

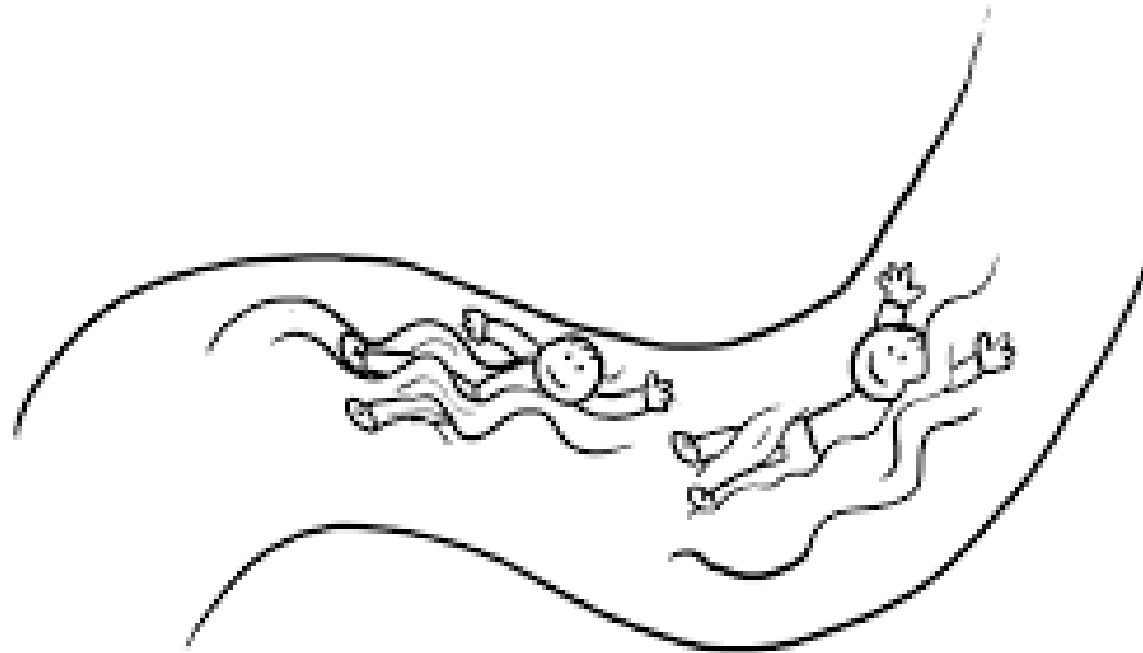
Aron Antonovsky



**Hvordan fremmer
vi vores evne til at
skabe sundhed?**

(Salutogenese)

Vi kan fremme det sunde, så vi klare livet



WHO:

Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, mental og social velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse

WHO:

Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker

Modell syg-rask / sund-usund

Kilde: Peter Thybo

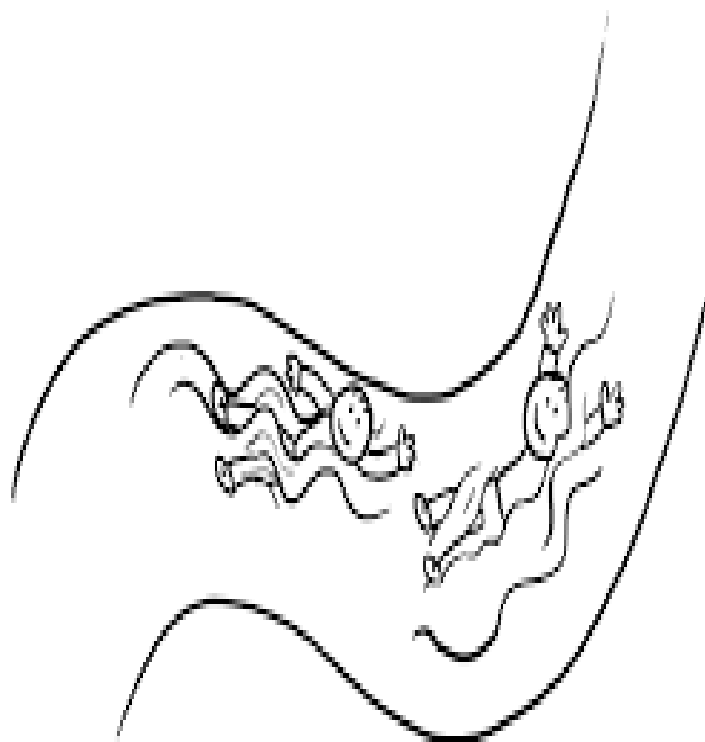
Øvelse – to og to

- **Hvordan kan man leve med KOL og leve sundt**
- **Hvordan kan man leve med KOL og leve usundt**

- **Hvordan kan man leve med en bipolar lidelse og leve sundt**
- **Hvordan kan man leve med en bipolar lidelse og leve usundt**

- **Kan man leve sundt og blive forkølet**
- **Kan man leve sundt og få hjerte-kar-sygdomme**
- **Kan man leve sundt og få en depression**

Hvilke fordele er der ved at være psykisk sund



Individet

- Velvære
- Mindre fysisk syg
- Mindre psykisk syg

Samfundet

- Færre udgifter

Fra psykisk syg mod psykisk sund

- Bliver inddraget i behandlingen
- Lærer at mestre udfordringerne
- Inddrager vores pårørende

• *Kilde: Det dobbelte kram*

Fra psykisk usund mod psykisk sund

Vi træner vores psykiske sundhed, når vi:

- gør noget aktivt
 - gør noget sammen
 - gør noget der giver mening
-
- Kilde: For mental sundhed

Fra sund/rask mod usund/syg

Øvelse: Find fejlen

- Usikker tilknytning til forældre eller omsorgspersoner
- Manglende omsorg
- Belastende begivenheder i nær familie
- Dårlig trivsel og læring i dagtilbud/skoler
- Mobning og diskrimination
- Uafsluttet skolegang
- Arbejdsløshed
- Belastende arbejdsmiljø
- Frivilligt arbejde
- Lav social kapital i boligområder og social isolation

Pause

**Hvilke aktiviteter er
sundhedsfremmende**

Mads Fabricius

Fysisk aktivitet



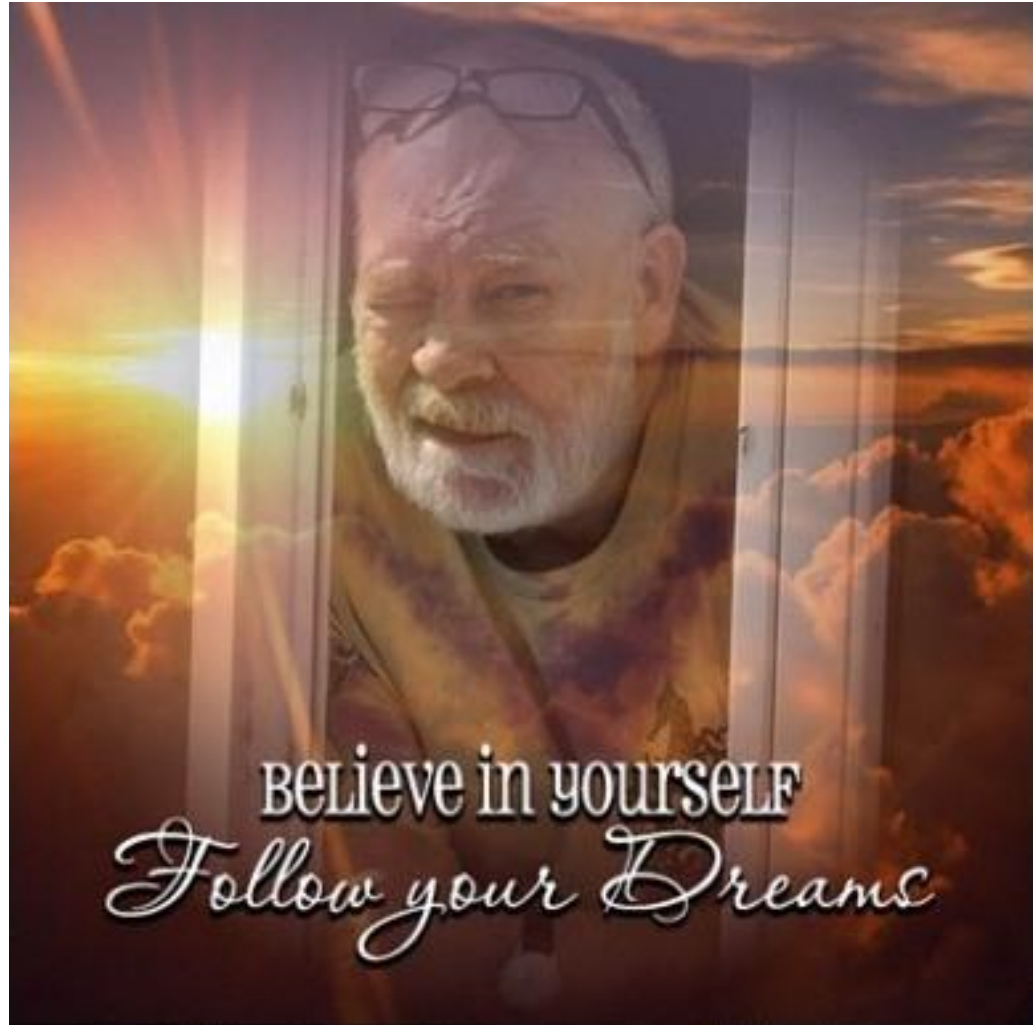
Erik Sørensen

Naturen



Søren Koch

Kunst



Morten Muus

Det spirituelle

(Niels Christian Hvidt, syddanske
universet)



Øvelse – Klap, stamp, råb

Fællesskaber

1. Mange kontakter i løbet af dagen
2. Tætte relationer



Arbejde



Klavs Serup

Frivilligt arbejde



Petrine Severin

RO



Øvelse – to og to

Benytter du

- Naturen
- Kunsten / det kreative
- Det spirituelle
- Frivilligt arbejde
- Ro'en (f.eks mindfulness)

til at holde dig sund?

Vi træner vores psykisk sundhed, når vi:

Jævnligt gør noget der:

- giver mening
- er tilpas udfordrende (flow)
- får os til at rette opmærksomheden udad
- bringer os sammen med andre

Nye vaner kræver planlægning

Indsæt Helenes søndags plan

Vi bliver psykisk sundere, når vi

Jævnligt gør noget der:

- giver mening
- er tilpas udfordrende (flow)
- får os til at rette opmærksomheden udad
- bringer os sammen med andre

Mening – og udadrettet opmærksomhed



Mening – og udadrettet opmærksomhed



Mening – og udadrettet opmærksomhed



Vi bliver psykisk sundere, når vi

Jævnligt gør noget der:

- giver mening
- er tilpas udfordrende (flow)
- får os til at rette opmærksomheden udad
- bringer os sammen med andre

Bringer os sammen



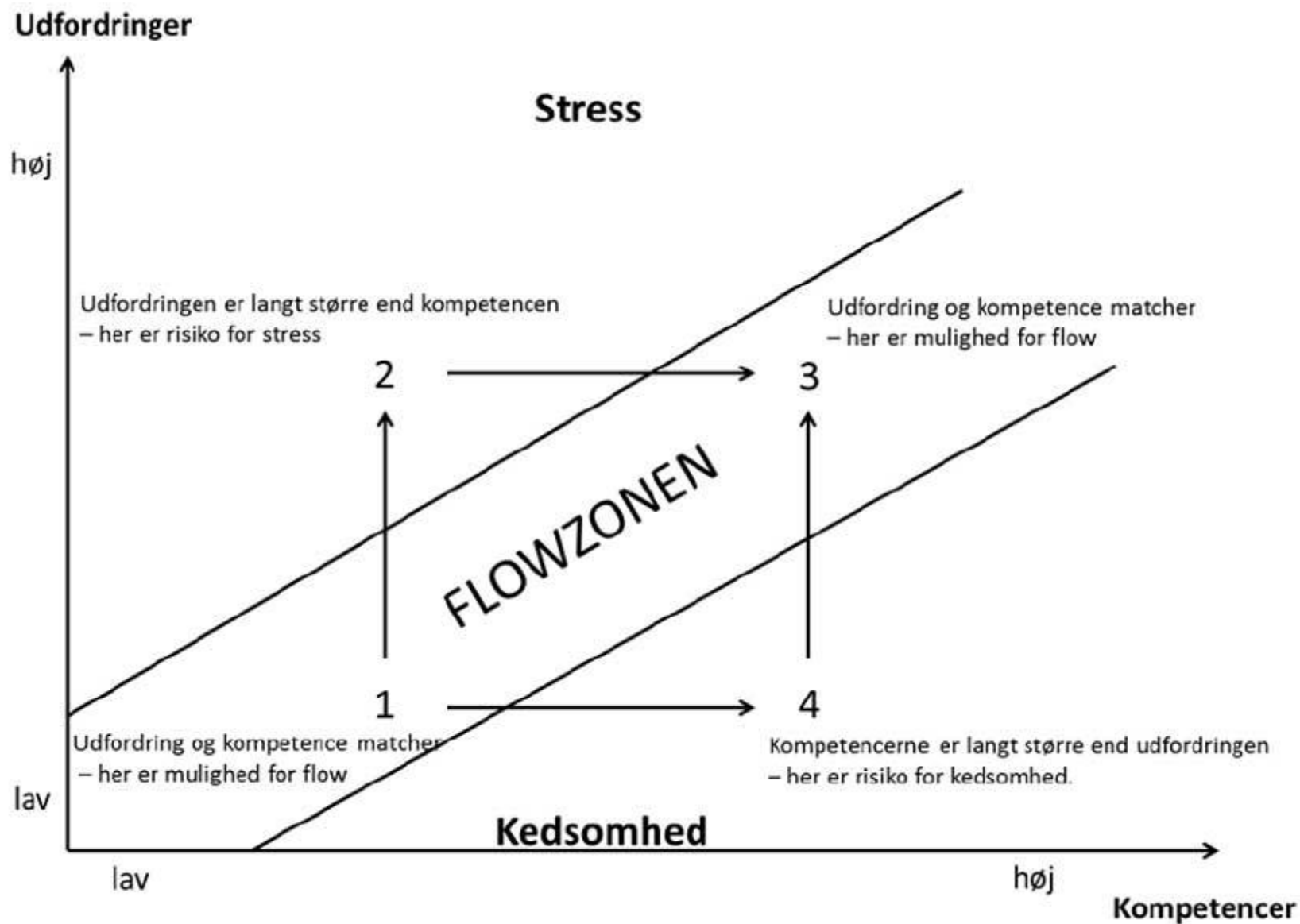
Bringer os sammen



Vi bliver psykisk sundere, når vi

Jævnligt gør noget der:

- giver mening
- er **tilpas udfordrende** (flow)
- får os til at rette opmærksomheden udad
- bringer os sammen





Middag med øvelse

Hvordan holder du dig psykisk
sund

Er der noget du har fået lyst til at
afprøve

Hvorfor skal SIND
tilbyde aktiviteter
der fremmer
sundheden?

Kampagner virker – men ikke på alle



Øvelse – to og to

Udfyld

Fakta om ulighed i
sundhed

Aktiviteter for andre – før I går i gang

- **Undersøg hvilke tilbud, der findes i lokalområdet**
- **Indgå aftaler**
- **Gør jer selv til følgevenner / brobyggere**
- **Find brobyggere i tilbuddet**

Inspiration: Naturen – fordybelse

Fælleshaver



Gå på opdagelse



Inspiration: Naturen – fysisk aktiv

Vandring



Saml affald



Inspiration: Kunst - udøvende

Fælles.....sang, maleri, landart



Strikke- eller hækleklub med formål



Inspiration: Kunst – dyk ned i verdenskunsten

Guidet fælleslæsning



Foredragsaftner - via aftenskolen



Case – en lokalafdeling ...

Tænk også over

-Indhold

-Rekruttering

-Brobygning

Opsummering – Vi træner vores psykisk sundhed når vi.....

Jævnligt gør noget der:

- giver mening
- er tilpas udfordrende (flow)
- får os til at rette opmærksomheden udad
- bringer os sammen

Kontakt mig gerne hvis I har spørgsmål

Helene Kemp,

hke@sind.dk

2154 2814

DGI Naturtræning



