

Agenda



Hva er helsefremmende arbeid



Livsstyrketrening som et helsefremmende tiltak innen *arbeidslivsshelse*

Livsstyrketrening som et helsefremmende tiltak innen *folkehelse*



Hva er helsefremmende arbeid?

LST-seminar 4.des. 2014,
Tone Ringdal



Helsefremmende arbeid

- Helsebegrepet
- Helsefremmende arbeid
- Salutogenese
- Empowerment



Hva er helse?

- Fravær av sykdom?
- Ødelegges helse av sykdom?
- Er helse motstand mot sykdom?
- WHO (1946): en dynamisk tilstand av total fysisk, mental og sosial velvære, ikke bare fravær av sykdom



Nye definisjoner av helse

- God helse betraktes som en ressurs i det daglige liv (Ottawa-charteret, 1986)
- Opplevelse av sammenheng (Antonovsky, 1987)
- Et velbefinnende som kan oppleves til tross for sykdom (Hjort, 1994)
- Å ha overskudd til hverdagens krav, og å ha styrke og motstandskraft i møte med påkjenninger (Sørensen, 2005)



Helsefremmende arbeid

- "Den prosess som gjør folk i stand til å bedre og bevare sin helse"
- Vektlegging av ressurser og hva som fremmer helse
- Arbeid med mennesker og politikk
- Samhandling på tvers av sektorer, nivåer, profesjoner og grupper i samfunnet
- Settingens betydning



Salutogenese

- Fra gresk: *salus*: helse, *genesis*: opprinnelse eller kilde
- Antonovsky: Helsens mysterium
- Antonovsky: Opplevelse av sammenheng



Opplevelse av sammenheng

- Opplevelse av sammenheng påvirker hvor vi befinner oss på helsekontinuumet mellom helse og uhelse
- Opplevelse av sammenheng: at livet oppleves meningsfullt, forståelig og håndterbart
- Generelle motstandsressurser: de ressursene enkeltindividet, grupper eller samfunn har tilgjengelig for å bekjempe og motvirke stressfaktorer



Empowerment

- Kardinalprinsipp i Helsefremmende arbeid
- En prosess der det skjer en bevisstgjøring av maktforholdenes betydning for atferd, samarbeid og motsetninger
- Å identifisere og redusere faktorer som oppleves som hindringer for å oppleve mestring
- Overføring av makt, om å gi makt til, å gjøre i stand til og å tillate
- Bemyndigelse, myndiggjøring, brukermedvirkning og styrking



Empowerment

- Utvikling og bruk av det enkelte menneskets ressurser og krefter
- Forståelse av at den enkelte kan inneha vel så stor kompetanse og kunnskap som eksperten på hva som er best for en
- På samfunnsnivå: øke sosiale gruppers kollektive deltakelse og makt
- På individnivå: prosessen med å utvikle enkeltindividers egenmestring og tro på seg selv
- Ses som en forutsetning for helse



Refleksjon i triader

Hvilken sammenheng ser dere mellom helsefremmende arbeid og Livsstyrketrening?