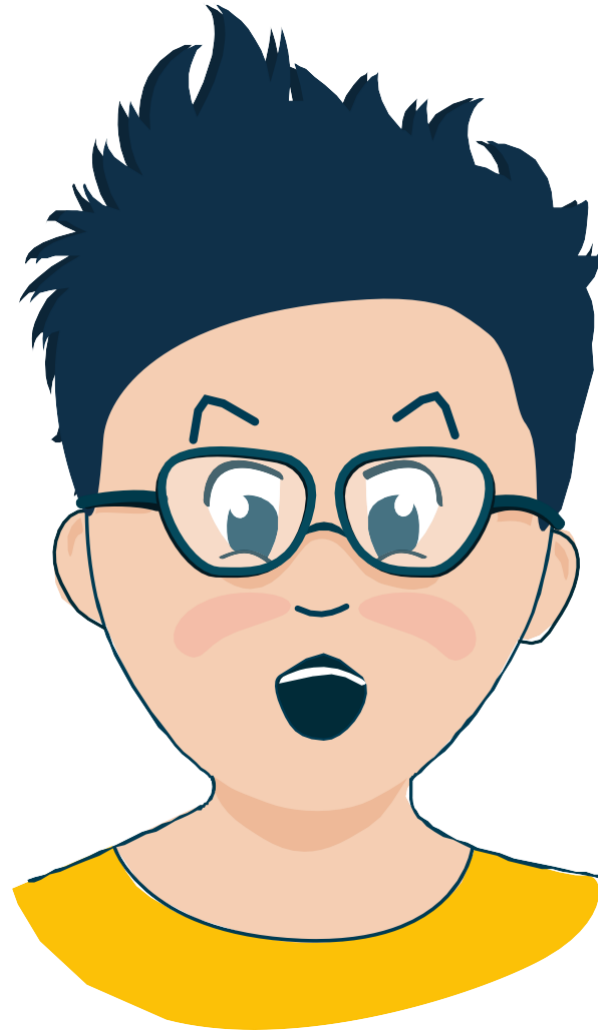


Overraskelse



Ømhet

Nysgjerrighet



Hva er nysgjerrighet?



Hva er jeg nysgjerrig på?

Er jeg en
som gjør
m

Er jeg
en som

Er jeg
en som

Er jeg
en som



Hvis du kunne vært ...

- et dyr
- et møbel
- et klesplagg
- en årstid
- en film eller serie
- et kjøretøy
- en plante
- et sted



Følelser kjennes i kroppen

Jeg er trist

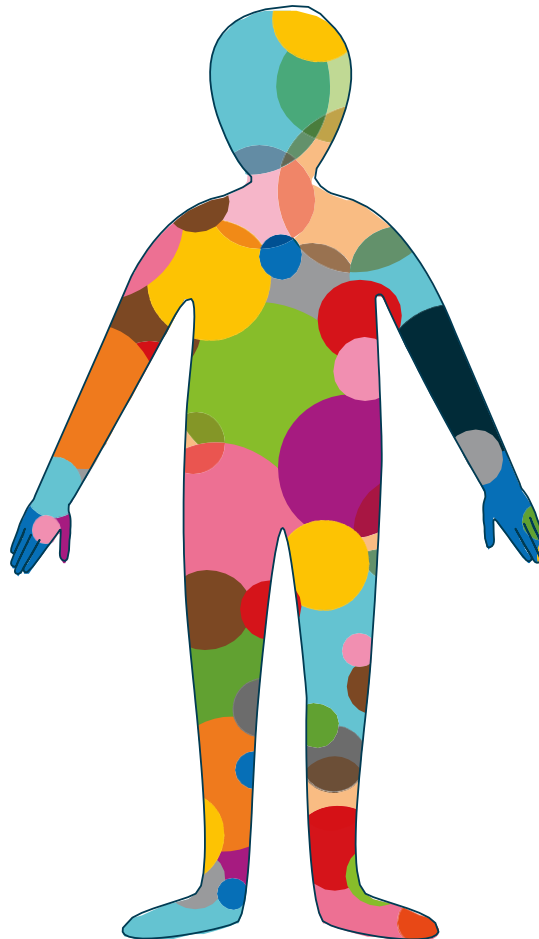
Jeg føler meg utrygg

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

Klappemassasje



Paus



*Meningen
med meg*

Samling



Følelser

– kommer og går, og smitter over til andre

Uttrykk i kroppen



Føles i
min kropp

Føles i kroppen
hos andre

*Meningen
med meg*

Dagens følelse

– tenk etter og utforsk sammen



Dagens følelse

– skildre



Panikkangst

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

Panikkangst er vanlig, men ikke farlig.



Situasjon i hverdagen

En klassekamerat får panikkangst

Du har merket at en klassekamerat har hatt det vanskelig i en periode. En dag på idrettsbanen løper han plutselig ut til garderoben. Du løper etter, fordi du forstår at det er noe som ikke stemmer. Vennen har pustevansker, tar seg til brystet og går rundt i garderoben.

1. Har du opplevd noe lignende?
2. Hvordan tror du han føler seg?
3. Hvordan ville du hjulpet klassekameraten?
4. Hva kan være bra å tenke, si og gjøre?
5. Hvordan får vi mot til å gjøre det vi vet er det riktige?

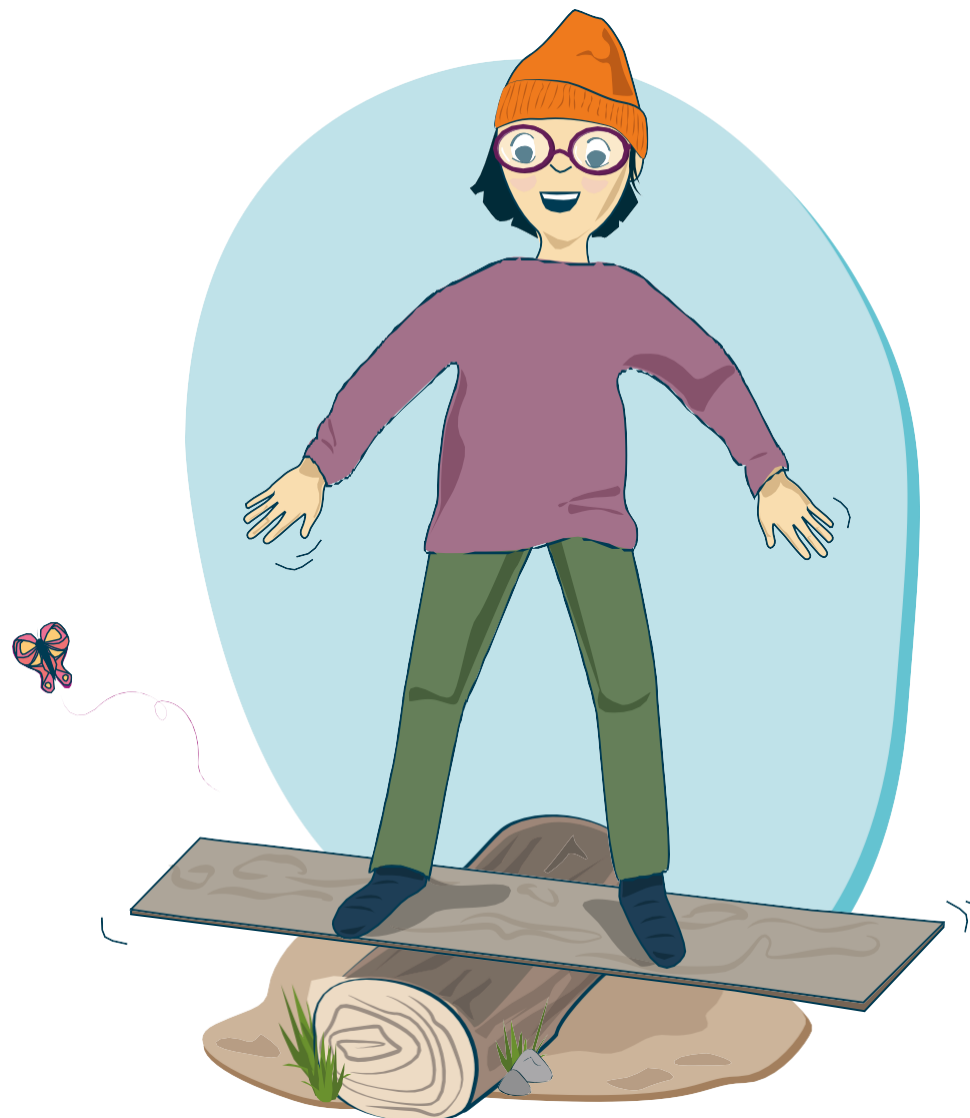


Balanseøvelse

Balanseøvelser hjelper deg med å slappe av og hente deg inn igjen.

Du merker at du begynner å slappe av når

- du sukker, gjesper eller spontant tar et dypt innpust
- du produserer spytt og vil svelge
- pusten din blir dypere og roligere
- hendene dine blir varmere



Skriv i dagboken

Skriv hva du vil, for eksempel:

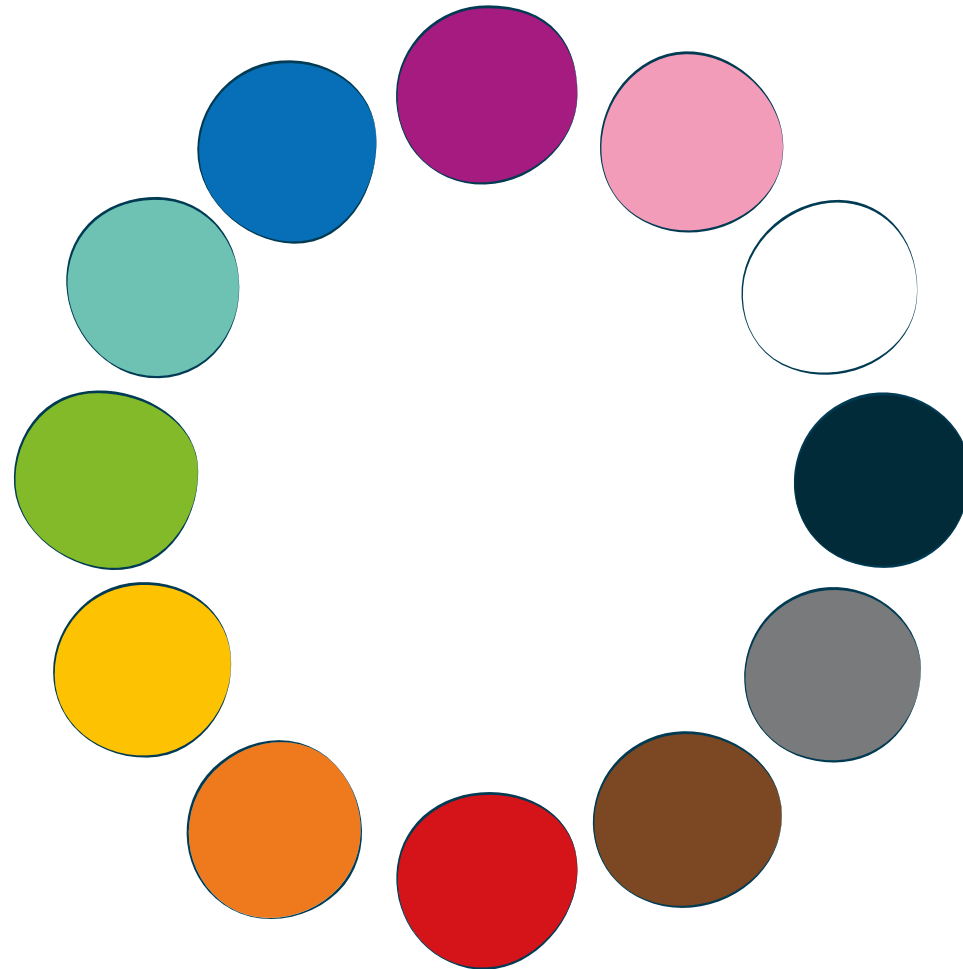
- tanker og spørsmål rundt følelser
- ting som er bra å huske fra i dag
- dine egne tanker og følelser rundt dette møtet

Ingen andre kommer til å lese det du skriver.



Meningen
med meg

Hvordan har du det akkurat nå?



*Meningen
med meg*

Avslutning



Meningen
med meg

Hit kan du henvende deg

- **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
- **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 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.