

A vibrant field of sunflowers under a soft, overcast sky. The foreground is dominated by a large, detailed sunflower with bright yellow petals and a dark brown, textured center. The background is filled with many other sunflowers, some in focus and some blurred, creating a sense of depth. The overall mood is bright and positive.

My Power Journal
Min Power dagbok

DIN RESA BÖRJAR HÄR

Publisher: MIELI Mental Health Finland Ry

Content: Leila El Krekshi

Graphic Design: Fiorenza Marani

2025 MIELI Finnish Mental Health Association Ry

www.mieli.fi www.hug.ngo

Projektet är finansierat av Europeiska unionen. De åsikter som uttrycks är dock endast författarens egna och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska socialfondens synpunkter. Varken Europeiska unionen eller bidragsgivande myndighet kan hållas ansvariga för dem.



Funded by
the European Union



Hug.

mieli

REACH FOR
CHANGE

Min Power dagbok

DIN RESA BÖRJAR HÄR

Den här boken tillhör _____

Innehåll och verktyg

Min Power-dagbok har gjorts för dig. Den här dagboken är till för alla som behöver motivation för att bättre klara av sin dag. Fokus är på att stödja och utveckla psykiskt välbefinnande i ett mångkulturellt sammanhang. Vi hoppas att du kan bejaka dig själv och din psykiska hälsa och känna mer glädje och balans i ditt liv. Håll dagboken nära till hands i din väska, ta fram den när du tar en kopp kaffe eller en paus och fundera över vad som är på gång.

Vi har samlat checklistor, livsstilsövningar och dagliga citat för att inspirera dig och ett dagligt "check in" verktyg för att dagligen reflektera över hur din dag såg ut och för att hjälpa dig att bli van vid att föra dagbok.

Att föra dagbok är ett kraftfullt verktyg för att reda ut sina tankar och på så sätt bli mer objektiv. Dagboken är ett verktyg för självreflektion och egenvård och ger dig ett utrymme där du fritt kan skriva ner det du upplevt. Dagboken hjälper dig att bearbeta det du varit med om och sätta ord på dina känslor utan att någon dömer dig. Den kan också vara till hjälp för att minska stress. Skriv upp det du kommer att tänka på utan att kritisera eller fördöma. Med andra ord kan du ventilera saker hur mycket du vill. Om du vissa dagar inte känner för att skriva något, oroa dig inte. Använd istället citaten och andra verktyg vi samlat i det här häftet för inspiration och för att ta reda på och upptäcka mera.

Dagboken är för dig:

- Då du känner att du behöver mer motivation för att ta dig igenom dagen. Vi har alla dåliga dagar eller stunder då vi tvivlar på oss själva och kanske är lite för hårda mot oss själva.
- För inspiration och ideer om hur du kan ta dig igenom stressiga situationer med hjälp av olika handlingsmodeller
- För att hjälpa och handleda dig att tänka klart och bli den bästa versionen av dig själv.
- För att du skall kunna ta ett djupt andetag och påminna dig själv om att du har verktyg och styrkor för att ta dig igenom detta.
- För att påminna dig om att du är fantastisk och att du har vad som krävs för att ta dig igenom allt vad livet för med sig.
- För att ge dig ett verktyg som hjälper dig att känna mer, göra mer och vara mer...

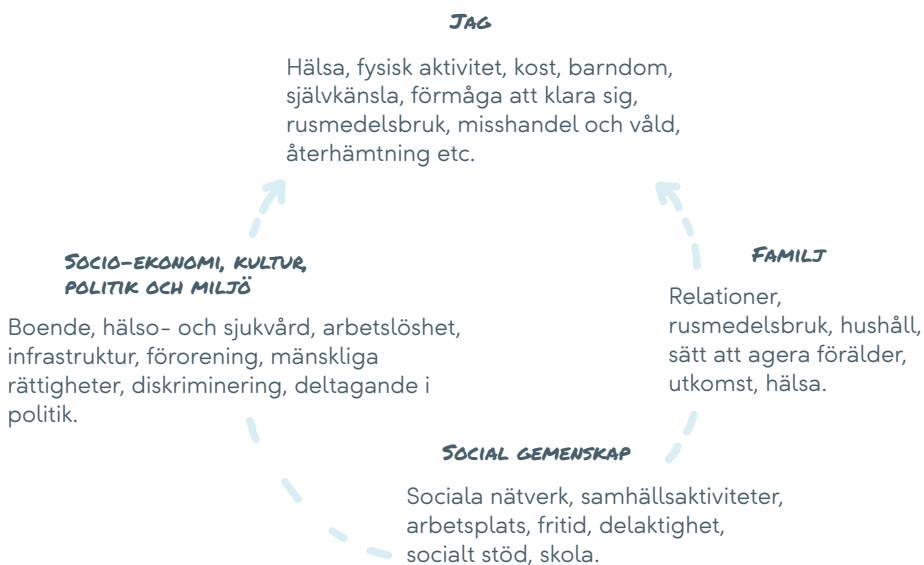
Är du redo för det här? Om svaret är ja...

DIN RESA BÖRJAR HÄR

DEN PSYKISKA

Den psykiska hälsan är avgörande för hela välbefinnandet. Utan psykisk hälsa finns ingen hälsa. Precis som vi tar hand om vår fysiska hälsa, behöver vi ta hand om vårt psykiska välbefinnande. Välbefinnandet inkluderar psykologiska, sociala och andliga dimensioner. Psykisk hälsa är vår förmåga att inse vår fulla potential, hantera stress och känna igen skydds- och riskfaktorer. Den är också vår förmåga att upprätthålla goda relationer och att bidra positivt till samhället.

Den psykiska hälsans inre och yttre faktorer:



Det är viktigt för vårt välbefinnande att skapa sunda rutiner. De val vi gör varje dag kan påverka vår psykiska hälsa. Ibland kan vi vara extremt upptagna eller oroliga inför någon händelse. Vad än det är som stressar oss, har vi en tendens att sätta oss själva sist och inte nödvändigtvis ta väl hand om oss själva. Detta kan inverka på hur vi behandlar oss själva och hur vi bemöter andra.

Till exempel: Du har haft ett gräl på jobbet eller du har en tajt tidsfrist framför dig. Du har känt dig stressad och pressad och du inte sover och äter inte ordentligt. När oron trappas upp och inte äter eller sover som du borde kan du bli vresig, känna dig överhopad och ha svårt att koncentrera dig.

Av naturen har vi en tendens att ta hand om vissa områden i vårt välbefinnande medan vi struntar i resten. Vi blir gärna kvar i vår bekvämlighetszon. När vi gör förändringar sätter vi upp orealistiska mål eller vill förändra allt på en gång. Men det är viktigare att ta kortare och mera realistiska steg. Att utveckla en såväl psykiskt som fysiskt sund livsstil är en kontinuerlig process som har en positiv inverkan på dig själv och din omgivning. Det finns fem nyckelfaktorer som påverkar våra liv och som vi behöver för att upprätthålla en sund livsstil.

Dessa fem områden kan du själv förändra:

Kost & näring

Vad åt du under dagen? Kom du ihåg att äta mellanmål?
Vem åt du tillsammans med?
Åt du avslappnat eller hade du bråttom?

Sömn & vila

Sov du gott? Vilken tid gick du i säng? Vaknade du piggt och kry? Hade du tid att ta det lugnt och vila?

Lek & kreativitet

Gjorde du något kreativt? Hade du roligt idag? Vad är vackert i dina ögon? Vilka slags berättelser gillar du?

Relationer & känslor

Hur kände du dig i dag? Vad gjorde dig glad eller ledsen? Berättade du om dina känslor för någon? Vem träffade du i dag? Vad kommer du att göra tillsammans med din familj?

Motion & att röra på sig tillsammans

Klättrade, sprang, kröp, dansade eller hoppade du i dag? Vad är den bästa sortens motion? Skulle du vilja lära dig slå en kullerbytta? Hur känner du dig efteråt när du motionerat?



Använd dessa frågor för att hålla koll på din livsstil.

CHECKLISTA FÖR ATT TA HAND OM DIG

Bocka av dagen då du hade framgång med de här livsstilsfrämjande aktiviteterna.

	m	t	o	t	f	l	s
Jag sov gott	✓						
Jag motionerade							
Jag tillbringade tid utomhus							
Jag drack tillräckligt med vatten							
Jag rökte inte							
Jag drack inte alkohol							
Jag åt hälsosamma måltider							

m t o t f l s

Jag hoppade inte över en måltid

Jag tog pauser i arbetet

Jag andades djupt

Jag mediterade

Jag hjälpte en kompis

Jag umgicks

Jag talade om mina känslor

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

DAGBOKEN DAG 1

"HEMMET ÄR EN PLATS DÄR DU ÄR UPPSKATTAD, TRYGG, SKYDDAD,
KREATIV OCH DÄR DU KÄNNER DIG ÄLSKAD - INTE EN PLATS DÄR DU
KÄNNER DIG SOM I ETT FÄNGELSE."

NAWAL AL SAADAWI - FEMINISTISK SKRIBENT OCH PSYKIATER -
EGYPTEN

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"DU KAN INTE VÄNDA VINDEN, SÅ VÄND DITT SEGEL."

OKÄNT ORDSPRÅK PÅ SWAHILI - ÖSTAFRIKA

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

DAGBOKEN DAG 3

"INGEN FÖDS TILL ATT HATA EN ANNAN MÄNNISKA PÅ GRUND AV HUDFÄRG,
BAKGRUND ELLER RELIGION. MÄNNISKOR MÅSTE LÄRA SIG ATT HATA. OCH OM
DE KAN LÄRA SIG ATT HATA, SÅ KAN DE LÄRA SIG ATT ÄLSKA, FÖR KÄRLEK
KOMMER MER NATURLIGT TILL DET MÄNSKLIGA HJÄRTAT ÄN DESS MOTSATZ."
NELSON MANDELA - REVOLUTIONÄR APARTHEIDMOTSTÅNDARE OCH FÖRE DETTA
PRESIDENT I SYDAFRIKA - SYDAFRIKA

MINA STYRKOR OCH VÄRDERINGAR

Att känna till de egna styrkorna kan göra dig mer nöjd med livet, förbättra dina människorelationer, främja din hälsa och hjälpa dig att hantera och komma över problem. Forskning visar att alla har styrkor som kan användas till att förbättra den egna livskvaliteten. Att fokusera på sina inre styrkor skapar motivation att förbättra det egna livet. Med styrkor menar vi vår inre kapacitet och hur vi tänker, handlar och känner. Vi har alla unika styrkor som vi - då vi en gång upptäckt dem- kan använda oss av för att få ett rikare liv.

Gå igenom följande styrkor.

Identifiera det du betraktar som dina styrkor så här:

MINA TOPPSTYRKOR

MINA MEDELSTARKA STYRKOR

MINA MINDRE STARKA STYRKOR

Peppande

Du uppmuntrar och stöder andra.

Ärlig

Du värdesätter integritet och äkthet.

Hoppfull

Du ser optimistiskt på framtiden.

Försiktig

Du tar inga stora risker.

Rättvis

Du behandlar andra jämlikt och respektfullt. Du är objektiv, och du låter inte känslor påverka dina beslut.

Pålitlig

Du gör vad du lovar och tar ditt samhällsansvar.

Känslig

Du observerar både ditt inre och världen runt dig. Du har starka känslor och förmåelser.

Anspråkslös

Du kan reflektera över dina styrkor och svagheter utan att vara arrogant.

Reflekterande

Du överväger noggrant och konstruktivt innan du handlar, uttalar dig eller väljer.

Vänlig

Du är artig, hjärtlig och vill alla väl samt behandlar andra som en riktig vän skall.

Entusiastisk

Du är ivrig, energisk och entusiastisk.

Disciplinerad

Du är disciplinerad, och kan reglera impulser och känslor.

Medveten ledare

Du fokuserar mera på "vi" än "jag". Du inspirerar andra till att vara positiva och tar fram deras bästa sidor. Du kan fokusera på saker som har ett högre syfte.

Förlåtande

Du kan se dina egna och andras brister, men du är överseende och kan ge dem en andra chans.

Kreativ

Du ser nya synergier mellan saker och ting. Du tänker utanför ramarna och kan utveckla enastående idéer och koncept.

Modig

Du är stark när du möter rädsla, fara, eller en svår situation. Du visar också moralisk styrka när du talar om det som är rätt.

Älskande

Du kan både älska och ta emot kärlek.

Optimistisk

Du ser positivt och självsäkert på framtiden.

Glädjefylld

Du har humor och ser det roliga i livet. Du får andra att slappna av och du kan också skratta åt dig själv!

Kritisk tänkare

Du kan analysera och utvärdera en situation och göra en sund bedömning. Du har ett öppet sinne.

Nyfiken

Du visar intresse och eftersträvar nya upplevelser, ny kunskap och är öppet inställd till förändring.

Envis

Du visar styrka och ger inte lätt upp. Du är seg och uthållig, även då saker inte går som du tänkt dig.

Socialt kompetent

Du har en god förståelse för människors växel verkan. Du diskuterar skickligt, är en god lyssnare och kan påverka atmosfären i positiv riktning i vilket sällskap som helst.



CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"DU HAR MAKT ÖVER DITT SINNE, INTE ÖVER YTTRE
HÄNDELSE. INSE DETTA SÅ KOMMER DU ATT FINNA STYRKA."
MARCUS AURELIUS - ROMERSK KEJSARE OCH FILOSOF - ITALIEN
(FORNA ROMARRIKET)

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"VI ÄR ALLA OLIKA, VILKET ÄR FINT, EFTERSOM VI ALLA ÄR
UNIKA. UTAN MÅNGFALD VORE LIVET MYCKET
TRÅKIGT."

CATHERINE PULSIFER - FÖRFATTARE - USA

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"ATT SLÄPPA LOSS GER OSS FRIHET, OCH FRIHET ÄR LYCKANS ENDA
VILLKOR. OM VI I VÅRA HJÄRTAN ÄNNU HÅLLER FAST VID NÅGOT— ILSKA,
ÅNGEST, ELLER EGENDOM— KAN VI INTE VARA FRIA."

THICH NHAT HANH - VIETNAMESISK BUDDHISTMUNK OCH FREDSAKTIVIST

- VIETNAM

VAD GÖR JAG DÅ JAG GÖR MISSTAG?

Tar ansvar för vad jag gjort

Kommer ihåg att jag inte är ett misstag

Ber om förlåtelse

Ber om förlåtelse

Andas, tänker efter och förblir objektiv

Är ärlig mot mig själv och andra

Funderar på hur jag kan göra bättre

Förlåter mig själv

Lär mig av mitt misstag

Gottgör om jag sårar någon



CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"KAFFE BORDE INTE DRICKAS I BRÅDSKA. DET ÄR TIDENS SYSTEM OCH BORDE SMUTTAS PÅ LÅNGSAMT, LÅNGSAMT. KAFFE ÄR SMAKENS LJUD, ETT LJUD FÖR AROMEN. DET ÄR EN MEDITATION OCH EN DJUPDYKNING I MINNEN OCH SJÄLEN."

MAHMOUD DARWISH - POET - PALESTINA

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"INGEN FÖRTJÄNAR DINA TÅRAR. MEN VEM SOM ÄN FÖRTJÄNAR
DEM KOMMER INTE ATT FÅ DIG I GRÅT!"

GABRIEL GARCIA MARQUEZ - FÖRFATTARE - COLOMBIA

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"VI VET INTE ENS HUR STARKA VI ÄR INNAN VI ÄR TVUNGNA ATT TA
FRAM DENNA DOLDA STYRKA. I TIDER MED TRAGEDI, KRIG OCH NÖD, GÖR
MÄNNISKOR OTROLIGA SAKER. MÄNNISKANS FÖRMÅGA TILL ÖVERLEVAD
OCH FÖRNYELSE ÄR OERHÖRD."

ISABEL ALLENDE - FÖRFATTARE - CHILE

MITT SOCIALA STÖDNÄTVERK

Vem behöver ett socialt stödnätverk? Ja... Det gör vi alla! Att ha ett bra socialt stödnätverk är avgörande för vår psykiska hälsa och vårt välbefinnande. Att kunna dela med sig av tankar och känslor och att öppna sig för någon som bryr sig om en kan göra mycket gott. Det är viktigt att få kontakt med andra så att de vet om vad du går igenom. Vi antar ofta att folk vet vad vi går igenom eller att folk inte kan förstå eftersom de inte upplevt samma sak eller eftersom det finns kulturella skillnader. Men innan du ber om hjälp eller tar kontakt är det svårt för folk att veta vad du går igenom och hur de kanske kan hjälpa dig.

Trots allt, skulle du inte själv vilja känna till problemen och hjälpa till om någon du känner behöver ditt stöd? Fundera på vilka som är viktiga personer i ditt liv. De kan vara nära vänner eller tillfälliga bekantskaper.

ATT KARTLÄGGA OCH BYGGA DITT NÄTVERK:

Då du bygger ett nätverk är det nyttigt att tänka på att ta med olika människor eftersom de hjälper dig att se saker ur olika perspektiv och olika synvinklar. Att ha en mångsidig uppsättning människor i ditt stödnätverk är också en försäkring om att du inte bara litar på en eller två personer och tröttar ut dem. För att bygga ditt nätverk, börja med att identifiera det stöd du redan har och de styrkor som personerna kan föra med sig i olika situationer. Sedan kan du börja titta på var det finns luckor i ditt nätverk och söka nya kontakter.

Exempel på stöd: familjemedlemmar, vänner, kollegor, grannar, tillfälliga bekantskaper, vänners vänner, socialarbetare, personliga tränare, lärare, bekanta i en idrottsklubb, trossamfund, kamratstödsgrupp, grupp i sociala medier etc...



OBS!

Kom ihåg att människorna i ditt stödnätverk och deras betydelse kan ändras beroende på din livssituation, vilket är helt okej. När vi använder vårt stödnätverk är det viktigt att komma ihåg att respektera gränser. Stöd är bra men vi ska inte förvänta oss att andra löser våra problem och gör saker för oss om vi själva inte anstränger oss för att utvecklas. Fråga dig själv vad det innebär för dig att hjälpa andra.

KARTLÄGGER MITT NÄTVERK



Mitt nuvarande sociala stödnätverk: vilka är de?

A large, light blue rounded rectangular box with a dotted grid pattern, intended for writing the names of current social support networks.



Vilka är deras styrkor?

A large, light blue rounded rectangular box with a dotted grid pattern, intended for writing the strengths of the support networks.

BYGGA MITT NÄTVERK



Vilken typ av stöd behöver jag?

Var kan jag hitta det?

Vilka utmaningar ser jag när det gäller att hitta stöd?

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"TOXISKA MÄNNISKOR FÅR DIG ATT TRO ATT DU SÄTTER DIG PÅ
TVÄREN, MEDAN DU I SJÄLVA VERKET SÄTTER GRÄNSER."
MEL ROBBINS - FÖRFATTARE - USA

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"DET VIKTIGASTE ÄR ATT BEHÅLLA DIN TRÖ, DIN KÄRLEK OCH DIN
ENVISHET." SERHIY ZHADAN — FÖRFATTARE — UKRAINA

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"EN BRA SAK MED MUSIK ÄR ATT NÄR DEN TRÄFFAR DIG, KÄNNER
DU INGEN SMÄRTA."

BOB MARLEY - SÅNGARE - JAMAICA

HÄLSOSAMMA RELATIONER BETYDER HÄLSOSAMMA GRÄNSER

Starka och bra mänskliga relationer är viktiga för vårt välbefinnande. Först kommer relationen till oss själva, sedan till vår familj, vänner, arbetsplats eller skola, grannar och samhället i stort. Känslan av delaktighet bidrar, väsentligt till vår psykiska hälsa. Alla slags relationer är viktiga, oberoende om det är frågan om en romans, vänskap, familj eller arbetsrelationer. Det är viktigt att inse att en olycklig och toxisk relation är mer destruktiv än ensamhet.

Människor som bygger positiva relationer:

- → Respekterar gränser
- → Lyssnar till varandra utan att döma och ger utrymme åt andra att stöd
- → Tar sig tid att vara tillsammans med andra
- → Är närvarande. Tar tillvara på stunden tillsammans med familj och vänner, istället för att kolla på sin telefon och sin e-post.
- → Vågar uttrycka sina känslor och vara ärliga

TECKEN PÅ EN SUND RELATION

Öppen kommunikation
Respekt för varandra
Stark känsla av tillit
Delade värderingar
Realistiska förväntningar
Ni trivs tillsammans
Ni kan njuta av egen tid på varsitt håll
Ni inspirerar och stöttar varandra
Klarar av oenighet
Sunda gränser
En känsla av tillhörighet
Ni vågar vara er själva
Relationen känns trygg
Delat beslutsfattande
Uppbyggande respons

TECKEN PÅ EN OHÄLSOSAM RELATION

Upprepad kritik
Upplevelse av att vara nedvärderad och orättvist behandlad
Inte längre känna tillgivenhet
Respektlöshet
Okonstruktiv kommunikation
Förödmjukelse och förlägenhet
Känsla av otrygghet
Tvångsmässigt ljugande
Hot om våld
Fysiskt och/eller känslomässigt våld
Användning av hot och skrämrelse
Ekonomisk kontroll
Manipulering
Konstant beskyllande
Inga ursäkter

Att kunna sätta gränser är viktigt i vilken relation som helst. Det gör att vi känner oss bekväma och utvecklar positiv självkänsla, förtroende och känslomässig balans. Personliga gränser är fysiska, emotionella och psykiska gränser som vi måste sätta för oss själva för att kunna känna oss säkra tillsammans med andra. Det handlar inte om att sätta upp en vägg och inte släppa in andra. Det handlar om att ta ansvar för våra egna handlingar och känslor och att kunna säga "Nej". Det ger andra en möjlighet att ta sitt eget ansvar för sina känslor och handlingar.

Om gränserna är oklara är också ansvaret oklart. Det kan leda till otydlighet och till att man beskyller varandra. Med att sätta hälsosamma och tydliga gränser visar du att du vet vem du är, vad du vill och vilka dina värderingar är.

HUR UPPRÄTTHÅLLER JAG MINA GRÄNSER?

Känn igen dina behov och vilka gränser du vill ha



Kommunicera och säg vad du behöver, på ett konstruktivt sätt och med respekt



Andas, ta en stund, var självsäker och tro på dig själv



Gör det enkelt, lita på dig själv, du behöver inte överdrivet förklara

Förklara varför det är viktigt att vara objektiv



Respektera andras behov

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

DAGBOKEN DAG 13

"DU BÖR KÄNNA DIG SJÄLV. DU BÖR VETA VAD SOM TÄNDER MAGIN, VAD SOM ELDAR DIN SJÄL TILL ATT UTFÖRA MAJESTÄTISKA KÄRLEKSHANDLINGAR. DU BÖR KÄNNA DIG SJÄLV SÅ VÄL ATT INTE ENS HUNDRA RÖSTER DRÄNKER DIN EGEN. DU SKA ÄGA DIG SJÄLV, DEN HÄR RESAN ÄR HELT OCH HÅLLET DIN. HELT DIN. INGEN KAN TA DEN OCH DU AVGÖR NÄRHELST DU ÄR REDO ATT PÅBÖRJA DEN. GLÖM DET LÄRDA, LÄR DIG, ÖVERVINN DIG SJÄLV OCH ÄLSKA DIG SJÄLV, I ANNAT FALL KOMMER DE ATT DEFINIERA DIG OCH DET ÄR ETT GIFTIGT SÄTT ATT LEVA. DET ÄR DÖDEN."

IJEOMA UMEBINYU - POET - NIGERIA

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"OM DU GRÅTER FÖR ATT SOLEN HAR LÄMNAT DITT LIV, KOMMER
DINA TÅRAR HINDRA DIG FRÅN ATT SE STJÄRNORNA"
RABINDRANATH TAGORE - POET - INDIEN

KONSTFORMER OCH KULTUR

Forskning har visat att konst och kulturella aktiviteter har en positiv inverkan på den psykiska hälsan och ens sociala nätverk. Enligt en rapport från WHO är det nyttigt både för den psykiska och fysiska hälsan att engagera sig i konst. Konst och kreativitet kan vara ett annorlunda och roligt sätt att uttrycka sig, tala om känslor och frigöra stress. De sociala kontakterna som bildas genom konst och kultur hjälper dig att möta åldrande och ensamhet. Med konst och kultur avser vi olika slags visuell konst och scenkonst så som skulptur, digital konst, skrivande, dans, film, litteratur, musik, sång, måleri, fotografering, museibesök, konsertbesök och teaterbesök etc.



Vilka slags konst- och kulturaktiviteter gillar du?

Vad betyder de för dig?

Hur känner du dig då du deltar i konst- och kulturaktiviteter?

Var hittar du de här aktiviteterna?



CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"JAG ÄR INGENTING, JAG KOMMER ALDRIG ATT BLI NÅGONTING,
JAG KUNDE INTE VILJA VARA NÅGOT. OCH ÄNDÅ HAR JAG
VÄRLDENS ALLA DRÖMMAR I MIG."

FERNANDO PESSOA - POET - PORTUGAL

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"KONST ÄR ETT SÅR SOM OMVANDLAS TILL LJUS."

GEORGE BRAQUE - KONSTNÄREN - FRANKRIKE

SMÅ STEG FÖR ATT BLI MERA MEDVETEN – NU



Andas långsamt in, andas ut, känn luften försiktigt flöda genom dina näsborrar.



Engagera sinnen: då du äter, lägg märke till dofter, konsistens, färger och smaker i dina munsbitar. Lägg märke till hur matens konsistens förändras då du tuggar ordentligt.



Frigör sinnet, ta en stund då du är stilla.



Om ditt sinne börjar vandra iväg, observera tankarna, känn igen dem och låt dem vara. För tillbaka uppmärksamheten till din andning.



Öva dig i att lyssna utan att döma.



Gå ut, gå omkring i naturen och iakttag skönheten i allt som omger dig.



Förlåt dig själv för dina negativa tankar.



Var tacksam – säg tack till naturen, människor och saker.



Var dig själv. Var stolt för den du är. Erkänn de saker du kanske inte är bra på men sätt fokus på att identifiera de saker du är bra på.



Livet är ett kretslopp. Var inte för sträng mot dig själv. Ta små steg mot positiv förändring.



EN GOD NATTS SÖMN

Vår kropp och vårt sinne behöver en god sömn för att koppla av och återhämta sig. En god sömn betyder inte bara att man sover en hel del, det betyder också en god kvalitet på sömnen.

Sömnen påverkar vår förmåga att fungera, kommunicera och att koncentrera oss. Om vi kompromissar med sömnen, gör vi detsamma med vår prestation, våra sinnesstämningar och våra relationer, även arbetsrelationer.

SOVA BÄTTRE. JA MEN HUR?



Sov omkring 7 – 9 timmar.



Håll samma rutin när du går och lägger dig och vakna samma tider.



Stäng av din telefon och andra elektroniska apparater en timme innan läggdags.



Ät hälsosam mat och motionera regelbundet. Undvik att motionera eller äta tunga måltider mot slutet av kvällen eller för nära läggdags.



Undvik koffein, te, alkohol och andra rusmedel innan du går och lägger dig.



Byt lakan regelbundet.



Kolla kvaliteten på din madrass och kudde. För mjuk

eller för hård? Beroende på person kan en del madrasser orsaka fysisk smärta och ge upphov till avbrott i din sömn.



Vädra rummet innan du somnar.



Ta en promenad eller gör avslappningsövningar innan du lägger dig. Det här kan hjälpa dig sova bättre. Djup avslappning, andningstekniker för stresshantering hjälper dig frigöra psykiska och fysiska spänningar och förbereder dig för en god sömn.



För en sömndagbok. Mängden ljus, buller, andra störningar och rumstemperatur kan påverka din sömn. Notera din sinnesstämning, ditt ätande och dina motionsvanor för att se vad som fungerar och vad som inte gör det.



CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"VI ÄR ETT MED DET HELGADE OCH UNIKA LANDET. VI ALLA HÖR IHOP OCH VI FIRAR TILLSAMMANS. VI KÄNNER DADIRRI (DJUPT LYSSNANDE), DEN DJUPA KÄLLAN SOM LIGGER INOM OSS. VI KALLAR PÅ DEN OCH DEN KALLAR PÅ OSS. DÅ VI LYSSNAR PÅ LANDET, HELAS VI ÅTERIGEN."

MIRIAM ROSE UNGUMMERR BAUMANN - ABORIGINSK AKTIVIST OCH
KONSTNÄR - AUSTRALIEN

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"LYCKAN ÄR INTE NÅGOT FÄRDIGGJORT. DEN KOMMER FRÅN
DINA EGNA HANDLINGAR"

THE DALAI LAMA - ANDLIG LEDARE - TIBET

RÖR PÅ DIG

Motion har en positiv inverkan på ditt fysiska och psykiska välbefinnande. Vi tror ofta att motion innebär att man måste gå till gymmet för att träna. Men så är inte fallet. Även bara en kort 10 minuters promenad i frisk luft kan ge mera energi, göra oss mera positiva och mentalt fokuserade.

Fysisk träning hjälper:

- att höja sinnesstämningen och energinivån
- att hantera stress
- att förbättra vårt självförtroende och vår självkänsla

JAG ÄR REDO ATT MOTIONERA. HUR BÖRJAR JAG?



Att besluta sig för att börja träna är det första steget – Grattis!



Fundera på om du vill börja med en sport för att röra på dig, slappna av, träna din styrka eller en blandning av alla. Det behöver inte vara bara en anledning. Var kreativ och kom ihåg att en promenad eller trädgårdsarbete också är fysisk aktivitet.



Se över din tidtabell. Hur ryms träningen i din rutin? Vilken tid kan du motionera? Du kan behöva överväga att justera din tidtabell och möjligen göra omprioriteringar.



Identifiera vilken aktivitet som bäst skulle passa dina behov och nuvarande situation, även med tanke på kostnader.



Lägg upp ett rimligt mål för dig själv.



Skynda inte... börja gradvis så att din kropp långsamt anpassar sig till den nya aktiva livsstilen och så att du bygger upp din energi och styrka samtidigt som du undviker skador.



På jobbet och i skolan kan du ta trappan i stället för hissen eller ta en kort promenad runt kvarteret under lunchrasten.



Använd en cykel som transportmedel eller stig av tåget en station tidigare.



Om du föredrar att stanna hemma kan du göra hemmasysslor som att städa med större energi och kraft eller anmäla dig till motiongrupper online på nätet.

RÖR PÅ DIG: SÄTT UPP MÅL OCH HÅLL UPPE MOTIVATIONEN

Gör en konkret plan för att starta din träningsresa. Sätt upp mål som är till för att hjälpa dig att lyckas. Kom ihåg att vara realistisk med vad du vill och förbli positiv inför utmaningarna.

FÖR ATT KOMMA IGÅNG

Skriv upp det mål du tänker dig

Vad vill du utföra? Vem vill du ta med? När vill du börja?

Har du de färdigheter som behövs för att nå målet? Om inte, kan du skaffa dem? Kan någon hjälpa dig?

PLATS

Var kan du börja? Behöver du specifika platser? Tänk på varje situation, plats och på vad du behöver.

RELEVANS

Varför sätter jag upp detta mål just nu? Är det i linje med mina övergripande målsättningar?

TID

Vad är min nuvarande tidtabell? Hur passar det in i mina dagliga rutiner? Vilken tid kan jag motionera? Du kan behöva justera din tidtabell och kanske se över dina prioriteringar.

Vad är tidsfristen för mitt mål? Är den realistisk?

KOSTNAD

Har jag råd med det? Vad kan jag ändra på?



SE ÖVER: Kolla vilka svar du skrev och fundera på om det hela verkar vettigt eller om du måste omformulera din plan.

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"NYCKELN TILL GEMENSKAP ÄR ACCEPTANS, I SJÄLVA VERKET ÄR
HEDRANDE AV VÅRA INDIVIDUELLA OCH KULTURELLA SKILLNADER
AVGÖRANDE FÖR VÄRLDSFREDEN."

SCOTT PECK - PSYKIATER - USA

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

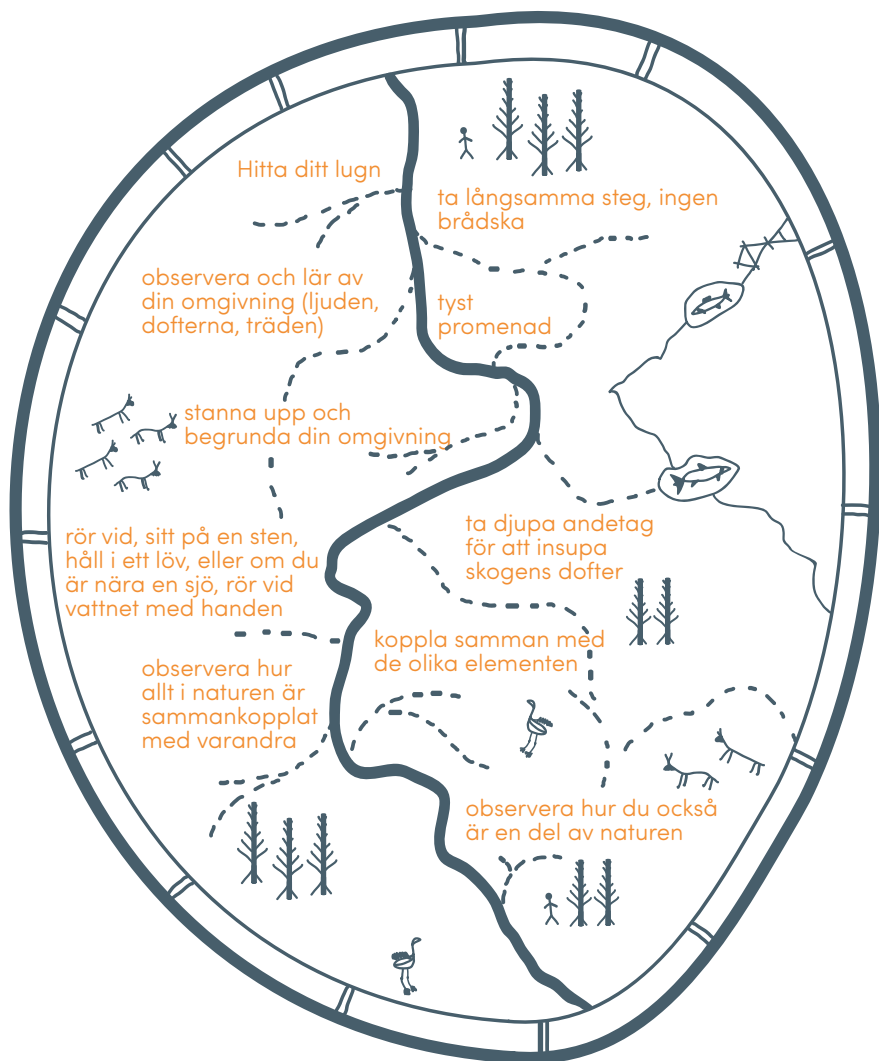
- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"MÖT DINA BRISTER OCH ERKÄNN DEM, MEN LÅT DEM INTE TA
HERRAVÄLDET ÖVER DIG. LÅT DEM LÄRA DIG TÅLAMOD, GODHET
OCH INSIKT."

HELEN KELLER - FÖRFATTARE OCH POLITISK AKTIVIST - USA

KÄRLEK TILL NATUREN – EN MEDVETEN SKOGSPROMENAD

I Japan säger man shinrin-yoku, ordagrant "skogsbad". Men vi kan kalla det skogspromenad. Forskning visar att vi har en stor psykisk och fysisk nytta av att promenera i skogen. En skogspromenad på ett par timmar förbättrar vårt immunförsvar, minskar stresshormoner och sänker blodtrycket. I länder som Finland är vi välsignade med att ha naturen nära till hands, till och med då vi bor i staden.





CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"RÖTTER FINNS INTE I EN OMGIVNING ELLER ETT LAND, ELLER
ETT FOLK ...DE FINNS I DIG."

ISABEL ALENDE - FÖRFATTARE - CHILE

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"VÄND DITT ANSIKTE MOT SOLEN SÅ SKA SKUGGORNA FALLA BAKOM
DIG."

MAORI TALESÄTT - NYA ZEELAND

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"DIN UPPGIFT ÄR INTE ATT LETA EFTER KÄRLEKEN, UTAN BARA
ATT LETA OCH HITTA ALLA BARRIÄRER INOM DIG SOM DU BYGGT
UPP MOT DEN."

RUMI - SUFISK POET - AFGHANISTAN / TURKIET

HUR DU ÅTERHÄMTAR DIG EFTER SVÄRIGHETER

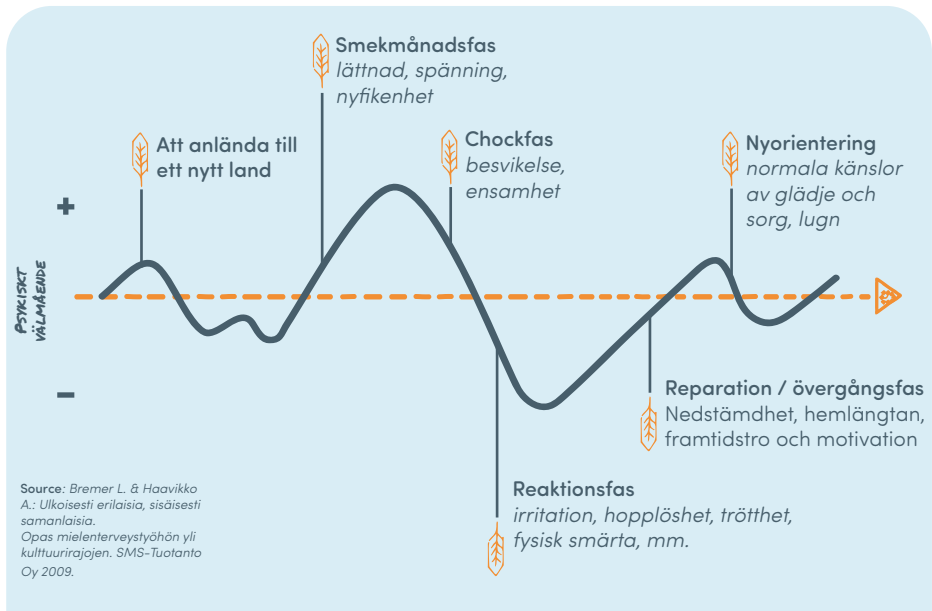
Livet är ett kretslopp. Det finns perioder i våra liv då vi mår bra och andra stunder då vi känner att vi bara inte står ut längre. Stress och olika slags kriser hör till livet. Ett antal saker kan hända i ens liv som arbetslöshet, konflikter, en skilsmässa, flytt till ett nytt land, diskriminering, förlust av en kär person, att förlora sitt levebröd m.m. Dessutom har en del av oss upplevt någon oförrätt, så som orättvisa arbetsförhållanden, rasism, diskriminering på grund av sexuell läggning, etnicitet, religion eller socio-ekonomisk och politisk bakgrunder. Det vi har gått igenom blir en del av vår livsresa.

Att flytta från ett land till ett annat kan bli en stressig upplevelse och till och med en kris. Det kan vara spännande men också överväldigande att vara borta från sitt hemland, familj och vänner och att anpassa sig till nya kulturer och seder. Hur vi reagerar och hanterar vad livet har att ge skiljer sig från individ till individ.

Nedan finns en beskrivning av invandringsprocessen och de olika steg man går igenom. För en invandrare i ett nytt land, kan beskrivningen vara till hjälp för att bättre kunna möta nya utmaningar.

Det hjälper också att inse att känslomässiga reaktioner inte varar länge och att de är en del av processen.

PSYKOLOGISK PROCESS I IMMIGRATION



Entusiastisk förväntning

När vi anländer till ett nytt land är den första reaktionen ofta lättnad. Denna fas kan vara spännande och fascinerande för vissa, och för dem som har flytt krig eller naturkatastrofer och blivit fördrivna kan den vara överväldigande och fylld av blandade känslor. Känslor av ambivalens, sorg eller till och med nedvärdering av värdkulturen kan samexistera med tacksamhet över trygghet och hopp. Alla dessa reaktioner är giltiga och bör erkännas som naturliga delar av integrationsprocessen. Ofta kallas denna första fas för "smekmånadsfasen", eftersom den markerar början på en ny start och framtiden upplevs som hoppfull.

Konflikt mellan ambitioner och möjligheter

Inställningen till ett nytt land och dess kultur blir mera realistisk då du har vistats i landet ett tag. Du börjar se nackdelar såsom svårigheter att få jobb eller i skolgången. Hemlandet verkar vara ett bättre ställe jämfört med det nya landet. Du kan nu känna dig obekvämt eller malplacerad. Känslor av ensamhet och besvikelse är vanliga. Kanske det inte lönade sig att komma hit i alla fall? Gjorde jag det rätta beslutet?

Starka reaktioner och känslor

Livet blir stressigt och frustrerande när framtiden är oviss och när det saknas balans i de dagliga rutinerna. Eftersom allt är nytt i det nya landet, blir du tvungen att sätta energi och fokus på materiella saker. Du förlorar din styrka och energi och emotionellt blir detta tungt och svårt att hantera. Samtidigt måste du bygga nya relationer som ersätter familjen och de gamla vännerna som lämnats kvar. Att hitta ett bra jobb kan vara svårt och det kan innebära problem med boende och ekonomi. Dessa situationer kan utlösa starka reaktioner och känslor som till och med kan vara skrämmande.

Ändå är starka känslorna förståelig och normal del av anpassningsprocessen. Ofta kan det vara lättare om du är medveten om och känner till att negativa känslor hör till en invandringsprocess och att dessa inte varar för evigt.

På väg mot stabilitet och balans

Småningom börjar du se positiva saker i det nya landet och få en mera positiv inställning till framtiden. Som nyinflyttad börjar man tro och hoppas på att man kan komma över de utmaningar som man möter.

Man blir modigare och vågar satsa på livet både praktiskt och emotionellt. Exempelvis genom att bygga varaktiga relationer och skapa ett eget hem.

Att känna sig ledsen och längta hem är vanligt i denna fas. Sorg är normalt och till och med nödvändigt. Att sörja förluster hjälper att läka och se in i framtiden och nya möjligheter i det nya hemlandet. Sorg är ett tecken på att man är redo att gå vidare.

Som de människor vi är, har vi alla tillgångar, kraftresurser, empati, medkänsla och anpassningsförmåga som hjälper oss klara av olika situationer. Att utnyttja kraftresurserna är en pågående process som hjälper oss att möta vad än som möter oss i livet. Och när du en gång börjat använda din inre styrka och energi och fortsätter med att utveckla dem, kommer ditt liv att bli mer balanserat. Du kommer att kunna nå bortom tvivel och osäkerhet, och utveckla färdigheter för livet som hjälper dig komma dit du vill nå.



Ta en stunds funderare: Vad har hjälpt dig och stöttat dig i en svår livssituation? Vilka förmågor att hantera olika situationer känns rätt för dig?

OLIKA SÄTT ATT KLARA SIG

Ofta kan vi inte välja det som sker men i princip kan vi välja hur vi förhåller oss till det som sker. I praktiken är det inte alltid så lätt. Det finns nya spännande resultat inom forskning kring återhämtning: Att kunna klara sig eller återgå till det normala är en förmåga som vi kan lära oss i likhet med många andra färdigheter i livet.

FYSISKA STRATEGIER

- Jag tar en promenad och njuter av uteliv
- Jag gör min favoritsport
- Jag kopplar av
- Jag äter klokt
- Jag sover tillräckligt

KREATIVA SÄTT

- Jag använder min fantasi
- Jag tänker positivt
- Jag lyssnar på mig själv
- Jag utforskar nya handlingsmönster

ANDLIGA SÄTT

- Jag söker trygghet och hopp i religion, idéer och värderingar
- Jag funderar på livets mening
- Jag ber, begrundar och stillar mitt sinne

SOCIALA SÄTT

- Jag tillbringar tid i vänners sällskap
- Jag deltar i hobbygrupper
- Jag godkänner och tar emot stöd och stöder också andra
- Jag delar upplevelser med andra

INTELLEKTUELLA SÄTT

- Jag söker mera information om olika frågor
- Jag planerar
- Jag skriver upp saker
- Jag löser problem
- Jag gör upp listor

EMOTIONELLA SÄTT

- Jag skrattar, gråter, känner mig glad
- Jag talar om mina känslor
- Jag uttrycker mig och mina känslor: Jag dansar, spelar ett instrument, målar, pysslar, lagar mat

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"JU STÖRRE FÖRMÅGA MAN HAR ATT LÄMNA SITT KULTURELLA HEM, DESTO LÄTTARE KAN MAN UPPSKATTA DET, OCH LIKASÅ HELA VÄRLDEN, GENOM DEN ANDLIGA AVSKILDHET OCH GENEROSITET SOM ÄR NÖDVÄNDIG FÖR ATT UPPNÅ EN SANN BILD. DESTO LÄTTARE HAR MAN DESSUTOM ATT VÄRDERA SIG SJÄLV OCH FRÄMMADE KULTURER MED SAMMA KOMBINATION AV INTIMITET OCH AVSTÅND."

EDWARD W. SAID - FÖRFATTARE - PALESTINA

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"DET ÄR EN VANLIG ERFARENHET ATT ETT PROBLEM SOM KÄNNES
OMÖJLIGT PÅ NATTEN OFTA VERKAR LÖSA SIG SJÄLVT TILL
MORGONEN, EFTER ATT NATTEN HAR FÅTT TID ATT ARBETA PÅ
DET."

JOHN STEINBECK - FÖRFATTARE - USA

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

◇ Vad signalerar den här känslan?

◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?

◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?

◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?

◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:

◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"INGETING ÄR VÄRT MER ÄN SKRATTET. DET ÄR EN STYRKA ATT
KUNNA SKRATTA OCH GE SIG HÄN, ATT VARA LÄTT."

FRIDA KAHLO - KONSTNÄR - MEXICO

HUR MAN TAR HAND OM SIG I EN KRISSITUATION:



Upprätthåll dina dagliga rutiner: de ger trygghet och en känsla av att livet fortsätter.



Ta bra hand om dig själv. Motionera och var så aktiv du bara kan. Ät hälsosamt och kom ihåg att det är viktigt med sömn.



Ha medkänsla och tålamod med dig själv: Just nu är det jobbigt.



Acceptera den hjälp du kan få.



Återgå till ditt jobb eller till dina aktiviteter så snart som möjligt.



Tala om det som skett: det hjälper dig att bearbeta dina tankar om vad som skett.



Träffa andra som upplevt liknande, till exempel i kamratstödsgrupper



Håll dig borta från rusmedel.



Håll dig borta från toxiska och negativa människor.



Gråt om det hjälper.



Om svåra symptom fortsätter i mer än en månad ska du söka professionell hjälp.

STÖD DINA NÄRA OCH KÄRA EFTER EN KRIS:



Fråga hur de mår



Var närvarande



Ta hand om deras grundbehov: mat, dryck och värme



Lyssna empatiskt och utan att döma



Anklaga dem inte ifall de inte vill ta emot hjälp eller prata



Titta in hos personen. Följ upp med telefonsamtal eller besök.



Vissa situationer och diskussioner är för mycket för vänner och familj att hantera. Om det är möjligt, kontakta yrkeskunniga för att få hjälp.



CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"FLYR DU UN DAN EN VARG SPRINGER DU PÅ EN BJÖRN."

FINSKT TALESÄTT - FINLAND

CHECK IN

Känn känslan men låt den inte ta över. Iaktta den. Låt den komma. Släpp fram den. Ta en stunds observation.

Hur känner du dig i dag?

positiv	arg	själsäker	levande	glad
taggad	osäker	frustrerad	tacksam	irriterad
oviss	stark	stressad	avslappnad	besviken
skyldig	nervös	uttråkad	lugn	ledsen
livskraftig	olycklig	motiverad	trygg	spänd
energisk	inspirerad	otrygg	älskad	negativ
svag	nöjd

- ◇ Vad signalerar den här känslan?
- ◇ Hur skulle det kännas om du släppte taget om den här känslan?
- ◇ Vad känner du om du håller fast vid den känslan?
- ◇ Har du kontroll över orsakerna? Hur länge tror du den här känslan kommer att vara? Kommer den här känslan att ha betydelse imorgon, eller senare?
- ◇ Vad är du tacksam för idag? Skriv upp tre saker:
- ◇ Vilken är din "happy hour" under dagen?

"NÄR ALLTING KÄNNES SOM FÖRR BEROR DET PÅ ATT VI SLUTAT
NOTERA DE GODA SOM FINNS I VÅRA LIV."
PAULO COELHO - FÖRFATTARE - BRAZIL

Kalender för psykisk hälsa, för små positiva förändringar

Här hittar du dagliga aktiviteter som hjälper dig må bättre och som du kan ta med i dina dagliga rutiner. Vi sätter igång! Välj en utmaning för varje dag.

Börja din dag med att se dig i spegeln, le och säg högt: "Jag mår bra, jag är redo för den här dagen. Det här fixar jag!"

Välj en annan väg till jobbet, skolan eller butiken och lägg märke till din omgivning.

Använd 5 minuter av en paus till att göra ett kort motionspass som ger dig energi. Lägg märke till hur du känner dig efteråt.

Lämna telefonen hemma och ta en skön promenad i parken.

Ta reda på värderingar och traditioner i en annan kultur.

Vilka är dina viktigaste värderingar? Fundera på hur du kan använda dem idag.

Identifiera tre styrkor som du använt den här veckan.

Säg något positivt till någon idag

Ta dig tid att verkligen lyssna på någon utan att döma.

Ändra på din sinnesstämning med att göra nåt du gillar idag.

Gå på en utställning eller ett kulturevenemang på teatern eller kulturcentret. Ta dig en stund och dela med dig av hur du upplevde tillställningen.

Välj din favoritlåt och lyssna på den i lugn och ro.

Ring till någon som kan tänkas behöva hjälp idag.

Gör något du njuter av i 10 – 30 minuter och skriv upp vad du tyckte mycket om under upplevelsen.

Tänk på tre familjemedlemmar eller vänner eller kolleger. Vilken styrka har var och en av dem?

Ställ in alarmet eller kalendern fyra gånger under dagen. Då de slår på ska ta en paus med det du gör och fundera på vad du känner och behöver just då.

Välj ett trevligt recept att tillreda, gå till butiken, köp färsk råvaror och ge dig själv kvalitetstid genom att tillreda en hälsosam och läcker måltid.

Gör en djup avslappning innan du går och lägger dig. Det kan hjälpa dig sova bättre.

När du känner dig överhopad av stress, ta en promenad för att rensa tankarna.

Lyssna på andra och berätta hur du känner.

Stäng av din telefon och alla dina elektroniska apparater en timme innan du går och lägger dig.

Lägg märke till när du överreagerar och andas djupt tre gånger in och ut.

Tänk på en tid då du gick igenom en kris och skriv upp tre positiva saker som du fick ut av krisen.

Börja med en ny sportaktivitet och be en vän följa med dig idag.



Var snäll mot dig själv!
Ta små steg mot förändring.



*När allting
hoppar sig
är det inte
ett tecken
på svaghet
att be om
hjälp, utan
ett tecken
på **mod.***

Behöver du brådskande stöd?

För personer bosatta i Finland

Om du känner att du är i kris, och/eller att ditt psykiska välbefinnande försämras eller vet någon annan som behöver stöd, ring MIELIs kristelefon som finns tillgänglig på finska, svenska och engelska. Alla samtal är anonyma och konfidentiella.

www.mieli.fi

Mielis Kristelefon-Öppet 24 timmar varje dag

På finska

09 2525 0111

På svenska

09 2525 0112

På engelska

09 2525 0116

Uppringarens egen telefonoperatör debiterar en avgift för samtalet som motsvarar uppringarens anslutningsavtal (Ina/msa). MIELI rf tar inte betalt för samtalet.

För personer bosatta i Sverige

Behöver du akut hjälp?

Ring **112** ← Kostnadsfritt - Öppet dygnet runt

Krisstöd:

1177 ← Att ringa 1177 kostar samma som ett vanligt telefonsamtal. Det gäller både om du ringer inom Sverige eller från utlandet. Den exakta kostnaden beror på din telefonoperatör och ditt abonnemang.

Sök "Psykakuten" på 1177.se

Hjälplinjen:

90 390 ← Kostnadsfritt - Öppet dygnet runt

<https://hjalplinjen.se/>

Stöd till ukrainare:

Better You and Me by HUG – www.hug.ngo

Psykologiskt stöd (Ukrainas Nationella Psykologförbund)

+46 20 160 46 46



Funded by
the European Union