



Bæredygtig Sundhed

Hvad er sundhed, trivsel og bæredygtig sundhedsledelse i praksis

Det ser vi på i dag

01

Sundhed som ressource — og de fem sundhedsdimensioner

02

Hvorfor de hænger sammen som én helhed

03

Trivsel (PERMA+H) og KRAMS — dine daglige byggesten

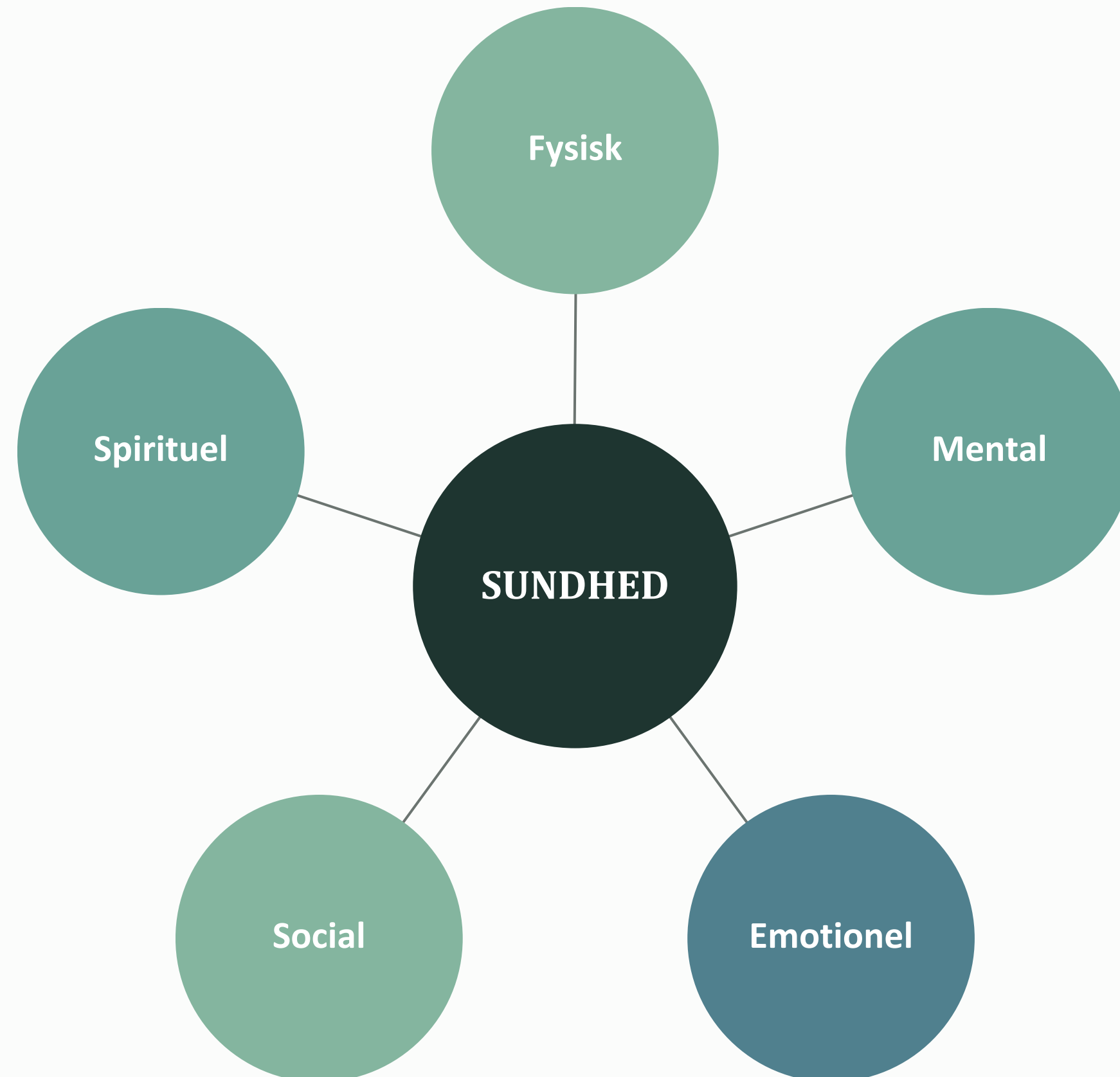
04

Bæredygtig sundhedsledelse og sundhedscoaching i praksis

“En tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velvære, og ikke blot fravær af sygdom, smerter eller andre skavanker. Sundhed er en ressource i hverdagen, ikke målsætningen i livet.”

— Rikke Ager, nov. 2024

De fem sundhedsdimensioner



Fysisk og mental sundhed



Fysisk sundhed

*En tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velvære — ikke blot fravær af sygdom eller smerter.
En ressource i hverdagen, ikke et mål i sig selv.*



Mental sundhed

*En tilstand af trivsel, hvor individet realiserer sine egne evner og håndterer livets normale belastninger.
Kan arbejde produktivt og yde sit bidrag til fællesskabet.*

Emotionel sundhed — fem elementer

1

Selvbevidsthed

At være opmærksom på egne følelser, og hvordan de påvirker.

2

Selvregulering

At kontrollere egne følelser og reaktioner, og sætte grænser.

3

Motivation

At være udholdende og forblive motiveret.

4

Empati

At have medfølelse for andres følelser, og sætte sunde grænser.

5

Sociale færdigheder

At opbygge relationer, samarbejde og løse konflikter.

Social og spirituel sundhed



Social sundhed

At indgå i og begå sig i et socialt netværk med andre mennesker, og bidrage til fællesskabet.

Et positivt koncept, der understreger sociale og personlige ressourcer såvel som fysiske evner.



Spirituel sundhed

Evnen til at forstå, føle og handle oplyst med visdom, fred og medfølelse for situationen.

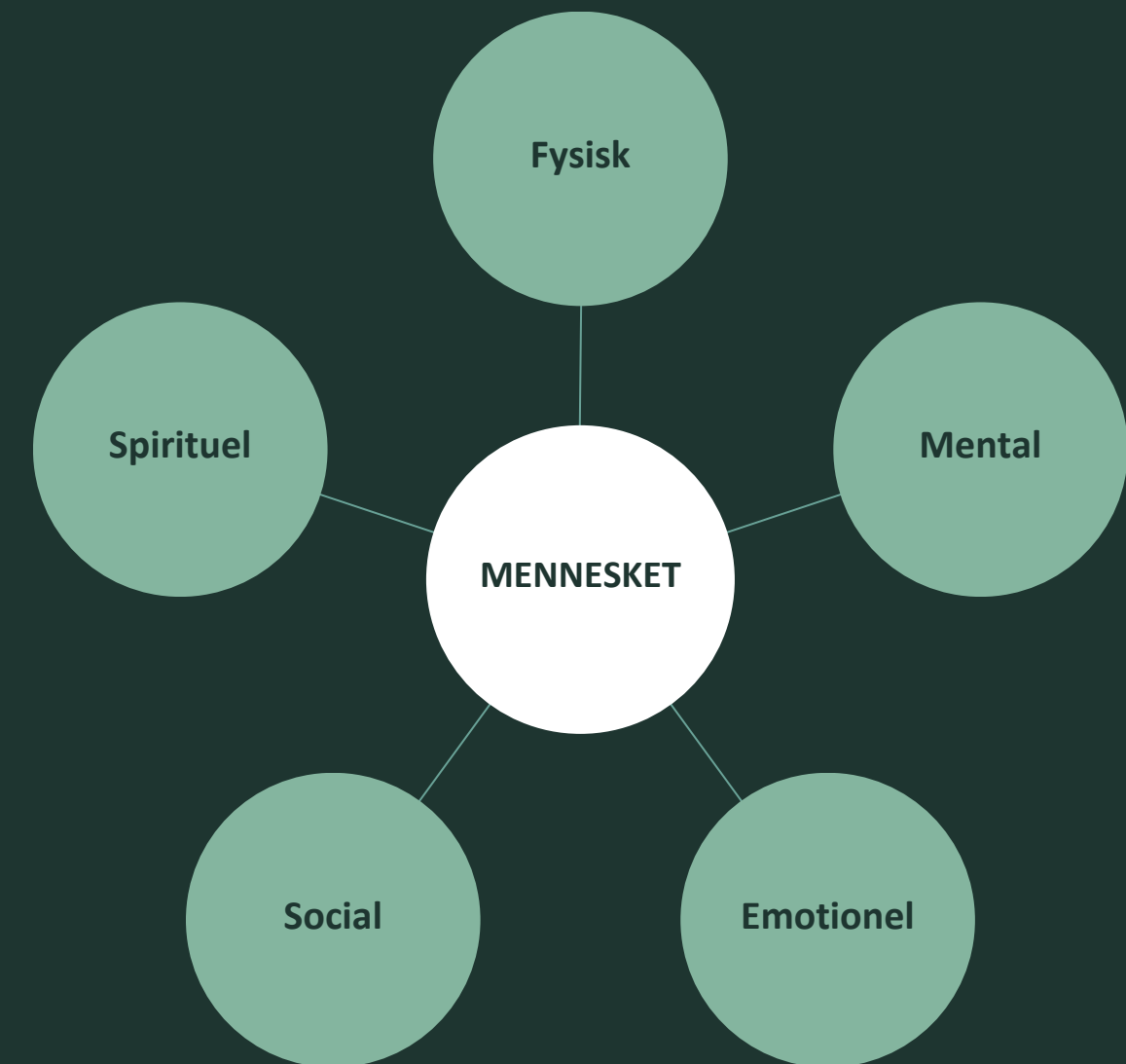
En kobling mellem det bevidste sinds reaktioner og det ubevidste sinds programmeringer til at leve bevidst.

Sundhed kan ikke forstås isoleret

Er man fysisk syg, bliver man udfordret psykisk, mentalt, emotionelt, socialt og spirituelt.

Er man udfordret socialt, bliver man udfordret fysisk, psykisk, emotionelt og spirituelt — indtil man genfinder sit fodfæste.

De fem dimensioner spiller sammen, ikke som enten-eller, men som én helhed.



Sammenhæng og handlekapacitet

Antonovsky

Følelsen af sammenhæng

En følelse af livsmod og at mestre livets mange forskellige sammenhænge: begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed.

Vi har ikke altid svar og løsninger — men vi må alligevel håndtere situationerne. Sunde mennesker besidder denne følelse.

Wackerhausen

Handlekapacitet

Sunde personer besidder passende handlekapacitet i forhold til egne mål og livsbetingelser. Sundhed er et middel til at nå mål.

En sygdom for ét menneske behøver ikke have samme betydning for et andet — givet andre mål og livsbetingelser.

Trivsel og bæredygtig sundhed i praksis

Vi har set på, hvad sundhed er. Nu ser vi på, hvordan vi arbejder med det i praksis.

PERMA+H — seks elementer i trivsel

Ifølge psykolog Martin Seligman — gælder uanset alder, køn og kultur. H for Sundhed er tilføjet som sjette element.

P

Positive følelser

E

Engagement

R

Relationer

M

Mening

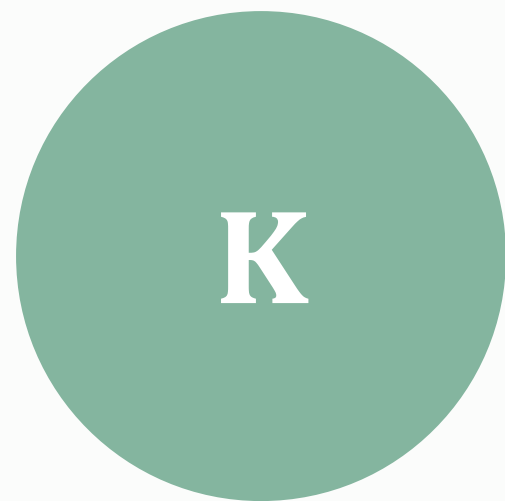
A

At lykkes

H

Sundhed

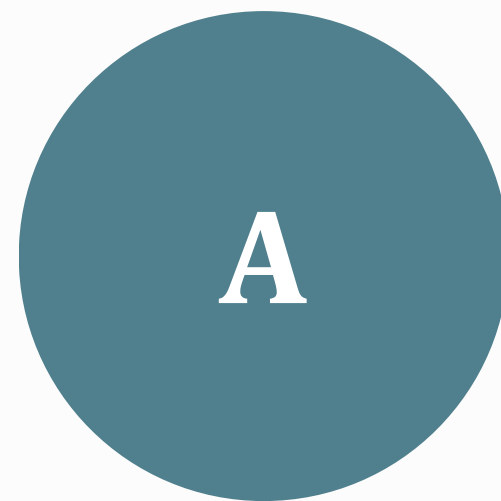
KRAMS



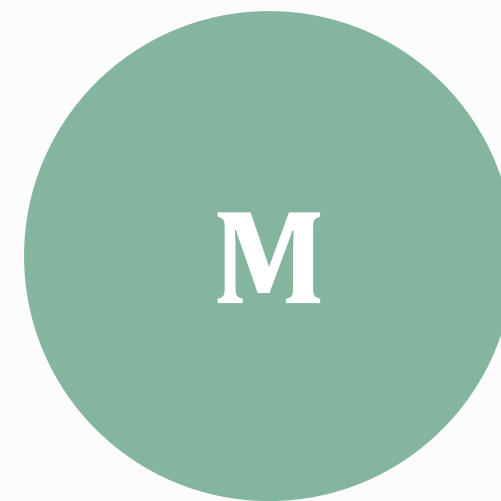
Kost



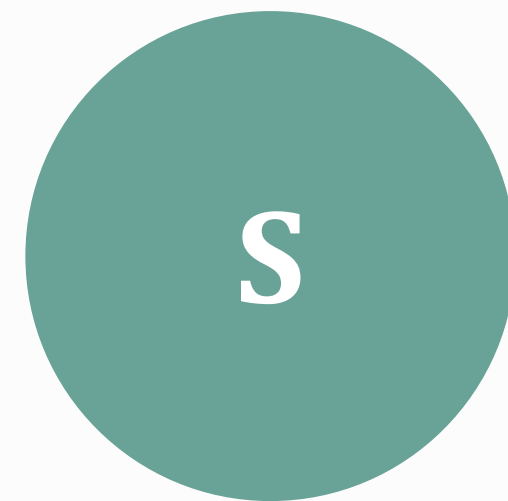
Rygning



Alkohol



Motion



Søvn

Svækkes én søjle, svækkes de øvrige som regel også.

Bæredygtig sundhedsledelse

“Bæredygtig sundhedsledelse er evnen til at forløse menneskers iboende potentiale til at træffe intentionelle valg, der støtter ejerskabet for udviklingen mod sundhed, trivsel, læring, beskæftigelse og sund vækst indefra og ud i praksis.”

— Rikke Ager, ophavskvinde til begrebet nov. 2024

Tre niveauer af forebyggelse

Primær

At undgå, at sygdom overhovedet opstår.

Sekundær

At undgå, at en tilstand udvikler eller forværrer sig.

Tertiær

At undgå tilbagefald, når man er kommet sig.

Sundhedsfremme

Aktivt at fremme det, der allerede er sundt.

Den onde cirkel



...og cirklen gentager sig, indtil vi bryder den.

Kan du genkende tegnene?

Fysiske

- Hjertebanken
- Søvnbesvær
- Mavesmerter
- Lav energi
- Svingende appetit
- Lav libido
- Synsforstyrrelser
- Væskeansamlinger
- Svedtendenser
- Overvægt

Følelsesmæssige

- Tankemylder
- Humørsvingninger
- Lav stresstærskel
- Grådlabilitet
- Hurtigt opfarende

Adfærdsmæssige

- Kropslig uro
- Social tilbagetrækning

At vende cirklen

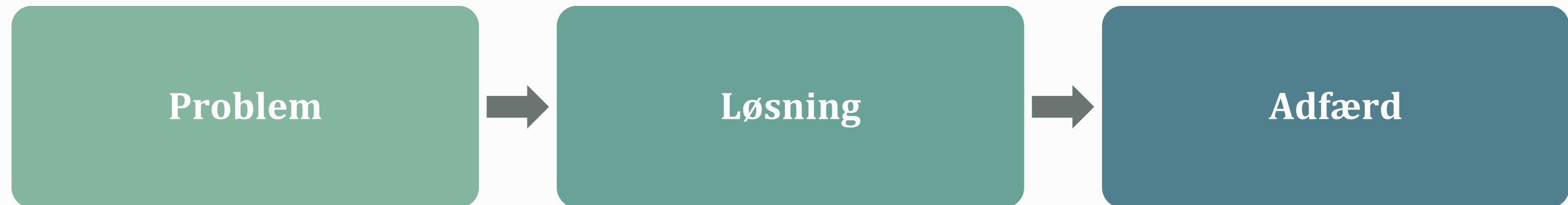
Når vi løser de bagvedliggende årsager i KRAMS-søjlen, begynder vi at forebygge.

Det er den samme helhedstankegang som i første del af i dag — bare på adfærdsniveau: svækkes én søjle, smitter det af på resten.

Sundhedscoaching — nøglen til forandring

“Sundhedscoaching er spørgsmål, der forløser menneskets iboende potentiale og ejerskab til at tænke, føle og handle anderledes, så krop, sind og ånd forløses og sundheden frisættes.”

— Rikke Ager, nov. 2024



Gearskiftet — 12 greb til hverdagen

1	Havdyp / koldt vandsbad	7	Grin
2	Vejrtrækningsøvelser	8	Yoga
3	Nakkeudspænding	9	Naturen
4	Meditation	10	Hvile
5	Sang	11	Digital- og informationsdetox
6	Gurgling	12	Sundhedscoaching frem for råd og vejledning

“Hvilken KRAMS-søjle er svagest hos dig lige nu — og hvad trækker den med sig?”

“Hvilket af de 12 greb i Gearskiftet vil du afprøve først?”

Sundhed er noget vi forvalter — hver dag.

Vil du dybere ned i stoffet? Rikke Ager: "Bæredygtig sundhedsledelse" (Content Publishing, 2024).

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte mig.

[Line Samsø / line@ncnm.dk / 60 88 50 70]