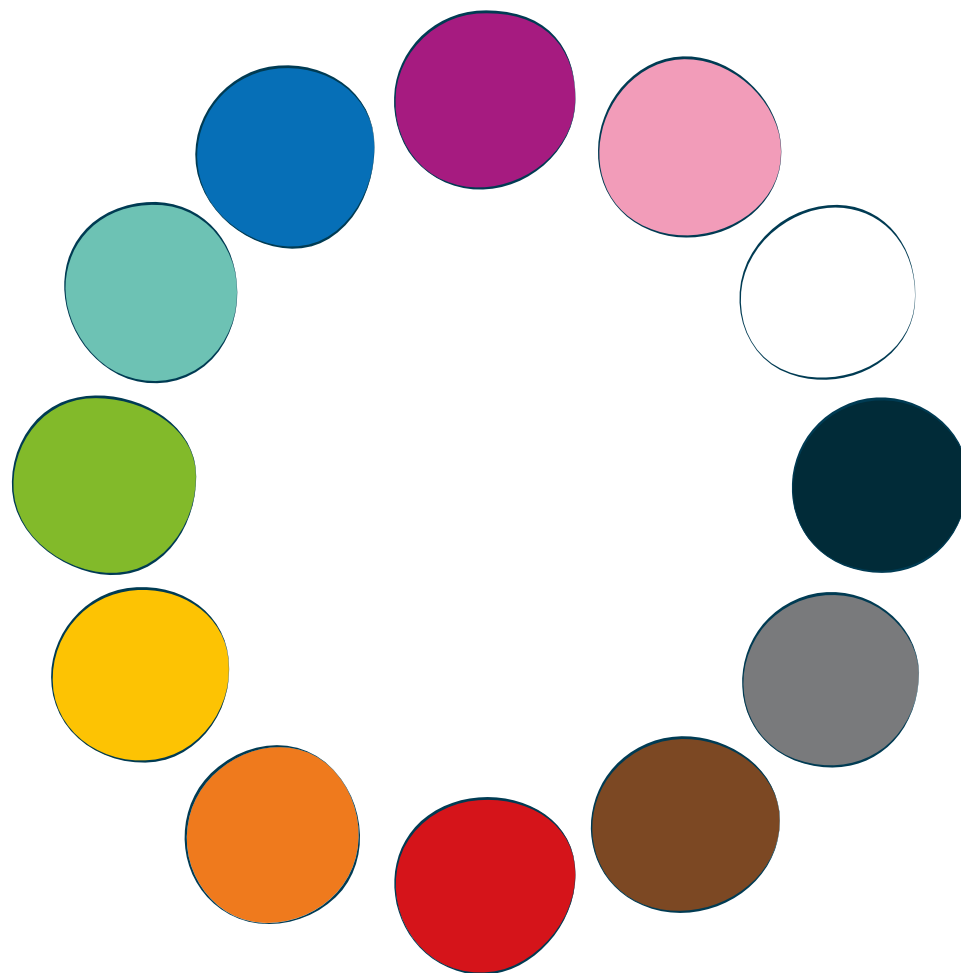


# Møte 3

– Tristhet og lengsel, såret



# Hvordan har du det akkurat nå?



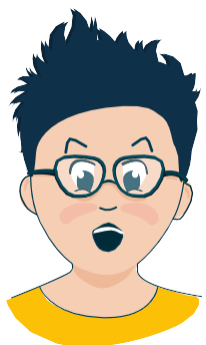
# Tilbakeblikk

Hvilke tanker eller følelser hadde du etter det siste møtet?

Har du prøvd noe av det vi gikk gjennom?



# Grunnfølelse



Nysgjerrighet



Avsky,  
avsmak



Frykt



Sinne



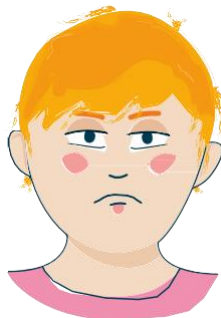
Forakt



Skam



Skyldfølelse



Misunnelse,  
sjalusi



Tristhet,  
sorg



Glede



Overraskelse



Ømhet

# Tristhet



# Hva er tristhet?



# Hva gjør deg trist?

Ersting er  
om jeg  
er

Ersting  
er

Ersting  
er

Ersting  
er



# Følelser

– kommer og går, og smitter over til andre

Uttrykk i kroppen



Føles i  
min kropp

Føles i kroppen  
hos andre



# Dagens følelse

– tenk etter og utforsk sammen

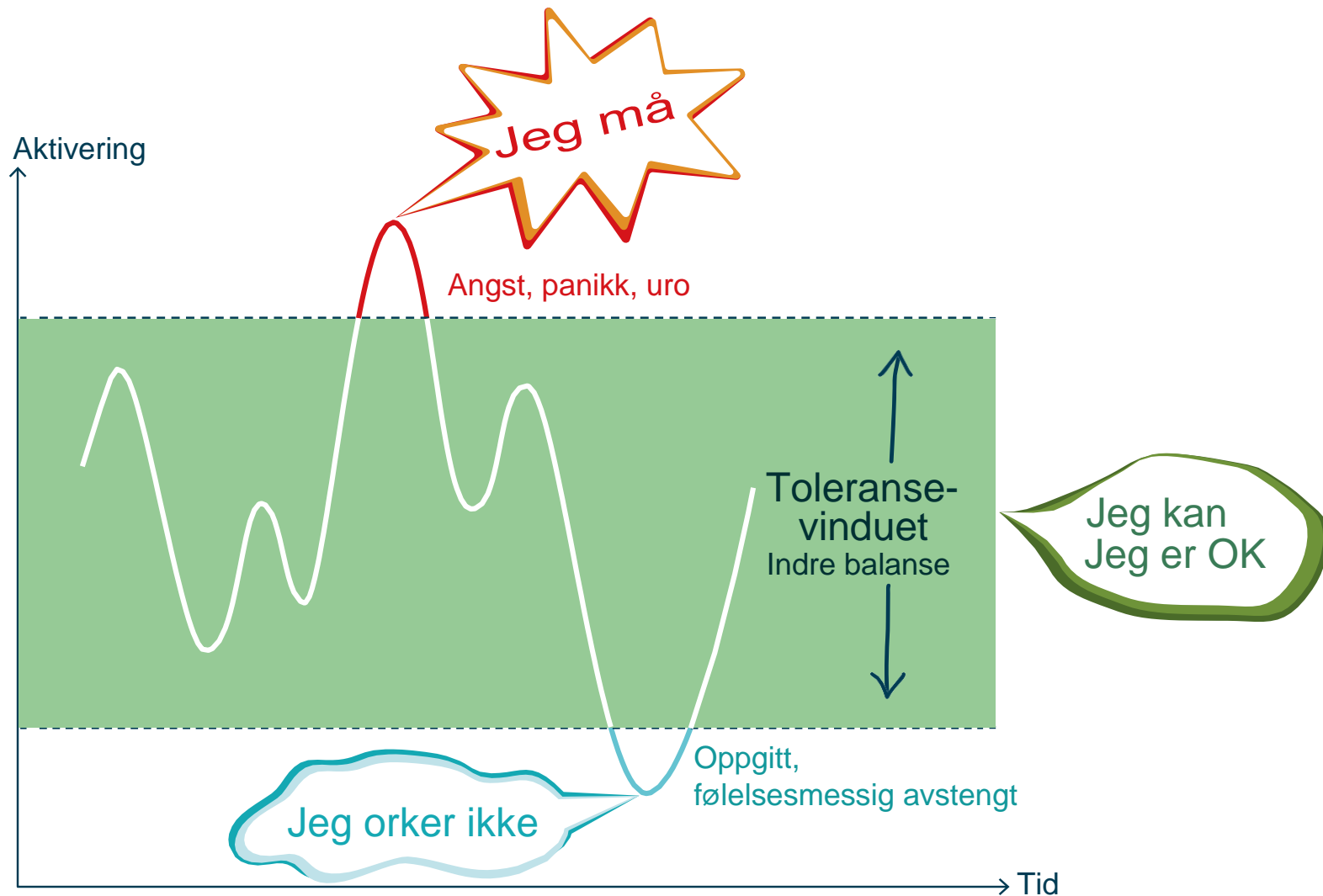


# Dagens følelse

– skape



# Toleransevinduet for følelser



Meningen  
med meg

# Tegn på at noen har havnet utenfor toleransevinduet

- Lettskremt, årvåken
- Følsom for lyd
- Urolig, rastløs
- Passiv, redusert øyekontakt
- Lett sint eller irritert
- Vanskeligheter med å sovne, sove
- Angst
- Vanskeligheter med å konsentrere seg
- Vondt i magen, hodet eller kroppen
- Gråter ofte
- Glemmer ting
- Trekker seg unna
- Synes ikke at noe er gøy
- Skader seg selv eller andre
- Misbruker

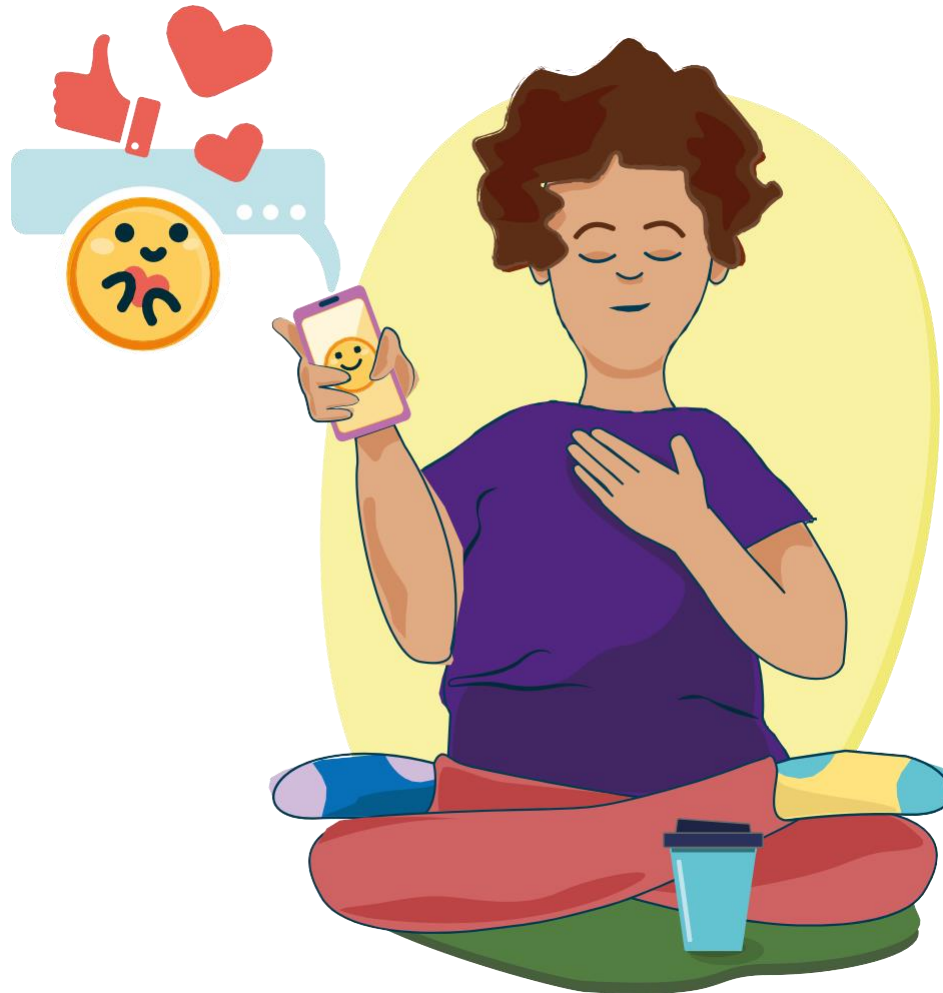
# Førstehjelp for følelsene

– dersom du havner utenfor toleransevinduet

Fortell det til en  
du er trygg på.

Finn et trygt  
sted.

Pust rolig,  
dypt og rytmisk.



# Mine trykghetspunkter



# Fysisk aktivitet



# Paus



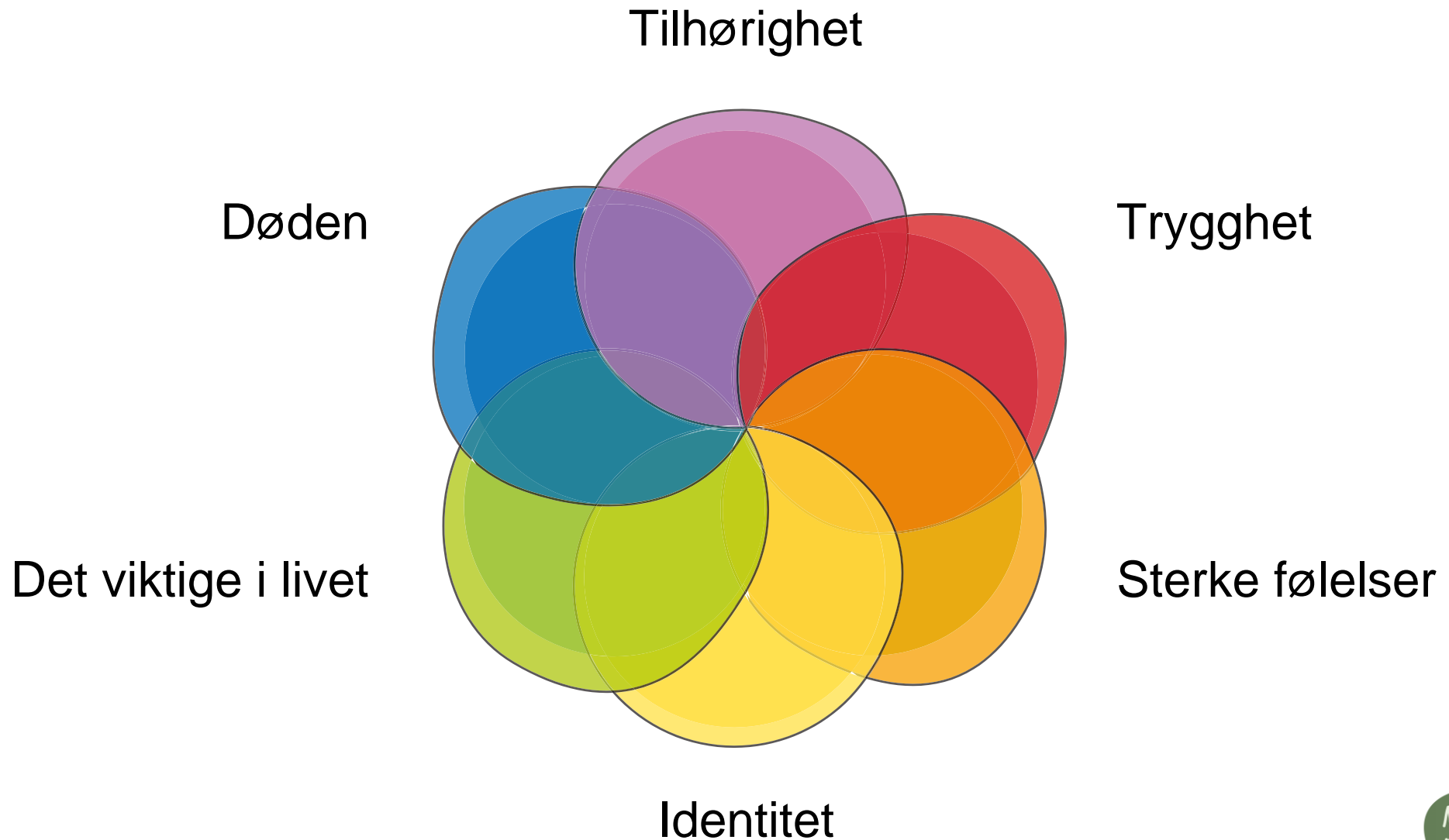
*Meningen  
med meg*



# Samling



# Lengsel, såret



# Hva er lengsel og å være såret?



# 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?



# Jeg har vokst opp i en familie med ...

	Stemmer ikke i det hele tatt				Stemmer helt	
A. Et aktivt sosialt liv	1	2	3	4	5	
B. Mange konflikter	1	2	3	4	5	
C. Aktiv religiøs tro	1	2	3	4	5	
D. Stor samfunnsinteresse	1	2	3	4	5	
E. Stor interesse for idrett	1	2	3	4	5	
F. Aktivt engasjement i foreninger	1	2	3	4	5	
G. Stor interesse for bøker	1	2	3	4	5	
H. Nær kontakt med øvrig slekt	1	2	3	4	5	
I. Lite penger	1	2	3	4	5	
J. Mange utenlandsreiser	1	2	3	4	5	

# Dagens meningstema

– skape



# Situasjon i hverdagen

## En klassekamerat lengter etter flere venner

En klassekamerat lengter etter flere venner. Dere har gått i samme klasse i årevis, men aldri blitt ordentlig kjent med hverandre. Han har begynt å snakke mer med deg i det siste.

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?

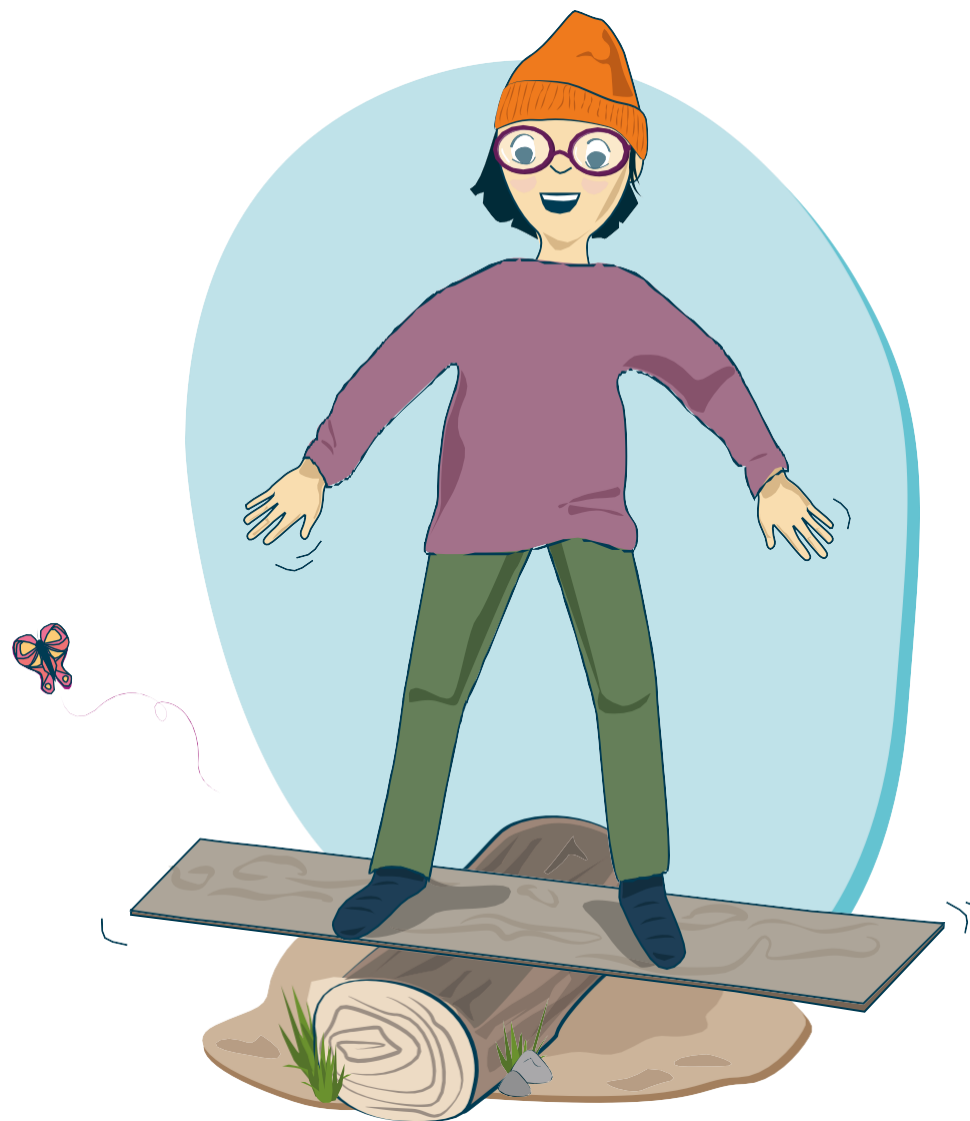


# Balansøvelse

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:

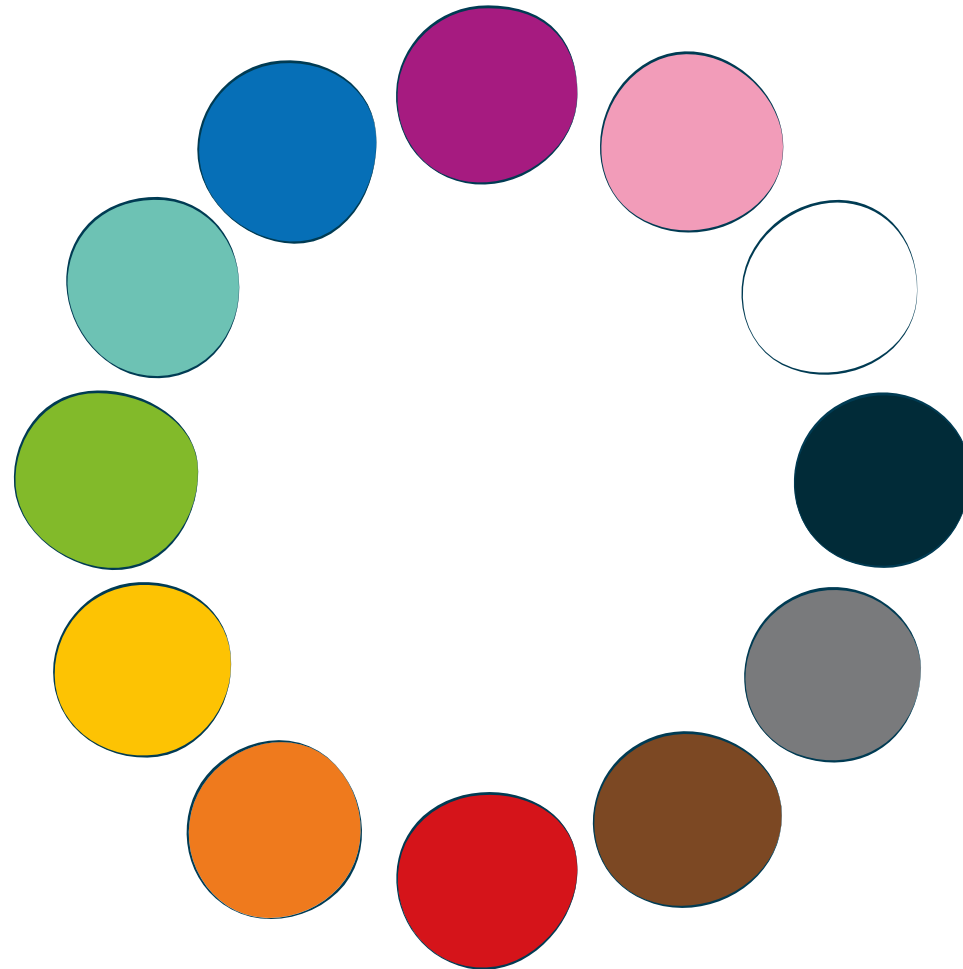
- tanker og spørsmål rundt følelser
- ting som er bra å huske fra i dag
- dine egne tanker og følelser rundt dette møtet

Ingen andre kommer til å lese det du skriver.



Meningen  
med meg

# Hvordan har du det akkurat nå?



Meningen  
med meg

# Avslutning



# 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.