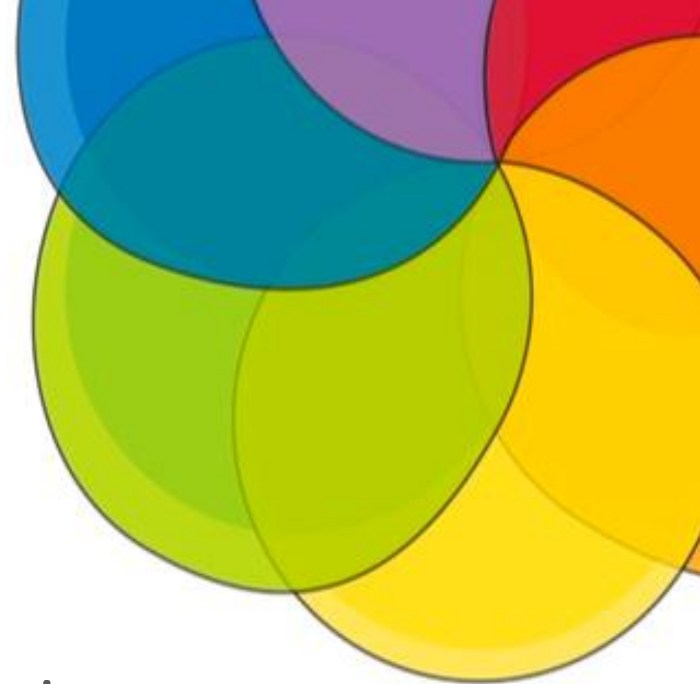




Meningen med mig

– en samtalsgrupp om känslor och livet

Dr Christina Lloyd
leg. psykoterapeut, PhD, MA
spec. traumabehandling, existentiell hälsa
gruppanalytisk psykoterapi
handledare och lärare i psykoterapi

christina.lloyd.psykoterapi@gmail.com
Publikationer: www.christinalloyd.se

Meningen
med mig

Meningen med mig har tagits fram inom uppdraget:
Ett existentiellt folkhälsoprojekt (13-18 år), Västerås Stift
– främja barn och ungas psykiska och existentiella hälsa
I samverkan med Svenska kyrkan nationell nivå

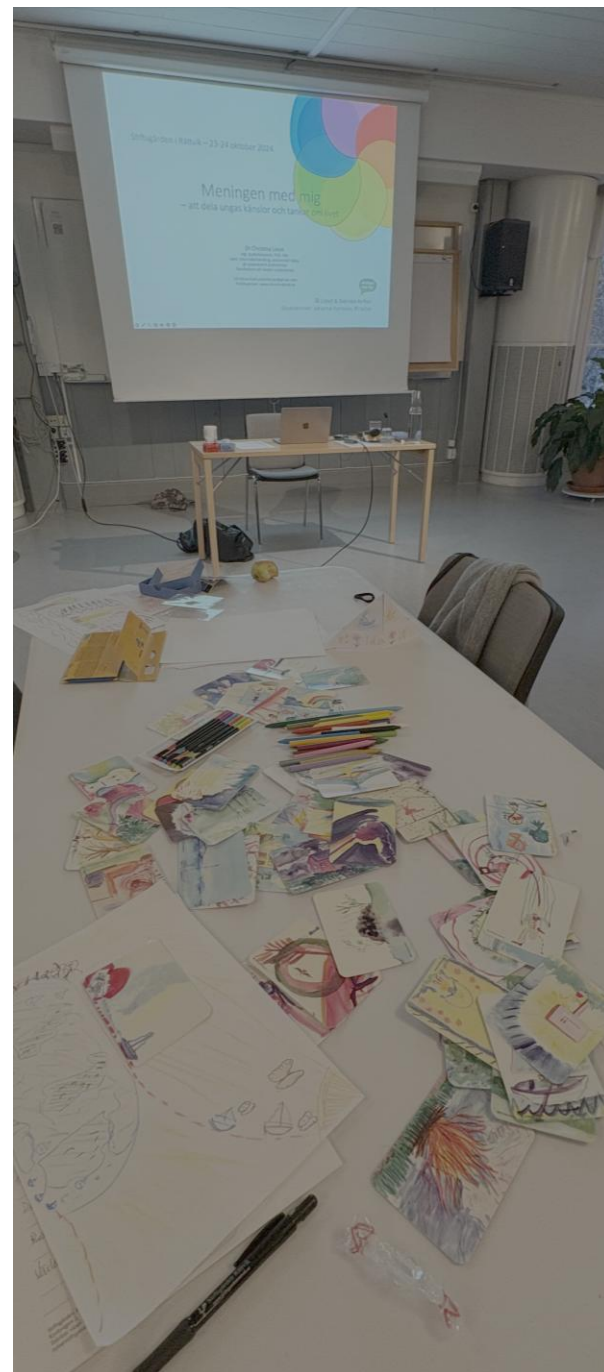
© Trossamfundet Svenska kyrkan & Lloyd
Illustrationer: Johanna Karlsson, Xtractor

Meningen med mig

- är fritt att ladda ner och använda
- finns på svenska, finska, norska

Multimodalt, kropp, sinnen

- tillsammans formas bärande berättelser, mer förståelse, fler perspektiv och mer grundläggande trygghet i livet



Symbolkort akvarell beställs här:

<https://www.symbolkortakvarell.se/sv/villkor-info.html>

Dagens meningstema
– symbolkort



Meningen
med mig



Olika typer av kort

– kan passa olika målgrupper



Meningen med mig (MMM)

– 13 träffar – olika teman

**Med inspiration från
Expressive Arts**

12 grundkänslor

– som ledsenhet, ilska och glädje

12 meningsteman

– aktuella för unga, som ensamhet, längtan och tillhörighet

Träff 13 – integrering av alla teman



- åk 2 gymnasiet
- ungdomar med livslånga sjukdomar

MED
STÖD
FRÅN



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

- scouterna (5 träffar)

Utbildningar i MMM

- **Sensus**, introduktioner, MMM-Supporten
- **Sigtuna fhsk**, Socialpedagogiska programmet
- **MF**, Oslo, Gruppleदारutb. – unga, mening och existentiell hälsa (10 hp)

<https://www.svenskakyrkan.se/meningenmedmig/for-ledare>

*Meningen
med mig*

Hur är det just nu?

Att använda något
utanför sig själv för
att landa i sig själv
och i gruppen

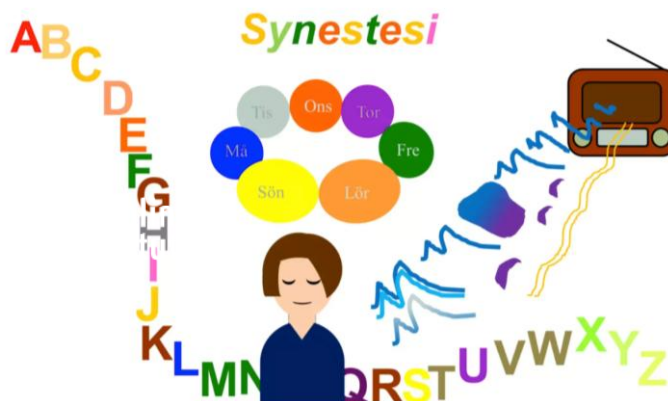


*Meningen
med mig*

Studie visar genetiskt samband mellan synestesi och autism

Synestesi är ett sensoriskt fenomen där ett sinnesintryck eller koncept leder till ytterligare sensoriska upplevelser. Det kan till exempel betyda att man alltid upplever en färg när man ser en viss siffra, eller att varje veckodag har en tydlig plats i ett mönster. Fenomenet är vanligare hos personer med autism men man vet inte varför.

–Vår studie är den första som visar att sambandet mellan synestesi och autism huvudsakligen är genetiskt, säger Janina Neufeld, senior forskare på KIND.



Dagens känsla

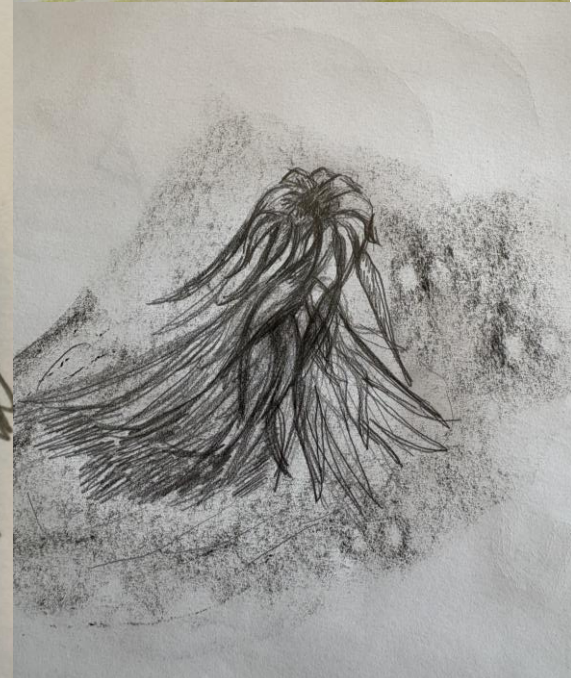
– fundera och utforska tillsammans



Meningen
med mig

Exempel på
frågor

- Om **nyfikenhet** skulle vara en färg, vilken färg skulle den vara?
- Om **nyfikenhet** skulle vara ett djur, vilket djur skulle det vara?
- Om **nyfikenhet** skulle vara ett tecknat monster, hur skulle det se ut?
- Har ni några exempel på **nyfikenhet** i musik, serier, filmer eller böcker?

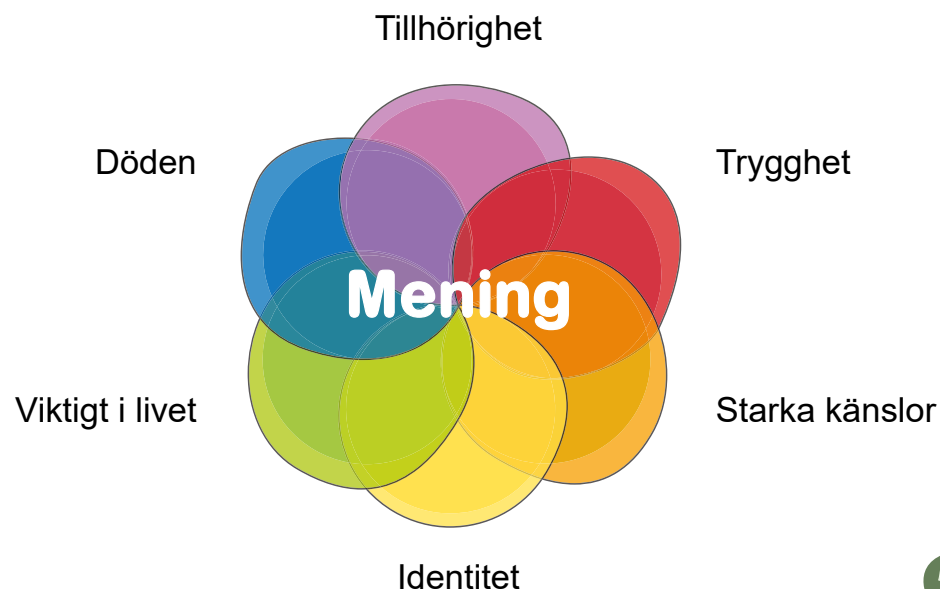


Mening på många olika sätt

Dagens meningstema
– symbolkort



Meningen
med mig



Meningen
med mig

Träff 2: Mening i livet – i vardagens sammanhang.

Träff 4: Meningsfulla ögonblick – känslomässigt stark upplevelse som kändes djupt meningsfull.

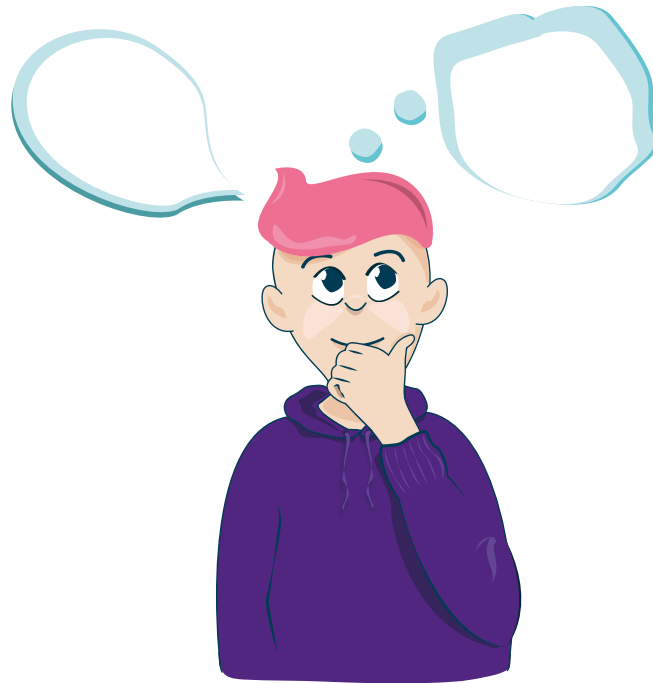
Träff 5: Världsbild – hur allt hänger ihop i världen när det gäller livet och döden.

Träff 11: Viktigt i livet – vad ger mening, kraft och balans vid påfrestningar.
Valbar övning: **Heligt** som något särskilt viktigt och meningsfullt i livet.

Träff 12: Mening med livet och att tillhöra något som är ”större” än oss själva och kanske större än det vi kan se och ta på.
Valbar övning: **Gudsbild**.

Träff 13: Ritualer som ger mening.
(Utvärdering.)

Vad ger mening i livet?



*Meningen
med mig*

Träff 2: **Mening i livet**

Dagens meningstema

– symbolkort



Meningen
med mig

Träff 2: **Mening i livet**

Mening i livet (träff 2)

Fråga gruppen, medan de tittar på korten:

- Hur ser en vanlig vardag utför dig?
- Har du någon del av dagen som du tycker bättre om, vad har du för känsla eller stämning då?
- Har du någon del som ofta känns besvärligare, vad har du ofta för känsla eller stämning då?
- Har du några rutiner som du tycker extra mycket om och som ger dig kraft i vardagen?

(välj ett kort, berätta så mycket ni känner er bekväma med)

Fråga gruppen, efter att de berättat om sina kort:

- Vad är likt och vad är olik mellan era berättelser?
- Vad känner ni igen?
- Vad blir ni mer nyfikna på?
- Vad tar ni med er från den här övningen?



Meningen
med mig

Träff 2: **Mening i livet**

Världsbild och livssyn

Vår världsbild och livssyn handlar om hur vi ser på världen och vårt liv



Träff 5. **Rädsla**
– **otrygghet, ensamhet**

*Meningen
med mig*

Forskning har visat att våra världsbilder:

- Kan vara ett stöd när vi behöver tänka och känna kring något hotfullt och svårt som har hänt i livet.
- Kan hjälpa oss att skapa mening av det som hänt.
- Kan ge oss kraft att göra något kreativt av det hotfulla och svåra som hänt.
- Vi ska nu utforska våra världsbilder – det finns inget rätt eller fel.

Källa: Calhoun & Tedeschi (2006); Josephson & Peteet (2004); Nynäs m.fl. (2022); Stockton, Hunt & Joseph (2011).



Träff 5. Rädsla
– **otrygghet, ensamhet**

Dagens meningstema

– skapa

Om någon har svårt att rita eller föreställa sig sin världsbild så kan **Symbolkort Akvarell** användas. Det går även bra att beskriva världsbilden med ord och enkla berättelser.



Världsbild

*Meningen
med mig*

Träff 5. **Rädsla**
– otrygghet, ensamhet

Utvärdering

– symbolkort



Exempel på
frågor

- Vad har vi gjort under dom här tretton träffarna?
- Hur har det här varit för dig, hur var det i början, hur är det nu?
- Hur har det känts längs vägen, hur känns det nu?
- Vad tar du med dig? (VÄLJ ETT KORT)

Meningen
med mig



Tack för mig!

Meningen
med mig

För mer information

MMM-Supporten

SENSUS: mia.as@sensus.se



*Meningen
med mig*

Christina Lloyd

leg psykoterapeut, PhD, MA
spec traumabehandling, existentiell hälsa
gruppanalytisk psykoterapi
handledare och lärare i psykoterapi

+46 70-791 67 77

christina.lloyd.psykoterapi@gmail.com

<https://www.svenskakyrkan.se/meningenmedmig>