



Äldreinstitutionen



Stärk dina mentala färdigheter -frågekort

Stärk dina mentala färdigheter -frågekort

Psykiskt välbefinnande utgör grunden för en god vardag. Små dagliga handlingar och val stärker det psykiska välbefinnandet. Genom att bekanta dig med dessa kort kan du lägga märke till positiva saker i din vardag, känna igen dina styrkor och hitta glädjen i meningsfulla sysslor. Alla dessa stöder ditt välbefinnande.

Korten kan användas på många olika sätt. Du kan exempelvis välja ett kort och begrunda texten en stund. Fundera över frågorna på korten i lugn och ro. Du kan också diskutera dem tillsammans med någon annan.

Korten har utvecklats i samarbete med Socialkompetens.

Titta ut genom fönstret,
gå ut på balkongen
eller gården en stund.

**Vad ser du för
vackert där?**



Lägg märke till saker
som är bra i ditt liv.

Vad är du nöjd med?
Vad är du
tacksam över?



Studera dagens tidning
eller följ med
dagsaktualiteter.

**Vilken nyhet gör dig
särskilt glad?**



Kom ihåg
att glädjas även
över små framgångar.

**Vad har gått
bra i dag?**



Självmedkänsla
innebär vänlighet
och omsorg.

**Hurdana ord
tröstar dig?**



Ditt favoritställe kan finnas
i ditt nuvarande hem eller
i minnen från ditt förflutna.

**På vilket ställe
trivs du?**

**Var känner du
dig tillfreds?**



Beröring har en lugnande verkan.
Lägg handen på ditt bröst,
känn på din kind eller
smek din skuldra.

**Hur känns värmen
från din egen hand?**



Rutiner i vardagen
ger trygghet.

**Vilken vardagssyssla
lugnar dig
i svåra stunder?**



Hoppfullhet är att tro
på framtiden.

**Vad för morgondagen
med sig för trevligt?**



Se på fotografier
från trevliga stunder.

Dra dig till minnes
vad som hände då.

**Vem var på plats och
hur kände du dig?**



Det är viktigt att värna
om sitt eget välmående.

**Hur tar du hand
om dig själv?**



Intressant
sysselsättning
ger krafter.

Vad gör dig ivrig?



Positiv respons
gör en glad.

**Hurdana saker
har andra tackat
dig för?**



Berätta för en annan person
vad du uppskattar i hen.

**Är hen till exempel
hjälpssam, vänlig,
modig eller
godhjärtad?**



Hurdana egenskaper
eller styrkor hittar du
i dig själv?

**Är du till exempel
humoristisk,
tålmodig eller
optimistisk?**



Var och en av oss
har styrkor och talanger.

**Vad har visat
sig vara något
du är bra på?**



På vilka sätt kan du
uppmärksamma
och glädja andra?

**Ring, skicka ett
meddelande eller säg
några vänliga ord
till en annan
människa.**



Att umgås med andra
piggar upp.

**Vad gör du gärna med
andra människor?**



Tänk på dina närstående,
vänner och andra viktiga
människor i ditt liv.

**Vad har de gett
dig för gott?**



Låt naturen imponera.
**Hurdana ljud, dofter
eller utsikter
hittar du i naturen?**



Att hjälpa andra
ger mening i livet.

**Hur kunde du hjälpa
din granne, din vän
eller din närstående?**



Det känns bra
att uträtta saker.

**Vad skulle du
vilja uträtta i dag?**



En mångsidig
kost ger näring
för kropp och själ.

**Hurdan mat
tycker du om?**



Snurra på axlarna,
sträck dig mot taket,
res dig från stolen eller
gå på en promenad.

**Hurdan rörelse
längtar du efter
just nu?**



Sömn och vila
laddar batterierna både
fysiskt och psykiskt.

**Hurdana kvällsrutiner
hjälp dig att vila
och att somna?**



Att lära sig något
nytt piggar upp.

**Vad finns det för nytt
och annorlunda
som du kunde prova
på i dag?**



Dröj kvar i stunden.
Betrakta omgivningen
du befinner dig i.

**Koncentrera dig
på den, vad du ser,
hör och känner.**



Andas in djupt
några gånger.

**Lägg märke till
hur det känns.**



Musik påverkar det psykiska
välbefinnandet på många sätt.

Vad är din favoritmusik?
Skulle du kunna lyssna
på den just nu?



Varje gärning
som känns meningsfull
för dig själv stärker
ditt välbefinnande.

**Vad är viktigt
för dig i livet?**

