

ICADEMY.DK

MULIGHEDS OG HANDLINGSRUM



*STYRK DINE EGNE HANDLEMULIGHEDER SOM
KRONISK SYG: VILKÅR OG MULIGHEDSRUM*

*AT LEVE MED EN KRONISK SYGDOM INDEBÆRER
UDFORDRINGER, MEN DET ER MULIGT AT STYRKE
SINE EGNE HANDLEMULIGHEDER VED AT FORSTÅ OG
NAVIGERE I SINE VILKÅR OG MULIGHEDSRUM.*

*HER KAN AARON ANTONOVSKYS TEORI OM
OPLEVELSEN AF SAMMENHÆNG (OAS) GIVE
VÆRDIFULD INDSIGT.*

FORSTÅ DINE VILKÅR

VILKÅR ER DE BETINGELSER, DU IKKE KAN ÆNDRE,
SOM FX EN KRONISK SYGDOM.

ANTONOVSKY PÅPEGER, AT DET HANDLER OM AT
FINDE MENING, HÅNDTERBARHED OG
FORSTÅELIGHED I DE LIVSOMSTÆNDIGHEDER, MAN
STÅR OVERFOR.

VED AT FOKUSERE PÅ, HVORDAN DINE VILKÅR KAN
FORSTÅS SOM EN DEL AF EN STØRRE
SAMMENHÆNG, KAN DU ARBEJDE MED DEM
FREMFOR IMOD DEM

OPDAG DIT MULIGHEDSRUM

*DIT MULIGHEDSRUM REPRÆSENTERER DE VALG OG
RESSOURCER, DER ER TILGÆNGELIGE INDEN FOR
DINE VILKÅR.*

*MÅLET ER AT OPDAGE, HVAD DER ER MULIGT I
NETOP DIN SITUATION. SMÅ HANDLINGER SOM AT
SÆTTE REALISTISKE MÅL, SØGE STØTTE ELLER
SKABE EN DAGLIG STRUKTUR KAN HAVE STOR
BETYDNING.*

*IFØLGE ANTONOVSKY ER DET VIGTIGT AT UDNYTTE
DE RESSOURCER, DER GØR LIVET MERE
HÅNDTERBART, SOM SOCIALE RELATIONER ELLER
FAGLIG STØTTE.*

STYRKE GENNEM SAMMENHÆNG

*AT FINDE SAMMENHÆNG I TILVÆRELSEN KAN
STYRKE DIN OPLEVELSE AF HANDLEKRAFT.*

*SOCIALE NETVÆRK, PATIENTFORENINGER OG
SAMTALER MED ANDRE I SAMME SITUATION KAN
GIVE DIG EN FØLELSE AF FÆLLESSKAB OG NYE
PERSPEKTIVER.*

*SAMTIDIG KAN SUNDHEDSPROFESSIONELLE
HJÆLPE DIG MED AT FINDE PRAKTISKE LØSNINGER,
DER PASSER TIL DINE BEHOV.*

*VED AT FORSTÅ DINE VILKÅR, NAVIGERE I DIT
MULIGHEDSRUM OG FOKUSERE PÅ EN OPLEVELSE
AF SAMMENHÆNG KAN DU STYRKE DINE
HANDLEMULIGHEDER OG SKABE ET LIV MED
MENING OG BALANCE.*

AARON ANTONOVSKY (1923–1994) VAR EN AMERIKANSK-
ISRAELSK SOCIOLOG OG PROFESSOR,

HAN ER KENDT FOR SIT BANEBRYDENDE ARBEJDE INDEN FOR
SUNDHEDSVIDENSKAB OG PSYKOLOGI. HAN UDVIKLEDE
BEGREBET "SENSE OF COHERENCE" (SOC), ELLER PÅ DANSK
"OPLEVELSE AF SAMMENHÆNG", SOM ER CENTRALT I HANS
TEORI OM SALUTOGENESE. SALUTOGENESE FOKUSERER PÅ,
HVAD DER SKABER OG OPRETHOLDER SUNDHED, I MODSÆTNING
TIL AT FOKUSERE PÅ, HVAD DER FORÅRSAGER SYGDOM.

ANTONOVSKY IDENTIFICEREDE TRE NØGLEELEMENTER I SOC:
BEGRIBELIGHED – EVNEN TIL AT FORSTÅ LIVETS UDFORDRINGER.
HÅNDTERBARHED – TROEN PÅ, AT MAN HAR RESSOURCER TIL AT
HÅNDTERE UDFORDRINGERNE.

MENINGSFULDHED – EN OPLEVELSE AF, AT LIVETS
UDFORDRINGER ER VÆRD AT ENGAGERE SIG I.

HANS ARBEJDE HAR HÅFT STOR INDFLYDELSE PÅ BÅDE
SUNDHEDS- OG SOCIALFORSKNING OG BRUGES OFTE I ARBEJDET
MED AT FREMME TRIVSEL OG RESILIENS.