

Må bra

Tankar om psykiskt välbefinnande



Må bra

Tankar om psykiskt välbefinnande

Må bra -boken har tagits fram inom ramen för MIELI Psykisk Hälsa Finland rf:s projekt *Liikkuva mieli ikääntyessä* som fått finansiering från undervisnings- och kulturministeriet 2019–2021. Projektets mål är att förbättra psykiskt välbefinnande bland äldre samt främja vardagsmotion och en rörlig livsstil. Med boken *Må bra* vill vi uppmärksamma läsaren på vilka faktorer som inverkar på det egna psykiska välbefinnandet. Samtidigt vill vi sprida information om betydelsen av psykisk hälsa när man vill stöda och bibehålla den egna fysiska funktionen.

Utgivare: MIELI Psykisk Hälsa Finland rf, projektet *Liikkuva mieli ikääntyessä*

Detta är en översättning av boken *Hyvä Mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin*, 2020.

Boken är sammanställd på basen av tidigare utgivningar:

Hyvän mielen treenivihko, Välmåendeträning för seniorer – guide för handledare, Ikääntyvä mieli – mielen hyvinvointia vanhetessa och *Livskunskap för psykisk hälsa Psykiska första hjälpen 1 -boken*.

Författare: Mirja Erlund

Illustrationer: Tuomas Gustafsson

Editering: Minna Mäkipää

Översättning: Majvor Taddele

Copyright©2021 MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

Tryck: PunaMusta Oy

1 upplagan

ISBN 978-952-7022-92-4

Innehållsförteckning

En gåva till Dig	4
En dikt	5
1. Psykisk hälsa är en resurs värd att stärka och främja	
1.1 Vad består välbefinnande av?	6
1.2 Upptäck dina värderingar	7
1.3 Psykisk hälsa är en resurs som det lönar sig att vårda i alla åldrar	8
1.4 Dina psykiska resurser	9
1.5 Färdigheter i att må bra	10
1.6 Man kan lära sig och träna på sina färdigheter i att må bra	11
1.7 Färdigheter för att hantera svårigheter	12
1.8 Jag klarar mig	14
En dikt	15
1.9 Trygghet och stöd	16
1.10 Hjälp och stöd	17
2. Vem är jag?	18
2.1 Tankar om mig själv	20
2.2 Det finns gott i mig	21
2.3 Ha medkänsla med dig själv	22
2.4 Vad du kan göra varje dag för att vårda din medkänsla	23
2.5 Förmågan att leva här och nu	24
2.6 En positiv och accepterande inställning	26
2.7 Känslöfärdigheter	27
2.8 Känlornas betydelse	28
2.9 Att styra känslorna	29
2.10 Min känslomätare	30
2.11 Tacksamhetsdagbok	32
3. Att vara, leva och göra saker tillsammans	34
3.1 Kom med	35
3.2 Att omge sig med vänner	36
3.3 Mästare på känslor	37
3.4 Mitt skyddsnätverk	38
En dikt	39
4. Val och handlingar i vardagen	40
4.1 Näring för både kropp och själ	41
4.2 Motion och att hålla sig igång	42
4.3 Vila och sömn	43
4.4 Kultur och konst	44
4.5 Naturen vårdar ditt välmående	46
4.6 Ta hand om din hjärnhälsa	47
4.7 Stanna upp vid din favoritplats	48
4.8 Ha tillit till livet varje dag	50
En dikt	51
Så här stärker du ditt välbefinnande	52

En gåva till Dig

Du kan ta del av boken **Må bra – tankar om psykiskt välbefinnande** ensam, med någon annan, med familjen, anhöriga och vänner, i smågrupp med en handledare eller med stöd av andra. Du kan gå framåt i boken i vilken ordning du vill. Om någon av övningarna känns onödig eller betydelselös, kan du hoppa över den och återgå till den senare eller lämna den helt om du vill. Det är inte meningen att du läser hela boken på en gång, utan en bit i taget, ett tema och en uppgift åt gången. På så sätt håller du upp intresset och nyfikenheten för att utforska ditt eget värdefulla liv.

När vi i denna bok talar om äldre, menar vi inte personer som passerat eller nått en viss ålder. Ditt sinne är så gammalt eller ungt som du själv känner och tycker.

Vi önskar att du kan ha en fördomsfri och nyfiken inställning. Vi hoppas också att boken kan ge dig idéer och uppmuntran till att pröva olika, även nya sätt att stärka ditt psykiska välbefinnande. Åldern är ingen begränsning eller hinder för att ta till sig något nytt, istället ger den frihet och möjligheter. **Du är veteranen i ditt eget liv!**





*Jag skulle vilja sjunga:
Jag älskar dig Liv,
älskar dig när du ger,
när överflödet av dina storslagna gåvor
brusar över mig
när glädje, ömhet, vänskap, värmen från en annan
omfamnar mig
Och mitt hjärta fylls av lätthet och lycka.*

*Men jag skulle vilja lära mig älska dig
även när du tar,
när du kräver tillbaka någon av dina gåvor,
när du förbjuder något betydelsefullt,
något som blir tomt att leva utan
eller när du tvingar mig att acceptera
det smärtsamma i ett oundvikligt farväl.*

Raili Malmberg: *Riekonmarjat*, 1976

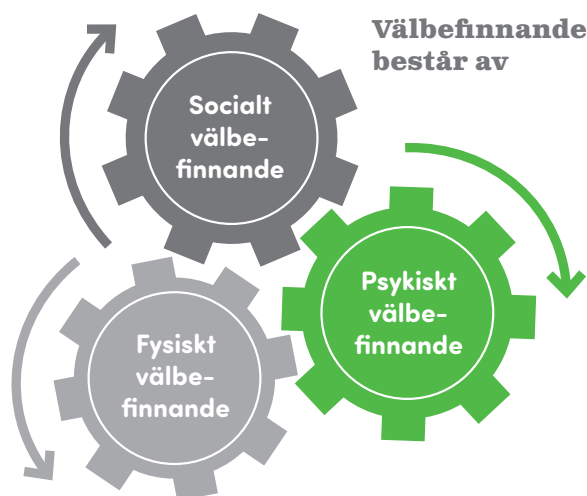
Ur MIELI ry:s Mieli-Ikä poesigrupps diktsamling
Kiitollisuus (Tacksamhet)
Fri översättning

Vad består välbefinnande av?

Människans välbefinnande är en helhet som består av fysiska, sociala och psykiska områden. Dessa delområden är tätt kopplade till varandra. Psykiskt välbefinnande har en stor inverkan på livskvaliteten hos äldre.

Välbefinnande innebär olika saker för olika människor. Faktorer som inverkar på hälsa och välbefinnande varierar i takt med olika skeden i livet. Välbefinnande är att bibehålla det som känns meningsfullt i livet, vilket var och en kan styra med sina egna aktiviteter. Så även du.

Byggstenarna i ditt personliga välbefinnande är det som du själv upplever som viktigt. Det viktiga är vad du själv menar med livskvalitet.



Vad innebär det för dig att du mår bra nu i din egen ålder?

Vilka tre saker är viktiga för dig för att vårda ditt psykiska välbefinnande?

1.

2.

3.

Upptäck dina värderingar

Med värderingar menas det som är viktigt och betydelsefullt för dig. Att tänka över sina egna värderingar hjälper oss att motivera våra beslut. För någon kan det vara viktigt att värna om naturen genom att samla skräp, undvika att resa med flyg eller att återvinna sina kläder. För någon annan kan resor vara viktiga för att lära sig mera om andra kulturer och få mera livserfarenhet.

Värderingar inverkar också på våra relationer till andra och på våra val. Använder vi exempelvis vår tid till det som ger mening åt livet, är värdefullt, ger energi och tro på framtiden?

Vad är viktigt för dig just nu?



Stanna upp och fundera över

Vilka är dina viktiga värderingar i livet?

Har dina värderingar förändrats med åren?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Psykisk hälsa betyder inte avsaknad av sjukdom, utan psykiskt välbefinnande, flexibilitet och att man är öppen och klarar sig i vardagen.

Psykisk hälsa är en resurs som det lönar sig att vårda i alla åldrar

Med psykisk hälsa avses de resurser vi har för att må bra. Psykisk hälsa är en viktig del av vår hälsa och vårt välmående som helhet. Resurser som stöder vår funktionsförmåga i vardagen och som hjälper oss att klara av olika situationer i livet. Psykisk hälsa ger många möjligheter i livet. Den får oss att må bra, ger mera balans i vardagen och sinneslugn mitt i bekymmer och motgångar i livet. Psykisk hälsa är grunden för välmående och livskvalitet.

Psykisk hälsa påverkas av många andra faktorer än de egna resurserna.

- Socialt samspel, t.ex. familjerelationer
- Allmän inställning till psykisk hälsa och åldrande
- Tillgång till och en adekvat service i samhället
- Levnads- och boendemiljö

Stanna upp och fundera över

Vad innebär psykisk hälsa för dig?

Hur kan du stärka och upprätthålla din egen psykiska hälsa?

Dina psykiska resurser

Psykisk hälsa är en resurs som stöder dig i vardagen. Psykiska resurser hos seniorer grundar sig på livserfarenhet och livsvisdom. Det är bra att vara medveten om dina psykiska resurser som bygger på livserfarenhet, eftersom det hjälper dig att förstå, acceptera och uppskatta det som hänt i det förflutna och för att kunna leva i nuet.

De egna resurserna kan jämföras med naturens resurser – de förbrukas och förnyas. Vi använder våra resurser dagligen och därför är det viktigt att ta hand om våra resurser varje dag. Psykiska resurser ger oss möjlighet i bästa fall att forma vårt liv som vi vill och bär oss genom svårigheter i livet.

Dina resurser ger dig livskraft i vardagen. Det handlar om din uppfattning om dig själv och det du vill i livet. Du har större och mindre kriser och motgångar bakom dig, som du har klarat av och som du har kunnat anpassa dig till och som du lärt dig av.

Psykiska resurser består bl.a. av

- En positiv inställning till livet
- Färdigheter i psykisk hälsa så som hopp, tillit, förmåga att förlåta, tacksamhet, empati, intresse för nya saker
- Livserfarenhet som gett dig en mognad i din inställning till dig själv, till andra och resten av världen
- Att uppleva meningsfullheten i livet och att kunna upptäcka vad som är viktigt
- Hopp och drömmar inför framtiden
- Upplevelser i det förflutna som gjort dig stark
- Att förstå och acceptera åldrandet
- Goda och fungerande människorelationer

? I vilka av dessa psykiska resurser känner du igen dig själv?

Färdigheter i att må bra

Humor och lekfullhet

Humor och skratt får ditt sinne och dina muskler att slappna av, minskar stress, ökar din kreativitet och problemlösningsförmåga, lättar upp svåra känslor, gör ditt sinne mera följsamt och smidigt, knyter och stärker människo-relationer och hjälper dig att stå ut med besvikelser.

Livet här och nu

Livet pågår här och nu. Genom att aktivt uppmärksamma dina tankar, känslor och aktiviteter förbättrar du din hälsa och till och med din motståndskraft. Genom att vara flexibel och omtänksam mot dig själv kan du minska ångest, aggressioner och humörsvängningar.

Förväntan och nyfikenhet

Livet är värt att utforska och förundra sig över. Man kan lära sig nytt. Det är viktigt att fördriva tid och sysselsätta sig med det som känns rätt.

Visa vänlighet

Att hjälpa andra och visa vänlighet aktiverar känslor av tillfredsställelse och belöning i hjärnan. Frivillig verksamhet och att hjälpa grannar är alltså ett sätt att vårda din psykiska hälsa. Det är också viktigt att vara sin egen vän och vårda sitt eget goda sinne.

Förlåtelse och uppskattning

Att ge plats för självuppskattning och positiva tankar och känslor. Bitterhet skapar distans till andra medan förlåtande för oss närmare varann. Man kan acceptera och uppskatta det förflutna. Det är även en resursbank.

Människorelationer som får en att må bra

Tid för vänner och anhöriga. I sociala sammanhang är det kvaliteten, inte kvantiteten som räknas.

Att komma igång och fortsätta röra på sig

Regelbunden motion stärker funktionsförmågan, humöret, självkänslan och minskar ångest och stress. Motion är bevisligen också den bästa energikicken för att må bra.

Att upptäcka vad som får dig att må bra

Undersökningar har visat att tacksamhet stärker känslan av vara till freds, må bra och ha tillit till framtiden. Bra saker händer hela tiden.



Nyfikenhet och nya färdigheter piggar upp och hjälper dig att må bra.

Man kan lära sig och träna på sina färdigheter i att må bra

Precis som med fysisk hälsa kan man stärka sin psykiska hälsa genom att träna sina färdigheter. Träning innebär att öva och utforska något som man ännu inte riktigt är bra på, men som intresserar och som man kan ha som mål. Det som är bekant kan man öva och utforska på ett nytt sätt. Man kan göra saker på nya sätt genom att pröva sig fram och lära sig nytt.

Hur mår du? Att fråga sig själv hur man mår är att bry sig och ta hand om sig själv. Är du van vid att fundera över ditt eget mående och humör? Ibland kan det vara nyttigt att stanna upp och ta sig en funderare över vad man kunde göra för att må bättre. Hela livet kan man lära sig något nytt och överraskande om sig själv.

Kunde du göra något annorlunda?

Att planera och förverkliga nya sätt att må bättre

- Vad kunde vara den allra vackraste ruten till butiken? Kan du få in nya vackra landskap och något nytt och intressant att titta på och lyssna till?
- Vad kunde vara en annorlunda promenadrutt i ditt närområde?
- Var kunde det finnas ett nytt ställe att dricka eftermiddagskaffet eller ha en picknick?

Färdigheter för att hantera svårigheter

Människan möter motgångar och förändringar i livet. Resiliens dvs förmågan att återhämta sig är en psykisk resurs, som inverkar på hur man klarar av att hantera mindre och större motgångar. En öppen inställning till förändringar och motgångar gör det lättare att vänja sig vid, acceptera och anpassa sig.

Alla har olika sätt och metoder som passar en själv för att kunna möta och gå vidare vid förändringar. Någon tar sig ut på länk eller på en promenad i skogen, en annan vill hellre prata eller lyssna till musik och en tredje finner tröst i att försöka ändra sin inställning, medan en fjärde skriver ner sina tankar i en dagbok.

Olika sätt att klara sig

- **Fysiska:** Avslappning, motion, sömn och vila, mat och att överhuvudtaget vara aktiv
- **Psykiska:** Att söka lugn och trygghet, ändra inställning, tänka och analysera, finna ro
- **Intelligenta:** Att söka information, planera, göra listor och lösa problem
- **Kreativa:** Att använda fantasi och kreativt tänkande, skriva och måla
- **Emotionella:** Att tala om och ge uttryck för sina känslor, gråta och skratta
- **Sociala:** Att prata med anhöriga, söka sällskap, ta emot stöd och dela med sig av sina erfarenheter



Hittade du bland dessa metoder och sätt sådana som känns rätta för dig?





Ett sätt att klara sig och som ofta nämns är "sisu" eller envishet. Den ger dig kraft att ta dig vidare. En passande dos envishet är en bra resurs, som får människan att överträffa sig själv och ger mera uthållighet.

? Kommer du ihåg vilka metoder du använt dig av tidigare i livet för att klara dig i olika situationer som kändes omöjliga och hopplösa?

? Känner du att du har behov av att lära dig eller bli bättre på någon av metoderna? Exempelvis att prata, uttrycka dina känslor, ta emot hjälp?

Jag klarar mig

Du har klarat dig tidigare, därför är du här. Du kan klara det mesta!

Följande övning visar dig, att du har klarat dig förr och att du kommer att klara dig även i fortsättningen. Kom ihåg att det alltid är tillåtet att be om hjälp av andra ifall det känns som om du hamnat i en återvändsgränd.



Stanna upp och fundera över

Tänk på någon situation som känts svår och jobbig någon gång i livet. Exempelvis en konflikt med en granne, att ha förlorat en anhörig, ensamhet, att flytta till en annan ort, att ge upp ett arbete eller att bli arbetslös.

Du kan skriva själv, be någon skriva för dig eller banda in din egen berättelse. Fundera över det som hänt så noggrant som möjligt; vad du gjorde, vad som fick dig att gå vidare, hur du kände dig och vad du lärde dig.

Vad hände? Hur kändes det?

Ex. Jag förlorade en nära anhörig, jag blev ensam.

Hur klarade du dig vidare?

Ex. Jag gick med i en sorgegrupp, fick hjälp och hopp av andra som upplevt liknande.

Hur kändes det att klara sig själv? Vad lärde jag mig om mig själv?

Ex. Det kändes som en lättnad och jag lärde mig att det hjälpte att kunna prata.

*Livet tar oss i hand
då vi tar livet i hand
Ju fastare vi håller taget
desto fastare håller det tillbaka
Ju längre vi färdas
desto längre bär det oss
och ber om att få bära
ännu längre
Ju närmare varandra vi kommer
desto fastare
håller vi taget om livet
Ju längre bort vi går
desto närmare kommer vi livet
det liv som håller taget om vår hand*

Tommy Tabermann

Ur MIELI ry:s Mieli-Ikä- poesigrupps diktsamling
Toivon kantava voima (Hoppets kraft)
Fri översättning



Trygghet och stöd

Vi kan stå inför situationer då vi måste förlita oss på hjälp utifrån. Situationerna kan exempelvis vara en förlust av flera vänner eller anhöriga under en kortare tid, oro över pengar och hälsa, rädsla för att bli ensam. Vetskap om kommande förändringar inverkar också på vårt välmående.

Man kan inte alltid veta till vem man kan vända sig med sina bekymmer, därför är det bra att fundera över detta i förväg. Kontaktuppgifter till riksomfattande tjänster finns på nästa sida.

Känner du till vem du kan kontakta för att underlätta bördan när du har bekymmer?

Känner du till tjänster som finns i ditt närområde och de personer som du kan vända dig till?

- Hälsocentralen
- Egen läkare
- Egen hälsovårdare/sjukskötare
- Äldreomsorg, hemvården
- Socialarbetare
- Lokal mentalvårdsförening, kriscenter
- Församlingen
- Annan, vilken?

Bli inte ensam med dina bekymmer. Inget bekymmer är så litet att det inte kan delas med någon annan!



Hjälp och stöd

Ingen behöver sitta ensam och grubbla, det finns människor i närheten, utanför hemmet. Yrkeskunnig hjälp finns till just därför och man kan vända sig till sakkunniga i både trevliga och bekymmersamma ärenden.

Hjälp och stöd finns även via nätet och per telefon

Riksomfattande kristelefon (MIELI – Psykisk Hälsa Finland rf)

Kristelefonjourens nummer **09 2525 0111** på finska 24/7.

Svenskspråkig kristelefon **09 2525 0112**

må, ons kl 16.00–20.00 och ti, to, fre kl 9.00–13.00

Kyrkans samtalstjänst (Ev.luth. kyrkan i Finland)

☎ **0400 22 11 90**

Telefonjour:

Alla dagar kl. 20–23

Eläkeliittos juttuluuri – telefontjänst, finskspråkig service

☎ **040 7257 111**

Öppet vardagar kl. 9–11.

Aamukorva (Helsingforsmissionen), finskspråkig service

☎ **09 2312 0210**

Telefonjour:

måndag till söndag kl. 5–8

Krisjouren för unga i åldern 19–29, boka telefontid via Helsingforsmissionens hemsida/samtalsstöd för unga.

MIELI ry:s kriscenternätverk (22 kriscenter)

Yrkeskunniga med utbildning i krisarbete ger gratis stöd och hjälp med låg tröskel. Man kan anonymt ta kontakt utan remiss genom att boka tid direkt från kriscentret.

www.mieli.fi/kriisikeskusverkosto

Några kriscenter har även service på andra språk än finska.

Information om främjande av psykisk hälsa bland äldre: www.mieli.fi



Vem är jag?

Identitet innebär hur människan uppfattar sig själv och sina värderingar. Identiteten talar om för dig vem du är. Ålder kan bli en faktor som får en stor inverkan på hur man ser på sig själv, utan att man själv märker det. Det avgörande är inte åldern, utan att man kan upptäcka och uppskatta det unika i varje människa.

Identitet grundar sig på personliga egenskaper, vilka kan förändras och utvecklas i samspel med andra människor. Till identiteten hör olika roller som man haft eller fortfarande har i livet och som kan vara flera till antalet samtidigt. Exempelvis Matti som tidigare varit busschaufför är numera pensionär och fortfarande make, pappa, morfar och bror.

Livet känns mera mångsidigt och meningsfullt ju fler intressanta roller man har. Genom att bli medveten om alla dina roller, kan du bli bättre på att uppfatta alla de sidor och drag du har. Exempelvis kan du vara mera pratsam tillsammans med dina anhöriga medan du är mera tillbakadragen tillsammans med vänner. När du lär känna dig själv, lär du dig också att förstå varför du handlar olika i olika situationer och vad du behöver för att må bra.

- ? Hurdana roller har du just nu?
- ? Vilka olika roller inverkar på ditt välmående?
- ? Är alla roller meningsfulla?

Hur skulle du beskriva dig själv?



Till min personlighet är jag...



Jag är speciell för att...



För mig är det viktigt att...



Jag är intresserad av...



Tankar om mig själv

Självkännedom går hand i hand med identiteten. Självkännedom innebär den uppfattning du har om dig själv. Det blir lättare att uppskatta livet just nu och känna sig lycklig om man vet vem man är och vad man vill i framtiden. Självkännedom gör att vi vågar mera, stärker vår självkänsla och därigenom bidrar en hel del till hur vi mår.

Självkännedom innebär att du är du med dig själv. Det har kanske funnits tider i livet då du inte har förstått ditt eget sätt att tänka, känna och agera.

Stanna upp och fundera över

Hur många av dessa tankar känner du igen hos dig själv?

- ☐ Jag har en stor mängd livserfarenhet som har gett mig många talanger i livet
- ☐ Jag känner ett behov av att gå igenom mitt liv för att bättre förstå mig själv
- ☐ Jag har förmågan att ersätta och gottgöra det jag har förlorat, jag fastnar inte i det som varit
- ☐ Jag ältar inte vad som hänt utan försöker genast ta itu med de problem som jag står inför
- ☐ Jag klarar av konflikter, osäkerhet och det som tidvis känns obekvämt i livet
- ☐ Jag har förmågan att lugna ner och dämpa mig själv i svåra situationer
- ☐ Jag behöver andra människor och inser deras betydelse för mitt välmående
- ☐ Jag kan släppa taget om det som varit och som jag redan behandlat, jag låter det inte inverka på mitt humör



Det finns gott i mig

Att fundera över sina egna styrkor ökar vår självkänsla, gör oss mera säkra och hjälper oss att göra olika val i livet.

Med styrkor menas alla de goda sidor som du har. Det kan vara personlighetsdrag, som "glad", "viljestark" eller ditt sätt att handla, som att "ta hänsyn till andra", "hjälpa".

Skriv ditt namn lodrätt. Skriv in vid varje bokstav ett positivt ord eller ordpar som börjar med samma bokstav och som beskriver dina styrkor.
T.ex. Inger: **I**=Inspirerande, **N**=Nöjd, **G**=Givmild, **E**=Empatisk, **R**=Rolig.

- Vad har du fått beröm och tack för?
- Du kan också fråga dina vänner och anhöriga om vad de uppfattar som styrkor hos dig
- Vad annat unikt och speciellt har du?

Alla har vi mycket gott i oss. Vilka är dina styrkor?



Ditt namn Din styrka

Ha medkänsla med dig själv

Att ha medkänsla med sig själv innebär att ha en vänlig och accepterande inställning till sig själv. Det ger stöd i svåra situationer och livsförändringar. Forskning visar att självmedkänsla har ett samband med välmående när man åldras. Att ha medkänsla med sig själv innebär att vara skonsam mot sig själv. Man kan säga till sig själv på samma sätt som till andra: Ingen fara, det gör inget och ge sig själv en klapp på axeln som tröst.

Man kan bli bättre på att visa medkänsla och vänlighet mot sig själv genom att träna enskilt, tillsammans med någon annan eller i grupp med följande exempel:

- Behandla dig själv på ett vänligt sätt när du har motgång eller misslyckas. Du kan tala lugnt och uppmuntrande till dig själv, istället för att beskylla dig själv.
- Acceptera och känn vid de tråkigheter, besvikelser och konflikter som onekligen hör till livet.
- Tillåt och acceptera egna smärtsamma känslor utan att förneka eller undvika dem eller skuldbelägga någon. Genom att då ha medkänsla med oss själva hjälper vi oss att förstå hur andra kan känna sig i samma situation. Det ger distans och får den egna erfarenheten att kännas mera normalt.



Har du lätt för att kritisera och anklaga dig själv? Tänk om du skulle vara omtänksam och uppmuntrande mot dig själv istället?

Vad du kan göra varje dag för att vårda din medkänsla

Du kan dagligen träna följande:

- Jag ger mig själv lov att ta det lugnt och inte stressa.
- Jag ger mig själv lov att tveka och känna mig osäker.
- Jag ger mig själv lov att glädjas och vara stolt över mig själv.
- Jag ger mig själv lov att ha fel och misslyckas.
- Jag ger mig själv lov att njuta av god och bra mat.
- Jag ger mig själv lov att upprätthålla goda och positiva relationer och vänskaper.
- Jag ger mig själv lov att inspireras och överraskas av natur och kultur.
- Jag ger mig själv lov att behandla mig själv med samma respekt och värme som jag skulle visa en god vän.
- Jag ger mig själv lov att vara lycklig och nöjd i mitt liv.

(källa: Kristin Neff 2011 och mindsolutions.fi)

? Vad skulle kunna vara din levnadsvisdom t.ex. till en yngre generation?

? Vilka insikter har du nu som du inte hade när du var ung?

A large white rectangular area with horizontal green lines for writing, pinned to the background with two green pushpins at the top corners. A green arrow points to the bottom right corner of the area.

Förmågan att leva här och nu

Till sinnets förmågor hör att kunna vara närvarande och leva här och nu. Människan har en tendens att grubbla över det som varit och bekymra sig över det som kommer istället för att koncentrera sig på det som är just nu. Detta tär på sinnets resurser och kan hindra oss från att upptäcka det som är bra just nu.

Man har forskat i medvetenhet och närvaro hos människor i alla åldrar. Förmågan att vara medveten kan tränas och ge stöd vid hantering av stress och ångest, ge en bättre sömnkvalitet och bättre förmåga att utstå smärta och ensamhet.

**Att träna medvetenhet
och närvaro
stärker känslan av
tillfredsställelse och
lycka i det egna livet.**

? Hur svarar du på följande frågor om medvetenhet?

Tänker du hela tiden på det som varit och det som kommer att hända eller är du närvarande i nuet?

Anser du att dina tankar är de enda sanna och rätta eller är du medveten om att de bara är tankar som kommer och går som molnen en sommardag?

Vill du göra saker mer intressanta eller vill du att de förblir som de är?

Reagerar du automatiskt som du alltid gjort enligt gamla mönster eller väljer du medvetet dina nästa steg?

Känner du behov av att undvika, fly ifrån eller bli av med otrevliga upplevelser eller har du en förståelsefull inställning till det som hänt?

Avslappningsövning utomhus

Gör så här:

Välj en plats där du kan vara ifred och i lugn och ro; en plats i parken, skogen, på terrassen, hemma på din bakgård.

Börja med att fokusera på och iaktta t.ex. olika ljud runtomkring. Därefter kan du fokusera på att iaktta något på närmare håll, t.ex. ytan på en sten, barken på ett träd, en buske etc. Titta på färg och form, hur den ser ut.

Du kan alternativt fokusera på hur solljuset eller vinden känns i din kropp, i ditt ansikte. Du kan också se på din omgivning och iaktta olika saker runtom dig.

Andas långsamt in och ut. Om dina tankar vandrar iväg, styr dem varsamt tillbaka till det du håller på med just nu. Att tankarna vandrar iväg är naturligt.

Att medvetet njuta av mat

En medveten närvaro kan också tränas i vardagen. Under matpausen eller middagen kan vi göra oss medvetna om ätandet och matsituationen. Avsikten är att iaktta vad man känner när man äter, vilka känslor det väcker utan stress och kritik.



Gör så här:

- Lugna ner dig inför matstunden utan störande moment, som TV, en bok eller tidning. Duka bordet och fyll din tallrik som du själv vill. Sätt dig till bords utan några andra krav. Iaktta maten och stunden med alla dina sinnen.
- Hur ser din portion ut? Är den vacker, vanlig eller rentav tråkig?
- Märk hur den doftar och fundera över vad doften väcker för tankar.
- Hur smakar maten och hur känns de olika tuggorna i din mun? Känn efter vilka smaker du kan urskilja ur blandningen.
- Tugga maten väl och låt den breda ut sig i hela munnen tills alla smaker försvinner.
- Känn efter om du är mätt och hur det känns. Om tankarna vandrar iväg, styr dem tillbaka till att känna efter hur du upplever stunden.

En positiv och accepterande inställning

Din livsinställning inverkar på hur du mår och är en psykisk resurs. En positiv och accepterande inställning innebär inte att underkasta sig förändringar och bekymmer, att undvika problem eller ett överdimensionerat positivt tänkande. En öppen och positiv livsinställning uppstår genom din inställning till dig själv, livet och andra människor. En del forskning visar på att en positiv livsinställning har en inverkan på motståndskraft och sjukdomsbenägenhet.

Du kan öva på att tänka och känna mera positivt. Exempelvis om du känner dig olustig och irriterad kan du träna dig att känna dig mera positiv genom att trösta dig själv och acceptera dina irriterande känslor.

Kryssa för det i listan som känns rätt för dig

- ☐ Jag är tacksam varje dag
- ☐ Jag tror och litar på framtiden - "att livet bär"
- ☐ Jag klarar av att be om förlåtelse och själv förlåta
- ☐ Jag känner mig inte hämndlysten eller bitter
- ☐ Jag kritiserar inte mig själv och känner mig inte genast skyldig
- ☐ I svåra situationer iakttar jag händelserna ur olika synvinklar
- ☐ Jag kan skoja och skämta om mig själv
- ☐ Jag ser ofta ljus på olika saker, ibland även med humor
- ☐ Jag följer med i tiden och vill hålla mig up-to-date med vad som är på gång
- ☐ Jag försöker inte gömma undan eller hålla tillbaka glada och lyckliga stunder

Hur vi mår har inverkan både på oss själva och på andra människor.



Känslofärdigheter

Färdigheter i att hantera känslor utvecklas med åldern. Även om man inte tycker om alla känslor kan man lära sig att hantera dem bättre. Forskning visar att färdigheter i hur man förhåller sig till sina känslor utvecklas med åren. På samma sätt har man konstaterat att positiva känslor stärker hälsan. Positiva känslor är t.ex. hoppfullhet, tacksamhet, humor, glädje och medkänsla med sig själv.

Olika känslor hör livet till – ibland skrattar man och ibland är man på dystert humör. Man kan lära sig att stå ut med känslor och man behöver inte genast reagera över att man känner sig illa till mods. Hur känslor upplevs är dock individuellt. Någon uppfattar sig själv som känslös, en annan sansad. Någon reagerar lite grann, medan en annan reagerar starkt.

Känslofärdigheter
kan stärkas
genom hela livet.



Skriv ner vilka känslor du känt igen och upplevt när du läst den här boken och funderat över frågorna?

Positiva känslor?

Känslor du upplevt som svåra (obehagliga)?

Känslornas betydelse

Känslor berättar för dig vad som är inspirerande, lugnande och avsiktligt, motbjudande, sorgligt och nedslående. Vad som är viktigt eller mindre viktigt. Känslor finns där hela tiden och därför inverkar de på hur vi tänker, kommunicerar med andra och agerar.

Du kan besvara frågorna själv, alternativt tillsammans med någon annan eller genom en öppen diskussion i en större grupp.

Har du någonsin tänkt att känslor kan bära på ett budskap eller en speciell uppgift åt dig?

Stanna upp och fundera över...

Vad betyder följande känslor för dig just nu i denna stund?

Vad vill denna känsla tala om för dig?

Har denna känsla ändrats i takt med erfarenhet och ålder?



Hat

Entusiasm

Sorg

Rädsla

Ångest

Glädje

När du gått igenom frågorna kan du vända upp och ner på sidan.
Fann du liknande betydelser?

Hat = någon eller något har gått emot min vilja
Entusiasm = berättar vad som känns roligt och viktigt och som ger mig energi!
Sorg = hjälper att gå igenom förluster och tråkiga händelser. Jag låter sorgen komma så att jag kan gå vidare
Rädsla = uppmärksammar mig på farliga och hotfulla situationer
Ångest = det finns en konflikt som jag måste bli medveten om och det behövs en lösning för att komma vidare
Glädje = berättar vad jag tycker om och ger mig kraft

Att styra känslorna

När vi är medvetna om våra känslor kan vi ta förnuftet till hjälp. Man kan inte ha full kontroll över sina känslor. Man kan medvetet öka positiva känslor. Man kan observera varje liten framgång, klappa sig själv på axeln och tacka sig själv. Man kan också lära sig att ersätta negativa tankemönster och obehagliga känslor med positiva alternativ. När vi känner oss sura och griniga, kan vi försöka komma på varför och försöka göra oss av med vad som orsakar känslan och istället hitta något som lättar upp humöret.

Övningar för att få bukt med obehagliga känslor

- **Fokus på andningen:**

Andas in och ut. Sätt handen på din mage, så att du bättre kan känna din andning.

- **Lugna ner tankarna:**

"Det är ingen fara med mig, allt blir bra", "Jag kommer säkert att klara av detta, det räcker med att jag försöker mitt bästa", "Jag sover på saken och lugnar ner mig", "Jag litar på att livet bär".

- **Fokus på positiva saker:**

Tänk på en plats eller stund då du känt dig tillfreds. Att minnas något behagligt ger tankarna en positiv och hoppfull vändning.

- **Räkna till tio:**

Att räkna lugnar nerverna och andningen och därigenom hela kroppen. De spänningar som den tråkiga känslan orsakar kommer lättare att ge med sig.

- **Ruska på din kropp:**

Skaka bort den obehagliga känslan ur kroppen. En skakning får hela kroppen att slappna av och fysisk aktivitet hjälper dig att släppa taget om känslan.

- **Sova på saken:**

Mycket känns annorlunda när man är utvilad och pigg. Tid ger distans och en ny synvinkel, som gör att man kan reagera mera avspänt.

? Vilka sätt att hantera dina känslor känns mest naturliga för dig?

? Kan du pröva något av ovannämnda sätt?

Min känslomätare

Människan tänker dagligen tusentals tankar och känner otaliga känslor. De kan kännas samtidigt, gå snabbt förbi eller bli kvar lite längre. Tankar och känslor kan snurra runt och fastna i någon tråkig händelse, som ge orsak till grubblande och ältande. Sinnet mår inte alltid bra av det.

Det är viktigt att kunna observera sina egna känslor eftersom de talar om för oss hur vi mår. Man måste inte alltid vara glad, men en kontinuerlig nedstämdhet och ett dåligt humör är något vi inte behöver vara ensam om eller fastna i.

Skriv ner möjligast noggrant de känslor du upplever under dagen i en veckas tid. Ruta in dem med olika färger.

- Gå igenom dina anteckningar i slutet av veckan. Hur har du känt dig under veckan? Finns det någon känsla som sticker ut?
- Om du ofta känt dig nedstämd, sorgsen, vad skulle kunna få dig på bättre humör?
- Om din vecka har varit fylld av glädje och lycka, vem skulle du vilja berätta det för?

Måndag	
Tisdag	
Onsdag	
Torsdag	
Fredag	
Lördag	
Söndag	

Glad	Tillitsfull	Rofyll	Lugn
Balanserad	Nöjd	Entusiastisk	Acceperad
Älskad	Uppskattad	Positiv	Utvilad
Hoppfull	Avslappnad	Själsäker	

Nervös	Irriterad	Trött	Skamsen
Förvirrad	Gråtmild	Tillbakadragen	Sorgsen
Orolig	Tystare än vanligt	Utled	Grinig
Stressad	Rädd		

Uppgiven	Skyldig	Deprimerad	Meningslös
Ilksen	Hopplös	Utmattad	Glädjelös
Kraftlös	Ångestfull	Övergiven	Olycklig
Ensam	Osynlig	Värdelös	Överflödig



Om du upplever att du ofta känner känslor i det gula eller röda området, är det bra att prata med någon i din närhet eller någon utomstående som kan hjälpa dig.

Tacksamhetsdagbok

Tacksamhet är ett positivt känsloläge. Enligt forskningen fungerar tacksamhet som ett serum mot svåra känslor. En känsla av tacksamhet visar att vi inte tar saker för givet, utan att vi istället förmår visa uppskattning för det vi har. Förmågan att känna tacksamhet stärker våra sociala band och förbättrar våra människorelationer. Tacksamhet minskar känslor av hat, bitterhet och girighet. Med andra ord mår vi bättre av att vara tacksamma och vi kan välja tacksamhet som vårt sätt att förhålla oss till världen.

Vi kan öka känslan av tacksamhet genom att exempelvis föra en tacksamhetsdagbok. Man kan känna sig tacksam varje dag för både stort och smått: för en solig dag, en vacker trädgård, en god vän, ett vänligt bemötande, för att ha fått eller ha gett en gåva.

Tacksamhetsdagbok

- För en tacksamhetsdagbok under en veckas tid genom att alternativt
- skriva ner en eller flera saker varje dag som gör att du känner dig tacksam
- tala om för en nära vän varför du känt dig tacksam
- ta bilder på din telefon på allt som får dig att känna dig tacksam

Man kan känna
tacksamhet över
sig själv och andra.





Måndag	
Tisdag	
Onsdag	
Torsdag	
Fredag	
Lördag	
Söndag	





Att vara, leva och göra saker tillsammans

Forskning visar att umgås med andra och göra saker tillsammans upprätthåller och främjar vårt välmående. Att dela med sig stärker också vårt välmående och bringar glädje. Att delta i olika träffar med släkt, grannar och vänner och delta i föreningsaktiviteter och frivilligverksamhet utgör tillsammans en mångsidig grund för välmående. Aktiviteterna är en kombination av socialisering, entusiasm och nöje.

Att delta i gemensamma aktiviteter, att hjälpa andra och utföra något tillsammans gör livet meningsfullt och glädjerikt. Vardagen fylls med rytm och tidpunkter som gör att man känner sig nöjd och betydelsefull. Men alla har inte behov av att ha ett ständigt socialt liv omkring sig. Det viktiga är att man upplever att man har ett tillräckligt umgänge med andra på det sätt som passar bäst för en själv.

Till åldrandet hör ett ökat behov av att kunna ge, inte bara få.

Kom med

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf främjar välmående bland äldre, genom att utveckla metoder, material och utbildning. Att äldre kan bli hörda, uppskattade och få bättre möjligheter att delta är främjande av psykisk hälsa när det är som bäst. Av den anledningen vill MIELI rf i sitt utvecklings- och påverkningsarbete beakta de äldres syn på psykisk hälsa.

Exempel på vår gruppverksamhet:

- **Välmåendeträning för seniorer (svenskspråkigt material):**

Välmåendeträningens uppgift är att skapa livsinnehåll, inspiration och psykiskt välbefinnande. Målet är att motivera äldre till att söka fritidsverksamheter utanför sin egen bekvämlighetszon. Behållningen är nya vänskapsband, att uppleva glädje tillsammans och att få nya perspektiv.

- **Mieli-ikä poesigrupper:**

Dessa grupper inverkar positivt på välmående genom litteratur och gemenskap. Via dikterna kan man dela med sig av sina erfarenheter, exempelvis i dikter som Tacksamhet, När allting ändrar sig, Vad skall man ta sig till med sorgen? Om jag bara hade vetat, Glädjen i åldrandet.

- **Projektet Liikkuva mieli ikääntyessä (OMK 2019–2021):**

Projektet uppmuntrar och stöder äldre i deras vardagsmotion och att komma igång. Projektet hjälper till med att göra vardagen och delaktigheten meningsfull.

- **Psykiska första hjälpen ® kurser:**

Man kan främja och stöda psykisk hälsa genom hela livet. Färdigheter och kunskap i psykisk hälsa ingår i Psykiska första hjälpen – kurserna.

- **Mielellään - verkosto:**

Nätverket lyssnar till äldre människors egna erfarenheter exempelvis via Dialogpaus-verktygen. www.eratauko.fi. Mielellään - nätverket består av de riksomfattande organisationerna MIELI Psykisk Hälsa Finland rf, Eläkeliitto ry, Pensionstagarnas Centralförbund PCO rf, Äldreinstitutet, Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry och Centralförbundet för de gamlas väl ry.

Mer information:

Mieli Psykisk Hälsa Finland rf
www.mieli.fi



Att omge sig med vänner

Bra och fungerande människorelationer bär upp livet oberoende av ålder. Varje människa vill bli sedd och hörd. Att ha sällskap av andra och att få dela med sig av sina tankar och erfarenheter hör till allas grundbehov. Det är viktigt att själv kunna välja sina vänner och sitt sällskap för att må bra.

Nära vänskaps-
relationer ger
trygghet i livet.

Vänskap består av många olika faktorer.

? Vad är viktigt för dig i dina vänskaps- och människorelationer?

? Vilka tankar väcker följande frågor?

- Är det enkelt att reda ut gräl och meningsskiljaktigheter människor emellan?
- Bör man berätta allt om sig själv för sin vän?
- Måste man tycka om samma saker och ha samma åsikter som sin vän?
- Man behöver inte många vänner, det räcker med en god vän.



A large white rectangular area with horizontal green lines, intended for writing answers to the questions above. It is pinned to the page with two green pushpins at the top corners.

Mästare på känslor

Det lönar sig att vårda sin psykiska hälsa och goda människorelationer hela livet. Alla vänskapsband är olika, men ofta uppskattar vi vissa speciella drag hos de människor som betyder mycket.

Stanna upp och fundera över ●●●

Tillsammans med hurudana vänner mår du bra?

Hurudana drag hittar du hos de personer som du inte trivs med?

Fundera på egenskaper hos en god vän. Du kan skriva ner dem nedan eller diskutera tillsammans med någon annan.

Hittar du samma egenskaper hos dig själv som hos en god vän?

Tillsammans med
vänner kan man
vara sig själv och
bli accepterad som
den man är.



Mitt skyddsnätverk

Att acceptera att man behöver hjälp kan vara mycket svårt. Lika svårt kan det vara att acceptera att livet inte är perfekt. Vetskapen om att man kan prata med någon om sina bekymmer och bli hörd betyder mycket. Enbart närvaron av en annan kan ofta ge tröst och hjälp.

Det är naturligt att man känner oro inför framtiden: hur ska jag orka och klara mig, vem kan hjälpa och ta hand om mig? Man måste inte alltid klara sig ensam, utan alla behöver trygga människor omkring sig, som man kan dela både glädje och sorg med. Dessa människor är ditt skyddsnätverk.

Stanna upp och fundera över ●●●

Vilka människor är viktiga för dig?

Vem hör till ditt skyddsnätverk?

Till din hjälp kan du ha en exempellista och följande stödfrågor: Till vem kan jag berätta vad som hänt? Vilken människa är viktig för mig? Tillsammans med vem känner jag mig trygg? Vem brukar jag numera be om hjälp? Vem frågar mig hur jag mår?

Till ditt skyddsnätverk kan exempelvis höra:

- partner
- barn
- barnbarn
- syskon
- grannar
- frivilliga hjälpare
- vänner
- hobby-vänner
- vårdpersonal
- telefontjänst, internet, chattar
- vem annan? _____

För dem som bor ensam kan telefontjänster fungera som ett lyssnande öra.



Kom ihåg att personerna i ditt stödnätverk och deras betydelse i ditt liv kan variera beroende på dag och sinnesstämning, vilket är helt ok!



Vem är din vän?

- Den som bor långt borta, men ändå är så nära dig*
 - Den som du inte träffat på länge*
men som följer med dig i dina tankar någonstans i djupet av ditt sinne
 - Den som får dig att känna dig som hemma bara genom att finnas till*
 - Den som efter många år får de gångna åren att försvinna när ni ses*
 - Den som kan få dig fullt övertygad med sina ord och sina känslouttryck*
 - Den som du kan överösa med dina djupaste hemligheter utan att vara rädd för*
att en gång blir sårad för den skull
- När jag har en sådan vän, äger jag hela världen!*

Birgit Ahokas

Ur MIELI ry:s Mieli-Ikä-poesigrupps diktsamling *Ystävyys (Vänskap)*
Fri översättning

Val och handlingar i vardagen

För att vårda sin psykiska hälsa behövs helt vanliga vardagliga handlingar och val. De flesta håller fast vid vardagsrutiner, eftersom det underlättar och skapar trygghet i vardagen. Ibland mår kroppen och sinnet bra av att få göra något lite annorlunda. Att lära sig något nytt eller återuppta bra vanor som man glömt bort. För att få variation i vardagen kan man t.ex. ta in något nytt och uppfriskande i sin motion och kost.

Att fortsätta vara aktiv och motionera är ett utmärkt sätt att undvika ensamhet och marginalisering.

**Man lär sig
genom hela
livet.**



- ❓ Vad ger dig energi och laddar dina batterier både till kropp och själ?
- ❓ Vilka rutiner och sätt får dig att behålla fattningen när det sker något oväntat och överraskande?
- ❓ Vilka dagliga rutiner skulle du aldrig ge upp?
- ❓ Behöver du något nytt och inspirerande i din vardag?
Vad kunde det i såfall vara?

[illegible]

Näring för både kropp och själ

Bra och regelbunden kost hjälper dig att orka. Mat ger njutning, energi, väcker minnen till liv och håller människan fysiskt i form.

Kosten inverkar också på minnet och hjärnhälsan i övrigt. En bra kost förebygger sjukdomar, gynnar återhämtning och ökar energin och livskvaliteten.

Mat berör många sinnen: man kan titta på, dofta, smaka och känna på mat. Mat väcker också många diskussioner. Att äta i sällskap stärker socialt välmående och på så vis även den psykiska hälsan.

Mat- eller kaffestunden med lite gott till kan vara dagens höjdpunkt!

- ? **Vad äter du när du äter en bra kost?**
- ? **Vad betyder mat för dig? Är du en gourmand?**
- ? **Tycker du om att laga mat?**
- ? **Prövar du nya recept, nya smaker?**

Hur njuter
du av något
gott?



Motion och att hålla sig igång

Att sköta om sin kropp stärker den psykiska hälsan. Att hålla sig igång och vara aktiv och anstränga kroppen på ett lämpligt sätt förebygger god hälsa och är en grund för välmående. Motion är den bästa medicinen för psykiskt välbefinnande när motionen är intressant och i samspel med kroppen. Humöret påverkas om kroppen inte mår bra. Att ha ont och värk tar för stor plats i vardagen. Tröttheten blir en belastning, vilket exempelvis märks genom att man förhåller sig annorlunda till sig själv och framtiden och känslan av hoppfullhet avtar.

Stanna upp och fundera över ●●

Vilka är goda anledningar till att du skall motionera och ha ett aktivt liv?

- Jag fungerar bättre i min vardag
- Jag blir på bättre humör
- Jag känner mig pigg och avslappnad
- Jag får frisk luft
- Jag kan njuta av naturen
- Jag kan umgås i gott sällskap
- Jag sköter om min hälsa, t.ex. mitt blodtryck
- Jag kan hålla en lämplig vikt
- Jag har lättare att somna och sömnkvaliteten ökar
- Jag ser friskare ut och känner mig fräsch



Några rör sig hellre ensam i skogen, medan andra trivs i sällskap inomhus. Motion kan variera så mycket. Det viktigaste är att du kommer igång och mår bättre och tar tillvara på den känslan.

Forskning visar att man vid 90 års ålder fortfarande kan stärka sina muskler.

Hur vill du helst röra på dig?

- Ensam, tillsammans med en vän, i en motionsgrupp
- Inomhus, utomhus, beroende av väder och årstid
- Morgon, dag, kväll
- Promenera, jogga, springa
- På gymmet, hemma på egen hand
- Med en ledare i motionsgrupp, yoga, pilates
- Simma, skida, vandra, på utfärd
- virtuellt med motions-, friluftsför-, utfärdsvideo
- Vad annat?



Vila och sömn

Efter en god natts sömn är människan pigg, kommer igång och är fokuserad på dagens sysslor. Vila är en grund för ett gott välmående och ett av våra viktigaste behov. Genom vila tar vi hand om vår hälsa och funktionsförmåga.

Tvärtom vad man ofta tror, minskar inte behovet av sömn och vila med åldern. Sömnens karaktär ändras dock. Mängden lätt sömn ökar, medan djup sömn minskar. Många besvär och sjukdomar kan också orsaka att man vaknar eller är sömnlös, liksom även oro och bekymmer. En kortare nattsömn kan kompenseras med en tupplur under dagen, men med måtta så att man kan sova tillräckligt även nattetid.

Hur varvar du ner innan du somnar?

Har du speciella rutiner före läggdags?





Kultur och konst

Att delta i kulturverksamhet ger mera glädjeupplevelser och tillfredsställelse i livet samt förbättrar ditt välmående och lindrar ensamhet.

Vilken konst- och kulturform tycker du om?

- ☐ Teater
- ☐ Film
- ☐ Konstutställningar
- ☐ Museer
- ☐ Läs- eller poesigrupper
- ☐ Bibliotek
- ☐ Konsert
- ☐ KulturreSOR och -utflykter

Vad annat?



Stanna upp och fundera över

Vad betyder konst och kultur för dig?

- ☐ Något meningsfullt i livet
- ☐ Variation och nya uppiggande erfarenheter
- ☐ Upplevelser, glädje och njutning
- ☐ Minskar stress och bekymmer
- ☐ Genom konst kan jag reflektera över människans existens
- ☐ Bra diskussioner med vänner
- ☐ Något annat?



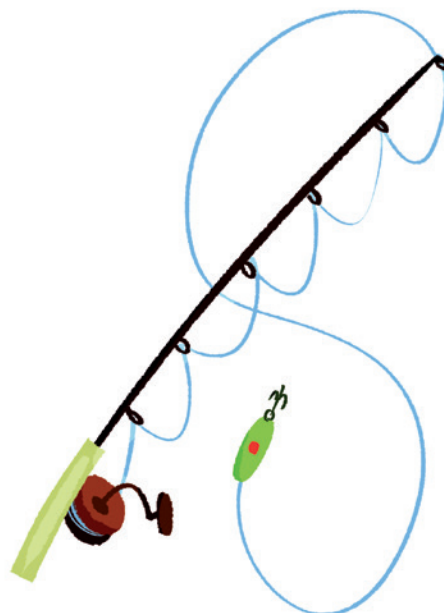
Skriv eller be någon annan skriva eller berätta en dikt som berör dig, texten till din älsklingsång, refräng eller en egen dikt, en melodi.

Naturen vårdar ditt välmående

Naturen väcker alla sinnen till liv. Att vistas och vandra i naturen är också gymnastik för hjärnan. Man har kunnat konstatera att naturen lugnar ner oss, minskar stress, hjälper vid nedstämdhet, skärper minnet, ger olika sinnesupplevelser samt stärker kroppens motståndskraft.

Hur njuter du av naturen?

- ☐ Jag sitter på terrassen/ute på gården och tittar på utsikten, följer med ändringar i årstider
- ☐ Jag iakttar fåglar under olika årstider
- ☐ Jag plockar bär och svamp, samlar på vilda örter
- ☐ Jag promenerar och gör utflykter i skogen
- ☐ Jag jagar och hör till en jaktförening
- ☐ Jag vandrar och deltar i vandringsturer
- ☐ Jag fiskar, metar och pilkar
- ☐ Jag åker båt, paddlar, ror ute på sjön/havet
- ☐ Jag sköter trädgård, blommor och grönsaksland
- ☐ Jag gör skogsarbete



Man kan också flytta in naturen inomhus. Tavlor och foton med naturmotiv, växter från naturen, stenar och annat material har enligt forskningen en liknande inverkan på vår hälsa som om när vi vistas utomhus. Även internet erbjuder möjligheter till naturupplevelser.

- Videon om skogspromenad under 4 årstider; Hyvän mielen metsäkävely (youtube och mieli.fi)
- Man kan följa med tex fåglarnas häckning via en videokamera på nätet. Skriv in t.ex. "pönttökamera" i sökmotorn.



Hjärnan behöver
nya utmaningar
för att hållas
i form.

Ta hand om din hjärnhälsa

Minnet är människans intellektuella verktygsback, dit man lagrar information och erfarenheter som uppstått under livets gång. Det lönar sig att använda och utsätta sin hjärna för olika tankenötter, korsord och sudokun. Man lär sig hela livet och var och en har sitt eget sätt att lära sig.

Du kan inverka på din hjärnhälsa på samma sätt som du kan inverka på din fysiska hälsa: genom att äta hälsosamt, vara lämpligt aktiv, vila, umgås med andra, vara nyfiken och lära dig nya saker. Att våga gå utanför sin egen bekvämlighetszon, lära sig och göra nya saker på ett annorlunda sätt än tidigare aktiverar hjärnan. Hjärnhälsan främjas också av en positiv inställning till sig själv och sin omgivning och genom att stärka ett positivt humör.



Stanna upp vid din favoritplats

Att dra sig till minnes är inte ett tecken på att man blivit virrig. Det vårdar sinnet, aktiverar och binder samman det som hänt med nuet. Att komma ihåg fina minnen gör en på bättre humör och speciellt vid tillfällen då man har det svårt, kan det underlätta att man återvänder i minnet till något tryggt och bra.

Man kan resa tillbaka i tankarna till en favoritplats eller minne närhelst man sluter ögonen och låter fantasin flöda. Man kan också konkret ta en bild på telefonen av en favoritplats och plocka fram den senare.

Stanna upp för att minnas

Kommer du ihåg någon situation där det känns speciellt gott att vara?

På vilken plats har du känt dig trygg och bra? Platsen kan vara faktiskt eller påhittad, från det förflutna, från idag eller framtiden.

- Vad kan du fortfarande se och höra vid den platsen?
- Vilka dofter förknippar du med platsen?
- Vad är det som skapar den fina känslan på platsen?
- Kan du åstadkomma samma känsla någon annanstans?

Detta hem kommer jag ihåg

Att minnas rätt är inte så viktigt. Sök fram ett fotografi t.ex. från ditt barndomshem eller ett hem senare i livet. Försök minnas hur det såg ut både inom- och utomhus, i trädgården. Vem kom på besök, hurudana saker hade ni hemma, vilket var ditt favoritrum, vad annat kan du minnas?

Dessa personer kommer jag ihåg

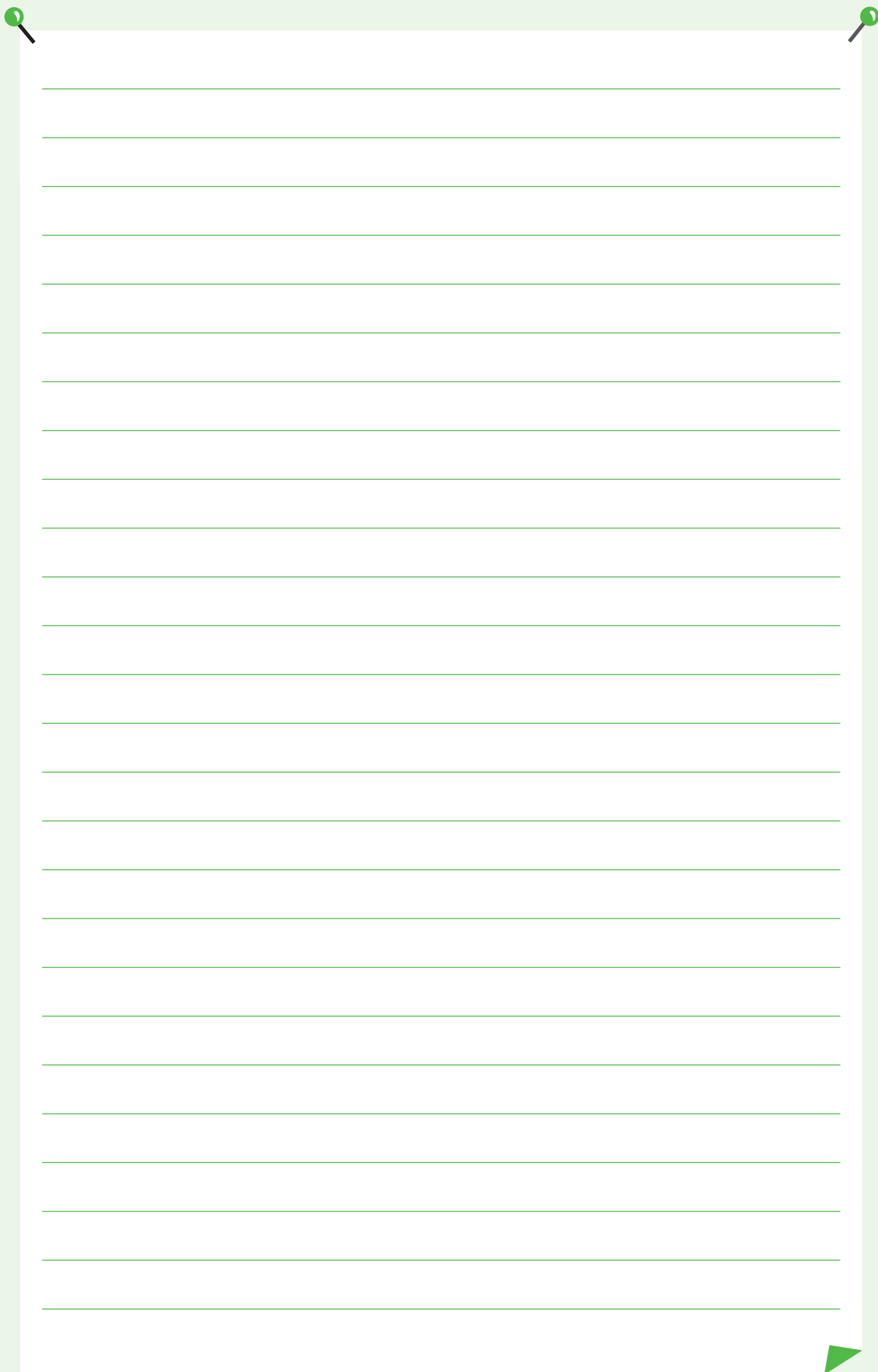
Med hjälp av fotografier kan du minnas dina skol- och arbetskamrater, speciellt minnesvärda resor, familje- och släktfester, födelsedagar.

Kort för positiva minnen

Ett bra verktyg för att komma ihåg är **Kort för positiva minnen**. De kan användas för att minnas både på egen hand, på tumanhand eller i grupp. Korten går att skriva ut på sidan www.mieli.fi. Skriv in Kort för positiva minnen i sökfältet.

Avsluta alltid
minnesstunderna vid
ett positivt minne.





Ha tillit till livet varje dag

Att fundera på och drömma om framtiden är ett bra sätt att ge sig själv ett syfte. Att ställa mål får dig att minnas det viktiga i livet. Alla drömmar behöver inte gå i uppfyllelse, redan genom att tänka kan man blicka framåt. Det är bra att också prata om sin framtid och planer tillsammans med andra och höra vad andra drömmer om.

Att drömma är ett bra sätt att för en stund glömma vardagen och bara fokusera på sig själv. Förmågan att drömma visar att du har tillit till livet och framtiden. Vad vi fantiserar om kan variera från dag till dag och i kapp med humöret. Man kan även drömma om tokiga saker och det behöver inte alltid vara sådant som går att förverkliga.

Stanna upp och dröm dig bort ●●

Du kan drömma när som helst och var som helst – det behövs inget lov till det.

En stund av drömmar varje dag håller sinnet alert.
Du kan drömma t.ex. med hjälp av följande frågor:

- Vilken dröm vore viktig att gå i uppfyllelse för dig?
- Vad vill du lära dig ännu?
- Vad vill du uppleva, förverkliga?
- Var skulle du ännu vilja bo?
- Vart skulle du vilja resa?
- Vilken fritidssysselsättning vill du ännu pröva på?
- Hur kan du ännu pröva lyckan?
- Vem vill du ännu ta kontakt med och träffa?



Ditt liv är unikt – tack för att du tar hand om dig själv!



*Livlöshet mörklade
skogen i ungdomen
den som grott genom barndomslivet.
Mitt sinne fylldes ofta
av en färg, en mörkblå
en färg jag trodde mig älska
och ur dess skimmer
växte en bitterhet, hämndens ljuva ton
mot allt.
Nu brinner en oljelampa på mitt bord
röker in en aning och runt huset
hörs ljudet av en svallvåg.
Vi sitter länge, och när morgonen gryr
ser jag hur min hämnd försvinna
in i barnets ögon,
i ett blått skimmer av ljus.
Jag får välja
mitt andra jag, försoningen.
I själen ännu ett tassande steg
ett brummande, en sträv tungas
lätta beröring.*

Pentti Saaritsa ur samlingen *Parantava runo*, Tammi (1985)

MIELI ry:s Hyvä-Ikä poesigrupps diktsamling
Anteeksianto (Försoning)
Fri översättning

Så här stärker du ditt välbefinnande

- Det är nyttigt att bruka, utmana och tänja på sin hjärna. Hjärnan behöver både impulser och vila i lämpliga mängder.
- När du diskuterar och utbyter tankar med andra ökar du på nervcellernas inbördes aktivitet på ett effektivt sätt.
- Intellectuella utmaningar och nyfikenhet på allt nytt är bra för minnet.
- Praktiska sätt: dans, spel, handarbete, internet, promenader i naturen, plocka bär och svamp.
- Motionera minst en halvtimme per dag.
- Minnet behöver upplevelser via musik, natur, konst, böcker, tv och att umgås med vänner.
- Ät mångsidigt och reta dina smaklökar.
- Se till att få tillräckligt vila och sömn och sök hjälp om du ofta har sömnproblem.
- Skydda din hjärna från allt som hotar dess hälsa. Nervcellerna förnyar sig inte som förr och hjärnskador är ofta definitiva.
- Träna din inre förmåga att lära dig nytt och komma ihåg. Hitta på personliga regler och sätt för att minnas och kombinera ny information med det du kan från tidigare. Repetera och använd verktyg som minneslappar, kalender, dagbok. Att använda olika hjälpmedel försvagar inte minnet!
- Reglera din stress och hitta sätt att undvika överdrivet grubbleri.
- Stärk din positiva livsinställning!
- Ta till humor och lek som en del av vardagen.

(Källa: Minnesförbundet och Kardiologia ry)