

Sundhedsfremme og empowerment i hverdagen

Set i et salutogent perspektiv



www.peterthybo.dk ©

Peter Thybo
Sundhedsinnovator, Ikast-Brande Kommune

Fysioterapeut, Master i Læreprocesser m. specialisering i Kultur & Læring, PD. alm. pæd.
Godkendt specialist i Sundhedsfremme & Forebyggelse

SALUD!
Sundhed

Genese
årsag til; udvikling af

Salutogenese



Hvad udvikler sundhed, trivsel og psykisk robusthed?

Hvad er det, de robuste kan?

Hvor har de deres robusthed fra?

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



Et par indledende vigtige bemærkninger om begrebet sundhed...

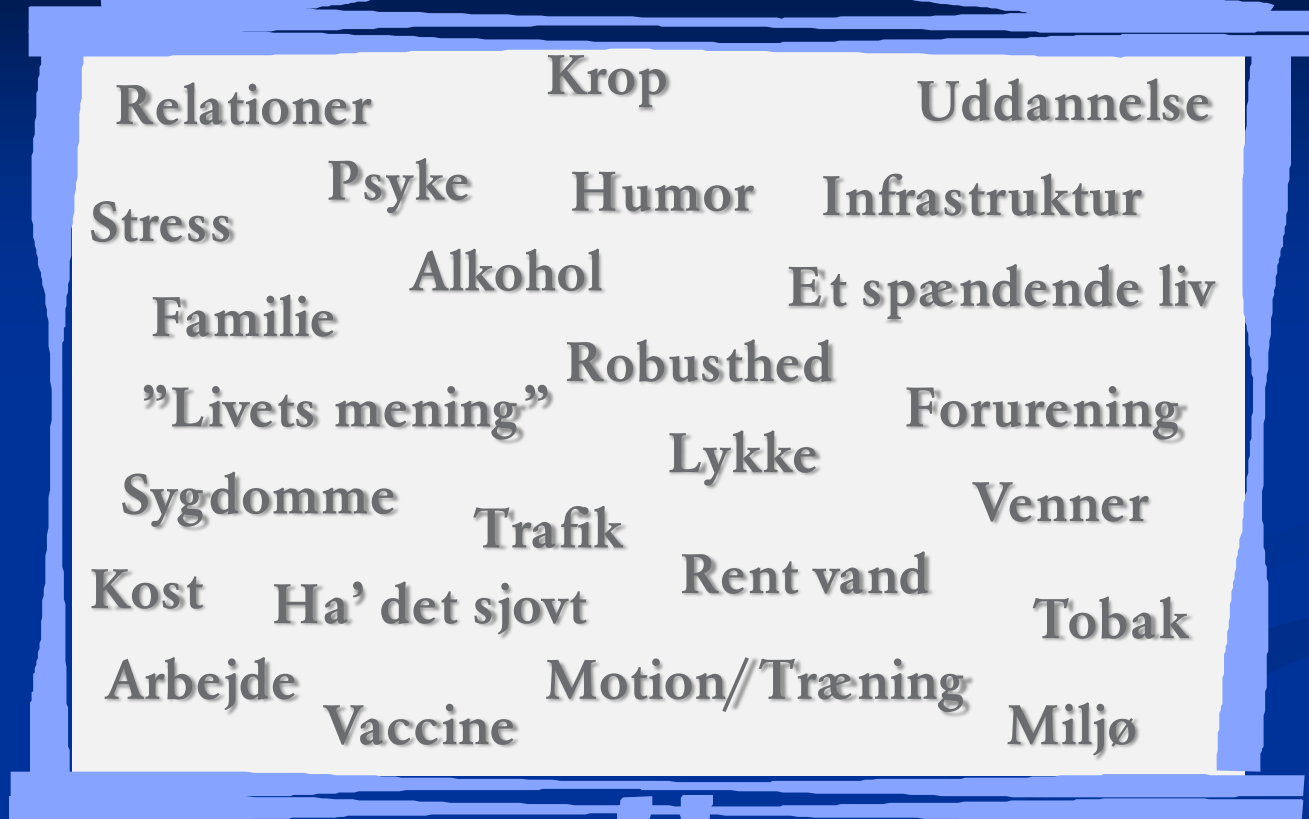


Hovedspørgsmålet

- Hvordan kan man fremme sundhed og trivsel?
- Svaret afhænger først og fremmest af, hvordan man definerer sundhed og trivsel.



Sundhedsbegrebet og det mentale lærred



Hvad er sundhed?
Hvad er salutogenese?
Hvad skaber trivsel og livskvalitet?

En introduktion til salutogenese



**Bog om
sundhed, salutogenese,
sundhedsfremme,
sundhedspædagogik
og empowerment**



www.peterthybo.dk ©

Fredens K, Johnsen TJ, Thybo P (red.).
Sundhedsfremme i hverdagen.
Få mennesker du møder til at vokse.
Munksgaard Danmark, 2011



KJELD FREDENS
TOMMY J. JOHNSEN
PETER THYBO (RED.)

Sundhedsfremme i hverdagen

få mennesker du møder
til at vokse

MUNKSGAARD DANMARK

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*



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

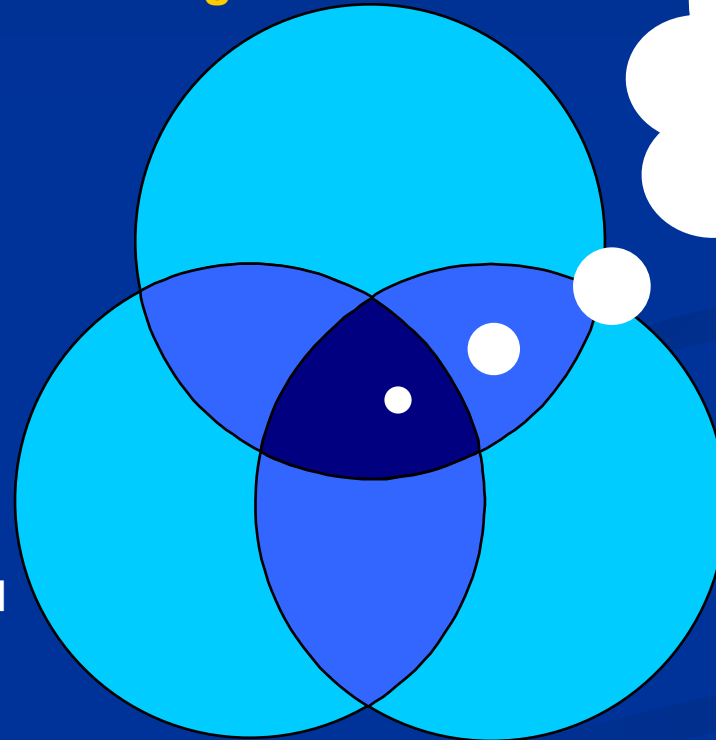


Mekanismer bag sundhed og mestringskapacitet

Delagtighed
giver
Meningsfuldhed
"At finde meningen, håbet
og motivationen"

**Følelse af
sammenhæng**

(sense of coherence)



Forudsigelighed
giver
Begribelighed

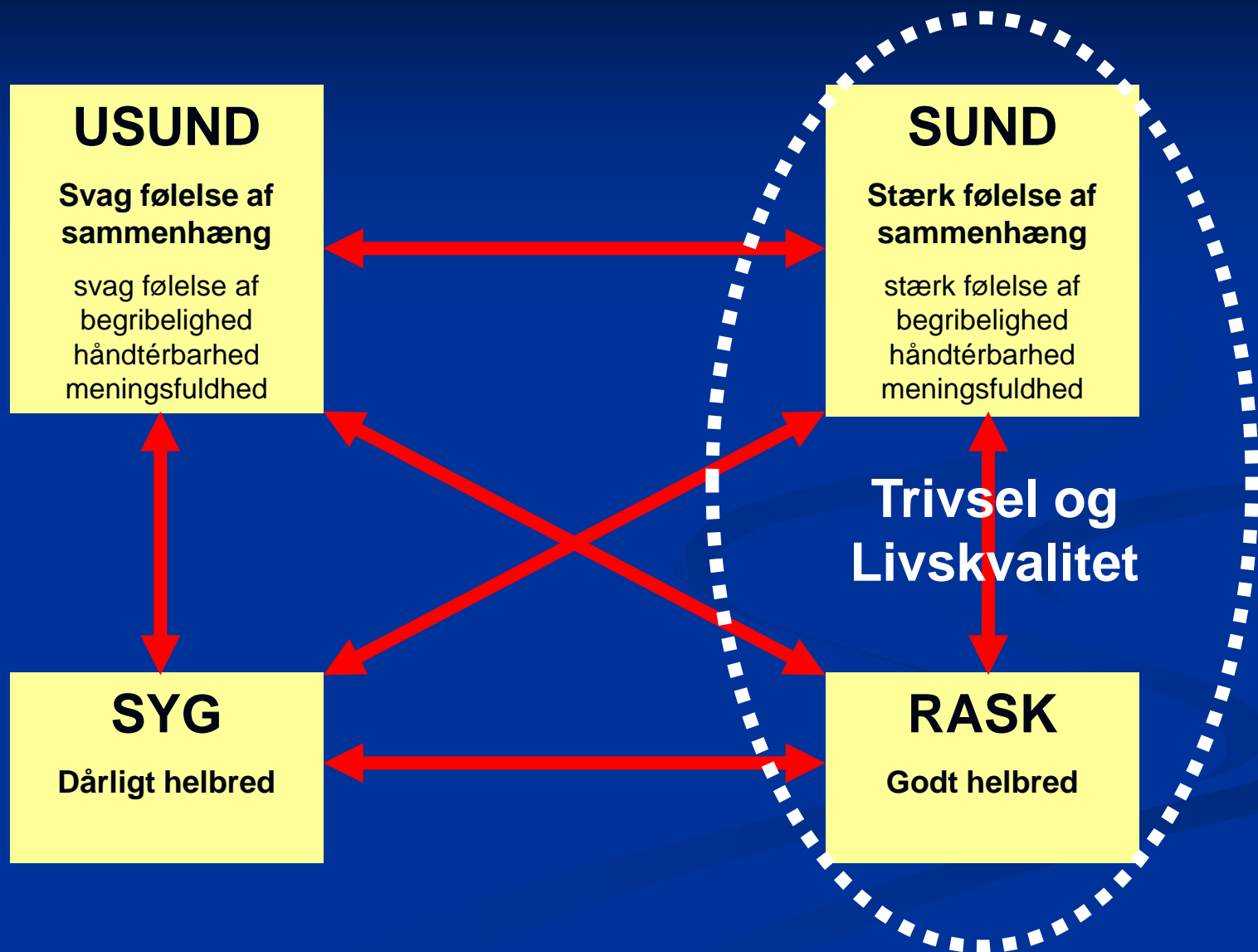
Belastningsbalance
giver
Håndterbarhed

"At forstå sig selv
og omverdenen"

"At klare det"



I et salutogent perspektiv tilhører helbred og sundhed to forskellige dimensioner, men hver med deres betydning for trivsel



Sundhed og Helbred

- på jagt efter begrebernes oprindelse

- Begrebet "**sundhed**" kommer fra oldgermansk og betyder oprindelig styrke eller kraft. Det tillægges betydningen livsstyrke og livskraft, hvilket kobles med et menneskes fysiske, psykiske og sociale robusthed og handlekraft.
- Begrebet "**helbred**" stammer fra oldnordisk i betydningen at være hel (ubrødt) og uden skavanker. Derfor knytter helbred sig til den biologiske krop, dvs. celler, muskler, knogler, led, nervesystem og organer.



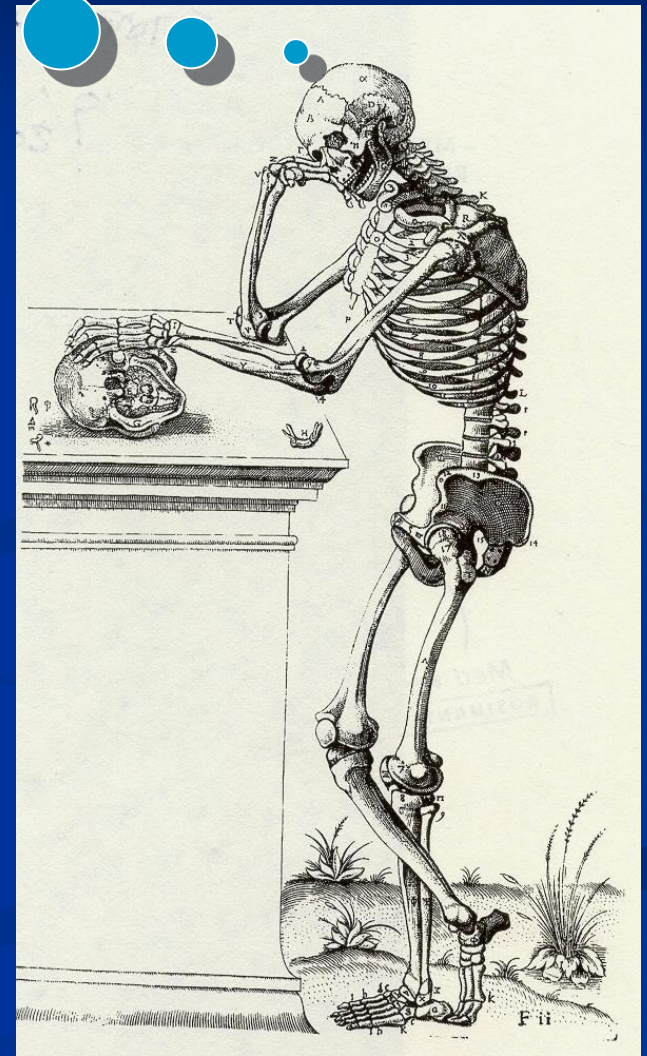
Hvad er forebyggelse og sundhedsfremme – og hvad er forskellen?

”Det Dobbelte KRAM” set i forhold til indsatser for trivsel

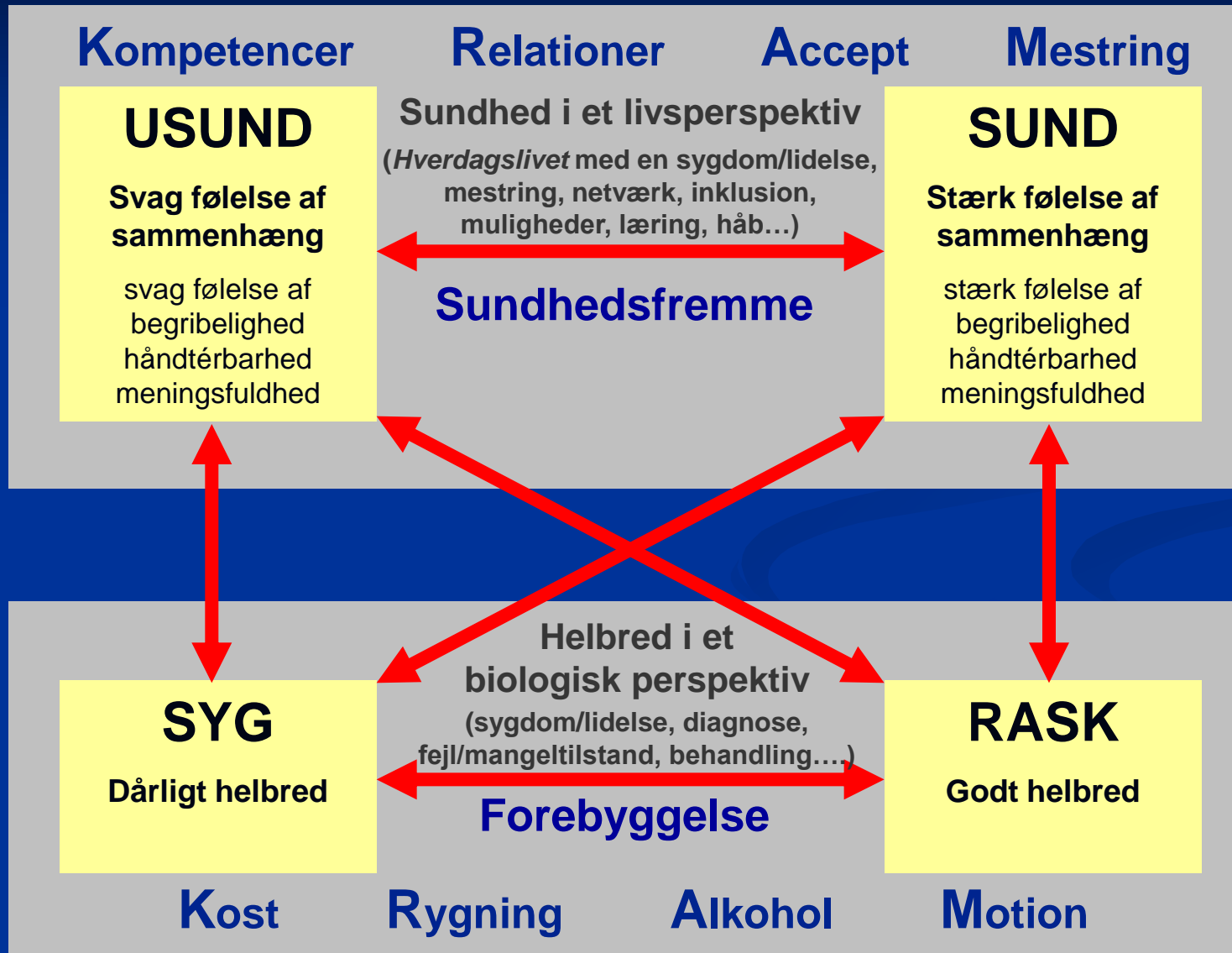


En overvejelse...

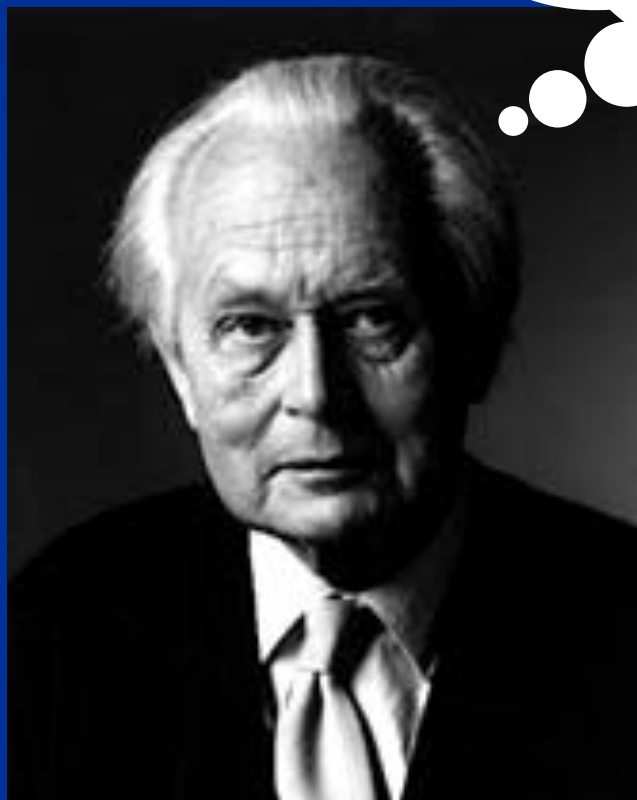
- Hvad er sundest for ryggen: D-vitaminer eller selvagtelse?



”Det Dobbelte KRAM”



*Helbred er, hvordan man har det –
Sundhed er, hvordan man ta'r det.*



POINTE:

Der er forskel på at forebygge sygdomme og fremme sundheden – men der er også stærke sammenhænge!

Piet Hein
(1905 – 1996)



”Det Dobbelte KRAM”

– et salutogent arbejdsgrundlag for mental sundhed

Ny artikel i Sund By Netværket, 2014

<http://sund-by-net.dk/nyhed/det-dobbelte-kram>

”Det Dobbelte KRAM”

Et salutogent arbejdsgrundlag for temagruppen om Mental Sundhed i Sund By Netværket

af Peter Thybo

Sundhedsinnovator, Ikast-Brande Kommune

Fysioterapeut, Master i læreprocesser, PD. alm. pæd., Pt. Spc.

Medlem af formandskabet i temagruppen om Mental Sundhed i Sund By Netværket

”DET DOBBELTE KRAM”

03.03.2014

Det er muligt at have god mental sundhed, selvom man er syg. Samtidigt er det også muligt at være rask, selvom man har dårlig mental sundhed. Sådan udtrykker Peter Thybo sig i artiklen ”Det dobbelte KRAM”, et salutogent arbejdsgrundlag for temagruppen om Mental Sundhed.

Artiklen præsenterer gennem en række illustrationer det teoretiske afsæt for arbejdet i Sund By Netværkets temagruppe om Mental Sundhed. Som et vigtigt supplement til velkendte risikofaktorer, der kan true den mentale sundhed, sætter artiklen med det evidensbaserede vidensområde salutogenese (saluto = sundhed; genese = årsag til) fokus på en dynamisk sundhedsforståelse samt ressourceorienterede faktorer, der opretholder eller kan genskabe psykisk robusthed, håb, handlekraft og ”lysten til livet”.

For at fremme trivsel i samfundet er det derfor nødvendigt at have et tværgående og helhedsorienteret perspektiv, som kan bygge bro mellem individer og struktur.

I kalenderen kan du se mere om næste temagruppemøde den 03.06.2014, hvor temaet er sundhedsfremmende værktøjer, og hvordan disse bruges, når kommunerne arbejder med mental sundhed. [Tilmelding](#) er allerede mulig.

Læs artiklen [her!](#)

KONTAKTER

WHO HEALTHY CITIES NETWORK

Sund By Netværket deltager aktivt i WHO's European Healthy Cities Network.

LÆS MERE

VEJLES VISION OM MENTAL SUNDHED

Eksempler på hvordan Kompetencecenter Vejle inddrager mental sundhed i hverdagen fra borger, til ansatte og ledelsen.

TILMELD NYHEDSBREV

TILMELD

Resumé

Artiklen præsenterer gennem en række illustrationer det teoretiske afsæt for arbejdet i Sund By Netværkets temagruppe om Mental Sundhed. Som et vigtigt supplement til velkendte risikofaktorer, der kan true den mentale sundhed, sætter artiklen med det evidensbaserede vidensområde *salutogenese* (saluto = sundhed; genese = årsag til) fokus på en dynamisk sundhedsforståelse samt ressourceorienterede faktorer, der opretholder eller kan genskabe psykisk robusthed, håb, handlekraft og ”lysten til livet”.

Artiklen fører frem til præsentationen af en grundmodel, kaldet ”Det Dobbelte KRAM”, som er central for temagruppens arbejde. Modellen viser vigtige opmærksomheds- og indsatsområder der har til hensigt henholdsvis at forebygge livstilslsygdomme samt fremme den mentale sundhed for borgere i alle aldersklasser og funktionsniveauer. Modellen, som overvejende er individcenteret, suppleres af en anden central model for gruppens arbejde, kaldet ”Sundhedsbakken”. Under sentensen *”livet er spændt ud mellem vilje og vilkår”* sætter denne afsluttende model fokus på betydningen af de rammevilkår mennesker lever livet i og under, og peger samtidig på nødvendigheden af tværgående og helhedsorienterede indsatser for at fremme trivsel.

Nøgleord

Mental sundhed, risikofaktorer, mulighedsfaktorer, helbred, sundhed, patogenese, salutogenese, Aaron Antonovsky, følelse-af-sammenhæng, stress, eustress, distress, mestring, psykisk robusthed, krop-psyke, psyko-neuro-immunologi, KRAM-faktorer, ”Det Dobbelte KRAM”, eksistentiel sundhed, aktør-struktur forholdet, ”Sundhedsbakken”.

Download artikel

Denne artikel er publiceret i marts 2014 på Sund By Netværkets hjemmeside, hvor den også frit kan downloades: www.sund-by-net.dk/publikationer.

Artiklen og dens modeller kan frit citeres og anvendes under følgende kildehenvisning: Thybo P (2014). *Det Dobbelte KRAM – et salutogent arbejdsgrundlag for temagruppen om mental sundhed i Sund By Netværket*. Sund By Netværket.

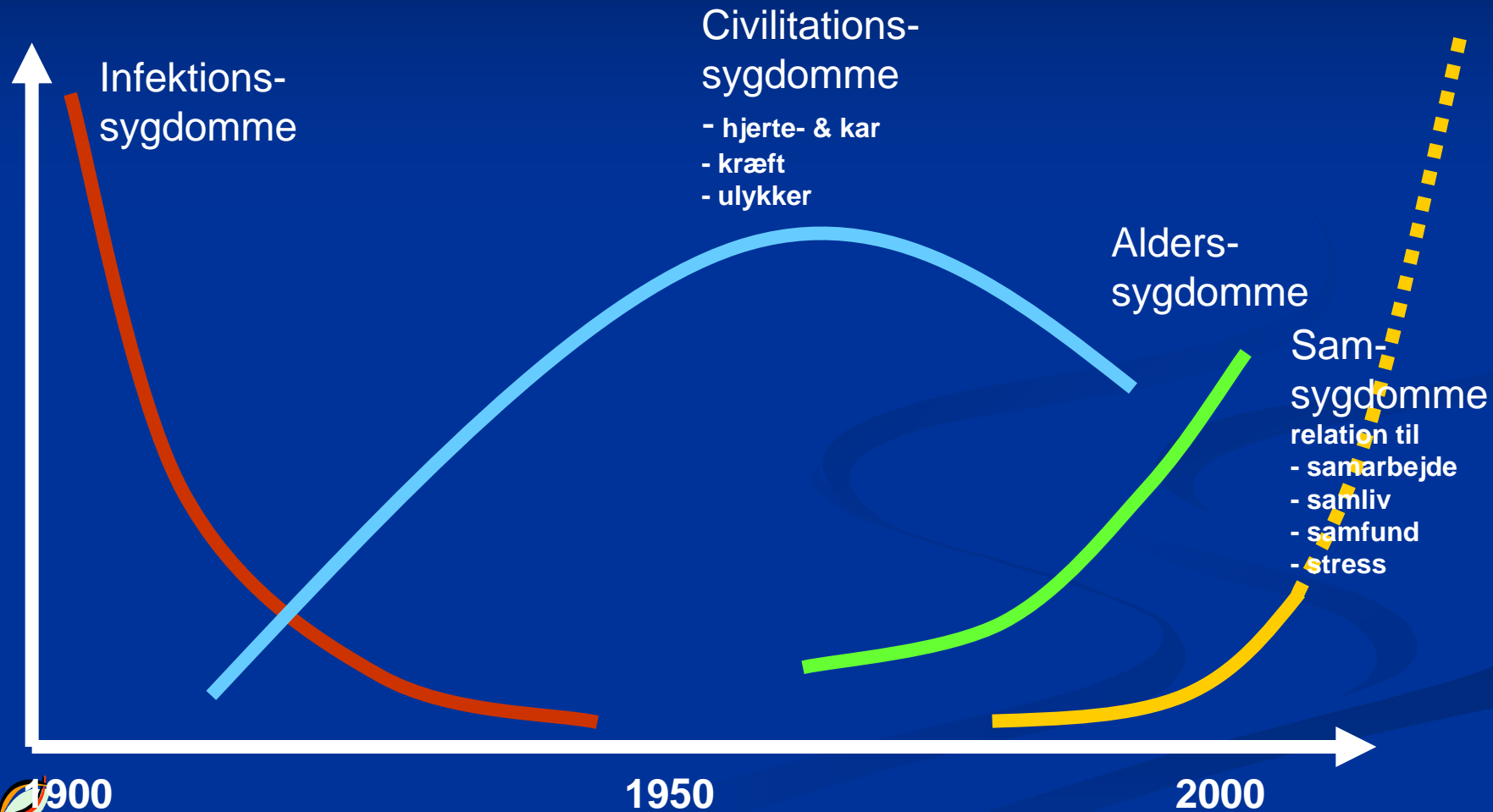


Om stress og mistrivsel - i et salutogent perspektiv



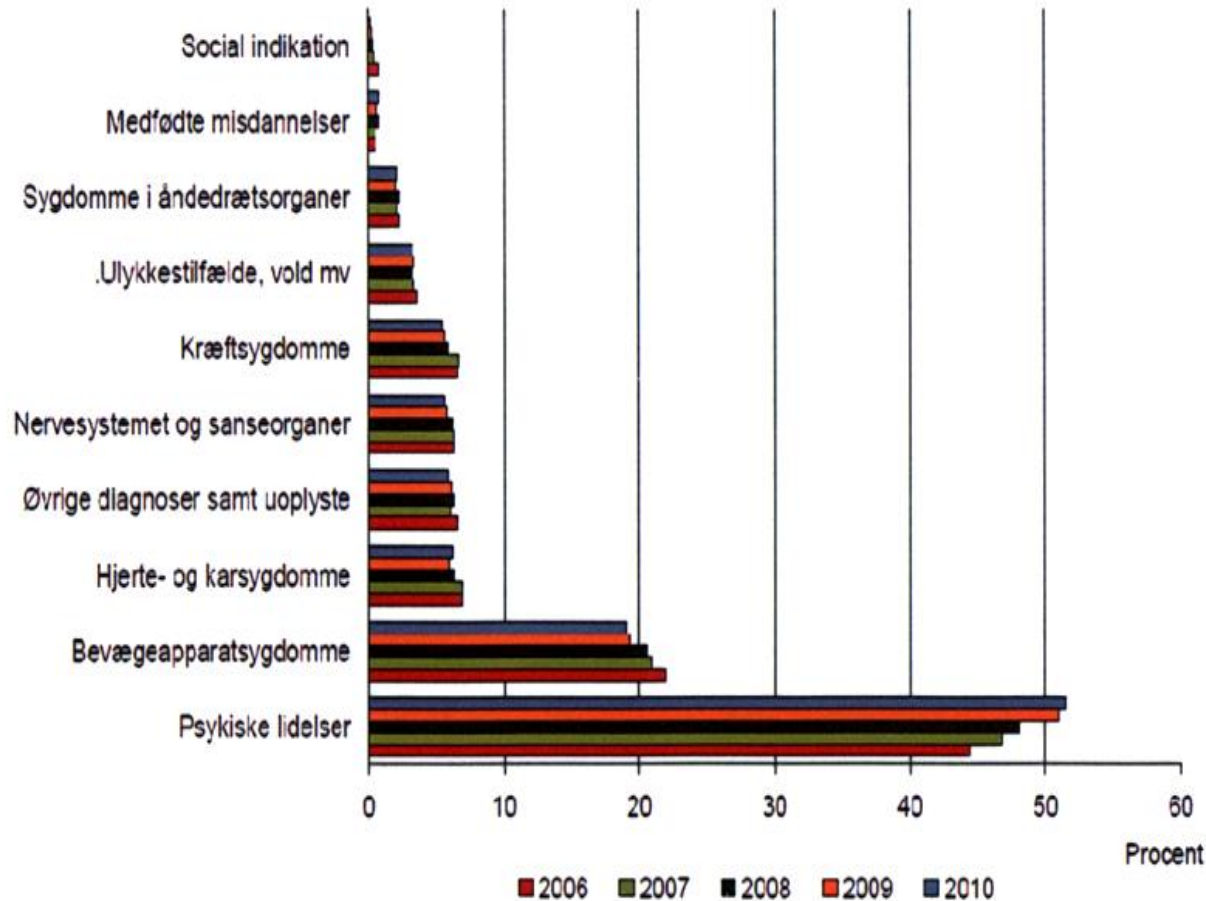
Et sundhedshistorisk perspektiv

De fire sygdomsbølger i det 20. århundrede



Tilkendelse af førtidspension efter hoveddiagnose, 2006 - 2010

Figur 1.8 Tilkendelser af førtidspension efter hoveddiagnose. 2006-2010. Procent



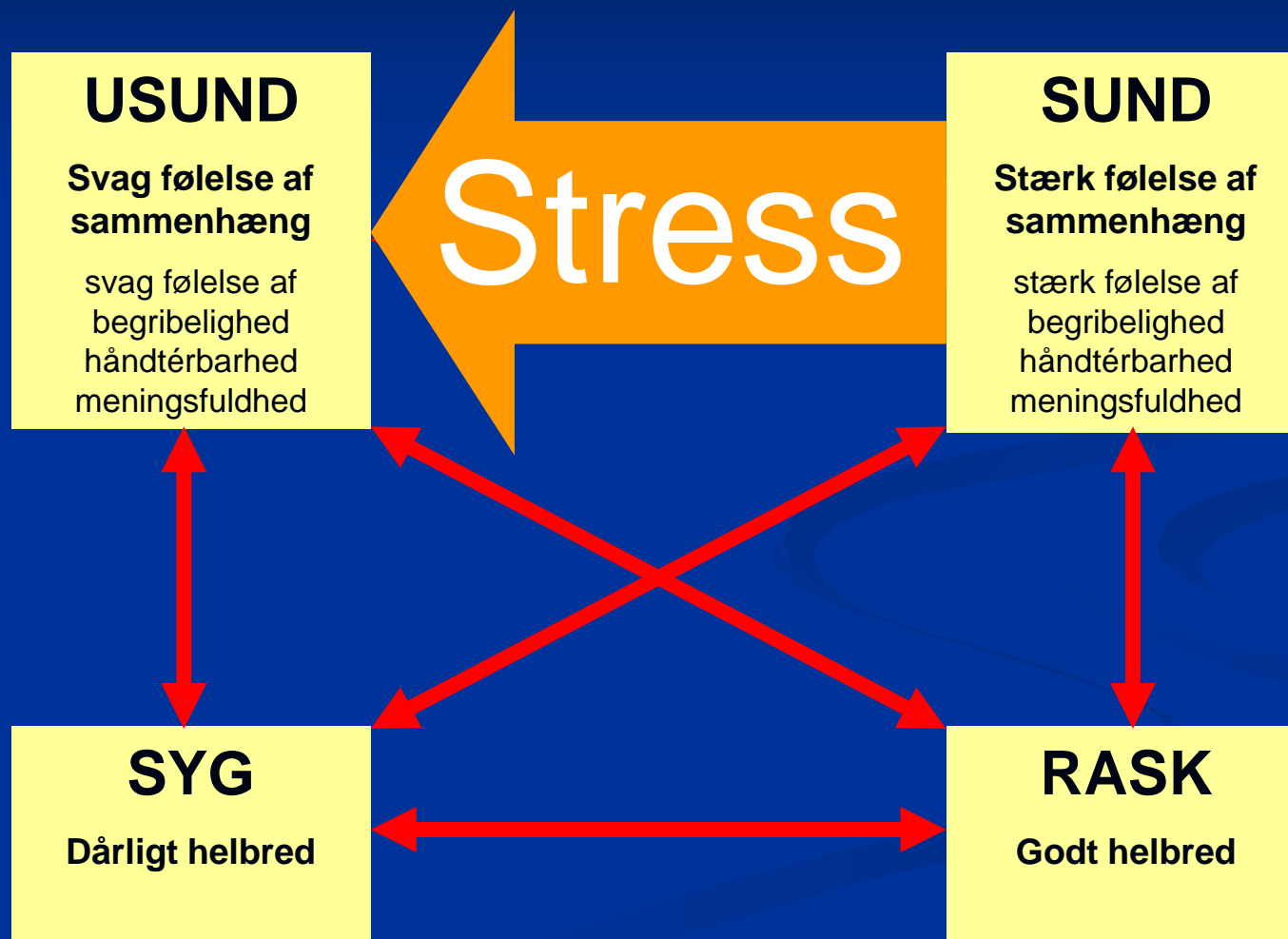
Ankestyrelsen - Årsstatistik 2010



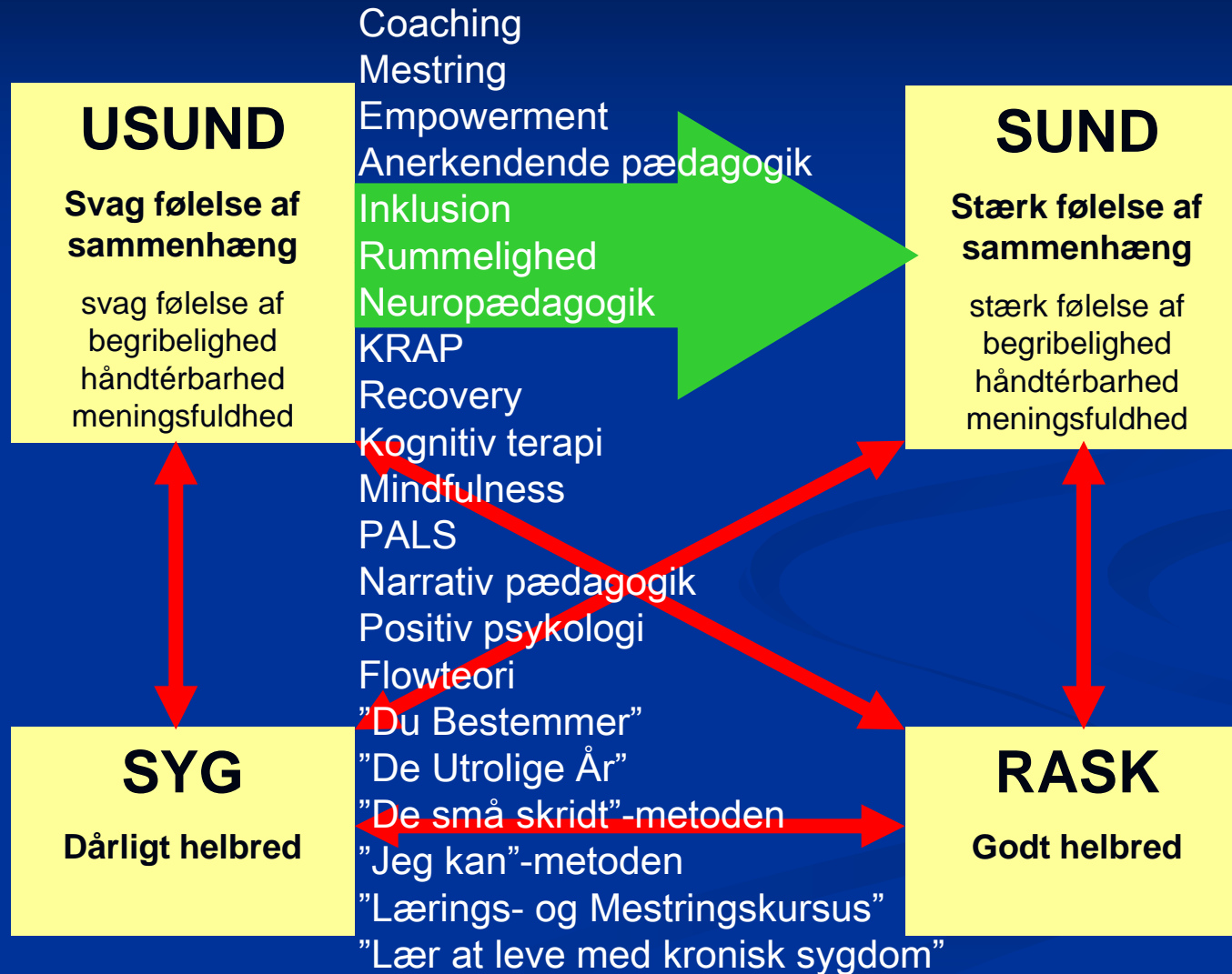
Stress

Stress er når man møder noget i sin tilværelse man ikke har et automatisk svar på.

Stress udfordrer balancen mellem krav og ressourcer.



Eksempler på jeg-støttende trends i et salutogent perspektiv



Diagnosesamfundet...

ADHD ?

Reaktion på livet... ?

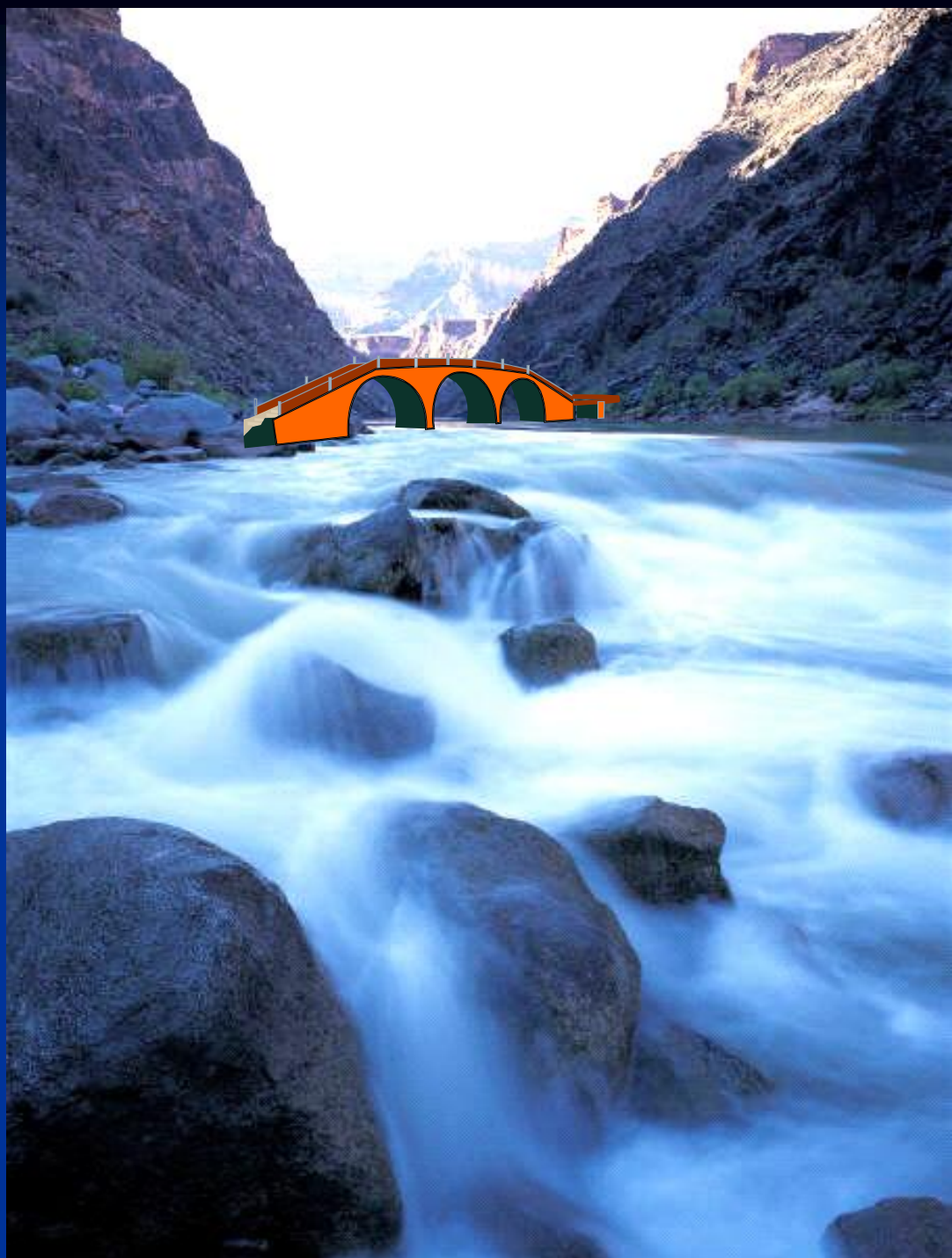


Hvad karakteriserer stærke og robuste mennesker?



Antonovskys flodmetafor

”Vi er alle født i
livets flod”



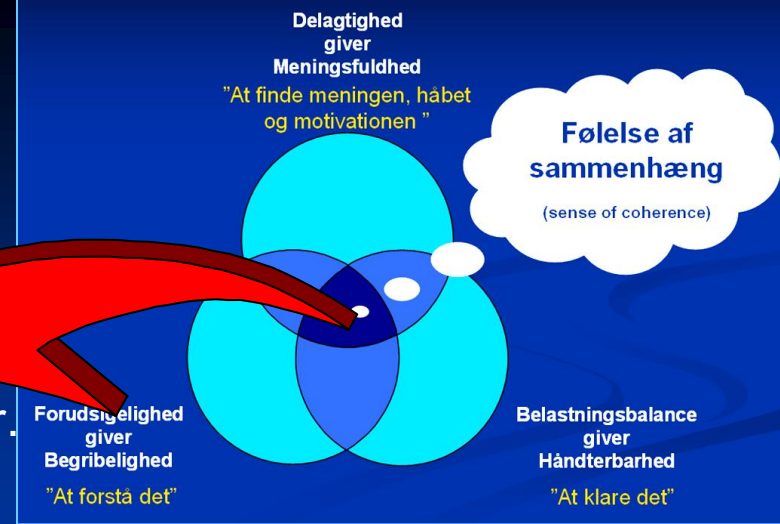
www.peterthybo.dk ©

Thybo, P.
Sygdom er, hvordan man har det –
Sundhed er, hvordan man ta'r det.
Klinisk sygepleje, 2004.

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.



Ny grundbog om
neuropædagogik i et
salutogent perspektiv...

Peter Thybo

Neuropædagogik –
Hjerne, liv og læring

Hans Reitzels Forlag, 2013



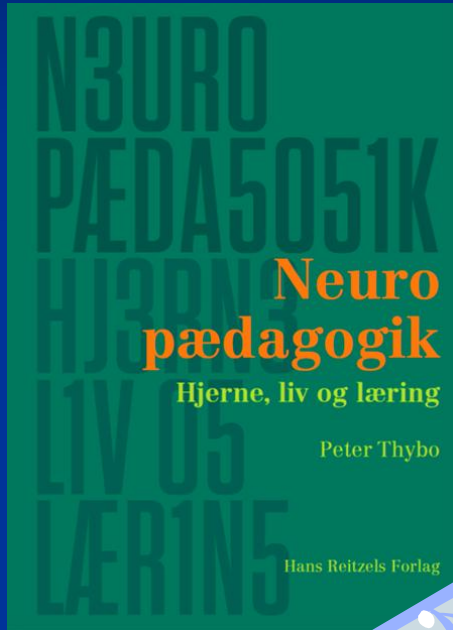
www.peterthybo.dk ©

Neuro
pædagogik

Hjerne, liv og læring

Peter Thybo

Hans Reitzels Forlag



5. kapitel

Neuro sæl

»Sundhed er ikke en fast definerbar norm eller et legemligt og sjæleligt eller socialt velbefindende, men en aktiv realisering af den livsmulighed, der findes i alt liv.«

Hildegard von Bingen (1098-1179)

dynamiske og fleksible tilgange til læring og udvikling i de to områder i et menneske. Hvis man vil, kan man lære og kunne udvikle psykiske kompetencer. Hvis man vil, kan man udfordre sig selv og andre. Hvis man vil, kan man skabe sammenhæng i tilværelsen. Disse egenskaber udspringer af forskellige læreprocesser livet igennem.

Mennesker med neuropsykologiske vanskeligheder vil af forskellige årsager ofte have mere eller mindre svært ved at lære af deres erfaringer. Det betyder, at de i højere grad er truet af negativ stress og af de afmagtsreaktioner, det kan medføre. Neuropædagogik kan imidlertid udgøre en forståelsesramme og et værktøj til at fremme den form for læring, der ligger bag udvikling af trivsel og sundhed.

Kapitlet argumenterer også for, at man kan være syg og sund på én og samme tid, fordi helbred og sundhed i en salutogen forståelses-

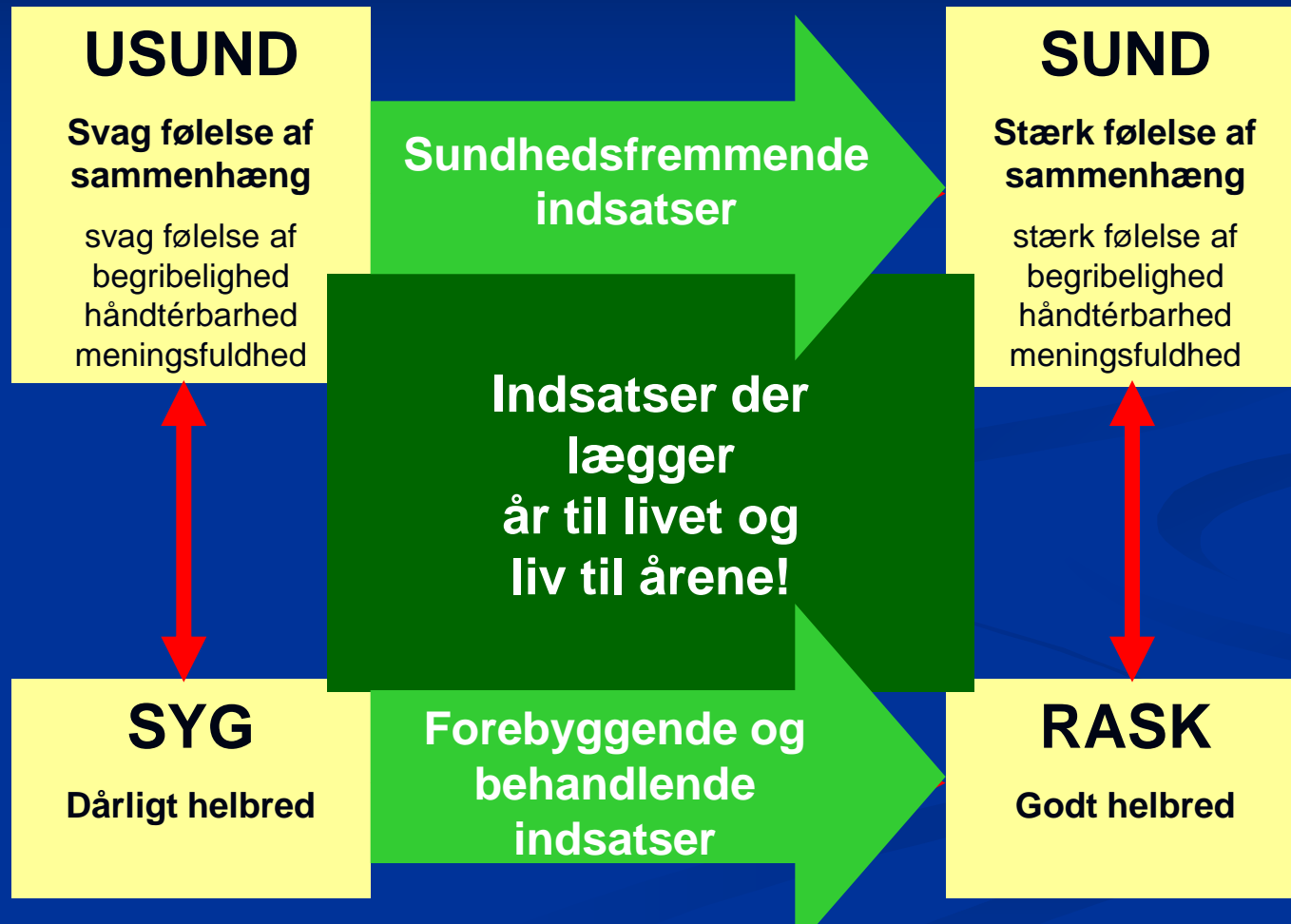
Sundhedsinnovation der rykker...

...men i hvilken retning?



Et bud på en fælles forståelsesramme omkring sundhed og helbred i et salutogent perspektiv

Mennesket som et eksistentielt og socialt væsen set i et hermeneutisk og narrativt perspektiv



Mennesket som et biologisk væsen set i et naturvidenskabeligt perspektiv

