



Var positiv!

En bok om psykiskt välbefinnande för äldre



Var positiv!

En bok om psykiskt välbefinnande för äldre

**Stina Fågel
Sirkkaliisa Heimonen**

ISBN 978-952-7254-08-0 (tryckt)

ISBN 978-952-7254-09-7 (PDF)

Text Stina Fågel
Sirkkaliisa Heimonen

Översättning Max Buch/Verbum Kielipalvelut Oy

Pärm Stina Fågel
Layout Taittotalo PrintOne
Tryckeri Trinket Ab

www.ikainstituutti.fi

Helsingfors 2018

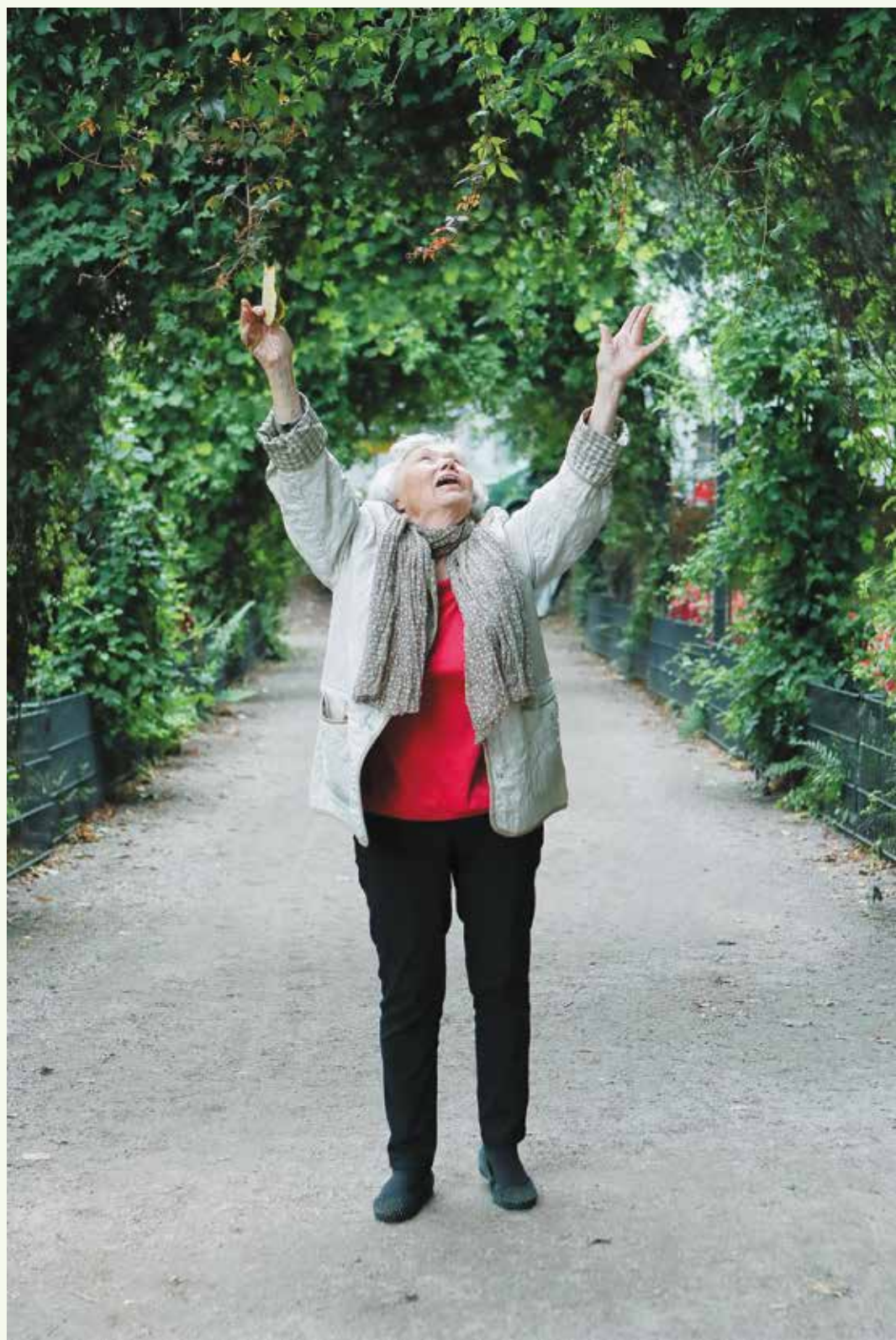
© Äldreinstitutet och författarna



Äldreinstitutet

INNEHÅLL

Till läsaren	7
DET ÄR OFRÅNKOMLIGT ATT ÅLDRAS – VALBART ATT BLI GAMMAL	8
ETT FLEXIBELT PSYKE – ÅLDERN GER KRAFTER	9
ÅLDERSVISHET – VAD FÖR VISHET?	12
OM LIVETS MENINGSFULLHET	14
VI ÄR HÄR TILLSAMMANS – I MIG FINNS EN DEL AV ANDRA OCH I DEM EN DEL AV MIG.....	16
JAG TALAR MILT TILL MIG SJÄLV, MED MEDKÄNSLA	20
MÅNGA ANLEDNINGAR ATT VARA TACKSAM	22
SAKER OCH TING UNDER KONTROLL – ÅTMINSTONE DELVIS	24
EN GOD FRAMTID – MÅLEN FÖRVERKLIGAS!	26
BERÄTTELSEN OM DET EGNA LIVET FÖRS VIDARE?	28
Litteratur.....	29



Kära läsare!

Vi hoppas att den här pocketboken ska betjäna möjligast många äldre personer. Den har skrivits för att ge läsaren glädje, resurser, nya tankar och välbefinnande.

Psykiskt välbefinnande gör det lättare att klara av vardagen så att man med tillförsikt kan koncentrera sig på det man ställs inför i livet. Livet för inte med sig bara år, utan det ger också färdigheter och kunskaper att klara av nya utmaningar. När du redan känner dig själv bättre, kan du också förhålla dig uppskattande till andra människor. Att förhålla sig flexibelt, stärker det psykiska välbefinnandet. Att uppleva att livet har ett syfte ger också välbefinnande och krafter.

Du kan tillämpa de frågor och saker att fundera på som ingår i boken som ett eget träningsprogram. De kan tjänstgöra som vägvisare som du skapar åt dig själv. Du kan fundera på dem på egen hand eller dela med dig och diskutera tillsammans med andra. De leder kanske fram till nya insikter, idéer, kanske nya tillvägagångssätt. Du kan på nytt återkomma till funderingarna och alltid från det ställe i boken som just för stunden är det som känns mest angeläget.

Att stanna upp vid hur man känner sig, ensam eller tillsammans med andra, berikar tankarna och bringar på så sätt glädje i livet. Det lönar sig.

Ett varmt tack till Airi Airila, Aulikki Koskinen, Markku Pulkkinen samt medlemmarna i styrgruppen för projektet Mental hälsa som styrka i de äldres livsutmaningar för kommentarerna till manuskriptet!

Var positiv!

Stina Fågel

Sirkkaliisa Heimonen

**Mental hälsa som styrka i de äldres livsutmaningar -projektet 2017
–18, SHM/Institutet för hälsa och välfärd Anslag för hälsofrämjande**

DET ÄR OFRÅNKOMLIGT ATT ÅLDRAS – VALBART ATT BLI GAMMAL

Var och en lever och åldras på sitt eget sätt och det finns inte något rätt sätt att vara gammal. Vars och ens erfarenhet av hur gammal och i synnerhet hur funktionsduglig han/hon känner sig är viktig. Så det lönar sig att lita mera på hur man själv upplever sig än på vad andra tänker om äldre personer.

När man talar om åldrande nämner man ofta åldern i antalet år och hälsotillståndet. Man poängterar bland annat hur genetiska faktorer påverkar livslängden och hälsan. Forskningsrön bekräftar dock att det inte finns någon biologisk "programmering" som bestämmer vår livslängd. Fastän det kan finnas benägenhet till lång livslängd i slakten, bestämmer bara en fjärdedel av de ärvda generna längden på vårt liv. Det är därför glädjande att var och en också själv kan påverka längden av sitt liv och i synnerhet hur han eller hon upplever sitt liv.

Vi är också individer vad gäller att uppleva sjukdom. När man exempelvis själv har en långvarig sjukdom bromsar det upp och för med sig mycket nytt att tänka på. Många planer kan ändras. När man blir du med sin sjukdom uppstår det ändå också värdefull erfarenhetsexpertis. Man kan dela med sig av den åt andra som lever i en motsvarande situation. Till exempel att samla information om den egna sjukdomen och behandlingen av den kan också ge resurser. På så sätt kan man aktivare delta i behandlingen av den egna sjukdomen och få säkerhet samt rytm i den egna vardagen. Så små-

ningom kan man också hitta de goda stunder och saker som inte påverkas av sjukdomen. Att upptäcka dem hjälper en att klara sig bättre i den nya situationen och ökar de mentala resurserna.

När man har bett människor själva bedöma sitt välbefinnande, har man observerat att livstillfredsställelsen inte bara påverkas av hälsan utan även exempelvis av omständigheterna, familjeförhållandena samt olika sorters verksamhet. Man kan tänka på det psykiska välbefinnandet som en sockel som bär upp ett gott liv. När man förhåller sig positivt till livet, ger det längre livslängd och sänker stressnivån.

Ibland kan det kännas som om ens egen ålder är ett hinder för att göra något. Då kan man sätta ny kurs genom att tänka till exempel: vad allt annat är jag än en människa som åldras? Åldern för med sig begränsningar för oss alla, men man behöver inte se åldrandet som ett hinder för att leva ett liv som känns som ens eget. I stället kan man rikta blicken på sådana saker som man ännu kan göra.

Livet bjuder på utmaningar i varje skede, men det lönar sig inte att fastna i dem. Man kan se dem som mål som man kan komma över med små steg. Å andra sidan öppnar åldern också nya möjligheter: drömmar blir uppfyllda, man får mer tid och större självständighet samt den självsäkerhet som åldern för med sig. Vad livet för med sig kan vi inte alltid påverka, men det som vi kan till och med i hög grad, är hur vi förhåller oss till ändringarna och vilka val vi träffar.

ETT FLEXIBELT PSYKE – ÅLDERN GER KRAFTER

Redan det att man har klarat sig i livet upp till hög ålder är ett tecken på styrka. I och med åldern har människan hunnit lära sig av många – till varje liv ofrånkomligen hörande – motgångar. En äldre person är ofta starkare än yngre när motgångar väntar just tack vare sin långa livserfarenhet.

Ett flexibelt sinne med förmåga till återhämtning hjälper att göra mer realistiska planer och gå framåt gradvis vid genomförandet av dem. Man kan se sig själv i ett positivt ljus, och tilltron till de egna styrkorna och förmågorna bevaras. Ett flexibelt psyke är uppbyggt av problemlösningsförmåga, stresstålighet samt förmåga att söka och ta emot hjälp. Det är som en god livskamrat: det stöder och ger inte upp inför motgångar.

Ett flexibelt psyke kan också vara till stöd i besvärliga situationer med andra, eftersom det hjälper att hantera egna starka känslor och plötsliga infall. Detta ger spelrum att överväga noggrannare vad man säger.

Flexibilitet och livserfarenhet hjälper oss också att acceptera de förluster som oundvikligen hör livet till, acceptera att avstå från saker och att därför känna sorg. I dessa situationer är ett flexibelt psyke

till stöd när det gäller att koncentrera sig på det goda som fortfarande finns kvar hos en själv och i den närmaste kretsen. Många gamla människor har konstaterat hur man "blir vis av svårigheterna" eller hur "livet slätar ut". Dessa talesätt är ett vittnesbörd om att man har lärt sig av svårigheterna, man har återhämtat sig från dem och livet fortsätter på nytt en erfarenhet rikare.

Människans egna resurser beror ofta på den situation som hon befinner sig i. Resurserna ändras också, när en ny situation lockar fram nya styrkor. Att man får mod att agera på annat sätt i sin egen vardag hjälper ofta att hitta nya starka sidor hos en själv. Man kan exempelvis själv ringa upp en bekant i stället för att vänta och undra, varför han eller hon inte tar kontakt. Det här kan vara en glad överraskning för båda!

En beprövad metod är också till exempel att man tar sin välbekanta och trygga dagspromenad åt andra hållet än normalt. På så sätt ser och upptäcker man kanske något alldeles nytt, som man inte tidigare ens har lagt märke till. Också en ny eller någon trevlig men bortglömd fritidssysselsättning kan pigga upp vardagen och stärka de egna resurserna.

Man kan stärka psykets flexibilitet exempelvis så här:

Genom att skapa kontakter med andra kan man ge och få mycket. Man kan ta emot stöd som andra erbjuder och bli hörd. Att delta i olika slags grupper ger hopp. När man erbjuder hjälp åt andra, får man ofta också själv glädje.

Genom att försöka se utöver den svåra stunden när man ställs inför svårigheter, någon förlust eller en svår situation. På så sätt inser man att det i framtiden redan kan vara litet bättre. Genom att godkänna det som man inte kan ändra på kan man koncentrera sig på de saker som man själv kan påverka.

Genom att fatta beslut. Också i utmanande situationer kan man alltid handla enligt sina egna krafter så mycket som man är förmögen till. Det behöver inte vara något stort, det räcker också med en liten sak.

Genom att stärka. När man litar på sin förmåga att lösa problem och på sina egna erfarenheter, utvecklar det också psykets spänst.

Genom att bevara en hoppfull inställning kan man se det som man önskar eller vill hellre än det som man är rädd för.

Genom att sköta om sig själv. De egna behoven och känslorna förtjänar uppmärksamhet. Man kan delta i aktiviteter som man njuter av och där man kopplar av. Det är alltid bra med regelbunden motion. Att sköta om sig själv håller psyket och kroppen redo att agera konstruktivt i nya situationer.

(Guy Robertson, 2014, omarbetat)

Välj av de följande meningarna sådana saker som intresserar dig. Du kan sedan skriva upp, fundera på eller tillämpa dem i praktiken. Det är meningen att den bakgrundsinformation som föregår uppgifterna ska stöda tillämpningen av dem i praktiken. Det kan också vara givande att diskutera det som stöder den mentala hälsan exempelvis med maken/makan, en vän, släkting eller någon annan bekant.

Jag får styrka i min vardag av att _____

När jag funderar på de utmaningar som jag har klarat av under den senaste tiden, har det till exempel hjälpt mig _____

När jag på kvällen kan konstatera att "det var verkligen en bra dag", har till exempel följande saker ingått i dagen _____

Om jag känner smärta eller bedrövelse, brukar jag lösgöra mina tankar från dem på så sätt att _____

Vissa svåra erfarenheter har också fört med sig gott i mitt liv. En sådan erfarenhet var exempelvis _____

Jag har någon gång skrattat åt mig själv när _____

Det roade mig senast, när _____

En sak som jag nästa gång skulle kunna göra på annat sätt är _____

ÅLDERSVISHET – VAD FÖR VISHET?

Vishet har värderats högt och man har länge försökt spåra dess essens. Att tillägna sig vishet kräver bland annat tid, varför den ofta associeras med ålder. Den vishet som blir synlig i ålderdomen börjar man i själva verket samla på sig redan i ett tidigt skede.

Den livserfarenhet som samlats i och med åldrandet kan i bästa fall föra med sig sådana vishetsmoment som vidsynthet, osäkerhetstolerans och strävan till rättvisa. Visheten kan komma till synes exempelvis så att en människa i de avgöranden hon träffar också beaktar de andra personer som detta avgörande gäller. Hon handlar inte bara i eget intresse utan vill vara med och påverka det gemensamma bästa.

Erfarenhet från varierande sociala relationer kan vara till hjälp att ställa de livshändelser man upplevt i proportion. Den är till stöd även vad gäller att förstå varför olika människor kommer fram till olika slags avgöranden i sitt liv beroende på i vilken situation de just då befinner sig. En människa som är medveten om gränserna för sina egna insikter och sitt förstånd anses i allmänhet vara vis. Vishet har också beskrivits som en kombination av kunskap, omdöme och förstånd. Man vet att sådana här egenskaper eller talanger också står i samband med en människas personliga välmående.

Även inställningen till de egna känslorna ändras under hela livstiden. När

man har upplevt varierande känslor i sitt liv och lärt sig hur tiden jämnar ut dem, kan man märka att man inte kan kastas hit och dit av sina känslor. Med åldern är det ofta lättare att anpassa sina känsloupplevelser till sådana proportioner att de inte hänger kvar och belastar psyket. Åldersvisdomen hjälper att ta tidens gång till hjälp när man är bedrövad eller harmsen. Då kan man gott lugna ner sig genom att till exempel fråga sig: vad har den här saken för betydelse för mig efter ett år?

När man åldras lär man sig ofta att tänka på de positiva sidorna. Ofta väljer vårt minne också ut mera positivt än negativt av det som vi upplevt. Också denna utmärkta förmåga för med sig hanteringserfarenhet samt vishet att vid behov vara till stöd för andra.

Till visheten hör inte bara att förvärva och använda kunskap, utan också nyfikenhet och kreativitet. Ett nyfiskt sinne är en trevlig kamrat, för det samlar under tidens gång mycket erfarenheter och kunskaper. Med dess hjälp kan man se öppet mot framtiden, där det alltid också finns tillräckligt mycket gott, nytt och intressant.

Att lära sig kan i varje skede av livet vara ett av de största glädjejämnarna. Åldersvisdom hjälper också vid inläring, den för ju ofta med sig förmåga att koncentrera sig bättre på de saker som man upplever att är viktiga för en själv.

Saker att skriva upp, fundera på eller tillämpa:

Jag har nu sådan vishet, som jag ännu inte hade för 20–30 år sedan. Denna vishet kommer exempelvis till synes på så sätt att _____

Jag har fått ny kunskap av unga beträffande _____

Av de här visa råden som jag har fått av andra har jag i mitt liv försökt följa

Jag tycker att jag är vidsynt i sådana här frågor _____

Sådan här kunskap som baserar sig på min egen livserfarenhet kan jag nu dela med mig åt andra _____

Åldern har fört med sig de här friheterna _____

Jag anser att en sådan människa är vis, som _____

Jag vore intresserad av att lära mig _____

och jag skulle kunna börja till exempel med det att _____

Jag har delat med mig åt yngre av sådana här egna erfarenheter _____

OM LIVETS MENINGSFULLHET

Att uppleva att livet är meningsfullt ger tillfredsställelse, riktar intresset utåt och främjar en god funktionsförmåga. Känslan av meningsfullhet är oavhängig av många yttre faktorer och man kan uppleva den fastän exempelvis den egna hälsan skulle vara nedsatt. Vad som gör livet meningsfullt varierar väldigt mycket mellan olika människor och i olika skeden av livet. Något som gav mening i går kan i dag vara borta, men kvar blev ändå friheten att leta efter något nytt i dess ställe.

Meningsfullheten kan ökas i vardagen genom att göra något så angenämt att man för en stund glömmet bort tidens gång. Självvalt engagemang för att göra något som man upplever vara viktigt, exempelvis trädgårdsskötsel eller att läsa intressanta böcker, ger meningsfullhet. Göromål som ökar ens eget välbehag är en viktig glädjekälla.

Sådant som för med sig bara en stunds välbehag räcker dock inte för att ge en känsla av att livet har mening. Däremot skapas ofta en upplevelse av meningsfullhet när man riktar sig utåt från det egna jaget och ger något av sig själv åt andra. Det finns dagligen möjligheter till sådana erfarenheter, och det räcker redan med en liten gest eller gärning.

Att erbjuda hjälp åt andra kan vara till nytta också för hjälparen själv genom att skänka honom eller henne tillfredsställelse. Att främja det gemensamma goda, exempelvis genom att agera som kamrattstöd eller i frivilligarbete, ger en känsla av meningsfullhet. När man erbjuder kamrattstöd kan man märka hur båda parterna har upplevt likartade saker på sitt eget sätt. Genom att lyssna på var-

andra kan man också inse varför vi tolkar de saker som livet för med sig på olika sätt. Det är alltid värdefullt att erbjuda ett lyssnande öra och förståelse åt en person som är förvirrad i en ny situation. Att gemensamt leta efter lösningar kan göra det lättare för vardera parten, när det uppstår förtroende för den andra, och bådas tankar vidgas när man pratar.

Också egna upplevelser ger livet mening: vacker höstfärgning i skogen, att följa med nyheterna eller lyssna på musik som man njuter av ger dagen mening. Man blir vederkvickt till sinnet och har igen något att ge också åt andra. Att vi fritt kan välja hur vi förhåller oss till kommande svårigheter är också en stor rikedom. Man kan ju alltid försöka se på saker och ting positivt.

Det är en god sak att man kan öka meningen i sitt eget liv i varje skede av livet. Vi vet till exempel att motion kan öka känslan av meningsfullhet, vilket i sin tur skyddar hälsan. När åren blir fler, kan vi också själva plocka fram ur det som vi redan genomlevt sådant som har betytt mycket för oss. De bär livet vidare. Många ser sitt livs mening uppfyllas i barnbarnen. En barnlös person kan åter uppleva sig vara en viktig person exempelvis som en vicesmormor eller -farfar i en bekant familj.

Livet får också mer mening av att man får använda sina färdigheter till glädje även för andra. Någon målar en tavla, någon erbjuder sig att vid behov vara chaufför åt en bekant, någon skriver en berättelse eller ger råd om växtskötsel åt någon annan. Det ger också mening i livet att föra dagbok. Det är roligt att undersöka de händelser och tankar eller

världshändelser som man skrivit ner, när man senare funderar över något minne. Åt de kommande generationerna kan man ge i gåva en liten översikt av hur man själv har tänkt och upplevt det som hänt i släkten. Då åstadkommer man något viktigt och synligt och är samtidigt en del av en större helhet. En sådan gåva ökar också känslan av samhörighet när

man märker vilken andel andra har haft i det som hänt eller när man får positiv respons av andra.

För att känna att livet har en mening behövs det dock inte några stora gärningar. Varje god sak man åstadkommit eller varje gärning, som känns viktig, värdefull och egen stärker psyket. Också här är var och en expert på sitt eget liv.

Att skriva upp, fundera på eller tillämpa:

Mitt liv får mening exempelvis av _____

Jag har fått beröm av andra för _____

Med de här färdigheterna eller talangerna har jag kunnat hjälpa andra _____

För mig viktiga saker, som jag inte vill avstå ifrån, är _____

En dålig dag kan jag pigga upp mig själv till exempel så här _____

Till den som funderar på meningen med sitt liv, skulle jag säga så här _____

VI ÄR HÄR TILLSAMMANS – I MIG FINNS EN DEL AV ANDRA OCH I DEM EN DEL AV MIG

Det mänskliga psyket byggs upp och utvecklas i växelverkan med andra. Kontakten med andra ger kontinuerligt näring åt våra hjärnor. Att verka som en del av en grupp ökar psykets flexibilitet, vilket i sin tur hjälper personen att modigare möta det som är nytt och intressant.

Var och en av oss är livet igenom del av någon gemenskap. Vi hör till en viss generation, familj, intressekrets eller grupp, som tillsammans kan utbyta åsikter om dagens nyhetshändelser eller varför inte erfarenheter av det egna hälsotillståndet. Livserfarenhet hjälper oss att jämföra nutiden med gångna tider och begrunda hur saker och ting förändras. En av resurserna i åldrandet är att självcentreringen minskar och människan intresserar sig mera för gångna generationer.

En person som har levt länge och upplevt mycket kan vidga de yngres tankar genom att dela med sig av sina erfarenheter. Personen kan fungera som en kunskapsbank till det förgångna och samtidigt se klarare hur världen förändras. När erfarenhetskunskap förmedlas från en generation till en annan, till exempel från far eller morfar till ett barnbarn, tolkar barnbarnet den visserligen på sitt eget sätt och utgående från sin egen tid, men redan själva kontakten är värdefull. I den överförs en del av ett levt liv i generationernas kedja till ett annat och får på så sätt en ny gestalt.

Goda, ömsesidiga mänskliga relationer främjar lycka och välbefinnande livet igenom. Med åldern uppstår det känsloloberad visdom, som får oss att själva

välja mer tillfredsställande tilldragelser, vänskapsförhållanden och erfarenheter. När man åldras observerar man hur livet framskrider och anpassar sina egna mål till det egna åldersskedet. Det är inte nödvändigtvis längre så viktigt att knyta nya bekantskaper utan man koncentrerar sig hellre på sina egna familjemedlemmar och gamla, goda vänskapsförhållanden. Att satsa på kvaliteten i de mänskliga relationerna i stället för antalet relationer balanserar också känslolivet.

Det har konstaterats att äldre kan reglera sina känslor bättre än yngre: negativa känslotillstånd går snabbare över hos äldre och de har förmåga att effektivare korrigera sin egen sinnesstämning så att den igen blir positiv efter negativa känsloupplevelser.

Äldre kan ofta också behärska sina känslor av hat och sorg bättre än unga. Man kan i allmänhet utbyta tankar friare med andra och vara sig själv med dem som känns som "egna". Många märker också hur ensamheten lindras och man mår bra av att träffa närstående människor som är viktiga för en själv eller av att bara tänka på dem. Redan att vänta på en trevlig träff med någon skapar glädje i vardagen. Å andra sidan kan minnet av en varmhjärtad träff lysa upp sinnet under en lång tid. Ett överraskande textmeddelande eller kort värmer – jag har just då varit i avsändarens tankar!

Med åldern kan behoven av sällskap och närhet variera. För någon räcker det med mindre sällskap, och personen trivs bra med att vara mycket för sig själv. En

annan åter behöver människor omkring sig och vill hela tiden utbyta tankar med andra.

Behoven av beröring och närhet är en livsuppehållande kraft som är inbyggd i oss alla. De bevaras livet igenom men deras omfattning och beskaffenhet varierar mycket. Ingen borde lämnas ensam. Att vara isolerad och marginaliserad gör ont – man vet att samma områden i vår hjärna reagerar på upplevelsen av isolering som på fysisk smärta. Man behöver inte heller bli ensam om man inte vill, och var och en kan också själv ta initiativ. Redan ett litet initiativ: ett leende, att man stannar upp hos en annan och hör sig för hur det står till, ett kort eller ett telefonsamtal kan åstadkomma mycket.

Äldre människor har ofta förmåga och tålamod att möta andra sådana som de är. En sympatisk, lyssnande människa som har livserfarenhet är guld värd för någon som vill lätta sitt hjärta. Ett levtt liv ger också ofta mod att säga åt andra vad

man tycker om det man hör. Erfarenheten hjälper också att lyssna efter med vilka ord det vid var och en tidpunkt lönar sig att nalkas en annan. Det är till nytta för att man ska kunna handla eftertänksamt och förutse andras reaktioner. På så sätt undviker man mycket gräl och förargelse. När det uppstår tillit, väcks en äkta samtalskontakt. Till en sådan kontakt återkommer vi i allmänhet gärna, för äkta, ömsesidiga diskussioner skapar närhet och trygghet och ger vardera parten något nytt att tänka på.

När man åldras kan man också lättare vara sig själv i andras sällskap. Det finns inte längre något behov att gå med på att någon bestämmer hur man ska bete sig eller hur man ska se ut. När man berättar för andra hur en sådan där normering känns och är sig själv, gör man samtidigt andra äldre en tjänst. På så sätt hjälper man andra att se alla äldre personer som individer.

Att skriva upp, fundera på eller tillämpa:

Jag kan sätta värde på det här hos mig själv _____

Jag har fått bra respons exempelvis så här _____

Jag har märkt att jag trivs bra i sådana människors sällskap som _____

Jag kan bra bli bekant med någon för vilken samma saker verkar vara viktiga som för mig. Den minsta gest eller gärning med vilken jag får kontakt med en sådan person är _____

Under den senaste tiden har jag blivit glad över den här träffen, det här telefonsamtalet, meddelandet eller brevet _____

En människa som jag satte värde på som ung är _____

Jag håller själv kontakt med andra så här _____

Av de personer jag känner uppskattar jag till exempel _____

När jag är i behov av någon som förstår mig, skulle en person som jag sätter värde på säkert stöda mig så här _____

Beträffande det här vill jag dra upp gränser till andra – de här sakerna angår bara mig _____

Fastän andra skulle vara emot det, har jag rätt att _____

Det här rådet ger jag en person som känner sig ensam _____

De här människorna och/eller skeendena fäster jag uppmärksamhet vid i min vardag _____

Jag upplever att jag är viktig för de här människorna / för den här människan

JAG TALAR MILT TILL MIG SJÄLV, MED MEDKÄNSLA

I många situationer dömer vi efteråt lätt våra egna gärningar och ord, medan vi är mycket mer toleranta mot andra. Moderna rön om psykets välbefinnande råder oss emellertid också att testa hur var och en tänker om sig själv och hur han eller hon talar till sig själv inom sig.

Man talar om medkänsla med sig själv, självmedkänsla, som har en positiv effekt på den mentala hälsan. När man drabbas av exempelvis smärta eller svårigheter riktar denna självmedkänsla – till skillnad från självömkan uppmärksamheten på att fastän man själv skulle ha det svårt vid en viss tidpunkt, så finns det många andra som känner lika.

I motsats till vad man i första hand skulle kunna tänka, är självmedkänsla inte självcentrering, utan möjliggör i stället även äkta medkänsla med andra. Alla misslyckas emellanåt, det hör till det mänskliga. Man kan tänka att nu gick det på det här sättet, nästa gång lyckas jag bättre. Man kan till exempel ställa upp som mål att gå ut och promenera tre gånger i veckan, men om inte målet blir helt uppfyllt, så kan man glädja sig redan över en gång, två gånger. Man kan också redan i början sätta ribban ganska lågt och sedan uppleva välförtjänt stolthet när målen så småningom uppfylls.

Man kan träna självmedkänsla. När man behöver stanna upp, kan man unna sig själv en lugn stund på ett lugnt ställe och andas djupt. Man kan lyssna på hur man andas in och ut och hur det känns i den egna kroppen. När man andas lugnt kan man tänka på något trevligt och låta känslorna komma och gå. En sådan övning hjälper att skapa ett mottagligt sinnestillstånd, där man kan observera sina tankar och känslor sådana som de är. Träning stärker oss också att så småningom acceptera och stå ut med plågsamma upplevelser. Man behöver inte fly undan dem, de är en del av rikedomerna i livet.

När man åldras vet man ofta redan att man inte behöver kastas hit och dit av sina egna känslor. Man kan själv reglera dem genom att acceptera känslorna som vänner som hjälper oss att uppmärksamma vad det lönar sig att akta sig för och vad man kan närma sig. När man inte klamrar sig fast vid sina olika känslor, går de om. Att stanna upp på detta sätt hjälper en så småningom att upphöra med onödigt ältande av saker och ting och det egna jaget. På så sätt uppstår det i sinnet utrymme för trevliga saker och man kan betrakta sig själv positivt, omtänksamt och tröstande.

Att skriva upp, fundera på eller tillämpa:

Jag sköter min hälsa till exempel så här _____

I en besvärlig situation säger jag så här till mig själv _____

För sådana här saker vill jag inte beskylla mig själv _____

Vi människor misstar oss exempelvis beträffande _____

Andra människor har gett god respons till mig bl.a. i de här avseendena _____

De här egenskaperna hos mig hjälper mig i livet _____

En plats där mitt sinne i allmänhet får ro är _____

Jag kan sluta tänka på de här sakerna, som jag inte själv kan göra något åt _____

När jag inte oroar mig i onödan, blir det tid exempelvis för _____

MÅNGA ANLEDNINGAR ATT VARA TACKSAM

Med ålder och livserfarenhet inser man ofta att livet inte är någon självklarhet. Till livet hör emellanåt försakelser, sorg eller smärta, men ändå finns det alltid också sådant man kan vara tacksam för. Man kan vara tacksam för gemensamma saker, som årstidernas växlingar i vår vackra natur. Eller för att man just vid en viss tidpunkt är smärtfri. Enligt forskningen är tacksamheten en viktig del av det psykiska välbefinnandet, för den ökar självuppskattningen, gör det lättare för oss att närma oss andra och minskar onödig jämförelse med andra.

Förmåga att känna tacksamhet kan lindra ångestfyllda känslor, som exempelvis en allvarlig, framskridande sjukdom kan ge upphov till. Personer som klarat sig vid en svår olycka kan känna

tacksamhet – de har märkt hur värdefull varje dag man lever är.

Att känna tacksamhet binder oss också samman med andra och är ägnat att öka ömsesidigheten – vi behöver alla hjälp av andra. Att godkänna detta jämnar vägen till de situationer, där man själv kan hjälpa samt å andra sidan känna tacksamhet för hjälp som man fått.

I svåra livssituationer hjälper det ofta att varje kväll återkallar i minnet små saker, som man just då kan känna tacksamhet över. Man kan skriva upp dem för sig själv, till exempel en i sänder. Det behöver inte vara mycket som man känner tacksamhet över och det behöver inte vara någonting högtidliga eller omvälvande. Man kan lära sig och det lönar att lära sig tacksamhet.

Att skriva upp, fundera på eller tillämpa:

En person som jag kan tänka på med tacksamhet _____

Just nu är jag tacksam för att jag har _____

Jag är redan på förhand tacksam för den här kommande händelsen _____

I livet har jag hjälpts på vägen av de här lärdomarna, för vilka jag är tacksam

Jag kan tacka mig själv för att _____

När jag tänker på den gångna veckan, kan jag tacka för det här, som ingick i den

Jag har visats tacksamhet på följande sätt _____

SAKER OCH TING UNDER KONTROLL – ÅTMINSTONE DELVIS

Känslan av kontroll är trevlig, och man behöver inte avstå från den när man åldras. Vi kan själva åtminstone i någon mån planera den kommande dagen, veckan, årstiden – vad som just då sammanhänger med de egna målen. Den egna hälsan kan börja bli sämre, men att bli medveten om och acceptera detta som en del av livet hjälper oss att kontrollera den egna vardagen.

Med åldern kan vi bättre välja vilka saker det lönar sig att fokusera på. Åldern för också med sig klokskap att se de saker som vi inte själva kan påverka eller som vi inte behöver bekymra oss för. Att inse

detta sparar energi till det som är mer väsentligt. Man kan själv öka känslan av kontroll genom att fundera på vad allt man är förmögen till. Det att man har tålamod att vänta på något man önskar sig, förtäljer också att man behärskar kontrollen. När man redan vet att saker och ting inte tillnärmelsevis alltid förlöper just enligt planerna, får man utrymme att observera att man kan uppnå samma slutresultat på olika sätt. Den egna livserfarenheten ger på så sätt spelrum att handla flexibelt i nya situationer. Även förekomsten av alternativ ökar känslan av att man själv har kontroll över saker och ting.

Att skriva upp, fundera på eller tillämpa:

Under den närmaste tiden vill jag koncentrera mig på det här _____

De här sakerna löper som en dans för mig _____

Det här kan jag påverka i min vardag _____

Senast upplevde jag att jag har koll på mitt eget liv, när _____

Redan som barn eller ung gjorde jag gärna sådana här saker _____

När jag själv vill inverka på att jag ska få en bra dag, går jag till väga exempelvis så här _____

De här sakerna gör jag nu bättre än när jag var yngre _____

Att göra det här får mig att känna mig stark _____

Jag gläder mig över att jag nuförtiden vågar _____

EN GOD FRAMTID – MÅLEN FÖRVERKLIGAS!

Mål och planer är, även om de är små, alltid en dörr till framtiden. När man åldras upplever man ofta fritidssysselsättningar, resor, att "hålla fast vid livet" och mänskliga relationer som personliga mål. Att sträva mot sådana mål sammanhänger i sin tur med att man kan vara nöjd med sitt liv. Man kan alltid framskrida mot de egna målen enligt sin egen situation och sina egna krafter.

Hälsan ses ofta som ett hjälpmedel som stöder en att uppnå andra personliga mål. När man blir äldre upplever man ofta att det är viktigt och mången gång också trevligt att minnas det förgångna. Lika värdefullt är det dock att vi lever i nuet och att vi har meningsfulla stunder framför oss.

Det kan uppstå nya planer genom hela livet. Man kan skissera upp planer genom att föreställa sig exempelvis en stund som infaller efter tre eller fem år. Vem vill jag då att ska höra till mitt liv? Vad skulle vara trevligt att syssla med? Vilka saker ger en känsla av att jag är fast i livet. Vad skulle jag å andra sidan nu kunna börja avstå ifrån, så att det så småningom blir plats för det nya? De här framtidsplanerna kan man lätt få grepp om.

För att de egna önskemålen så småningom ska börja uppfyllas, kan man till att börja med exempelvis rita en egen livscirkel och dela in den i sådana delområden som är viktiga för en själv just nu. Vilket delområde är viktigast och störst? Vilka andra områden hör till cirkeln? Man kan också rita den egna livscirkeln så som man vill att den ska förverkligas ef-

ter tre eller fem år. Kanske dess delområden får en annan betydelse i framtiden, kanske något delområde har fallit bort, men något nytt har kommit i dess ställe? När man ställer de där cirklarna bredvid varandra märker man bra, hurudana ändringar man önskar sig i sitt liv.

Om det egna livets önskecirkel i en nära framtid ser annorlunda ut än den som beskriver nuläget, vad kan man nu börja göra för att önskecirkeln ska förverkligas? Om man till exempel efter tre eller fem år vill träffa människor som är viktiga för en själv i större utsträckning än nu, kan man efterhand börja hålla tätare kontakt med dem.

Du kan i kalendern anteckna nya saker, som för fram mot den önskade framtiden. Det känns belönande när de så småningom förverkligas! Du kan också skriva eller berätta för någon om de tecknen, av vilka du själv märker att saker och ting börjar ändras till det bättre i livet.

När man planerar de här ändringsoönskemålen i en sådan omfattning att man själv kan påverka dem så mycket som möjligt är det trevligare att också följa med ändringarna. Genom att utföra gärningar – även små – börjar livet efterhand ändras i den önskade riktningen. Vi kan inte ens tillnärmelsevis påverka vad andra gör lika mycket som det vi själva gör, men vi kan så småningom förhålla oss till andras göranden och låtanden på ett nytt sätt, kanske mer avslappnat. Också det kan lätta upp resan mot det kommande.

Att skriva upp, fundera på eller tillämpa:

De tre viktigaste sakerna för mig är nu _____

När jag senast hade en trevlig plan, genomförde jag den så här _____

Jag drömmer om att _____

Jag hoppas att det om några år finns sådant här nytt i mitt liv _____

Jag kan börja ändringen mot det nya genom att gå till väga så här _____

Jag får hopp inför framtiden s av det att _____

Det minsta steg med vilket jag kan stärka mitt välbefinnande den här veckan är det att _____

Det här vill jag genomföra inom de närmaste månaderna _____

Att uppnå målet är viktigt för mig, eftersom _____

För att få saken genomförd, börjar jag med det här _____

BERÄTTELSEN OM DET EGNA LIVET FÖRS VIDARE?

Erfarenheterna har format oss till det som vi är nu. Genom erfarenheternas lins tolkar vi den här stunden, andra människor, omgivningen, vår egen vardag, framtiden och oss själva på ett visst sätt.

Redan tidigare i boken dryftade vi hur stor betydelse det kan ha att man överför traditioner och berättelser från en generation till en annan. Vad har du fått se och uppleva som dagens webb-generationer inte har egen erfarenhet av?

Att du griper dig an temana i den här boken berättar att du sätter värde på välmående i ålderdomen och på dig själv som just en så unik och värdefull människa som du är. Dina svar på bokens frågor att fundera på beskriver dina resurser, de livsavgöranden du träffat – sådant som är av betydelse för dig. Bland svaren hittade du kanske

människor som är viktiga för dig och andra människor, för vilka du själv är viktig. Kanske något kapitel i berättelsen om ditt eget liv kom i en ny dager? Det kan hända att vissa saker i din livsberättelse upprepas, på sina ställen har det kanske flutit lugnare vatten och på andra ställen har du har gått fram med stormsteg.

Under läsningen har du kanske kommit på nya idéer. Berättelsen om ditt eget liv har kanske börjat formas i ditt medvetande. Skulle du kunna skriva, spela in eller berätta en sådan berättelse, händelse eller idé om de resonerang du fört? Tänk om du skulle ge en sådan som budkavle till den person du önskar? Att föra en erfarenhet vidare är alltid en värdefull gåva, som i bästa fall väver samman givarens och mottagarens livstrådar. Det skapar en gemensam väv av mänsklighet.

Litteratur

- Ardelt M & Edwards C A (2016) Wisdom at the end of life: An analysis of mediating and moderating relations between wisdom and subjective well-being. *J Gerontol B Psychol Soc Sci*, Vol 71(3), 503–513.
- Edmondson R (2015) *Ageing, insight and wisdom. Meaning and practice across the lifecourse*. Bristol: Policy Press.
- Frias A, Watkins P C, Webber A C & Froh J J (2011) Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 6(2) March, 154–162.
- Heikkinen E & Rantanen T (red.) (2008). *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim.
- Heimonen S & Fried S (red.) (2015) *Vanhuuden Mieli*. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Huijg J M, van Elden A E Q, van der Ouderaa F J G, Westendorp R G J, Slaets J P J & Lindenberg J (2017) Being active, engaged and healthy: Older persons' plans and wishes to age successfully. *J Gerontol B Psychol Soc Sci*, Vol. 72(2), 228–236.
- Jopp D S, Jung S, Damarin A K, Mirpuri S & Spini D (2017) Who is your successful aging role model? *J Gerontol B Psychol Soc Sci*, Vol. 72(2), 237–245.
- Kokkonen M (2010) Tunteiden säätely elämän ehtoovuosina. I verkset: M Kokkonen: Ihastuttavat, viastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Juva: PS-kustannus, 143–150.
- Laine M (2013) *Mielen Voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen*. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Martela F (2014) Onnellisuuksien psykologia. I boken: L Uusitalo-Malmivaara (red.) *Positiivisen psykologian voima*. Juva: PS-Kustannus, 18–62.
- Molton I R & Yorkston K M (2017) Growing older with a physical disability: A special application of the successful aging paradigm. *J Gerontol B Psychol Soc Sci*, Vol. 72(2), 290–297.
- Ojanen M (2004) *Onnen etsijät*. Jyväskylä: Gummerus.
- Robertson G (2014) *How to age positively. A handbook for personal change in later life*. Bristol: Positive Ageing Associates.
- Sajaniemi N & Mäkelä J (2014) Ihminen voi hyvin joukossa. I verkset: L Uusitalo-Malmivaara (red.) *Positiivisen psykologian voima*. Juva: PS-Kustannus, 136–137.
- Stephens A, Deaton A. & Stone A A (2015) Subjective wellbeing, health, and ageing. *Lancet*(4), 640–648.
- The Road to Resilience*. APA, American Psychological Association. Brochure/Pamphlet July(2017) <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> Läst 25.9.2017.
- Tukiainen M (2016) *Hyvän mielen taidot*. Juva:PS-Kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara L (2014) Hyveet ja luontevahvuudet. I verkset: L Uusitalo-Malmivaara (red.) *Positiivisen psykologian voima*. Juva: PS-Kustannus,75.
- Yang Y & Wen M (2014) Psychological resilience and the onset of activity of daily living disability among older adults in China: A nationwide longitudinal analysis. *J Gerontol B Psychol Soc Sci*, Vol 70(3) 470–480. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu068>



Förhoppningsvis har den här boken gett nya insikter samt givande stunder! I och med dem ökar självförståelsen och den egna mentala hälsan stärks. När någon livssituation tar exceptionellt mycket på de egna resurserna och det känns utmanande att gå vidare ensam, är det bra att diskutera sakerna med någon professionell på området. Du som har upplevt livet har redan sett hur livet bär, och du kan lita på att det går framåt.

Författarna
Stina Fågel, PeM, lösningsinriktad tränare
planerare
Äldreinstitutet

Sirkkaliisa Heimonen, PsD, ssk, lösningsinriktad tränare
sektorchef
Äldreinstitutet

Var positiv!

En bok om psykiskt välbefinnande för äldre

Har du kommit att tänka på

- *Varifrån du får kraft i ditt liv?*
- *Vad du är tacksam för just nu?*
- *Vilka friheter åldrandet har fört med sig?*

En äldre människa har en fin möjlighet att se på saker och ting med öppet sinne, genom livserfarenhetens fönster. Var och en kan också välja hur det egna åldrandet ser ut genom fönstret.

Psykiskt välbefinnande är en resurs i alla skeden av livet. Denna bok belyser det psykiska välbefinnandet ur åldrandets synvinkel och granskar vishet, tacksamhet, självmedkänsla och förbindelsen med andra. I boken finns också uppgifter att fundera på, som man kan utföra för sig själv eller tillsammans med andra. Av uppgifterna kan man sätta ihop ett träningsprogram för psykiskt välbefinnande åt sig själv. Boken ger inte färdiga råd eller svar. Du kan själv hitta dina egna svar genom att stanna upp, fundera och tillämpa bokens innehåll just på de sätt som passar för dig.

Boken lämpar sig för äldre i olika slags situationer i livet, den ökar medvetenheten om psykiskt välbefinnande och om tillvägagångssätt som främjar välbefinnandet i det dagliga livet.

