

# HEALTH CAN BE LEARNED

**MENTAL HEALTH  
LONELINESS  
ABC KRAM**

**DISABLED PEOPLE**

*DOUBLE HUG*



PROJECT | KA204-2019-011-916007182

2019 | 2021

## 1.1. PRÆSENTATION

Dette projekt behandler sundhedsspørgsmål (sundhedsuddannelse og sunde levevaner; sund kost; håndtering af sundhedsuligheder) i forskellige målgrupper/populationer med særlige behov:

- unge og voksne med handicap
- med aktivitet og nedsat førlighed på grund af handicap
- langtidsledige
- ældre og inaktive mennesker

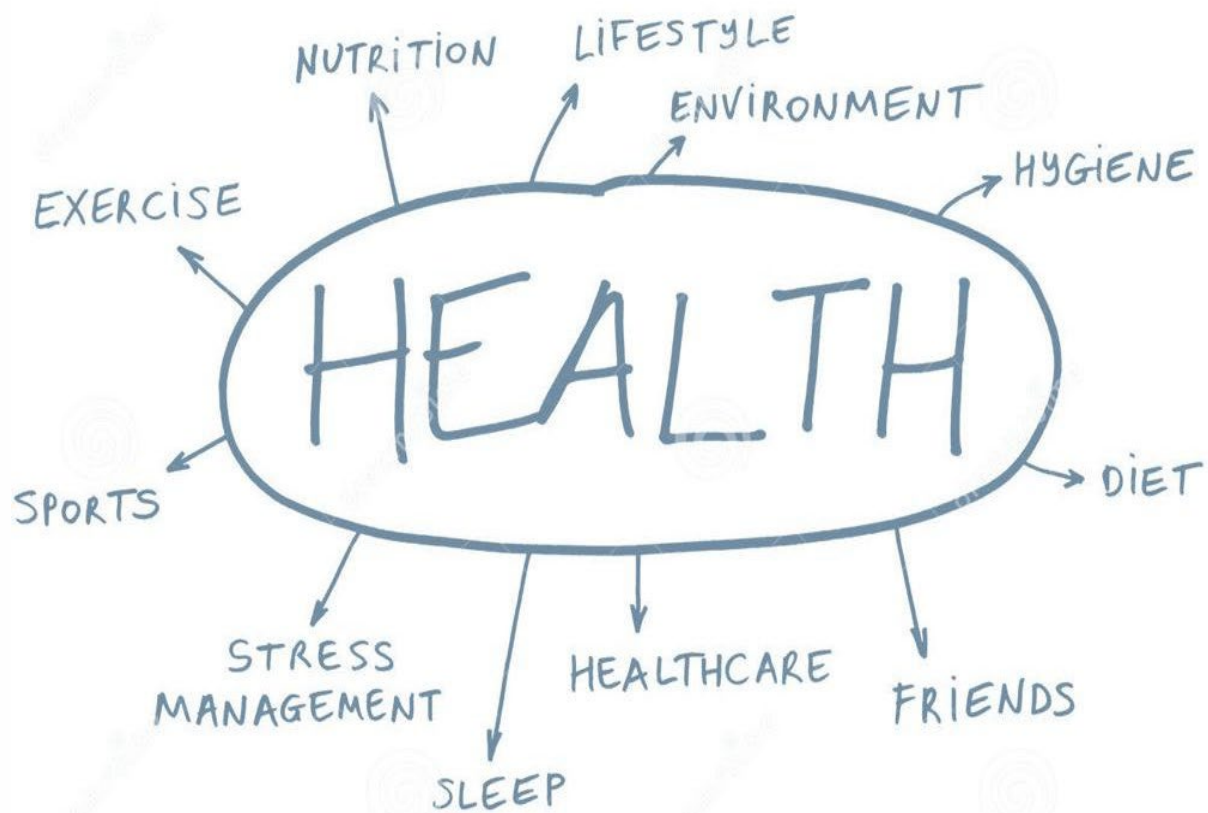
## 1.2. PROJEKTMÅL

- Det sigter mod at skabe og teste træningsmoduler på dette område (sundhedsuddannelse og sund livsstil) baseret på en innovativ tilgang

## 1.2. PROJEKT PRODUKTER

- Manual om fremme af mental sundhed Baseret på ABC og
- DOBBELT KRAM-program;
- Formelle Curricula, hver rettet mod forskellige målgrupper;
- Afprøvning af materialer.

## 2. Helbreds ideen



### 2.1 MENTALT HELBRED

- Ifølge National Program for Mental Health 2017: 'Baseret på epidemiologiske data indsamlet over det seneste årti er det nu klart, at psykiatriske lidelser og psykiske problemer er blevet hovedårsagen til handicap og en af hovedårsagerne til sygelighed og for tidlig død , især i industrialiserede vestlige lande. De forventes at blive den førende årsag på verdensplan i 2030 med en plausibel stigning i antallet af relaterede selvmord og paraselv mord«.

## 2.1 MENTAL SUNDHED

### RISIKO FAKTORER FOR MENTAL SYGDOM

Biologiske faktorer, genetik

Psykologiske og sociale faktorer



## 2.1 MENTAL SUNDHED

### 2.HEALTH CONCEPT



Mentale probemer

Ikke psykotiske

psykotiske

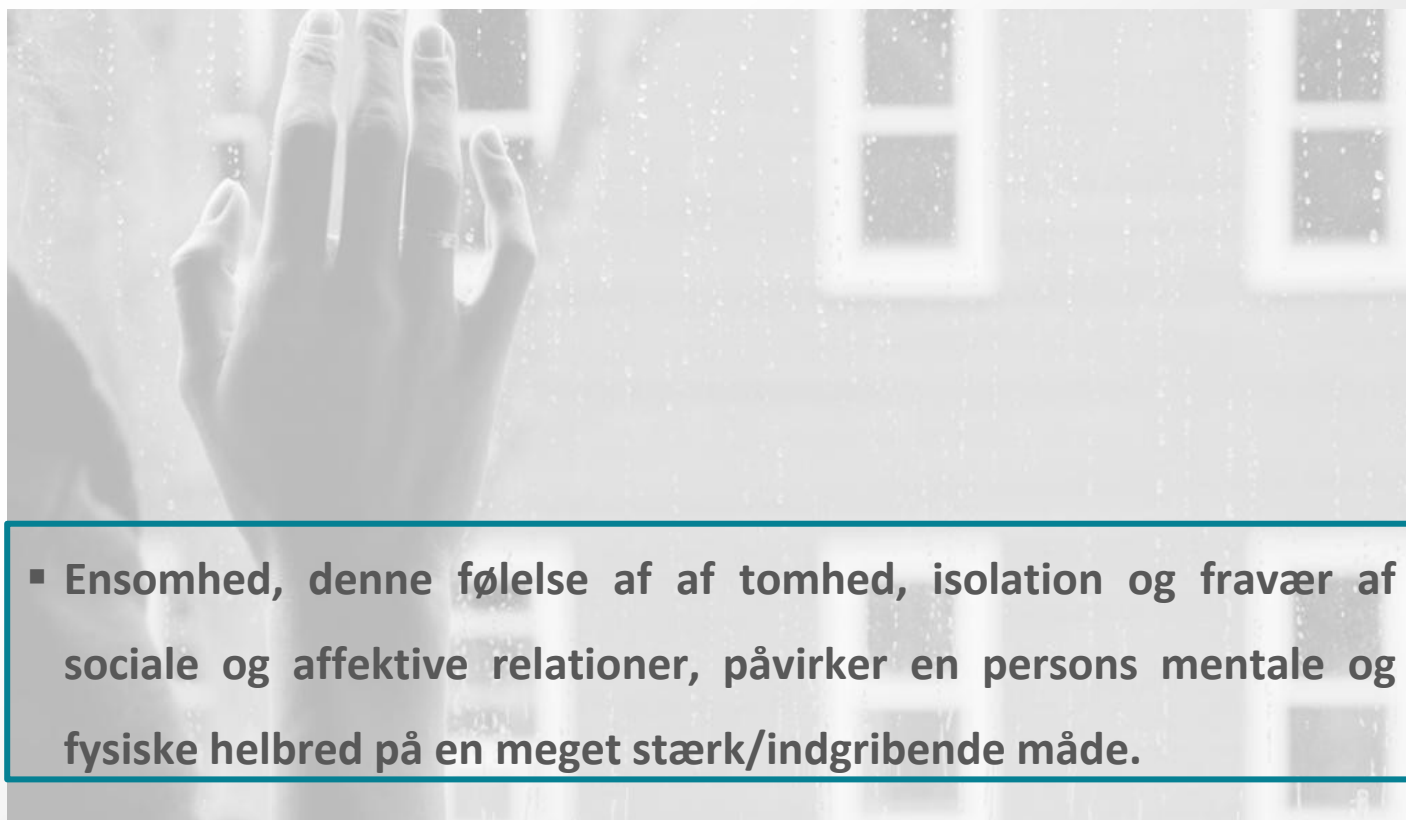
### 2.1 MENTAL SUNDHED



- I dag er det underforstået, at mental og fysisk sundhed virkelig er uadskillelige, og hvor kompleks og dyb en påvirkning af den ene på den anden er.

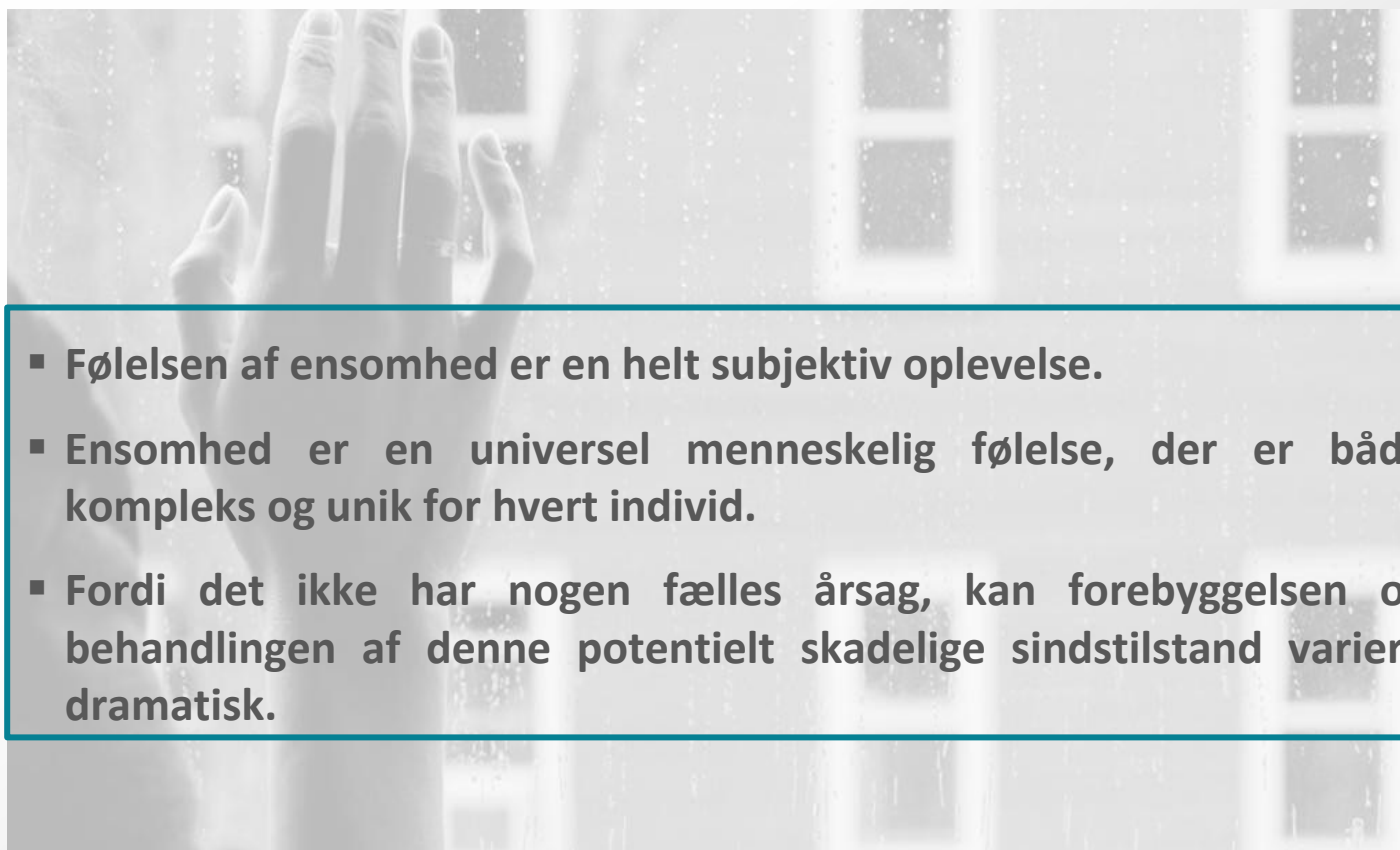


### 2.1 MENTAL SUNDHED



- Ensomhed, denne følelse af af tomhed, isolation og fravær af sociale og affektive relationer, påvirker en persons mentale og fysiske helbred på en meget stærk/indgribende måde.

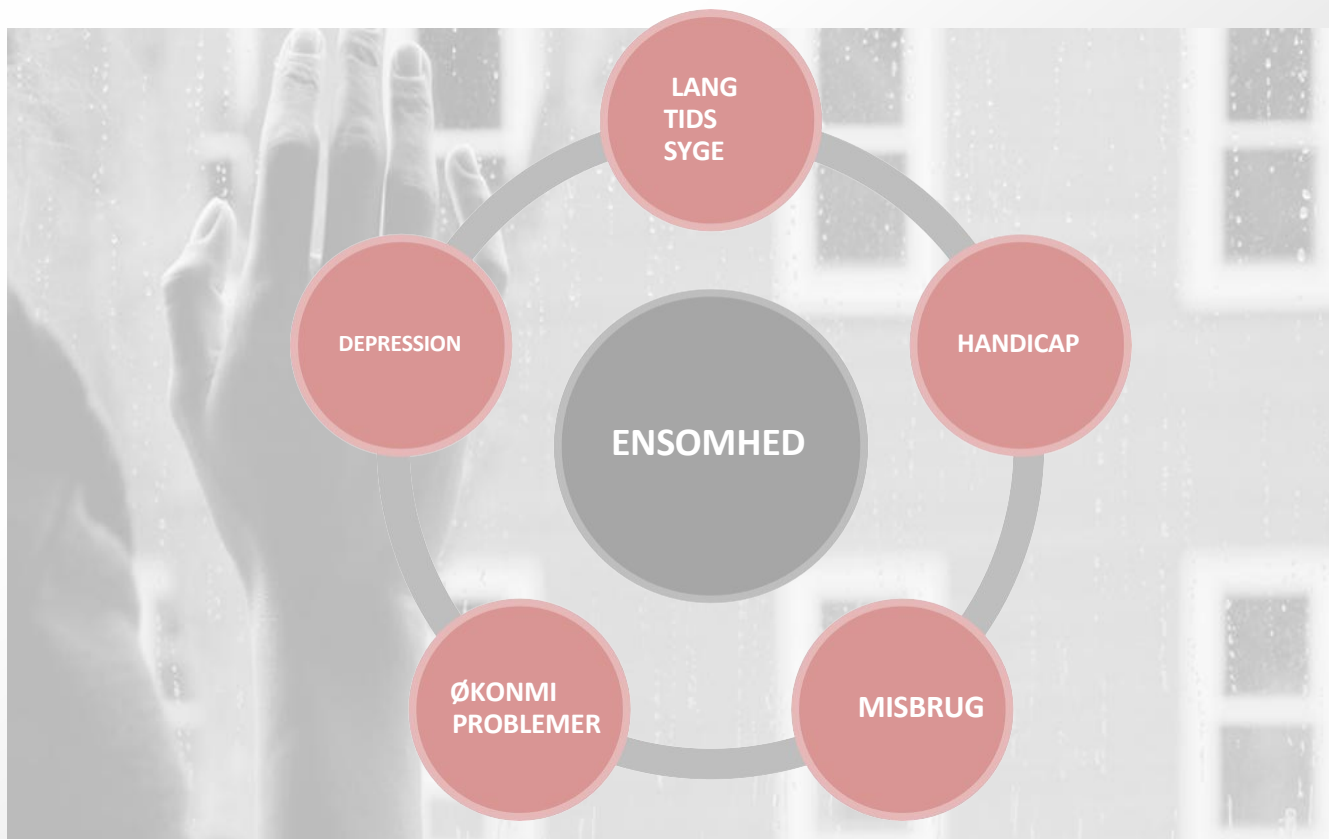
### 2.2. Ensomhed



- Følelsen af ensomhed er en helt subjektiv oplevelse.
- Ensomhed er en universel menneskelig følelse, der er både kompleks og unik for hvert individ.
- Fordi det ikke har nogen fælles årsag, kan forebyggelsen og behandlingen af denne potentielt skadelige sindstilstand variere dramatisk.

## 2.2. ENSOMHED

### ENSOMHED KAN LEDE TIL



### 2.2. ENSOMHED

#### ENSOMHED BLANDT HANDICAPPEDE

- Et dårligt niveau af offentlig forståelse og bevidsthed om handicap, er oftest den største barriere for at få venner og finde fælles interesser med andre.

- Det er nødvendigt at øge bevidstheden om handicappedes behov på alle planer for at tackle ensomhed.

### 2.2. ENSOMHED

#### SAMMENHÆNG MELLEM ENSOMHED OG SYGDOM

- Er det ensomhed, der genererer sygdom, eller genererer sygdomme ensomhed?
  - En stigning på næsten en tredjedel i risikoen for at lide af
  - kardiovaskulær sygdom;
  - Reduktion af effektiviteten af immunsystemet;
  - 30 % stigning i risikoen for for tidlig pludselig død;
  - Fedme;
  - Stofbrug;
  - Øge risikoen for at udvikle psykisk sygdom;
  - Øget risiko for type 2-diabetes;
  - Øget risiko for selvmord.

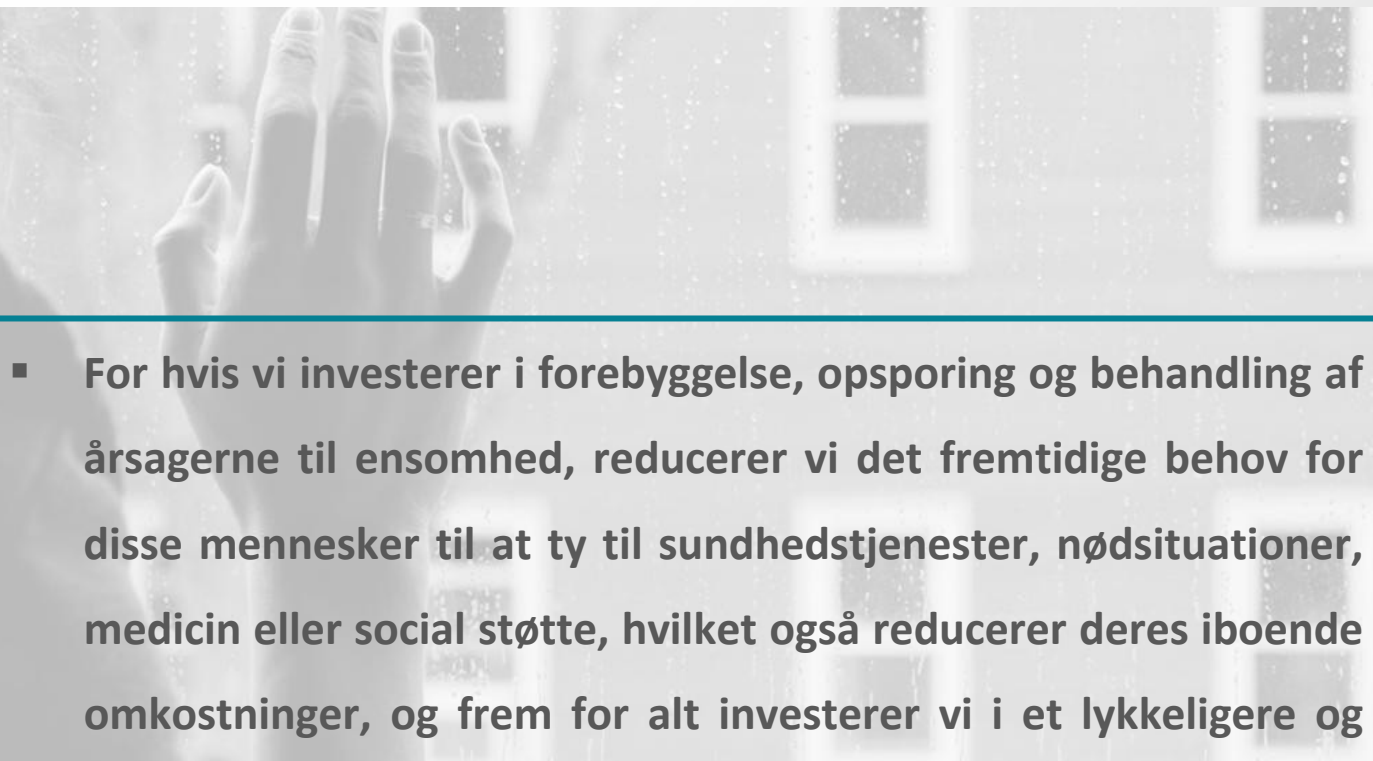
### 2.2. ENSOMHED

#### AT FORHINDRE ENSOMHED

- Overvej frivilligt arbejde eller en anden aktivitet, som du nyder.
- Forvent det bedste.
- Fokus på at udvikle kvalitetsrelationer.
- Erkend, at ensomhed er et tegn på, at noget skal ændres.
- Forstå virkningerne af ensomhed på dit liv.

### 2.2. ENSOMHED

#### ANBEFALINGER

- 
- For hvis vi investerer i forebyggelse, opsporing og behandling af årsagerne til ensomhed, reducerer vi det fremtidige behov for disse mennesker til at ty til sundhedstjenester, nødsituationer, medicin eller social støtte, hvilket også reducerer deres iboende omkostninger, og frem for alt investerer vi i et lykkeligere og sundere samfund.

### 2.2. ENSOMHED

#### ANBEFALINGER

- Ensomhed er et problem, der også skal behandles i sundhedspolitikker, for at tale om ensomhed er ikke kun at tale om en personlig tilstand, men frem for alt et alvorligt samfundsproblem, der utvivlsomt kræver de lokale myndigheders særlige opmærksomhed.



### ØVELSE

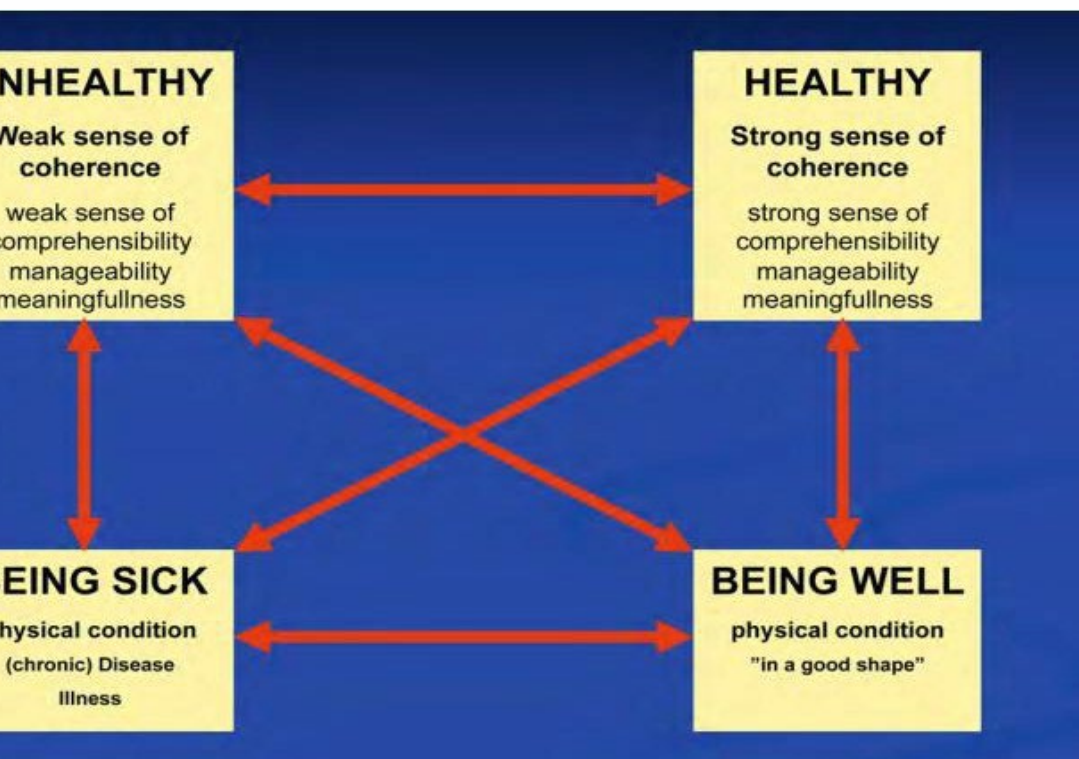
1. DELING OG REFLEKTION OVER SITUATIONER OPLEVET I ØJEBLIKKE AF ENOMHED.



2. DELING OG REFLEKTION OVER PERSONLIGE STRATEGIER OM HVORDAN MAN KAN OVERVINDE ØJEBLIKKE AF ENSOMHED.

# 3. APPLIED MODELS

## 3.1. DOUBLE HUG

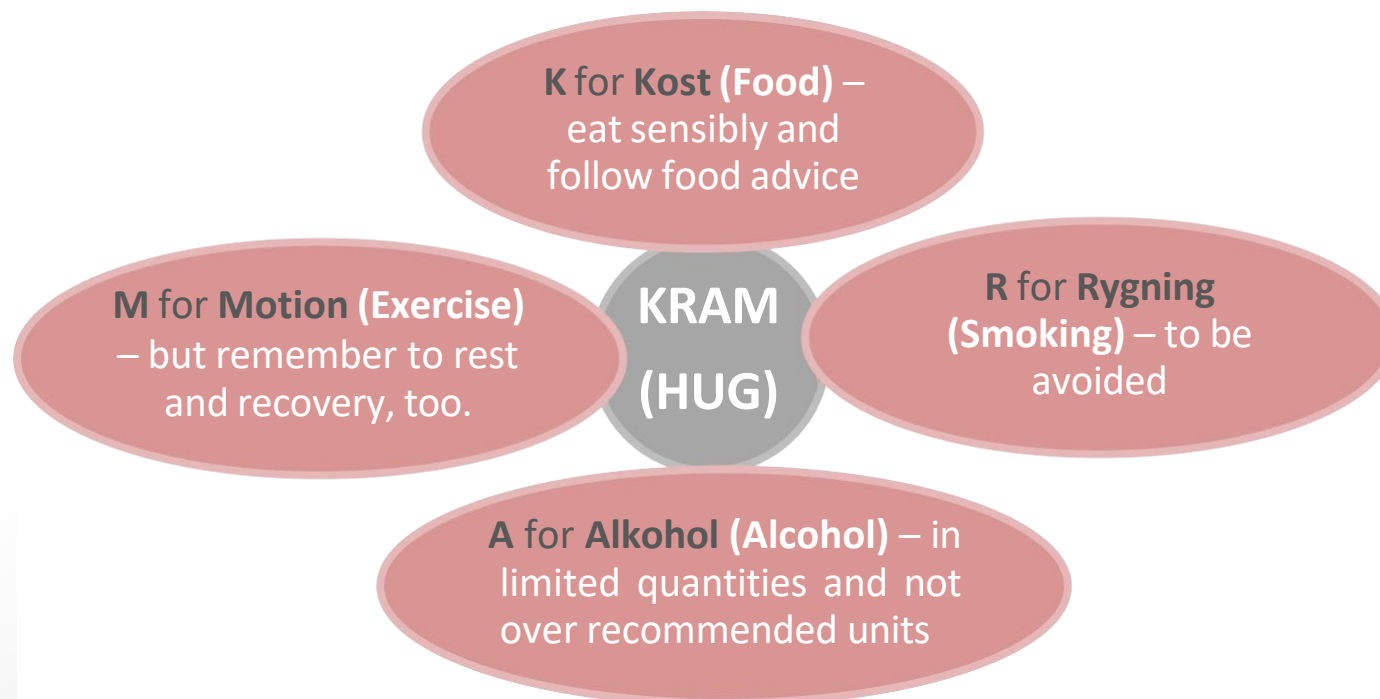


# 3. APPLIED MODELS

## 3.1. DOUBLE HUG



### 3.1. DOUBLE HUG



## 3.1. DOUBLE HUG

### **K for Kompetencer (Skills)**

Positive personlige egenskaber i anerkendende sociale og inkluderende kredse som familie, venner, arbejdsliv, klubber og samfund mv viden og evner inden for kognitive, intellektuelle, praktiske og sociale områder

### **A for Accept (Acceptance)**

At der er omstændigheder i livet, som vi ikke kan gøre noget ved, og dem, som vi forhåbentlig kan gøre noget ved – og at vi skal fokusere på det sidste og se dem i forhold til tilgængelige ressourcer

### **R for Relationer (Relations)**

I anerkendende sociale og inkluderende kredse som familie, venner, arbejdsliv, klubber og samfund og så videre

### **M for Mestring (Coping)**

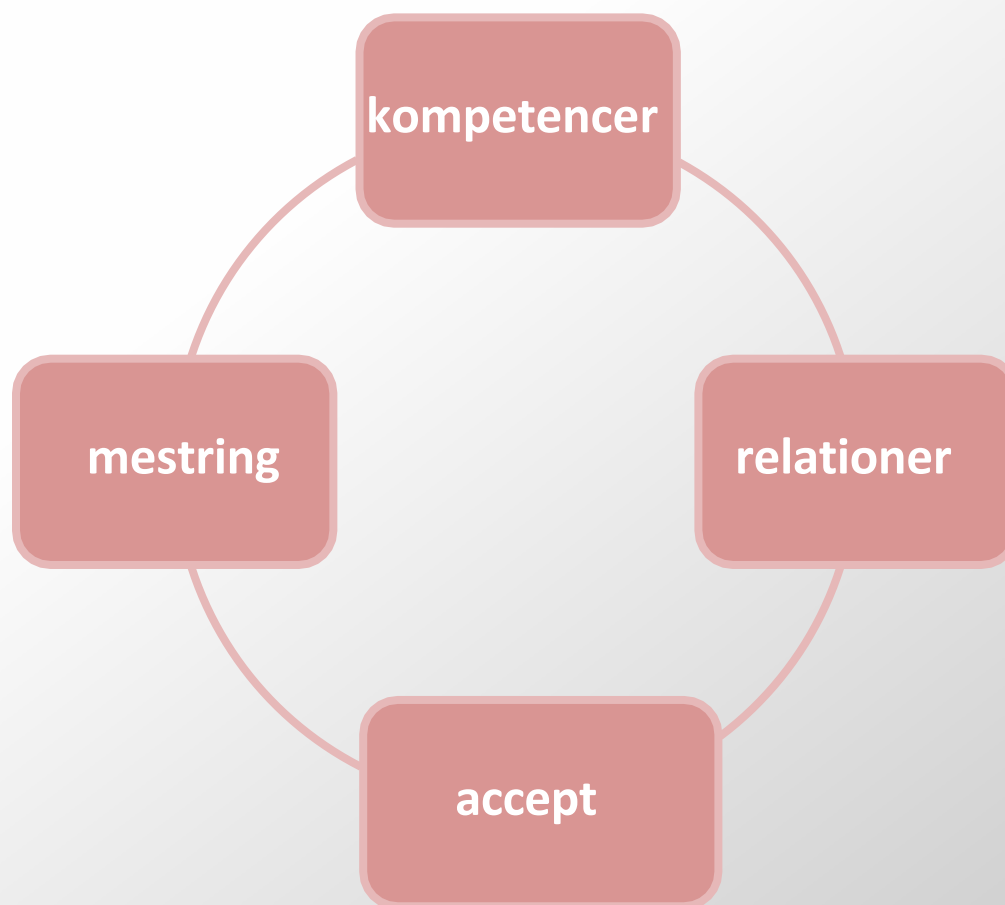
At vi kan mestre og håndtere livets udfordringer; og hvis vi ikke kan det, kan vi klare at søge hjælp.

# 3.APPLIED MODELS

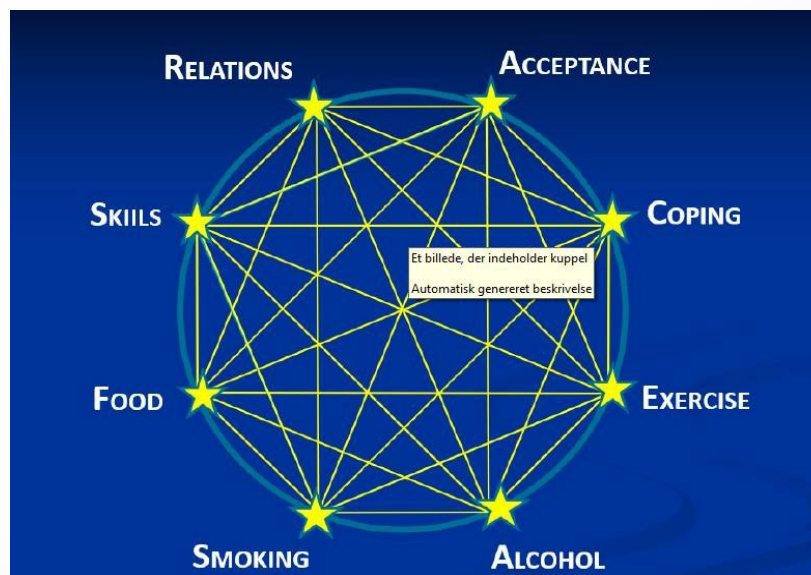
## 3.1. DOUBLE HUG



### 3.1. DOUBLE HUG



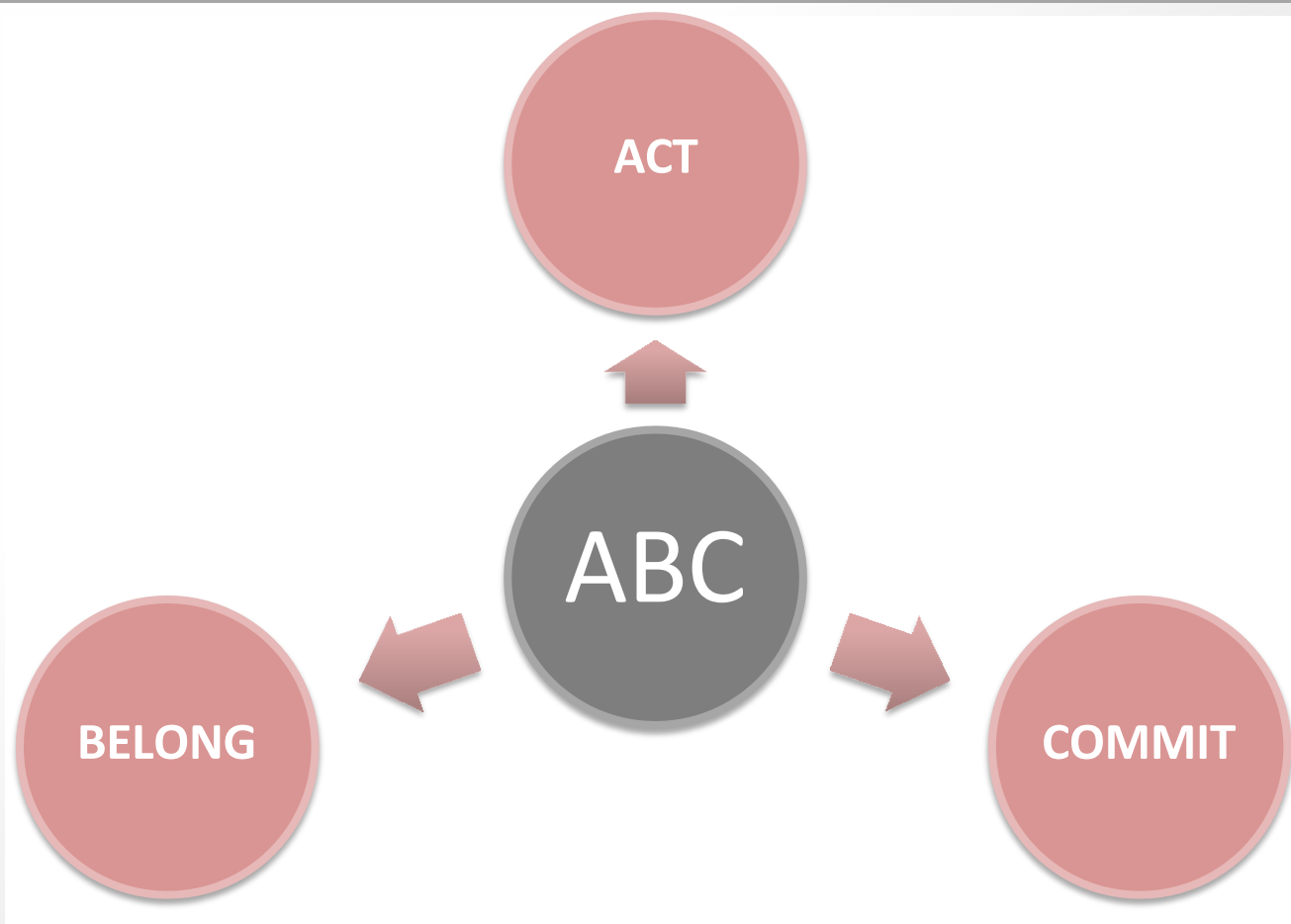
## 3.1. DOUBLE HUG



KRAM-faktorer er knyttet til hinanden og kan påvirke hinanden både positivt og negativt. Det kan fx aktiv accept af vores livssituation betyde, at færdigheder og strategier til mestring udvikler sig mere positivt – eventuelt i forhold til en livsstilsændring, der involverer mere motion og mindre alkohol (Thybo, 2016).



## 3.2. ABC for MENTAL HEALTH



## ØVELSE

3. IDENTIFICER OG DISKUTERER POSITIVE ERFARINGER MED ANVENDELSE AF DOBBELT KRAM METODE.

KOST

RYGNING

ALKOHOL

MOTION

## CONCLUSION

DOBBELT KRAM og ABC for mentalt sundhed supplerer hinanden på den bedst mulige måde. ABC har styrke i sin brede tilgang til kommunikation, som involverer aktiviteter, der opmuntrer til sammenhold på tværs af en række frivillige, private og offentlige aktører. DOBBELT KRAMMET giver et fælles arbejdsgrundlag på tværs af en bred vifte af professioner, målgrupper, kommunale virkeområder og frivillige i indsatser for psykisk velvære, sundhed og trivsel for alle. Derudover giver Det DOBBELTE KRAM mulighed for at placere mental velvære i et bredere og mere dynamisk syn på sundhed, hvor fx relationer og lokalsamfund er centrale.

ØVELSE

4. IDENTIFICER OG DISKUTERER POSITIVE ERFARINGER MED ANVENDELSE AF ABC METODE.

ACT

BELONG

COMMIT

**Tak for det!**