

Jakten på h

Hvordan få mest mulig hverdagslykke? Her er 63 tips som hjelper deg på vei.

PSYKISK HELSE

Tekst: **Christine Kristoffersen Hansen**

ckh@dagbladet.no

Hilde Marie Tvedten

hmt@dagbladet.no

– Hverdagslykke handler både om å ha gode følelser og om å fungere godt. Det handler om å oppleve glede og mening, energi og tilfredshet, om å bruke styrker, føle interesse, engasjement, nysgjerrighet og undring, sier Ragnhild Bang Nes ved Folkehelseinstituttet.

Hun har forsket mye på lykke og har medvirket til 63 gode råd for hverdagslykke, som Rådet for psykisk lanserte i går. Anledningen var Verdensdagen for psykisk helse, som i år har spesielt fokus på barn og unges psykiske helse.

– Både nasjonal og internasjonal forskning sier noe om

hvilke faktorer som skal til for å få en god psykisk helse i hverdagen. Mange mennesker lurer på hva de kan gjøre selv hvis de har det kjipt. Dette er noen tips og råd, som vi regner med at folk supplerer med andre råd, sier Werner Fredriksen, prosjektleder for kampanjen i Rådet for psykisk helse.

«Hverdagslykke»

Rådene ble i går overlevert til helseminister Anne-Grete Strøm-Erichsen under markeringen av dagen.

– Forskning viser at positive følelser har sammenheng med viktige gevinster, som bedre helse, bedre vennskap og lengre liv, sier Ragnhild Bang Nes.

Noen forskere vil kalle lykke som oppleves med lav intensitet for hverdagslykke, mens andre bruker ordet om intense lykkeopplevelser som dukker spontant opp, forteller lykkeforsker Joar Vittersø ved Universitetet i Tromsø.

– Forskning viser at vi har lett for å overvurdere hvor glade vi tror vi blir av store anledninger, og under vurderer hvor viktig de hverdagslige opplevelsene er for vår generelle tilfredshet med livet. Gledene over

” Det som fører til lykke er å gjøre gode valg.

Joar Vittersø,
lykkeforsker



Verdagslykken

å minnes de store anledningen vil ofte vare lenge, og kan være viktige for vår identitet. Mye av hemmeligheten ved et godt liv ligger imidlertid i å være åpne for å fange inn gleden i hverdagen, sier Vittersø.

Gode valg

Det som fører til lykke er å gjøre gode valg, sier han.

– Det er viktig å prioritere venner og raushet framfor materielle ting og status. De som ser mye positivt i andre mennesker er mer lykkelige. Det ser også ut til å være viktig å bo i samfunn med sosial trygghet og små sosiale forskjeller. Alle bør ha mulighet til ikke bare få dekket grunnleggende behov, men også til å utvikle seg som menneske og oppleve at livet er meningsfullt.

Lisa Straume, forsker ved Psykologisk Institutt på NTNU, mener rådene fra Rådet for psykisk helse er basert på godt dokumentert forskning.

– Dette er kunnskap som folk har stor nytte av å lære om. Mange mennesker er ikke klare over at man kan ta valg om hvordan man forholder seg til ulike utfordringer og situasjoner. Dette er grep som alle kan gjøre, sier Straume.

15 råd for deg selv

1 Lag deg en god dag. Lag en liste over alt som gjør deg glad. Optimisme kan trenes opp.

2 Gi deg selv et lykkekick. Prøv dette i ei uke: Hver kveld skriver du ned minst tre gode ting som har skjedd i løpet av dagen.

3 Forandring fryder. Fysisk forandring gir psykisk forandring. Bare det å flytte seg inn i et annet rom kan hjelpe. Eller enda bedre: Gå en tur, møt venner, utforsk et nytt nabolag.

4 Juks deg glad. Hvis du vil føle deg gladere og mer energisk, har forskning bevist at det hjelper å oppføre seg mer glad og energisk, selv om du ikke føler deg sånn i utgangspunktet.

5 Gå fra tungsinnet, så fort du kan...Fysisk aktivitet er et vidundermiddel både for kroppen og for humøret.

6 Ta vare på flokken. Vi trenger andre mennesker rundt oss for å ha det bra. Husk at etablerte vennskap og bekjentskap må pleies.

7 Noen for meg? Oppsøk miljøer og steder der det er andre folk, enten det er fellesarealet i borettslaget, sjakkklubben, treningssenteret, treffsteder eller frivillige lag og foreninger

8 Walk and talk. Undervurder aldri betydningen av å lette hjertet ditt til en venn. Ofte kan det være lettere å snakke om vanskelige ting når man går en tur.

9 Sov søtt. Nok søvn gir deg bedre humør, mer energi, økt konsentrasjon, kan forhindre migræne og hjelper deg med å holde vekten.

10 Se der! Prøv å være mer nysgjerrig og mer bevisst på hva verden og livet tilbyr deg, og du vil oppdage at det er ganske mye fint.

11 Nyt noe nytt. Lær om eller oppdag noe nytt. En følelse av vekst er viktig for alle mennesker.

12 Øl-krøll. Alkohol er ingen god medisin for dårlig psykisk helse. Mange blir ekstra triste når de drikker alkohol, andre kan bli utagerende eller voldelige.

13 Mat for humøret. Et sunt kosthold er med på å opprettholde en god psykisk helse. Mangel på viktige vitaminer og mineraler kan føre til dårlig konsentrasjon, dårlig humør og utmatelse.

14 Gjør noe du liker. Sett av litt tid hver dag til å gjøre noe som gjør deg glad.

15 Pytt, pytt. En positiv innstilling kan få bekymringene til å virke mer overkommelige.

5 råd for å ta vare på andre

16 Obs, smittefare! Forskere har bevist at glede er blant de mest smittsomme tilstandene et menneske kan ha. En av de mest effektive kildene til egen glede, er å glede andre.

17 Vær raus. Prøv å ikke dømme andre for hardt når de gjør noe du synes er feil, og vær like overbærende med andre som du er med deg selv.

18 Vis at du bryr deg! Det er aldri galt å spørre om hvordan noen har det.

19 Lytt godt! Hvis den som har det vanskelig ønsker å snakke om problemene sine, er det viktig å lytte godt. Kom med innspill i stedet for råd.

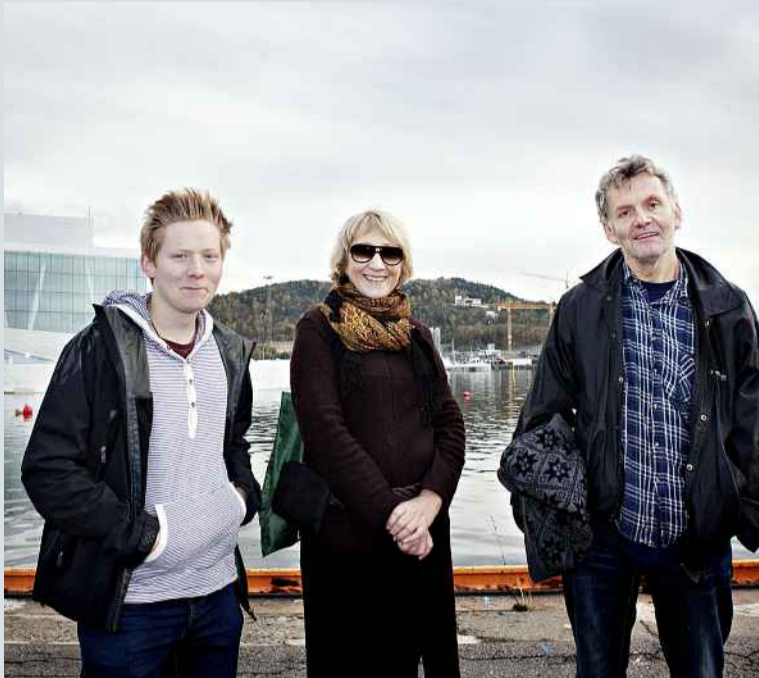
20 Applaus, applaus! Gjør andre oppmerksom på alt han eller hun er dyktig til, og gi ros og støtte som underbygger hvorfor personen er flink til akkurat det.

5 hovedråd

- **Knytt bånd med menneskene omkring deg.** Med familie, venner, kollegaer og naboer. Tenk på disse båndene som hjørnesteinene i livet ditt, og invester tid og omtanke i å utvikle dem.
- **Vær aktiv.** Gå en tur eller finn frem skiene. Ta deg en tur ut i hagen eller parken. Trening gir gode følelser, men viktigere er det å finne en fysisk aktivitet som du har glede av og som passer ditt nivå av form, utholdenhet og bevegelse!
- **Vær oppmerksom.** Vær nysgjerrig. Legg merke til noe vakkert. Vær bevisst på verden omkring deg og på hva du føler her og nå, reflekter over erfaringene dine.
- **Fortsett å lære.** Prøv noe nytt! Gjenoppdag en gammel hobby eller interesse. Meld deg på et kurs. Ta en ny ansvarsoppgave i klubben eller hjemme. Å lære nye ting gir en følelse av mestring, men kan også være morsomt i seg selv.
- **Gi.** Gjør noe for en venn eller en fremmed. Vis noen takknemlighet. Gi en hjelpende hånd.

>>> Rådene fortsetter neste side

Hva gjør deg lykkelig i



Christian Brandis (19), skoleelev fra Tinn, Aja Schou (58), «løsarbeider» fra Tinn og Knut Atle Gaasland (63), pensjonist og avløser fra Eidsberg.

- God tid og lavt stressnivå gjør meg glad. Når man er pensjonist er det heldigvis enkelt å komme dit, sier Knut Atle.
- Jeg blir også lykkelig av fritid. Og av kampsport, sier Christian.

Alle foto: Nina Hansen



Nelica Roman (45), bankfunksjonær og Emil Roman (49), selvstendig næringsdrivende. Begge fra Romania.

- Vi blir lykkelige av et godt miljø. Av stillhet og ro. I tillegg setter vi stor pris gode venner, sier de.



Christoffer Engström (25), veiarbeider fra Arvika.

- Sønnen min, Colin, gjør meg virkelig glad. Han er to og et halvt - og det er en fryd å tilbringe tid sammen med han.



Torstein Kollevåg (25), billettselger, bor i Oslo.

- Frihet. Å være ute i naturen uten en eneste forpliktelse. Jeg er fra Vestlandet, så det er kanskje derfor jeg verdsetter nettopp dette så høyt.

10 råd til barn og unge

- 21 Smil...** ...til verden og verden smiler til deg. Gi ros og vær hyggelig når noen gjør noe som er snilt.
- 22 Verden trenger gode hjelpere.** Å være hjelpsom er hyggelig både for deg og andre.
- 23 Slapp av,** og tenk på noe fint. Prøv å finne tid hver dag til noe du liker godt, f.eks. lese bok.
- 24 Vær en venn.** Vær modig å si stopp hvis du hører noen mobbe eller baksnakke andre.
- 25 Si i fra!** Hvis vennen din har noe vanskelig eller skummelt å fortelle, er det ofte lurt å si i fra til en voksen.
- 26 Din egen venn.** Husk på at du kan mange ting, og at du er et viktig og verdifullt menneske.
- 27 Du bestemmer!** Tankene dine bestemmer om du blir sint, eller om du ikke bryr deg så mye. Tenk deg at noen dytter deg på vei ut av klasserommet. Det er lett å tenke: «Han er slem, han gjorde det med vilje». Du kan velge å tenke i stedet: «Huff, her var det litt for trangt».
- 28 Fortell det til noen!** Hvis du er lei deg, redd eller sliten, kan det være lurt å fortelle det til en voksen.
- 29 Alle er annerledes.** Vi føler oss alle litt annerledes av og til. Føler du det sånn, fortell om det til en voksen eller venn.
- 30 Ingen er perfekte.** Husk at det er lov å gjøre feil, og at det går an å si unnskyld og tilgi.

7 råd til voksne med barn

- 31 En robust grunnmur.** Et godt og trygt forhold til foreldrene våre, med forutsigbare rammer, kan gjøre oss mer robuste i møte med livets opp- og nedturer.
- 32 Babybehov.** Nok søvn, mat og samspill er viktig i begynnelsen av livet. Legg til rette for en stabil rytme. Snakk med babyen, også om han eller hun ikke forstår. Vær raus med kos. Trøst når barnet gråter.
- 33 Lytt og lær bort.** Lytt til barnets behov og gi det anerkjennelse. Vær ærlig, vis stolthet, livsglede, kjærlighet, respekt - vis fram hos deg selv det du vil framelske hos barnet. Sett grenser. Lær barnet at det som oftest er bedre å fortelle og spørre om egne behov, enn å bli sint og mase.
- 34 Lek for livet.** Barn lærer gjennom lek, og å være sammen med andre voksne og barn. Gjør ting både du og barnet liker.
- 35 Vær nær.** Et barn kan aldri få for mye kjærlighet. Vis at du er glad i og stolt av barnet ditt i ord og handling. Følg opp skolarbeidet, gi klem hver dag.
- 36 Viktige venner.** Ha minst én god venn. Hjelp barnet ved å invitere andre hjem eller ta initiativ til å besøke andre.
- 37 Takk og gode ord.** Del dine tanker og refleksjoner om dagen som har gått. Gi ros og vær tydelig på hva du roser dem for. Si takk, vær konkret på hva du takker for.

hverdagen?



Geir Kristoffersen (32), hjemmeværende - og datteren Margrethe (3). Begge fra Oslo.

- Vann og båt, sier Margrethe.
- Vi er glade når vi får være ute. Og det er vi heldigvis mye nå mens vi venter på barnehageplass. Jeg har to egne barn og fire stebarn - og alle gjør meg skikkelig lykkelig.



Benedicte Walle (19), dansestudent fra Oslo.

- Jeg blir glad av dans. Både av å danse selv og å se på fine forestillinger. Og så kan jeg like gjerne bli lykkelig av en kopp kakao og et bad etter en joggetur. De små tingene.



Johan Nilsen (75) og Bjørg (76). Begge pensjonister fra Lillestrøm.

- Vi blir lykkelige av hverandre, sier Johan.
- Og av at alle har det bra - og at alle har nok å spise. Og så blir vi forhåpentligvis lykkelig av opera. Vi skal nemlig se vår første forestilling i kveld. Men det aller viktigste er at helsa er bra!



52 Gode gamle venner, eller fine, nye. Vi trenger andre mennesker rundt oss for å ha det bra - også når vi blir eldre. Å være sosial gjør deg litt lykkeligere, selv om det av og til kan føles slitsomt. Tips: Organisasjonsliv, frivillig arbeid, kurs, eldresenteret, sosiale medier som facebook og twitter.

53 Alle er viktige for noen. Hold kontakt med venner og familie, om ikke annet per telefon. Kanskje kan vi bry oss mer om naboen? Still opp for familie og venner som trenger litt hjelp, eks hente barnebarna i barnehagen.

54 Bruk hodet. Trener du hjernen, blir den kvikkere. Følg med på nyheter. Dyrk nye og gamle hobbyer. Vær åpen for nye muligheter og lær deg noe nytt.

55 Fortsett i jobb. Tenk over om det er riktig å pensjonere seg før tida. Å være i jobb er bra for mange. Når du slutter, så husk å fortsette med andre ting.

56 Et smil om dagen varmer magen. Du får som regel tilbake det du sender ut...Vær positiv overfor andre.

57 Del problemene. Gode vennskap kan være til enorm hjelp, særlig når livet er litt vanskelig. Snakk om problemene dine.

58 Stopp negative tanker. Vær bevisst på hvilke tanker du vil tillate og hva du vil avvise. Styr unna mennesker som påvirker deg negativt, søk hjelp hvis de negative tankene tar for stor plass og styrer livet ditt over tid.

59 Finn formen! Fysisk aktivitet bidrar til god psykisk helse. Trening gir glede og energi. Finn en aktivitet du liker. Kom deg ut.



60 Vær en lokalpolitisk helsefreak. Ha oppmerksomhet på folkehelsearbeidet i kommunen. Fins det møteplasser for folk? Har dere et riktig organisasjonsliv? Følg med hvordan folk har det. Hva med å gjøre en lykkeundersøkelse?

61 Bekjemp fattigdom. Arbeidsledighet og fattigdom er risikofaktorer som kan gi dårlig psykisk helse. Ved å bekjempe dette, fremmes helsa. Bidra til et godt bomiljø.

62 Kultur for god helse. Våg å satse på kultur og idrett, også når kommunekassa er slunken. Det betyr å satse på at innbyggerne skal ha et godt liv.

63 Sammen. Kommunen kan legge til rette for at folk som har noe til felles, kan møtes. Det kan være barselgrupper, pappagrupper, turgrupper for skilte, barneaktiviteter - her er det fantasien som setter grenser.

Kilde: Rådet for psykisk helse, «Hverdagslykke (en bruksanvisning)». Alle de 63 lykkerådene er hentet fra idékatalogen, men av plasshensyn er de forkortet noe. Se rådene i fullversjon på helse.no



38 Tenårene kommer! Snakk sammen om endringene som skjer og kommer til å skje med barnet ditt - fysisk og mentalt.

39 Heia, heia! Vis interesse for skole, venner og fritidsaktiviteter. Vær tilgjengelig. Lær deg å lytte til hva barnet har å si. Vis måtehold med velmenende råd og formaninger.

40 Ikke noe snikk, snakk! Snakk positivt om skolen, også når du ikke har lyst til det. Delta på skolens arrangementer, ikke bare foreldremøtene.

41 Grenseløs? Ungdommene vil ikke at du abdiserer, selv om de ofte kan være oppgitt over foreldre som blander seg i alt. Ha et åpent hjem, slik at du blir kjent med vennene også. Snakk om grenser og gjør avtaler.

42 Stak ut retning sammen. Husk at ungdom ikke er voksne, men i en overgangsfase. De trenger fortsatt hjelp og støtte. De jobber mye med å finne sin plass, ser etter rollemodeller. Gå foran som et godt eksempel selv.

43 Lytt til erfarne veivisere. Søk råd hos andre foreldre til ungdom på samme alder om hvilke regler man praktiserer.

44 Nok Zzzz... For lite søvn kan føre til dårlig humør, dårligere hukommelse og svekket immunforsvar. Både kropp og psyke kan komme i ubalanse av for lite søvn.

45 Riktig Mmm... Et sunt kosthold gir mer energi, bedre humør og sterkere immunforsvar, i tillegg til å forebygge overvekt og en rekke sykdommer. Hjelp ungdommene med å velge riktig kost. Spis fargerikt.

46 Ut på tur. Det er vanskeligere å få med seg barn ut på tur etter hvert som de blir større. Prøv likevel. Mange unge lever stillesittende liv. Oppmuntre til sykling og gåing, framfor å kjøre hit og dit.



47 Hurra for oss! Trives du i nærmiljøet ditt, trives du også bedre i livet ditt generelt. Engasjer deg, enten det er i idrettslaget, nabolaget eller lokalpolitikken.

48 Frivillig gledesspreder. Et levende lokalsamfunn er fullt av frivillige organisasjoner og foreninger. Meld deg inn, bli med! Du sprer glede, og får masse tilbake til deg selv.

49 Bli med! Når andre arrangerer turer, temamøter eller kulturarrangementer, møt opp. Du blir kjent med folk, og bidrar positivt.

50 Skap en landsby. Skap liv mellom husene. Ta initiativ til felles aktiviteter i nabolaget, eks søndagstur, sommerfest. Ønsk nye naboer velkommen. Hjelp andre.

51 Tilby reserveløsninger. Lær deg navnene til barna du ofte møter, hils på barna i nabolaget, snakk med dem og vis interesse. Ha åpen for barn du kjenner.