

*Meningen
med mig*

Meningen med mig

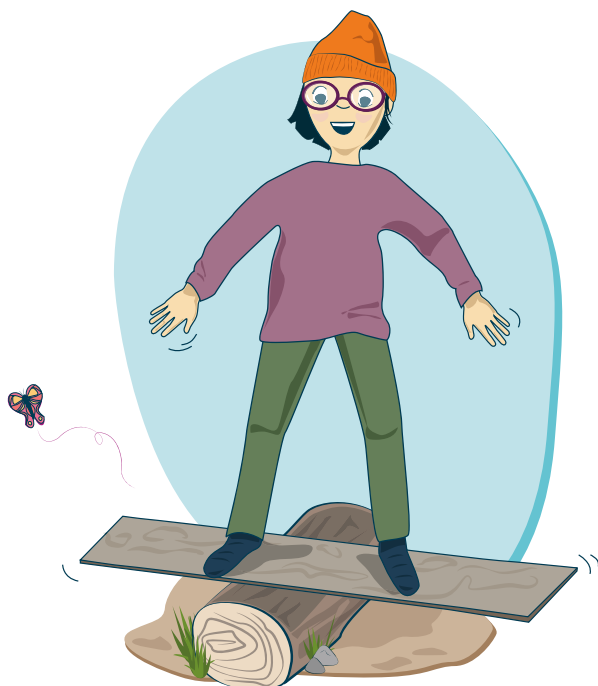
Ett metodmaterial för att stärka
ungas identitet och psykiska hälsa



Meningen med mig handlar om att stärka ungas identitet och psykiska hälsa. Det är ett förebyggande, icke-konfessionellt material som är fritt att använda i olika sammanhang där unga möts.

Många unga uppger att de mår psykiskt dåligt. Meningen med mig bidrar till att de får verktyg för att hantera livets utmaningar. I en serie ledarledda träffar får unga möjlighet att reflektera och samtala om känslor och mening.

Människors psykiska hälsa och välmående ökar när de kan uttrycka och reflektera över de egna känslorna och när de upplever sammanhang och mening i och med livet.



FORSKNINGSBASERAT OCH ICKE-KONFESSIONELLT

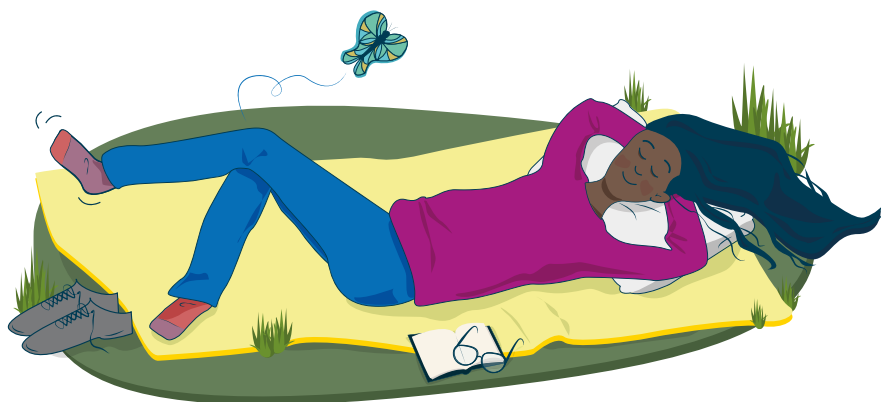
Meningen med mig är baserat på forskning och innehåller praktiska övningar, kunskapsdelar och teman för gruppsamtal. Det är utvecklat tillsammans med unga och har ett förebyggande syfte. Det är inte tänkt att användas psykoterapeutiskt.

OM MATERIALET

Materialet består av skriftlig handledning med talmanus samt bilder och ljudfiler som används under träffarna. För att använda materialet krävs att det finns en, men gärna två ledare för en grupp på max åtta ungdomar.

FRITT ATT ANVÄNDA

Meningen med mig är fritt att ladda ned och använda. Om du vill leda en grupp finns det möjlighet att få utbildning i hur materialet används på bästa sätt.



Meningen
med mig

SAMMANFATTNING:

- För alla som möter unga 13–19 år
- utvecklat i samverkan med unga
- fritt att använda, men du behöver registrera dig för att ta del av det
- ickekonfessionellt
- inkluderar handledning med talmanus och material för ledare
- utbildning för ledare finns
- utvecklat av forskaren och psykoterapeuten Christina Lloyd i samverkan med pedagoger och unga i Svenska kyrkan.



Läs mer:

svenskakyrkan.se/meningenmedmig



Ta del av materialet (formulär):

