

LONE RYTSEL

# STYRK DIN MENTALE SUNDHED



## **Forord**

Styrk din mentale sundhed er en selvhjælpsbog, der er tænkt som en hjælp til dig, der hver dag udfordres af stress, angst, depression, sygdom, smerter eller andet, og kan bruges som inspiration til dig, der arbejder med psykisk sårbare, forløb for sygdomsramte og måske savner inspiration til nye perspektiver i kunsten at styrke deres mentale sundhed. Eller bare for dig, der er nysgerrig efter at lære noget nyt omkring personlig udvikling.

Bogen er lavet i et samarbejde mellem foredragsholdere, forfattere og undervisere, der i 2021 deltog i et projekt om mental sundhed. Alle med en faglig baggrund og erfaring indenfor arbejdet med mental sundhed. De giver her hver deres bud på, hvad mental sundhed er for dem, samt gode råd, refleksioner og små øvelser til at mestre livet på godt og ondt.

Lone Rytzel

## Indhold

Forord

Skriv for livet af Marianne Christensen

Hvordan kommer man i gang?

Mental fitness som syg af Mona Hvid

Selvhelbredende kræfter

Mental fitness - både for raske og syge

Bevar din mentale sundhed af Anne Brigitta Holde

Kend din balance og få et bedre liv

Refleksioner til holistisk livsstil i et mentalt  
sundhedsperspektiv.

Mad løser ikke alt, men intet løses uden af Birgitte  
Flensholt

Om mad, måltider og mental sundhed

Retning og muligheder

Opgave/ refleksion

Mål din mentale trivsel af Marie Lenstrup

WHO's trivselstest

Sensitivitet, stress og sundhed af Tine Rytzel

At være særligt sensitiv

At mestre stress

META-sundhed og TFT af Hanne Andersen

Hvad er stress og hvordan påvirker stress dit  
helbred?

Hvad er META-sundhed

Hvad er TFT (tankefelt terapi)

Bliv klogere på dig selv af Lone Rytzel

Balance

Lær dig selv at kende

Sådan lærer du dig selv at kende - En lille øvelse

Min livsrejse

Livet - fuld af muligheder

Efterskrift

## **Skriv for livet**

Af Marianne Christensen

'Skriv for livet' er titlen på en workshop, jeg ofte tilbyder, hvor deltagerne skriver erindringer fra deres liv eller skriver for at komme igennem en krise eller for sjov.

Når man skriver, kan man skrive sig fri af smertelige erindringer, ubehagelige følelser og indestængte traumer. Jeg kalder det 'Skriv for livet', fordi man dels kan skrive hele livet, om hele livet og for at bevare livet.

Flere og flere har i de senere år fået lyst til at skrive, og mange vælger ovenikøbet at udgive deres erindringer, enten til den brede offentlighed, lokalt eller i en snæver kreds af familie og venner.

Med nye forlagstyper, selvudgivervirksomheder og bogtrykkerier er det blevet nemmere end nogensinde, og den digitale udvikling har gjort det muligt at udgive bøger uden voldsomt store udgifter for den enkelte.

Det kan være en ufattelig stor tilfredsstillelse at se sine ord på tryk eller sirligt formet i en notesbog, måske illustreret med gamle billeder og tegninger. Der er en tendens til, at behovet for at skrive om sit liv bliver større med alderen, fx når arbejdslivet bliver ændret til en pensionisttilværelse med mere tid til refleksion over eget liv.

## Hvordan kommer man i gang?

Når man begynder at skrive om sit liv, kan det være en udfordring og føles ganske uoverskueligt at komme på, hvor man skal begynde, og hyppige spørgsmål kan være:

'Jeg har jo oplevet så meget, så hvor skal jeg begynde?'

'Jeg kan ikke huske noget fra min barndom, så der er ikke meget at skrive om.'

'Hvad siger andre, hvis jeg viser dem, hvad jeg skriver om dem?'

'Jeg er ikke særligt god til at skrive, så jeg kan nok ikke få det til at hænge sammen?'

'Jeg har ikke oplevet noget særligt spændende i mit liv, det har været helt almindeligt, så hvad skal jeg skrive om.''

Osv.

Jeg har undervist voksne konkret i at skrive livsfortællinger i mere end 25 år, og som dansklærer for børn og voksne har jeg undervist i at skrive siden 1981. Jeg har endnu aldrig oplevet en, som ikke kunne komme i tanker om en konkret oplevelse at skrive om.

Når jeg underviser voksne i at skrive, går vi ikke op i retstavning og korrekt formulering af det skriftlige. Der er ingen fejlfinding og negativ kritik. Det handler i højere grad om at få nogle små historier ned på papiret. Historier har vi alle oplevet i massevis. Det gælder om at få øje på de oplevelser, man har haft og derefter begynde at skrive dem ned som små, selvstændige fortællinger. Et narrativ betyder, at der er en begyndelse, en midte og en slutning med et punktum efter. På den måde bliver deltagerne bevidste om, at alle oplevelser kan opfattes som historier.

Nogle historier fortsætter hele livet, andre er afsluttede, og der kan sættes punktum efter.

De første linjer er som regel de sværeste, for når der først er taget hul på historien, flyder det ofte i en lind strøm af ord. Den ene erindring vækker den næste, og på den måde dukker der flere og flere erindringer op i hukommelsen, når man skriver.

Der findes mange måder at vække erindringen på, bl.a. sansebaserede øvelser, hvor man fokuserer på en sans ad gangen. Fx 'skriv om en lugt, du husker tydeligt fra din barndom', eller 'skriv om en bestemt melodi, du husker fra din ungdom'. Mulighederne er uendelige.

Kursisterne guides gennem små øvelser, og de skriver samtidig. Helst i samme rum, men det kan også foregå online. Der afsættes et bestemt tidsrum, fx 5-10-15 minutter til at skrive historien.

Efterfølgende læser deltagerne deres tekst op for de andre, som så giver nogle ord tilbage, som de har hæftet sig ved, godt kunne lide osv. De kan også fortælle, hvad den pågældende tekst mindede dem om i deres eget liv. Ingen negativ kritik. På den måde får den enkelte kursist en fornemmelse af, at teksten kan have en betydning for de andre. Alle spejler sig i hinandens tekster og oplevelser.

"Vi flyder i et hav af fælles bevidsthed. Vores største personlige tabuer er vores største fællesskab."

Dette citat hørte jeg for mange år siden på et skrivekursus, hvor jeg selv var kursist, og jeg har det som udgangspunkt i baghovedet i min undervisning.

Det er sundt at kunne spejle sig selv i andres oplevelser, at lære om hvordan andre for eksempel har løst konflikter, er kommet igennem kriser og udfordringer i livet, og er i det er hele taget opløftende at møde genkendelighed. Måske har en person gået med en ubehagelig hemmelighed og troet, at hun/han var den eneste, som havde det sådan. Så ved at