

sömn och vila
fritidsintressen
relationer och känslor

mat och måltider
psykisk hälsa
rörelse och kropp
vardagliga val



Handbok för Må bra-gruppverksamhet

En handbok för dig som ska handleda Må bra gruppverksamhet för unga och vuxna personer med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning

Må bra med handledning

Hur kan du påverka din psykiska hälsa genom dagliga val?

Må bra - handen är utgiven av MIELI Psykisk Hälsa Finland rf och
omarbetad till lätt språk av FDUV och LL-center

Den här handboken är utarbetad av FDUV:s familjeverksamhet 2025

Innehåll

- Må bra-handen lättläst.....3
- Till dig som läser handboken.....4
- Syftet med Må bra-gruppverksamhet.....5
- Beskrivning av den lättlästa Må bra Handen.....6
- Din roll som ledare.....9
- Checklista för planeringen och genomförande av gruppen.....10
- Förslag på innehåll för de olika träffarna.....12
- Materialtips.....16
- Kompendiet.....17
- Bildstöd.....18
- 10 tips för ett gott bemötande.....19



MÅ BRA-HANDEN

3

RELATIONER OCH KÄNSLOR

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

2

MAT OCH MÅLTIDER

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

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?



LÄTTLÄST

mieli

Till dig som läser handboken

Må bra-handboken är ett stöd för dig som vill göra skillnad i människors liv genom att leda meningsfull gruppverksamhet.

Den här handboken är framtagen för att inspirera och vägleda dig som arbetar med unga och vuxna med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning. Genom enkla, lättlästa texter och konkreta verktyg får du möjlighet att hjälpa deltagarna att stärka sin psykiska hälsa, öka sin självkänedom och hitta glädje i vardagens små val.

Må bra-handen är ursprungligen utgiven av MIELI Psykisk Hälsa Finland rf och har nu bearbetats till lättläst format av FDUV och LL-center. MIELI har tidigare tagit fram handledningsmaterialet *Må bra med handledning för barn, unga och vuxna* - men det har saknats material som är särskilt anpassat för personer med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning.

För att fylla det här viktiga behovet har FDUV, i samarbete med MIELI, tagit initiativ till att göra *Må bra-handen* mer tillgänglig. Vi har inte bara förenklat språket - vi har också utvecklat ett kompletterande handledningsmaterial med konkreta tips, idéer och övningar som kan användas i gruppverksamhet. Målet är att skapa en trygg och inspirerande miljö där deltagarna får möjlighet att stärka sin psykiska hälsa, upptäcka sina styrkor och göra medvetna val i vardagen.

I handboken får du ta del av *Må bra-handens* fem teman: sömn och vila, mat och måltider, relationer och känslor, rörelse och kropp samt fritid och kreativitet. Varje tema innehåller tips, övningar och samtalsfrågor som gör det lättare att skapa engagerande träffar. Du får också stöd i din roll som handledare - med checklistor, bildstöd och råd för ett gott bemötande.

Vi hoppas att handboken ger dig inspiration, trygghet och verktyg att skapa en varm och inkluderande miljö där varje deltagare får växa, må bra och känna sig delaktig. Du gör skillnad - varje träff, varje samtal, varje leende.

Har du frågor om *Må bra-handen* eller handledningsmaterialet får du gärna kontakta:

Olivia Sandström, sakkunnig inom familjearbete
olivia.sandstrom@fduv.fi eller 040 653 0670

Syftet med Må bra gruppverksamhet

Syftet med Må bra-gruppverksamheten är att stödja unga och vuxna med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning i att:

- identifiera sina styrkor och personliga värderingar,
- förstå vad som motiverar dem,
- samt få kunskap och verktyg för att påverka sin psykiska hälsa genom medvetna vardagsval.

Genom gruppverksamheten främjas delaktighet, stärks den sociala funktionsförmågan samt självkännedomen och välbefinnandet ökar hos deltagarna.

Centrala ord och begrepp:

Psykisk hälsa

Hur man mår inuti - till exempel om man känner sig glad, lugn, ledsen eller stressad. Psykisk hälsa handlar om tankar, känslor och hur man klarar vardagen.

Delaktighet

Att få vara med och påverka. Till exempel att få säga vad man tycker, vara med i beslut (både stora och små) och göra saker tillsammans med andra.

Självkänedom

Att känna sig själv. Till exempel att veta vad man är bra på, vad man tycker om och vad som är viktigt för en.

Värderingar

Tankar om vad som är rätt och viktigt i livet. Till exempel att vara snäll, att hjälpa andra eller att vara ärlig.

Välbefinnande

Att må bra - både i kroppen och i tankarna. Det kan vara att känna sig trygg, glad och ha det bra i livet.



Beskrivning av den lättlästa Må bra handen

Här får du läsa om Må bra-handens fem teman och hur de inverkar på den psykiska hälsan. Den här texten kan du läsa högt tillsammans i gruppen.

Beskrivning av den lättlästa Må bra handen är en omarbetad text ur Må bra med handledning (2021) MIELI psykisk Hälsa Finland rf

Min vardag och dagliga val

Dina värderingar påverkar dina val i vardagen, ofta utan att du märker det. När dina värderingar, val och handlingar stämmer överens, mår du oftast bättre. Men om de inte stämmer överens, kan det skapa stress och påverka ditt mående.

Därför är det viktigt att lära känna vad som är viktigt för dig. Då blir det lättare att veta vad du vill och förstå vad som motiverar dig i vardagen.



Saker du kan fundera på:

- Värderingar - Vad är viktigt för dig i livet?
- Val - Vilka små eller stora val gör du varje dag?
- Beteende i enlighet med värderingar - Gör du saker som känns rätt för dig?
- Värdekonflikter - Finns det gånger då du vill olika saker samtidigt?

Vardagsrytm

En bra vardagsrytm gör att du kan må bättre och orka med livet.

Den ger struktur och trygghet, särskilt när du har det svårt.

Det blir också lättare att ta hand om dig själv och använda din tid på ett sätt som passar dig.

Din vardag behöver innehålla både återhämtning och sådant som ger dig energi.



Saker du kan fundera på:

- Balans mellan studier/arbete och fritid - Får du tid för både det du måste göra och det du vill göra?
- Tidshantering - Hur planerar du din tid?

Beskrivning av den lättlästa Må bra handen

Sömn och vila

Sömn och vila är viktiga för att du ska orka och må bra.

När du sover tillräckligt får du bättre koncentration, minne och humör.

Du kan också hantera känslor och tankar lättare.

Brist på sömn gör att du kan känna dig trött, irriterad eller nedstämd.



Saker du kan fundera på:

- Tillräckligt med sömn - Läger du dig ungefär samma tid varje dag?
- Ork - Känner du dig utvilad när du vaknar?
- Att lugna sig - Har du knep för att slappna av, till exempel före läggdags?

Mat och måltider

Maten du äter påverkar hur du mår - både i kroppen och i tankarna.

När du äter regelbundet och varierat, hjälper det dig att orka med olika aktiviteter och att må bra.

Att äta tillsammans med andra kan också göra måltiden trevlig.



Saker du kan fundera på:

- Tillräcklig och näringsrik mat - Får du i dig det kroppen behöver varje dag?
- Frukost, lunch, mellanmål och middag - Äter du flera gånger per dag?
- Njuta av maten - Vad gör att måltiden känns som en bra stund?
- Äta tillsammans - Har du möjlighet att dela måltider med andra ibland?

Känslor och relationer

Du behöver andra människor - och andra behöver dig.

Det är viktigt för din psykiska hälsa att känna att du hör till, att du är en del av en gemenskap.

Det är också viktigt att kunna lita på andra, prata om hur du mår och säga vad du behöver.

Ibland kan känslor vara svåra att förstå eller prata om. Då kan det vara bra att få stöd och öva tillsammans med någon.

Beskrivning av den lättlästa Må bra handen



Saker du kan fundera på:

- Gemenskap och delaktighet - Med vem eller vilka tillbringar du din tid?
- Uttrycka känslor - Till vem kan du berätta vad du känner och hur du har det?
- Att be om hjälp - Kan du säga till när du behöver stöd?

Rörelse och kropp

Din kropp behöver rörelse för att må bra - och det gör ditt sinne också.

När du rör på dig, hjälper det dig att orka med jobb, studier och vardag.

Det är viktigt att lyssna på kroppen och känna efter vad just du behöver.

Ibland behöver du motion, ibland vila.

Att röra på sig kan också hjälpa om du känner dig stressad, orolig eller spänd.

När kroppen mår bra är det ofta lättare att sova, koncentrera sig och känna sig gladare.



Saker du kan fundera på:

- Lyssna till kroppens behov - Vad behöver din kropp just nu: vila eller rörelse?
- Lämplig motion - Hur rör du på dig på ett sätt som passar dig?
- Avslappning - Har du sätt att slappna av och komma till ro?

Fritid

Fritiden är viktig för att du ska må bra.

När du gör något du tycker om, kan du slappna av och få ny energi.

Meningsfulla aktiviteter hjälper dig att hantera känslor och känna att livet har innehåll.

Om du gör saker tillsammans med andra, kan du också känna gemenskap och stöd.



Saker du kan fundera på:

- Fritidsaktiviteter - Vad gillar du att göra på din fritid: musik, läsa, spela spel?
- Avkoppling - Vad har du gjort idag för att koppla av?
- Humor - Vad får dig att skratta?

Din roll som handledare

Att skapa trygghet och förtroende i gruppen

En av de viktigaste uppgifterna i din roll som handledare är att skapa en trygg och förtroendefull miljö för deltagarna i gruppen - personer med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning.

Förbered dig gärna inför träffarna genom att läsa "10 tips för ett gott bemötande" och ta med anpassat material. En lugn och förberedd ledare bidrar till att deltagarna känner sig trygga och vågar delta.

Starta med tydliga ramar

Vid den första träffen är det viktigt att prata om tystnadsplikt och respekt i gruppen. Diskutera tillsammans vilka trivselregler ni vill ha. Ni kan gemensamt formulera reglerna och skriva ner dem på ett papper som alla kan se.

Frivillighet och uppmuntran

För att skapa trygghet är det viktigt att betona att allt deltagande är frivilligt. Varje person bestämmer själv hur mycket och vad hen vill dela med sig av. Samtidigt kan du som handledare uppmuntra deltagarna att våga prova nya saker - med stöd och respekt för varje individs gränser.

Ett bra sätt att underlätta detta är att förklara i förväg vad som ska hända, gärna med bilder som stöd. När deltagarna vet vad som väntar och vad som förväntas, blir det ofta lättare att våga delta.

Ledarskap med lyhördhet

Som handledare är det du som leder diskussionerna och planerar innehållet i träffarna - men utgå alltid från gruppens intressen och önskemål. Lyhördhet och flexibilitet är nycklar till en meningsfull och inkluderande verksamhet.



Checklista för planeringen och genomförande av gruppen

Vi har sammanställt en checklista som stöd för planeringen och genomförande av Må bra gruppverksamheten.

Skapa en trygg start

Planera en välkomnande första träff med tydliga ramar, trivselregler och presentationer. Använd gärna bildstöd och känslkort för att underlätta samtal. Förbered genom att printa ut allt färdigt handledningsmaterial till varje deltagare.

Anpassa efter deltagarnas behov

Tänk igenom gruppens sammansättning - vilka behov, styrkor och kommunikationsätt finns? Anpassa övningar och material därefter.

Var flexibel med innehållet

Ha en plan, men var beredd att justera utifrån deltagarnas dagsform, intressen och energi. Det viktigaste är att alla känner sig delaktiga.

Förbered dig mentalt

Gå igenom dagens tema i förväg och fundera på hur du kan skapa en lugn och positiv stämning. Din närvaro och trygghet smittar av sig.

Ha en tydlig struktur för varje träff

Börja med en rutin (t.ex. känslkort), ha ett tydligt tema, och avsluta med en sammanfattning och information om nästa gång.

Dokumentera och reflektera

Skriv ner korta anteckningar efter varje träff - vad fungerade bra, vad kan förbättras, och hur reagerade deltagarna?



Checklista för planeringen och genomförande av gruppen

Skapa variation

Blanda samtal, praktiska övningar, rörelse, pyssel och musik. Variation hjälper deltagarna att hålla fokus och känna glädje.

Uppmuntra och bekräfta

Ge positiv feedback och uppmuntra varje deltagare att bidra på sitt sätt. Bekräfta känslor och insatser - små steg är stora framsteg.

Planera avslutningen i god tid

Fundera på hur ni kan avsluta gruppen på ett fint sätt - med utvärdering, återblick och kanske ett gemensamt firande.



MÅ BRA-HANDEN

1 SÖMN OCH VILA
 Vilat du vid behov?
 Sover du tillräckligt?
 Påverkar skärmar eller spel din sömn?

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?

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?

 **mieli**
 LÄTTLÅST

Förslag på innehåll till gruppträffarna - 5 träffar

Om Må bra-gruppens upplägg

Innehållet i Må bra-gruppen utformas utifrån deltagarnas intressen, styrkor och färdigheter. Gruppen består av fem träffar, där varje träff har ett eget tema från Må bra-handens fem områden.

Antal deltagare kan vara cirka 4-6 personer. Längden på varje träff kan variera beroende på gruppens behov, men en lämplig tid är mellan 1-1,5 timmar.

Första träffen – lär känna gruppen

Under den första träffen är det viktigt att ta reda på vad deltagarna tycker om att göra och vad som passar just den här gruppen. Du kan till exempel ge två förslag på aktiviteter till nästa gång och låta deltagarna välja mellan dessa.

Skapa trygghet genom övningar där deltagarna får lära känna varandra. Berätta gärna lite om dig själv och visa med ditt eget exempel hur man kan delta - det hjälper deltagarna att känna sig bekväma.

Struktur och tydlighet

Det är bra att ha en tydlig början och ett tydligt avslut på varje träff. Du kan till exempel:

- Börja varje träff med en enkel rutin, som att använda känslkort och fråga: "Hur känner du dig just nu?"
- Avsluta träffen med en sammanfattning och kort information om vad ni ska göra nästa gång.

Träff 1: Sömn och vila

- Presentera Må bra handen och innehållet i Må bra träffarna
- Presentationsrunda/lära känna varandra
- Känslkort, t.ex. MAHTI: "hur känner du dig just nu?"
- Alla fyller i livskvalitetsmätaren
- Tankekarta "Jag mår bra av"



Förslag på innehåll till gruppträffarna - 5 träffar

Träff 1: Sömn och vila fortsättning

- Kompendiet om Sömn och vila -> fakta om sömnen, vad får dig att ladda batterierna, 9 tips för att sova gott
- Avslappningsövningar
- Lyssna på avslappningsmusik
- Prova på massageredskap
- Högläsning
- Förslag på frågor om sömn:
 - Kan du ta det lugnt och vila ibland?
 - Sover du gott och tillräckligt länge?
 - Påverkar sociala medier eller spel din nattsömn?
- Ge tid och utrymme för diskussion
- Avrunda med en kort sammanfattning om dagens träff.
- När träffas ni nästa gång och vad gör ni då?

Träff 2: Mat och näring

- Kort tillbakablick till förra gången, vad pratade ni om då?
- Känslkort: "hur känner du dig just nu?"
- Kompendiet om mat och näring
- Laga hälsosamt mellanmål och ät tillsammans
- Pyssel tallriksmodell (klipp ut bilder på mat och lägg på en tallrik, kan vara med olika fokus: hur man äter, hur man borde äta, hur man skulle äta om man fick välja helt själv
- Picknick med det man lagat
- Smaka och lukta på nya saker
- Gå på rundtur i butiken och titta på olika grönsaker, frukter och matvaror för att inspirera till att prova nytt
- Förslag på frågor om mat och näring:
 - Vad har du ätit under dagen?
 - Kommer du ihåg att äta regelbundet?
 - Hur påverkar maten din ork?
- Ge tid och utrymme för diskussion
- Avrunda med en kort sammanfattning om dagens träff.
- När träffas ni nästa gång och vad gör ni då?



Förslag på innehåll till gruppträffarna - 5 träffar



Träff 3: Relationer och känslor

- Kort tillbakablick till förra gången, vad pratade ni om då?
- Känslkort: "hur känner du dig just nu?"
- Kompendiet om känslor och relationer
- Folkhälsans känslorAKK
- "Var i kroppen känner du denna känsla" från arbetsboken Positivt sinne s. 15-17
- Lärums förslag på användning av MAHTI känslkort
- Högläsning, förslag Petter hjärta Ellen (finns att låna från FDUV:s specialbibliotek)
- Fundera på hur en bra vän är - gör en tankekarta tillsammans
- Hur ser ditt stödnätverk ut?
- Förslag på frågor om känslor och relationer:
 - Vilka känslor har du känt idag?
 - Vem kan du berätta för hur du har det?
 - Hur har ditt humör varit?
- Avrunda med en kort sammanfattning om dagens träff. När träffas ni nästa gång och vad gör ni då?

Träff 4: Rörelse och kropp



- Kort tillbakablick till förra gången, vad pratade ni om då?
- Känslkort: "hur känner du dig just nu?"
- Kompendiet om motion och rörelse
- Promenad, dans, utomhusaktivitet t.ex. ute gym
- Hinderbana, stationsgympa med olika fokusområden (balans, koordination m.m.)
- Prova på ett träningsprogram via youtube, exempelvis sittgymnastik eller stretching eller använd rörelsekort
- Förslag på frågor om motion och rörelse:
 - Hur rör du på dig under dagen?
 - Vilken sorts rörelse får dig att må bra?
 - Vad behöver din kropp just nu?
- Avrunda med en kort sammanfattning om dagens träff.
- När träffas ni nästa gång och vad gör ni då?

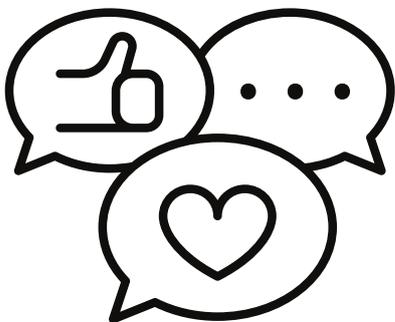
Förslag på innehåll till gruppträffarna - 5 träffar

Träff 5: Fritid och kreativitet

- Kort tillbakablick till förra gången, vad pratade ni om då?
- Känslkort: "hur känner du dig just nu?"
- Kompendiet om fritid och kreativitet
- Pyssel
- Dans och sång
- Sällskapsspel
- Vad är aktuellt för årstiden?
- Högläsning
- Se på en video om en hobbyaktivitet
- Förslag på frågor om fritid och kreativitet:
 - Hur brukar du koppla av?
 - Vad tycker du om att göra på fritiden?
 - Vad gör dig glad - på sociala medier, i spel eller någon annanstans?
- Ge tid och utrymme för diskussion
- Min må bra hand, hur ser den ut? (kompendiet)
- Utvärdering och avslutning i god tid



Avslutning och sammanfattning av gruppverksamheten



- Sammanfatta kort alla träffar och be deltagarna ge respons på gruppträffarna
- Vad kommer deltagarna speciellt bra ihåg från gruppträffarna?
- Vad tar de med sig, har de lärt sig något nytt?
- Hade de önskat mera av något?

Materialtips



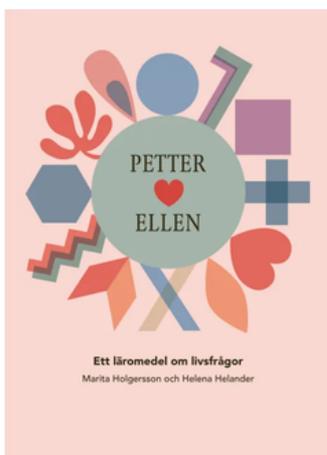
MAHTI känslkort



Konsten att må bra i kropp och själ
av Anki Tarulinna Johansson



Övningsbok för ett positivt sinne (Mieli)



Petter hjärta Ellen
ett läromedel om
livsfrågor

KänslsnAKK

Ett bildstödsmaterial om känslor utarbetat av Språk och samspel på Folkhälsans förbund.
Besök vår sida för mer information om AKK (alternativt och kompletterande kommunikation) och bildstödsmaterial
www.folkhalsan.fi/visuell



KänslsnAKK (Folkhälsan).



Optimas känslkort

Kompendiet

Kompendiet är ett arbetsredskap som kan användas i Må bra träffarna och består av 5 delar. I kompendiet finns information och uppgifter som passar de olika träffarna. Kompendiet finns som en skild PDF och kan användas i sin helhet eller delar av den.

Träff 1: Sömn och vila

- frågor kring sömn -> svara sant eller falskt
- vad gör du för att ladda dina batterier?
- 9 tips för att sova gott



Träff 2: Mat och måltider

- fakta om mat och måltider
- matpyramiden - vad mår vi bra av att äta?
- mat och stress
- positiv stress
- negativ stress
- tips för att minska stressen

Träff 3: Relationer och känslor

- vilka känslor har du haft idag?
- känslor
- hur är en bra vän?
- vänner och gemenskap
- vad kan man göra om man känner sig ensam?
- mitt stödnätverk

Träff 4: Rörelse och kropp

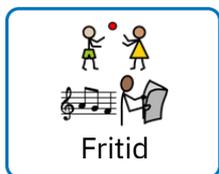
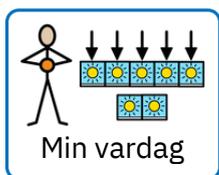
- hur är din fysiska hälsa?
- fundera på följande frågor
- motion och träning hjälper dig att må bra i vardagen!

Träff 5: Fritid och kreativitet

- frågor om fritiden
- min må bra hand
- utvärdering av träffarna

Bildstöd

Som arbetsmaterial till Må bra träffarna finns även bildstöd gjord i Widigt online. Bildstödet finns att ladda ner i PDF format.



1. Fem träffar (alla träffar)
2. Må bra bilder (alla träffar)
3. Nu - nästa (alla träffar)
4. Jag mår bra av (sömn och vila)
5. Frågor om sömnen (sömn och vila)
6. Tips för att sova gott (sömn och vila)
7. Fakta om mat och måltider (mat och måltider)
8. Tips för att minska stressen (mat och måltider)
9. Mitt stödnätverk (relationer och känslor)
10. Så här rör jag på mig (rörelse och kropp)
11. Min må bra hand (fritid och kreativitet)

10 tips för gott bemötande av personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF)

1. Var dig själv. Var ärlig och bemöt personen så som du själv vill bli bemött.
2. Se människan bakom funktionsnedsättningen. Bakom diagnosen finns en människa som precis som alla andra gläds, gråter, älskar och blir arg. Försök lära känna just den här personen.
3. Kom ihåg att det finns stor variation inom gruppen. Dra inte alla personer med IF över samma kam och undvik att bekräfta stereotyper.
4. Visa respekt. Bemöt vuxna som vuxna och var lyhörd och intresserad.
5. Tala inte över huvudet på personen. Prata direkt med personen, inte via andra.
6. Hjälp inte mer än nödvändigt. Ta vid där personens egen förmåga inte räcker till.
7. Tänk på att IF ofta innebär svårigheter med vardagliga kognitiva, sociala och praktiska färdigheter: undvik svåra ord och använd tydliga och konkreta instruktioner.
8. Om personen inte kan tala eller har ett otydligt tal är det viktigt att ha tålamod – det kan ta längre tid för personen att kommunicera än vad du är van vid.
9. Våga fråga. Fråga personen själv eller vid behov någon närstående.
10. Gör det inte för svårt – ibland räcker det att säga hej eller hälsa tillbaka!

Personer med funktionsnedsättning har egentligen inga särskilda behov utan helt **vanliga behov** som kräver särskilda insatser för att tillgodoses

