

# Ett apotek för en god vardag hittas i det egna psyket

I vardagen kommer man inte alltid på att se på varje dag och stund med nya ögon. Dörren står ändå på glänt till den goda vardagens apotek, det egna psyket. Genom denna dörr kan man finna nya sätt att se på sina styrkor.

Ett exempel på en mental styrka är att kunna föreställa sig alternativa möjligheter. Istället för att bekymra sig över gamla otrevliga händelser, eller möjliga kommande besvär, kan vi fokusera på det som går eller gick väl. Vilka små glädjestunder hade förra veckan? När någonting lyckades, hur påverkade jag situationen själv? Vilka förmågor använde jag mig av då jag uträttade vardagliga ärenden, så att jag uppnådde önskade resultat? Man kan nu och då stanna upp och lista dessa, och på så sätt utveckla ett förråd av styrkor som ger värdefulla krafter i en svår stund.

## *Sårbarhet är en del av människoupplevelsen*

Sårbarhet betyder, att man som människa lätt kan bli sårad eller stött, eftersom man är skör, svag, skyddslös eller sensitiv. Sårbarhet innebär också känslighet, öppenhet och receptivitet. Det sägs att

sårbarhet är ett villkor till att leva ett äkta liv, en styrka och en förutsättning till att kunna känna medlidande. Alla dessa är fina tillgångar i livet, och gynnar våra människorelationer.

### *Vi är här tillsammans*

Vi är sociala varelser, beroende av varandras färdigheter, stöd och beteende. En uppenbar del av våra prestationer kräver hjälp från andra människor. I undersökningar har man konstaterat, att människor har styrkor som framkommer i form av att kunna ta stöd av andra. Man behöver inte, och det lönar sig inte att vara ensam.

Social intelligens och känslighet hjälper oss att i det dagliga livet, vända oss till de rätta människorna då vi behöver hjälp, eller vill dela med oss glädjeämnen. Att både ge och få stöd har i flera undersökningar konstaterats ha en positiv inverkan på vårt välmående. Det lönar sig alltså! Även hjälp som känns liten kan vara påtaglig för mottagaren: ett varmt leende, och en blick i rätta stund stöder, uppmuntrar och förstärker mottagaren - men också givaren.

### *Man kan inte alltid klara sig önskvärt - och man behöver inte*

Att lyckas och att klara sig är inte självklart, utan misslyckanden tillhör livet. Skamupplevelsen är universell, och den ses som en av människans skyddsmekanismer. Positivt med skam är till exempel att omtanke väcks, innan man hinner lägga sig i en tvivelaktig situation. Ibland är dock ens egna ideal och förväntningar så höga att de begränsar livet. Man kan stanna och fråga sig huruvida man känner sådan skam, som hindrar en från en att leva det liv man önskar sig? Går det mycket energi till att vara rädd eller skämmas på förhand, för säkerhets skull, att något otrevligt händer åt en själv?

Detta kan man också sakta släppa taget om. Man kan fråga sig själv, i hurdana stunder glömmer jag skammen? Vad gjorde jag senast annorlunda, som fick mig att glömma min rädsla? Vad fick mig att delta, att bli aktiverad, och hurdan nytta drog jag av det? Detta kan hjälpa att finna ens egna starka sidor, som man kan återanvända till när en liknande situation uppstår.

Färmågan att göra något nytt, fastän litet till en början, ger en känsla av kontroll. Det är uppfriskande att ibland vara nybörjare på något, och få alldeles ny erfarenhet. Nybörjare har också den trevliga friheten att se på saker med nya ögon, göra misstag och lära sig från dem. Ett teaterbesök, Epilepsiförbundets kompiskaffe, eller deltagande i kamratstödsverksamheten kan kännas givande. Efter sådant lönar det sig att fråga sig själv, hur gjorde jag det? Vilka styrkor använde jag mig av, så att jag lyckades? Kanske man då finner något alldeles nytt i sig själv, som för en mot sina andra mål! Psyket blir starkare av att ibland kasta sig in i en ny situation, hobby, eller en bekantskap.

### *En klunk av självmedkänslans medicin*

Det är ofta lätt att trösta närstående människor, och att behandla dem med acceptans och värme då de behöver vår hjälp. Samma värme och tröst kan man också ge åt sig själv, för att ta i bruk självmedkänslan. Det lönar sig att förlåta sig själv, och att i en svår situation tala till sig själv på samma sätt som till en god vän. Det är inte självömkan, utan något som bär en mot att fortsätta livet, och som avspeglas som positivitet också då vi möter andra. Säkert har alla upplevt misstag, bakslag och ältande i saker och ting. Man kan ändå se sig själv i ett vidare perspektiv: vi tillhör människosamfundet, och vi upplever samma saker. Misstag är universella, men vi blir starkare av att klara av dem. Även om det händer något otrevligt

idag, hände det kanske inte igår, och antagligen inte imorgon heller. Så finner man goda stunder som bär vardagen, och som är elixir för sinnet.

### *Leva livet gör psyket elastiskt*

Ålder för med sig åt oss alla livserfarenhet och annat trevligt. När vi åldras lär vi oss ofta att tänka på de positiva sidorna, och vi stör oss inte på människors olikheter lika mycket, som då vi var yngre. Livserfarenhet föds konstant, då vi går genom svåra saker och klarar av utmaningar. Samtidigt ökar vi ett viktigt kapital: ett återhämtningsbart psyke. Detta mentala elasticitet lönar det sig att medvetet bygga upp, genom att begrunda eller tillsammans diskutera. Exempel på ämnen: vad klarar jag av och litar på mig själv med, och vilka medel brukar jag använda mig av då jag känner ångest? Vad kan jag göra annorlunda i min vardag? Vad skulle kunna hjälpa mig? Fastän svar på frågorna inte genast skulle komma fram, hjälper det att ta upp frågorna för att se möjligheter och ny synvinkel.

Varför inte ha som mål att se något gott i varje dag, även smått. En trevlig stund kan uppstå av att ta en promenad, ringa till en bekant, minnas något vackert eller se på foton. Olika saker får en på bra humör olika dagar, vad fungerar idag? Psykets välmående kan man öka med tankar om sina styrkor, och vad man fått komplimanger ifrån. Så småningom hittar man sådana medicin från sitt egna mentala apotek.

### *Epilepsiförbundet arbetar för de äldres mentala hälsa*

Föreningarna gör ett märkbart arbete med att öka välmåendet bland sina medlemmar. Epilepsiföreningen är samarbetsförening tillsammans med Äldreinstitutet, Reumaförbundet, Hjärtförbundet och Andningsförbundet i projektet **Mental hälsa som styrka i de äldres livsutmaningar**. Projektet verkställs 2017-2018 och finansieras med hjälp av Anslag för hälsofrämjande (STM/THL).

Projektet ger samarbetsföreningarna ny information om mental hälsa samt redskap till att förstärka den. Projektet utbildar instruktörer till att använda redskapet i *Mentalkitet!*. I föreningarna rotas samtidigt kunskap och verksamhet som stöder de äldres mentala välmående.

Projektet publicerar inom kort **Med psyket! En pocketbok om mental hälsa för de äldre**. Den innehåller mångsidig information om psykets välmående för äldre, och frågor som man genom att svara kan forma en träningsprogram för sitt psyke. Boken kommer att kunna laddas ner på Äldreinstitutets nätsidor.

**Text:** Stina Fågel, PeM, lösningsinriktad tränare, planerare, Mental hälsa som styrka i de äldres livsutmaningar - projekt, Äldreinstitutet

Sirkkaliisa Heimonen, psykolog, PsD, lösningsinriktad tränare, branschchef, Äldreinstitutet

#### **Källor:**

Aspinwall, L. G. & Staudinger, U.M. (2006) (toim.) Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki. Edita Prima.  
Heimonen, S. Fried, S. (toim.) (2015) Vanhuuden Mieli. Helsinki. Ikäinstituutti.  
Sarvimäki, A. Stenbock-Hult B. & Heimonen, S. (2010) Ikääntyminen ja mielen haavoittuvuus – haavoittuvuus riskinä ja voimavarana. Gerontologia 24, 169–178.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/>