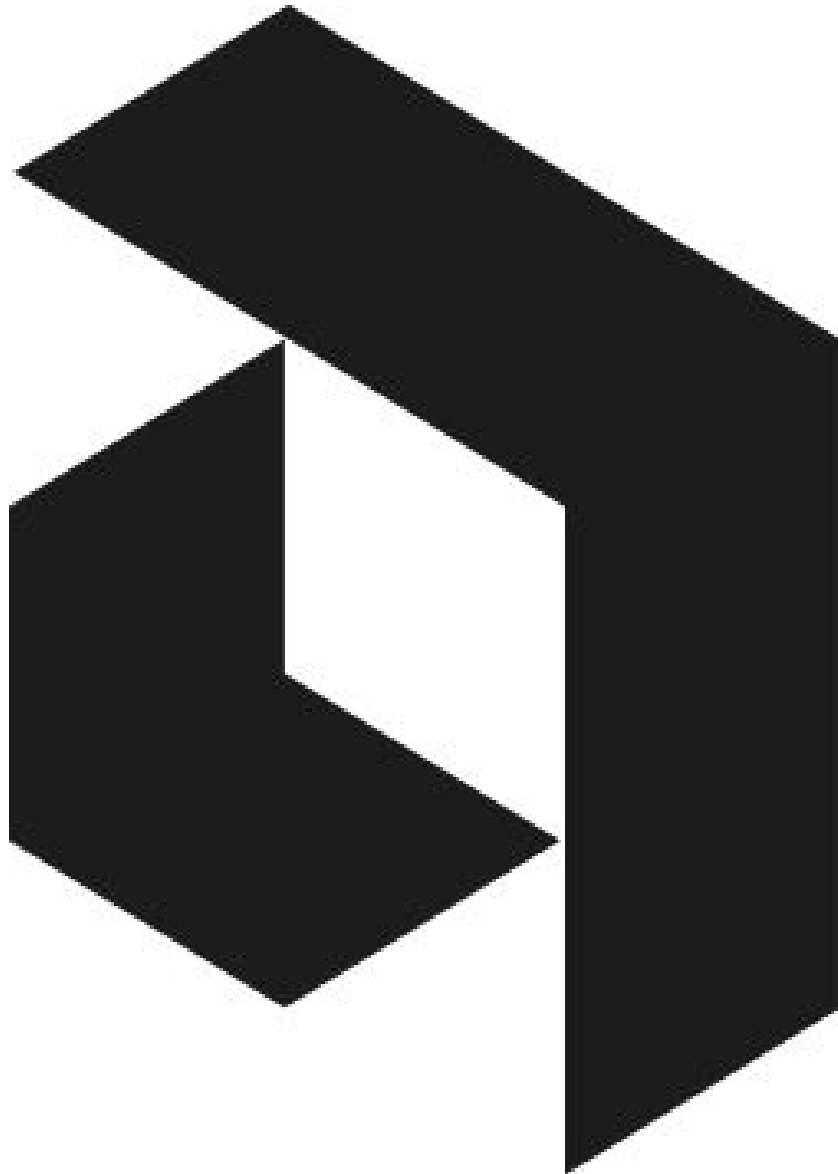


FÖRELÄSNING
**RELATIONER SOM
MOTSTÅNDSKRAFT**

med Anna Bennich





UPPSALA
KONSERT &
KONGRESS

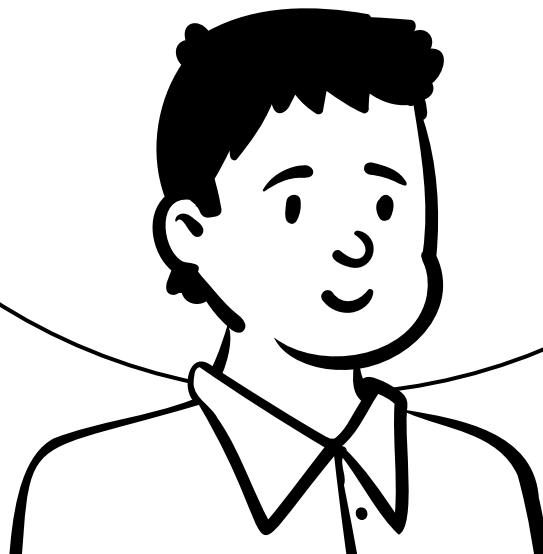
En gemensam
satsning



För hela
Uppsala län



**Vad påverkar
vår psykiska
hälsa?**



Psykiskt

Känslor

Tankar

Kunskap

Identitet

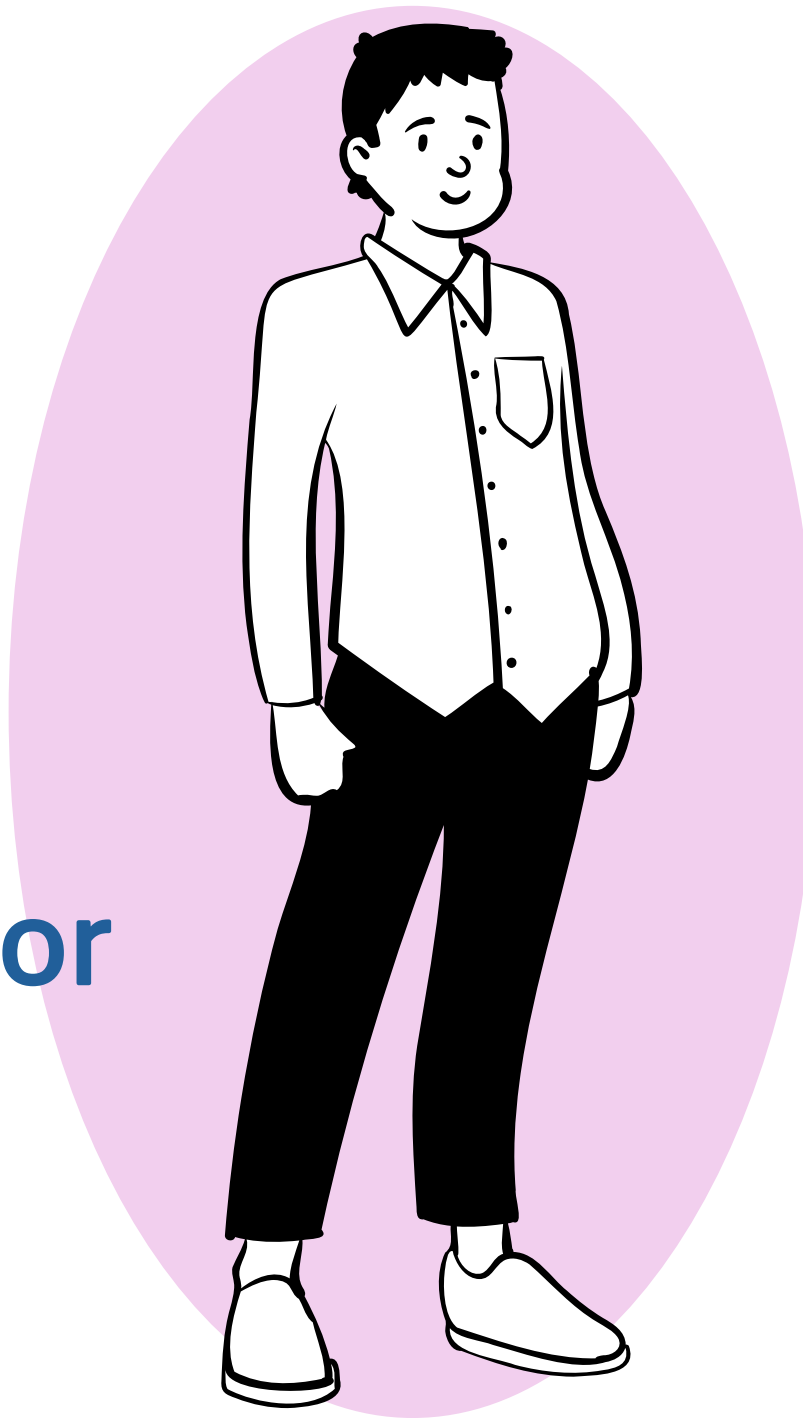
Funktion



Kroppsligt

Funktion

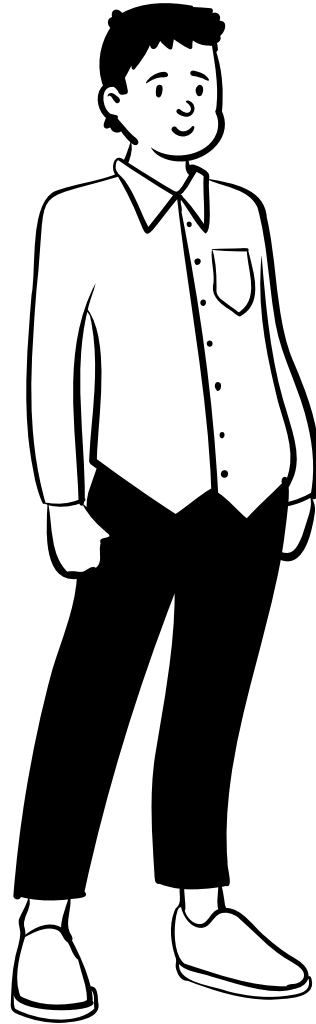
Levnadsvanor



Fysisk ork

Sjukdomar

Materiellt



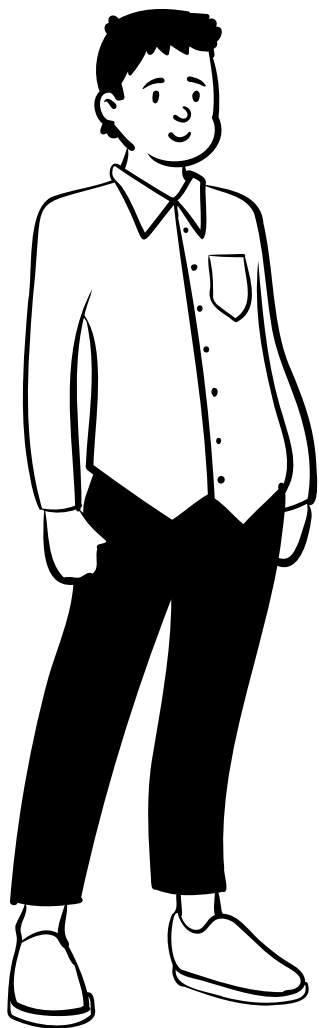
Ekonomi

Kläder

Bostad

Prylar

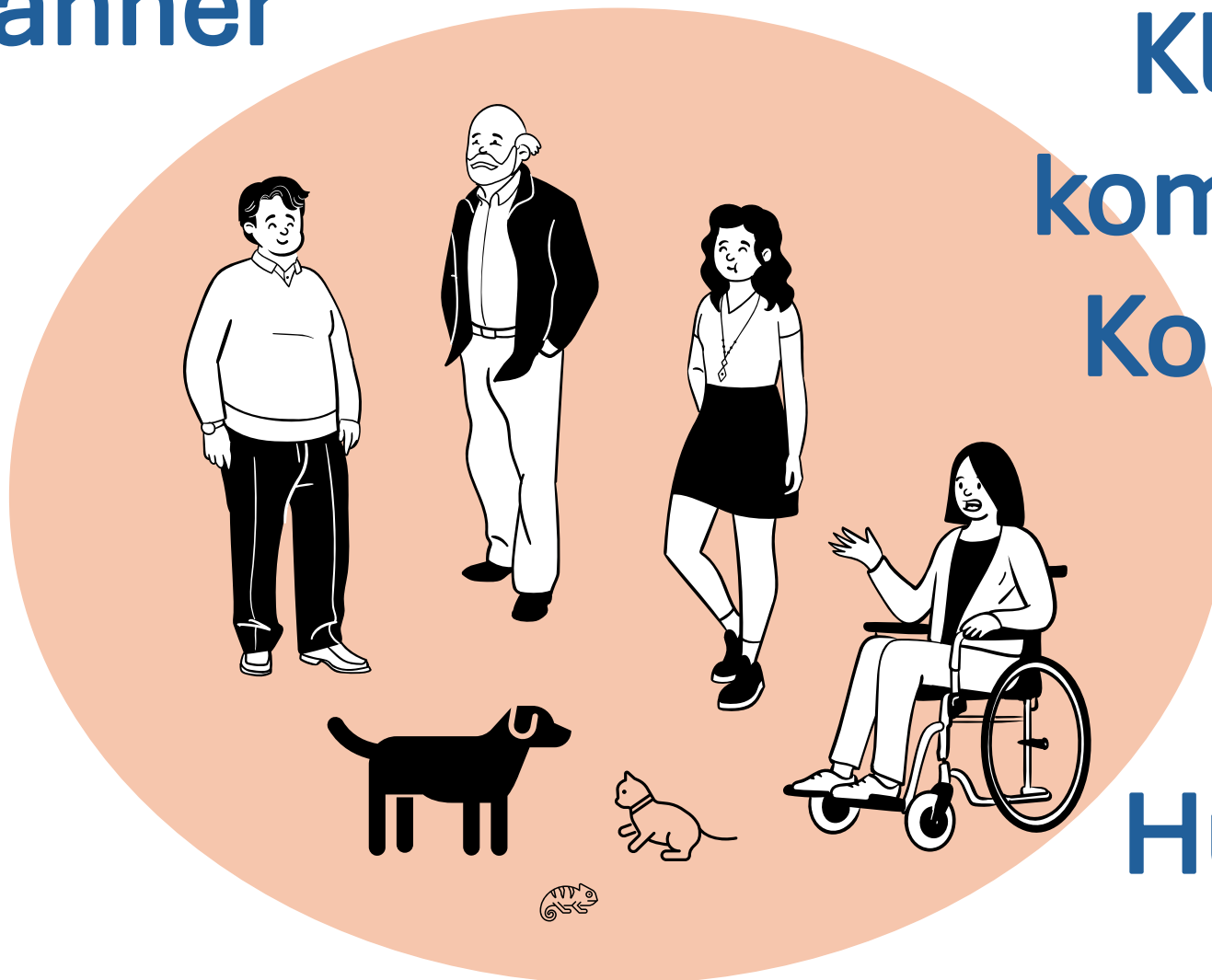
Socialt



Vänner

Familj

Klass- kompisar/ Kollegor



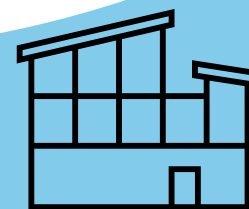
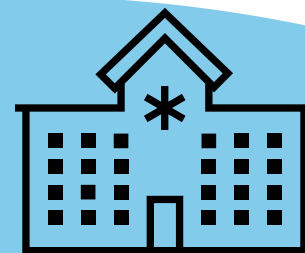
Husdjur

Samhälleligt

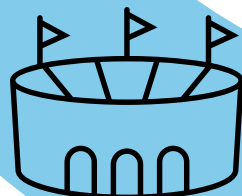
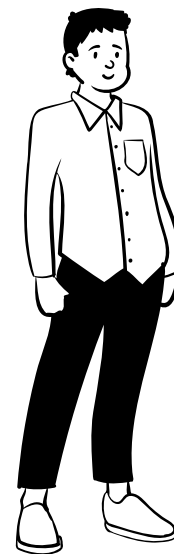
Vård och omsorg

Arbete/skola

**Myndig-
heter**



Företag



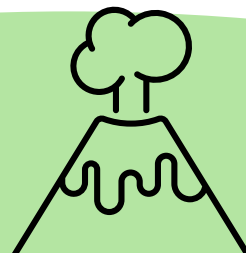
Föreningar

Miljömässigt

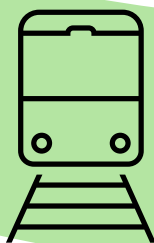
Klimat

Natur

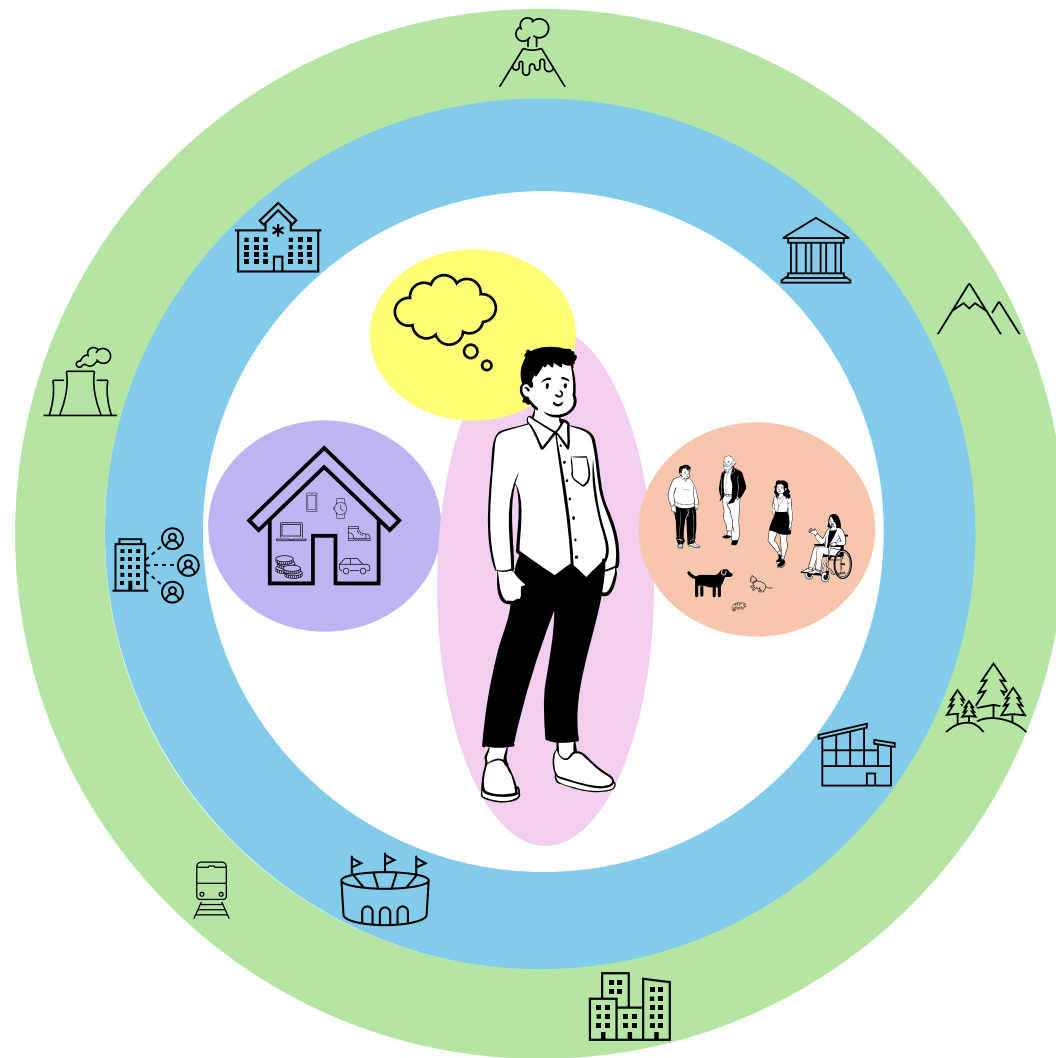
Luft

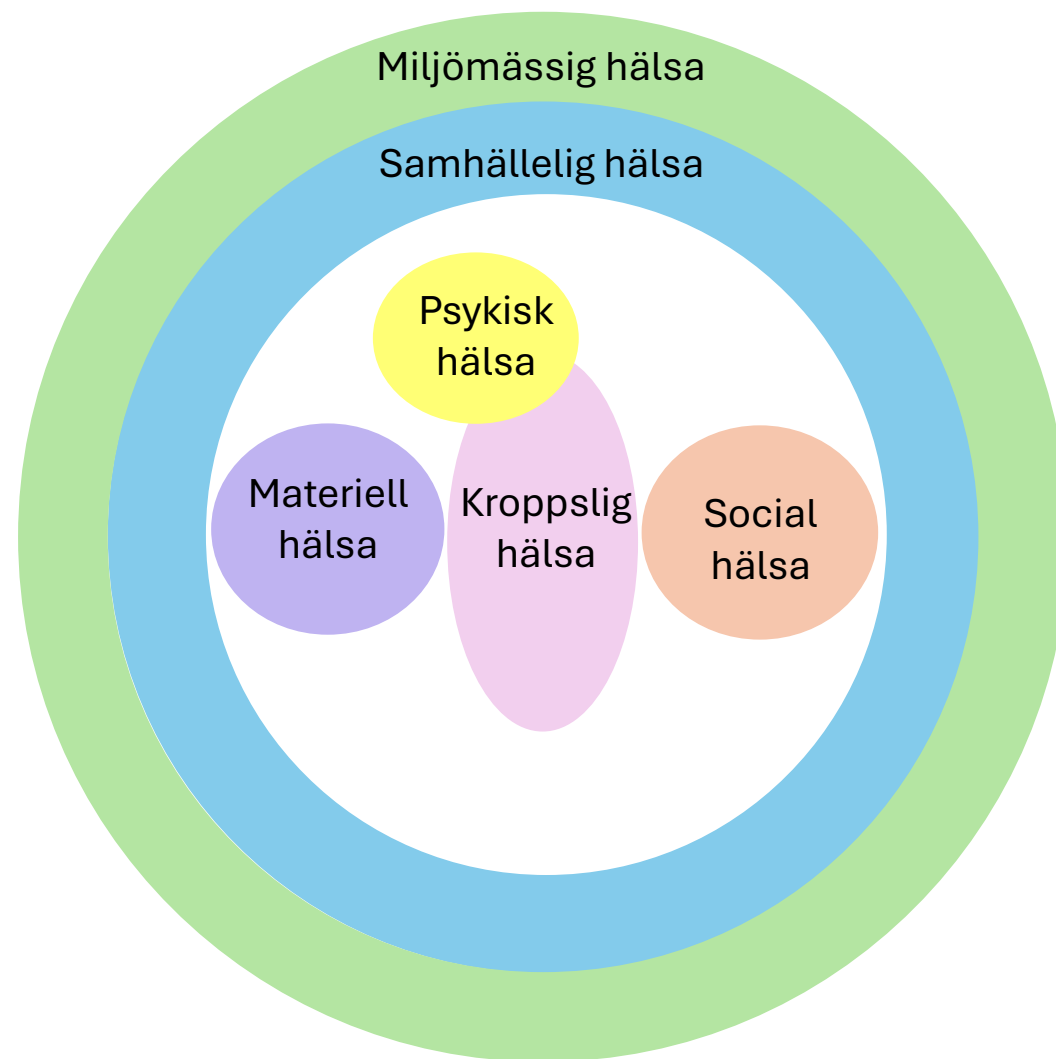


Infrastruktur

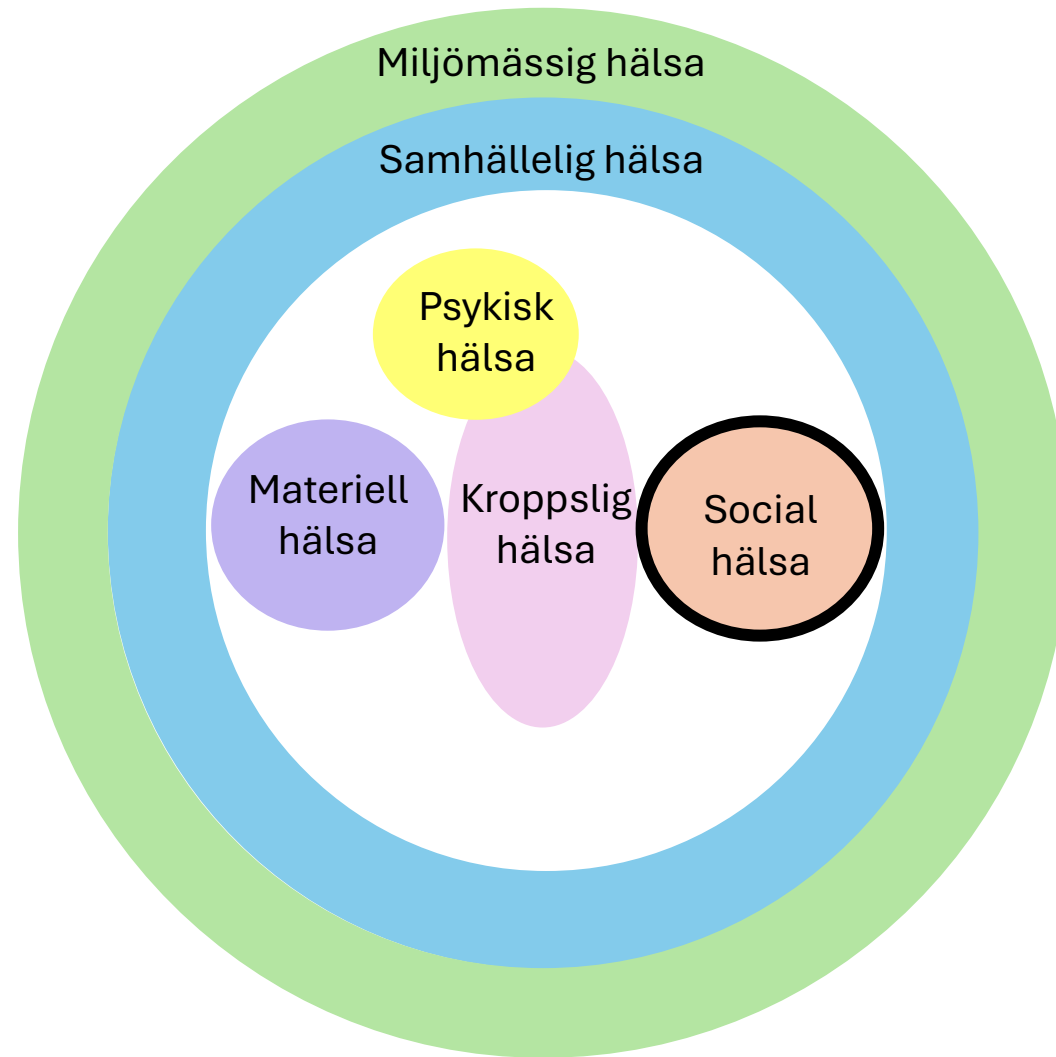


Vi behöver tänka på helheten





Idag fokuserar vi på social hälsa





Menti

Menti.com

Kod: 7989 7811

Anna Bennich





Relationer som motståndskraft

- den sociala samvarons
effekter på hälsan

Anna Bennich

Leg psykolog, leg psykoterapeut, författare

Bennich Consulting AB

komt nu alweer
vliegfruis, naar he.
ind het zoo
big i

komt nu alweer
een vliegpaig, naar he.
Ik vind het zoo leed
dat het bij jultie
verleg.

Spur Day
hour.

and ye me niet

West Hager

Dec 14. Dan

much too
on 220

King

Der Herr

[Faint handwritten text]

nd,

2

Ofrivillig ensamhet

...leder till ökad risk för bland annat

- hjärt- kärlsjukdom
- stroke
- smärtproblematik
- depression
- ångest
- sömnstörning





Ensamheten i siffror

- Var åttonde svensk rapporterar ingen nära vän (SCB)
- Var fjärde elev känner sig ensam/i utanförskap i skolan (Friends)
- 4% socialt isolerade (SCB 2019)
- Gruppen unga (16-24) rapporterar högst upplevd ensamhet (BBC loneliness studie 2018, Ipsos USA, SCB osv)
- Mellan en halv och en miljon svenskar uppger att de lider av ensamhet (SOM-institutet, Göteborg)

Riskgrupper ensamhet/utanförskap

- Äldre
- Yngre (16-24)
- Vara man
- Vara normbrytande
- Fysisk och psykisk sjukdom
- Tillhöra lägre socialgrupp
- Vara utlandsfödd







Leva i hundra år?

Socialt nätverk

Nära relationer

Låta bli/sluta röka

Inte dricka sprit

Vaccinationer

Fysisk aktivitet

Vikt inom normalspann

Rehab vid hjärtfel

Blodtrycksmedicin

Ren luft



”Kallprat”



Zennith Consulting AB



Expat Insider Survey 2017

Ease of settling in Index

Finding Friends

1. Costa Rica
2. Mexiko
3. Argentina

•
•
•
•

57. Finland

63. Danmark

64. Sverige

Källa: InterNations



Expatriate Insider Survey 2018

Ease of settling in Index

Finding Friends

1. Mexico
2. Bahrain
3. Serbien

•
•
•
•

61. Finland

66. Sverige

67. Kuwait

Källa: Internations

Stärka vårt sociala nätverk – de små stegen

- Hälsa på grannen
- Småprata med kassören i matvarubutiken
- Le mot busschauffören
- Fråga hur någon mår
- Ge någon ett förtroende
- Ring en släkting
- Skicka ett sms och berätta att du tänker på någon
- Titta i fotoalbum, dela ett minne
- Lyssna aktivt på någon
- Orka lägga tid och arbete på de som finns omkring (det lönar sig)



Skapa några fler sociala kontakter

- Kartlägga och övervinna hinder (t ex nedstämdhet, social oro)
- Hantera skam
- Leta arenor
- De små stegen!





Öka närhet till någon

Våga visa sårbarhet

Dela personligt innehåll

Visa intresse

Ge bekräftelse

Lyssna

Relationer i ytterkanterna

Individualism på speed

Risk för orealistiska förväntningar
Fokus på vad relationen ger *mig*



Sluten tvåsamhet

Risk för ägande, brist på frihet
I sin extrema form destruktiv



TACK!

Instagram: annabennich_

LinkedIn: anna bennich

Sommarprat: på SR Play
eller där poddar finns

Bennich Consulting AB



Paus 10 min



Varför inte passa på
att skriva en fråga?

Menti.com

Kod: 7989 7811



Frågor

Menti.com

Kod: 7989 7811

Tack till Anna!

En månad för psykisk hälsa

Från 4 september till 10 oktober uppmärksammas psykisk hälsa

Fler evenemang på Region Uppsalas samverkanswebb: "En månad för psykisk hälsa"

→ Föreläsningen går att se i efterhand i 2 veckor

Titta på din kommuns hemsida/sociala medier konto

Utställare

Hjärnkoll Uppsala län

Buff Uppsala län

Mamma united Uppsala

BriU

Synskadades riksförbund

Region Uppsala – Kampanj för psykisk hälsa

Uppsala kommun



1177.se



Folkhälsomyndigheten

Din psykiska hälsa

dinpsykiskahalsa.se



umo.se



Vad tar du
med dig?

Menti.com

Kod: 7989 7811

Föreläsningen är slut

Tack för att du deltog!

