

MÅ BRA I JOBBET

Främjande av psykisk hälsa och välmående hos
personal inom småbarnspedagogiken



mieli

MIELI Psykisk Hälsa Finland rf
Magistratsporten 4 A, 00240 Helsingfors
Telefon (09) 615 516

© MIELI Psykisk Hälsa Finland rf

ISBN 978-952-7494-19-6

Ombrytning: Johanna Pekkala
Bilder: Annina Nygård och Jessica Lehtinen
Tryckeri: Punamusta Oy, 2026

mieli
Psykisk Hälsa Finland rf

mieli
Psykisk hälsa
Österbotten rf



Innehåll

Innehåll.....	3
Förord	5
Vad är psykisk hälsa?	6
Vad är resiliens?	9
Känslor.....	11
Stress och stresshantering	14
Kommunikation	17
Konflikthantering	19
Självmedkänsla	21
Psykologisk trygghet.....	23

ÖVNINGAR

Må bra-handen.....	28
Resiliensträdet	30
Resilient personlighet	31
Vilken känsla?.....	32
Stresscirkeln.....	33
Övning i giraffspråket	34
Sinnenas promenad	35
Skvallerringen	36
Lista med positiva egenskaper.....	37
Tacksamhet	38
Påverkans tre ringar.....	38
Mina värderingar	39
Bussen – den inre rösten.....	40
Andas i rektangel	41
Djupandning	41
Fjärilskram	42
En trygg plats.....	43
Mitt sanna jag	45
En vänlig hand.....	46
Diskussionskort.....	48
Bilagor	60
Källor	62





Förord

Materialet du har framför dig är slutprodukten från projektet Må bra i jobbet. Projektet har finansierats av Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne sr. Projektet utfördes under åren 2025–2026 inom Mieli Psykisk hälsa Finland rf och Mieli Psykisk hälsa Österbotten rf.

Syftet med projektet var att stärka välmående och den psykiska hälsan hos personalen inom småbarnspedagogiken i Svensk-finland. Fyra enheter inom småbarnspedagogiken i Österbotten deltog i pilotprojektet. Kommunerna som deltog var Korsholm, Malax, Vasa och Vörå. Stort tack till er!

Samarbetet inleddes med att vi informerade pilotgrupperna om projektet och de fick fylla i en enkät. Utifrån enkätsvaren utformade vi ett material till fyra tematräffar. Utöver tematräffarna erbjöds grupperna två coachningstillfällen där aktuella ämnen diskuterades. För personalgruppernas förpersoner ordnades två träffar. Efter varje träff fyllde deltagarna i ett feedbackformulär.

Det här materialet har formats utifrån träffarna med personalen. Temana är många och här ryms endast en bråkdel av innehållet med. Vår förhoppning är att personal inom småbarnspedagogiken ska kunna använda materialet i sin vardag. I slutet finns övningar och diskussionskort som man kan använda sig av vid personalträffar, på utvecklingsdagar, på fritiden eller med barnen under arbetsdagen.

I samarbetet med personalen framkom att behovet av reflektion och diskussion är stort. Teoretisk kunskap, praktiska övningar och gemensamma diskussioner gav personalen en djupare insikt i vad som påverkar människans välmående och psykiska hälsa.

För fotograferingen ansvarade Annina Nygård och Jessica Lehtinen, ett varmt tack till er och även till daghemmen i Nyland som medverkade vid fotograferingen.

Slutligen vill vi tacka Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne sr, som valt att satsa på personalen inom småbarnspedagogiken för att stärka den i sitt viktiga arbete.

Trevlig läsning!

Hösten 2026

Annika Aspegrén och Tanja Forslund



Vad är psykisk hälsa?

Världshälsoorganisationen WHO beskriver psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där individen identifierar sina resurser, kan förverkliga sina egna möjligheter, klarar av normal press som hör till livet samt kan engagera sig i arbete och delta eller bidra till det samhället hen lever i.

Psykisk hälsa kan till exempel innefatta:

- Att ta hand om balansen i vardagen
- Att ta hand om sitt eget välmående
- Att leva med olika känslor
- Att klara sig igenom olika motgångar
- Att söka och ta emot hjälp vid behov
- Att komma överens med andra

Människans välbefinnande består av flera delar – psykisk, fysisk, social och andlig hälsa. Den psykiska hälsan är en viktig grund för vårt välmående och något som kan stärkas och utvecklas genom hela livet. Hur vi mår påverkas också av samhället och den tid vi lever i. Att ha en meningsfull sysselsättning, som arbete eller studier, är en viktig faktor för den psykiska hälsan och känslan av sammanhang i vardagen.

Den psykiska hälsan formas av ett samspel mellan skyddsfaktorer och riskfaktorer på individ-, familje- och samhällsnivå.



Skyddsfaktorer som stärker den psykiska hälsan är till exempel:

- goda relationer till familj och vänner
- en trygg anknytning
- goda levnadsvanor
- god självkänsla
- trygghet
- känsla av sammanhang
- problemlösningsförmåga
- meningsfull sysselsättning
- tryggt boende
- stödjande fritidsaktiviteter



Psykisk hälsa på arbetsplatsen kan stärkas genom:

- en tydlig introduktion till arbetet för nya medarbetare
- en tydlig arbetsbeskrivning för alla arbetstagare
- vardagsrutiner
- rättvist ledarskap
- beaktande av individualitet och mångfald
- rätt uppskattning av arbetet
- välorganiserat och rätt dimensionerat arbete
- meningsfulla arbetsuppgifter
- hänsyn till välbefinnande vid förändringar
- ingripande i osakligt bemötande



Riskfaktorer är till exempel

- otrygg uppväxt
- konflikter i familjen
- våld
- brist på socialt stöd
- låg självkänsla
- stress
- sömnproblem
- kognitiva svårigheter
- kriser
- skadligt bruk av rusmedel
- utanförskap
- arbetslöshet
- ekonomisk utsatthet
- vantrivsel på arbetet
- diskriminering

Lyckokatt

*Jag har en lyckokatt i famnen,
den spinner lyckotråd.
Lyckokatt, lyckokatt,
skaffa mig tre ting:
skaffa mig en gyllne ring,
som säger mig att jag är lycklig;
skaffa mig en spegel,
som säger mig att jag är skön;
skaffa mig en solfjäder,
som fläktar bort mina påhängsna tankar.
Lyckokatt, lyckokatt,
spinn mig ännu litet om min framtid!*

EDITH SÖDERGRAN

Vad är resiliens?

Resiliens är en psykisk resurs. Med den klarar man sig genom förändringar och utmaningar och hittar balans i livet. Det finns två sorters resiliens:

- 1) I en utmanande situation faller man inte så djupt som man kunde anta. Att ha en positiv inställning är förebyggande.
- 2) Efter ett hårt nederlag återhämtar man sig. Här hjälper det att se det som ändå är bra, trots det som hänt.

Förutom individer gäller detta också samhällen och länder. Efter en kris kan ett land återuppbyggas och utvecklas.

Självkänedom är en viktig del av resiliens. Motgångar hör till livet, men när vår resiliens stärks blir det lättare att hantera svåra situationer och återhämta sig. Man har ofta en större förmåga till anpassning, styrka och återhämtning än man först tror.

I utmanande livssituationer är det viktigt att kunna tänka ut hur en **tillräckligt bra** vardag ser ut, vad man kan skala bort och var man kan spara resurser. I svåra situationer plockar man lätt fram misslyckanden från det förflutna. I dessa situationer är det särskilt viktigt att påminna oss själva om det som vi har att vara tacksamma för och det som är bra.

Man talar om tre dimensioner inom resiliens: fysisk, psykisk och social. Alla dessa kan stärkas inom småbarnspedagogiken. Fysisk resiliens handlar om att ta hand om grundbehoven som näring, sömn, rörelse o.s.v. Psykisk resiliens stärks genom tanke- och känslomönster som fokuserar på positiva tankar och på sätt att hantera sina känslor i en svår situation. Social resiliens byggs upp genom att till exempel hjälpa varandra i en utmanande

situation. Inom positiv pedagogik stärks även resiliensen genom att namnge och lyfta egna och andras styrkor.

Små barn har inte ännu utvecklat en förmåga till resiliens. Barn behöver mycket stöd från vuxna för att lära sig att tro på att de kan övervinna motgångar. Under livets gång lär vi oss att lita på vår egen förmåga att klara oss. Resiliens är något som byggs i gemenskaper och som förändras över tid samt är kopplat till trygga relationer och kommunikation. Förmågan att anpassa sig, förändras och ta sig vidare är inte bara en viktig förmåga för utsatta eller sårbara grupper, utan för alla människor.



Stjärnorna

*När natten kommer
står jag på trappan och lyssnar,
stjärnorna svärma i trädgården
och jag står ute i mörkret.
Hör, en stjärna föll med en klang!
Gå icke ut i gräset med bara fötter;
min trädgård är full av skärvor.*

EDITH SÖDERGRAN



Känslor

Vi föds med grundkänslor som rädsla, ilska, ledsenhet, äckel, förvåning, kärlek och glädje. Inom forskningen har man kunnat påvisa att grundkänslorna uttrycks med likadana ansiktsuttryck i olika kulturer och de är alltså biologiska och nedärvda.

Vi människor är olika känsliga och känslorna påverkas av temperament, arv och miljö. Det finns också forskning som visar att en del personer föds med högekänslighet, HSP, ett medfött personlighetsdrag som innebär att nervsystemet registrerar och bearbetar intryck på ett djupare plan. Detta är varken en sjukdom eller en diagnos och berör ca 15–20 procent av befolkningen.

Känslorna påverkar:

- ... vår förmåga att fatta beslut
- ... vår förmåga att lösa problem
- ... vår koncentration
- ... vårt minne
- ... vår inlärning
- ... vårt beteende
- ... vårt agerande.

Känslorna påverkar också våra kroppsfunktioner som svettning, andning, muskelspänning, röstläge, ansiktsuttryck, kroppshållning och hjärnaktivitet.

Känslor är övergående och individuella: det som jag blir ledsen över blir inte min kollega ledsen över. Alla känslor är tillåtna medan alla handlingar inte är det. Fastän jag är arg på någon får jag inte slå den personen. Det finns primära och sekundära känsloreaktioner. Man blir arg över en händelse (primär känsla) och sedan känner man skam för att man blivit arg (sekundär känsla). I en arbetsgemenskap sprider sig känslor, både de s.k. "positiva" och "negativa" känslorna. Känslor av brådska,

stress och fara sprids liksom känslor av glädje och iver. Känslor smittar av sig via kroppen, till exempel då en person gäspar.

Känslohantering och känsloreglering kan vara till exempel att göra övningar som bygger på medveten närvaro (mindfulness). Det kan vara att djupandas, att "lura hjärnan" genom högintensiv träning, att småle eller att använda kroppen för att agera tvärtemot känslan. Då en svår känsla uppstår är det viktigt att lära sig att bemöta den i situationen och inte undvika den. Över lag är det viktigt att öka positiva känslor i en människas liv genom till exempel att göra sådana aktiviteter som ökar känslor av glädje. Att öva på tacksamhet har även konstaterats öka positiva känslor i vardagen.

Nytänkande forskning visar på att vi bokstavligen kan bli sjuka av att bära på känslor som vi aldrig uttrycker. Stress och att ignorera känslor kan skada vår fysiska hälsa och därför är det viktigt att öka förståelsen för hur vi kan förebygga sjukdom genom att ta hand om både kropp och själ.







Kväll

*Jag vill ej höra den sorgsna sagan
skogen berättar.*

*Det viskar ännu länge mellan granarna,
det suckar ännu länge uti löven,
ännu länge glida skuggor mellan de dystra stammarna,
Kom ut på vägen. Där möter oss ingen.
Kvällen drömmer blekröd kring tigande dikesren.
Vägen löper långsamt och vägen stiger varligt
och ser sig länge om efter solens sken.*

EDITH SÖDERGRAN



Stress och stresshantering

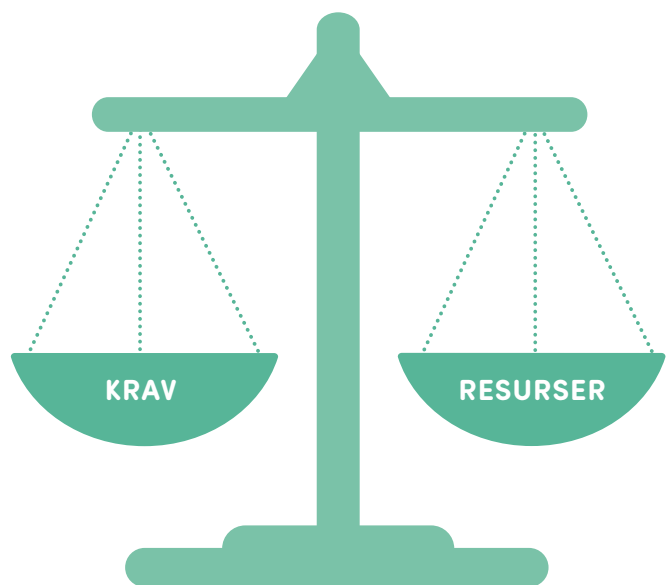
Hur kan vi skilja på bra och dålig stress?

POSITIV STRESS

- är kortvarig
- du är intresserad, känner "flow"
- du känner iver och glädje
- du kan koncentrera dig
- du löser problem och når resultat

NEGATIV STRESS

- är långvarig
- upplevs som negativ och belastande
- känns obehaglig och skrämmande
- påverkar koncentration och minne
- ökar risken för sjukfrånvaro och utbrändhet



Så här borde balansen mellan krav och resurser i arbetslivet vara!

SKADLIG, LÅNGVARIG STRESS KAN SE UT SÅ HÄR:



TANKAR

- Pessimistiska tankar
- Svårt att ta beslut
- Skadlig självkritik
- Man glömmer saker
- Återkommande orostankar
- Oförmåga att ta emot ny information
- "Jag orkar inte", "jag måste"



KÄNSLOR

- Irritation
- Ångest
- Rädsla
- Ilska
- Gråtmildhet
- Oro
- Humörsvängningar
- Nedstämdhet
- Orkeslöshet
- Nervositet



BETEENDE

- Drar sig tillbaka
- Socialt orkeslös
- Dagliga rutiner rubbas
- Prokrastinering (skjuter upp saker)
- Rastlöshet
- Koncentrationssvårigheter
- Missbruk kan öka
- Risk för minskad fysisk aktivitet
- Aptiten ökar eller minskar



FYSISKA SYMPTOM

- Spänningar och värk i muskler
- Huvudvärk, migrän
- Magproblem
- Hjärtklappning
- Förhöjt blodtryck
- Sömnsvårigheter
- Utslag
- Andningssvårigheter
- Försämrat immunförsvar

I stressiga situationer reagerar både vår kropp och vårt psyke. Reaktionerna är en överlevnadsmekanism som utvecklades för att hjälpa våra förfäder att överleva. En vanlig indelning är kamp, flykt, stelna eller behaga (fight, flight, freeze, fawn).

I dagens värld är reaktionerna desamma, även om hotet ofta kommer från relationer, krav, långvarig stress och mobbning. De egna tankarna och känslorna kan aktivera vårt hot-

system. I situationer som uppfattas som stressiga aktiveras det sympatiska nervsystemet och olika hormoner frisätts i kroppen. Kroppen förbereder sig på att överleva och reagerar genom någon av överlevnadsmekanismerna kamp, flykt, stelna eller behaga. Efter en stund aktiveras det parasympatiska nervsystemet och lugnar ner kroppen. Man kan påskynda detta genom djupandning, d.v.s. genom att andas lugnt, djupt ner i magen.

En önskan

*Av hela vår soliga värld
önskar jag blott en trädgårdssoffa
där en katt solar sig ...
Där skulle jag sitta
med ett brev i barmen,
ett enda litet brev.
Så ser min dröm ut ...*

EDITH SÖDERGRAN



Kommunikation

Olika typer av kommunikation

- Verbal (tal)
- Icke-verbal (kroppsspråk, gester, ansiktsuttryck)
- Skriftlig (text i olika former)
- Visuell (bilder, videor)
- Aktivt lyssnande (öppna frågor, icke-dömande, bekräftande)

Nonviolent Communication (NVC) är en kommunikationsmodell som utvecklades i USA på 1960-talet. I modellen används giraffen som symbol för ett konstruktivt sätt att hantera konflikter. Med sin långa hals och sitt stora hjärta står giraffen för överblick, ärlighet och empati. Giraffen reflekterar över och lyssnar till egna och andras behov. Därför kallas modellen också **giraffspråket**.

Giraffspråket är förebyggande konflikthantering. Det används för att ge kritik och feedback på ett tydligt, konstruktivt och respektfullt sätt. Målet är att hitta en gemensam lösning. Den här metoden kan man ha nytta av både hemma och i arbetsgemenskapen. Vargspråket är motsatsen till giraffspråket. Vid en konflikt har man ett anklagande, dömande och skuldbäggande sätt.



DE FYRA STEGEN I GIRAFFSPRÅKET

I en konflikt är det lätt att blanda ihop känslor, tankar och värderingar. Vargspråket tar lätt över. De fyra stegen i giraffspråket hjälper dig att sortera vad som är vad och hjälper dig att ge konstruktiv och saklig kritik.

- 1 Beteende. Vad observerar jag?
- 2 Konsekvens. Hur känns det för mig?
- 3 Konkret önskemål. Vad vill/behöver jag?
- 4 Lyssna och reflektera.



En strimma hav

*Det är en strimma hav, som glimmar grå vid himlens rand,
den har en mörkblå vägg, som liknar land,
det är där min längtan vilar innan den flyger hem.*

EDITH SÖDERGRAN

Konflikthantering

En konflikt uppstår när olika mål, intressen, synsätt, värderingar, grundläggande behov eller personliga stilar kolliderar med varandra. Konflikter finns på olika nivåer, till exempel på individnivå, gruppnivå och organisationsnivå. Förpersoner kan ha en annan syn på målsättningen för verksamheten än vad medarbetarna har. Konflikter ses ofta som negativa och många av oss är konflikträdda, men konflikthantering är egentligen en form av samarbete i en arbetsgemenskap.

Olika sätt att reagera på en konflikt är att vi flyr, vägrar att se problemet eller bagatelliserar det. Vid en konflikt är det också vanligt att man utser en syndabock som får ta ansvaret för konflikten som uppstått, oavsett om andra har lika stor del i skulden. Vi kan också göra oss beroende av förpersonen, "chefen får ta ansvar". Hur vi kommunicerar med varandra är en viktig del i konflikthantering.

Första steget i en process för konflikthantering är att motivera de inblandade att vilja hitta en lösning. Nedan följer fyra typer av sätt att hantera konflikter:

MAKTUTÖVNING – någon med formell maktbefogenhet beslutar hur konflikten ska hanteras. En förperson kan ge order om hur konflikten ska hanteras. Risken är dock att de inblandade anpassar sig på ytan, men konflikten fortgår i det fördolda.

OMRÖSTNING – man röstar om saken och låter majoritetens uppfattning gälla. Sällan löses konflikter helt genom omröstning, men det är ett sätt att komma vidare. Risken är att konflikter kan låsa sig vid omröstning eftersom man inte hittar en gemensam lösning.



KOMPROMISS – parterna i konflikten kommer överens om att göra ömsesidiga eftergifter. Båda parter får sina behov delvis tillgodosedda, men risken är att man undviker att lösa konflikten fullständigt.

SAMFÖRSTÅND – genom öppen kommunikation kommer man fram till en gemensam lösning. Den här typen av konflikthantering är den enda som leder till att konflikten löses och den bör vara den dominerande på arbetsplatser. Det finns dock en risk att man går med på en viss lösning på grund av gruppptryck.

Skogssjön

*Jag var allena på solig strand
vid skogens blekblå sjö,
på himlen flöt ett enda moln
och på vattnet en enda ö.
Den mogna sommarens sötma dröp
i pärlor från varje träd
och i mitt öppnade hjärta rann
en liten droppe ned*

EDITH SÖDERGRAN

Självmedkänsla

Självmedkänsla innebär att behandla sig själv med samma vänlighet, omsorg och förståelse som man skulle visa en god vän i en svår situation.

Självmedkänsla består av tre komponenter, vänlighet mot oss själva i en svår stund, medveten närvaro (mindfulness) och en känsla av medmännisklighet och samhörighet. Vi förstår att vi inte är ensamma med våra känslor och att jag lika som du är värd medkänsla.

Vi känner naturligt mer medkänsla för andra människor än oss själva och kan ofta stå upp för våra anhöriga eller vänner om de har det svårt. Tanken i självmedkänsla är att vi även behandlar oss själva med samma principer. Vi är värda medkänsla och har samma rättigheter till medkänsla som alla andra.

Forskning har påvisat att man genom att öva självmedkänsla kan lindra skadlig självkritik, känslor av otillräcklighet, depression, ångest och stress. Självmedkänsla har även konstaterats förbättra prestationer till exempel hos idrottare på lång sikt.



EXEMPEL PÅ SJÄLVMEDKÄNNANDE HANDLINGAR KAN VARA:

- tala med en nära vän, anhörig eller med sitt husdjur
- motion
- andningsövning
- bada bastu
- en varm dusch
- att lyssna på musik
- att röra sig i naturen
- att läsa en bok eller se en favoritserie
- att äta en god måltid
- att vila i stället för att göra hushållsarbete
- att stå upp för sig själv i en svår situation
- att förlåta sig själv för ett misstag som man har gjort
- att be förpersonen gå igenom en oklar arbetsbild med dig
- att bestämt säga nej till något som tar mer energi än det ger
- att prioritera den egna hälsan
- att be om hjälp



I de stora skogarna

*I de stora skogarna gick jag länge vilse,
jag sökte sagorna, min barndom hört.
I de höga bergen gick jag länge vilse,
jag sökte drömslotten, min ungdom byggt.
I min älsklings trädgård gick jag icke vilse,
där satt den glada göken, min längtan följt.*

EDITH SÖDERGRAN

Psykologisk trygghet

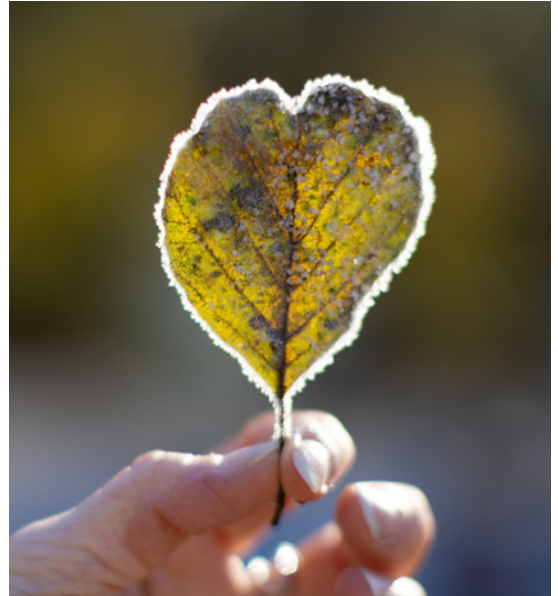
Psykologisk trygghet innebär en tro på att vi inte kommer att bli bestraffade eller förlöjligade när vi står upp för och berättar om våra idéer, frågor, bekymmer eller misstag.

Psykologisk trygghet behövs så att vi kan ...

- lära oss, vara kreativa och innovativa
- våga misslyckas och ta upp bekymmer
- tänka och komma med idéer
- samarbeta
- fatta beslut
- hantera och lösa konflikter

Vad är psykologisk trygghet på arbetsplatsen?

- Öppenhet i kommunikationen – åsikter, idéer och problem tas upp fritt i arbetsgemenskapen.
- Misstag används inte mot någon, utan de tillåts och man försöker lära sig av dem.
- Man har respekt för olikheter, människors olika bakgrunder, kompetenser och egenskaper.
- Tröskeln för risktagande är lägre.
- Smidigt samarbete.
- Kreativt tänkande.
- Det främjar verksamhetens effektivitet och resultat.
- Det stärker arbetstillfredsställelsen och engagemanget i arbetet.



VAD FRÄMJAR PSYKOLOGISK TRYGGHET?

Det finns många faktorer som bidrar till den psykologiska tryggheten, till exempel:

- Hur välkomnas nya medarbetare till arbetsgemenskapen?
- Finns det ett introduktionsprogram och vem ansvarar för introduktionen?
- Hur beaktas individualitet?
- Hur skapas en trygg miljö där medarbetare får och vågar ställa frågor?
- Hur hanterar vi konflikter?
- På vilka sätt säkerställer vi att individer respekteras i konflikten även framöver?
- Hur lämnar vi konflikter bakom oss?
- Hur hanteras misslyckanden?
- Hur säkerställs att medarbetare känner sig trygga även när de misslyckas?
- Hur lär vi oss av misslyckanden?





Tidig gryning

Några sista stjärnor lysa matt.

*Jag ser dem ur mitt fönster. Himlen är blek,
man anar knappast dagen som börjar i fjärran.
Det vilar en tystnad utbredd över sjön,
det ligger en viskning på lur mellan träden,
min gamla trädgård lyssnar halvförstrött
till nattens andetag, som susa över vägen.*

EDITH SÖDERGRAN





TRYGGA
VUXNA SKAPAR
TRYGGA BARN!



Må bra-handen



2

MAT OCH MÅLTIDER

Vad åt du idag?
Äter du regelbundet?
Hur påverkar maten din ork?

3

RELATIONER OCH KÄNSLOR

Vad har du känt idag?
Vem kan du prata med?
Hur har ditt humör varit?

4

RÖRELSE OCH KROPP

Hur rör du på dig under dagen?
Vilken rörelse känns bra för dig?
Vad behöver din kropp?

1

SÖMN OCH VILA

Vilar du vid behov?
Sover du tillräckligt?
Påverkar skärmar eller spel din sömn?

5

FRITID OCH KREATIVITET

Hur slappnar du av?
Vad tycker du om att göra?
Vad gör dig glad på sociala medier eller i spel?

+

VARDAGSRYTM

Skola eller jobb
Egen tid
Hobbyer
Hushållssysslor

+

VÄRDERINGAR

Vad tycker du är viktigt i livet?
Lever du enligt dina värderingar?
Vilka val får dig att må bra?

REFLEKTERA ÖVER:

Hur tillämpar vi Må bra handen på vårt daghem/i vårt team? Hur märks det i vardagen? Vad vill vi förstärka?

Fundera på förra veckan. Lyft och gå igenom ett finger i taget medan du funderar på om du skulle svara ja eller nej på fingrarnas frågor.

- Om du mestadels svarade ja på fingrets frågor, lämna fingret i fråga upprätt.
- Om du mestadels svarade nej, fäller du ned fingret.

- Kolla slutligen hur många fingrar du fortfarande håller upp.

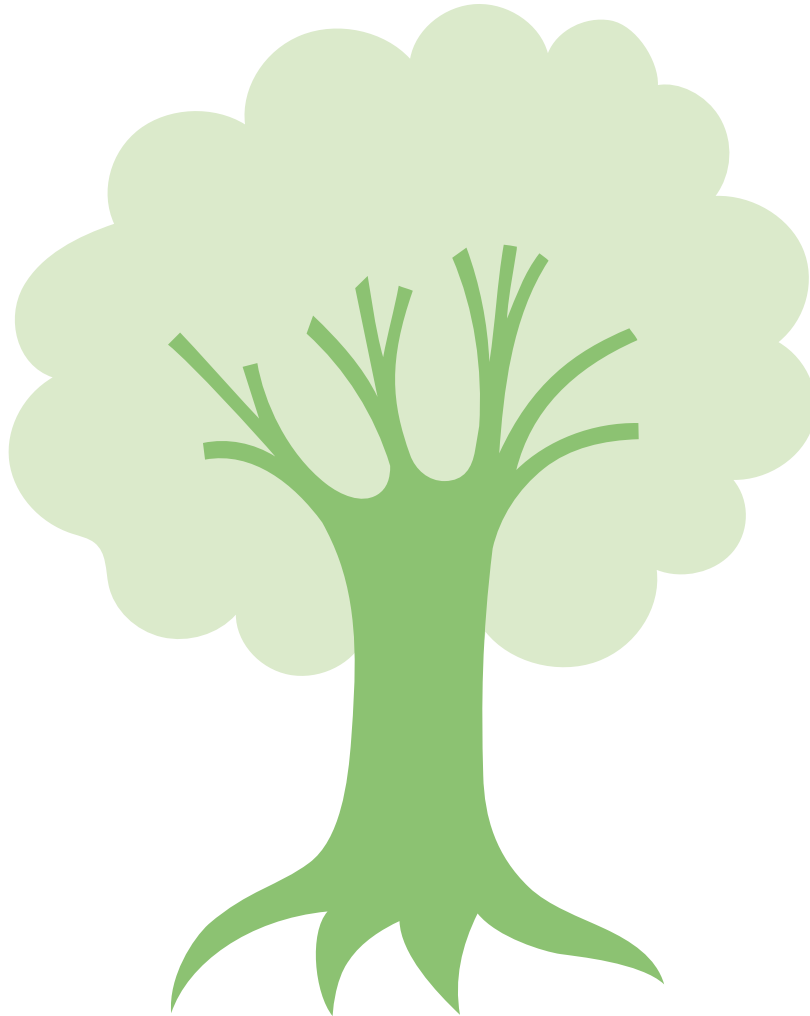
Ta sedan upp en penna och försök skriva din namnteckning på ett papper med de fingrar du håller upp.

Ser underskriften ut som din egen?

Vad fint om den gör det! Om inte, vad kunde du satsa på under den kommande veckan för att fler fingrar ska förbli upprätta?



Resiliensträdet



- 1) Skriv in på trädets grenar sådana saker, styrkor, tankar och funktioner som får dig att fungera.
- 2) Rita löv på träden och skriv in sådant som du skulle må bra av att släppa taget om eller lämna bakom dig, om det är möjligt – till exempel handlingar, tankar eller vanor.
- 3) Skriv på stammen sådant som hjälper dig att återhämta dig från utmaningar och svåra upplevelser.
- 4) Rötterna är grunden som bär dig och som du kan lita på. Skriv vid rötterna namn på personer vars stöd du kan lita på. Skriv också värderingar, attityder, inställningar, styrkor och personlighetsdrag som hjälpt dig tidigare.

Resilient personlighet

I den här övningen får du lära dig mer om resiliens (psykisk återhämtningsförmåga) och hur du kan känna igen och synliggöra egenskaper och faktorer som stärker din egen resiliens. Stanna upp vid varje fråga och fundera vilka resiliensstärkande saker du har i ditt liv. Om du märker att du inte hittar något svar på en fråga kan du fundera på hur du skulle kunna påverka situationen. Du kan göra övningen muntligt eller skriftligt.



- A)** Har du ett stödjande nätverk av familj, vänner och kolleger omkring dig?
- B)** Ser du positivt på saker? Fokuserar du på dina styrkor och på de möjligheter du ser i framtiden?
- C)** Litar du i allmänhet på att du är kapabel och klarar dig i livet, arbetet och relationer?
- D)** Kan du behålla humorn när du möter situationer i jobbet som gör dig frustrerad?
- E)** Känner du av stämningen i arbetsgemenskapen, både negativ och positiv?
- F)** Litar du på dig själv? Känner du dig självsäker om du blir ombedd att ta ansvar för nya uppgifter?
- G)** Kan du arbeta fokuserat och strukturerat i en stressig situation?
- H)** Upplever du att du anpassar dig lätt och flexibelt till oväntade förändringar?
- I)** Anpassar du dig lätt till nya situationer? Upplever du att du har en god problemlösningsförmåga?

Vilken känsla?

Lägg ut olika bilder, kort eller små föremål på ett bord. Deltagarna får välja ett kort eller föremål som beskriver dagens känsla. Sedan får alla i tur och ordning säga varför de valde just det kortet eller föremålet. Korten kan vara vykort eller bilder från tidningar. Föremålen kan till exempel vara små leksaksdjur eller små saker från påskägg.



KÄNSLOR
SMITTAR

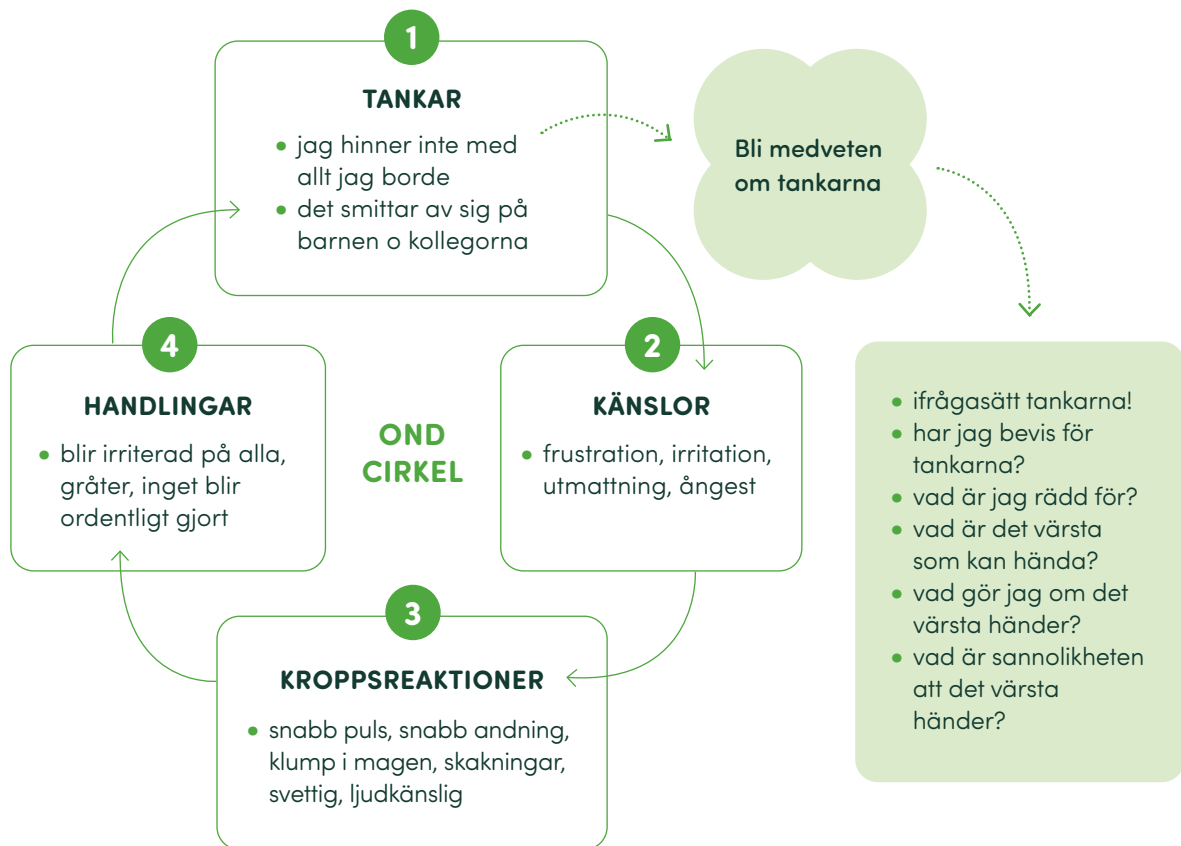
Tänk på en situation i arbetet då en känsla smittade av sig.

- Hur kändes det?
- Vilka tankar väckte situationen?
- Var i kroppen kände du av känslan?
- Hur reagerade du och vilken handling följde?

Stresscirkeln

Identifiera först vad problemet är,
till exempel jag blir stressad på jobbet.

Problem: Jag blir stressad på jobbet



1. **Tankar.** Vilka tankar gör dig stressad?
2. **Känslor.** Vad känner du när du tänker de tankarna?
3. **Kroppsreaktioner.** Vad känner du då fysiskt i kroppen?
4. **Handlingar.** Vad leder det till, vad gör du?

För att bryta den onda cirkeln ska du först bli medveten om tankarna (molnet på bilden) och sedan ställa dig frågorna som finns uppräknade. Det här kan hjälpa dig att konkretisera och få klarhet i tankarna.

Övning i giraffspråket

- 1) Beteende. Vad observerar jag?
- 2) Konsekvens. Hur känns det för mig?
- 3) Konkret önskemål. Vad vill/behöver jag?
- 4) Lyssna och reflektera.

Ge exempel på något som du stör dig på hos en kollega, till exempel att hen alltid lämnar fram saker utan att plocka undan efter sig (punkt 1).

HUR SKULLE DU TA UPP DET MED KOLLEGAN?

Gå igenom de fyra stegen
och skriv ned dem.
Diskutera sedan
tillsammans.



A photograph of a child walking away from the camera on a forest path. The child is wearing a dark jacket, a grey beanie, and yellow boots. The path is covered in fallen leaves and is flanked by large, mossy tree trunks. The background shows a dense forest of tall trees with green foliage.

ÖVNINGAR

Sinnenas promenad

Vad ser, hör, känner, smakar, luktar jag? Övningen kan göras både ute och inne med barnen.

Skvallerringen



Säg något positivt om en kollega bakom hens rygg, alltså utan att personen vet om det. Alternativt kan övningen användas som inledning på ett möte genom att resten av gruppen pratar positivt om en person fastän alla är närvarande. Man turas då om så att varje kollega får stå i centrum för positivt skvaller. Den här övningen brukar höja stämningen i gruppen! Använd gärna listan med positiva egenskaper som stöd.

Lista med positiva egenskaper

AMBITIÖS, ANPASSNINGSBAR, ANSVARSFULL,
FLITIG, AVSLAPPNAD, BANBRYTANDE,
BESKYDDANDE, BESLUTSAM, BESTÄMD,
SJÄLVSTÄNDIG, ORGANISERAD, SAMARBETSVILLIG,
PRATSAM, OMTÄNKSAM, ORGANISERAD,
DIPLOMATISK, DISCIPLINERAD, DRIVEN, DYNAMISK,
EFFEKTIV, ENERGISK, ENTUSIASTISK, ERFAREN,
ENVIS, EXCEPTIONELL, FANTASIFULL, FLEXIBEL,
FÖRETAGSAM, GENERÖS, GENOMTÄNKT, GLAD,
GRUNDLIG, HJÄLPSAM, HUMAN, HÄNDIG, IHÄRDIG,
INTRESSERAD, KARISMATISK, KLOK, KOMPETENT,
KONSEKVENT, KONSTNÄRLIG, KREATIV, KUNNIG,
KVICKTÄNKT, KÄNSLIG, LOJAL, LUGN, LYHÖRD,
LÄTTSAM, MEDMÄNSKLIG, MJUK, MODIG,
MOTIVERAD, MÅNGSIDIG, NYFIKEN, PIGG, POSITIV,
PRAKTISK, PÅLITLIG, RATIONELL, REALISTISK,
ROLIG, SAKLIG, SMART, SOCIAL, SPONTAN, STARK,
STRESSTÅLIG, TROVÄRDIG, TYDLIG, TÅLMODIG,
ÄRLIG, SNÄLL, VÄNLIG, ÖDMJUK, ÄVENTYRLIG

Exempel på hur du kan använda listan:

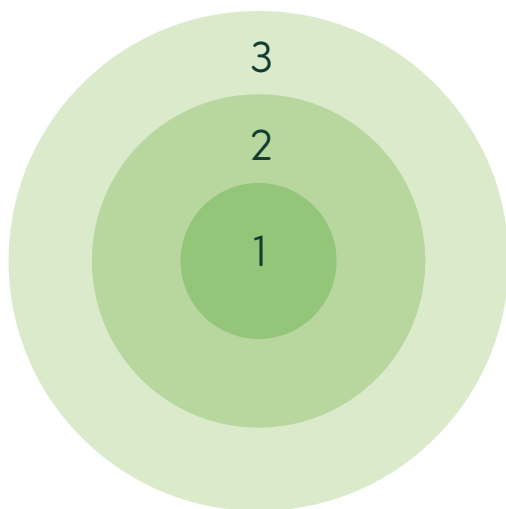
- Beskriv dina kollegor eller din förperson.
- Beskriv dig själv med stöd av listan.
- Övningarna kan göras på personalmöten med kreativa inslag som att klippa ur tidningar för att beskriva en person. Spara gärna kortet eller collaget med positiva egenskaper som du kan ta fram och se på när du har en dålig dag.

Tacksamhet

- Tänk på tre saker du känner tacksamhet för. Det kan vara något allmänt, till exempel din hälsa, ditt arbete eller din familj, eller mycket specifikt, som kaffet du dricker.
- Tänk därefter på två saker som du tror skulle behöva hända för att din dag ska bli bra. Försök att välja sådant som är konkret, observerbart och realistiskt.
- Tänk till sist på en positiv bekräftelse om dig själv, som du verkligen kan tro på.
- Du kan göra övningen i dagboksform. Skriv ner punkterna varje dag för att öka din medvetenhet.



Påverkans tre ringar



- 1) Vad kan du påverka och bestämma över i ditt arbete?
- 2) Vad kan du inte bestämma över, men ändå påverka?
- 3) Vad kan du varken påverka eller bestämma över?

Vilket vitsord ger du ditt arbetsvälmående? Vad skulle behöva förändras för att ditt arbete skulle kännas mer meningsfullt?



ÖVNINGAR

Mina värderingar

Tanken med den här övningen är att reflektera över dina egna värderingar. Fundera över olika områden i ditt liv och skriv ner vad som fungerar bra och vad som just nu skulle behöva förbättras i din vardag. Svara på frågorna längst ner.

Relationer

Hälsa och välmående

Arbete och studier

Självutveckling och tillväxt

Fritid

Hur skulle du egentligen vilja leva ditt liv?

Vad är viktigt för dig?

Vad värdesätter du?

Hur vill du vara i förhållande till dig själv, dina anhöriga, andra människor och miljön?

Vad vill du lägga mer tid på?

Vad vill du lägga mindre tid på?



Bussen – den inre rösten

Du är busschauffören i ditt eget liv. Vilka passagerare släpper du in i bussen? Dina inre röster är dina passagerare: offret, kritikern, gnällspiken, perfektionisten och så vidare. De har ofta fyllt en funktion tidigare i livet och kanske hjälpt dig i vissa situationer, men nu kan det vara dags att fundera på vilka röster du vill ha kvar och vilka du vill släppa av.

Vilka passagerare har du i bussen?

Vilken av dessa passagerare beskriver din inre röst bäst?

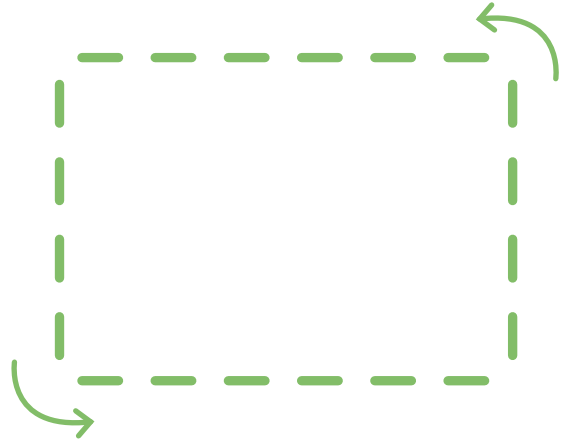
Vad märker du det på?

Vilka positiva passagerare har du i bussen?

Fundera på vilka inre röster som hejar på dig och stärker din självkänsla och ditt självförtroende.

Andas i rektangel

Rita en rektangel i luften framför dig. Börja med att andas in medan du ritar uppåt. Håll andan en stund. Rita sedan åt vänster medan du andas ut. Håll andan igen. Rita nedåt medan du andas in. Håll andan. Rita slutligen åt höger medan du andas ut.



Observera att utandningen ska vara längre än inandningen. Det skickar en signal till kroppen att lugna ner sig.

Djupandning

Lägg dig på rygg. Andas lugnt in och ut cirka 5–10 gånger så att magen höjs när du andas. Med en barngrupp kan man till exempel lägga ett gosedjur på magen och se hur det rör sig när man andas med magen.



A photograph of children lying on a light-colored carpet. In the foreground, a child's legs in pink striped pants and white socks are visible. To the right, a large black and white penguin stuffed animal is lying down. In the background, another child's legs in white socks with a small pattern are visible. The scene is a calm, indoor setting, likely a classroom or playroom.

ÖVNINGAR

Fjärilskram

En enkel övning som till exempel kan göras tillsammans med en barngrupp för att lugna nervsystemet, minska stress och hantera ångest.

1. Korsa armarna över bröstet och låt händerna vila på motsatt axel eller överarm.
2. Klappa växelvis, rytmiskt och mjukt med fingertopparna på axlarna, först höger, sedan vänster, höger, vänster...
3. Fokusera på rytmen och lugna dig själv och landa i nuet. Om du vill kan du samtidigt tänka eller säga orden: "Allt är bra."
4. Kombinera gärna övningen med djupandning genom att andas lugnt och långsamt samtidigt som du klappar.

En trygg plats

LJUDFIL

Det här är en övning där man använder fantasin för att aktivera känslor av trygghet. Om du blundar under övningen blir det lättare att fantisera. Du kan välja en verklig eller påhittad plats. Bestäm gärna platsen på förhand, eller låt tankarna associera fritt under övningens gång. Det är helt okej om platsen förändras under tiden.

Du kan börja med att sätta dig bekvämt. Lagg märke till hur kroppen känns just nu. Om du känner spänningar någonstans, försök försiktigt släppa lite på dem. Under den här övningen ska du få besöka en trygg plats, en plats som du förknippar med lugn, trygghet och glädje. Föreställ dig att du är på den här platsen. Du kan börja med att lägga märke till vad du ser runt omkring dig. Är du utomhus eller inomhus? Är det ljus eller mörkt? Är du ensam eller finns det andra människor eller kanske djur där? Lyssna efter ljud. Hör du musik, naturens ljud eller någon som pratar? Kan du känna något mot din hud? Är det varmt eller kallt? Du kan också föreställa dig att du rör vid något på platsen och känna hur det känns mot handen eller under fötterna. Går det att uppfatta någon doft?

Slå dig sedan ner någonstans på din trygga plats. Sätt dig eller lägg dig bekvämt. Tillåt dig själv att slappna av och släppa på spänningar. Det här är din trygga plats där du får känna dig helt lugn och trygg. Lagg märke till din andning och låt den hitta en lugn rytm. Tillåt dig själv att vila en stund på platsen. Kanske känner du efter en stund en impuls att röra dig och följa en känsla av frihet. Om det känns rätt får du gärna göra det.

Stanna kvar på din trygga plats så länge du vill. Gör det som känns bra för dig och lagg märke till hur det påverkar dig. Sedan kan du släppa fokus från platsen och rikta uppmärksamheten tillbaka till kroppen här och nu. Tacka dig själv för att du gjorde övningen och fundera över hur den påverkade dig.



<https://on.soundcloud.com/ZnMVqurTdxWUDms7Bz>



https://www.oivamieli.fi/sv/audio/avslappning_andning.mp3

Sätt dig eller lägg dig bekvämt. Om du vill kan du sluta ögonen. Fokusera på din andning. Känn efter hur luften strömmar in och ut genom näsan.

Känn hur bröstkorgen och lungorna vidgas och dras samman när du andas. Känn hur din mage höjs och sänks i takt med din andning.

Ge dig själv lov att slappna av och iaktta hur andningen känns i kroppen. När du märker att din uppmärksamhet skiftat till annat, lägg bara märke till det, och flytta sedan varsamt tillbaka den till att följa andningen. Fortsätt övningen i några minuter.



https://www.oivamieli.fi/sv/audio/stenen_pa_stranden.mp3

Sitt en stund med slutna ögon och fokusera på din andning. Tänk sedan på något som känns svårt eller smärtsamt och som du inte kan få ur tankarna. Iaktta först det som denna sak väcker i din kropp. Bli medveten om och var uppmärksam på vad du finner. Rikta andningen till den del av kroppen där upplevelsen är som starkast och förhåll dig varmt accepterande till den.

Säg tyst för dig själv: "Den här känslan är här. Jag tar emot den. Jag är öppen för den." Fortsätt att andas och rikta all din uppmärksamhet på andningen. Föreställ dig att den svåra känslan är enorm som ett stenblock och du känner att den skulle kunna krossa dig.

Omslut nu den svåra känslan med vänlighet och andas varsamt mot den. Du märker så småningom hur känslan blir lättare och stenblocket blir en liten sten. Föreställ dig att du placerar stenen mitt på en sandstrand. Havet omringar den varsamt och havets vågor smeker stenen i takt med din andning. Andas värme och medkänsla mot stenen. Du märker att stenen blir allt mindre och det får också dina fysiska spänningar att minska.



https://www.oivamieli.fi/sv/audio/kasta_ankar.mp3

Placera fötterna stadigt mot golvet, lite som du skulle fälla ett ankare.

Tryck ner fötterna mot golvet. Lägg märke till golvet under dina fötter och hur det stöder dig. Lägg märke till spänningen i fötterna när du trycker dem mot golvet. Känn tyngden från huvudet, genom ryggraden och hela vägen ner till fötterna.

Lägg märke till hela din kropp. Andas lugnt och långsamt, in och ut, tio gånger. När du andas ut, gör det väldigt långsamt, så att lungorna töms helt och hållet. Låt dem sedan fyllas på nytt av sig själva under inandningen.

Lägg märke till hur det känns när lungorna töms och fylls. Känn hur bröstkorgen rör sig upp och ner i takt med andetag. Försök låta dina tankar komma och gå som de skulle vara bilar som kör förbi, vågor som sköljer stranden eller löv som flyter med strömmen.

Titta nu runt omkring dig och observera vad du kan se och höra. Känn efter var du befinner dig och vad du gör.

Mitt sanna jag

Lyssna på en guidad meditation som fokuserar på självmedkänsla och att bearbeta känslor och erfarenheter. Du kan lyssna på den till exempel då du är på promenad, vilar eller gör hushållsarbete.



<https://on.soundcloud.com/rNZ8JXwERcUarzFddA>



En vänlig hand

LJUDFIL

Inta en ställning som du kan vara bekväm i. Kom ihåg att det inte finns rätt eller fel sätt att göra den här övningen på. Gör den så som det är möjligt för dig just idag.

Känn först efter en stund hur det känns i din kropp just nu. Känner du dig spänd någonstans i kroppen? Finns det någon del av kroppen som känns lugn eller välmående? Fokusera sedan mjukt och stilla din uppmärksamhet på din andning. Lägg märke till rytmen i andetag. Är de långsamma eller snabba? Andas du djupt eller mer ytligt? Du behöver inte försöka ändra på något i din andning, bara observera hur andningen känns nu. Låt andetagen fortsätta på samma sätt. Känn efter om du kan känna ett luftdrag vid näsborrarna när du andas. Hur känns luften? Är den lite kallare när du andas in och sen lite varmare när du andas ut?

Lägg sedan ena handen på bröstet eller magen. Du kan också lägga ena handen på andra axeln, om det känns bekvämare för dig. Fokusera på att observera din hand och din beröring. Känner du handens värme? Du kan försöka tänka att din hand är vänlig, trygg, omtänksam och tröstande. En varm beröring som ger dig trygghet

och får dig att må bra i nuet. Bli kvar en stund och känn i lugn och ro handen och dess värme. Om tankar, känslor eller kroppsliga reaktioner dyker upp behöver du inte göra något med dem. Lägg bara märke till dem och för sedan varsamt tillbaka uppmärksamheten till handens värme och kontakten med kroppen.

Du kan stanna kvar en liten stund till.

Nu är det snart dags att avsluta övningen. Flytta lugnt bort din hand från bröstkorgen eller axeln. Öppna ögonen och sträck på dig lite. Tacka till slut dig själv för att du tog dig tid att göra övningen.



<https://on.soundcloud.com/GYN3MkqTPizCZ2Haht>



Diskussionskort

De här diskussionskorten kan man printa ut, laminera och klippa ut om man vill. De kan användas som diskussionsunderlag i olika sammanhang, t.ex. på en utvecklingsdag.



Vad fungerar bra i
arbetsgemenskapen?
Varför fungerar det bra?

Vad är den största
utmaningen just nu?

Vad behöver du för
stöd som förperson /
medarbetare?

Hur stöttar vi varandra
för att orka i jobbet?

Hur stöttar förpersonen
personalens ork och
välmående?

Hur hanterar vi
svåra samtal och
utmanande situationer
i personalgruppen?

Hur fungerar
kommunikationen i vår
arbetsgemenskap?

Hur ger vi eller tar
emot feedback?

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

Hur skapar vi en trygg
miljö för barnen?

Hur skapar vi en trygg
miljö för vuxna?

Hur arbetar vi med
värden i vardagen?

Följer vår verksamhet
planen för
småbarnspedagogik?
Vad kunde förbättras?

Hur skapar vi en bra
dialog med
vårdnadshavarna?

Vad vill vi utveckla i vår
verksamhet?

Hur utvärderar vi
vårt arbete?

Vilka mål har vi och hur
följer vi upp dem?

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

Vad ger dig / oss mest
arbetsglädje i vardagen?

På vilket sätt får barnen
påverka sin vardag här?

Hur kan vi bli tydligare i
vår kommunikation?

Hur fördelar vi ansvaret
på ett rättvist sätt?

Vilken liten sak kan göra
stor skillnad i vardagen?

Vad behöver vi mer
kunskap om?

Vad var veckans bästa
stund med barnen?

Vad har du lärt dig av ett
barn den senaste tiden?

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

Vad skulle du vilja bli
bättre på i din roll?

Hur beaktar vi kulturell
mångfald?

Hur beaktar vi individuella
egenskaper hos barnen?
Hos vuxna?

Har vi koll på vilka
rättigheter och skyldigheter
vi har i vår arbetsroll?

Hur återhämtar du dig
under arbetsdagen?
På fritiden?

Vilka arbetsuppgifter
prioriterar vi vid
personalbrist?

Vilka små saker kan vi
göra för att få vardagen
mera stressfri?

Vilka snälla ord kan
du säga till dig själv
när du upplever att du
misslyckats?

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

Vilka känslor har
du känt idag?

Vad betyder
professionalism för dig?

Vilka känslor kan en
utmanande situation med
barnen väcka i dig?

Hur kan vi ge varandra
mer positiv feedback under
arbetsdagen?

Hur stöttar vi varandra
vid motgångar?

Låter vi barnen vara
sig själva?

Behandlar vi alla
barn jämlikt?

Hur ser du att ett barn
är stressat?

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli

mieli



Vad hjälper dig att orka?



KROPPSLIGA METODER

Jag rör på mig och vistas utomhus
Jag tillbringar tid i naturen
Jag slappnar av och återhämtar mig
Jag äter bra och sover tillräckligt



PSYKISKA METODER

Jag stannar upp i stunden
Jag funderar på livets betydelse
Jag stannar upp, reflekterar eller ber
Jag får styrka av mina värderingar



KÄNSLOMÄSSIGA METODER

Jag möter och accepterar mina känslor
Jag visar mina känslor
Jag pratar om mina känslor
Jag hanterar mina känslor



INTELLEKTUELLA METODER

Jag gör upp planer och listor
Jag tar reda på mer information
Jag använder mitt förnuft
Jag löser problem



SOCIALA METODER

Jag tillbringar tid med andra
Jag delar med mig
Jag ber om hjälp och tar emot stöd
Jag stödjer, kramar om eller tröstar



KREATIVA METODER

Jag hittar nya sätt att agera
Jag använder min fantasi
Jag letar efter positiva infallsvinklar
Jag uttrycker mig själv



mieli

En berg- och dalbana av känslor

FÖRVÅNING

Glädje,
häpnad, misstro,
förvåning, chock

KÄRLEK

Respekt, saknad
anknytning, förtjusning,
medkänsla, förtroende

ILSKA

Irritation,
frustration,
avund, vrede,
skam

GLÄDJE

Lycka, tacksamhet,
hopp, iver,
belåtenhet

AVSKY

Förakt, obehag,
att tröttna på något,
självförakt,

RÄDSLÅ

Bekymmer,
osäkerhet,
skuld, ångest,
otrygghet

SORG

Vemod,
nedstämdhet,
ensamhet,
besvikelse,
hopplöshet

Källor

- Aron, E. (2022). Den högkänsliga människan. Konsten att må bra i en överväldigande värld. Stockholm: Egia förlag.
- Edmondson, A.C. (2026). <https://amycedmondson.com/psychological-safety/>
- Furu, A-C. (2023). www.forskoletidningen.se/1-2023/resiliens-i-forskolan-vad-hur-och-varfor
- Furu, A-C. & Heikkilä, M. (2022). Resiliens i förskolan – att stärka barns välmående, delaktighet och handlingskraft. Stockholm: Natur & Kultur.
- Gabor, M. (2025). När kroppen säger nej. Hur du påverkas av underliggande stress. Falun: Scandbook.
- HelsinkiMissio. (2026). www.helsinkimissio.fi/sv/behover-du-hjalp/unga/jag-racker-till-guide/
- Lehtinen, M. Personlig kommunikation i september 2025.
- Maltén, A. (1998). Kommunikation och konflikthantering – en introduktion. Lund: Studentlitteratur.
- Meela. (2026). <https://meelahealth.com/se/sv/kunskap/stress/stressreaktioner/>
- Mielenterveystalo. (u.å.) <https://mielenterveystalo.fi/sv>
- Mieli. (u.å.). <https://mieli.fi>
- Mieli työssä (2026). <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielenterveystaitoja-tyoelamaan/mielityossa/>
- Myllyviita, K. (2016). Tunne tunteesi. Helsinki: Oy Duodecim.
- Neff, K. & Germer, C. (2019). Mindful Self Compassion: Så bygger du inre styrka och hållbarhet med självmedkänsla. Stockholm: Natur & Kultur.
- Niehof, J. Personlig kommunikation i november 2023.
- Nummenmaa, L. (2010). Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Oiva mieli. (u.å.). <https://oivamieli.fi/sv/ovningar.php>
- Pietikäinen, A. (2022). Joustava mieli. Helsinki: Oy Duodecim.
- Piispanen, M. Personlig kommunikation i mars 2022.
- Piispanen, M & Meriläinen, M. (2022). Kynnyksellä – käsikirja oman työhyvinvoinnin ohjaamiseen. Helsinki: BoD – Books on Demand.
- Pojjula, S. (2018). Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.
- Psykkporten. (u.å.). <https://www.mielenterveystalo.fi/sv>
- Sahlin, H. & Malmqvist, E. (2018). Känslor som kraft eller hinder. En handbok i känsloreglering. Stockholm: Natur & Kultur.
- Sahlström, A-L. Personlig kommunikation i april 2026. Projektet Må bra tillsammans <https://mieli.fi/sv/mieli-rf/projekt/projektet-ma-bra-tillsammans/>
- Södergran, E. (1997). Samlade dikter. Helsingfors: Schildts förlags AB.
- Takala, M. Personlig kommunikation 2020.
- Viotti, S. (2024). Självmedkänsla på jobbet-För Dig Som Tröttnat På Stress, Press Och Otrygghet. Stockholm: Natur & Kultur Läromedel och Akademi.



