

**Titel**

'Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve': En kvalitativ undersøgelse af lægfolks forståelser af mental sundhed i Danmark

**Type af præsentation**

Mundtlig præsentation

**Forfattere**

Line Nielsen, Statens Institut for Folkesundhed, SDU ([linn@sdu.dk](mailto:linn@sdu.dk))

Vibeke Koushede, Statens Institut for Folkesundhed, SDU ([vibe@sdu.dk](mailto:vibe@sdu.dk))

**Stikordsliste**

Mental sundhed, mental sundhedsfremme, forståelser af mental sundhed, lægfolk

**Tema**

Mental sundhed og robusthed

**Baggrund**

Hvordan lægfolk forstår mental sundhed kan have stor betydning for gennemførelsen og modtagelsen af mentalt sundhedsfremmende indsatser. Det gælder især når indsatser udviklet i én kultur gennemføres i en anden. Der er dog kun begrænset viden om, hvordan "almindelige mennesker" i Danmark forstår mental sundhed. Som en del af tilpasningen af den australske indsats Act-Belong-Commit til danske forhold har vi derfor undersøgt, hvad lægfolk forbinder med mental sundhed.

**Teoretisk ramme og metode**

Fokusgruppeinterview og fotos fra deltagerne blev benyttet til at undersøge lægfolks forståelser af mental sundhed og hvordan man kan holde sig mentalt sund. I alt deltog 39 individer (27 voksne og 12 børn/unge) fra forskellige regioner i Danmark i syv fokusgruppeinterview. Efter fokusgruppeinterviewene blev deltagerne bedt om at sende billeder, der for dem illustrerede mental sundhed.

**Hovedresultater og konklusioner**

Mental sundhed blev forbundet med at have det godt med sig selv og sit liv, at fungere godt i sin dagligdag i samspil med andre, at kunne udfolde sine evner og føle, at man bidrager med noget. To overordnede og sammenhængende forståelser af mental sundhed gik igen: mental sundhed som en sindstilstand (balance og positiv energi) og mental sundhed som en relation (sociale relationer til venner og familie og relationer til kæledyr, til steder og til fritidsinteresser). Det at holde sig aktiv, at være en del af fællesskabet og at engagere sig i noget blev betragtet som afgørende for mental sundhed. Ud over de tre Act-Belong-Commit temaer blev natur og ro fremhævet som kilder til at bevare og styrke mental sundhed.

**Betydning for videre forskning, policy og praksis**

Samlet set var danske lægfolks forståelser af mental sundhed, og hvad man kan gøre for at holde sig mentalt sund, i overensstemmelse med de underliggende budskaber i Act-Belong-Commit indsatsen. Resultaterne fra denne undersøgelse er med til at guide og tilpasse den danske version af Act-Belong-Commit kaldet ABC for mental sundhed. I betragtning af den manglende forskning på området bidrager undersøgelsen desuden til litteraturen om lægfolks forståelser af mental sundhed.

**Nøglereferencer**

Donovan, R., Henley, N., Jalleh, G., Silburn, S., Zubrick, S., & Williams, A. (2007). People's beliefs about factors contributing to mental health: Implications for mental health promotion. *Health Promotion Journal of Australia*, 18, 6–10.

Nielsen, L. og Koushede, V. (2015). ABC for mental sundhed – fra retorik til handling. København: Statens Institut for Folkesundhed.

Antal ord: 329 (ekskl. titel, type af præsentation, forfattere, stikordsliste, tema og nøglereferencer)