

# Mental Sundhed



Velkommen  
Præsentation  
Dagens program:

- Begrebsafklaring : Sundhed – Mental Sundhed
- Introduktion til
  - Det Dobbelte Kram og
  - ABC for mental sundhed
- Salutogenese!



# Mental Sundhed

- *Kan man være syg og sund på samme tid?*
- *Hvad er et godt liv?*
- *Hvad er mental sundhed?*
- *Er der forskel på at klare livet og leve livet?*
- *Kan man være rask og usund på samme tid?*
- *Hvad skaber sundhed?*
- *Hvad er robusthed?*



# Sundhed

Relationer  
Psyke  
Stress  
"Livets mening"  
Sygdomme  
Kost  
Arbejde  
Krop  
Alkohol  
Familie  
Lykke  
Trafiksikkerhed  
Ha' det sjovt  
Vaccine  
Humor  
Robusthed  
Forurening  
Rent vand  
Motion/træning  
Natur  
Uddannelse  
Et spændende liv  
Venner  
Tobak  
Arbejdsmiljø

# Hvad forbinder du med Mental sundhed?



# WHO's definition af mental sundhed

En tilstand af **velbefindende**, hvor et individ:

- Er i stand til at udfolde sit eget potentiale
- Kan håndtere dagligdagens udfordringer
- Kan arbejde produktivt
- Kan bidrage positivt til samfundet

# Mental Sundhed

**SALUD!**  
Sundhed

**Genese**  
årsag til; udvikling af

**Salutogenese**



*"Skål, brormand... – for din sundhed!"*

Hvad udvikler sundhed, trivsel og psykisk robusthed?

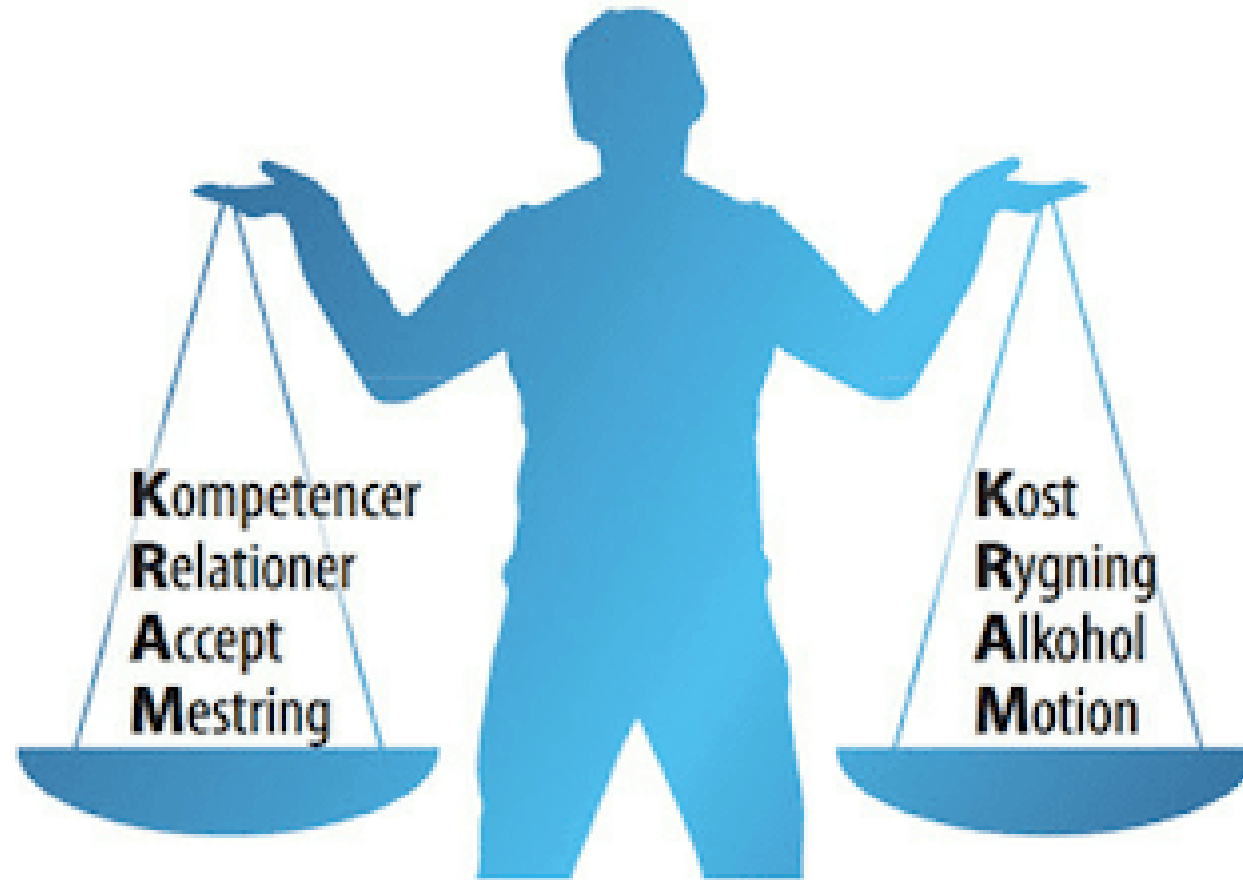
Hvad er det, de robuste kan?  
Hvad har de lært – og hvordan har de lært det?

Hvor har de robustheden fra?

Resilience-forskning;  
beskyttelsesfaktorer;  
modstandskraft



# Det Dobbelte KRAM



# Indledende spørgsmål - Det Dobbelte KRAM

**K**ost

**R**ygning

**A**lkohol

**M**otion

## HELBREDSKRAM

### KOST

Hvor sundt spiser du?

meget  
usundt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

meget  
sundt

Har du nok viden om kost?

meget  
viden

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

meget  
viden

### RYGNING

Ryger du?

nej

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ja

Har du nok viden om rygning?

meget  
viden

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

meget  
viden

### ALKOHOL

Hvor meget alkohol drikker du?

meget

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

meget

Har du nok viden om alkohol?

meget  
viden

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

meget  
viden

### MOTION

Hvor meget motionerer du?

stærk

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

meget  
lidt

Har du nok viden om motion?

meget  
viden

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

meget  
viden





# Indledende spørgsmål - Det Dobbelte KRAM

**K**ompetencer

**R**elationer

**A**cept

**M**estring

## MENTALT SUNDHEDSKRAM

### KOMPETENCER

For eksempel: IT – sport – god at snakke med – kender mig selv godt m.v.

Har du de nødvendige kompetencer til at leve et godt liv?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Har du nok viden om kompetencer?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### RELATIONER

For eksempel: forældre, søskende, ven/veninde, sportskammerater, kæledyr m.v.

Har du de nødvendige relationer til at leve et godt liv?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Har du nok viden om relationer?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### ACCEPT

For eksempel: "Jeg er glad for mig selv som jeg er" – "Jeg ved at jeg er nødt til at tage min medicin" – "Jeg er ligeglad hvad andre tænker om mig" – "Shit happens – keep going" m.v.

Accepterer du dig selv og din situation som den er nu?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Har du nok viden om accept?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### MESTRING

For eksempel: "Jeg har passende strategier i forhold til min hverdag" – "Jeg har lært at leve med min diagnose" – "Jeg bruger kalenderen i min telefon så jeg kan holde fast i min struktur" m.v.

Mestrer du dig selv og din situation?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Har du nok viden om mestring?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# ABC for mental sundhed

**GØR NOGET AKTIVT**



**TAG TESTEN**

*Hvor meget og hvordan bruger du dig selv, din hjerne og din krop i din dagligdag?*

**GØR NOGET SAMMEN**



**TAG TESTEN**

*I hvor høj grad og hvor ofte gør du noget sammen med andre?*

**GØR NOGET MENINGSFULDT**



**TAG TESTEN**

*I hvilken grad føler du, du gør ting, der giver mening og værdi for dig selv eller andre?*

<http://questionnaire-production.herokuapp.com/>

# ABC for mental sundhed

## A

### GØR NOGET AKTIVT

#### A.1 Hvor høj er din A. Gør noget aktivt-score?

Besvar følgende spørgsmål og find ud af, hvor aktiv du er.

**1. Fysisk aktivitet:** Hvor ofte er du fysisk aktiv (for eksempel går til laver havearbejde, danser, løber, svømmer eller lignende)?

Mindre end én gang om ugen	0
Én gang om ugen	1
2-3 gange om ugen	2
4-6 gange om ugen	4
Dagligt	5

**2. Mental aktivitet:** Hvor ofte gør du noget, der kræver, at du tænker og koncentrerer dig, for eksempel læser, maler, spiller musik, lærer noget nyt, løser en kryds-og-tværs, spiller spil? (Se bort fra aktiviteter dit arbejde)

Mindre end én gang om ugen	0
Én gang om ugen	1
2-3 gange om ugen	2
4-6 gange om ugen	4

## B

### GØR NOGET SAMMEN

#### B.1 Hvor høj er din B. Gør noget sammen-score?

Besvar følgende spørgsmål og find ud af, i hvor høj grad du gør noget sammen med andre.

**1. Venner og familie:** Hvor ofte er du sammen med venner, familie eller kollegaer uden for arbejde (det kan være til middage, udflugter, ture i byen eller særlige lejligheder)?

Én gang om året eller sjældnere	0
Nogle få gange om året	1
Hver 2.-3. måned	2
Månedligt	3
Ugentligt	5

**2. Lokalsamfundet:** Hvor ofte deltager du i begivenheder i dit lokalområde (for eksempel musikfestivaler, teater, markeder, gadefester, lokale sportsbegivenheder, udstillinger, borger- eller beboerforeningsmøder, lokale politiske arrangementer)?

Én gang om året eller sjældnere	0
---------------------------------	---

## C

### GØR NOGET MENINGSFULDT

#### C.1 Hvor høj er din C. Gør noget meningsfuldt-score?

Svar på nedenstående spørgsmål for at finde ud af, i hvor høj grad du gør noget meningsfuldt.

**1a. Personlige udfordringer og mål:** Er du i gang med noget udfordrende i øjeblikket (for eksempel at sætte huset i stand, deltage i et kursus, træne til et motionsløb eller en konkurrence, lære en ny færdighed såsom at spille guitar, male eller stå på skateboard)?

Nej	Gå videre til <b>2</b>
Ja	Fortsæt til <b>1b</b>

**1b. Hvor ofte laver du denne aktivitet?**

Få gange om året	1
Hver måned	2
Én gang om ugen	3
Mere end én gang om ugen	5

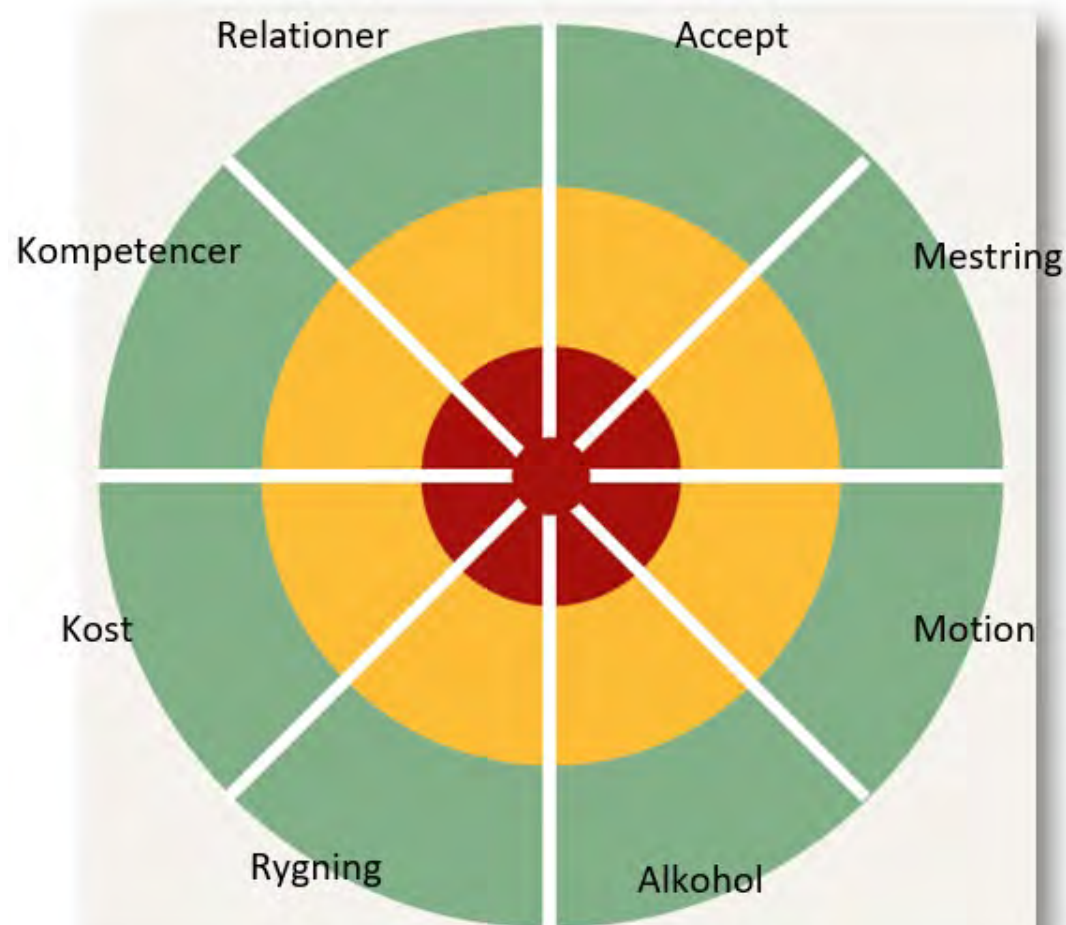
# EGEN VURDERING AF DE 8 OMRÅDER

**DET GRØNNE FELT** er ressourceområde: "OK – her går det fint"

**DET RØDE FELT** er risikoområde: "Øv – her går det ikke så godt"

**DET GULE FELT** er den dynamiske overgangszone mellem grøn og rød: "Jeg er på vej. Det kan forhåbentlig blive bedre" eller "Pas på – her kan det blive værre"

BRUG BLÅ KUGLEPEN!



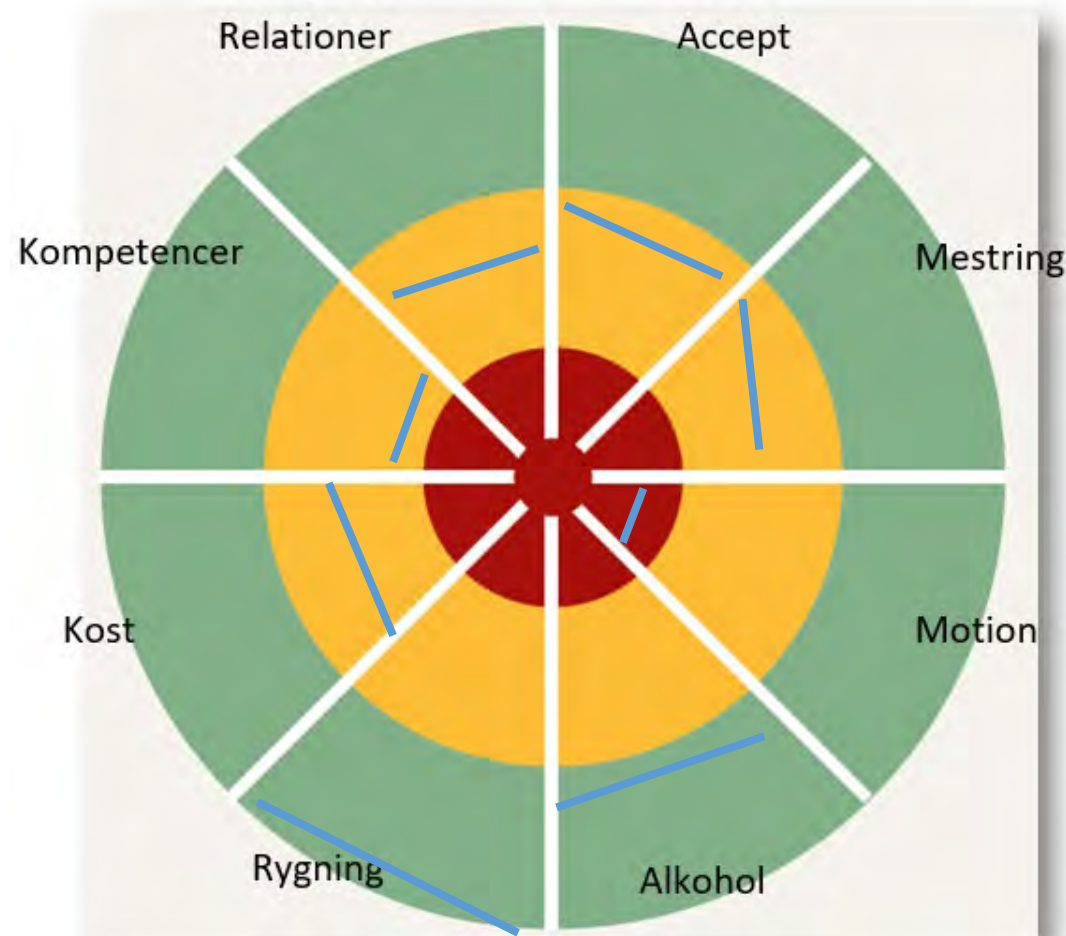
# EGEN VURDERING AF DE 8 OMRÅDER

**DET GRØNNE FELT** er ressourceområde: "OK – her går det fint"

**DET RØDE FELT** er risikoområde: "Øv – her går det ikke så godt"

**DET GULE FELT** er den dynamiske overgangszone mellem grøn og rød: "Jeg er på vej. Det kan forhåbentlig blive bedre" eller "Pas på – her kan det blive værre"

BRUG BLÅ KUGLEPEN!



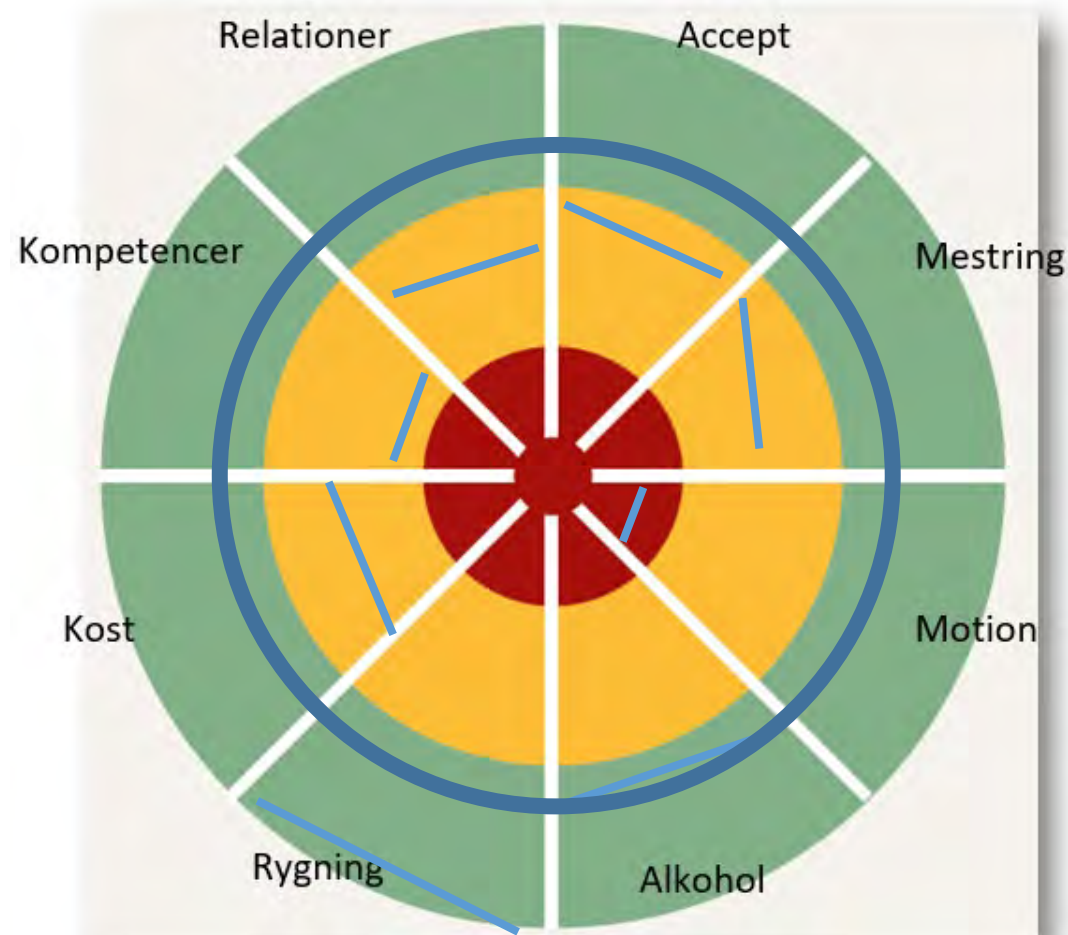
# EGEN VURDERING AF DE 8 OMRÅDER

**DET GRØNNE FELT** er ressourceområde: "OK – her går det fint"

**DET RØDE FELT** er risikoområde: "Øv – her går det ikke så godt"

**DET GULE FELT** er den dynamiske overgangszone mellem grøn og rød: "Jeg er på vej. Det kan forhåbentlig blive bedre" eller "Pas på – her kan det blive værre"

BRUG BLÅ KUGLEPEN!



# Mental Sundhed

*Fokus væk fra* hvorfor mennesker bliver syge

*Fokus på* at undersøge hvad det er, der gør, at mennesker holder sig sunde og raske på trods for alle de belastninger, de møder.



Startskuddet til et helt nyt sundhedsperspektiv

\* En følelse af sammenhæng”

# Mental Sundhed

## Aaron Antonovsky

(1923 - 1994)

- Professor i medicinsk sociologi ved det sundhedsvidenskabelige fakultet, Ben Gurion University of Negev i Israel.

### PATOGENESE

Årsag til og udvikling af sygdom

### SALUTOGENESE

Årsag til og udvikling af sundhed





# Følelsen af sammenhæng

Antonovskys resultater vedrørende følelsen af sammenhæng dokumenterer at man...

- Er bedre til at registrere og bedømme stressorer.
- Oplever færre stressorer som truende.
- Har tillid til at verden er begribelig.
- Har tillid til egen handlekraft.
- Er bedre til at samarbejde med andre mennesker som man har tillid til.
- Er bedre til at håndtere følelsesmæssige problemer fremkaldt af stressorer.
- Er bedre i stand til at opfatte problemer som udfordringer.
- Føler sig mere motiveret og engageret til at finde løsninger på problemer.
- Vælger den mestringsstrategi, der er bedst egnet til de påvirkende stressorer.
- Er bedre til at reagere på feedback.

## SUND

Stærk følelse af sammenhæng

stærk følelse af begribelighed  
håndtérbarhed  
meningsfuldhed

Kompetencer

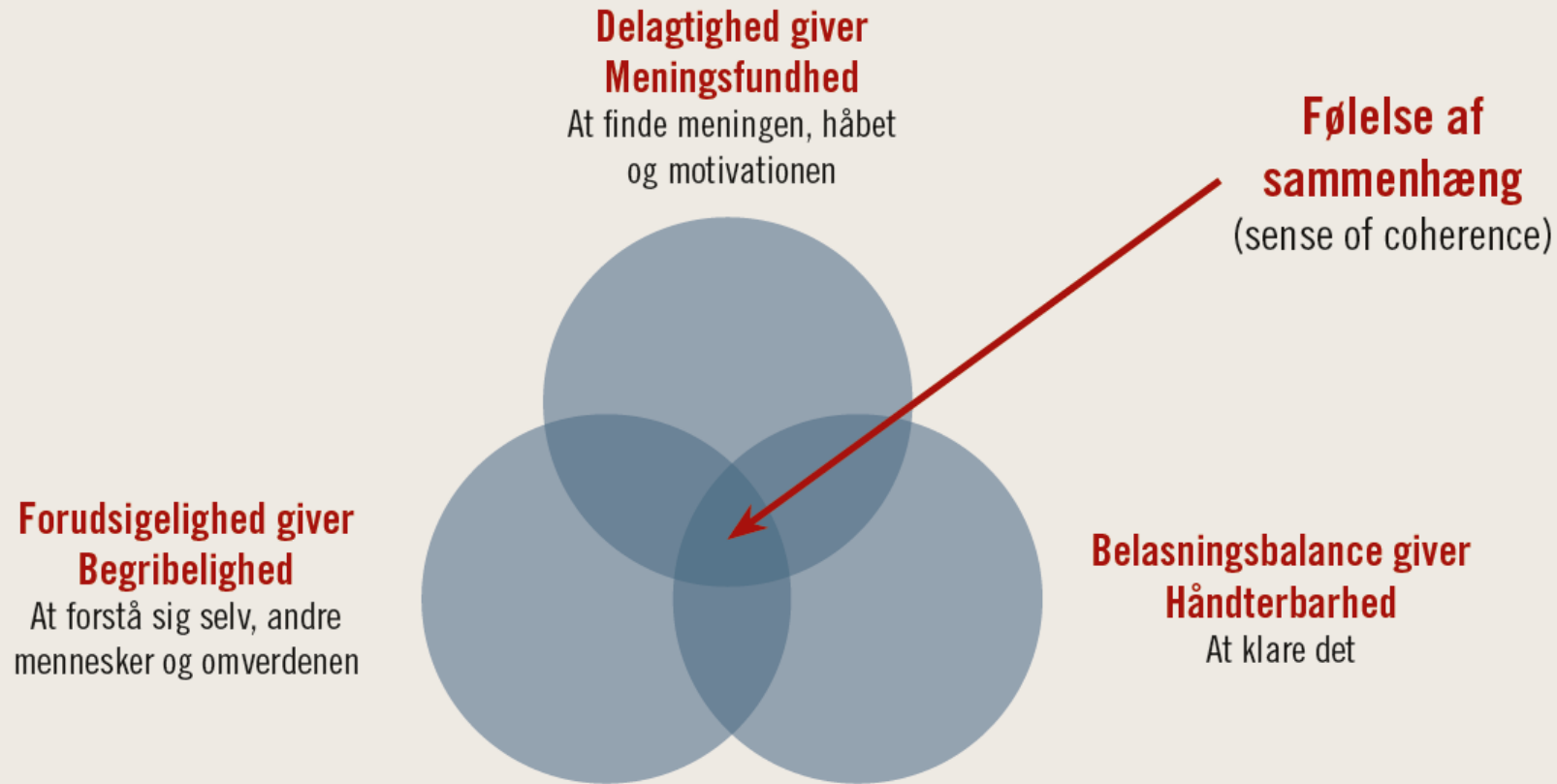
Relationer

Accept

Mestring



# Følelse af sammenhæng



**Figur 2.5.** De tre læreprocesser, der tilsammen fremmer vores mentale sundhed, psykiske robusthed og modstandskraft gennem en stærk følelse af sammenhæng i livet. I det virkelige liv er de tre viste processer flettet ind i hinanden og kan gensidigt påvirke hinanden positivt som negativt (Thybo, 2004, 2013).

# Mental Sundhed



# Mekanismer bag mental sundhed og robusthed

Delagtighed  
giver  
Meningsfuldhed

"At finde meningen, håbet  
og motivationen"

Følelse af  
sammenhæng

(sense of coherence)

Forudsigelighed  
giver  
Begribelighed

"At forstå sig selv,  
andre mennesker  
og omverdenen"

Belastningsbalance  
giver  
Håndterbarhed

"At klare det"



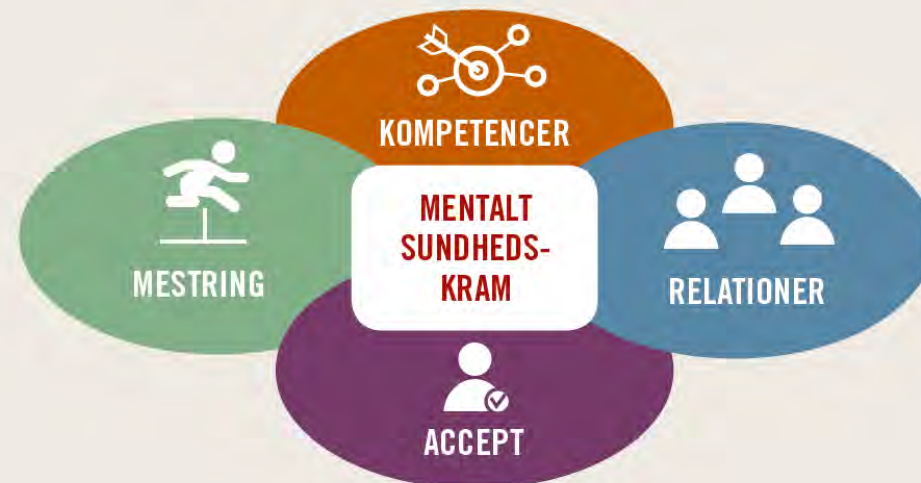
# Mentalt SundhedsKRAM

**KOMPETENCER** Udvikling, styrkelse og bevarelse af personlige, positive egenskaber og af viden og kundskaber på kognitive, intellektuelle, praktiske og sociale områder.

**RELATIONER** De betydningsfulde og tillidsfulde menneskelige relationer i anerkendende sociale og rummelige fællesskaber, fx i familien, mellem venner, i arbejdslivet, foreningslivet mv.

**ACCEPT** En indre accept af, at der er negative forhold i livet, som man *ikke kan* gøre noget ved, fx ulykker, pludselig opstået sygdom, dødsfald i nærmeste familie/vennekreds – men der er også forhold i livet, man *kan* gøre noget ved, og det drejer sig om at fokusere på sidstnævnte i et ressourceorienteret perspektiv.

**MESTRING** At man magter og kan håndtere livets udfordringer, og at man magter at søge hjælp, hvis man ikke kan.



# Mental Sundhed

Flodmetaforen – at kunne svømme i livets flod



# Et julekort...

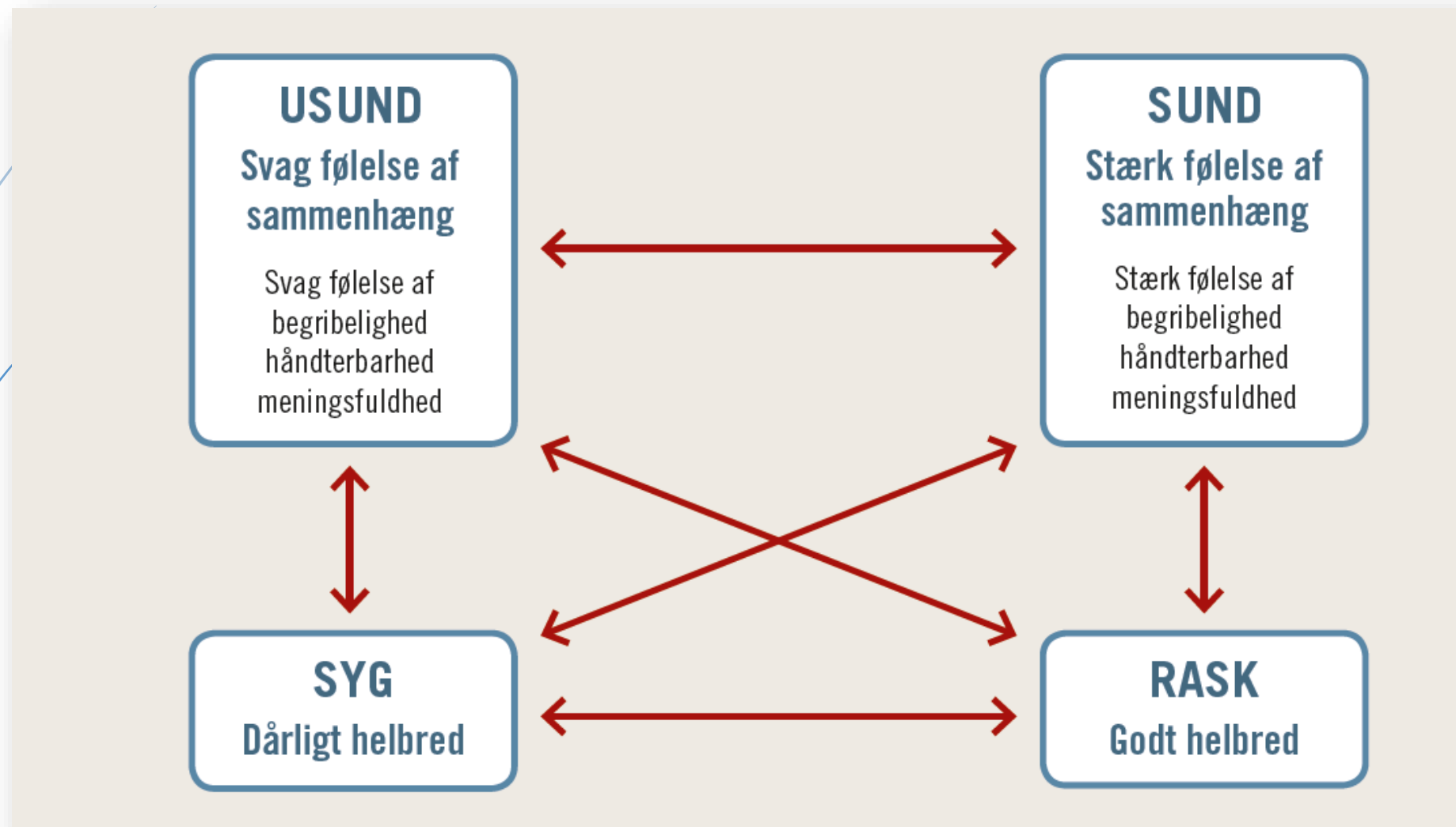
*...Og så håber jeg, at I alle er  
sunde og raske.*

*Jeg vil ønske jer en rigtig  
glædelig jul samt et  
lykkebringende nytår.*

*Kærlige hilsener & Knus  
Mormor*

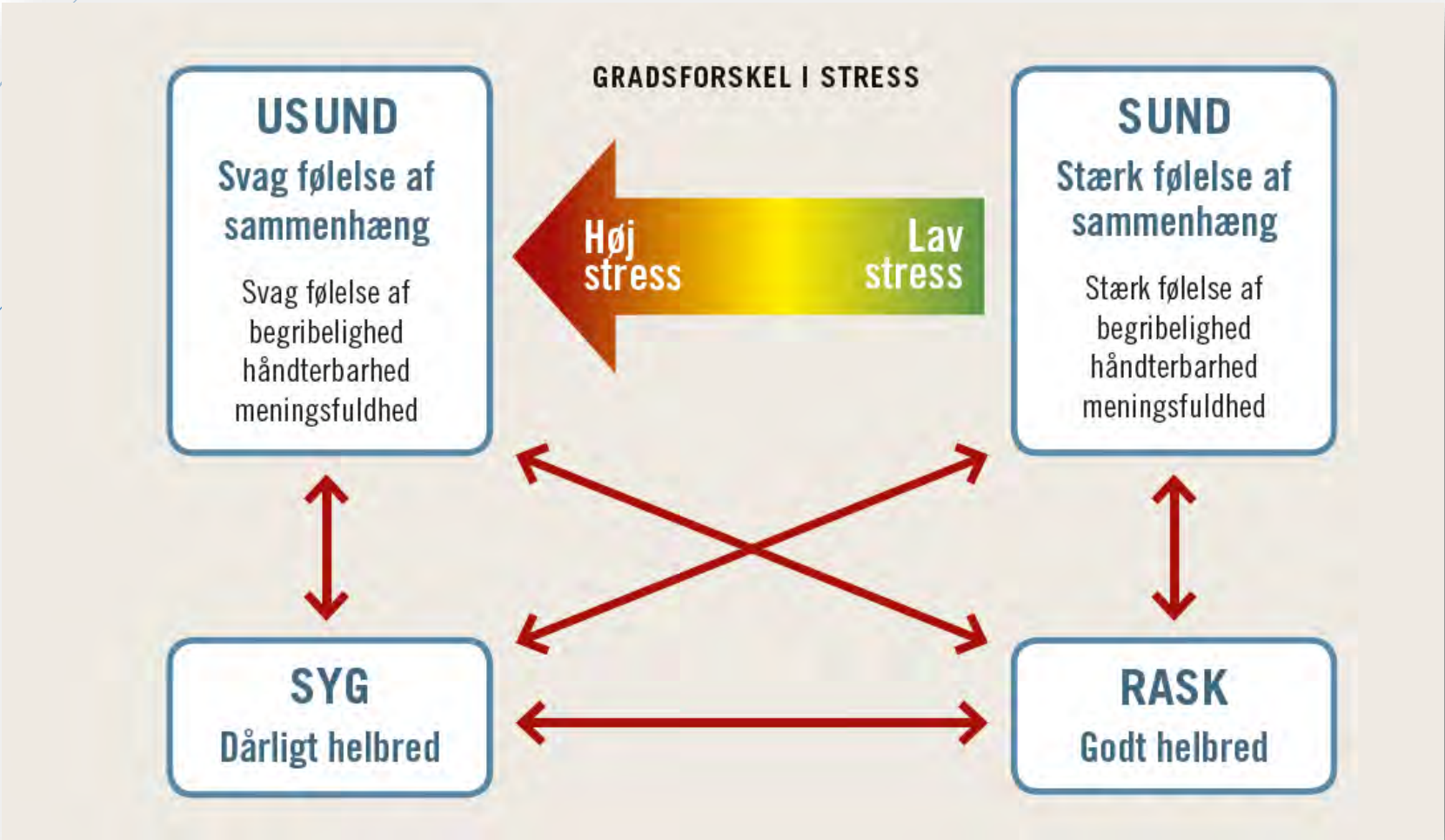


# Den Salutogenetiske Grundmodel!

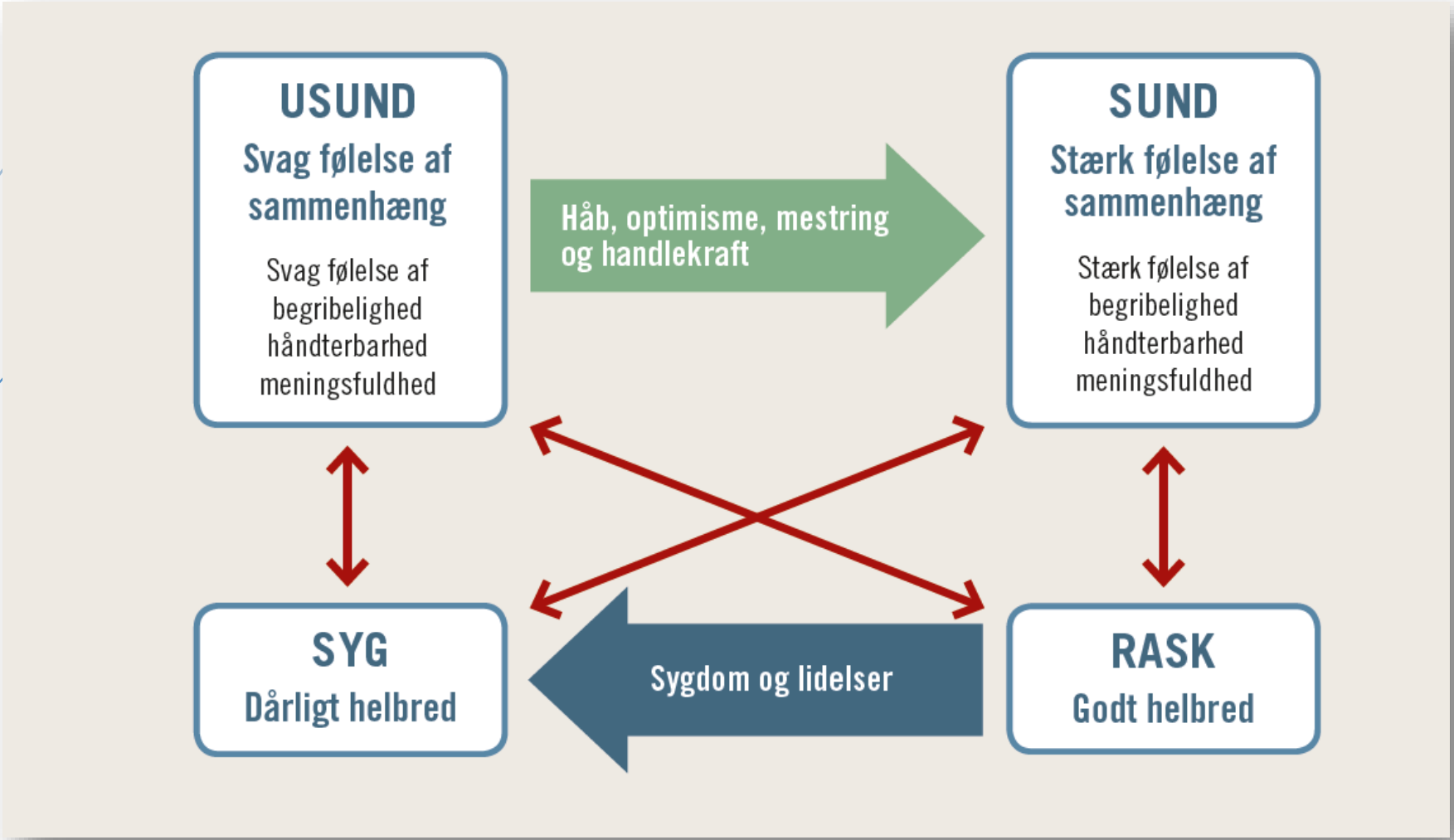




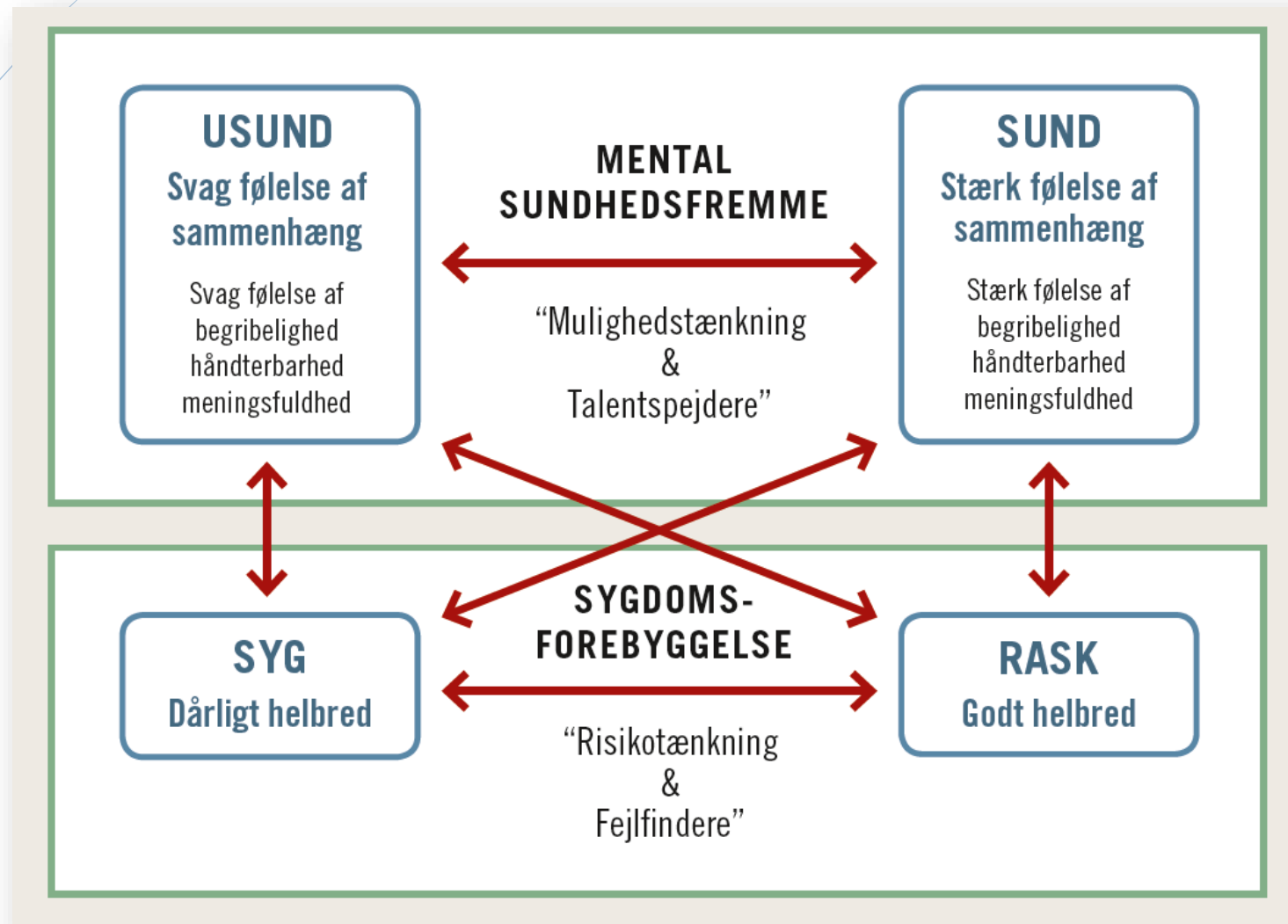
# Stress



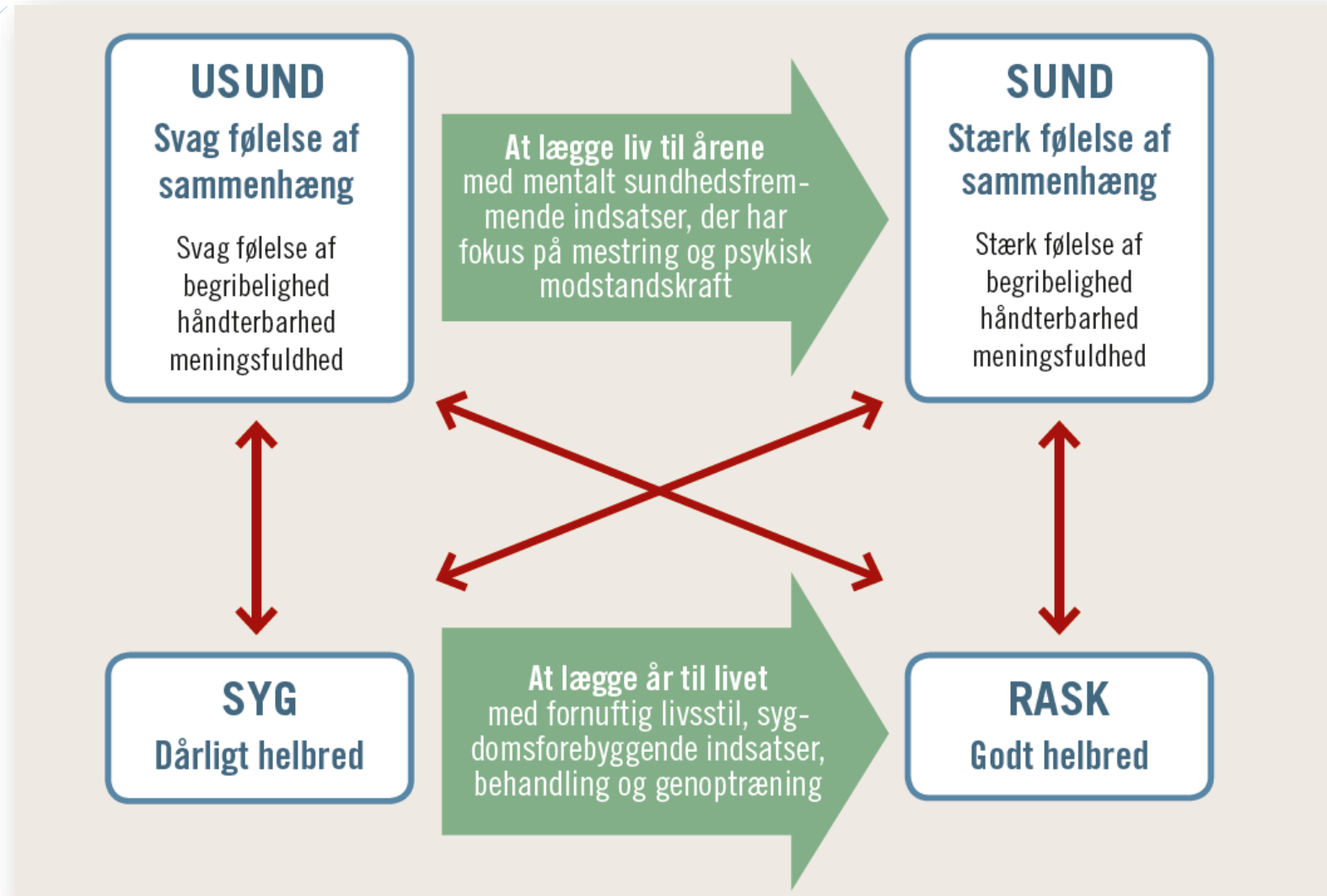
# Stress



# Forebyggelse & Sundhedsfremme



# At lægge liv til årene / At lægge år til livet



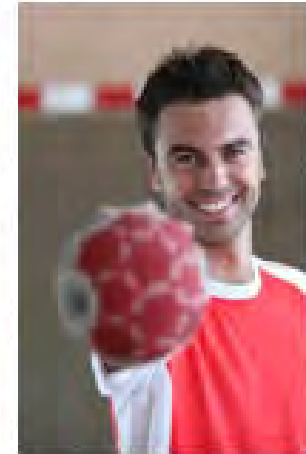
# Din dag

Hvordan ser din dag ud?

Skriv eller tegn en typisk dag



Hvor er der punkter der kunne forbedres?



# Din dag

Hvordan kunne du forbedre din dag?

Kig på din beskrivelse

Hvilke ABC-dele lavede du?

Hvor ofte?

Hvordan kunne du lave mere ABC?

Hvad er dit næste skridt?

Styrk din mentale sundhed med  
**ABC FOR MENTAL SUNDHED**

ABC  
for  
mental  
sundhed

**ACT: Gør noget aktivt**


**BELONG: Gør noget sammen**


**COMMIT: Gør noget meningsfuldt**


[www.abcmentalsundhed.dk](http://www.abcmentalsundhed.dk)

# ABC for mental sundhed

Hvornår finder du ro og fordybelse sammen med andre?

Hvad giver dig energi i hverdagen?

• Hvad kan gøre dig glad?

ABC for mental sundhed

## Samtalemenu

Hvad kan gøre dig glad?

Hvornår har du sidst været aktiv?

Hvad giver dig energi i hverdagen?

Hvad vil du gerne opnå i dit liv?

Hvad giver livet mening for dig?

Hvornår har du sidst gjort noget for andre?

Hvornår finder du ro og fordybelse?

Hvornår har du sidst gjort noget godt for dig selv?

Hvad giver dig energi i hverdagen?

ABC FOR MENTAL SUNDHED

Hvad gør dig glad?

ABC FOR MENTAL SUNDHED

# HelbredsKRAM

- KOST** Spis fornuftigt – følg de officielle kostråd
- RYGNING** Rygning frarådes – på det bestemteste
- ALKOHOL** Alkohol i begrænsede mængder – og altid sammen med mad
- MOTION** Motion i rigelige mængder – men alt med måde, for man kan også dyrke for meget motion, og kroppen skal have sine restitutionstider



**Figur 5.2.** Helbreds-KRAM med fokus på de fire vigtige livsstilsområder med indflydelse på helbredet: Kost – Rygning – Alkohol – Motion.



# Kost

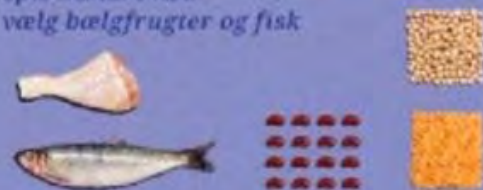
Spis flere grøntsager og frugter



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk



Sluk tørsten i vand



Vælg planteolier og mager mejeriprodukter



Spis mindre af det søde, salte og fede



# Rygning

## Fakta om tobak og rygning >

- > Typer af tobaksvarer
- > Tal om tobak
- > Rygning og folkesundhed

## Rygning og helbred >

- > Helbredsskader ved rygning
- > Gevinster ved rygestop
- > Graviditet og amning
- > Passiv rygning og tobaksforurenede luft

## Rygestop >

- > Hjælp til rygestop
- > Rygestopmedicin
- > Anbefalinger til fagfolk
- > Inspirationsark til kommuner



## Forebyggelse af rygning >

- > Forebyggelse af rygestart
- > Unge og rygning
- > Røgfri miljøer
- > Forebyggelsespakke til kommuner

## E-cigaretter >

- > Fakta
- > Helbred
- > Behandling

# Alkohol

Veltilpas og afslappet

Sjov

Kærlig

Provokerende

Dum at høre på

Snubler og falder

Kaster op

Sover

Vågner med tømmermænd

## Hvor meget er en genstand?

STOP SPRITKØRSEL

Rådet for Sikker Trafik anbefaler, at du højst drikker en genstand, hvis du skal køre.



# ALKOHOL BAROMETRET

Brug alkohol barometret som redskab til at lave jeres alkoholpolitik. Start med at alle i arbejdsgruppen selvstændigt udfylder skemaet. Sammenlign skemaerne og diskuter jer frem til et fælles skema, der bliver alkoholpolitikken på jeres uddannelsessted.

Find de situationer, hvor eleverne på jeres uddannelsessted drikker alkohol eller kunne tænkes at drikke alkohol.

Forslag til mulige drikkesituationer: Intro fester, månedsfester, julefester, fredagscafe, sidste skoledag, studieture, sidste skoledag, koncerter etc.

Sæt kryds ud for kasserne A, B, C, for at finde ud af, om alkohol er acceptabelt i situationen.

Definer konsekvensen, ved overtrædelse af reglen i situationen.

Drikkesituation	A. Det er ok at nyde alkohol	B. Vurderes fra gang til gang	C. Det er ikke tilladt at nyde alkohol	Konsekvens
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

# Motion



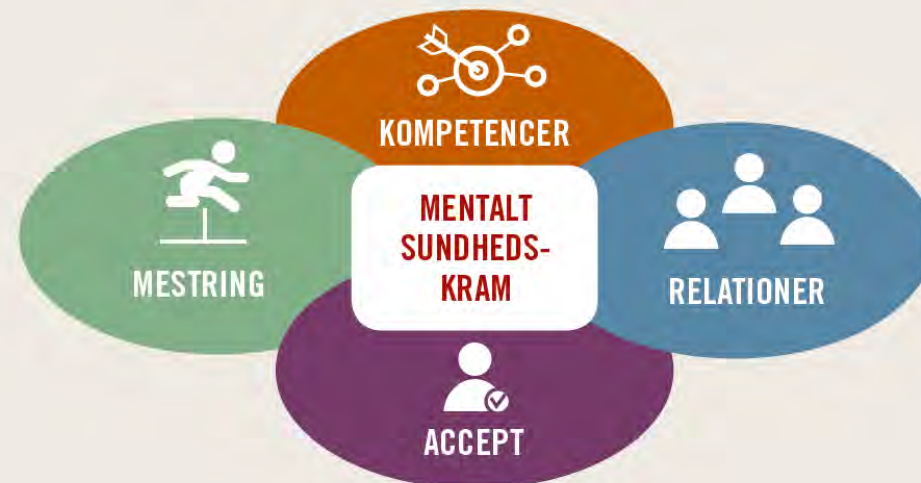
# Mentalt SundhedsKRAM

**KOMPETENCER** Udvikling, styrkelse og bevarelse af personlige, positive egenskaber og af viden og kundskaber på kognitive, intellektuelle, praktiske og sociale områder.

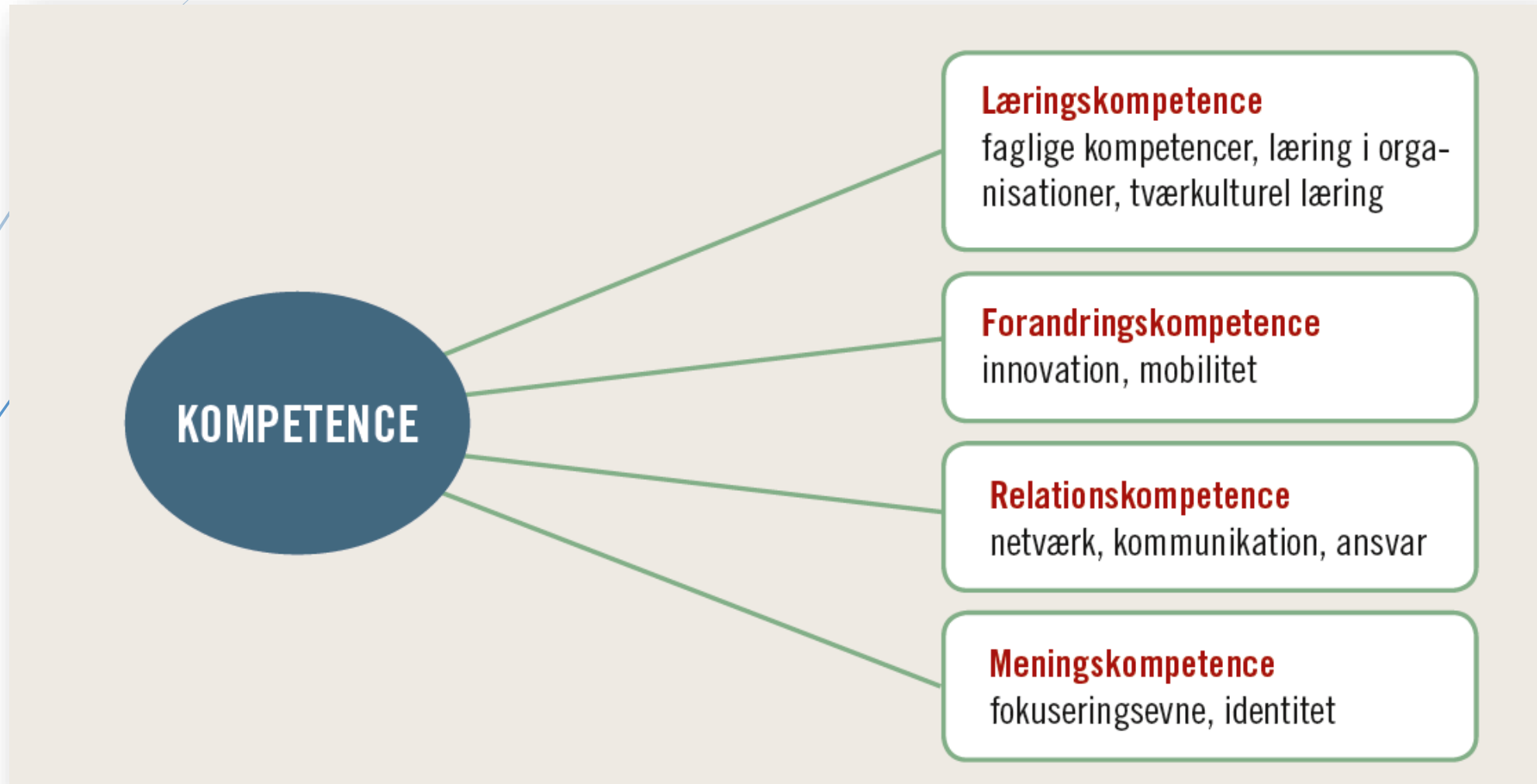
**RELATIONER** De betydningsfulde og tillidsfulde menneskelige relationer i anerkendende sociale og rummelige fællesskaber, fx i familien, mellem venner, i arbejdslivet, foreningslivet mv.

**ACCEPT** En indre accept af, at der er negative forhold i livet, som man *ikke kan* gøre noget ved, fx ulykker, pludselig opstået sygdom, dødsfald i nærmeste familie/vennekreds – men der er også forhold i livet, man *kan* gøre noget ved, og det drejer sig om at fokusere på sidstnævnte i et ressourceorienteret perspektiv.

**MESTRING** At man magter og kan håndtere livets udfordringer, og at man magter at søge hjælp, hvis man ikke kan.



# Kompetencer



# Relationer



Forskellen på relation og interaktion

Empati

Anerkendelse

Mennesker smitter hinanden !

# Accept



耳聽  
心

Aktiv accept

Følelser og forstand

At lytte



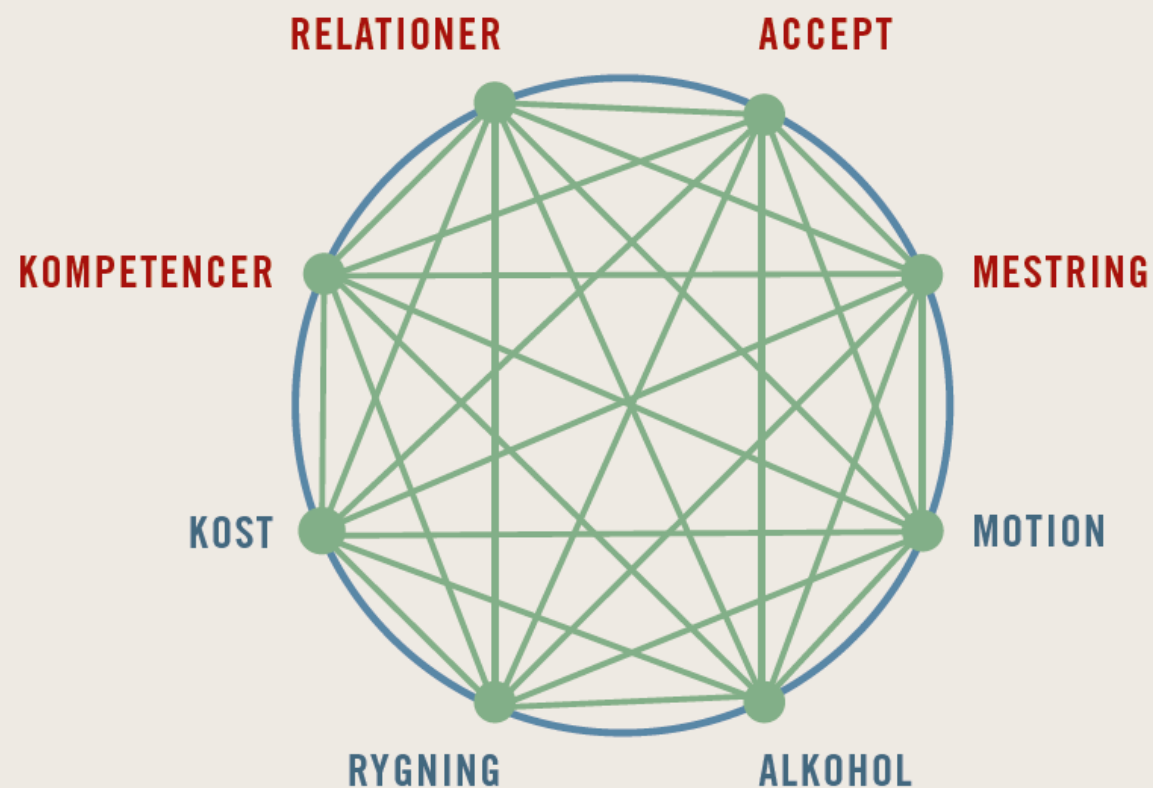
# Mestring

”positive handlestrategier og kraftfulde fremgangsmåder til at tackle livets udfordringer”

## MESTRINGSPROCESSEN



# KRAM-faktorerne er indbyrdes forbundne



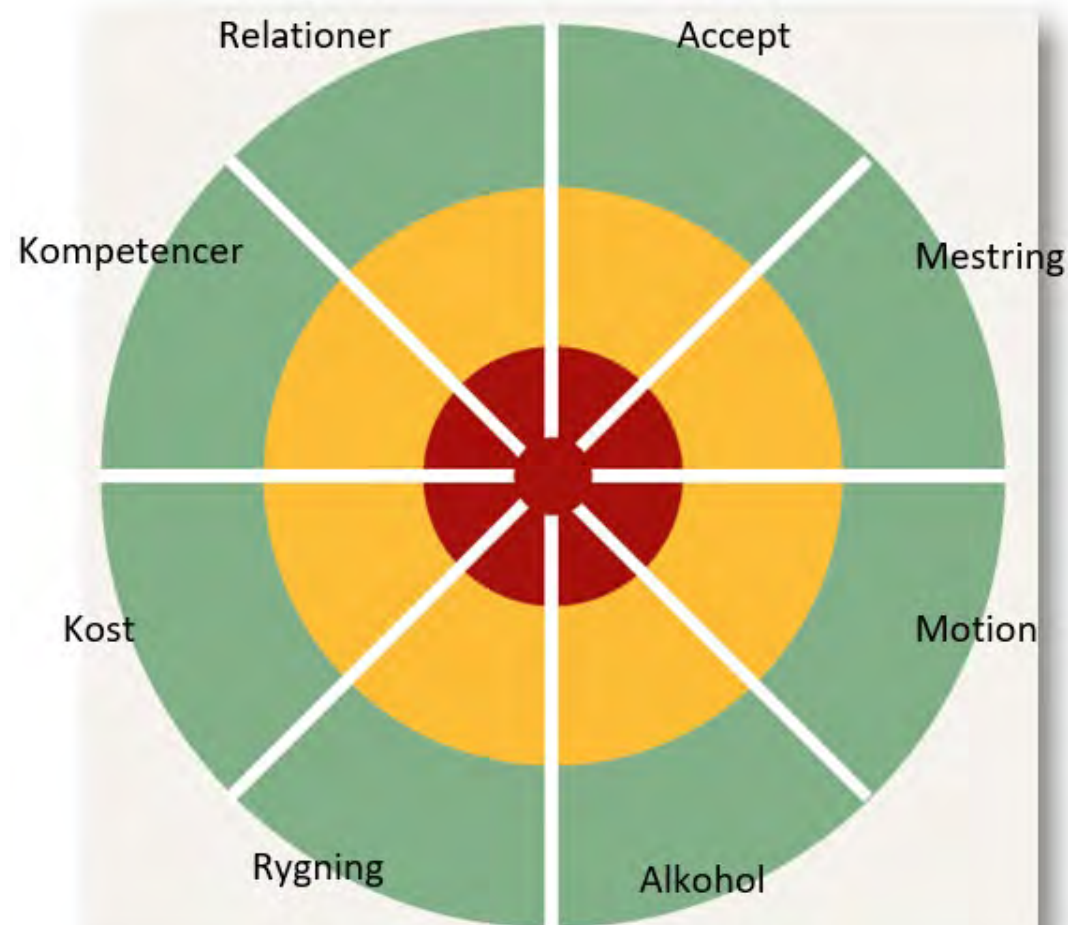
# EGEN VURDERING AF DE 8 OMRÅDER

**DET GRØNNE FELT** er ressourceområde: "OK – her går det fint"

**DET RØDE FELT** er risikoområde: "Øv – her går det ikke så godt"

**DET GULE FELT** er den dynamiske overgangszone mellem grøn og rød: "Jeg er på vej. Det kan forhåbentlig blive bedre" eller "Pas på – her kan det blive værre"

BRUG RØD KUGLEPEN!



# Sundhedsbakken

