

OSLOMET

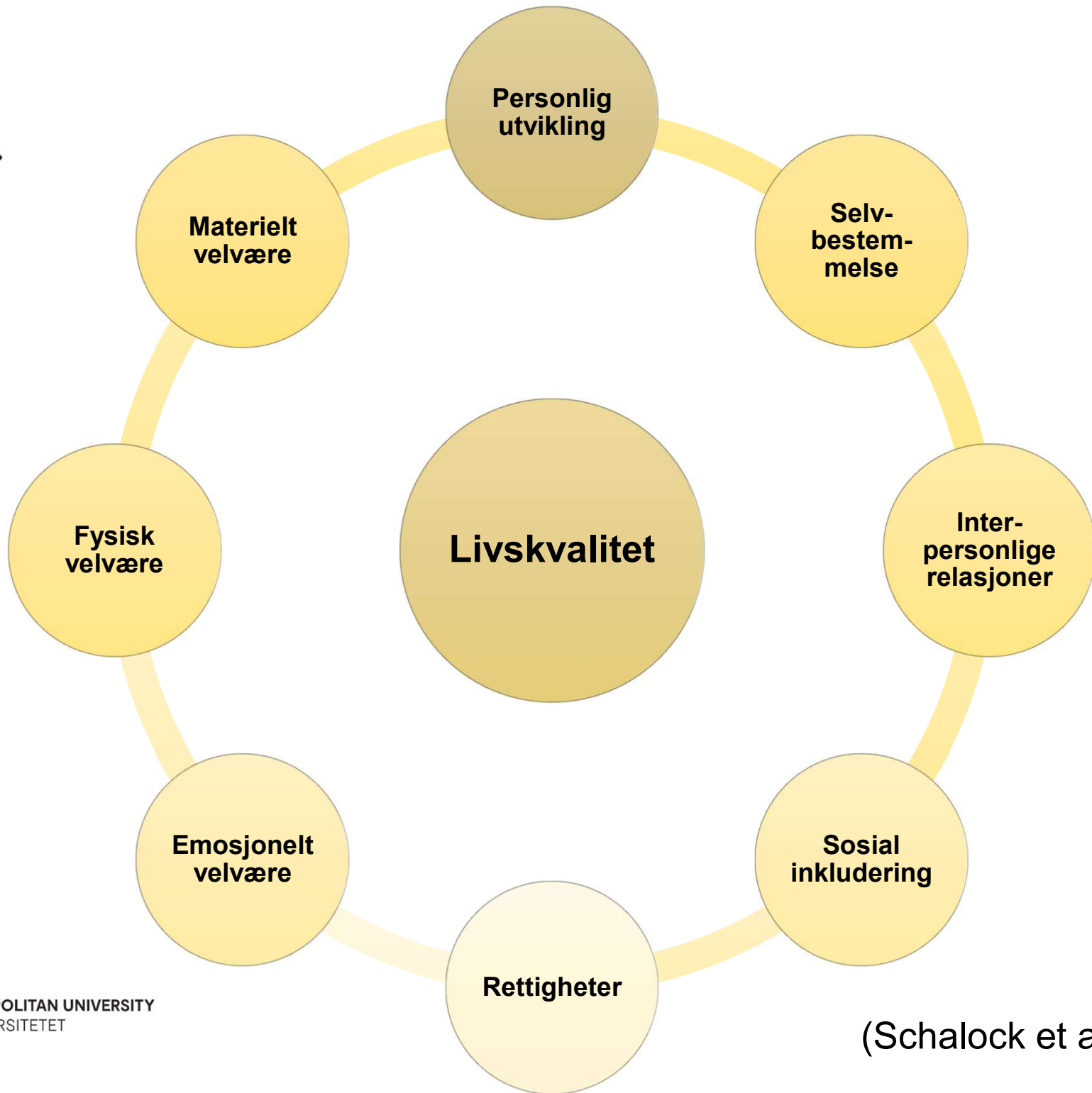
# Hverdagsglede

**Veerle Garrels**  
Professor i spesialpedagogikk

OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY  
STORBYUNIVERSITETET

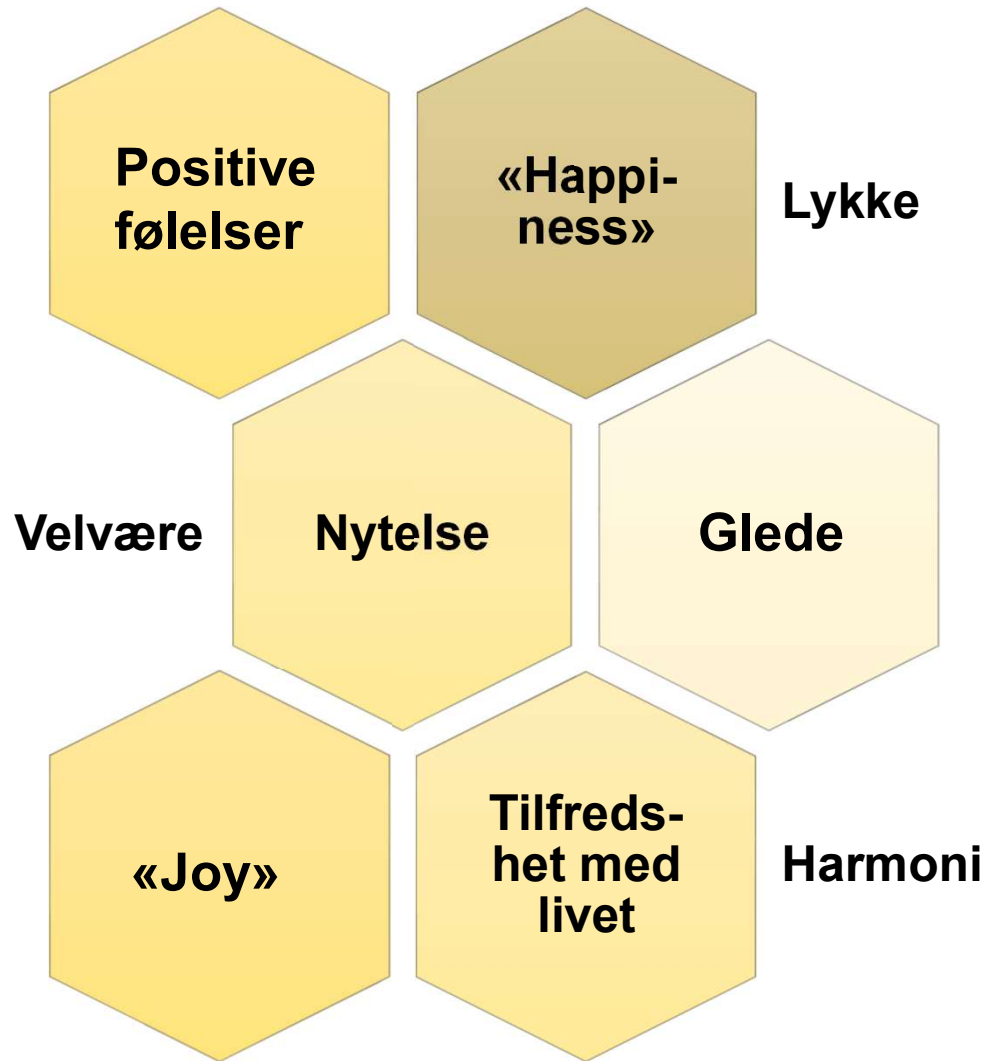






## **Fra veilederen «Gode helse- og omsorgstjenester til personer med utviklingshemming»:**

- «leve gode liv i tråd med egne forutsetninger, ønsker og behov»
- «aktive liv i fellesskap med andre»
- «god livskvalitet for den enkelte»





**KILDER TIL HVERDAGSGLEDE**

# 1. NATUROPPLEVELSER

# Å være ute i naturen og oppleve «nature connectedness»:

- Styrker selvbilde og selvtillit
- Reduserer stress og senker blodtrykket
- Gir mestringsmuligheter og positive følelser
- Forbedrer sosiale relasjoner
- Bidrar til personlig vekst

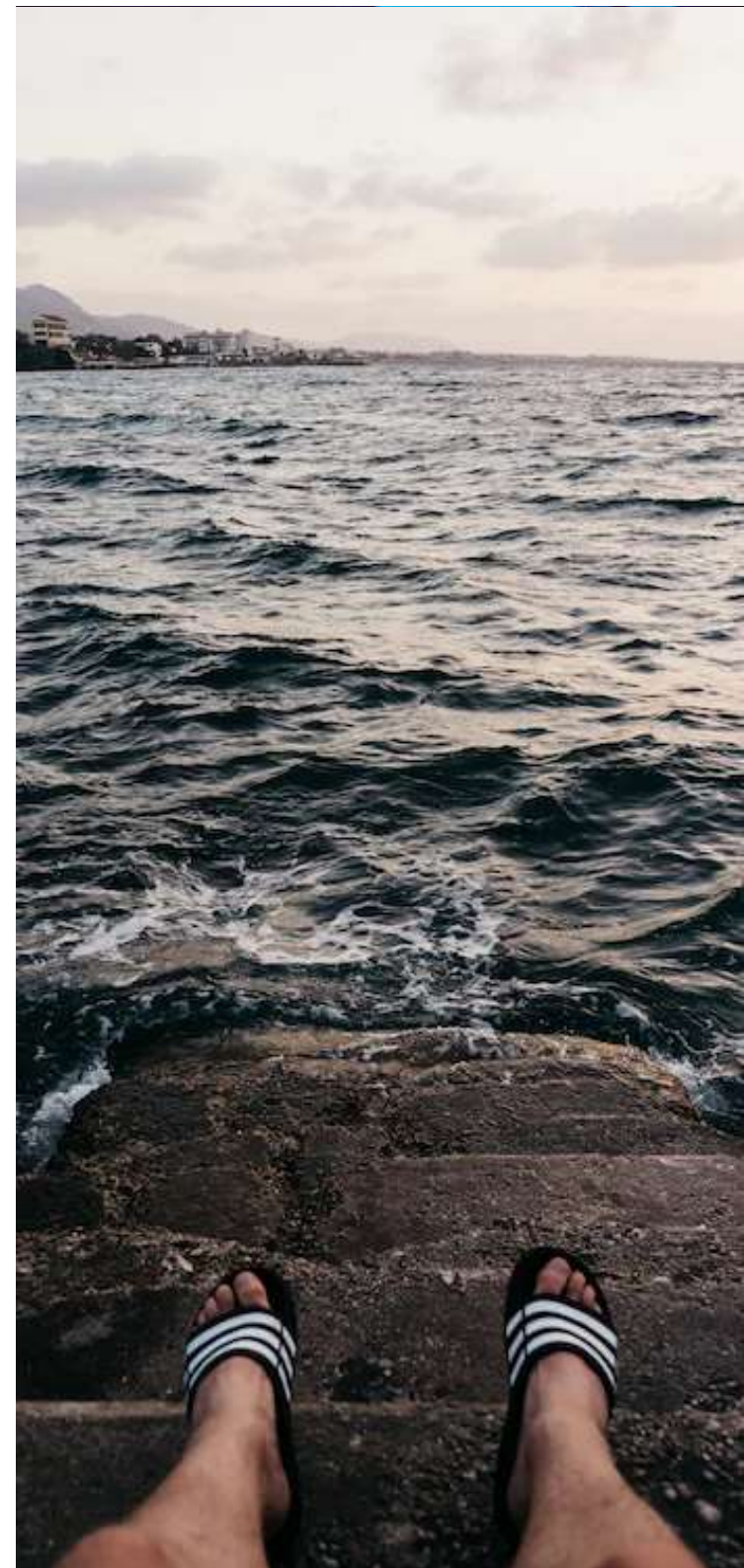
(Roberts et al., 2019; Pritchard et al., 2020)





## Naturopplevelser i hverdagen:

- Ta et morgenbad eller bare stikk føttene ned i vannet
- Gå en kveldstur
- Plukk blomster eller kvister til å pynte inne
- Besøk en park eller botanisk hage
- Sank frukt og bær
- Anlegg en grønnsakshage eller –kasse
- Se på stjernehimmelen
- Bli med i en lokal turgruppe
- ...





# 2. FRIVILLIG ARBEID

# Frivillig arbeid

- Bidrar til større emosjonelt velvære hos (godt) voksne
- Gir økt tilfredshet med livet
- Kan gi et større sosialt nettverk
- Gir en opplevelse av tilhørighet til samfunnet
- Gir bedre selvtillit

(Lindsay, 2016; Marchesano & Musella, 2020; Tabassum et al., 2016)



## Muligheter for frivillig arbeid:

- Strandrydding
- Kakesalg til et selvvalgt godt formål
- Besøksvenn på sykehjem
- ...

➤ Sjekk [www.frivillig.no](http://www.frivillig.no)



# 3. SANSELIG NYTELSE: DUFT



# Luktsystemet:

- Luktesansen er direkte knyttet til det limbiske systemet i hjernen og amygdalaen
  - Sterk forbindelse mellom luktesans og følelser!
- Behagelig lukt påvirker velvære positivt, spesielt duft fra naturen
- Tap av luktesans gir redusert livskvalitet

(Boesveldt & Parma, 2021; Bentley et al., 2023)



## Stimuler luktesansen:

- Start med shinrin-yoku eller «skogsbading» (se Dr. Qing Li «Forest bathing» for inspirasjon)
- Lag hjemmebakkt brød
- Besøk en duftehage eller anlegg din egen
- Utforsk aromaterapi



OSLOMET

# 4. MUSIKK

OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY  
STORBYUNIVERSITETET



# Musikk

- Forbedrer humøret
- Reduserer stress og angst
- Gir økt livskvalitet og psykisk velvære
- Fører til bedre resiliens

(Daykin et al., 2017)



## Få musikk inn i livet:

- Bli med i kor, band eller korps
- Dra på konsert
- Lær å spille et instrument
- Organiser fast karaokekveld
- Spill musikk til daglige rutineoppgaver som oppvask eller morgenstell
- Hør på musikk mens du tar en pause



OSLOMET

# 5. SPIRITUALITET

OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY  
STORBYUNIVERSITETET

# Opplevelsen av spiritualitet:

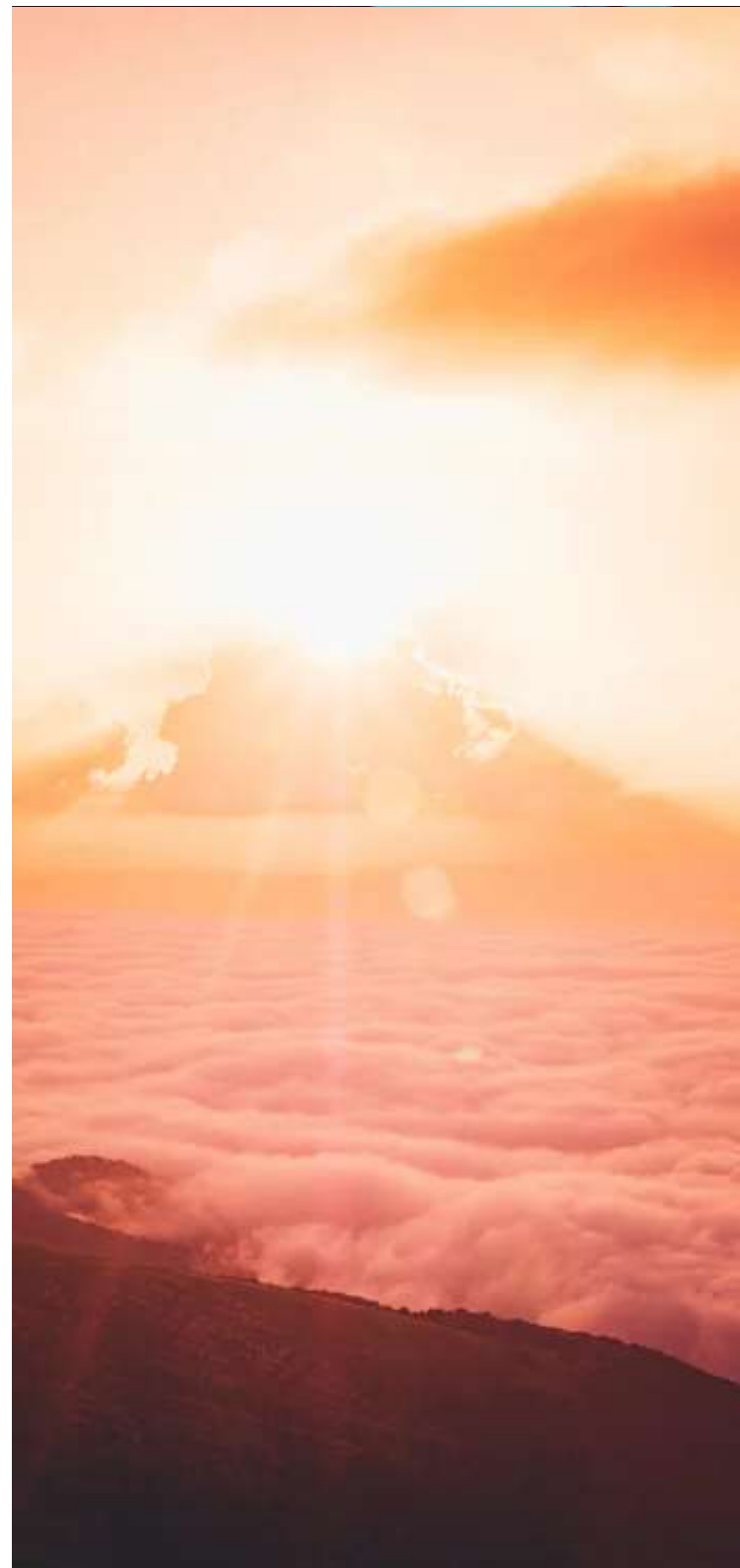
- Er knyttet til tilfredshet i livet
- Gir større motstandsdyktighet
- Handler ikke nødvendigvis om religion, men også om:
  - Å oppleve at en utgjør del av noe større
  - Å oppleve mening med livet

(Roming & Howard, 2019; Gillham et al., 2011)



# Hvordan få mer spiritualitet i livet?

- Meditasjon og mindfulness
- Opplive enhet med naturen og/eller menneskeheten
- Religiøse opplevelser
- Se en soloppgang



OSLOMET

# 6. SANSESELIG NYTELSE: MAT OG DRIKKE

OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY  
STORBYUNIVERSITETET



# Mat og velvære:

- Personer som spiser mer frukt og grønnsaker rapporterer høyere livskvalitet og mer glede og positive følelser
- Middelhavsdiett er knyttet til bedre emosjonelt velvære og redusert symptomtrykk blant deprimerte personer
- Å spise sammen med andre gir økt velvære og en opplevelse av tilhørighet

(Herman et al., 2019; Holder, 2019; Lopez-Olivares et al., 2020)



## Gode matopplevelser:

- Spis en litt annerledes frokost enn det du vanligvis gjør
- Lag middag sammen med noen og prøv ut nye oppskrifter
- Inviter en venn til «afternoon tea»
- Kjøp lokalmat (f.eks. Bondens marked) og lag en bedre middag med sunne kvalitetsråvarer
- Spis med alle sansene!







# 7. TID MED FAMILIE OG VENNER

**ALL YOU NEED**

**IS**

**LO**

**VE**

**IS**

**ALL YOU NEED**

**(ALL TOGETHER NOW)**

## Positive sosiale relasjoner:

- Er knyttet til opplevelsen av subjektivt velvære og positive følelser
- Er den beste oppskriften mot ensomhet
- Gir emosjonell trygghet
- Styrker opplevelsen av tilhørighet
- Er den viktigste predikerende faktoren for fysisk og psykisk velvære

(Emerson & Hatton, 2008; Vaillant, 2012)



# Hvorfor ikke

- Ringe en venn som du ikke har hørt fra på en stund?
- Sette av en fast kveld i uka til aktiviteter med venner?
- Invitere familie til middag?
- Overraske en venn med en liten oppmerksomhet?
- Organisere en spillkveld?
- Begynne på en ny fritidsaktivitet sammen med en venn eller bekjent?



## Hvordan står det til...

- Med mulighetene for glede i hverdagen?
- Finnes det forbedringspotensial?
- Ubenyttede muligheter?
- Hva kan gjøres med begrensede ressurser?
- Sett mål og lag en plan for å introdusere flere små lysglimt i hverdagen!

# Mer inspirasjon?

- Sjekk [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)

