

Må bra tillsammans 2026 – 2027

Barn och ungas psykiska hälsa och välbefinnande formas i deras vardag. I eftis, idrott och skola, i gemenskapen med jämnåriga och i mötet med trygga vuxna.

Projektets idé är att tillsammans med eftis, idrott och skola utveckla trygga gemenskaper, gemensamma arbetssätt och ett stärkt ledarskap med kunnande i psykisk hälsa.

mieli.fi | anna-lena.sahlstrom@mieli.fi

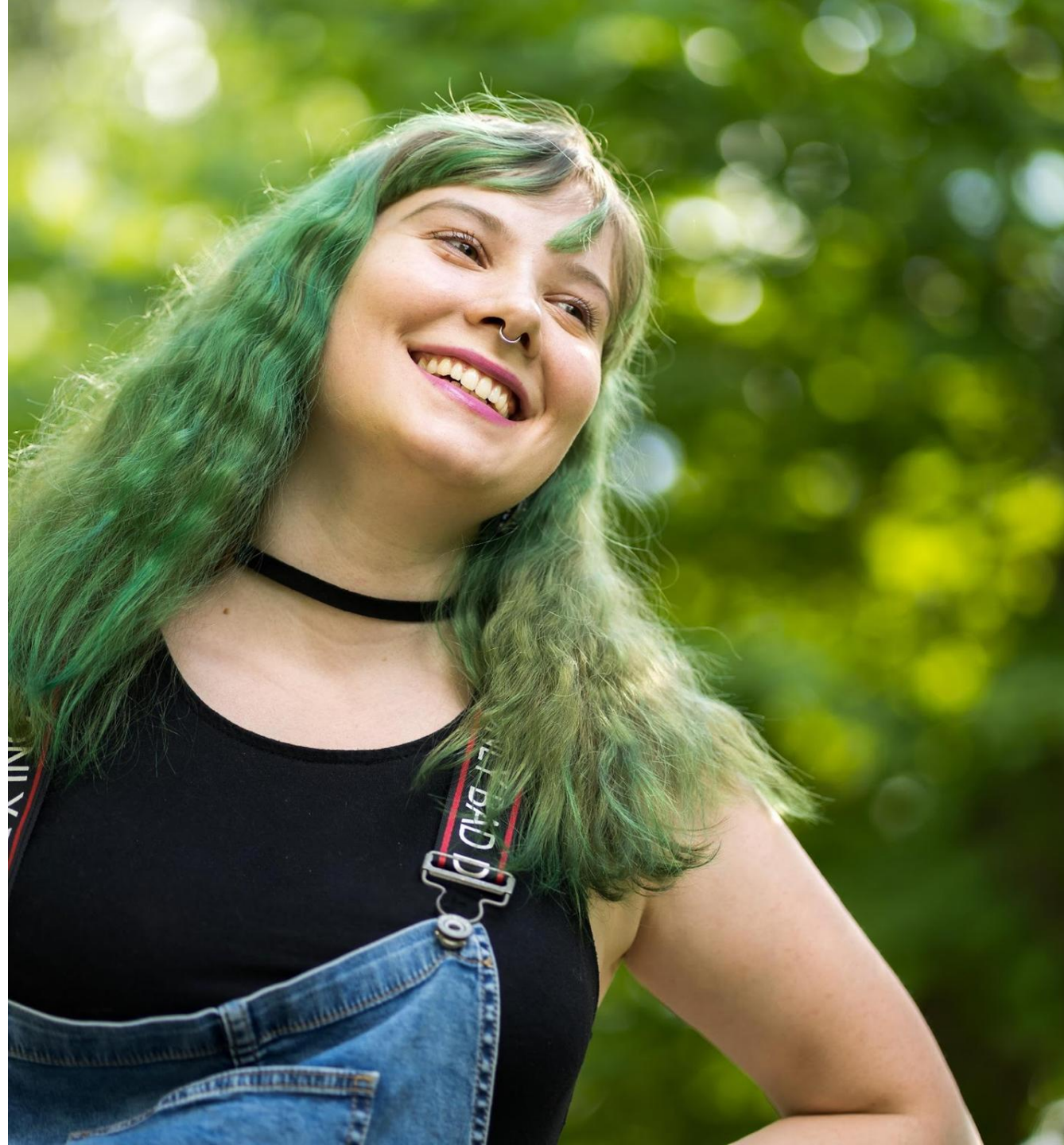
mieli



Vad är psykisk hälsa?

WHO definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av välbefinnande där människan kan:

- se sin egen förmåga
- klarar av de utmaningar som hör till livet
- kan arbeta
- kan delta i sådant som händer i den gemenskap hen hör till.



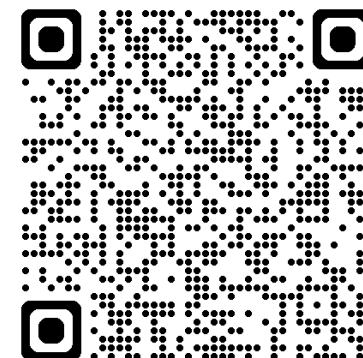
MÅ BRA-HANDEN



Fysiskt, psykiskt och socialt

- Synliggör helheten
- Bygger från grunden
- Bidrar till balans (vad är bra, vad kan bli bättre, hur?)
- Hjälper att beskriva nuläget
- Underlag för egen handlingsplan

Bild: Må bra-hand för unga,
Läs artikel och ladda PDF >>



MÅ BRA-HANDEN



Vad är bra, vad kan bli bättre, hur?

Egen reflektion:

- Läs igenom frågorna/påståenden.
- Lämna fingret upp om det fungerar bra, böj fingret om det fungerar sådär.
- Välj ett område som du vill förbättra.
- Ta reda på, sök information tillsammans. Grupparbete enligt tema.
- Gör en egen handlingsplan.

Må bra-handen teman och reflektioner

2 MAT OCH MÅLTIDER

- Hälsosam mat ger energi och stabilt humör.
- Fundera: Vad kan jag äta för att må bra?

1 SÖMN OCH VILA

- God sömn hjälper kroppen och hjärnan att återhämta sig.
- Fundera: Hur får jag tillräcklig vila?

+ VARDAGSRYTM OCH RUTINER

- Stabil rytm gör vardagen lättare och tryggare.
- Fundera: Vilka vanor kan jag skapa eller ändra?

3 RELATIONER OCH KÄNSLOR

- Trygga relationer gör att vi känner oss sedda och får stöd.
- Fundera: Vem kan jag prata med idag?

4 RÖRELSE OCH KROPP

- Fysisk aktivitet stärker både kropp och humör.
- Fundera: Vilken rörelse ger mig energi?

5 FRITID OCH KREATIVITET

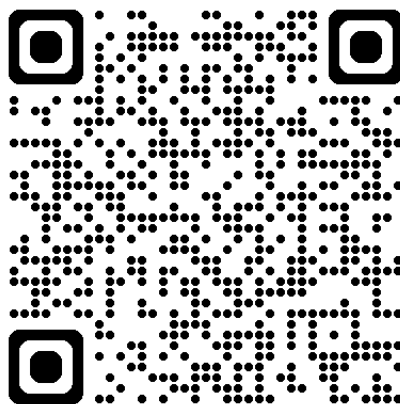
- Meningsfulla aktiviteter ger glädje och utveckling.
- Fundera: Vad vill jag göra den här veckan?

+ VÄRDERINGAR

- Värderingar hjälper oss att göra val som känns viktiga och meningsfulla i vardagen.
- Fundera: Vad är viktigt för mig? Hur kan mina dagliga val stöda det?



Affisch att ladda ner >>



KÄNSLOR och GEMENSKAP

Ilskan som blixtrar, rädslan som spänner, glädjen och sorgen, den lycka man känner. En vuxen som stöder är det man behöver, för känslor är starka tills de går över.

RÖRELSE

Kullerbyttor, skutt och dans, att röra på sig ger balans. Kroppen vill på promenad, ut bland fåglar, barr och blad.

NÄRING och MÅLTIDER

Mätt och nöjd vill magen bli. Att äta tillsammans är måltidsmagi!

SÖMN och VILA

Det är viktigt att vila och viktigt att sova. Det ger krafter kan jag lova. Den som vill upptäcka spännande ställen behöver ta pauser och somna på kvällen.

Vardag och värderingar

LEK och KREATIVITET

Man kan rita en koja, bygga ett slott, måla med penseln: gult, rött och blått. Leken ska vara trygg som ett bo där man leker lycklig i lugn och ro.

MÅ BRA-HANDEN

MÅ BRA-HANDEN

Reflektera över: På vilka sätt gör vi detta redan?
Hur märks det i vardagen? Vad vill vi förstärka?

2

MAT OCH MÅLTIDER

3

RELATIONER OCH KÄNSLOR

4

RÖRELSE
OCH KROPP

1

SÖMN OCH VILA

5

FRITID OCH
KREATIVITET

+

VARDAGSRYTM

+

VÄRDERINGAR

mieli

Nuläget i egen verksamhet

- Vad bidrar till välmående i vår verksamhet?
- Hur syns det i vår verksamhet?
- Anteckna det som fungerar bra!

Må bra-handlingar

2

MAT OCH MÅLTIDER

- Regelbundna mellanmål
- Samtal och gemenskap kring maten
- Äta tillsammans med kompisar

1

SÖMN OCH VILA

- Lugna stunder och möjlighet att varva ner
- Högläsning och läsning
- Tysta och rogivande aktiviteter

+

VARDAGSRYTM OCH RUTINER

- Tydliga och förutsägbara rutiner
- Synligt schema och bildstöd
- Återkommande hållpunkter under dagen

3

RELATIONER OCH KÄNSLOR

- Vänlighet, respekt och inkludering
- Samtal om känslor och empati
- Böcker och känslkort som stöd

4

RÖRELSE OCH KROPP

- Mycket lek och rörelse utomhus
- Olika möjligheter till fysisk aktivitet
- Gemensamma och samarbetsinriktade lekar

5

FRITID OCH KREATIVITET

- Tid för fri lek och skapande
- Material som stimulerar fantasi
- Barnen får välja och skapa själva

+

VÄRDERINGAR

- Respekt för alla
- Barnens idéer och intressen tas tillvara
- Delaktighet och medverkan



Må bra-handlingar juni 2026

3

RELATIONER OCH KÄNSLOR

2

MAT OCH MÅLTIDER

- Tillräckligt tid och lugn
- Små grupper och sittordning
- Vuxna som förebilder, äta i lugn och ro

SÖMN OCH VILA

1

- Lugna stunder och tyst plats
- Avslappning och nedvarvning
- Högläsning som lugn aktivitet

VARDAGSRYTM OCH RUTINER

- Tydligt schema och förutsägbarhet
- Klara roller och ansvar
- Regelbunden utvärdering även med barnen

- Lyhörda vuxna som uppmärksammar det goda
- Alla känslor är tillåtna – men hur handla?
- Stärka kompisrelationer och respekt

4

RÖRELSE OCH KROPP

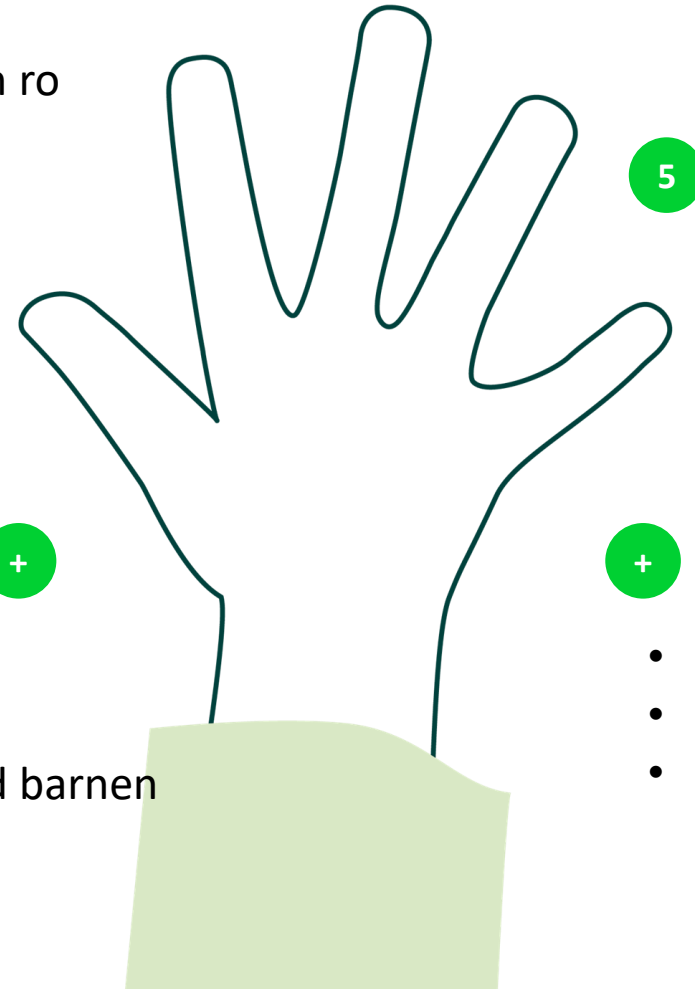
- Daglig, mångsidig rörelse i olika miljöer
- Ledd aktivitet, gemensamma lekar
- Respekt för kroppsgränser

FRITID OCH KREATIVITET

- Mångsidiga valmöjligheter
- Barnens delaktighet i idéer och planering
- Olika aktivitetsutrymmen

VÄRDERINGAR

- Barnets bästa i fokus
- Respektfullt bemötande
- Se det goda och försöken



Välbefinnande i hobbyverksamhet, webbkurs för hobbyledaren

BÖRJA



PERMA-teorin

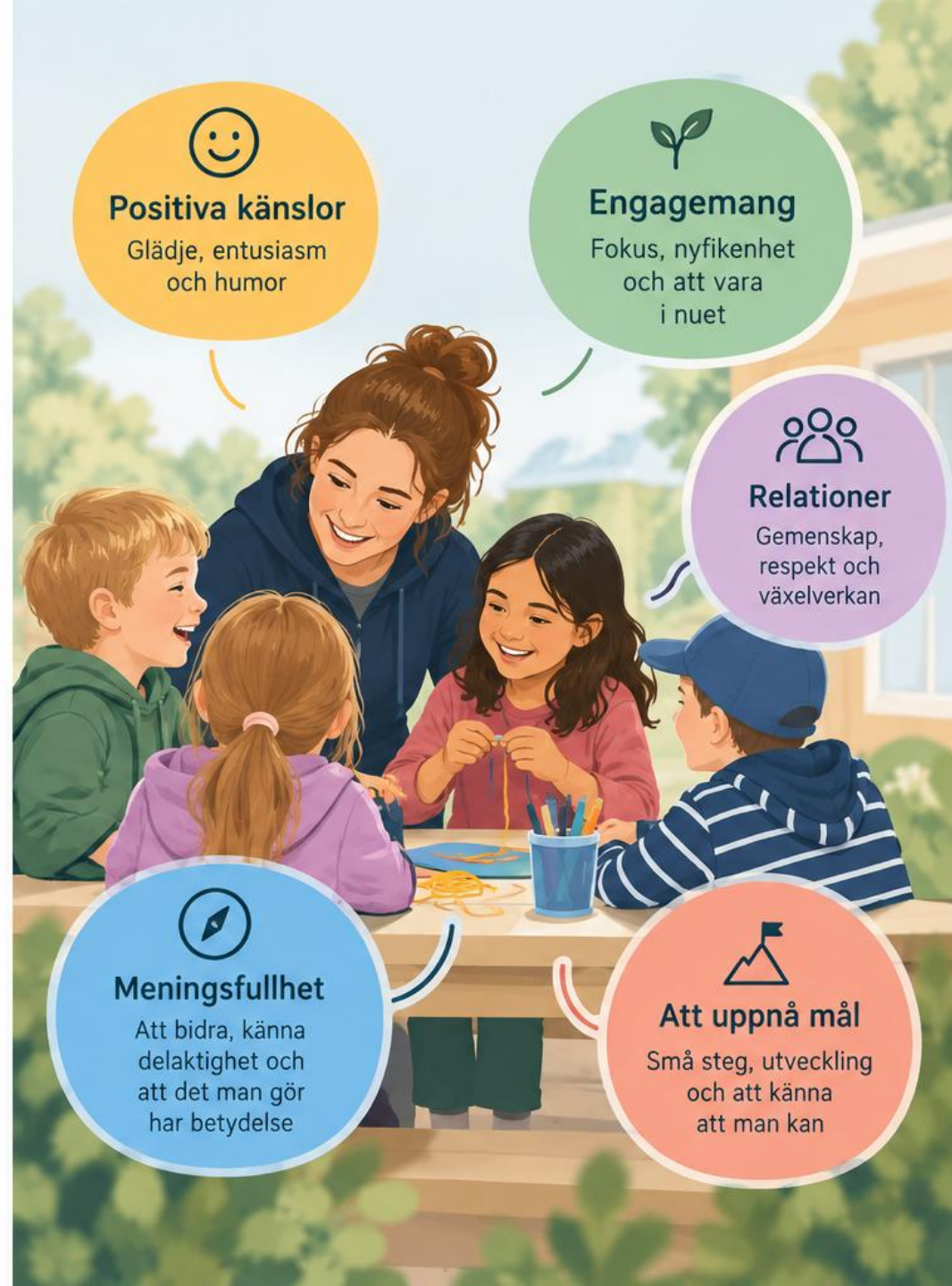
Webbkursen baserar sig på Martin Seligmans PERMA-teori samt en trygg verksamhetsmiljö.

- positiva känslor (**P**ositive emotions)
- närvaro och engagemang (**E**ngagement)
- relationer och växelverkan (**R**elationships)
- meningsfullhet (**M**eaning)
- att uppnå mål (**A**ccomplishment)



PERMA

Fem delar som stärker
psykiskt välbefinnande



**Tumme upp för det
som fungerar bra!
Hjärta för det som
du vill stärka.**

mieli.fi



mieli

Översikt – kännetecknen för bra hobbyverksamhet

- **En trygg verksamhetsmiljö**
 - Återkommande element
 - Det är tryggt att vara sig själv
 - Gemensamma spelregler
- **Positiva känslor**
 - Visa vänlighet och uppmuntra
 - Visa uppskattning och tacksamhet
 - Hålla fast vid gemensam tillvägagångssätt
- **Närvaro och engagemang**
 - Visa glädje, entusiasm och passion
 - Vara fokuserad på det man gör
 - Vara genuint närvarande
- **Relationer och växelverkan**
 - Det är roligt att komma till Eftis
 - Verksamheten har trevlig stämning
 - Deltagarna kan lita på stöd och instruktioner från ledaren
- **Meningsfullhet**
 - Vi stöder självständigt agerande
 - Det är lov att sikta mot stjärnorna
 - Vi stärker det meningsfulla i verksamheten
- **Att uppnå mål**
 - Deltagarna lär sig ta ansvar
 - Vi stödjer ihärdiga försök
 - Vi synliggör framgång och utveckling

Nuläget 150926

- **En trygg verksamhetsmiljö**

- Återkommande element
- Det är tryggt att vara sig själv
- Gemensamma spelregler



- **Positiva känslor**

- Visa vänlighet och uppmuntra
- Visa uppskattning och tacksamhet
- Hålla fast vid gemensam tillvägagångssätt



- **Meningsfullhet**

- Vi stöder självständigt agerande
- Det är lov att sikta mot stjärnorna
- Vi stärker det meningsfulla i verksamheten



- **Att uppnå mål**

- Deltagarna lär sig ta ansvar
- Vi stödjer ihärdiga försök
- Vi synliggör framgång och utveckling



- **Närvaro och engagemang**

- Visa glädje, entusiasm och passion
- Vara fokuserad på det man gör
- Vara genuint närvarande



- **Relationer och växelverkan**

- Det är roligt att komma till Eftis
- Verksamheten har trevlig stämning
- Deltagarna kan lita på stöd och instruktioner från ledaren



Reflektion och utvärdering av egen verksamhet. Vad är bra och vad kan bli bättre?

Markera med tumme den del (välj 1) som fungerar bra i verksamheten, markera med hjärta den del (välj 1) som kan bli bättre och som du/ni kommer att ha i fokus.

torstai 9.15

Hösten 2024

En trygg verksamhetsmiljö

- Återkommande element
- Det är tryggt att vara sig själv
- Gemensamma spelregler

 20

Närvaro och engagemang

- Visa glädje, entusiasm och passion
- Vara fokuserad på det man gör
- Vara genuint närvarande

 23  2

Positiva känslor

- Visa vänlighet och uppmuntra
- Visa uppskattning och tacksamhet
- Hålla fast vid gemensam tillvägagångssätt

 12  8

OBS! Välj 1, den som fungerar bäst



Relationer och växelverkan

- Det är roligt att komma till Eftis
- Verksamheten har trevlig stämning
- Deltagarna kan lita på stöd och instruktioner från ledaren

 13

 8

Meningsfullhet

- Vi stöder självständigt agerande
- Det är lov att sikta mot stjärnorna
- Vi stärker det meningsfulla i verksamheten

 12

 3

Att uppnå mål

- Deltagarna lär sig ta ansvar
- Vi stödjer ihärdiga försök
- Vi synliggör framgång och utveckling

 19

 5

mieli

Vad var bra? Vad tar du med dig?

Har du frågor, ta kontakt!

Epost: anna-lena.sahlstrom@mieli.fi
