





*Klokskap, dybde og  
tilstedeværelse*

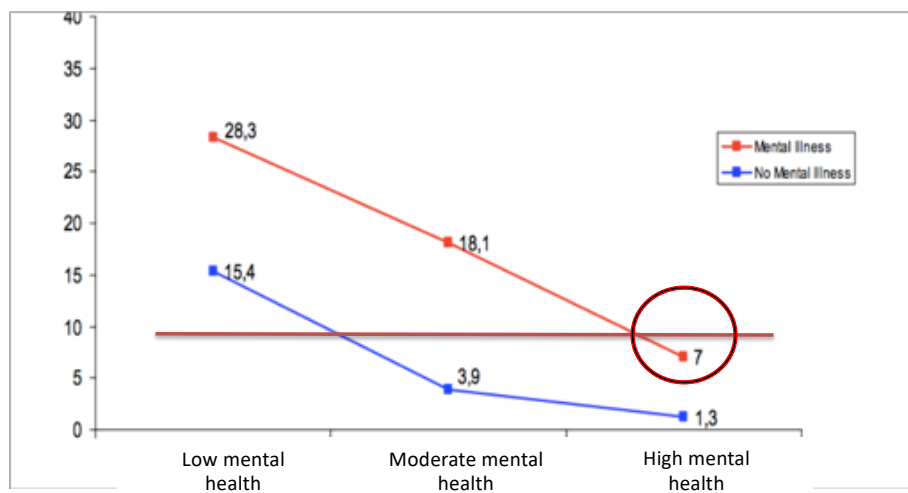
mind:

### Psykisk sykdom vs psykisk helse?



mind:

% studenter som rapporterer selvmords-adferd (seriøst vurderer selvmord siste år, la en plan, eller reelt forsøk) mot psykisk sykdom og psykisk helse ( $p < .001$ ;  $n=5,695$ ) (Keyes, 2012)



mind:



Utrede feil

Kartlegge styrker



mind:



DEPRESJON: 70 856  
ANGST: 57 800

HAPPINESS: 2958  
JOY: 851

ARBEIDSLIVET:  
94% NEGATIVE ASPEKTER



(Myers, 2000; Schaufeli & Salanova, 2007; Seligman & Csikszentmihalyi, 2014)  
mind:

## Det gode liv

- Tenk på en skala fra 0 – 10.  
10 det høyeste mulige nivå på egen lykke
- Hvor lykkelig er du i livet ditt?
- Bruk den samme skalaen:  
Hvor høyt skulle du ønske at du skåret?



mind:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p style="text-align: center;"><b>Hedonia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Føle godt”</li> <li>• Oppnå velvære, unngå ubehag</li> <li>• Livskvalitet</li> <li>• Nå mål</li> <li>• <b>STABILITET</b></li> </ul> |  <p style="text-align: center;"><b>Eudaimonia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Fungere godt”</li> <li>• Engasjert, streve, motgang</li> <li>• Personlig vekst</li> <li>• Være i prosess</li> <li>• <b>ENDRING</b></li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Vanskelige arbeidsoppgaver**  
Straume & Vittersø, 2012

**Inspirasjon**

.14

---

-.17

**Tilfredshet**



mind:



Hedonia

**Tilfredshet**

- Stabilitet
- Balanse (homeostase)
- Avslappet
- Kognitiv fleksibel
- Åpner opp oppmerksomhet
- Styrer kroppens funksjoner
- Bygger nære relasjoner

mind:



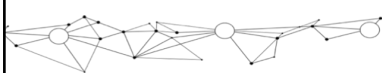
STILL FACE

mind:



Two women are hugging warmly in a city street. The woman on the left is wearing a white lace dress, and the woman on the right is wearing a blue top and a brown backpack. They are both smiling and looking at each other.

- Vennskap, mat og vann
- Balanse (setpoint)  
Trygg base for utforskning
- Grunnlag for læring og utvikling



A network diagram showing a series of interconnected nodes and lines, representing a complex system or network.

mind:



A woman in a white lab coat is looking through a microscope. She is focused on her work, and the microscope is a standard laboratory model.

Eudaimonia

Interesse

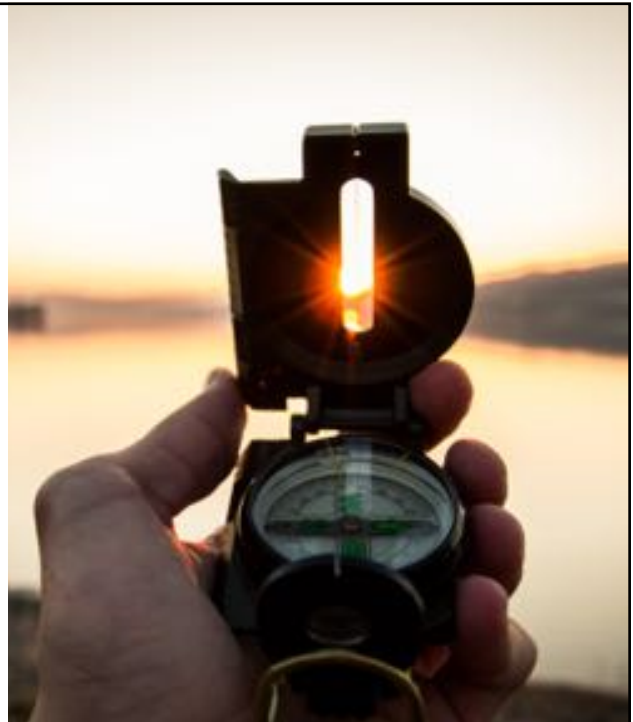
- Endring
- Ubalanse (utsetter homeostasen)
- Forpliktelse, forventning og utholdenhet
- Aktivert
- Fokuserer oppmerksomhet
- Motiverer til endring, læring og utvikling
- Ta i bruk styrker og ressurser



A network diagram showing a series of interconnected nodes and lines, representing a complex system or network.

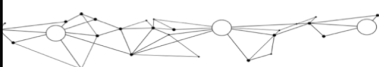
## Hva er verdier?

- Stabile og generelle leveregler
- Evaluerende, noe ønskelig
- På tvers av domener
- Preferanser, valg og handlinger
- Mening, tilhørighet og identitet
- Uatskillelig relatert til følelser
- Predikere motivasjon og atferd



## Styrker defineres som:

- Verdier uttrykt i et mønster av tanker, følelser og atferd **som oppleves ekte, skaper energi og leder til beste prestasjon**
- Synlig uttrykt gjennom engasjert og entusiastisk kroppsspråk, mimikk og stemme





mind:

MAKING CHANGE

[www.mind.no](http://www.mind.no)

Tlf.: 4000MIND

E-post: [post@mind.no](mailto:post@mind.no)