

# **HVERDAGSLYKKE**

**DANIEL BERGHEIM BOTNMARK  
PSYKOLOGSPESIALIST  
KONTAKT@IDRETTSPSYKOLOG.NO**

Figure 2.2: Ranking of Happiness 2014-2016 (Part 1)

Kilde: World Happiness Report

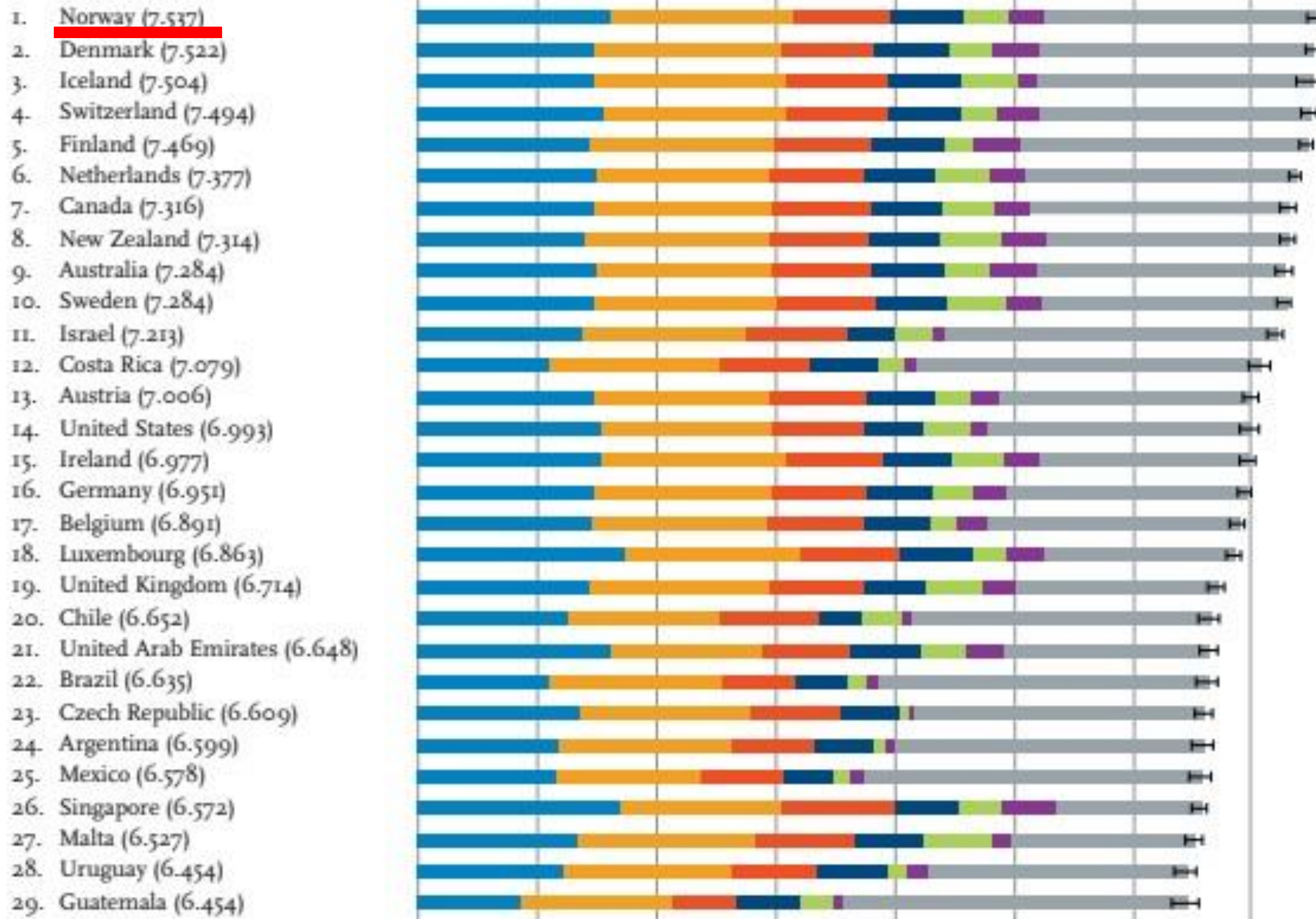


Figure 2.2: Ranking of Happiness 2015-2017 (Part 1)

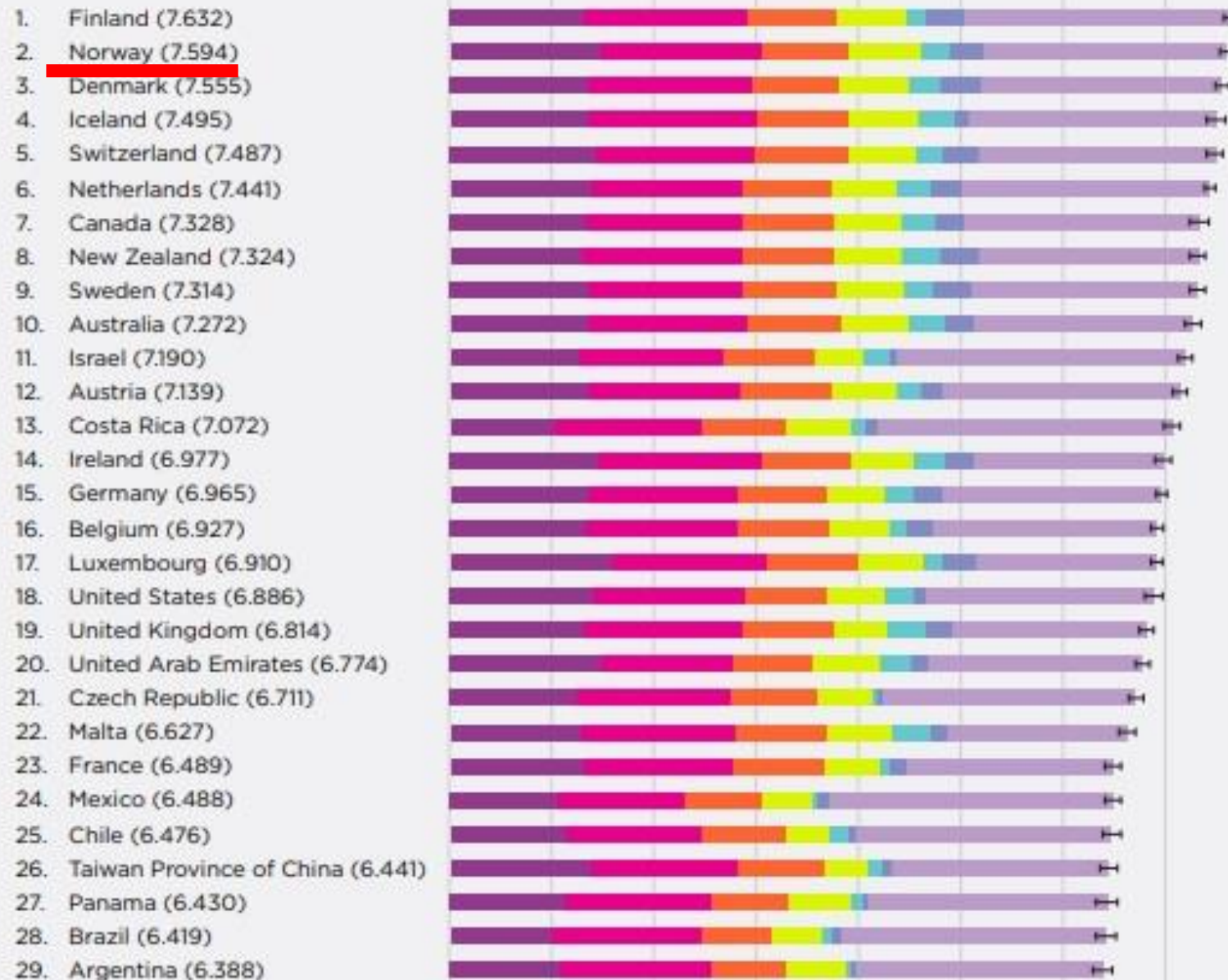
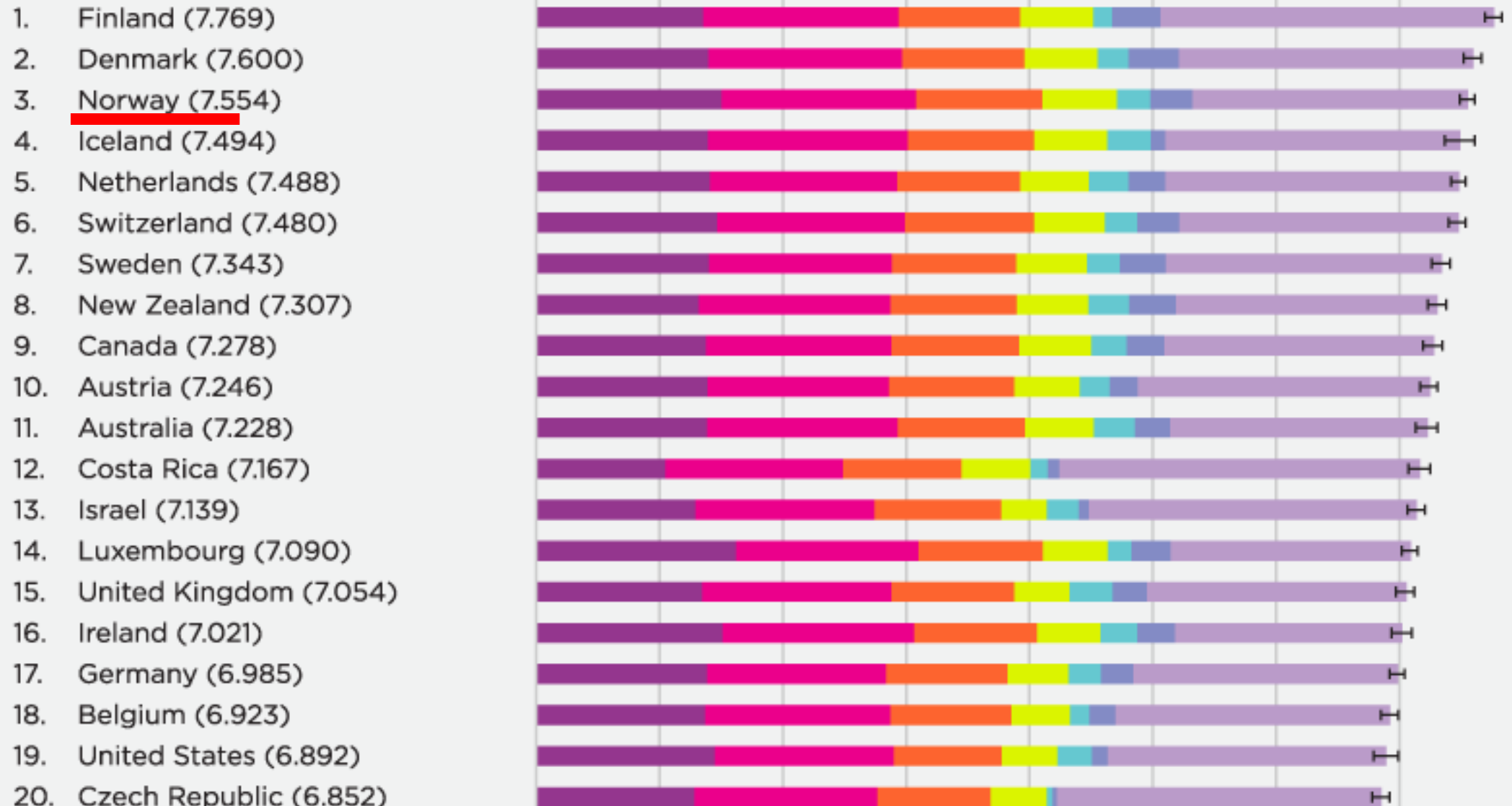


Figure 2.7: Ranking of Happiness 2016-2018



# Hva er lykke?

- **Tilfredshetslykke**

- tilfredshet
- velvære, velbehag
- slappe av
- nyte livet
- glede ved å være mett

- **Engasjementslykke**

- engasjement
- interesse
- flyt

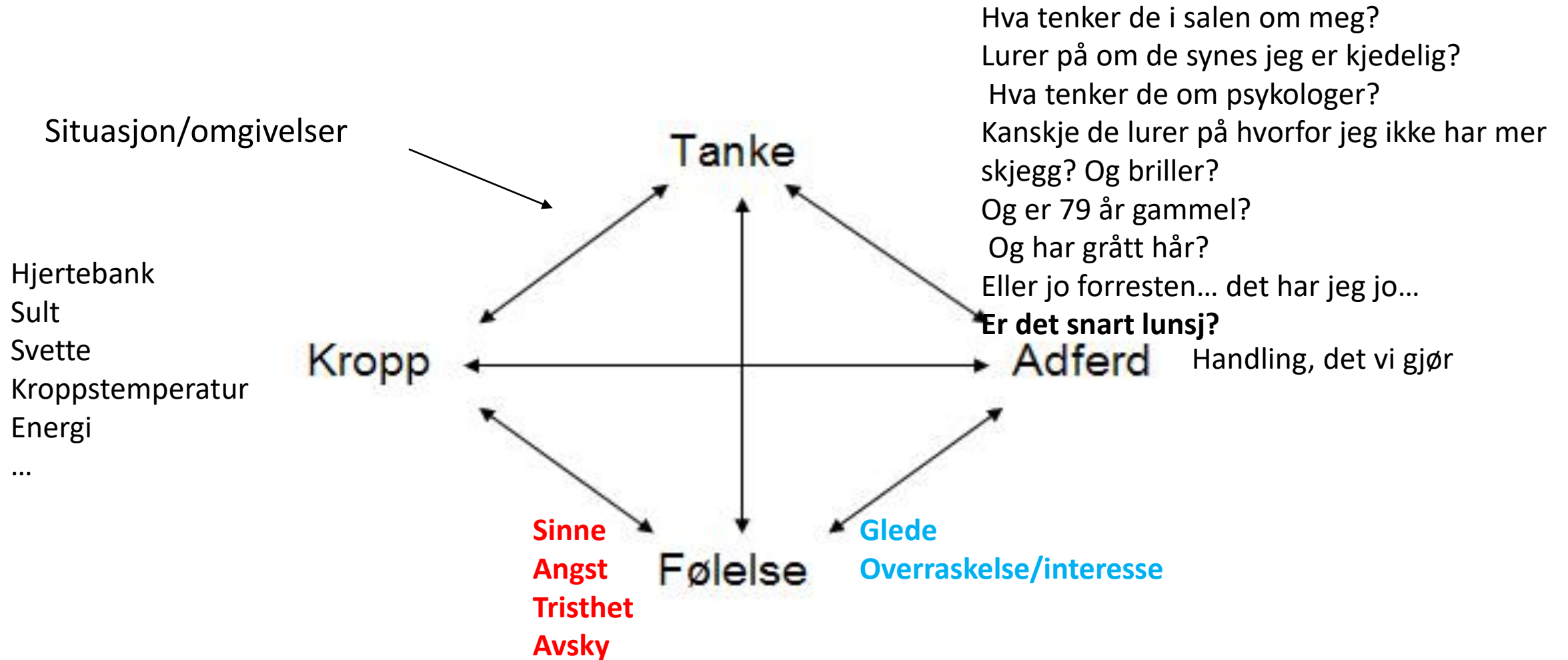
# Hva kjennetegner lykkelige mennesker?

- De gjør gode gjerninger og er rause
- Bygger nettverk, familie, naboer, lokalmiljø
- Deltar i aktiviteter tilpasset styrker, verdier og livsstil
- De er takknemlige
- De er optimistiske, bruker lite energi på ting de ikke har kontroll over
- De vet at materielle gleder betyr lite
- De utvikler strategier for å takle stress og vanskelige hendelser
- De fokuserer på helsa
- De setter meningsfulle mål og jobber for å oppnå dem

# Hvorfor denne timen?

- ~~Jakte på lykken og bli lykkelig~~
- Spis sunt, vær aktiv, ikke røyk, sov godt
- Vi kan bli bedre "selgere" av helsetiltak
  - Fordeler for brukere: bedre helse
  - Fordeler for samfunnet: mindre behandlingsbehov
  - Fordeler for deg: Opplevelse av å mestre, av å gjøre noe nyttig og å minske opplevelse av maktesløshet

# Den kognitive modell – «Diamanten»





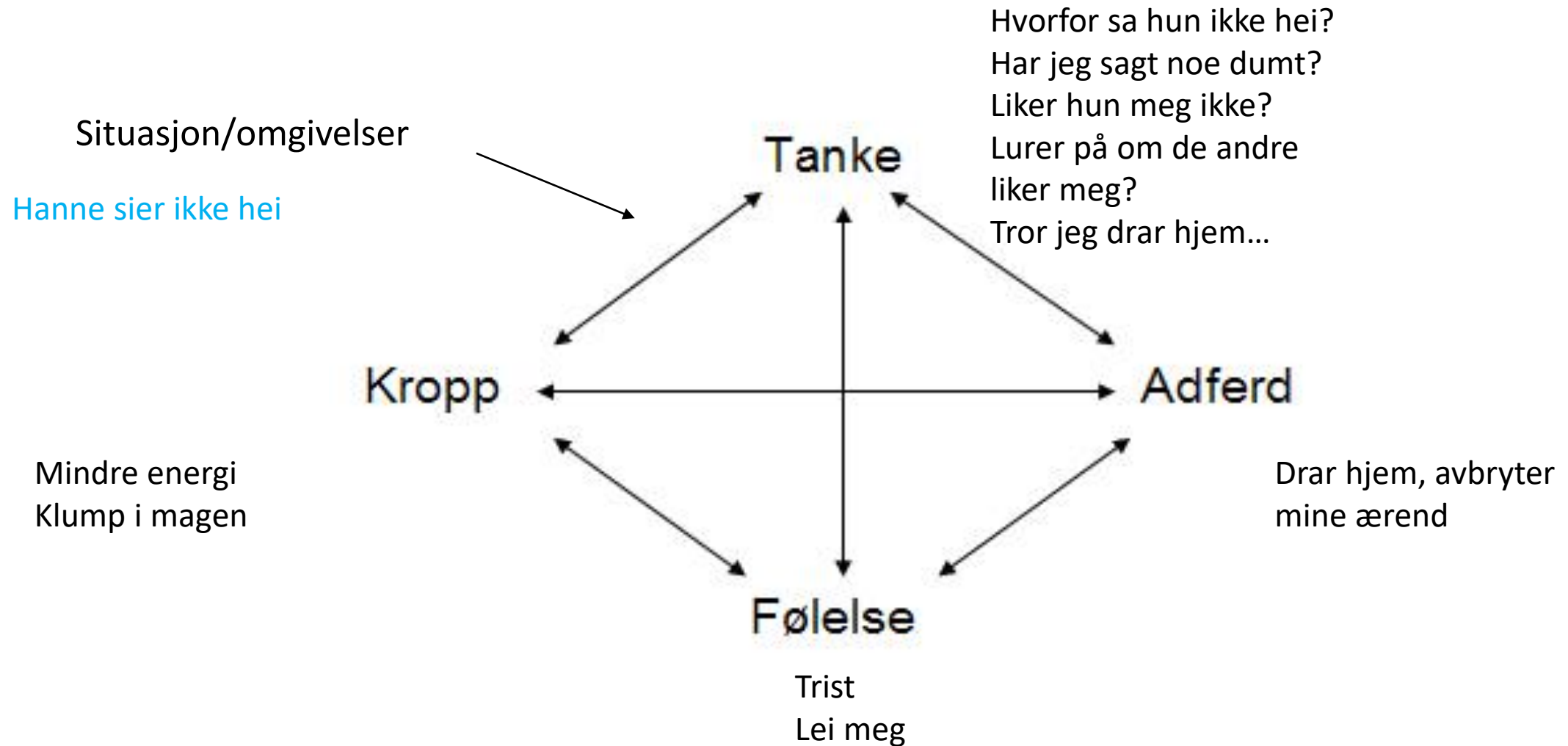
# Hvorfor har vi det sånn?

Sinne  
Angst  
Tristhet  
Avsky

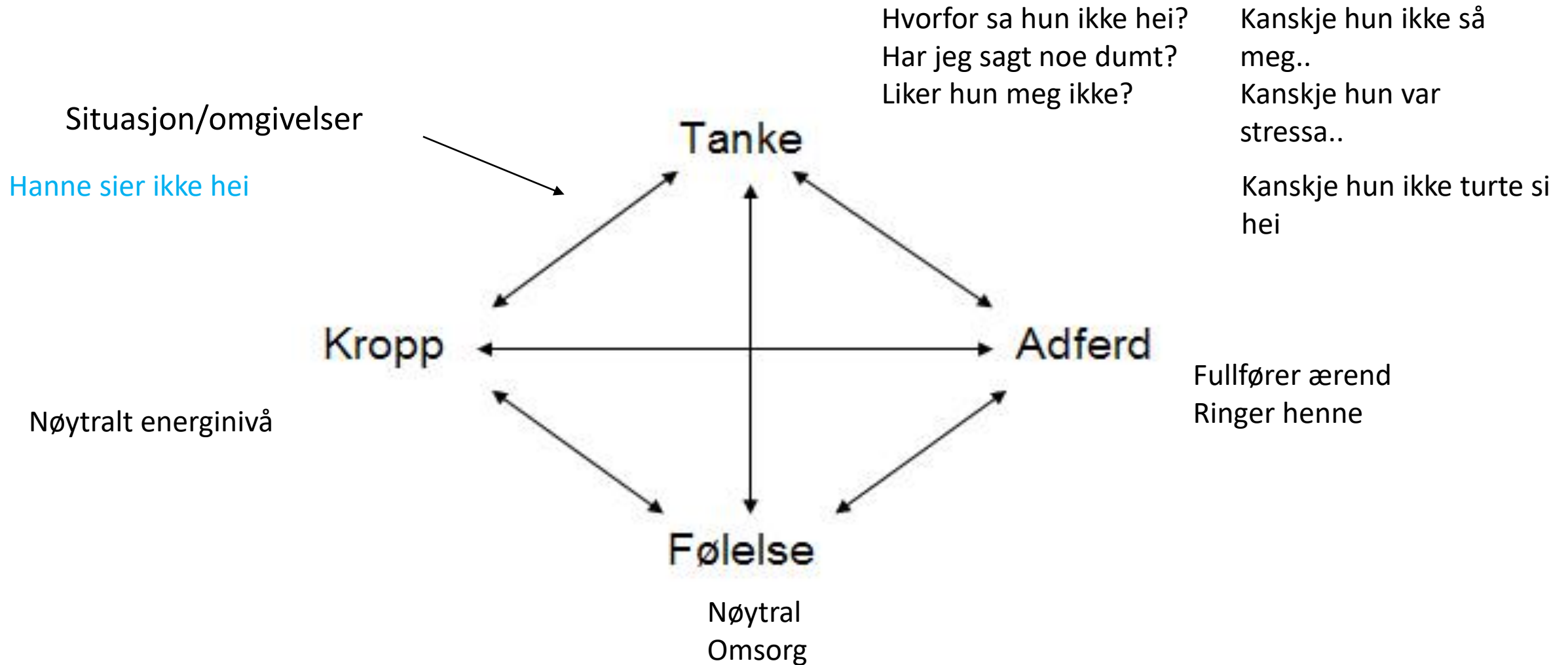
Glede  
Overraskelse/interesse

- Fordi det øker sannsynlighet for overlevelse
  - Tilpasning
  - Formering
  - Beskytte avkom og videre formering
- Følelser er ikke farlige og de har en funksjon!

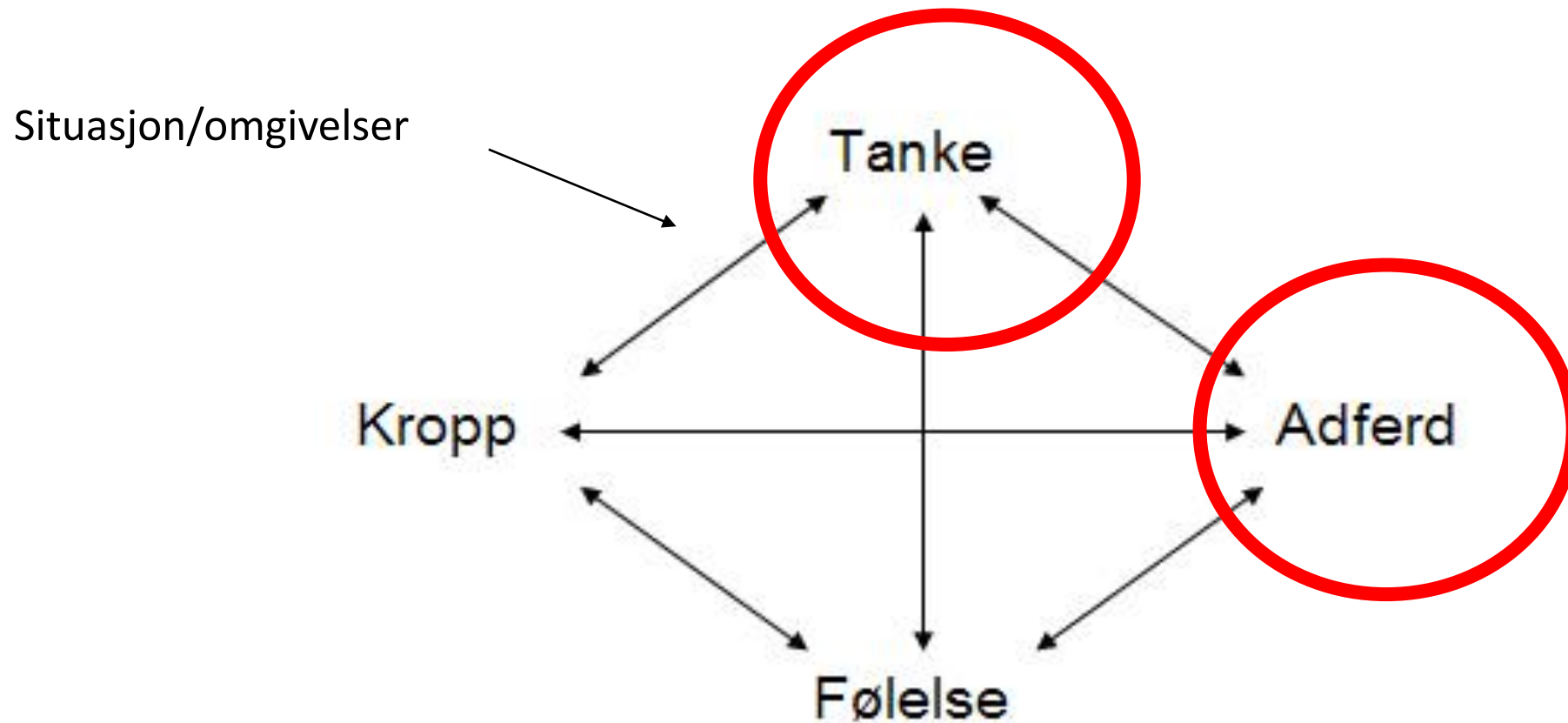
# Den kognitive modell – «Diamanten»



# Den kognitive modell – «Diamanten»



# Den kognitive modell – «Diamanten»



*«Også er det ikke så lett, da, å få handlinger, tanker og følelser til å stemme sånn  
nogenlunde overens.*

*Dette kjemper alle med, mer eller mindre, hvis de er ærlige med seg selv og kjenner  
seg selv.*

*Slik er det bare, den menneskelige tilstand.»*

- Peder Kjøs

# Hvorfor ha fokus på hverdagslykke?

- Bedre søvn, bedre fysisk og psykisk helse
- Mer robust når «vinternettene» kommer
- Kan bli en selvforsterkende livsstil
- Kan fungere opplærende/motiverende på andre
- Skape bedre relasjoner

*Knytt bånd, vær aktiv, vær oppmerksom, fortsett å lære og gi.*



# HVERDAGSGLEDE®

Hverdagsglede handler om de små, enkle tingene du kan gjøre i din egen hverdag for å oppleve mestring og glede. Begrepet og rådene er oversatt fra engelsk – Five ways to wellbeing. På norsk er rådene oversatt til: *Knytt bånd, vær aktiv, vær oppmerksom, fortsett å lære og gi*. Helsedirektoratet omtaler rådene som fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse. Forskning viser at hva vi gjør, hva vi gir vår tid, oppmerksomhet og prioritet til er av stor betydning for hvordan vi har det.

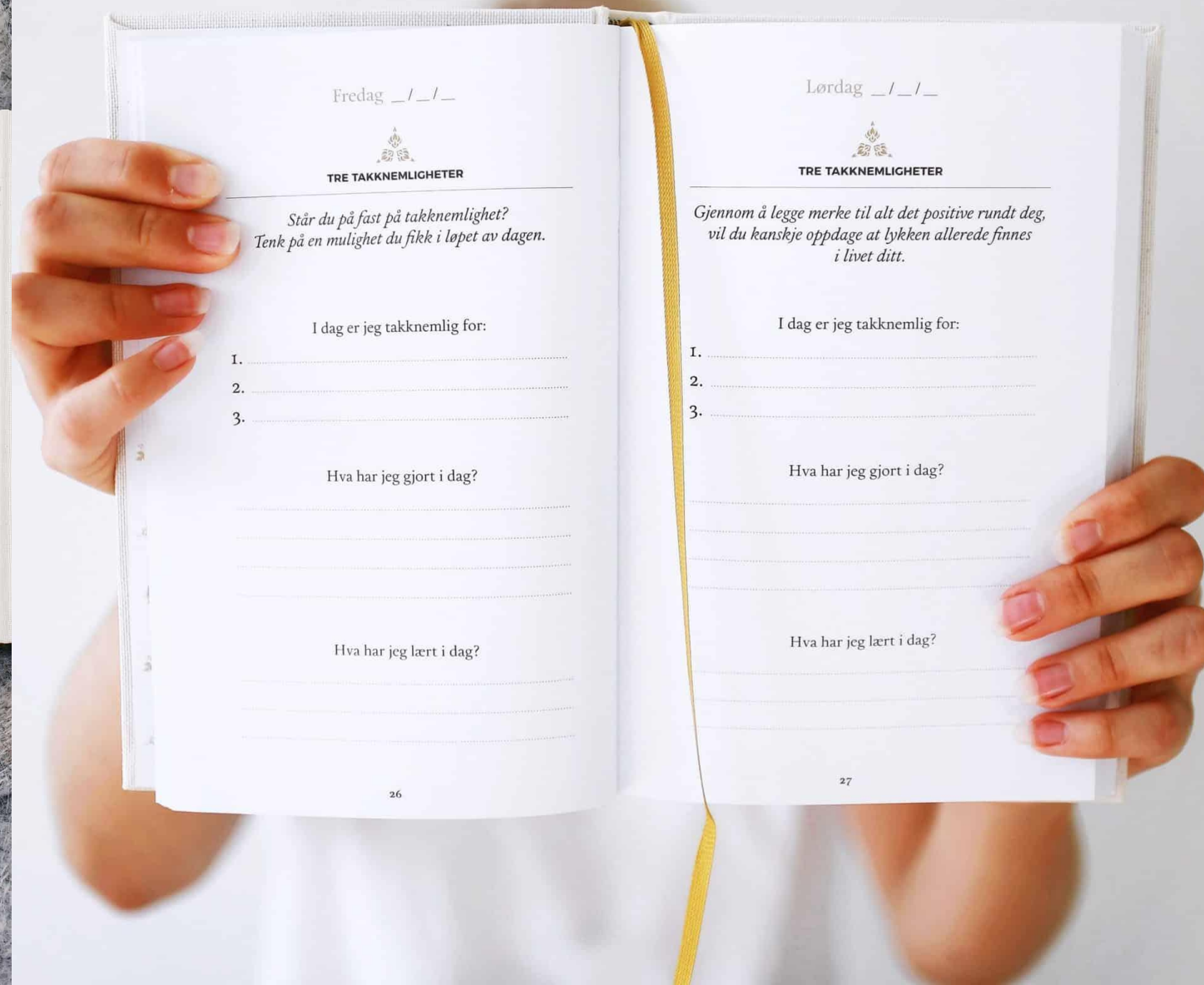
Hverdagsglede® er et lavterskeltilbud for økt livsmestring, og skal tilbys over hele landet fra 2019. Kurset er utviklet av Rådet for psykisk helse, i samarbeid med Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet, spesialpedagoger og Frisklivssentraler. Evaluering etter pilotprosjektet i 2018 viste at kursdeltakerne rapporterte om mer glede i hverdagen og økt livsmestring. <https://psykiskhelse.no/hverdagsglede>

Rådet for psykisk helse fikk midler fra Extrastiftelsen for å utvikle kurs i samarbeid med Frisklivssentraler. Rådet for psykisk helse har nå tatt patent på varemerket Hverdagsglede®, og kurs tilbys gjennom frisklivssentraler enda flere steder i landet.





<http://friskforlag.no/hverdagslykke>



# Øvelse 1: Takknemlighet

- I dag er jeg takknemlig for:
- Hva har jeg gjort i dag:
- Dette lærte jeg i dag:



- I dag er jeg takknemig for
1. God tid på morgenen
  2. Fikse ryddet masse
  3. Satte av tid til kveldsles

Hva har jeg gjort i dag?  
Ryddet og organisert i  
lystelseskap

Hva har jeg lært i dag?  
Det føles godt å få gjort  
noe jeg har utsatt lenge

# Øvelse 2: Gjør en god gjerning

- For andre eller fellesskapet



# Øvelse 3: Parkér mobilen

- Mer face-to-face time, mindre facetime.
- Kan og bør være et felles prosjekt
- Måltider, vær **tilstede**

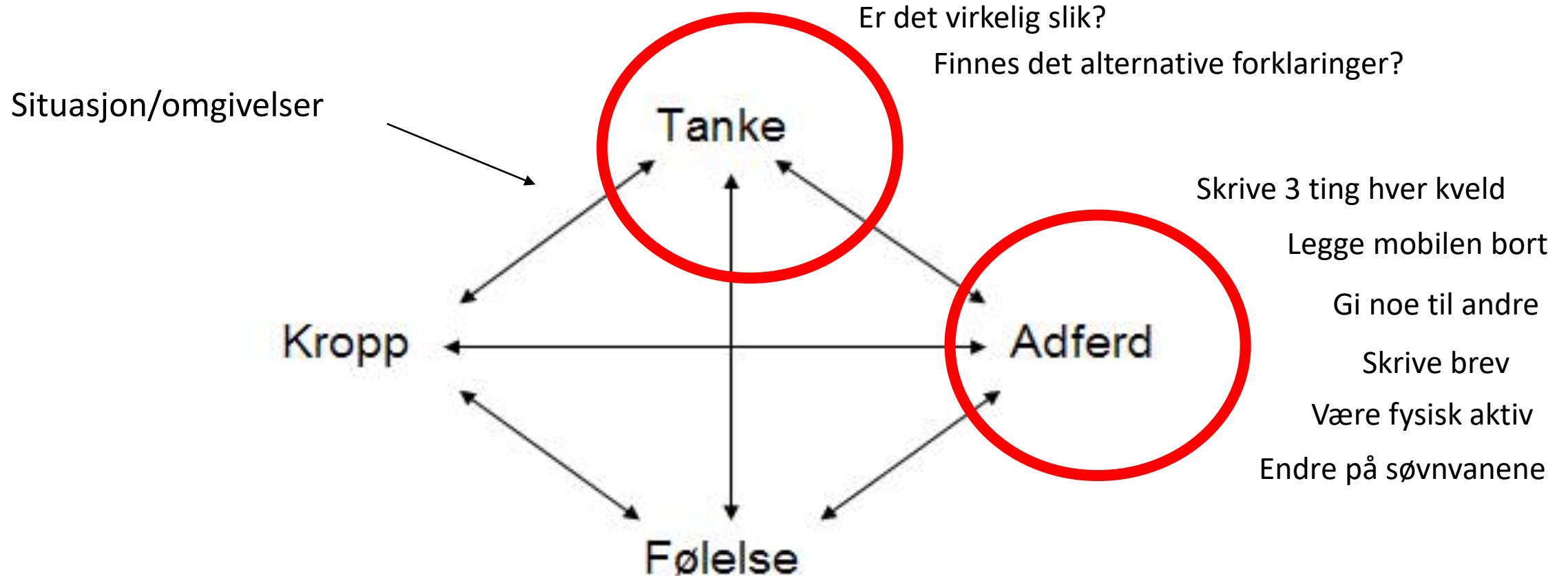


## Øvelse 4: Skriv et brev (obs høy vanskelighetsgrad)

- Steg 1: Finn frem blyant, papir og en konvolutt
- Steg 2: Skriv et brev til en du er glad i og skriv litt om hvorfor. Hva er det med akkurat denne personen som gjør at du setter pris på å ha eller ha hatt han/hun/hen i ditt liv?
- Steg 3: Oppsøk personen/evt en plass som betyr noe og les opp brevet



# Den kognitive modell – «Diamanten»



# Oppsummert

1. **Ta vare på/bygg gode relasjoner**
2. Sov tilstrekkelig!
3. Tren og spis sunt!
4. Prioriter tid og opplevelser foran penger
5. Bruk penger på opplevelser og/eller på andre, gjør 60% av oss iflg World Happiness Report)
6. Vær oppmerksom og tilstede
7. Vis takknemlighet
8. Følg dine indre mål og verdier

Kilde: Helge Thorbjørnsen m.fl.



Russisk ektepar fra byen Khalilov, Russland. Lykkelig gift i 65 år. @ThatsEarth, Twitter



*«Hvis alle er sin egen lykkes  
smed, må vi lære hverandre å  
smi»*

- Solveig Elise Soleng

Takk for meg! 😊

nemlig

at jeg fikk snakke for dere

Daniel Bergheim Botnmark  
kontakt@idrettspsykolog.no