

# Det Dobbelte KRAM for bedre mental sundhed

Af Peter Thybo og Mette Skov Stoffer,  
formandsskabet i Sund By Netværkets temagruppe om mental sundhed

*Talrige undersøgelser konkluderer, at det står sløjt til med den mentale sundhed i Danmark. Lad os derfor få gang i sundhedsmodellen Det Dobbelte KRAM ude blandt befolkningen og i sundhedssystemet, så den mentale sundhedstemperatur bliver feberfri.*

## Det' mentalt, det' galt

Heldigvis er der mange mennesker i Danmark, som er sunde, raske og trives. Men desværre er der en orm, som gnaver i folkesundhedens røde æble: Den nationale sundhedsprofil peger på stigende febertemperatur, når man måler på den mentale sundhed i Danmark idet en stadig stigende andel af befolkningen får "ondt i livet" og udvikler især stress, depression og angst.

Udviklingen har været i anmarch over længere tid. Allerede i 1968, i filmen *Min søsters børn vælter byen*, sang Pusle Helmuth "Det' mentalt, det' mentalt, det' galt". Sangen handler om, hvad datidens stressede liv gør ved mennesker, og i 2018 - med 50-års jubilæet for sangen - kan forskere konstatere, at nedsat mental sundhed er blevet en af de mest alvorlige sygdomsbyrder i Danmark. Samtidig har WHO meldt ud, at stress og psykiske lidelser vil være en af de største sygdomsbyrder i hele verden i 2030. Jo, Danmark er kommet på behandlingsbriksen med et stigende antal mennesker, der enten går ned med mentale sivepunkteringer eller alvorlige brag. Begge dele piller luften ud af livsglæden og det danske sundhedssystem står med en meget stor opgave omkring folkesundhed nu og i de næste mange år.

Lad os se nærmere på sundhedssystemet: Her har der i de senere år været et stort og vigtigt fokus på KRAM-faktorerne. Det er en forkortelse for *Kost* (spis fornuftigt – følg de officielle kostråd), *Rygning* (frarådes – på det bestemteste), *Alkohol* (i begrænsede mængder – og aldrig over de officielle genstandsgrænser), *Motion* (i rigelige mængder – men husk også hvile så kroppen kan restituere). KRAM-faktorerne knytter sig til vores livstil og har stor indflydelse på det fysiske helbred, dvs. om man er rask eller i risiko for at udvikle (livstils)sygdomme. Når man ser på den foruroligende udvikling med flere og flere mennesker, som rammes af stress og psykiske lidelser, finder Sund By Netværkets temagruppe om mental sundhed det afgørende vigtigt, at der sættes et tilsvarende fokus på vigtige faktorer for den mentale sundhed. Med anvendelse af sundhedsmodellen *Det Dobbelte KRAM* kan man gennem et helhedsorienteret samt bredt tværfagligt arbejdsgrundlag styrke sundhedsindsatser i det danske sundhedssystem til gavn for befolkningens trivsel.

*Det Dobbelte KRAM* introducerer som noget nyt et mentalt sundheds-KRAM der supplerer de ovennævnte KRAM-faktorer. Det er en forkortelse for *Kompetencer – Relationer – Ac-*

*cept – Mestring*, som alle er med til at skabe mening og sammenhæng i livet, og som derfor er vigtige beskyttende faktorer for vores psykiske modstandskraft og mentale sundhed. Lad os se nærmere på det mentale sundheds-KRAM og dets fire faktorer der, som vi skal se, fletter sig ind i hinanden.

## Det mentale sundheds-KRAM

### Kompetencer - Det Dobbelte KRAM

Kompetencer forstås bredt som udvikling af kundskaber, egenskaber og evner inden for kognitive, kreative, intellektuelle, praktiske og sociale områder. Hermed får vi bedre forudsætninger for at kunne problemløse og overkomme de udfordringer, vi kommer til at møde livet igennem. Ud over kompetencer som viden og indsigt, som kan tilegnes fx gennem uddannelse, er der også tale om bestemte livskompetencer, som kun kan opnås gennem det levede liv, når vi reflekterer over de erfaringer, vi gør undervejs. *Livet leves for læns, men forstås baglæns* var en pointe fra filosofen Søren Kierkegaard. Netop forståelsen af og indsigt i den livssituation man måtte befinde sig i, kobler vi tæt med evnen til *selvkontrol*, som er en anden meget vigtig kompetence.

### Relationer - Det Dobbelte KRAM

Al forskning viser, at tillidsfulde menneskelige relationer er særdeles vigtige for mental sundhed – samtidig er relationer et naturligt værn mod den stigende ensomhed, som ses i en individualiseret samtid. Når livet viser tænder, har vi alle brug for at kunne dele vores tvivl, usikkerhed, sårbarhed og sorger med andre mennesker, som er betydningsfulde for os, og som vi har tillid til. At delagtiggøre et andet menneske i sine inderste tanker kan være medvirkende til at genvinde mening og sammenhæng i livet. Når man får lejlighed til at fortælle sin historie, begynder livet at kunne (gen)finde sin form. Derfor kan robuste og livskloge mennesker opbygges i stærke fællesskaber, hvor man giver sig tid til at lytte til hinanden – og derigennem udvikle sine livskompetencer.

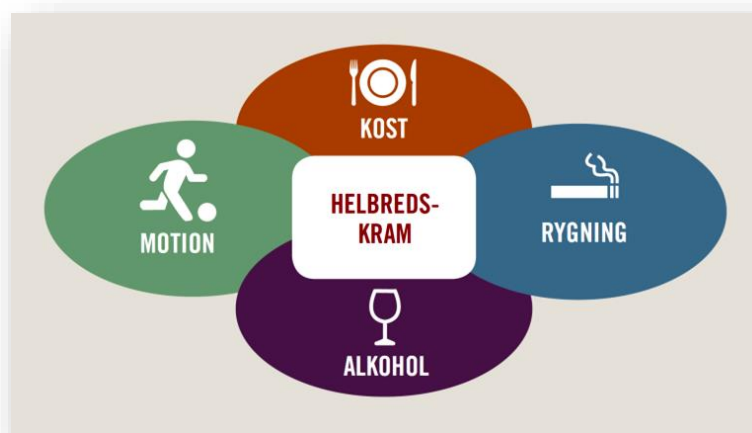
### Accept - Det Dobbelte KRAM

Accept dækker over en indre accept af, at der er negative forhold i livet, som man desværre ikke altid kan gøre noget ved, fx ulykker, pludselig opstået sygdom, dødsfald i nærmeste familie/vennekreds. "At acceptere" bliver af og til misforstået som en accept af tingenes tilstand i den betydning, at man har opgivet at kæmpe - at man har tilsidesat håbet om at ændre noget og derfor har taget en resignerende holdning, hvor man passivt bliver tilskuer til sit eget liv. I *Det Dobbelte KRAM* er der imidlertid fokus på det *aktive acceptbegreb*. At være aktiv accepterende betyder, at man er villig til at opleve det, man rent faktisk oplever til fulde og uden forsvar, men at man i samme stund også retter sit fokus og engagement mod de ting i livet, som har værdi for én, og hvor man har mulighed for at ændre noget - måske med nødvendig støtte og hjælp fra andre i tillidsfulde relationer.

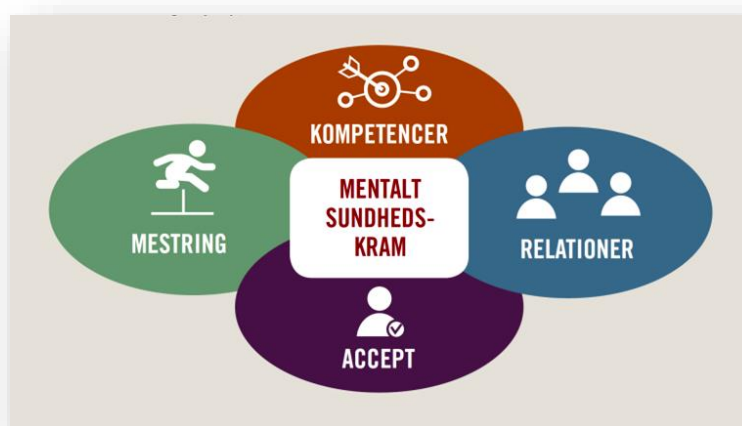
### Mestring - Det Dobbelte KRAM

Mestring handler om at genvinde kontrollen over sit liv og følelser, når man rammes af uforudsete hændelser. Mestring tager afsæt i den menneskelige fleksibilitet og evne til at tilpasse sig, lære og handle på negative begivenheder og realiteter. Ofte kan mennesker ikke magte og håndtere livets udfordringer alene, og her bliver de førnævnte tillidsfulde

relationer atter vigtige, fordi en del af mestring, måske af en personlig krise, kan være at søge hjælp/støtte og udbygge netværk og relationer. Professionel hjælp kan naturligvis også være nødvendig alt efter situation og personlige ressourcer. En anden vigtig del af mestringsprocessen er – ud over den førnævnte aktive accept - at handle i overensstemmelse med sine værdier og således bevare sin personlige integritet. *Måden* at mestre på afhænger af flere forskellige personlige faktorer og livsomstændigheder, fx ressourcer, helbred, energi, livsanskuelse, personlighed, alder, livserfaringer, selvværd, økonomiske forhold, selvkontrol – samt de øvrige nævnte faktorer fra det mentale sundheds-KRAM: evnen til problemløsning (kompetencer), social støtte (relationer) og realistisk indstilling til tingene (aktiv accept).



*Helbreds-KRAM med fokus på de fire vigtige livsstilsområder med indflydelse på helbredet (rask – syg)*

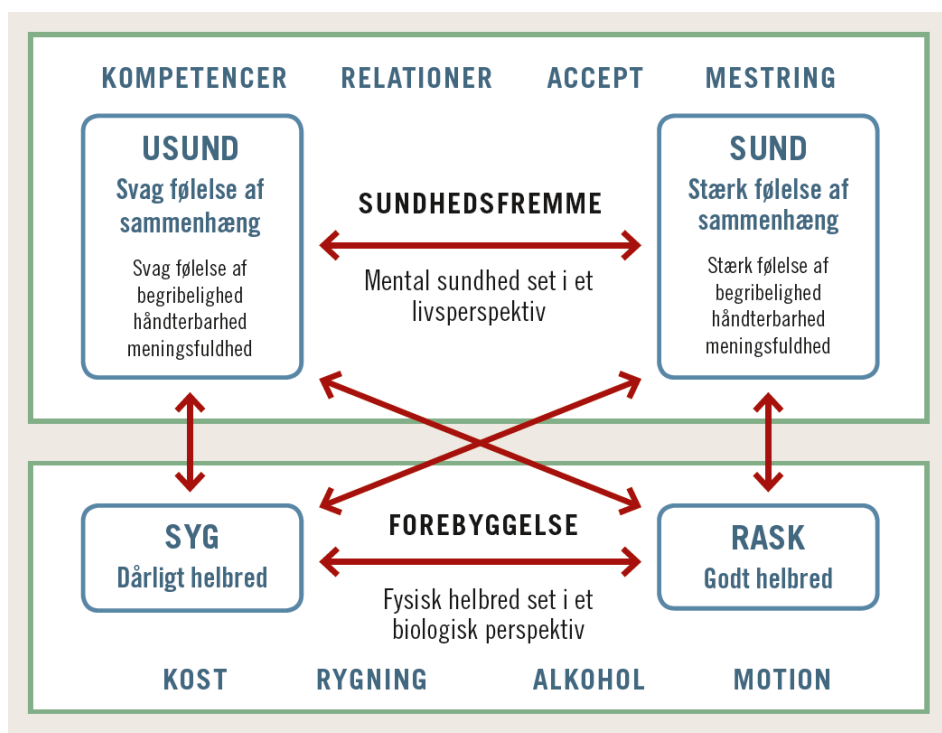


*Det mentale sundheds-KRAM med fokus på fire faktorer som hver især har indflydelse på mental sundhed og psykisk modstandskraft (sund – usund)*

## Om forskelle og sammenhænge mellem det fysiske helbred og den mentale sundhed

*Helbred er hvordan man har det - Modstandskraft er hvordan man ta'r det*, skrev poeten Piet Hein i et Gruk som sætter *Det Dobbelte KRAM* i spil: Helbred drejer sig om krop, livsstil, og om du er rask eller syg. Modstandskraften (den mentale sundhed og robusthed) drejer sig om dine forudsætninger og muligheder for at kunne finde glæden i livet samt mestre tilværelsens udfordringer.

Forskellen mellem det fysiske helbred og den mentale sundhed peger samtidig på, at det er muligt at være fysisk syg og mental sund på én og samme tid. Det er en vigtig pointe, især for de foreløbige 1,8 millioner mennesker i Danmark som har én eller flere kroniske sygdomme (også dette tal stiger desværre støt). Der er imidlertid også tætte sammenhænge mellem det fysiske helbred og den mentale sundhed, og her skal blot nævnes to blandt talrige eksempler: Længerevarende stress øger klart risikoen for at udvikle sygdom, der rammer helbredet. Til gengæld virker et liv med regelmæssig motion/fysisk aktivitet (gerne i foreninger eller andre fællesskaber) positivt på den mentale sundhed.



### Det Dobbelte KRAM

*Sundhedsmodellen er helhedsorienteret og tværvideenskabeligt funderet. Den samler i en dynamisk enhed helbreds-KRAM'et med vigtige livsstilsfaktorer for om man er rask eller i risiko for at udvikle (livsstils)sygdomme, og det mentale sundheds-KRAM med vigtige faktorer for psykisk modstandskraft (Thybo, 2016, 2013)*

## Fremtidige tiltag for bedre mental sundhed

De beskyttende KRAM-faktorerne i det mentale sundheds-KRAM supplerer de tidligere nævnte KRAM-faktorer, som knytter sig til vores livsstil. Sund By Netværkets temagruppe om mental sundhed finder, at de to sæt KRAM-faktorer tilsammen udgør et stærkt fundament for oplevelsen af trivsel og sundhed i livet. Vi vil derfor opfordrer til, at man i et sundhedssystem, der er under pres af et stigende antal mennesker med nedsat mental sundhed og/eller kroniske sygdom, begynder at arbejde ud fra et mere helhedsorienteret perspektiv, hvor man vægter KRAM-faktorer, som knytter sig til mental sundhed i samme grad, som de vigtige KRAM-faktorer, der knytter sig til vores livsstil.

At leve livet med Det Dobbelte KRAM giver ingen garantier for et lykkeligt liv. Helbreds-KRAM'et giver imidlertid muligheder for at man kan *lægge år til livet*, så man holder sig rask og bliver ældre (og danskernes middellevetid forsat stiger). Det mentale sundheds-KRAM giver mulighed for, at man kan *lægge liv til årene*, så livet opleves som værd at leve – også med de udfordringer der fra tid til anden kan dukke op i alle menneskers liv. Således sættes der gennem sundhedsmodellen *Det Dobbelte KRAM* fokus på, at mental sundhed, det fysiske helbred samt trivsel er en aktiv og livslang proces mellem glæder og sorger i en verden fuld af forandringer.

Artiklens illustrationerne bringes med tilladelse fra Hans Reitzels Forlag og er fra bogen af Peter Thybo: *Det Dobbelte KRAM – et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel*.

Man kan også læse mere om Det Dobbelte KRAM i Sund By Netværkets publikation som kan bestilles hos netværket eller downloades på netværkets hjemmeside: *Thybo, P (2019). Det Dobbelte KRAM – et arbejdsgrundlag for mental sundhed i en individualiseret samtid*.

**FAKTABOKS: Sund By Netværket og temagruppen for mental sundhed**

Sund By Netværket blev grundlagt 1991 og har i dag 56 kommuner samt alle Regioner som medlemmer. Sund By Netværket understøtter gennem en række temagrupper det danske folkesundhedsarbejde ved at skabe synergi i samarbejdet mellem kommuner, regioner, nationale aktører og WHO.

Sund By Netværkets temagruppen om mental sundhed har fokus på målgrupper i alle aldersklasser og funktionsniveauer samt arbejder ud fra et individ-, gruppe- og samfundsperspektiv med en særlig opmærksomhed på beskyttende faktorer for mental sundhed, individets egen mestring samt strukturelle rammer og levevilkår og deres betydning for mental sundhed.

**Peter Thybo**

er sundhedsinnovator i Ikast-Brande Kommune, forfatter og foredragsholder og har virksomheden *SundhedsUniverset.com*. Uddannet fysioterapeut, Master i læreprocesser, PD. alm. pæd., Pt. Spc. (specialist i sundhedsfremme og forebyggelse godkendt af Danske Fysioterapeuter).

I 2013 var Peter Thybo med til at stifte Sund By Netværkets temagruppe om mental sundhed og har siden siddet i formandskabet for gruppen. Læs eventuelt mere på [www.peterthybo.dk](http://www.peterthybo.dk)

**Mette Skov Stoffer**

er sundhedskonsulent i Vejle Kommune. Sygeplejerske og Cand. Mag i filosofi og psykologi. I 2013 var Mette Skov Stoffer med til at stifte Sund By Netværkets temagruppe om mental sundhed og har siden siddet i formandskabet for gruppen.