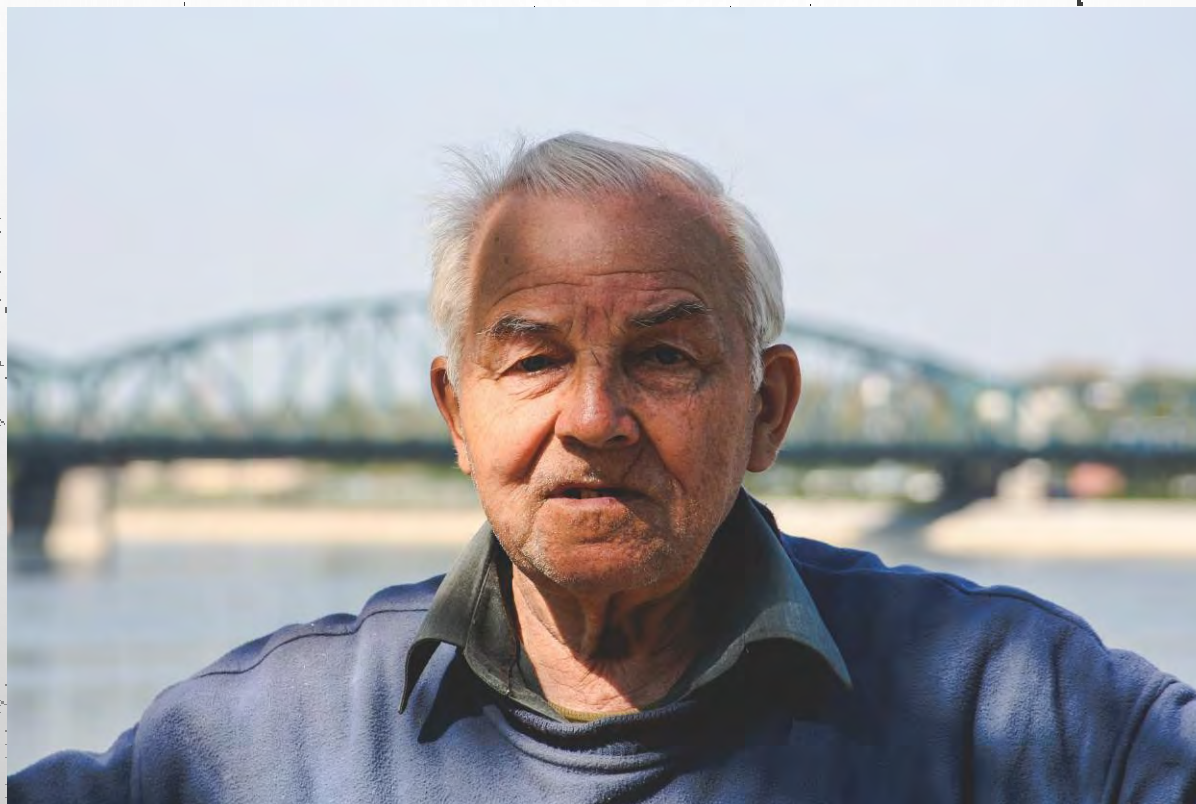


Ensomhed



Det dobbelte kram og ABC for ældre



Sundhed kan læres

Double HUG ABC

HEALTH CAN BE LEARNED ER ET INNOVATIVT TRÆNINGSPROGRAM FINANSIERET AF DEN EUROPÆISKE UNION – ERASMUS.

DET ER DET PROGRAM, DER ER VEDTAGET AF DEN EUROPÆISKE UNION PÅ UDDANNELSESOMRÅDERNE, TRÆNING, UNGDOM OG IDRÆT FOR PERIODEN 2014-2020.

DET ER EN DEL AF EUROPA 2020-STRATEGIEN AT SØGGE VÆKST OG JOB OG FREMME SOCIAL LIGHED OG INKLUSION.

PROGRAMMET BESTÅR AF EKSPERT PARTNERE OG AKADEMIKERE FRA DANMARK, LITAUEN, PORTUGAL OG ENGLAND, SOM SAMMEN UDVIKLER EN STRATEGI TIL AT HJÆLPE VOKSNE LÆRENDE. HVERT TRÆNINGSMODUL VIL VÆRE EMNEFOKUSERET, MEN VIL SOM FREMSTILLE, OG BENYTTÉ TO HØJPROFIL EKSISTERENDE BEST PRACTIS MENTAL SUNDHED INTERVENTIONER. (1) ABC AF MENTAL SUNDHED – EN INNOVATIV AUSTRALSK METODE OG DET DOBBELTE KRAM, EN DANSK TÆNKNING UDVIKLET AF PETER THYBOE



PROJECT KA204-2019-011-916007182

2019|2021

Sundhed kan læres

Double HUG ABC

VED AT BRUGE DE TO BEDSTE PRAKSIS-INTERVENTIONER OG PARTNERBUREAUERNES VIDEN OG BEDSTE PRAKSIS HÅBER VI AT LEVERE ET VÆRDFULDT UDDANNINGSVÆRKTØJ TIL PRAKTIKERE, DER ARBEJDER MED SÅRBARE PERSONER INDEN FOR FÆLLESSKABET.

PROJEKTET SIGTER PÅ AT UDVIDE OG FREMME FÆRDIGHEDER OG VIDEN HOS PROFESSIONELLE, DER ARBEJDER MED DE FORSKELLIGE MÅLGRUPPER OM SUND LIVSSTIL OG REDUKTION AF ULIGHEDER I SUNDHED.

AT SKABE OG TESTE TRÆNINGSMODULER PÅ DETTE OMRÅDE (SUNDHEDSUDDANNELSE OG SUND LIVSSTIL, FREMME AF MENTAL SUNDHED), BASEREDE PÅ EN INNOVATIV TILGANG, ALLEREDE ANERKENDT I ANDRE LANDE.

GENNEM DE UDDANNELSESMODULER, DER SKAL UDVIKLES OG TESTES/VALIDERES I PILOTTÆNING, VIL DE PROFESSIONELLE KUNNE ANVENDE OG UDVIKLE DENNE METODOLOGI I HVERT DELTAGENDE LAND.

MÅLGRUPPER:

UNGE MED LAVUDDANNELSE, PSYKISKE SUNDHEDSPROBLEMER;

PERSONER MED NEDSAT FYSISK AKTIVITET PÅ GRUND AF DERES FUNKTIONSNEDSÆTTELSE;

LANGTIDSARBEJDSLØSE

ÆLDRE/INAKTIVE

DETTE MODUL ER FOR ÆLDRE MENNESKERS ENOMHED, OG HVORDAN DU KAN HJÆLPE FOLK UD AF DET



PROJECT KA204-2019-011-916007182

2019|2021

HEALTH CAN BE LEARNED

PARTNERS

Double HUG ABC

DOF (DANSK OPLYSNINGSFORBUND (DK)) — IS A NATIONAL ASSOCIATION OF EVENING SCHOOLS CONDUCTING NON-FORMAL ADULT EDUCATION (FOLKEOPLYSNING). THE AIM IS TO PROVIDE LIFELONG LEARNING ON AN OPEN AND NEUTRAL BASIS – INDEPENDENT OF PARTY POLITICAL IDEOLOGY. DOF COMPRISES AROUND 260 MEMBER SCHOOLS THROUGHOUT DENMARK. AROUND 160,000 PARTICIPANTS ATTEND COURSES AT OUR SCHOOLS EVERY YEAR.

APCC (PT) — ASSOCIATION CEREBRAL PARALYSIS OF COIMBRA

JUVENILE JUSTICE INTERNATIONAL (UK) — AN INTERNATIONAL, NON PROFIT, COMMUNITY INTEREST COMPANY, IN BLETCHLEY, HOWEVER OUR OPERATIONAL OFFICE AND ACTIVITIES ARE BASED IN FOLKESTONE, KENT. THE ORGANISATION WORKS TO BENEFIT DISADVANTAGED YOUNG PEOPLE UP TO THE AGE 21 YEARS (25 YEARS FOR THOSE WHO ARE DISABLED OR VULNERABLE) AND PARTICULARLY THOSE HAVE OFFENDED OR AT RISK OF OFFENDING, THOSE WITH DISABILITIES AND THOSE WHO MISUSE ALCOHOL OR DRUGS. WE OFFER SPECIALIST TRAINING PROGRAMMES TO HELP UP SKILL AND FIND FURTHER TRAINING OR EMPLOYMENT.

TRAINING AND CONSULTING CENTRE OF ASSOCIATION OF LOCAL AUTHORITIES (LT) — THE TCC ALAL IS A NON-GOVERNMENTAL NON-PROFIT ORGANISATION, ESTABLISHED BY THE ASSOCIATION OF LOCAL AUTHORITIES IN LITHUANIA. TCC ALAL IS WORKING WITH THE DEVELOPMENT OF VARIOUS PROGRAMS RELATED WITH TRAINING OF PROFESSIONALS WORKING WITH YOUNG PEOPLE.



PROJECT KA204-2019-011-916007182

2019|2021



Hvad er sundhed?

brainstorm



Hvad er mental sundhed?

brainstorm



Hvad er mental sundhed?



WHO's definition af mental sundhed

”Psykisk sundhed defineres som en tilstand af velvære, hvor hvert individ realiserer sit eget potentiale

...kan klare livets normale stress,

...kan arbejde produktivt og frugtbart,

...og er i stand til at yde et bidrag til hendes eller hans samfund.”

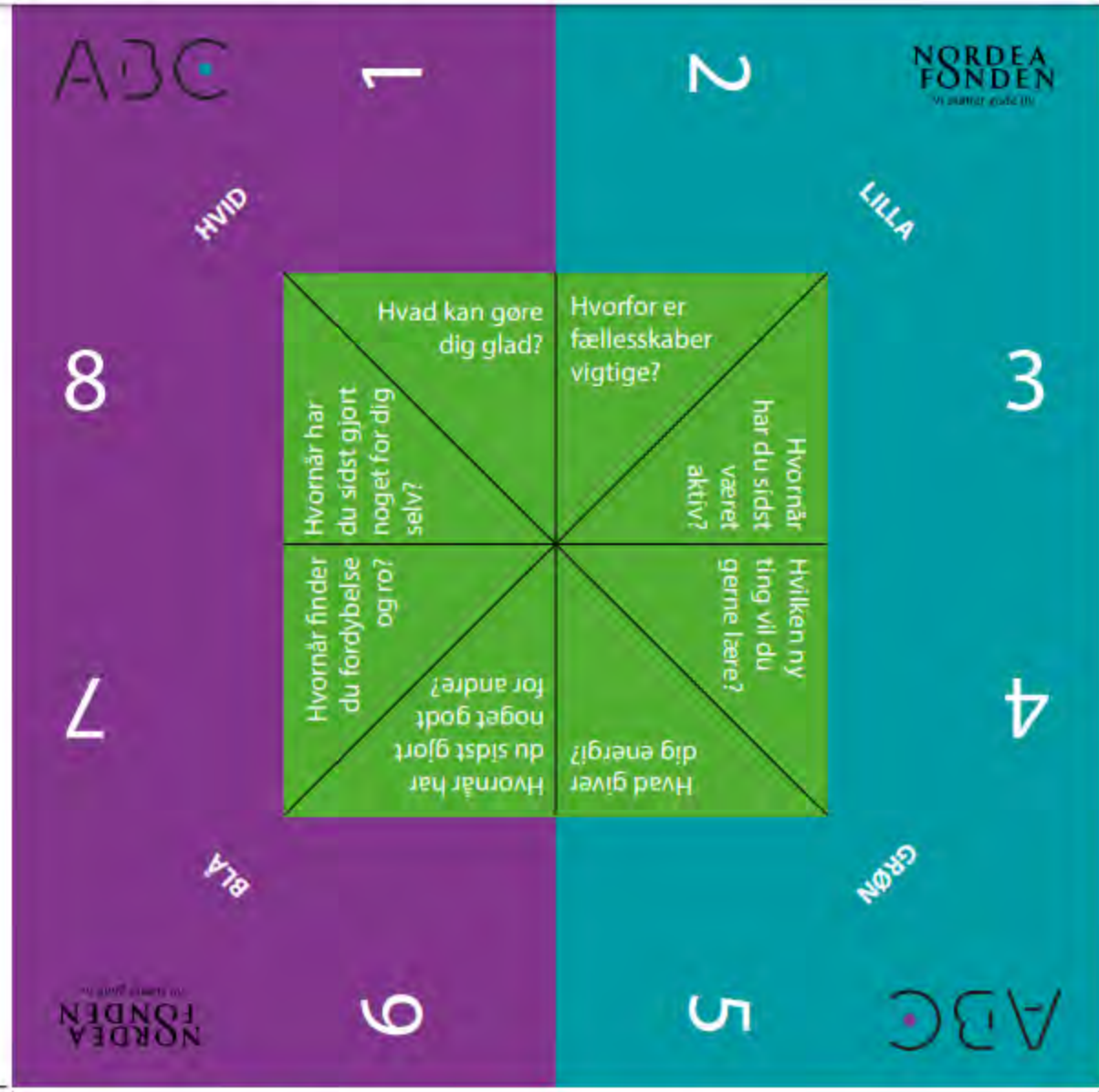
Præsentation ABC



Act: Gør noget aktivt

Belong: Gør noget sammen med nogen

Commit: Gør noget meningsfuldt



THE DOUBLE HUG/det dobbelte kram

- 'KRAM' is also a well-known health term in Denmark and the Nordic countries. It's an acronym for important areas of lifestyle that all have major significance for physical health

- **K**ost (Food)
- **R**ygning (Smoking)
- **A**lkohol (Alcohol)
- **M**otion (Exercise)




- In 2011 I added a further set of KRAM factors, which play a major role in mental health, namely

- **K**ompetencer (Skills)
- **R**elationer (Relations)
- **A**cept (Acceptance)
- **M**estring (Coping)



Præsentation The Double HUG



Skills
Relations
Acceptance
Coping

Kompetencer
Relationer
Acept
Mestring

Kost
Rygning
Alcohol
Motion

Food
Smoking
Alcohol
Exercise

SUNDHEDS-KRAM'ET

RELATIONER

God og tillidsfuld kontakt til andre mennesker i inkluderende og anerkennende sociale fællesskaber

ACCEPT

Erkendelsen af, at "shit happens", og at man ikke nødvendigvis har indflydelse herpå

KOMPETENCER

Fx viden, uddannelse, læring, kundskaber mv. "Skolen for livet" og "Livets skole"

MESTRING

Positive handlestrategier og kraftfulde fremgangsmåder til at tackle livets udfordringer

KOST

God nærende kost efter Sundhedsstyrelsens ti kostråd

MOTION

– i rigelige mængder
"De som mener, at de ikke har tid til fysiske aktiviteter, må før eller siden afsætte tid til sygdom"

RYGNING

La' være – eller hold op, og hvis du ikke kan selv, så søg hjælp

ALKOHOL

Moderat forbrug, max. 1-2 genstande om dagen – husk at spise til

HELBREDS-KRAM'ET

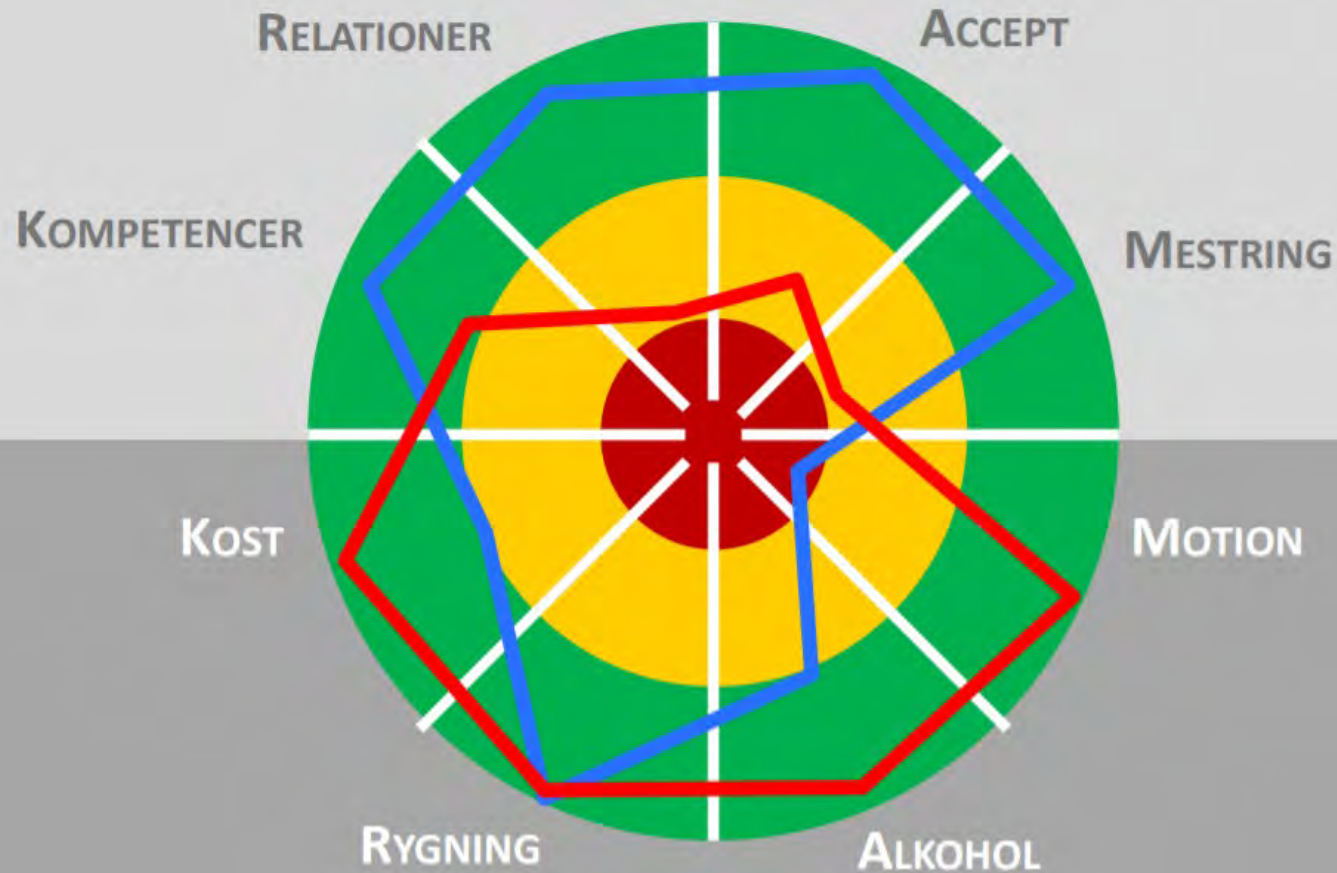


Deltager opgave

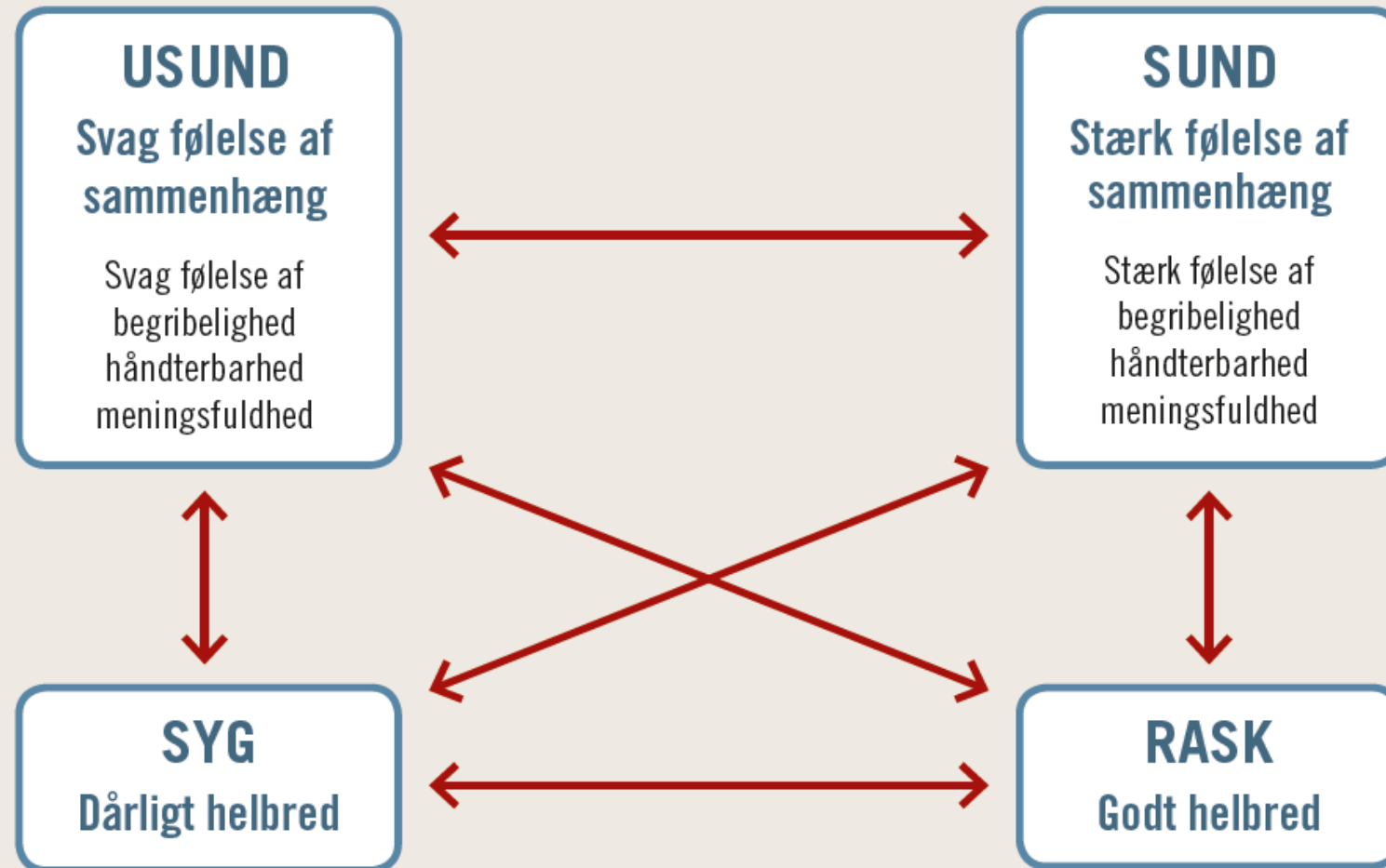
Bedøm dig selv i de 8 områder, brug en blå pen. Til slut i forløbet skal du bruge en rød pen.



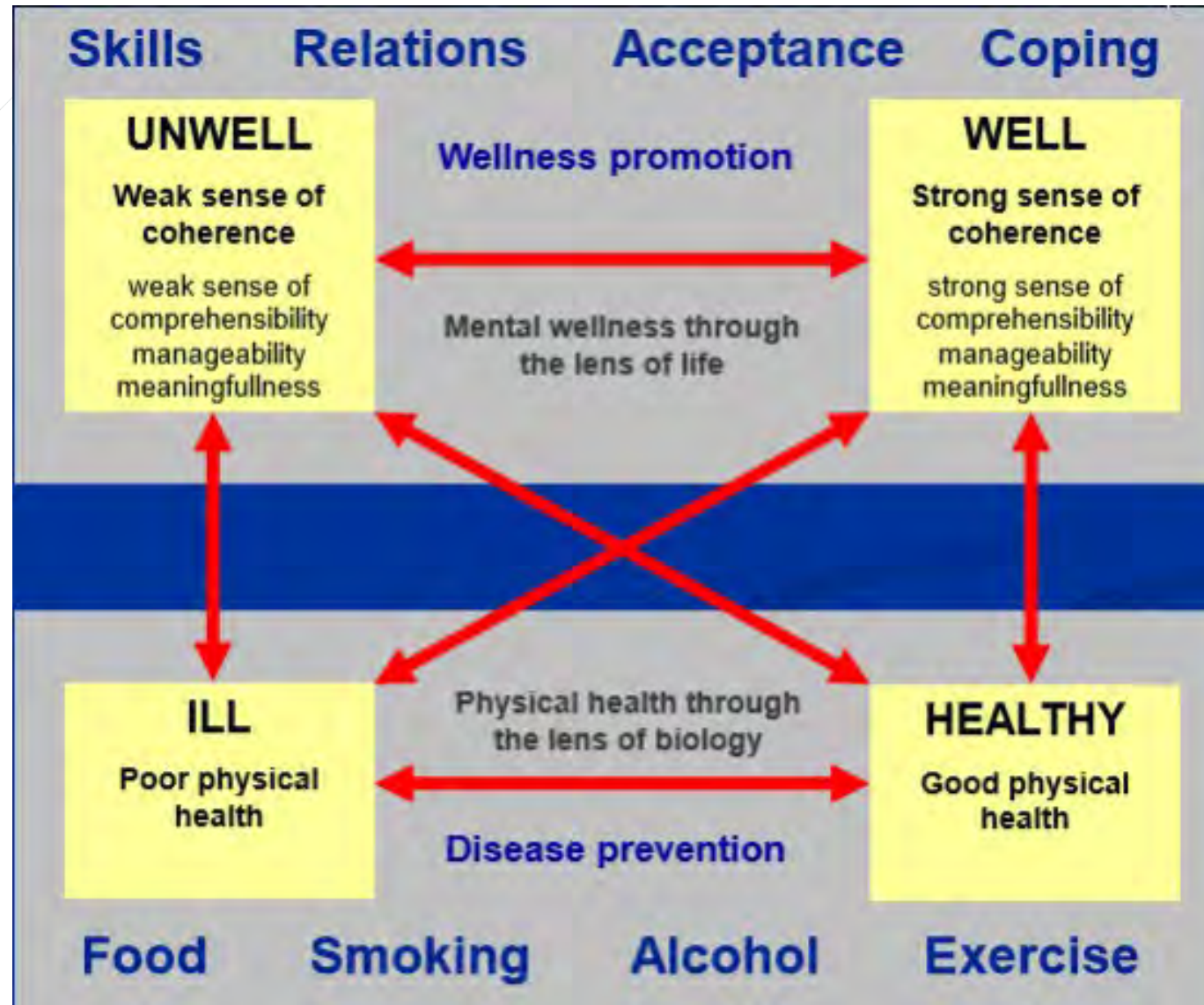
Sundheds-KRAM'et



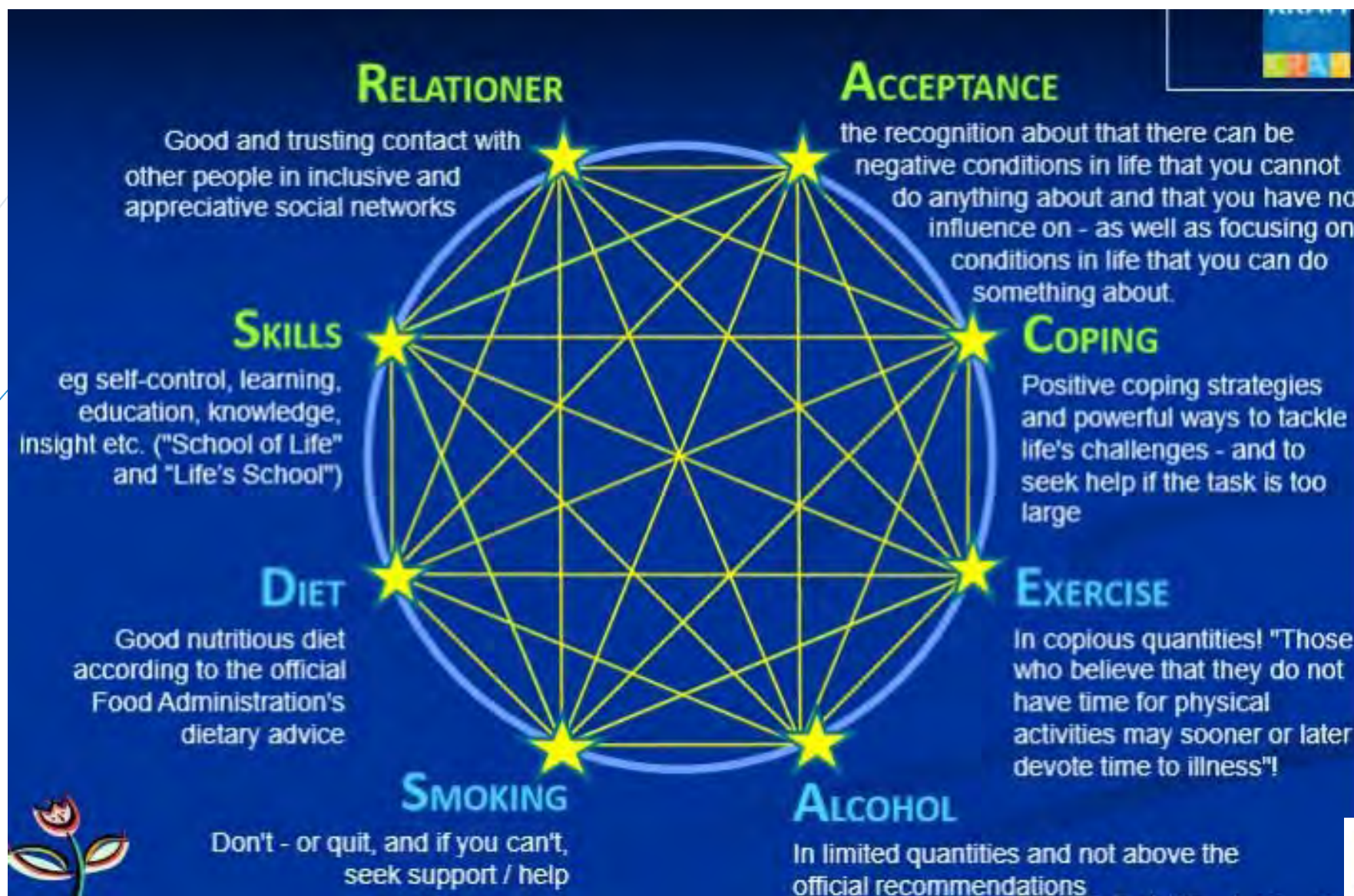
Den Salutogenetiske Grundmodel!



The Double HUG/krammet på engelsk



The Double HUG – er indbyrdes forbundne



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
håndterbarhed
meningsfuldhed

Kompetencer

Relationer

Accept

Mestring



Det dobbelte kram

Fysisk helbred

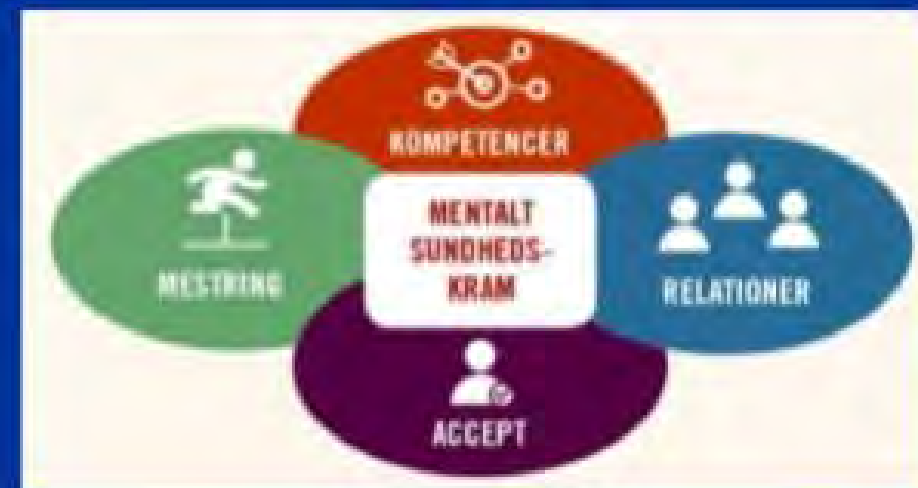
- **K**ost (Food)
- **R**ygning (Smoking)
- **A**lkohol (Alcohol)
- **M**otion (Exercise)



Det dobbelte kram

Mentalt helbred

- **Kompetencer (Skills)**
- **Relationer (Relations)**
- **Accept (Acceptance)**
- **Mestring (Coping)**



Coping - Reflection

Hvordan får
du energi i
hverdagen

ABC FOR MENTAL SUNDHED

Hvad gør dig glad?

ABC FOR MENTAL SUNDHED

Hvad tager din
energi i
hverdagen
?

ABC FOR MENTAL SUNDHED

Hvornår gjorde
sidst noget der var
godt for dig selv?

ABC FOR MENTAL SUNDHED

Coping – kort over stress

▶ The map of stress

- ▶ Introduction to the map of stress. Where do you gain energy and where do you lose energy?
- ▶ Students are asked to create a map using the old map.
- ▶ Work questions "What can I do with relations that are unhealthy for me?"



Sundhedsbakken



ABC FOR MENTAL SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt

REFLECTION CARDS

Hvornår nyder du at lave noget sammen med andre?

Hvad er vigtigt for dig i hverdagen?

Hvornår udfordrer du dig selv?

Hvad eller hvem giver dig inspiration i hverdagen?

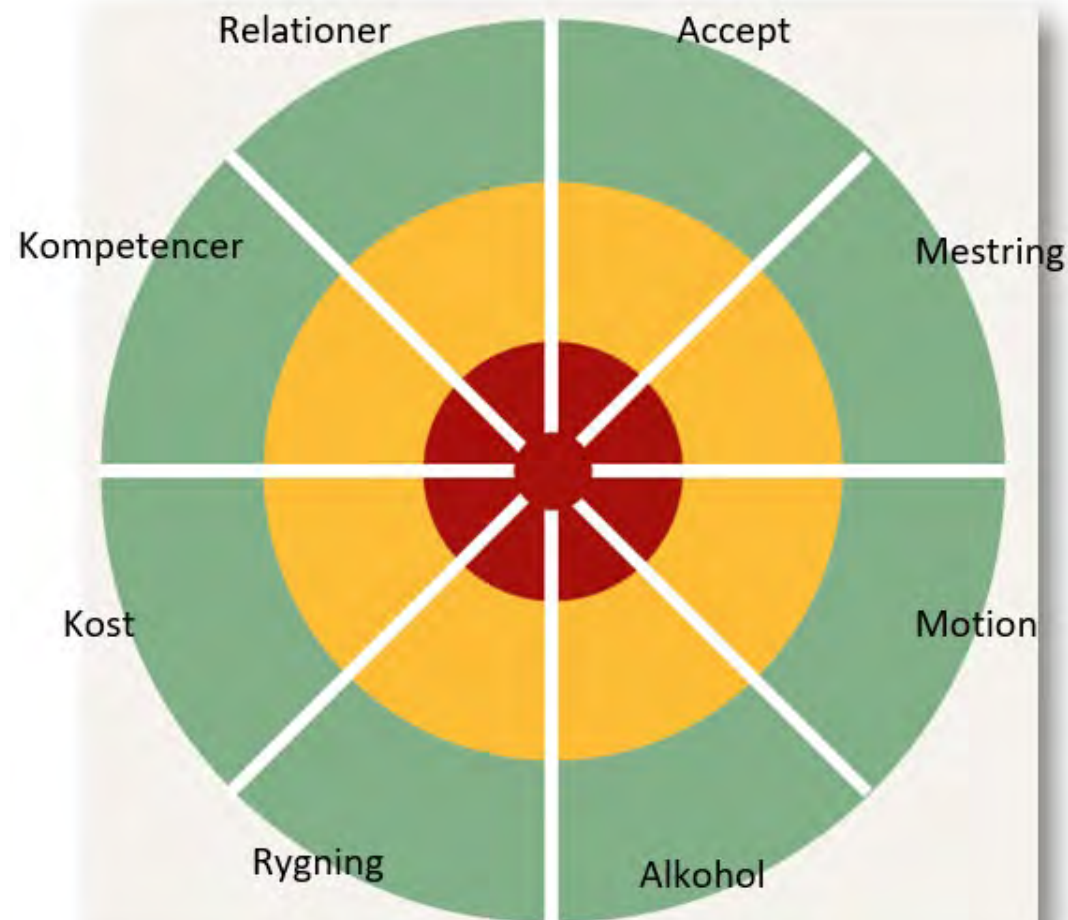
EGEN VURDERING AF DE 8 OMRÅDER

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!



Øvelse

Tænk på din gamle nabo.
Beskriv vedkommende kort.
Lav SWOT-analyse om
sagen.



- 
- Tilpasning til fysiske ændringer;
 - At lære nye sociale roller (f.eks. bedsteforældre, pensionister, enker);
 - At acceptere et ændret liv;
 - Udvikling af en bestemmelse for døden;
 - Fattigdom;
 - Information utilgængelighed



Udfordringer
for ældre