5 veje til et godt liv

Corona edition

Af Peer-Linjen 2020

5 veje til et godt liv

Corona edition

Konceptet stammer fra England og hedder oprindeligt “5 Ways to Wellbeing” og bygger på undersøgelser af, hvad mennesker oplever er vigtigt for et godt liv.

Der er intet nyt eller banebrydende i de 5 Veje, det er enkle og simple handlinger, vi kan indbygge i vores hverdag eller blive opmærksomme på, vi gør.

De 5 Veje er ikke en konkret opskrift på et godt liv, men de kan inspirere til at gå på opdagelse og finde frem til, hvad der har betydning for en selv i hverdagen.

Formålet med dette lille hæfte er at inspirere og komme med forslag til, hvordan man kan opretholde og arbejde med sin egen livsglæde og - kvalitet i en tid, hvor rigtig mange ting er forandret på grund af Corona-virussen.

Peer-Linjen er et initiativ taget af en gruppe peer-støtter, der tilbyder telefonisk støtte og sparring til mennesker med psykiske udfordringer og deres pårørende. Find os på www.facebook.com/peerlinjen.

Styrk dit netværk

Kontakt og samhørighed med verden omkring os er noget, de fleste kan nikke genkendende til er en vigtig del af livet. Om det er kontakten til ens nærmeste, bekendte eller en fremmed, så er det at blive set, hørt og kunne spejle sig i en anden vigtig for både dem og os selv, da det gør os opmærksomme på, at vi ikke er alene.

Selvfølgelig er alle relationer ikke lige givende og positive, men det er med at holde fast, nyde og udbygge dem der gør.

Når der her nævnes netværk skal det forstås meget bredt, det behøves ikke at være kontakt med andre mennesker. Det kan være kontakten med ens kæledyr, kontakten med sig selv og sin historie, naturen, litteraturen eller noget helt andet der giver mening for en selv.

EKSEMPLER PÅ, HVORDAN DU KAN STYRKE DIT NETVÆRK PÅ TRODS AF CORONA:

- Brug de sociale medier: Facebook, Twitter osv. til at tage og vedholde kontakten til andre

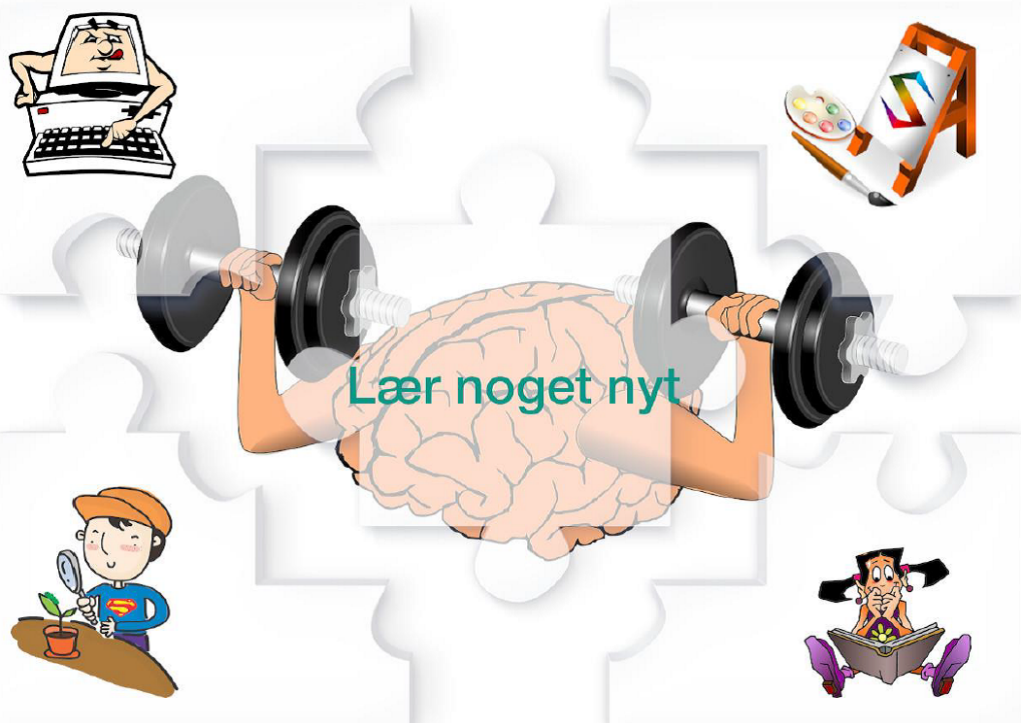
- Brug telefonen og ring til venner og familie

- Brug Facetime, Skype, Zoom eller en anden video-tjeneste til at holde kontakten. Det kan f.eks. være at lave virtuel kaffe-hygge, spise aftensmad sammen eller spille en form for spil

- Skriv breve til dig selv, venner, familie eller en person, du gerne vil lære at kende, fortæl dem det, du gerne vil fortælle dem, gem dem og send dem senere

- Tag et kig igennem fotoalbummer, dagbøger osv. og genopdag dit liv

- Gå en tur i naturen og nyd det, men husk at holde afstand



Lær noget nyt

At lære noget kan både være en god måde at fordrive tiden og et boost til selvtilliden. Hvad enten det er at kaste sig over astrofysik, computerens og telefonens forskellige funktioner eller at bage drømmekage. Når vi udfordrer os selv og tilegner nye os færdigheder, næres der håb for fremtiden og åbnes for nye muligheder.

EKSEMPLER PÅ, HVORDAN DU KAN LÆRE NOGET NYT PÅ TRODS AF CORONA:

- Læs bøger om emner, der vækker ens interesse

- Hør lydbøger

- Se videoer

- Kast dig over kreative projekter

- Gå på opdagelse i naturen, men husk at holde afstand

- Prøv en ny opskrift

- Lyt til noget nyt musik

Lev livet aktivt

At være aktiv i hverdagen giver både energi og adspredelse, samtidig styrker bare 10 min fysisk aktivitet om dagen vores fysiske og psykiske sundhed. Det behøves ikke være de store træningsprogrammer eller lange løbeture, aktivitet kan sagtens være hverdagsting, som f.eks. rengøring.

EKSEMPLER PÅ MÅDER, DU KAN LEVE LIVET AKTIVT PÅ TRODS AF CORONA:

- Tag en svingom med kosten, støvsugeren eller gulvmoppen

- Deltag i fælles træning, sang og lignende på nettet

- Gå en tur, men husk at holde afstand

- Snup en tur på motionscykel, ro maskine eller lignende (Hvis du ejer sådan en)

- Syng, tegn, mal, dans eller kast dig ud i andre kreative sysler

Vær tilstede i nuet

At være tilstede i nuet handler om at være nærværende og opmærksom på sig selv og verdenen omkring sig. Ofte kan tanker, bekymringer eller pligter overtage hverdagen, det er her, det kan være en god ide at stoppe op og forholde sig til, hvor man er lige nu og her. Det giver muligheden for at mærke efter, finde nydelse og glæde i der, hvor man er lige nu og her.

EKSEMPLER PÅ MÅDER, DU KAN VÆRE TIL STEDE I NUET PÅ TRODS AF CORONA:

- Dyrk meditation, Yoga og mindfulness

- Lav vejrtræknings- og afspændingsøvelser

- Snup et dejligt varmt bad

- Mærk dig selv, klap, nus, giv dig selv massage eller lav lidt gymnastik

- Bed en bøn, deltag i online gudstjenester eller kom på anden måde i kontakt med din spirituelle side

- Sæt dig og lyt til beroligende musik eller naturlyde

- Gå en tur i naturen, men husk at holde afstand

Giv af dig selv

Det at give af sig selv handler i stor grad om at føle glæden ved at glæde, støtte eller være der for andre. Når man giver noget af sig selv bliver man automatisk del af noget større og kan mærke andre. I den forbindelse kan bare det at modtage andres gavmildhed være at give glæden ved at tage imod. Især lige nu kan vi alle give ved at holde afstand og passe godt på hinanden.

EKSEMPLER PÅ, HVORDAN DU KAN GIVE AF SIG SELV PÅ TRODS AF CORONA:

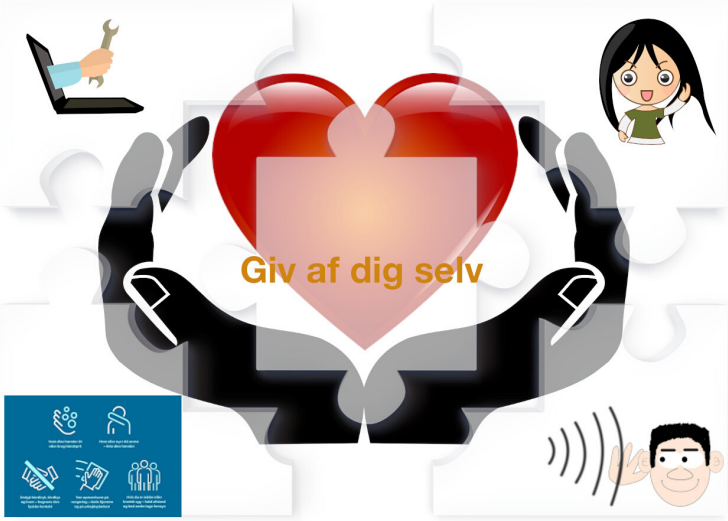
- Lyt til en andens historie

- Hjælp en anden med at handle

- Vink, hils og smil på de mennesker, man møder på gaden, men husk at holde afstand

- Del gode tips og tricks med andre

- Hjælp andre med at bruge telefon og computer, så de også har mulighed til at komme i forbindelse med andre

- Ring til en ven, familien eller en du ved sidder alene

- Tag imod den støtte andre tilbyder.