

Må bra-handen beskriver val i vardagen som påverkar vår psykiska hälsa

Att upprätthålla välbefinnandet i vardagen förutsätter att man känner igen sina fysiska och psykiska resurser samt vill ta hand om och stärka dem.



Vägen mot välmående är inte en prestation, utan det handlar om att ta hand om sig själv, ha självmedkänsla, vara snäll med sig själv och att man respekterar sig själv.

Det är många olika saker som påverkar välmående: vardagens rytm, den fysiska och psykiska hälsan, fungerande människorelationer och en känsla av mening.

Den psykiska hälsan är en resurs i vardagen, den är hälsa och funktionsförmåga samt en betydande del varje människans välbefinnande. Att upprätthålla och stärka den psykiska hälsan är en färdighet som hjälper människan när man möter utmaningar och nya livssituationer. Färdigheter i psykisk hälsa hjälper också när man återhämtar sig eller när man lever med psykisk eller fysisk ohälsa.

Må bra-handen beskriver välbefinnande

Må bra-handen är ett sätt att beskriva de olika vardagliga delarna av välbefinnande. En hand behöver alla fingrar för att fungera bäst, på samma vis upprätthåller man psykisk hälsa, genom att ta hand om de olika delarna av välbefinnande. Ifall något fattas, blir hela handens funktionsförmågan nedsatt.

Man kan kartlägga det egna välbefinnandet med frågor, utgående från Må bra-handen. Med frågor om dygnsrytm, vila, föda, hobbyer, relationer och känslor. Till kartläggningen hör också värderingar som styr våra val, alltså det som vi upplever som viktigt.

Kartlägg din psykiska hälsa med hjälp av Må bra-handen. Du kan använda dig av papper och penna. Fundera på de gångna veckorna och lyft upp handen framför dig. Gå igenom ett finger i taget och svara på frågorna ”ja” eller ”nej”.

Tummen: Sömn och vila

- Har du sovit tillräckligt?
- Vaknade du pigg?
- Har du orkat koncentrera dig på dagens uppgifter?
- Har du hunnit slappna av och lugna ner dig?
- Har du haft ”egen tid” alltså tid för dig själv?

Pekfingret: Näring och måltider

- Äter du relativt regelbundet?
- Har du njutit av måltiderna i lugn och ro?
- Ät du tillräckligt med grönsaker?
- Ät du hälsosamma mellanmål?
- Klarade du dig utan rusmedel?

Långfinger: Relationer och känslor

- Har du fått vara dig själv?
- Bemöter du dig själv med självmedkänsla och värme?
- Har du skrattat, varit på gott humör eller upplevt ömhet?
- Har du lyckats behandla eller kanalisera eventuella negativa känslor, på ett bra sätt?

- Har du haft sådant sällskap du trivs med eller hjälp om du behövt det?

Ringfinger: Motion och att lyssna på sin kropp

- Har du upplevt respekt gentemot din kropp?
- Har du rört på dig, t.ex. vardagsmotion?
- Har du tagit hand om din kropp med att t.ex. gymnastisera, tänja eller gå på konditionssal?
- Tycker du att det är trevligt att motionera?
- Låter du din kropp återhämta sig?

Lillfinger: Fritid och kreativitet

- Har du på fritiden gjort saker du upplever som meningsfulla och viktiga?
- Har du upplevt iver och glädje?
- Har du kunnat använda ditt kunnande och dina förmågor i tillräcklig grad?
- Har du kunnat spendera tid på dina favoritplatser?
- Har du provat på eller lärt dig något nytt?

Handleden: Värderingar och dagliga val som stöd

- Är dina dagliga val i huvudsak i enlighet med dina värderingar?
- Har du tillräckligt med meningsfulla saker i ditt liv?
- Syns de för dig viktiga sakerna i din tidsanvändning?
- Stöder dina val i vardagen, din psykiska hälsa?
- Har du upplevt tacksamhet?

Prova hur din Må bra-hand fungerar

Gå igenom dina svar för varje finger och bedöm om du oftast svarat *ja* eller *nej*.

- Om minst **tre av fem** svar var *ja*, lämnar du fingret **upplyft**.
- Om minst **tre av fem** svar var *nej*, lägger du fingret **ner**.

När du gått igenom alla fingrar, titta på hur många som är uppe. Använd sedan just de upplyfta fingrarna för att hålla en penna och skriv ditt namn. Ser det ut som vanligt?

- Om ja: fint – det tyder på att de områden som fingrarna symboliserar fungerar bra just nu.
- Om nej: fundera på vad du kan rikta mer uppmärksamhet mot de kommande veckorna, så att fler fingrar kan komma upp vid nästa genomgång.

Du kan gärna upprepa övningen om några veckor för att se om något ändrats över tid.

🕒 Sidan har redigerats 27.11.2025

Innehållet ingår i följande teman:

LÄS MER

➤ **Vad är psykisk hälsa?**

➤ **Avslappningsövningar**

