

Hälso- och välmåendecoach

Kitty Seppälä

Mag.HV, fysioterapeut, MBB-coach

Hälsofrämjande och rehabiliterande egenvård, självvård och självläkning. Specialområden fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling samt sinnets välmående via kognitiv-kroppsliga metoder ss. Mind-Body Bridging.

Kontakt: kitty@terveysvalmennus.fi

Mobiltelefon 040 154 34 37

Handleder bl.a "Spänst i benen-träning ger trygghet"-kurser sedan år 2010 inom Svenska Pensionärsförbundet, via eget företag.



Motto: Levande liv, jämsides med vetenskaplig teori

Sinnets välmående, mental hälsa, byggs upp i vardagen



Foto Kitty

Individen

Lokala
samfund

Samhället och
dess strukturer

- Självkänsla
- Livsfärdigheter
- Resiliens

- Socialt sammanhang, stöd
- Gemenskap
- Aktivt deltagande

- Politik, miljö, kultur, lika möjligheter, jämlikhet
- Icke diskriminering
- Social- och hälsovårdstjänster

Mentalhäso-
färdigheter

Äldre önskar sig:

Kunna röra sig,
tillräckligt för
sitt välmående
t.ex.
färdtjänster



Stärka den
mentala hälsan;
med redskap
som är lätta att
förverkliga

Uppleva
delaktighet och
att bli hörd



Bo i trygg miljö
och äldrevänligt

Sinne och sinnets välmående



- Sinnet är en självorganiserande, dynamisk och föränderlig **process** i mitt inre och mellan oss.
- En **”förkroppsligad”** känsla av välmående och harmoni
- Är en **resurs som kan stärkas**; med mentalhälsofärdigheter, ”så att du använder ditt sinne och inte det dig”.
- Är en väsentlig del av av hälsa, funktionsförmåga och välmående

Har 5 ”ansikten eller förmågor”: Är flexibelt, anpassar sig, är koherent-resilient, har vital energi, är tillförlitligt. Allt detta fungerar optimalt när vi känner ”välmående, harmoni, balans”.

Kaos eller rigiditet i hjärna och/eller kropp vid långvariga störningar och sjukdom.

Äldreinstitutet 2023 samt Daniel Siegels kurser och MBB-kurserna. Aalto Unis bok Aivoaakkoset 2021. Hundratals vetenskapliga doktorsavhandlingar och böcker i bakgrunden. Källor fås av Kitty Seppälä

Mentalhälsodefärdigheter, hälsofrämjande och förebyggande

- 1) Basen är att sköta om grundbehoven; **sömn, mat, fysisk aktivitet, vila och pauser, social aktivitet.**
- 2) Gör ofta något som gör att du **känner gemenskap** och får kommunicera och "blir hörd".
- 3) Sök **lugnande rutiner till, i vardagen.** "Återkom till neutralt öppet tillstånd" då samarbetar hjärnans alla "smarta" nätverk bäst. "Tanken är klar och kroppen rofylld". Behövs i utmanande situationer; kan kräva mycket träning. Kvalitativ träning ger färdighet.
- 4) Ta aktivt fram också det som är bra varje dag, inte bara det du vill förbättra eller få gjort. Små saker räcker tex. förundran, beundran, skvillerskryt...

Neg/pos = 1/3 Bra relationer har 1/6 varje dag.

Du kan inte kontrollera vilka tankar din hjärna hittar på. Negativa och positiva tankar, båda är naturliga. Du kan påverka hur du reagerar på det, vad du fokuserar på...attityder, tolkningar och föreställningar kan medvetandegöras och förändras. Och detta har faktiskt betydelse för sinnets och kroppens välmående. **Bara du själv kan göra detta.....**med olika mentala träningsmetoder

Behöver du utveckla dina mentala färdigheter?

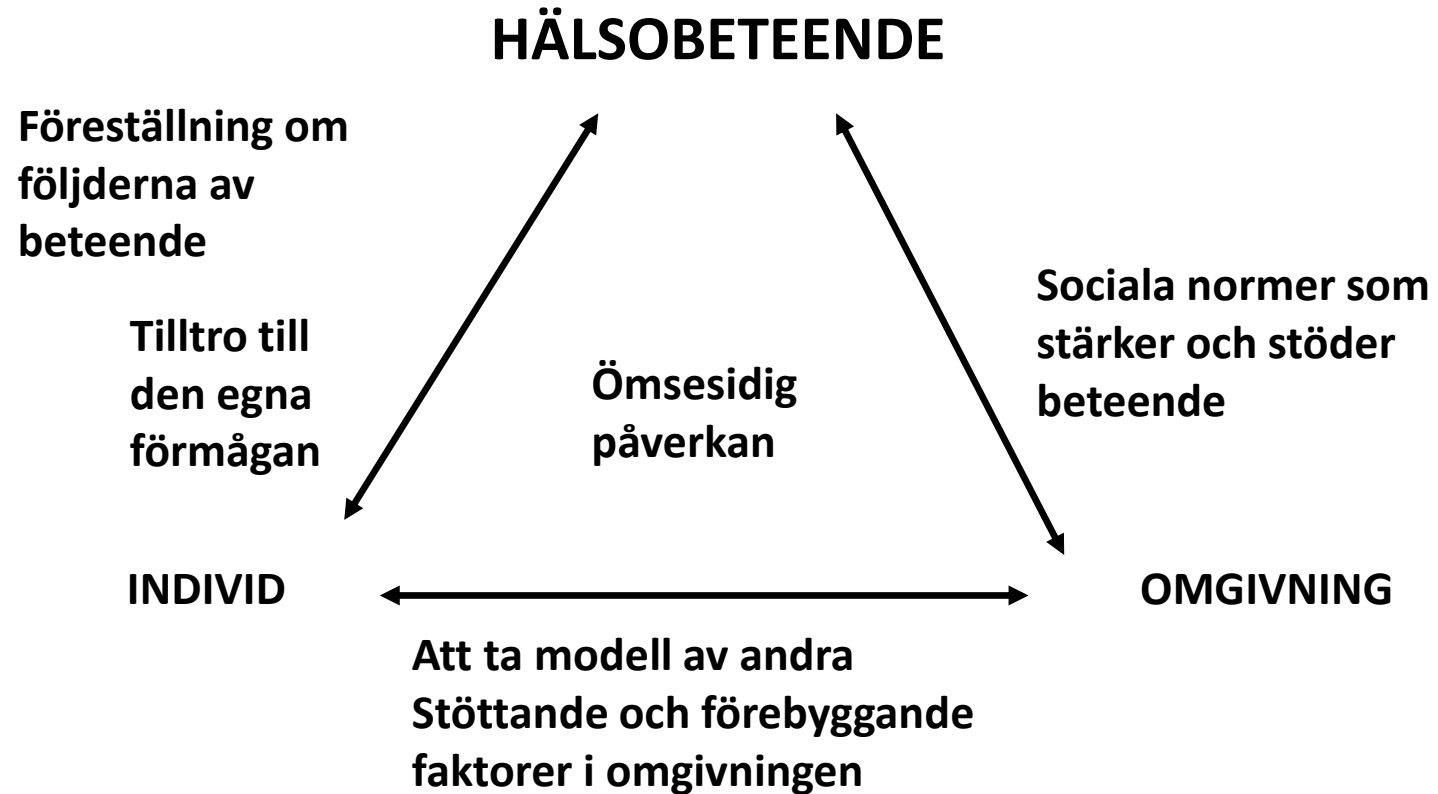
Behöver du få mera sinnesro? Känna mera gemenskap? Ta till dig en ny levnadsvana? Få en lugnare kroppslig känsla? Bli av med något beteende?

Mental och kroppslig träning samtidigt har visat sig vara ett mycket framgångsrikt koncept.

1. Skriv ner dina tankar och känslor (metacognition) kring frågan, problemet. Du behöver inte berätta, klä i ord, någonting för någon annan!
2. Lär dig lyssna till din kropp på riktigt (sinnesförnimmelser, beteende). **Kroppen är kompassen**; den ger dig många signaler. Varje känsla har ett budskap och är i kontakt med hjärnan.

Sök dig till en välutbildad "mind-body"-terapeut eller coach för stöd. Du blir medveten om yttre och inre krafter och kan påverka dem, så att du själv kan besluta hur du vill bete dig, vad du gör...du lär dig reglera dina tankar och känslor bättre och är inte så reaktiv, behöver inte uppleva långvarigt kaos eller rigiditet.

HUR FÅ DET GJORT? Att gå på kurs t.ex.? Förmåga att använda information är också komplext...



Källa: Linnasaari Anu. **Socialkognitiv teori**. Terveyskäyttämistä selittäviä teorioita ja malleja. Teorier och modeller som förklarar hälsobeteende. Publicerat 2020

Mind-Body Bridging (MBB)

- **MBB** en på vetenskap baserad hälsofrämjande och terapeutisk metod för självreglering.
- **MBB** stärker sambandet/växelverkan mellan kropp och sinne.
- **MBB** färdigheter hjälper dig att få kontakt med din kraftfullhet i alla situationer.
- **MBB**; aktiverandet av dina sinnesförmågor fungerar i vilken situation som helst. Kartläggningen på papper tar några minuter.



Vill du förbättra dina mentalhälsodefärdigheter? Är du intresserad av en Mind-Body-Bridging kurs?

MindBodyBridging-träning ökar samarbetet i hjärnans och kroppens nervsystemsätverk och förbättrar t.ex. vår naturliga självregleringsförmåga. Då får du bättre tillgång till alla dina sk. mänskliga resurser, som du redan har inom dig, i hjärnan och kroppen. Som t.ex. bättre förmåga att förverkliga en ny levnadsvana, hantera oro, irritation eller stress.

Kitty Seppälä är certifierad MBB-coach och har hållit på med redskapet i 8 år. Du kan gå in på MBB föreningens hemsidor **www.smbb.fi** (Suomen mindbodybridging) och bekanta dig med metoden mm. Det här är så nytt i Finland, en högskola i S:t Mickels har mbb-utbildarkurser på sitt program samt Uleåborgs Universitet inom utbildningen av psykologer. Det finns inte mycket information på svenska. I Sverige finns det inte ännu alls.

Skriv till kitty@terveysvalmennus.fi, mobiltelefon 0401543437

Kursen är 6 x 2 timmar på nätet enligt de tider vi kommer överens om inom ca. 3 månader.

Minst 3-5 deltagare. Eller som lokal kurs 2-dagar (minst 6 deltagare). Pris 160e/per deltagare.