



SAMTALEOPPLEGG: Kappelan Johnne Stødle (f.h) ledet samtalegruppen «Meningen med meg». Her står han sammen med to av deltakerne Sigridd Valle Hjellemo og Viktor Kivle Andreassen. Foto: Marianne Eide

Sigridd (19) og Viktor (18) lærte å snakke om følelser i kirken

– Jo dypere vi gikk, desto tydeligere ble det hvor viktig det er å faktisk snakke om ting, sier Viktor Kivle Andreassen

Marianne Eide Journalist

Publisert 27.06.25 - 19:00 Sist oppdatert 28.06.25 - 14:07

[Del på Facebook](#)[Del på Twitter](#)[Del på e-post](#)

«Meningen med meg» er et samtaleopplegg som er tatt i bruk av Den svenske kirken. Målet er å bygge unges selvforståelse og psykiske helse.

Nå følger Den norske kirke etter svenskene og tar det i bruk også her til lands.

Annonse

- Jeg har hele tiden tenkt at svaret på det er folkekirken. Der har vi personale, vakre bygninger, samfunn og sammenheng, og den har vært der over tid. Det er ingen annen institusjon som verner dette på samme måte, sier Christina Lloyd.

Hun har utviklet samtaleopplegget i samarbeid med pedagoger og ungdommer i Västerås bispedømme i Sverige.



EKSISTENSIELL HELSE: Lloyd tenker at kirken er det beste stedet for å ivareta menneskets eksistensielle helse. Foto: Marianne Eide

Meningen med meg

Christina Lloyd er autorisert psykoterapeut med doktorgrad i religionspsykologi og eksistensiell helse.

Opplegget «Meningen med meg» er forskningsbasert og gir ungdom verktøy til å utforske følelser og mening gjennom øvelser, kunnskap og samtaler.

Holmlia menighet

Et av de første stedene samtaleopplegget MMM har blitt prøvd ut i Norge, er i Holmlia kirke i Oslo. Dagen møter kapellan John Stødle på hans arbeidssted sør i hovedstaden.

Etter å ha hørt Lloyd på Menighetsfakultet fikk han og kollega Elisa Stokka, tro på prosjektet. De gikk i gang med en temakveld om følelser, og lanserte samtalegruppen MMM som en oppfølger til dette.



Kapellan Stødle fikk tro på MMM. Han jobber med konfirmantarbeid og ledertrening. - Dette er noe av det beste jeg har gjort i et ungdomsarbeid, deler Stødle. Foto: Marianne Eide

Fire ungdommer meldte seg, og de hadde først seks samlinger. Fordi alle ønsket å fortsette - gjennomførte de til slutt 13 samlinger over et år.

Tillit

Viktor Kivle Andreassen (18) og Sigrid Vagle Hjellemo (19) var to av de som ble med. Begge er konfirmert og er en del av ungdomsmiljøet i menigheten.

Annonse

- Jeg har lært meg å stole på han - han sier mye bra, ler Andreassen og peker på Stødle.

- Selv om opplegget først virket litt tvilsomt, legger han til med et smil.

Andreassen forteller at han assosierte samtaler om følelser som noe overfladisk og litt klisjéaktig. Samtidig trekker han fram at det også virket trygt, og han håpet at det skulle ende opp med å bli en gruppe.



TILLIT: Victor Kivle Andreassen lytter til det Stødle sier. Foto: Marianne Eide

Frigjørende

For Sigrd Vagle Hjellemo opplevdes det frigjørende å kunne prate om det en følte for å ta opp. – Selv om det var rammer på opplegget, så var det åpent for det vi hadde behov for å prate om, forteller 19-åringen.

Begge ungdommene legger vekt på at det er sosialt og hyggelig.



FRIGJØRENDE: Sigrd Valle Hjellemo opplevde MMM som frigjørende. Foto:

Følelser

I starten snakket gruppen mest om følelser som dyp sorg og sinne. Etter hvert gikk de over til å snakke om underliggende følelser som begjær, forakt og misunnelse.

Annonse

Hjellemo synes det var spennende å prate om de følelsene man vanligvis ikke prater like mye om, og som kan være litt tabu. Hun opplevde gruppen som et trygt sted også for slike samtaler.

Slik kan en samling foregå

Starter med at man spiser sammen.

Dagens opplegg introduseres og alle starter med å si noe om hvordan en har det akkurat nå. Dette gjøres gjennom å velge en farge.

Dagens følelse utforskes, før en til slutt samles for å utforske spørsmål knyttet til meningen med livet.

Til slutt sier alle igjen noe om hvordan en har det.

Andreassen innrømmer at han måtte ta et oppgjør med seg selv underveis i opplegget, han gikk fra å tenke at å prate om følelser var teit - til at han innså hvor viktig dette var.

- Jeg har mange kompiser, men det er ingen av oss som driver og snakker om følelser på den måten, forteller han.

- En spør gjerne om det går bra, men går ofte ikke så mye dypere enn det.



VIKTIG Å LUFTE FØLELSER: - Jo dypere man gikk, jo viktigere skjønte en at det var å snakke om ting, deler Andreassen. Foto: Marianne Eide

Mening og tro

Begge har vokst opp i kirken, men opplevde det fint at de ikke fikk de «ferdigtygde» svarene som de bare skulle akseptere og at de i stedet fikk bryne seg på spørsmål om mening og tro.

Stødle skyter inn at opplegget er livssynsnøytralt - det er utviklet i en kirke i Sverige, men laget for at ungdommer som kommer fra ulike sammenhenger skal kunne bruke det.

Andreassen tror tilnærmingen til kirken er lur med tanke på at en kan få stille spørsmål, framfor at en får ferdige svar. 18-åringen forteller at han har blitt styrket i troen på at det er noe større mening bak.

Annonse

Hjellemo trekker fram at hun er kristen, men at hun er åpen for andres tilnærming til tro også.

Forventningspress

Ungdommene er akkurat ferdig på videregående, og de forteller at det har passet ekstra godt med en samtalegruppe i en periode med forventningspress fra alle kanter.

- En skal ha bra karakterer, lappen, bra vennegjeng, skaffe seg jobb og gjøre det bra på skolen, sier Hjellemo ettertenksomt.

Andreassen og Hjellemo forteller at det kan være et ideal å være selvstendig og sterk. En skal ikke vise svakhet, men selv føler man seg ofte usikker.

- Da kan det være vanskelig å åpne seg for hverandre og vise svaket, sier Hjellemo.

De opplever at gruppen har bidratt til større åpenhet med venner, at de stiller mindre krav til seg selv og har lært mer om å inkludere andre.



ÅPENHET: Ungdommene forteller at det har vært godt å prate åpent sammen i en slik gruppe. Foto: Marianne Eide

Ville ikke slutte

Sosionom og diakonimedarbeider Helena Tomter fra Borg bispedømme leder nå sin tredje gruppe. Hun sier til kirken.no at hun synes det fungerer så bra at alle burde fått tilbud om å delta.

Drøbak og Frogn menighet gikk inn i en avtale med Flyktningetjenesten og NAV i Frogn om å gjennomføre MMM for en gruppe med flyktinger.

Tilbakemeldingene derfra var et de opplevde det som lærerikt, meningsfullt, og fint å bli kjent. Noen nevnte også at de følte seg «lettere».



LEDER EN GRUPPE MED FLYKTNINGER: Siste gruppesamling nytes i det fine været, i front står gruppeleder Helena - i bakgrunnen står ungdommene. Deltakerne ønsket ikke å bli avbildet i forbindelse med samtaleopplegget. Foto: Privat

Et behov i samfunnet

Kari Alvsvåg, biskop i Borg bispedømme, mener at MMM er et svar på behov i samfunnet. Hun har tro på at MMM kan bidra til å gjøre den oppvoksende generasjonen enda mer robuste.

Biskopen trekker fram verdien av at de unge forstår hverandre på en annen måte, og at de får verktøy og metoder til å uttrykke seg og bli kjent med seg selv.



Kari Alvsvåg er biskop i Borg bispedømme, og tror samtaleopplegget MMM kan møte behov blant unge. Foto: Geir A. Carlsson / Fredriksstad Blad / NTB

Rom for tro

Gjennom gruppene blir det snakket mye om mening, følelser og identitet.

– *Opplever du at MMM gir rom for tro?*

- Vi har alle noe vi tror på, og det blir da naturlig å dele hva en tror på.

Biskopen poengterer at det er viktig at MMM er åpen for alle uansett tro og livssyn.

- Opplegget legger tilrette for at den enkelte leder i kirken på en naturlig måte kan dele sin kristne tro. På samme måte kan deltakerne ha sitt eget livssyn og tro, understreker hun.

– Som kirke ønsker vi jo at den enkelte skal gjenkjenne den treenige Guds kjærligheten i sine liv og få muligheten til å følge Jesus om de ønsker det, sier Alvsvåg.

Små marginer

Christina Lloyd, som har utviklet samtaleopplegget, sier at det er veldig små marginer som skal til for at unge skal få et trygt fotfeste i samfunnet og voksenlivet.

– *Hvilke små marginer skal til?*

– Å bli sett - bli møtt på gode måter, svarer Lloyd.

Religionspsykologen mener at samfunnet burde fungert slik at en passet på at alle unge hadde minst en trygg voksen i livet sitt.

– Har man ikke hatt trygge voksne hjemme kan det være noen andre i nettverket, sier hun og presiserer:

– Den mest beskyttende faktoren for unge er å ha en trygg voksen i livet.