

Kort för positiva minnen



Kort för positiva minnen

Genom att minnas kan man plocka fram resurser, stärka positiva känslor och hitta nya sätt att förhålla sig till det liv man levtt. I bästa fall är ihågkommandet en berikande upplevelse som helar och gör livet mera meningsfullt och som stärker den egna identiteten.

Kortens frågor uppmuntrar till att berätta om härliga stunder, glada minnen och egna styrkor. Att minnas de gånger man lyckats, upplevt glädjefulla händelser och träffat härliga människor gör en på gott humör och det återupplivar de styrkor och färdigheter man lärt sig genom livet.

Kort för positiva minnen passar både när man jobbar parvis och i grupp. Korten är speciellt avsedda för äldre men de passar lika bra för yngre åldersgrupper. Kort för positiva minnen har arbetats fram av Föreningen för Mental Hälsa i Finland inom ramen för det RAY-finansierade Mirakle-projektet och i samarbete med äldre.

mieli

Föreningen för
Mental Hälsa i Finland



Instruktioner

SYFTET MED KORTEN: Kort för positiva minnen leder spelarna att minnas positiva händelser i livet och på så sätt stärka sitt välbefinnande. Förutom att minnas ger korten en positiv synvinkel på vardagen just nu.

SPELETS GÅNG: Varje deltagare tar turvis upp ett kort ur packen och besvarar frågan eller bygger vidare på meningen eller temat som finns på kortet. Man kan också spela så att alla svarar på samma fråga. Det är minst lika viktigt för deltagarna att lyssna som att berätta - det är värdefullt att få uppleva att ens minne blir hört!

KORT I OLIKA KATEGORIER

I Kort för att skapa en positiv stämning hjälper gruppdeltagarna att lära känna varandra i en positiv anda. Dessa kan användas i början av träffarna. Frågorna kan fördjupas med extra frågor (se nedan). Dessa kort är försedda med ett I-märke i övre kanten.

II Kort för att stärka positiva minnen passar bättre då gruppdeltagarna redan känner varandra. Kortet tar fram minnen och stärker en positiv självbild och syn på det egna levnadslöpandet. Man bör reservera mycket tid för detta tillfälle. Dessa kort är försedda med ett II-märke i övre kanten.

TILLÄGGSFRÅGOR: Man kan ställa ytterliga frågor till deltagarna under deras tur att minnas. Bra frågor är konkreta, exempelvis: Vad var det som gjorde att du tyckte situationen var viktig och behaglig? Vad betydde situationen för dig? En bra tilläggsfråga är också: Vad innebär just detta minne för dig idag?





SAKER SOM GLATT MIG DEN SENASTE TIDEN





EN FAVORITLÄCKERBIT I MIN BARNDOM





EN BRA GRUPP JAG TRIVTS MED





EN TALANG JAG HAFT GLÄDJE AV





ETT DJUR SOM BETYTT MYCKET FÖR MIG





DÄR VAR DET VACKERT



**EN OMGIVNING
DÄR KROPP OCH SJÄL
FÅR RO**





SOMMARENS FAVORIT- SYSSELSÄTTNING





IDROTT JAG TYCKT MEST OM





**EN VÄN
JAG GÄRNA
BERÄTTAR OM**





EN RESA JAG ALLTID MINNS



**EN PERSON
SOM JAG
VÄRDERAR HÖGT**





**EN PERSON
SOM JAG HAR HAFT
ROLIGT TILLSAMMANS MED**



ATTRAKTIVT HOS EN KVINNA/ EN MAN



ETT VIKTIGT FÖREMÅL, KLÄDESPLAGG ELLER FORDON





MIN FAVORITLÅT GENOM TIDERNA





DET BÄSTA MED MIN HEMBYGD





DE BÄSTA VARDAGSSTUNDERNA



I

**NÅGOT SOM
FÅR MIG ATT
SLAPPNA AV**





EN MÅLTID JAG ALLTID MINNS



**FRITIDSSYSSELSÄTTNING
SOM GJORT MIG GLAD
OCH FÅTT MIG ATT LYCKAS**





EN BRA EGENSKAP JAG ÄRVT





EN LEVNADSKONST JAG SKULLE VILJA FÖRA VIDARE





EN UPPLEVELSE JAG INTE VILL VARA UTAN





VIKTIGT I MITT HEM





VAD SOM SÄTTER MINA KÄNSLOR I BRAND





MUSIK SOM GER MIG KRAFT





EN HANDEDARE ELLER LÄRARE SOM GETT MIG MYCKET





ETT BESLUT JAG FÅR TACKA MIG SJÄLV FÖR





EN STOR ANSTRÄNGNING SOM GAV RESULTAT





HAN/HON HAR STÖTT MIG





**NÅGOT
JAG ÄR GLAD ATT
JAG GAV UPP**





DET FICK MIG ATT KÄNNA ATT JAG BEHÖVS





**DETTA HAR JAG BLIVIT
BÄTTRE PÅ MED ÅREN**





SÅ HÄR KLARADE JAG MIG NÄR JAG HADE DET SVÅRT





DÅ VAR JAG ENVIS OCH TÅLMODIG





EN MÄNNISKA SOM STÅR MIG NÄRA





VÄGKOST I LIVET SOM JAG ÄR TACKSAM FÖR





MÖTET SOM LÄMNADE ETT STORT INTRYCK





DÅ UPPLEVDE JAG ARBETSGLÄDJE





PLATSEN MED MÅNGA FINA MINNEN





FESTER JAG ALLTID MINNS





**PERSON
SOM GAV GLÄDJE
I DET VARDAGLIGA
ARBETET**





