



STÖD TILL UNGA

”Meningen med mig gav hopp”

Ola Larsson är en av stiftsgårdens volontärer som deltagit i Meningen med mig. Han fick hjälp att hantera klimatångest och andra känslor.

Ola Larsson är 24 år, född och uppvuxen mitt i Småland men arbetar nu som volontär på Stiftsgården Rättvik. Han har deltagit i en ungdomsgrupp som jobbade med Meningen med mig under våren.

– Det finns så mycket som jag tycker är bra med Meningen med mig, men det viktigaste är att få ett nytt perspektiv på hur man ska prata om känslor. Inte bara nya ord, också nya sätt att prata om känslor med unga.

Meningen med mig är framtaget för att hjälpa ungdomar att prata om, och hantera sina känslor. Bland annat klimatångest.

– Det är nog ovanligt att inte ha klimatångest i dagens samhälle, säger Ola Larsson. Det som ger mig mest ångest är att det känns som om någon dumpat ett berg av problem på min tröskel. Jag vet inte hur, eller var vi ska börja. Det är individuellt vad man är orolig för. Någon kan vara rädd för att vi inte kommer kunna andas utan masker i framtiden. Men jag tänker på dem som vill få barn, hur ska de barnen få det?

HANHITTADE med hjälp av Meningen med mig, ett sätt att hantera sin egen klimatångest.

– Meningen med mig gav mig hopp. Jag träffade andra ungdomar och vi pratade om de här känslorna på ett mer konkret sätt. Vi gjorde olika övningar som jag inte tänkt på innan. Bara att prata tillsammans i grupp är egentligen det viktigaste. Men vi fick skapa med händerna, lyssna på musik, sätta ord på känslor utifrån sitt eget perspektiv.

Han uppskattade den öppna och respektfulla atmosfär som fanns i gruppen.

– Alla tankar och ord var välkomna. Om någon ville avstå från att prata så respekterade vi det. Och vi började inte med de svåraste frågorna. När vi kom till de brännande frågorna kände vi varandra.



Ola Larsson deltog i en Meningen med mig-grupp. Han uppskattade den öppna atmosfären i gruppen.

FOTO: PRIVAT

Gruppen pratade även om känslor ur ett vetenskapligt och fysiskt perspektiv. Till exempel hur andning och olika former av beröring kan lugna och avleda.

– Vi gjorde andningsövningar och självmassage, det tyckte jag var väldigt bra. När jag rör vid min armbåge så känner jag mig lugnare och mer fokuserad.

ANNA-KARIN KALLIN är församlingspedagog i Rättvik. Tillsammans med Jimmy Nilsson på stiftsgården, ledde hon ungdomsgruppen där Ola Larsson deltog. Hon menar att ungdomarna är ovana att prata om känslor.

– Gruppen bestod av mina konfirmandassistenter och några volontärer på stiftsgården. Ungdomarna uttryckte att de var väldigt glada att få möjlighet att prata om sina känslor. Få hade gjort

Alla tankar och ord var välkomna. Om någon ville avstå från att prata så respekterade vi det. Och vi började inte med de svåraste frågorna.

Ola Larsson

det tidigare. Jag uppfattade det som att få hade pratat om det med sina föräldrar.

Anna-Karin Kallin tror att klimatatoro är något som blir mer påtagligt i sena tonåren. Åldrarna i gruppen varierade från 16 upp till 25-årsåldern.

–Vi har pratat om klimatångest och om hur man kan påverka klimatkrisen. Ungdomar i dag är väldigt medvetna men lever i ett brus varje dag och behöver få möjlighet att stanna upp och reflektera.

DET HÄNDER flera gånger att träffarna i sig skapar känslor. Anna-Karin Kallin råder den som vill använda materialet att gå utbildning och att inte vara ensam ledare.

– Det måste finnas någon som kan fånga upp den ungdom som

FAKTA

Meningen med mig

- Den 26 april lanserade Svenska kyrkan en ny hemsida där hela materialet Meningen med mig finns tillgängligt.
- Det är psykoterapeuten Christina Lloyd som tillsammans med Västerås stift, tagit fram Meningen med mig, med nycklar och verktyg för trygga samtal om känslor och mening.
- Meningen med mig är ett icke-konfessionellt material som är fritt att använda i olika sammanhang där unga möts. Det innehåller praktiska övningar, kunskapsdelar och teman för gruppsamtal.
- Materialet finns tillgängligt att ladda ner på svenskakyrkan.se/meningenmedmig



ILLUSTRATION:
SVENSKA KYRKAN/JOHANNA KARLSSON, XTRACTOR