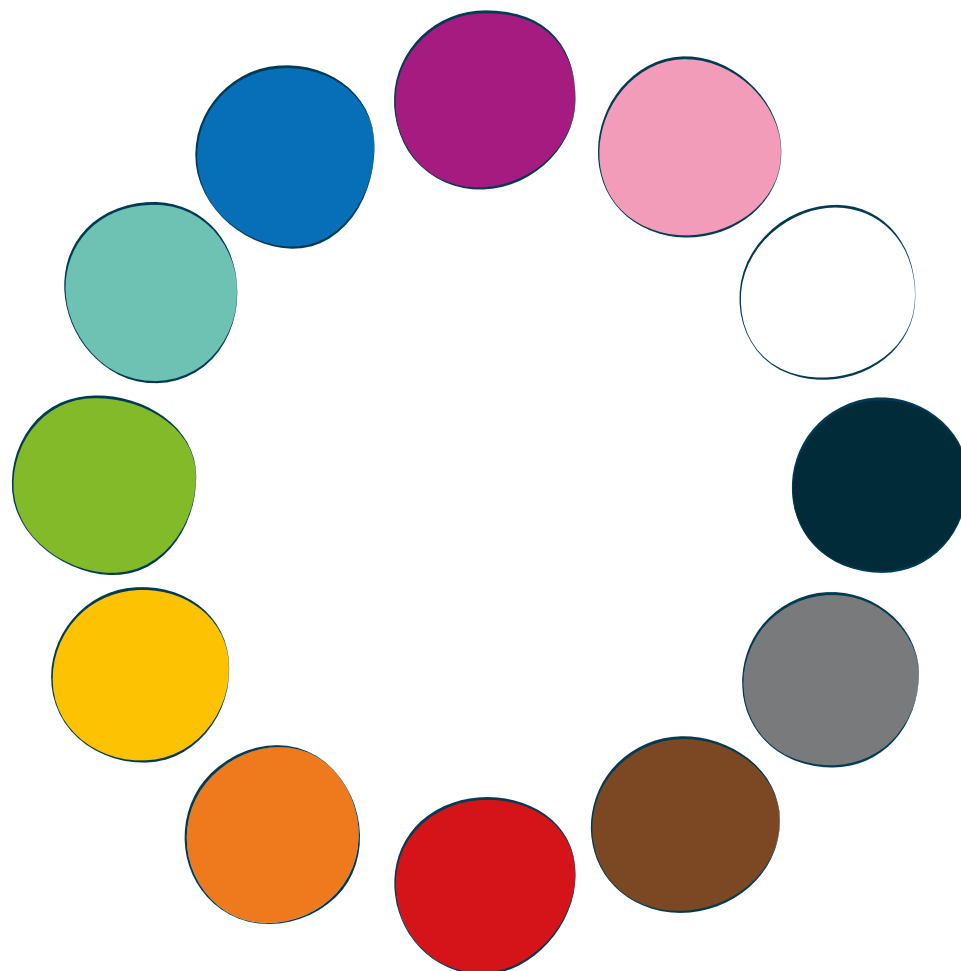


# Møte 13 – Overraskelse og alle temaene i kombinasjon – jeg, andre og verden



*Meningen  
med meg*

# Hvordan har du det akkurat nå?



*Meningen  
med meg*

# Tilbakeblikk

Hvilke tanker eller følelser hadde du etter det siste møtet?

Har du prøvd noe av det vi gikk gjennom?



# Overraskelse



# Hva er overraskelse?



# Hva gjør deg overrasket?

Ersting er  
overrasket  
over

Ersting  
er overrasket

Ersting  
er overrasket

Ersting  
er overrasket



# 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





# Dette har vi gjort

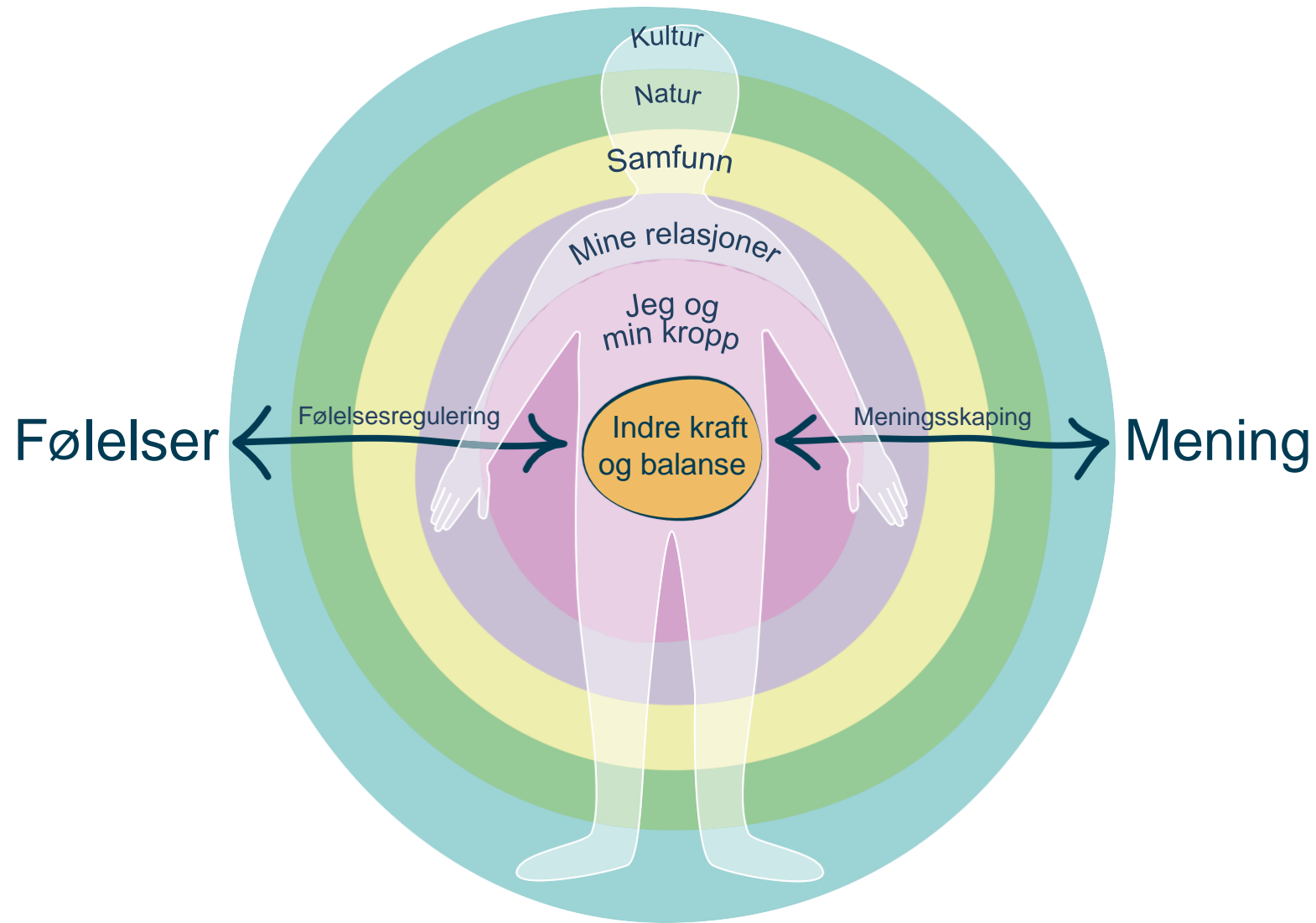
## Grunnfølelse

1. Nysgjerrighet
2. ---
3. Tristhet
4. Sorg
5. Frykt
6. Sinne
7. Forakt, avsky, avsmak
8. Skam
9. Skyldfølelse
10. Misunnelse, sjalusi
11. Glede
12. Ømhet
13. Overraskelse

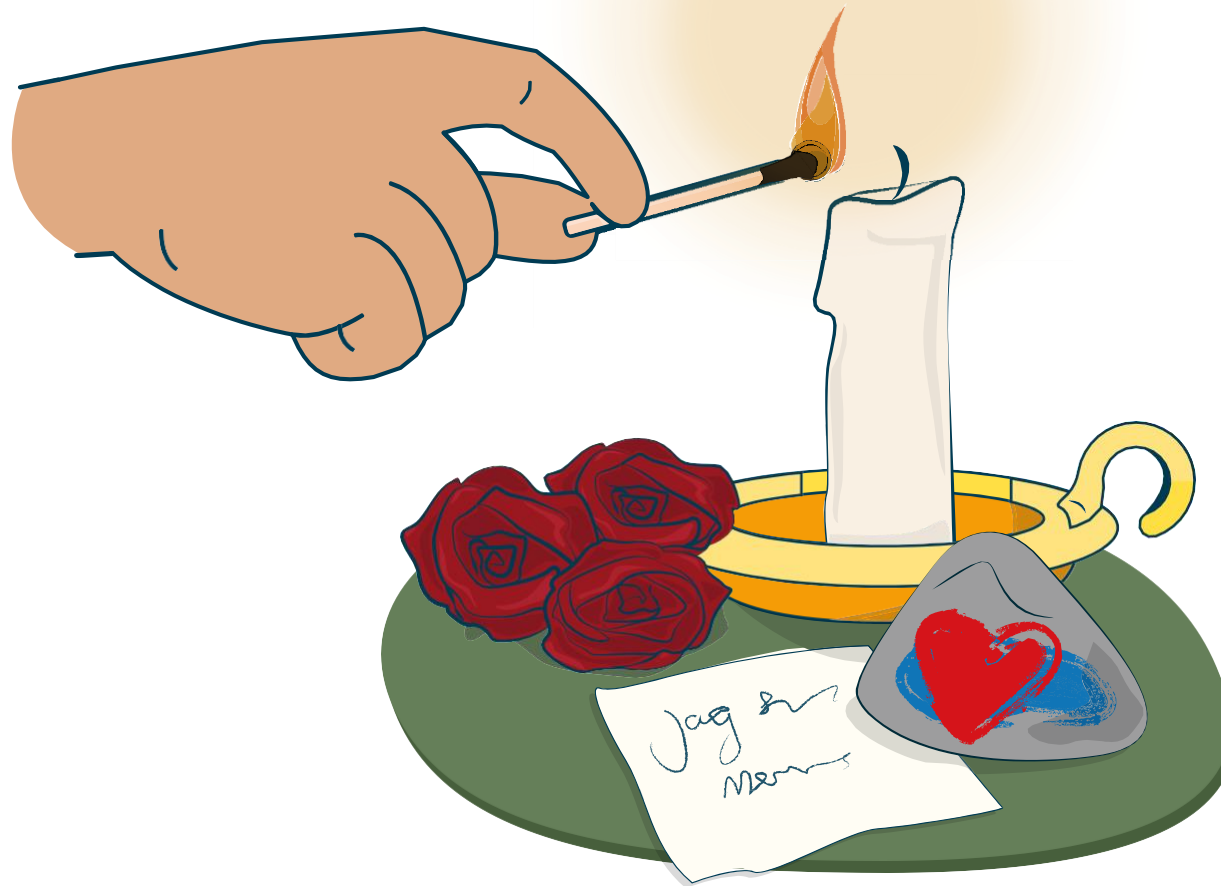
## Meningstema

- 
- Mening i livet
- Lengsel, såret
- Forgjengelighet, savn
- Utrygghet, ensomhet
- Grenser, behov
- Grenser, forholdet til andre
- Selvidentitet, selvfølelse
- Samvittighet
- Integritet
- Det viktige i livet
- Mening med livet
- Alle temaene i kombinasjon – jeg, andre og verden

# Jeg, andre og verden – mine trygghetspunkter



# Ritualer som gir mening



Meningen  
med meg

# Vi kombinerer alle temaene

– skape



# Paus



*Meningen  
med meg*

# Samling



# Vårt "Meningen med meg"-rituale



Meningen  
med meg

# Alle spørsmålslapper

– hvordan går det nå?





# Evaluering

– symbolkort



# Klappemassasje



# Fysisk aktivitet



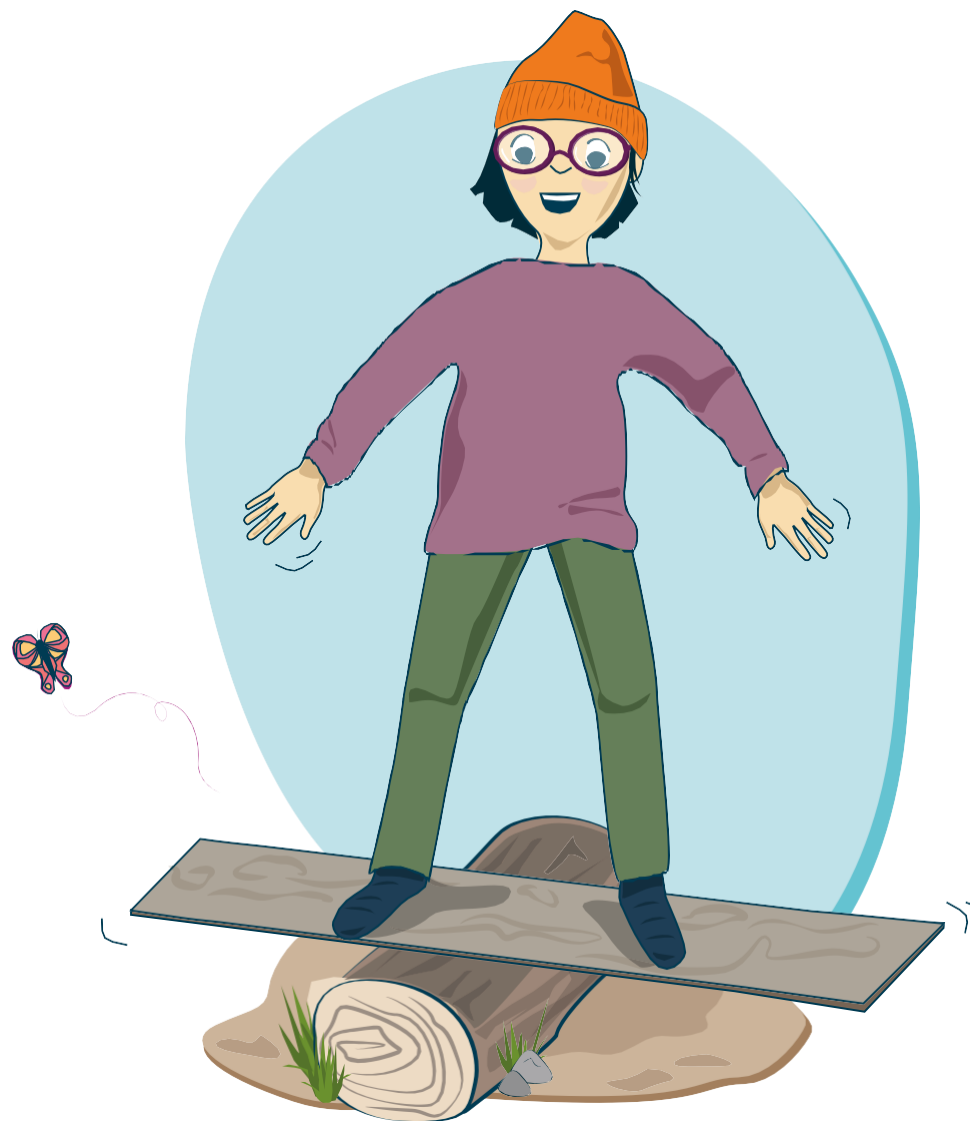
Meningen  
med meg

# Balansøvelse

Balansøvelser 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:

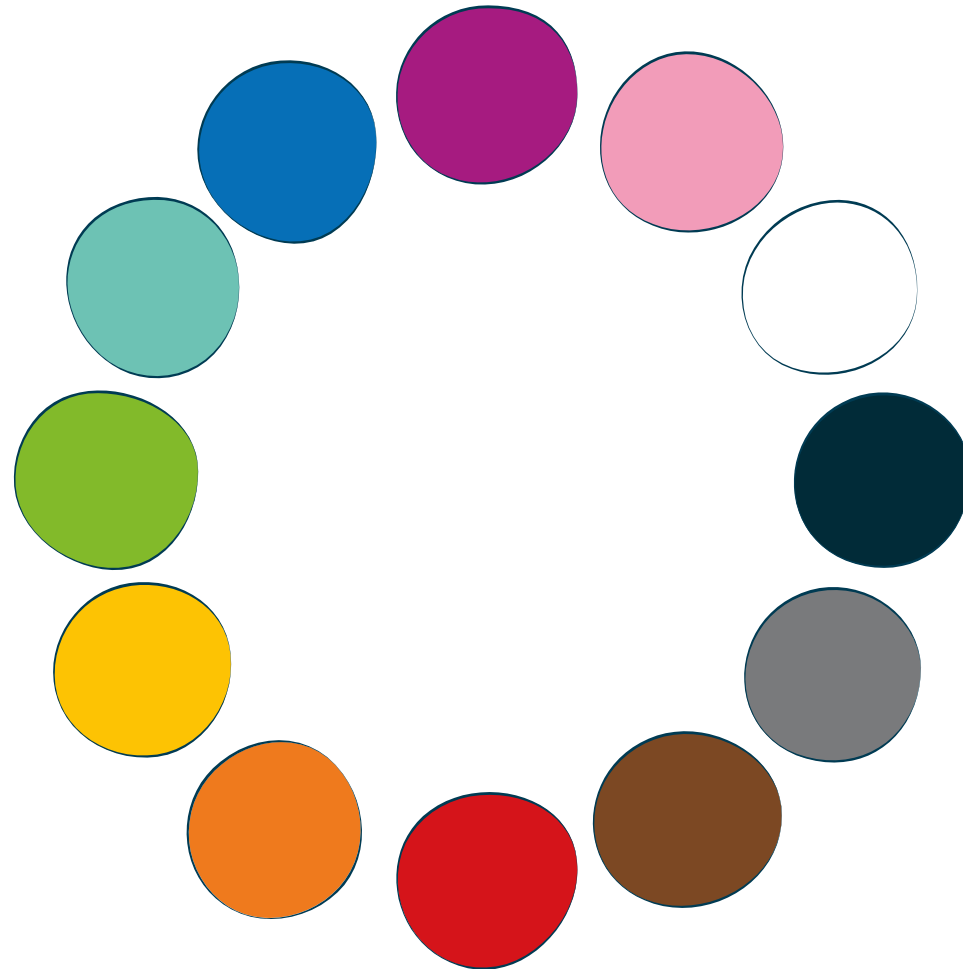
- tanker og spørsmål rundt følelser
- ting som er bra å huske fra i dag
- dine egne tanker og følelser rundt dette møtet

Ingen andre kommer til å lese det du skriver.



Meningen  
med meg

# Hvordan har du det akkurat nå?



# 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](http://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.

Meningen  
med meg