

# Meningen med mig

## Samtalsgrupper för unga 13 år och uppåt

Christina Sophia Lloyd

Christina Sophia Lloyd, Dr, Centrum för mångvetenskaplig forskning om religion och samhälle (CRS), Uppsala Universitet. E-post: christina.lloyd.psykoterapi@gmail.com

- Meningen med mig är ett forskningsbaserat pedagogiskt material som riktar sig till unga från 13 år och uppåt.
- Materialet bygger på två kända skyddsfaktorer för psykisk hälsa: 1) att tryggt kunna prata om känslor, samt 2) att uppleva mening i livet.
- Om vi tryggt kan känna, urskilja och sätta ord på våra känslor och om vi kan skapa mening och bärande berättelser tillsammans med andra så bidrar det övergripande till vårt välmående och vår förmåga att hantera livets utmaningar. Det stärker vår resiliens och copingförmåga.
- The Meaning with me is a research-based educational material for young people aged 13 years and up.
- The material is based on two known protective factors for mental health: 1) to feel safe talking about feelings, and 2) to experience meaning in life.
- If we safely can feel, distinguish and put words to our feelings and if we can create meaning and supporting stories together with others, this will overall contribute to our wellbeing and our ability to handle life's challenges. It strengthens our resilience and coping skills.



*”Det var en gång ett land, långt, långt borta, där människorna levde lyckliga tillsammans. En dag drog ett mörkt moln in över himlen. Alla blev oroliga och undrade vad som skulle hända härnäst. De samlades på torget och berättade om sin oro för varandra. ’Jag tror det är ett monster som är på väg!’ ’Jag tror det kommer bli oväder snart!’ ’Jag tror nåt hemskt kommer hända, men jag vet inte vad!’...”*

Det här är inledningen till en av övningarna i materialet *Meningen med mig* (MMM), där deltagarna tillsammans får berätta en saga om hur vädret började ställa till problem i världen. För att underlätta berättandet kan gruppen börja med att bestämma följande: 1) var ska sagan utspela sig och hur är det på den här platsen innan orosmolnen dyker upp, 2) hur visar sig utmaningar och svårigheter, 3) vilka känslor väcker det som sker, 4) var kan de hitta hjälp, 5) vad behöver de göra för att hantera problemen, och 6) hur kan ett lyckligt slut se ut, 7) går det att hitta någon mening i det som har hänt och slutligen 8) hur kan alla åter landa tryggt – på samma plats eller har de kanske behövt förflytta sig till en annan del av världen. Om gruppen vill kan de, innan de börjar berätta, även göra ett enkelt bildsynopsis tillsammans. De kan ta hjälp av en bildkortlek och välja ett kort för varje händelsesteg i berättelsen enligt modellen nedan – ett kort för varje ruta. Den kortlek som rekommenderas till *Meningen med mig* heter *Symbolkort akvarell* och är ett tillbehör som används för att snabbt och enkelt få tillgång till kreativiteten i några av övningarna. Om någon hellre vill skriva hela eller en del av sagan på egen hand eller rita en bild till berättelsen, så går det också bra – alla ska kunna delta på ett för dem tryggt sätt. Sagan kan också göras som teater med musik, sång och dans.



”.... Och så levde de lyckliga i alla sina dar.”

Att hjälpa barn och unga att hitta vägar ut ur en svår situation och leka fram ett lyckligt slut, är stabiliserande och lugnande. Det visar forskning, där tryggt anknutna barn vid sexårs ålder har tillgång till en så kallad ”krislösningsberättelse”. I fri sandlådelek vågar de uppfinna en kris (”Hjälp! Lejonet sväljer pojken!”), för att därefter hitta på en lösning (”Sen spottar lejonet ut honom”). Trygga barn tränar sig självmant i att i leken försätta sig i farofyllda situationer för att sen skapa ett lyckliga slut (Wennergren, 2013).

En viktig fråga idag är hur vi kan stödja unga att förstå livet och hitta en tillräckligt trygg och meningsfull väg in i vuxenlivets hållande sammanhang. Insatser för vissa grupper är dessutom särskilt angeläget, som till exempel unga som påverkas

negativt av socioekonomiska faktorer eller unga med psykisk eller fysisk ohälsa, där en viktig grupp är de som varken studerar eller arbetar (se vidare NEET).

Barn i Sverige anger generellt lägre livstillfredsställelse än barn i 44 andra europeiska länder. Det visar en aktuell rapport från FORTE (Dalman et al., 2021). Enligt denna rapport tillgodoser inte heller svensk offentlig sektor i tillräcklig grad ungas behov av stöd vid depression och ångest. Trycket från unga i civilsamhället har samtidigt ökat markant. Svenska kyrkan, som en av de största aktörerna inom civilsamhället, har under en längre tid märkt av detta och har i samarbete med olika partners utvecklat modeller och metoder för att svara upp mot dessa behov – både mer allmänt, som till exempel i konfirmandundervisning och scoutverksamhet, samt riktat mot särskilda grupper, som exempelvis långvarigt arbetslösa, flyktingar och fysiskt sjuka barn. Detta arbete har dessutom intensifierats på grund av pandemin och andra yttre påfrestningar i samhället.

Unga har idag många utmaningar – sociala medier, psykisk ohälsa och klimatoro är några. Social och existentiell ensamhet hos unga var vanligt förekommande även före pandemin, och förväntas öka ytterligare i det postpandemiska samhället, där unga i flera fall uppges sakna någon att dela sina innersta tankar och känslor med (Dalman et al., 2021; Garnow et al., 2022; Lloyd, 2018; Skandia, 2018/SCB, 2017). I en studie gjord under pandemin framkom att existentiella frågor och behov dessutom ökade bland barn och unga under själva pandemin (Sarkadi, 2020). Det är viktigt att identifiera utmaningarna, men för att stödja känslomässig och existentiell resiliens och copingförmåga, är det också viktigt att främja kända skyddsfaktor som kan vara stärkande för alla unga – oavsett problematik eller förutsättningar.

Västerås stift, församlingspedagoger verksamma i stiftet och Svenska kyrkans unga tog hösten 2019 tillsammans med Christina Lloyd, Dr i religionspsykologi och leg. psykoterapeut, därför initiativet till att utveckla det pedagogiska materialet *Meningen med mig* utifrån två etablerade skyddsfaktorer för psykisk hälsa: 1) *att tryggt kunna prata om känslor* (Solbakken & Monsen, 2021), samt 2) *att uppleva mening i livet* (Martela & Steger, 2016; Schnell, 2020). Från det vi föds och i mötet med våra vårdnadshavare tränar vi förmågan att känna och förmedla känslor och skapa mening och bärande berättelser tillsammans med andra. Dessa förmågor hjälper oss att må bra genom hela livet. De bidrar även till vår grundläggande känsla av sammanhang och mening och till utvecklingen av vår självidentitet och vår förmåga till empati. Dessa psykosociala förmågor kan ses som en del av vår gemensamma existentiella grund (för en översikt se Lloyd, 2018).

Utifrån dessa skyddsfaktorer är materialet *Meningen med mig* organiserat kring områden som rör just *känslor* och *mening* (se vidare bilderna nedan). Genom reflekterande samtal och olika lekfulla och kreativa övningar som inklu-

derar kroppen och våra sinnen utforskas *12 grundkänslor* (Solbakken & Monsen, 2021), som ledsenhet, ilska och glädje, och *12 existentiella meningsteman* (Lloyd, 2018) som kan vara särskilt aktuella för tonåringar, som exempelvis ensamhet, längtan och tillhörighet. Mening som en resurs i vardagen och meningen med livet undersöks också. En grundkänsla och ett meningstema utforskas i varje träff. Sista gången, träff 13, integreras det som har gjorts under de tidigare träffarna. För att bidra till förmågan att kunna lugna sig själv och minska risken för kumulativa stressreaktioner i kroppen tränas lugn-och-ro-övningar i slutet av varje träff (Felitti, 2019; Ortiz, Gilgoff & Burke Harris, 2022; Van der Kolk, 2021). Träffarna följer samma struktur – känslotemat utforskas först och meningstemat efter en paus.

Övningarna är utformade för att öka resiliensen, copingförmågan och den grundläggande tryggheten – i oss själva och i relation till andra och vår omvärld.

Meningen med mig är ett icke-konfessionellt pedagogiskt material som är anpassat för att användas inom olika ungdomsverksamheter, inom exempelvis församlingar (oavsett trosriktning), scouterna, idrottsorganisationer, skolan eller ungdomsmottagningar. Det finns även önskemål och planer på att anpassa materialet till särskilda grupper, som unga som varken studerar eller arbetar, unga med somatiska sjukdomar samt föräldrar.

Pedagogiken i Meningen med mig har inspirerats av Alexandersson (1994). Det centrala här är det upplevelse- och erfarenhetsbaserade lärandet som tar med hela kroppen, ger utrymme för ett gemensamt berättande och reflekterande, samt ger möjlighet att tillämpa erfarenheter och insikter på andra liknande situationer i vardagen. Inspiration har även hämtats från en studie gjord vid BUP på grupper för tonåringar med fokus på affektmedvetenhet och självkänedom (Brunåker & Lilja Ljung, 2008), kreativa och gestaltande tekniker (Meyer DeMott, Jakobsen, Wentzel-Larsen & Heir, 2017), samt teori och stabiliseringstekniker från kris- och traumabehandling (Gerge & Lander, 2012, Van der Kolk, 2021).

Kroppsliga förnimmelser och uttryck är en central del av utforskandet i Meningen med mig. I de ledarutbildningar som hålls i Meningen med mig tränas detta bland annat genom en övning som utförs två och två. En i taget får fundera kring den egna tonårstiden. *Vad var du upptagen av i ditt inre, förekom existentiella teman, hade du någon att dela dina funderingar med och vad hade du eventuellt behövt mer av?* Den som lyssnar lägger märke till vad som händer i den egna kroppen, känslomässigt, associativt – vad känns igen, vad känns inte igen och vad väcker mer intresse. När den som har berättat är klar beskriver den som lyssnade vad som hände inom dem under tiden de tog del av den andres erfarenheter. När båda har berättat klart, funderar de tillsammans på hur det här var och vad de kan ta med från övningen in i det fortsatta arbetet med Meningen med mig.

Behovet av främjande och förebyggande insatser för att stärka ungas kän-

lomässiga och existentiella resiliens och copingförmåga är stort och förväntas dessutom öka på grund av pandemin och andra pågående påfrestningar i världen. Det är därför angeläget att hitta former för samarbete mellan olika aktörer inom det offentliga och civilsamhället för att implementera olika typer av insatser som bygger på etablerade skyddsfaktorer för psykisk hälsa, resiliens och coping (MUCF, 2020; Kulturdepartementet, 2021). För att fylla de behov som finns behöver dessa insatser dessutom vara långsiktiga (Evelius, 2018).

Materialet har delvis eller i sin helhet under två års tid testats i olika sammanhang med goda resultat, inom olika kyrkliga verksamheter, samt inom scouterna och i skolan. Materialet är självinstruerande och kostnadsfritt. Det kommer framöver finnas möjlighet att delta i utbildningar för en fördjupning i olika delar av materialet, som till exempel affektmedvetenhet och existentiell hälsa, trauma och hotresponscykeln, samt att leda samtalsgrupper för unga.

Meningen med mig har tagits fram inom uppdraget: Ett existentiellt folkhälsoprojekt (13-18 år), Västerås Stift – främja barn och ungas psykiska och existentiella hälsa. © Lloyd & Svenska kyrkan. För mer information om materialet: [www.svenskakyrkan.se/meningenmedmig/](http://www.svenskakyrkan.se/meningenmedmig/)

## Jag, andra och världen – mina trygga punkter



Teoretiskt knyts alla delar i Meningen med mig samman i denna sociokulturella modell där människan är placerad i mitten av sin omvärld (Lloyd, 2018). Modellen visar att vi kan bygga upp vår känslomässiga och existentiella trygghet på flera olika sätt: i relation till oss själva, i relation till personer och sammanhang i vårt sociala nätverk och i relation till samhället, naturen och kulturen. Denna modell används vid sista träffen för att samla ihop och integrera de trygga punkter som deltagarna har utforskat och gett kreativ gestalt under de 12 föregående träffarna.

## Grundkänslor



Nyfikenhet

Avsky,  
avsmak

Rädsla



Ilska



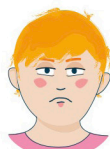
Förakt



Skam



Skuld

Avund,  
svartsjukaLedsenhet,  
sorg

Glädje



Förvåning



Ömhet

### Utdrag ur *Meningen med mig*

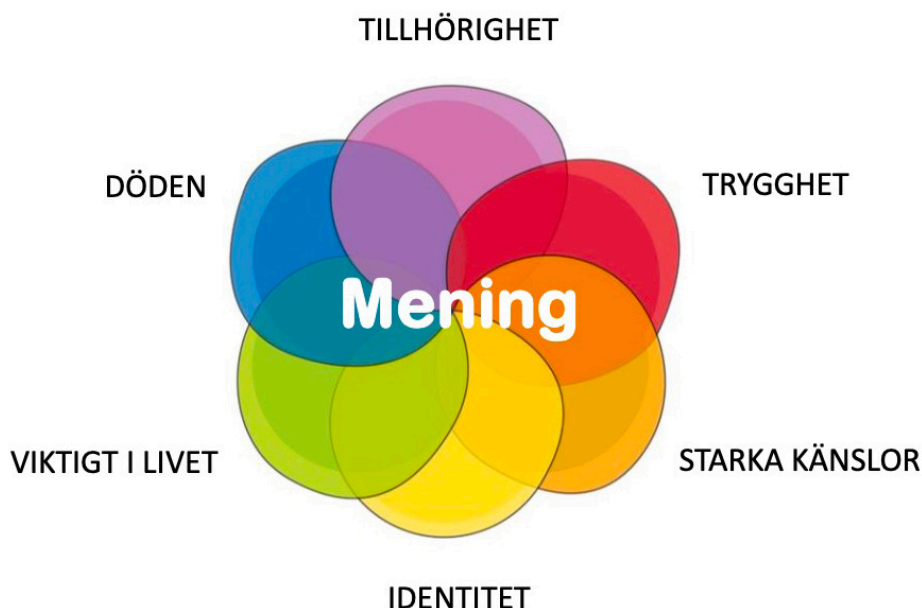
Alla våra olika känslor grundar sig i några så kallade grundkänslor. Det är dom ni ser exempel på på bilden. De här känslorna är medfödda, automatiska signaler som ansiktet och kroppen sänder ut för att berätta hur vi reagerar i mötet med andra människor och på det som händer i våra liv.

Känslorna är som ett språk som hjälper oss och andra att förstå hur vi upplever och känner oss i en situation. Är det till exempel något som gör oss nyfikna och intresserade, ledsna eller arga, glada eller kärleksfulla?

När vi lär känna våra känslor och hittar sätta att berätta om dom, kan vi också lättare visa och sätta ord på vad vi behöver. Det bidrar till att vi mår bättre och det ökar vår förmåga att bry oss om oss själva och andra. Vår förmåga att bry oss om oss själva och andra brukar också kallas *medkänsla* eller *empati*.

Det finns lite olika sätt att se på vilka känslor som är våra medfödda grundkänslor, här i *Meningen med mig* har vi valt att ta med dom som visas på bilden (Solbakken & Monsen, 2021).

## Existentiella meningsteman



### *Utdrag ur Meningen med mig*

Blomman som vi ser på bilden kommer från forskning (Lloyd, 2018) kring hur unga med psykiska ohälsa skapar mening i livet. Mening i livet kan kopplas till många olika livsområden, några som kan vara särskilt viktiga hos unga personer ser vi exempel på runt blomman på bilden.

Ibland är det svårt att hitta mening i livet och det kan kännas som om allt är meningslöst, då kan vi behöva prata med någon som vi känner oss trygga med och berätta hur vi känner och tänker. Kanske är det något av områdena runt blomman som behöver mer uppmärksamhet, omtanke och stöd för att stärka känslan av mening?

- Kanske är det för mycket starka känslor som vill komma ut?
- Kanske finns det en längtan efter tillhörighet och trygghet?
- Kanske vet jag inte riktigt vem jag är och vad som är viktigt i livet?
- Kanske har någon jag tycker mycket om dött?

Om vi har trygga sammanhang som vi ingår i i vardagen kan det hjälpa oss att upprätthålla känslan av mening i livet – även när det händer känslomässigt svåra saker.

De 12 existentiella meningsteman som finns med i Meningen med mig utgår från områdena runt blomman. //



## Referenser

- Alexandersson, M. (1994). *Metod och medvetande*. Göteborg Studies in Educational Sciences 96. Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Brunåker, A. S., & Lilja Ljung, A. (2008). *Gruppsykoterapi för tonåringar med fokus på affektmedvetenhet och självreflektion*. Stockholms läns landsting, BUP, Rapport 2009-1.
- Dalman, C., Bremberg, S., Ahlén, J., Ohlis, A., Agardh, E., Wicks, S., & Lundin, A. (2021). *Psykiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd hos barn och unga – begrepp, mätmetoder och förekomst. En kunskapsöversikt*. Rapport, FORTE. <https://forte.se/nyhet/ny-rapport- visar-att-barn-och-ungdomar-inte-far-stod-for-depression-och-angest/>
- Evelius, K. (2018). *För att börja med något nytt måste man sluta med något gammalt – Förslag för en långsiktigt hållbar styrning inom området psykisk hälsa* (SOU 2018:90). <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2019/01/sou-201890/>
- Felitti, V. J. (2019). Origin of the ACE study. *American Journal of Preventive Medicine*, 56(6), 787-789.
- Gerge, A., & Lander, K. (2012). *PTSD: En handbok för Dig som drabbats av psykisk traumatisering som barn eller vuxen*. Stockholm: Insidan förlag.
- Kulturdepartementet. (2021). *Uppdrag till MUCF att stödja unga som varken arbetar eller studerar*. Pressmeddelande. <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2021/06/uppdag-till-mucf-att-stodja-unga-som-varken-arbetar-eller-studerar/>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5): 531–545.
- Meyer DeMott, M. A., Jakobsen, M., Wentzel-Larsen, T. W., & Heir, T. (2017). A controlled early group intervention study for unaccompanied minors: Can Expressive Arts alleviate symptoms of trauma and enhance life satisfaction? *Scandinavian Journal of Psychology*, 58 (6): 510–518. <https://doi.org/10.1111/sjop.12395>
- MUCF (2020). *Forumkonferensen 2020 – en mötesplats för dialog om hållbar samhällsutveckling och ett utmärkt tillfälle för civilsamhället och myndigheter att mötas och hitta lösningar på gemensamma utmaningar*. <https://www.mucf.se/utbildningar-och-konferenser/forumkonferensen-2020>
- Lloyd, C. S. (2018). *Moments of meaning – Towards an assessment of protective and risk factors for existential vulnerability among young women with mental ill-health concerns. A mixed-methods project in clinical psychology of religion and existential health*. [Doktorsavhandling, Uppsala Universitet].
- Ortiz, R., Gilgoff, R., Burke Harris, N. (2022). Adverse Childhood Experiences, Toxic Stress, and Trauma-Informed Neurology. *JAMA Neurology*, 79(6): 539-540. doi:10.1001/jamaneurol.2022.0769
- Sarkadi, A., Sahlin Torp, L., Perez Aronsson, A., Tökés, A., Durbeej, N., Fängström, K., Osman, F., Salari, R., Fäldt, A., & Johansen, K. (2020). *Barn och ungas röster om corona. En undersökning med barn och unga 4-18 år om coronapandemin våren 2020*. Uppsala universitet, Länsförsäkringar.
- Schnell, T. (2020). *The Psychology of Meaning in Life*. London: Imprint Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780367823160>
- Solbakken, O. A. & Monsen, J. T. (2021). Validation of the Affect Integration Inventory Short Form (AII-SF-42). *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 21(1): 107-122.
- Tor Wennerberg, 2013. *Själ och tillsammans: Om anknytning och identitet i relationer*. Natur & Kultur Läromedel.
- Van der Kolk, B. (2021). *Kroppen håller räkningen: hjärna, sinne och kropp vid läkning efter psykiskt trauma*. Akademius förlag.