

## Læs om

- Det Dobbelte KRAM og relationen til robusthed
- Erfaringer fra beskæftigelsesområdet i Aarhus Kommune med robusthed.dk
- Erfaringer fra arbejdet med mental sundhed

## OM TEMADAGEN

Der er mange fælles interesser mellem de to temagrupper i Sund By Netværket, der arbejder med henholdsvis beskæftigelsesområdet og mental sundhed. De to temagrupper indgik denne dag i et samarbejde, hvor deltagerne bl.a. fik præsenteret arbejdsmodellen, Det Dobbelte KRAM, teorien bag Robusthed.dk og hvordan man kan arbejde med det i praksis på beskæftigelsesområdet. Efterfølgende var der lejlighed til at drøfte formiddagens indlæg med kollegaer fra de to temagrupper og få sat egne erfaringer i spil.

## Kommende møder i Sund By Netværket

- [Sund By Netværksdage 2017 - d. 4 - 5 April på Sørup Herregård, Ringsted](#)  
Emnet er i år Sundes prioriteringer og investeringer, og vi får blandt andet besøg af Dr. Peter Goldblatt (om closing the gap), Monika Kosinska (om Sund By Netværkets rolle i fht FN's verdensmål), Bo Liedegaard (om den sociale ulighed i sundhed), Dennis Nørmark (om vores sundhedsfokus), Tine Curtis (om praksis og forskning).
- [16. Maj 2017 i Kolding](#)  
Fælles temagruppemøde mellem Natur, udeliv og sundhedsfremme og mental sundhed. Temaet er bl.a. terapihaver; - "Hvorfor sidde inde, når althåb erude!"

## Pointer fra dagen

Følelsen af sammenhæng eller "Sense of Coherence" er det som skaber robuste mennesker og definerer dem. Sense of Coherence betyder, at individet oplever en sammenhæng i sit liv - hvad enten det er på godt eller ondt.

Beskæftigelsesområdet kan sagtens gøre brug af Robusthed.dk, men det er vigtigt at tage højde for bl.a. forberedelse, målgruppe og det skal tilpasses området.



Det Dobbelte KRAM vinder indpas i flere og flere kommuner, som tager tankegangen og modellen til sig.

## Det Dobbelte KRAM

[Det Dobbelt KRAM - Et tværfagligt arbejdsgrundlag \(PDF\)](#) - v. Peter Thybo, Ikast-Brande Kommune

### Hvorfra?

- Udspringer af forskningen omkring Salutogenese (saluto = sundhed; genese = oprindelse), og inspireret af Aaron Antonovsky.
- Optaget af hvordan man fremme sundhed og trivsel - også hos mennesker der er ramt af "livet"?
- Erkendelse af at individet sagtens kan være syg og sund, men også rask og usund - I denne forstand er sund og usund defineret ud fra Antonovskys begreber om mental sundhed.

### Resultater

- Den salutogene grundmodel. Fokus på hverdagslivet, psyko-socialt arbejdsmiljø, mestring, socialt netværk, inklusion, muligheder, læring og håb.
- Faktorer i Det Dobbelte KRAM:
  - **Kompetencer:** fx selvkontrol, læring, uddannelse, viden, indsigt, kundskaber m.v.
  - **Relationer:** God og tillidsfuld kontakt til andre mennesker i inkluderende og anerkendende socialnetværk
  - **Accept:** erkendelsen af, at der er negative forhold i livet som man ikke kan gøre noget ved og som man ikke har indflydelse på - samt at fokusere på forhold i livet, man kan gøre noget ved.
  - **Mestring:** positive handlestrategier og kraftfulde fremgangsmåder til at tackle livets udfordringer - og man magter at søge om hjælp, hvis opgaven er for stor



Der netværkes og erfaringsudveksles på tværs af temagrupperne

## ROBUSTHED.DK

[Robusthed.dk - Erfaringer fra en beskæftigelsesforvaltning \(PDF\)](#) - v. Susanne Gammelgaard, Aarhus Kommune

### Fakta om projekt og koncept

- Beskæftigelsesforvaltningen i Aarhus Kommune søgte midler fra innovationspuljen.
- Anlagt som et forskningsprojekt.
- Fokus på unge og de sårbare overgange.
- En del af projektet var at efteruddanne vejledere i robusthedskonceptet.
- Tæt samarbejde med Robusthed.dk og her Poul Lundgaard Bak.
- Fokus på afprøvning af metode & udvikling af fællessprog.

### Forskellige temaer

- Mental robusthed
- Tænke- og alarmhjernen
- Styre vejrtrækning
- Opmærksomhed
- Krop, tanker og hjerne
- Robuste fællesskaber
- Øvebane - at sætte mål

### Glimt fra arbejdet i grupper

- Borger til borgerkontakt i Frederiksberg Kommune - boblberg.dk
- Samarbejde på tværs af sektorer - vigtigt at talesammen
- Den borgerrettede kontakt - Hvordan hjælper vi borgeren med at rykke fra A til B.