

Det Dobbelte KRAM

Vi er funderet i sundhedsmodellen Det Dobbelte KRAM, der er udviklet her i kommunen og henviser til bogen: Det Dobbelte KRAM – et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel af Peter Thybo. Modellen bygger på det salutogene perspektiv (årsag til/baggrund for sundhed) og tilbyder en dynamisk, tværvideenskabelig og helhedsorienteret forståelse af, hvad der ligger bag en robust mental sundhed, et godt fysisk helbred samt oplevelsen af trivsel og livskvalitet i hverdagslivet. Den dobbelt strategi, som Det dobbelte KRAM bygger på, handler ganske kort om følgende: Det velkendte fysiske helbreds-KRAM er en forkortelse af de vigtige livsstilsområder Kost – Rygning – Alkohol – Motion og knytter sig til indsatser omkring forebyggelse af sygdomme, som rammer helbredet. I Det Dobbelte KRAM suppleres det fysiske helbreds-KRAM med et mentalt sundheds-KRAM, der er en forkortelse af Kompetencer – Relationer – Accept – Mestring. Det mentale sundheds-KRAM knytter sig til indsatser omkring mental sundhedsfremme, hvor formålet er at skabe (eller genskabe) psykisk robusthed og modstandskraft samt at bevare sin personlige integritet og værdighed i et liv, der er under stadig forandring.

Det dobbelte KRAM sætter desuden fokus på de dynamiske sammenhænge mellem det fysiske helbreds-KRAM, der handler om at lægge år til livet, det mentale sundheds-KRAM, der handler om at lægge liv til årene og de samfundsmæssige leve- og arbejdsvilkår, der udgør en vigtig klangbund for livet. Det Dobbelte KRAM viser, at det fysiske helbred og den mentale sundhed tilhører hver deres dimension, og derfor opstår flere kombinationer mellem sundhed og helbred. For eksempel er det muligt at have en kronisk sygdom og være mental sund på samme tid. Samtidig gør det omvendte sig gældende, at du kan være rask, men af forskellige årsager opleve både længerevarende stress og belastninger i hverdagslivet. Netop dette er en et vigtigt omdrejningspunkt i de kursustilbud, som vi tilbyder i Sundhedsfremme- og Forebyggelse.

Kompetencer: Fx viden, uddannelse, læring, kundskaber m.v.

Relationer: God og tillidsfuld kontakt til andre mennesker i inkluderende og anerkendte sociale netværk.

Accept: Erkendelsen af, at "shit happens" og man ikke nødvendigvis har indflydelse herpå!

Mestring: Positive handlestrategier og kraftfulde fremgangsmåder til at tackle livets udfordringer.