

# MieliLiike

-RÖRELSE SOM STÖD FÖR DEN PSYKISKA HÄLSAN



VAD KAN JAG  
PROVA IDAG?

VILKEN TYP AV  
RÖRELSE BEHÖVER  
MIN KROPP IDAG?

LUGN  
NÖJD  
FÖRVÄNAD

VAD ÄR MITT KÄNSLO-

GLAD  
ENERGISK  
LYCKLIG

MODIG  
TILLSTÅND IDAG?

OSÄKER  
DEPRIMERAD  
ARG  
RASTLÖS  
ÄNGSLIG  
NEDSTÄMD  
LEDSEN

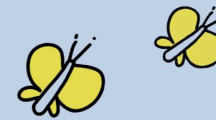
TILLÄTTELSE OCH  
VÄNLIGHET

HUR KÄNNER OCH  
UPPLEVER JAG MIG  
SJÄLV I NATUREN?

VAD ÄR VIKTIGT  
FÖR MIG (JUST) NU?

MINA RESURSER OCH STYRKOR

## Hur använder man MieliLiike-modellen?



Det är bra att börja arbeta med modellens teman och frågor genom att först prata om hur klienten har det och genom att identifiera klientens aktuella resurser och styrkor. Frågorna nedan kan diskuteras tillsammans med klienten i valfri ordning. Målet är att stödja psykiska hälsan, motivation och beteendeförändring med hjälp av fysisk aktivitet i naturen.

### Mitt känslotillstånd idag?

**Hur är läget?**

**Hur mår jag idag?**

Hjälp klienten identifiera och sätta ord på de känslor som finns i stunden och att acceptera dem som en del av nuet. Att undvika och kontrollera känslor ökar ofta de svåra känslornas förekomst och intensitet.

**Vilka känslor eller sensationer känner jag i min kropp just nu?**

Be klienten observera en känsla och om känslan känns i någon del av kroppen. Till exempel kan en mild beröring med handen lugna eller minska intensiteten i en obehaglig känsla.

### Resurser, värderingar och styrkor

**Vilka faktorer, resurser och styrkor hjälper mig att orka för tillfället?**

Hjälp klienten att också lägga märke till sådant som ger glädje och ork. Ofta fastnar tankarna i det som är jobbigt eller i svåra känslor. Du kan också fråga vilka saker klienten tidigare har tyckt om eller njutit av. Handlingar som stärker resurserna stöder positiva känslor och hjälper klienten att orka också i utmanande situationer.

**Vad är viktigt för mig (just nu)?**

Stärk, för klienten, de saker och värderingar som är betydelsefulla för hen. Be klienten fundera över vad som är viktigt för hen just nu. Stöd klientens värdegrundade val och handlingar i det dagliga livet.

### Naturen och rörelse

**Hur upplever jag mig själv i naturen?**

Be klienten fundera över hur det känns att vara och röra sig i naturen. Naturmiljön och kontakten med naturen kan lugna både kropp och sinne.

**Hurudan rörelse behöver min kropp?**

Stärk klienten i att lyssna till sin egen kropps behov och att välja en rörelseform som passar hen. Kroppen behöver, förutom rörelse och fysisk aktivitet, också lugnande handlingar.

**Vad kan jag prova på idag?**

Fråga klienten vad som skulle kunna vara en liten handling som främjar hens eget välmående. Påminn varsamt om att hindrande tankar och känslor bara är tankar och känslor. Små handlingar kan ofta göras, fastän det finns hinder.