

## Nordisk Folkesundhedskonferencen - Abstract - Det Dobbelte KRAM

### Tidsfrister

Abstracts skal indsendes til [NFSK2017@sst.dk](mailto:NFSK2017@sst.dk) senest 31. oktober 2016 kl. 12:00

Bidragyder vil modtage besked om godkendelse af abstract senest 22. december 2016

Tema 3: Mental sundhed og robusthed

### Titel

Det Dobbelte KRAM – et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel.

### Type

Mundtlig præsentation

### Forfatter

Peter Thybo, Ikast-Brande Kommune, [pethy@ikast-brande.dk](mailto:pethy@ikast-brande.dk) / Direkte tlf. 9960 3102

### Stikordsliste

Det Dobbelte KRAM, salutogenese, beskyttende faktorer, mental sundhed, tværfagligt arbejdsgrundlag, forankring i organisation, sundhedspolitik.

### Baggrund

*Det Dobbelte KRAM – et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel* er udviklet i Ikast-Brande Kommune af sundhedsinnovator Peter Thybo i samarbejde med mange faggrupper samt frivillige. Modellen handler om nogle af de vigtigste faktorer for vores mentale sundhed, fysiske helbred og oplevelse af trivsel i hverdags- og arbejdsliv. Det Dobbelte KRAM supplerer de velkendte KRAM-faktorer, Kost – Rygning – Alkohol – Motion, der knytter sig til livsstil, med et nyt mentalt sundheds-KRAM, *Kompetencer – Relationer – Accept – Mestring*, der handler om evnen til at tackle modstand og belastninger i livet.

### Teoretisk ramme

Modellen Det Dobbelte KRAM tager et tværvideenskabeligt afsæt i salutogenese. Dynamiske sammenhænge mellem mental sundhed, helbred og livsstil belyses med et særligt fokus på de beskyttende faktorer, der opret holder eller genskaber menneskers psykiske robusthed og modstandskraft, og hvilken indflydelse de kan have på eventuelle livsstilsændringer.

### Betydning

I 2012 vedtog Byrådet i Ikast-Brande som den første kommune i landet Det Dobbelte KRAM som en vigtig del af kommunens sundhedspolitik. I dag er modellen grundigt "trykprøvet" i praksis og udgør et vigtigt og særdeles bredt forankret arbejdsgrundlag for tværfaglige indsatser for mental sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse i forhold til mennesker i alle aldre og funktionsniveauer. Indsatserne involverer på forskellig vis alle driftsområder i kommunen og andre samarbejdspartnere. Det Dobbelte KRAM er også blevet arbejdsgrundlaget for temagruppen om mental sundhed i Sund By Netværket der for tiden har 55 kommuner og to regioner som medlemmer. Samtidig begynder Det Dobbelte KRAM at blive anvendt i forskellige forskningsprojekter, bl.a. Projekt Robuste Ældre, som der også er indsendt et abstract på til Nordisk Folkesundhedskonference 2017.