

Lev et godt liv med Det Dobbelte KRAM

At lægge år til livet og liv til årene



Peter Thybo

Sundhedsinnovator, Forfatter, Forsker, Foredragsholder, Konsulent

SundhedsUniverset.com

Fysioterapeut, Master i Læreprocesser m. specialisering i Kultur & Læring, PD. alm. pæd.

Ekstern konsulent og underviser ved Efter- og Videreuddannelsen, VIA University College

Pt. Spc., certificeret specialist i Arbejdsliv, Sundhedsfremme & Forebyggelse

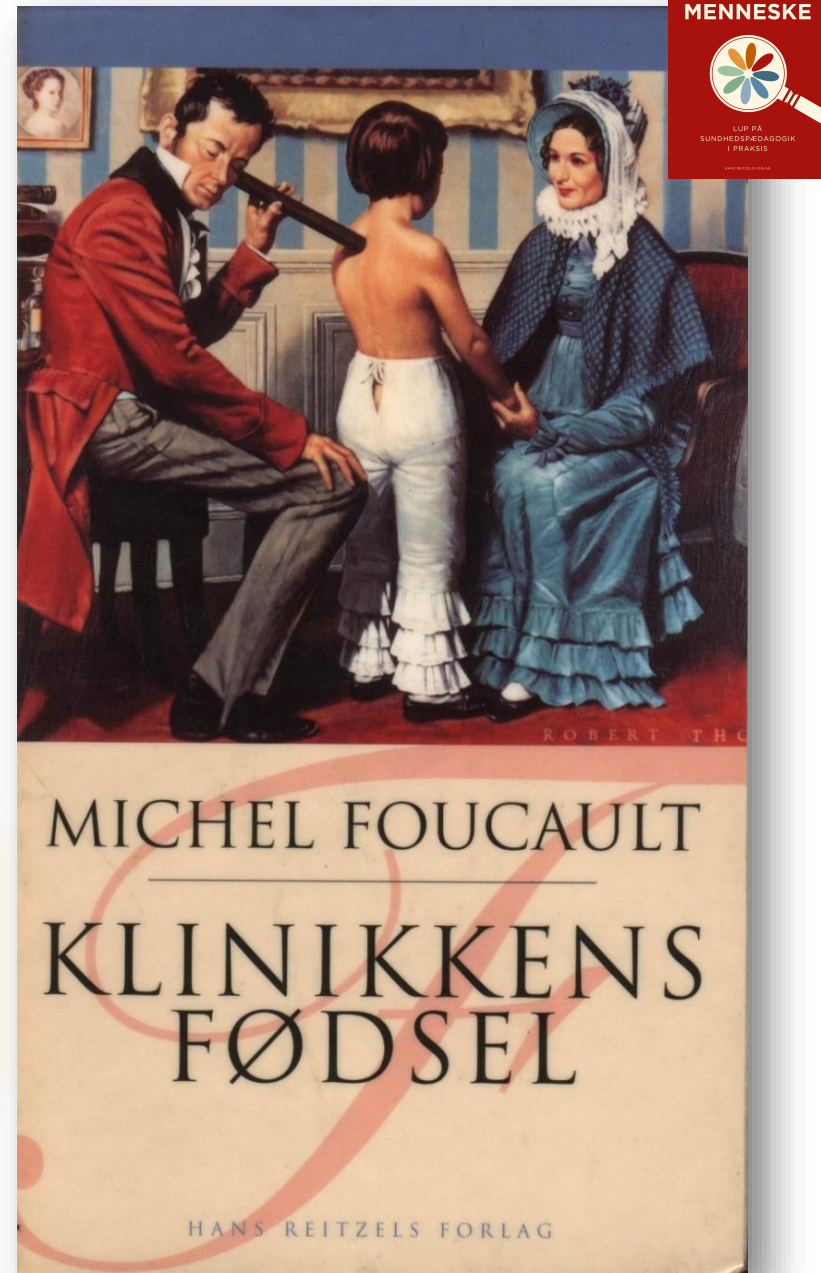
Tidl. formand i Sund By Netværkets temagrupper for mental sundhed

Ekspert i sundhedspædagogik og Neuropædagogik

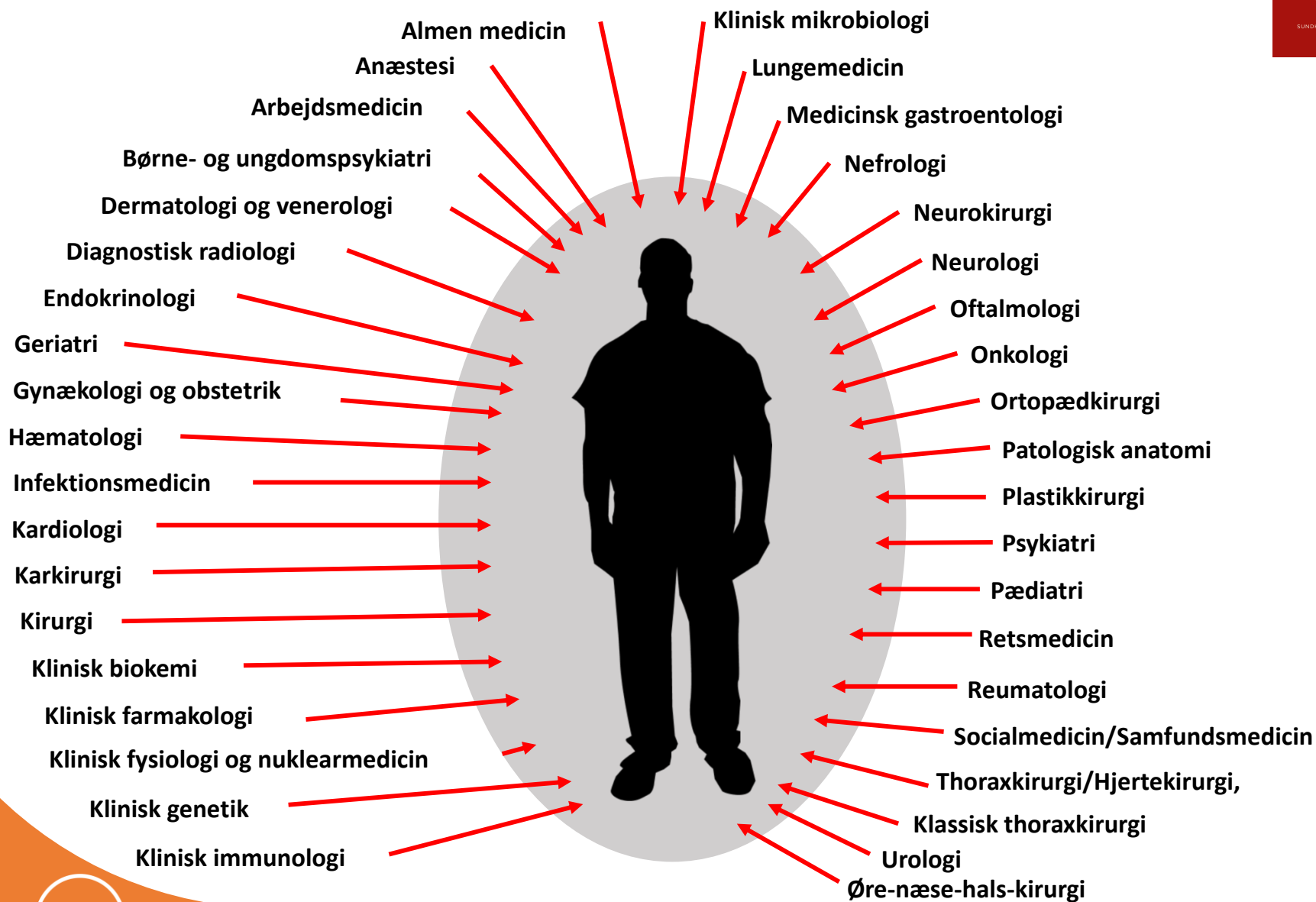
Stifter og indehaver af **SundhedsUniverset.com**

”The Medical Gaze”

- Michel Foucault fremanalyserer i sit værk om klinikkens fødsel (Foucault, 2000), hvordan den moderne medicinske tænkning opstår i slutningen af det 18. årh., og som er karakteriseret ved en objektgørelse af menneskekroppen.
- Kroppen bliver genstand for iagttagelse gennem det *kliniske medicinsk-analyserende blik* (”The Medical Gaze”).
- ”Blikket” skaber en tydelig subjekt-objekt relation, en nødvendig afstand for den kliniske iagttagelse og diagnosticering, men også grundlaget for et asymmetrisk møde.
- Ved at have et legitimt og nødvendigt fokus på sygdommen, træder naturvidenskab, diagnoser og *forklaringen* i forgrunden, og mennesket, livssituationer og *forståelsen* i baggrunden.

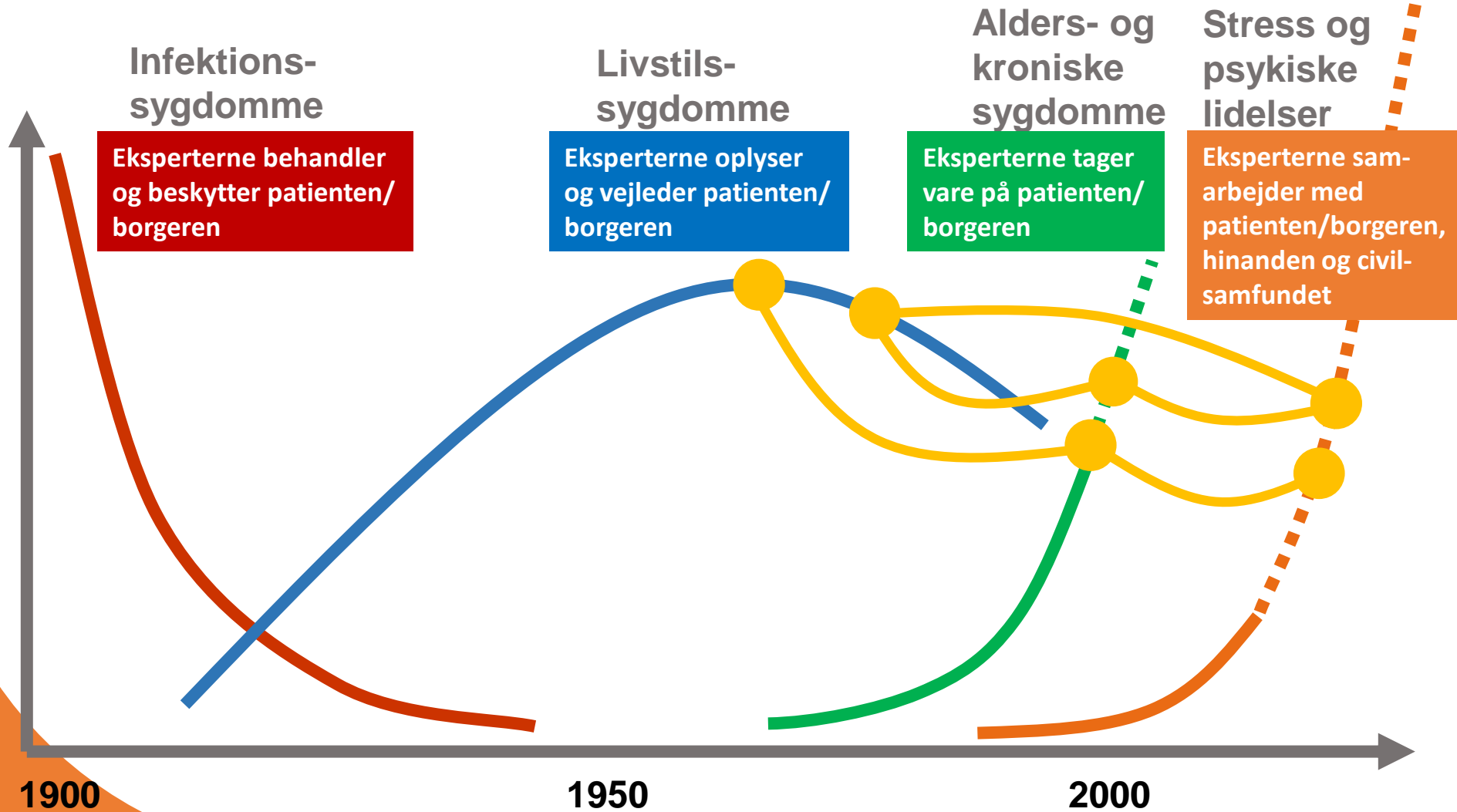


Stigende specialisering omkring sygdomme og menneskekroppen kan fortrænge ”det hele menneske” (og måske omsorgen?)



Et sundhedshistorisk perspektiv

De fire sygdomsbølger i det 20. århundrede



DEL 1

Det Dobbelte KRAM

En dynamisk, helhedsorienteret og tværvidenskabelig sundheds- og trivselsmodel

 Sundhedsstyrelsen

Anbefalet

 Social- og Boligstyrelsen

Anbefalet

 Sund By Netværket

Anbefalet

Danmark - Grønland - Færøerne - Sverige - Norge

England - Tyskland - Schweiz - Portugal - Litauen

Det Dobbelte KRAM – et fælles tværfagligt arbejdsgrundlag som bygger på en dynamisk, helhedsorienteret og tværvidenskabelig forståelse af sundhed med en ligeværdig balance mellem sundhedsfremme og forebyggelse

PETER THYBO

DET DOBBELTE KRAM

ET TVÆRFAGLIGT ARBEJDSGRUNDLAG FOR MENTAL SUNDHED, HELBRED OG TRIVSEL

HANS REITZELS FORLAG

KOMPETENCER USUND
Steg i følelse af sammenhæng
Læs bøger af højere kvalitet
Stærkere mentalt menneskeligt

RELATIONER SUNDHEDSFREMME
Mentalt sundhed set i
forhold til
forbrugsværdi

ACCEPT SUNDHEDSFREMME
Stærk følelse af sammenhæng
Stærkere mentalt menneskeligt

MESTRING SUNDHEDSFREMME
Stærk følelse af sammenhæng
Stærkere mentalt menneskeligt

SYG FOREBYGGELSE
Fysiske helbreds set i
forhold til
forbrugsværdi

KOST FOREBYGGELSE
RYGNING ALKOHOL MOTION

RELATIONER FOREBYGGELSE
KOST RYGNING ALKOHOL MOTION

ACCEPT FOREBYGGELSE
KOST RYGNING ALKOHOL MOTION

MESTRING FOREBYGGELSE
KOST RYGNING ALKOHOL MOTION

Tænkepause

- Er du tilbøjelig til din profil på Det Dobbelte KRAM-konceptet?
- Hvis ikke, ser du så nogle muligheder for at forbedre din profil?

Intensiv af dårlige kostvaner, rygning, for højt forbrug af alkohol og manglende motion – et eksempel på faktorer, der knytter sig til helbreds-KRAMet. De væsentlige leveraner ses i orange og i kobberfarve på langvarig stress, hvorfor det er vigtigt at se sine daglige vaner eller i sommeren, hvis man vil forebygge alvorlige sygdomme.

KOMPETENCER Udvikling, styrkelse og bevarelse af personlige, positive egenskaber og af viden og kendskab til kognitive, interaktive, praktiske og sociale kompetencer.

RELATIONER De betydningsfulde og tilstrækkeligt meningsfulde relationer i personlige, sociale og nærmiljø (familie, venner, kolleger, naboer, i familien, mellem venner, i arbejdspladsen, i foreningerne osv.).

ACCEPT En indre accept af, at der er negative forhold i livet, som man ikke kan gøre noget ved, tværtimod i nogle situationer, hvilket kan være nødvendigt for at opnå et godt forhold i livet, men man kan gøre noget ved, og det bliver taget som et faktorer på selvtillid i et ressourcerorienteret perspektiv.

MESTRING At man magter og kan håndtere livets udfordringer, og at man magter at søge hjælp, hvis man ikke kan.

KOMPETENCER
RELATIONER
ACCEPT
MESTRING

MENTALT SUNDHEDS-KRAM

Figur 5.1. Det dobbelte KRAM med fokus på fire faktorer, der har indflydelse på indholdet og psykisk modstandskraft: Kompetencer – Relationer – Accept – Mestring.

102 DET DOBBELTE KRAM • KAPITEL 5

Flip-flap med elementer fra Det Dobbelte KRAM

Man har mulighed for at arbejde videre med elementer fra Det Dobbelte KRAM i Flip-flappen (figur 5.27), som er udviklet af sundhedsrådgiver Mette Skov Sletten. Der er gode praktiserfaringer med spørgesituationer på Flip-flappen og den pædagogiske måde, den kan bruges på i fx pararbejde i undervisnings-sammenhænge på uddannelsesinstitutioner, arbejdspladser, hold med patienter mv. (Du kan downloade Flip-flappen fra bogens hjemmeside).

Figur 5.27. Flip-flap med elementer fra Det Dobbelte KRAM.

160 DET DOBBELTE KRAM • KAPITEL 6

RELATIONER ACCEPT

KOMPETENCER MESTRING

KOST RYGNING ALKOHOL MOTION

Figur 5.25. KRAM-faktorerne er indbyrdes forbundet og kan påvirke hinanden både positivt og negativt, fx kan en akutt accept af livssituationen, hvis kompetencer og mestringstiltag følger sig positivt ud – måske i forhold til en livssituation, der involverer mere motion og mindre alkohol.

2. Når det handler om at tackle livets: vanskeligheder og udfordringer: påvirker 'Kompetencer – Relationer – Accept – Mestring' også hinanden enten positivt eller negativt. Det kan være, at man har mange kompetencer og et godt socialt netværk med tilstrækkeligt meningsfulde relationer, men at man mangler accept af sin livssituation, og at det kniber med at finde hensigtsmæssige mestringstiltag. Dette eksempel involverer udelukkende KRAM-faktorer fra sundheds-KRAMet.

3. Hvis den mentale sundhed halter (på grund af fx længerevarende stress), vil det mere sikkert at foretage en livssituationsting i form af et frugtstøpskab, mere motion og mindre alkohol. Den stressede situation kan også føre til et øget forbrug af stannaliner, og alkohol. (En gang imellem ser man hos nogle mennesker den stille modatte reaktion, og krigen bliver en slags "aktiverende wake up call", hvor vedkommende med sine energi rykker op i sit liv). Overordnet kan de lange gåture eller anden motion have en positiv indflydelse på det mentale sundheds-KRAM. (1847

DET DOBBELTE KRAM 165

Et julekort...

*...Og så håber jeg, at I alle er
sunde og raske.*

*Jeg vil ønske jer en rigtig glædelig jul
samt et lykkebringende nytår.*

Kærlige hilsener & Knus

Mormor



Aaron Antonovsky

(1923 - 1994)

Professor i medicinsk sociologi ved det sundhedsvidenskabelige fakultet, Ben Gurion University of Negev i Israel.

PATOGENESE - Årsag til og udvikling af sygdom

Risikofaktorer

SALUTOGENESE - Årsag til og udvikling af sundhed

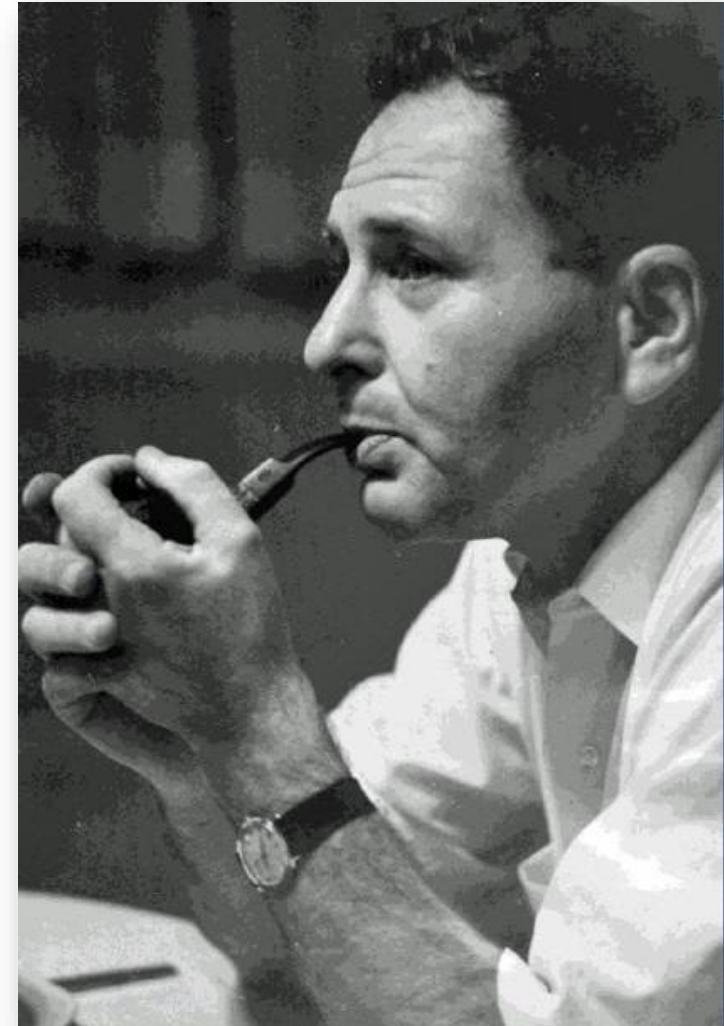
Beskyttende faktorer

Vigtige spørgsmål om mental sundhed:

Hvad udvikler psykisk modstandskraft?

Hvad er det robuste mennesker kan?
 Hvad har de lært – og hvordan har de lært det?

Hvilken betydning har risikofaktorer og beskyttende faktorer for psykisk modstandskraft, self-efficacy og handlekompetence?



Mekanismer bag mental sundhed, psykisk modstandskraft og mestring

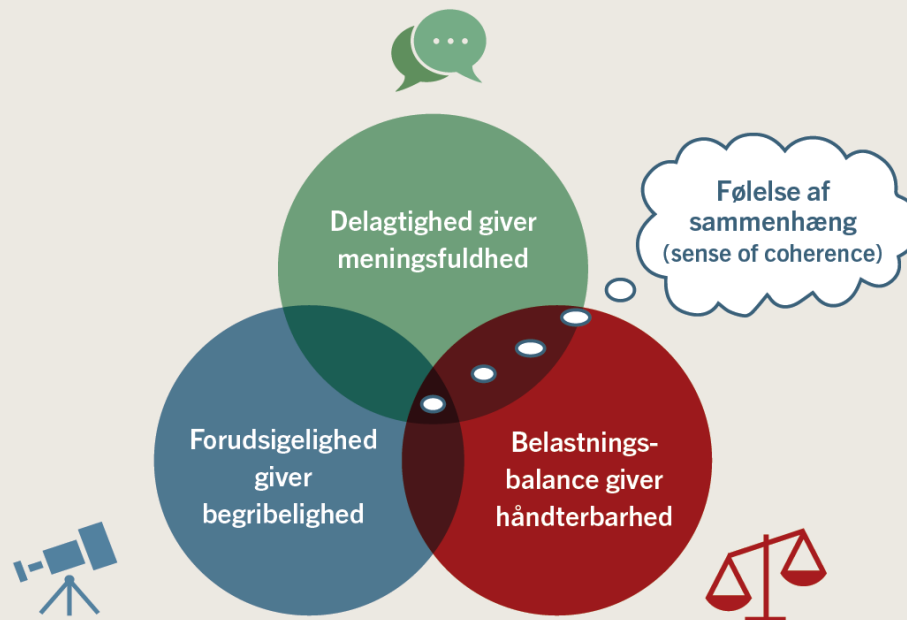
De tre salutogene lære- og udviklingsprocesser, som vekselvirker med hinanden og kan styrke følelsen af sammenhæng i livet.

Processerne har afgørende betydning for mental sundhed, psykisk modstandskraft og mestring.

Alle processer knytter sig til centrale begreber i sundhedspædagogik.

At delagtiggøre andre i sine oplevelser kan give meningsfuldhed

Det handler om at finde mening, håb og motivation til at gøre noget ved situationen. Det narrative element (en fortællings fremadskridende handling) inviterer til bearbejdning og meningsdannende refleksionsprocesser, som har betydning for forståelse, selvforståelse, identitet og handlemuligheder, hvilket knytter an til begribelighed og håndterbarhed.

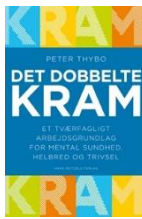


At kunne forudsige begivenheders gang kan give begribelighed

Det handler om at udvikle en forståelse af sig selv som menneske, de mennesker, man kommer i kontakt med (relationer), samt den omverden, man er en del af, hvilket knytter an til håndterbarhed og meningsfuldhed.

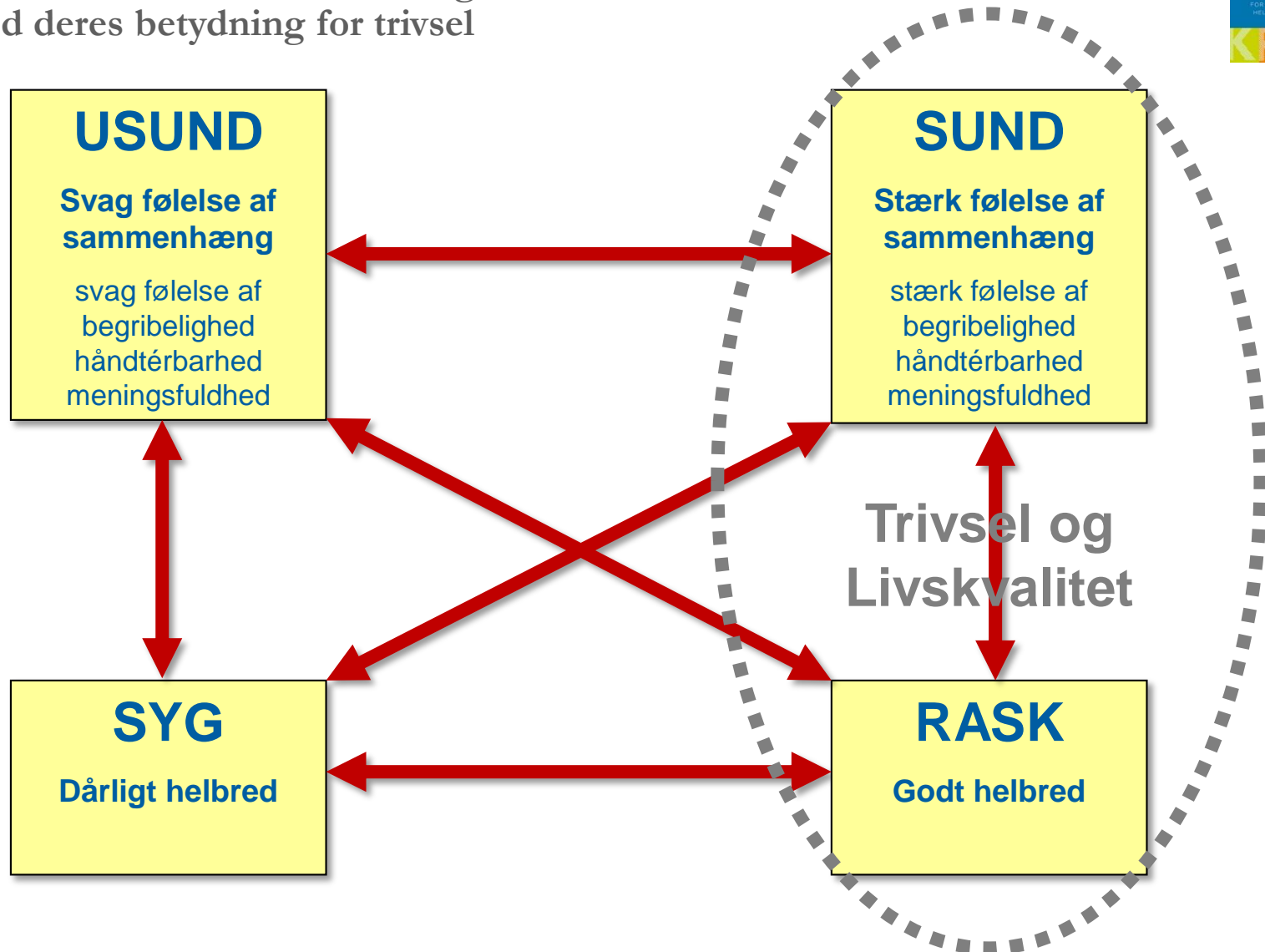
Den rette belastningsbalance mellem krav og ressourcer kan give håndterbarhed og oplevelsen af kontrol

Det handler om at kunne bevare eller genskabe balancen mellem krav og ressourcer (måske med hjælp og støtte fra andre), så man kan klare og handle på den belastende situation, hvilket knytter an til begribelighed og meningsfuldhed.



Den Salutogene Grundmodel

Helbred og sundhed tilhører to forskellige dimensioner med hver med deres betydning for trivsel

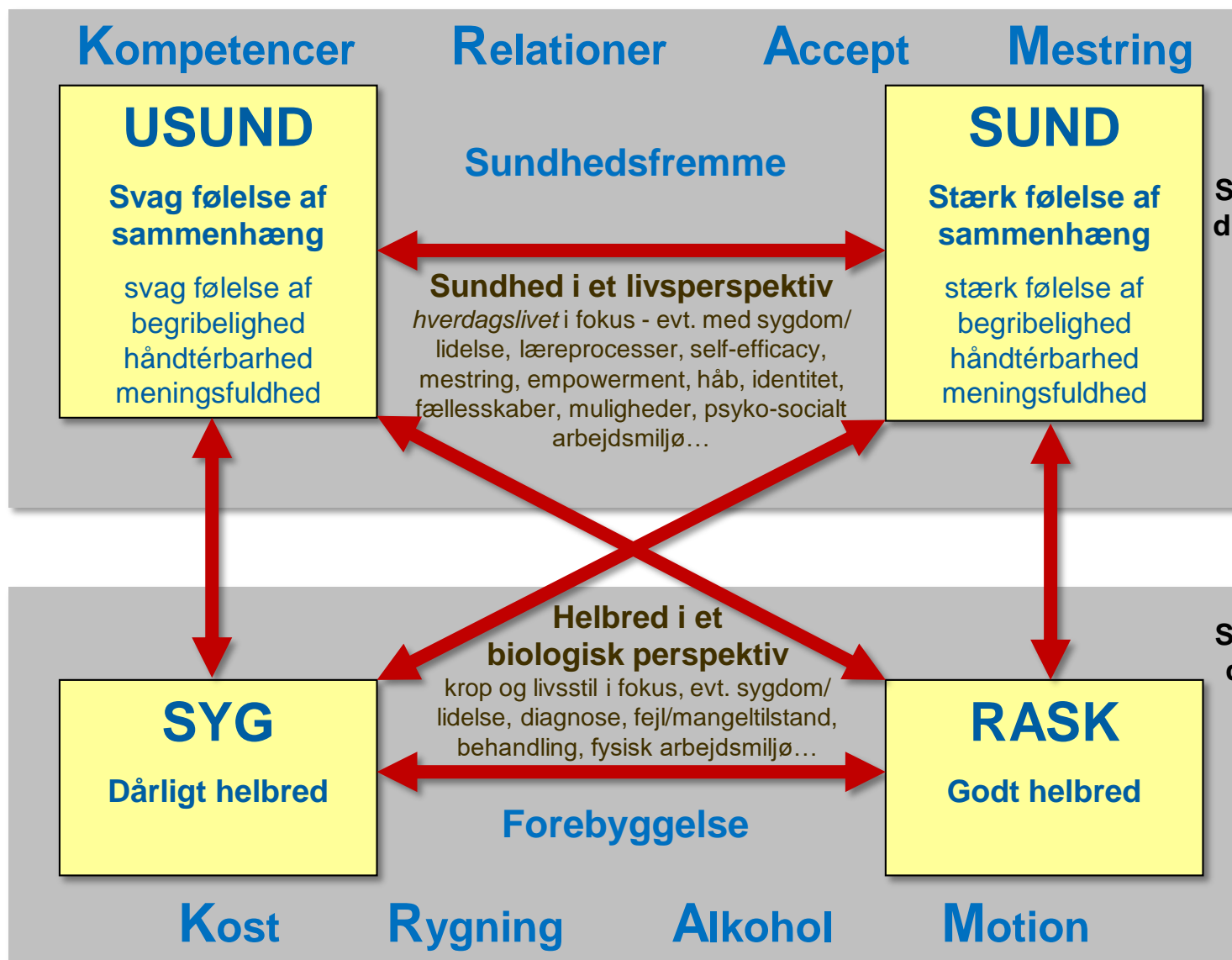


Thybo, 2013, videreudviklet fra Antonovsky, 2000; Jensen & Johnsen, 2002; Fredens, Johnsen & Thybo, 2011

Thybo, P. (2016). Det Dobbelte KRAM – Et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel. Hans Reitzels Forlag



Det Dobbelte KRAM



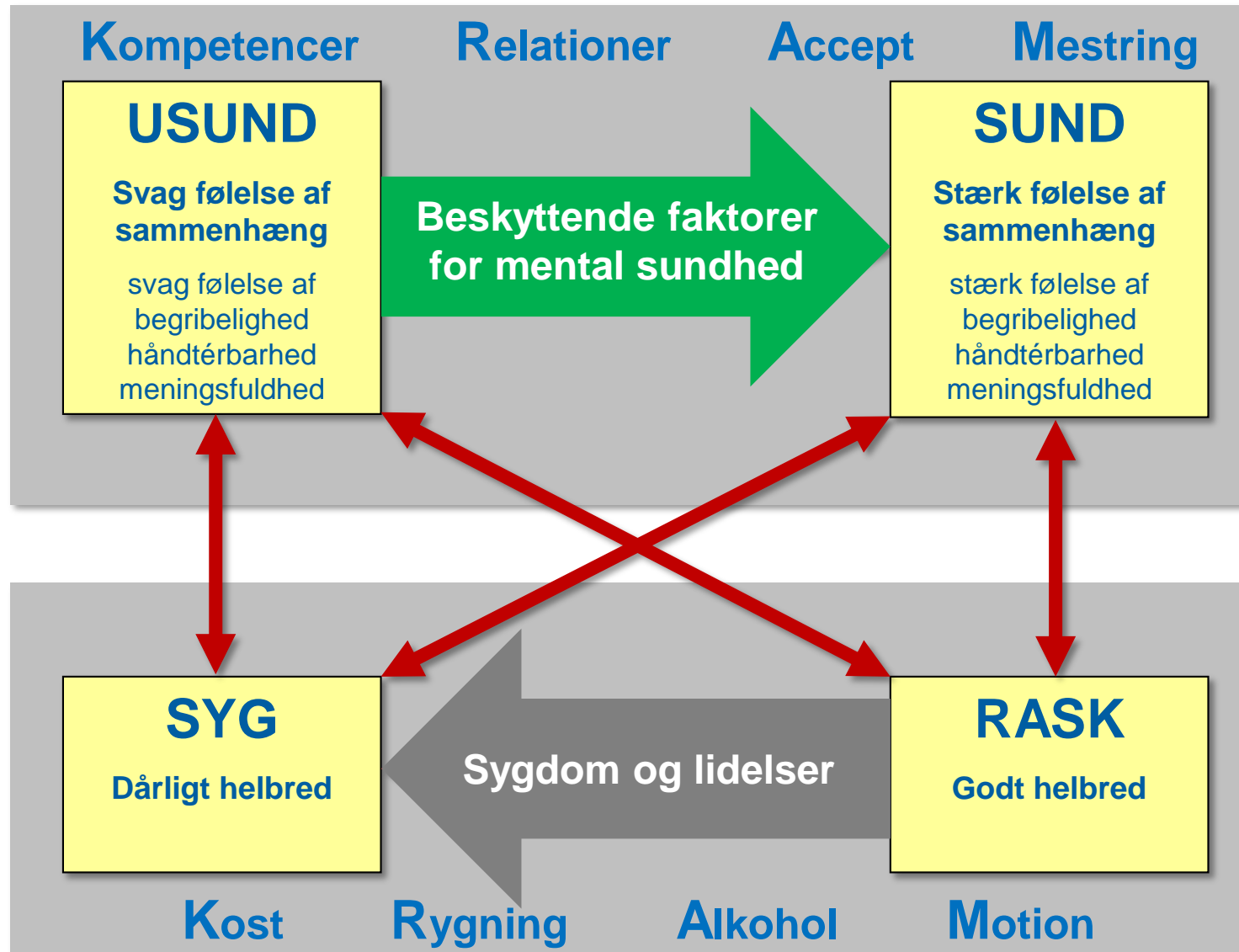
Sådan lægger du liv til årene



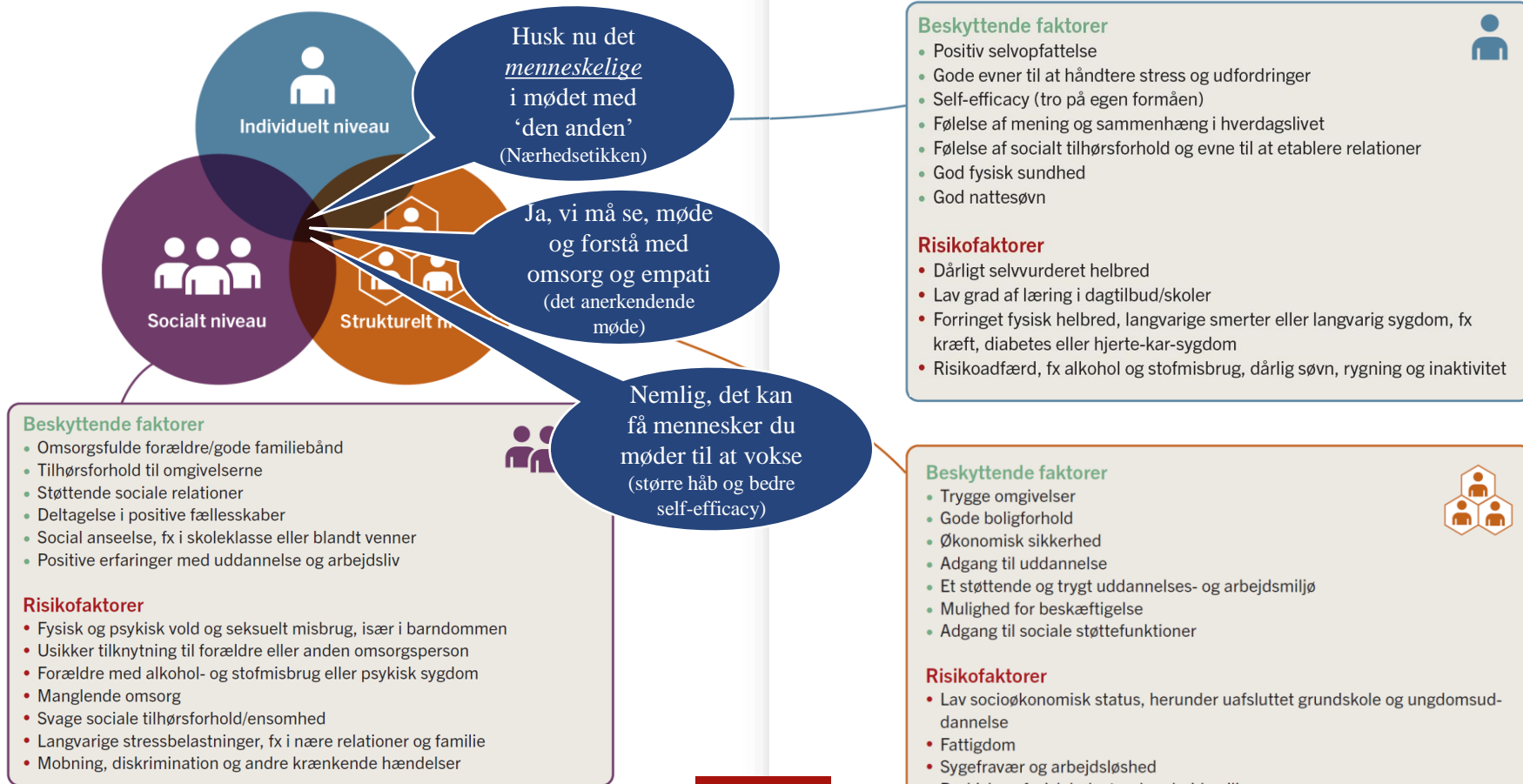
Sådan lægger du år til livet



At være sund og syg på samme tid



FAKTABOKS: En oversigt over beskyttende faktorer og risikofaktorer for mental sundhed



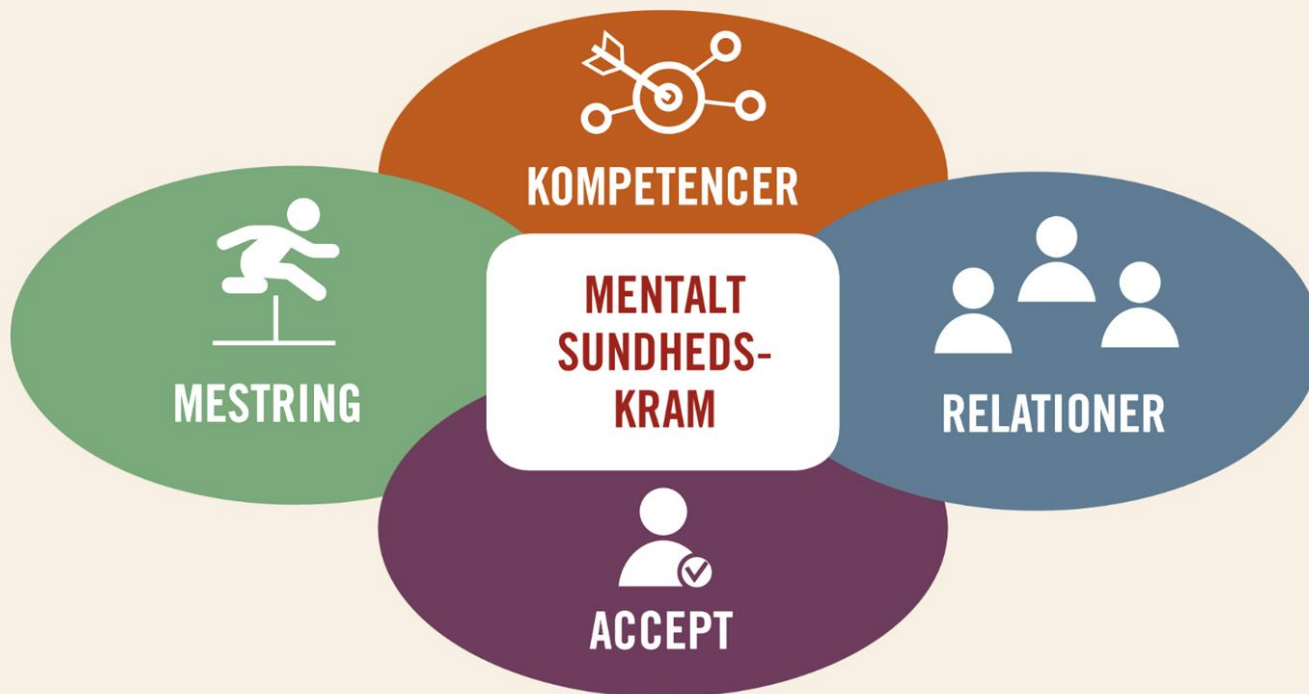
Figur 42. Sundhedsstyrelsen giver i publikationen "Forebyggelsespakke – mental sundhed" eksempler på beskyttende faktorer og risikofaktorer for mental sundhed. Faktorerne præsenteres på et individuelt, socialt og strukturelt niveau og vises her i en bearbejdet illustration for at tydeliggøre, at faktorerne kan samvirke med hinanden – positivt eller negativt. Alle faktorer kan placeres i LUP-modellens otte perspektiver (Thybo, 2016a, med inspiration fra Sundhedsstyrelsen, 2018b).¹⁹



Side 166 - 167

¹⁹ I bogen *Resiliens – fra robusthed til en dynamisk forståelse* oplister professor i udviklingspsykologi Dion Sommer også en række beskyttende og resiliensfremmende faktorer, som er i samklang med denne bog tema (Sommer, 2022).

DEL 2

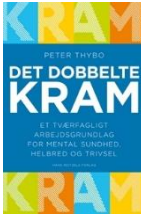




Kompetencer

Kompetence kommer fra det latinske *competentia* i betydningen af 'at passe sammen', 'at være egnet'

Side 126



- **Kompetencer** – er dybt forbundet med læring og handler om udvikling, styrkelse og bevarelse af personlige positive egenskaber og kundskaber på kognitive, intellektuelle, kreative, praktiske og sociale områder.

- De menneskelige kompetencer skaber bedre forudsætninger for, at vi kan overkomme problemer og udfordringer som vi helt sikkert kommer til at møde gennem livet.

- Viden, indsigt og forståelse af os selv, andre mennesker og verden omkring os er vigtige kompetencer som man bl.a. kan opnå gennem uddannelse.
- Kompetencebegrebet indeholder imidlertid også nogle livskompetencer, som man ikke udelukkende kan "læse sig til", men som man må "leve sig til". Det kan fx dreje sig om evnen til selvkontrol, at indgå i sociale relationer samt at lære gennem hele livet – ikke mindst af vores erfaringer. "*Livet leves forlæns, men forstås baglæns*", sagde filosofen Søren Kierkegaard med en omskrivning.

Der er forskel på 'Skolen for Livet' og 'Livets Skole'



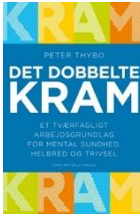
Søren Kierkegaard (1813 – 1855)



Relationer

Relation kommer fra det latinske *relatio*, 'at stå i forbindelse med en anden'

Side 136



- **Relationer** – handler om de betydningsfulde og tillidsfulde menneskelige relationer i anerkendende og rummelige fællesskaber, fx i familien, mellem venner, på arbejdspladsen, i foreninger – eller til fagprofessionelle (fx læger, sygeplejersker, SOSU'ere, terapeuter, psykologer, sundhedsplejersker, socialpædagoger, børne- og ungdomspædagoger, lærere m.v.).
- Når livet viser tænder har vi brug for at støtte os til andre mennesker; dele vores tvivl, usikkerhed, sårbarhed og sorger.
- Forskning viser, at modet og tilliden til at italesætte og delagtiggøre et andet menneske i vores inderste tanker i høj grad kan medvirke til at genvinde følelsen af sammenhæng og mening i livet og opbygger robuste og livskloge mennesker i stærke fællesskaber, hvor man lytter til hinanden.
- Derfor er relationer vigtige og er samtidig et naturligt værn mod den stigende ensomhed som ses i samfundet blandt især unge og ældre.

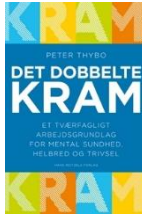




Accept

Accept kommer fra det latinske *acceptus* i betydningen 'at tage imod', 'at tage noget til sig'

Side 144



- **Accept** – handler om en indre accept af, at der kan være negative hændelser og forhold i livet man ikke altid kan undgå, forhindre eller gøre noget ved, fx ulykker, pludselig opstået sygdom, dødsfald i nærmeste familie- og vennekreds.
- Accept af tingenes tilstand betyder ikke, at man har opgivet og har tilsidesat håbet om at kæmpe for at ændre noget i sit liv.
- Aktiv accept handler om villigheden til at forblive i kontakt med sine tanker og følelser uden at følge dem og uden at ændre dem, dvs. leve med problemer og livsomstændigheder, som umuligt står til at ændre.
- At være **aktiv accepterende** betyder, at man er villig til at se livet i øjnene og opleve det, man rent faktisk oplever – til fulde og uden forsvar – men at man i samme stund også retter fokus mod og engagerer sig i de ting, som har værdi for én, og hvor man har mulighed for at ændre noget i sit liv.

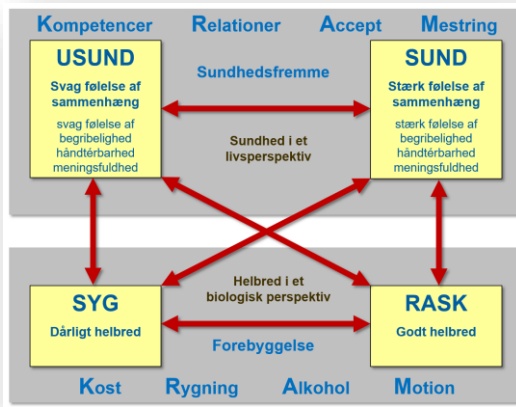
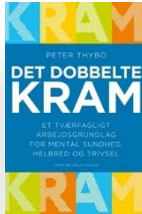




Accept

Accept kommer fra det latinske *acceptus* i betydningen 'at tage imod', 'at tage noget til sig'

Side 144



"Gud give mig tålmodighed til at acceptere de ting jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting jeg kan ændre - og klogskab til at skelne det ene fra det andet!"

Friedrich Christoph Oetinger,
tysk præst og filosof fra 1700-tallet





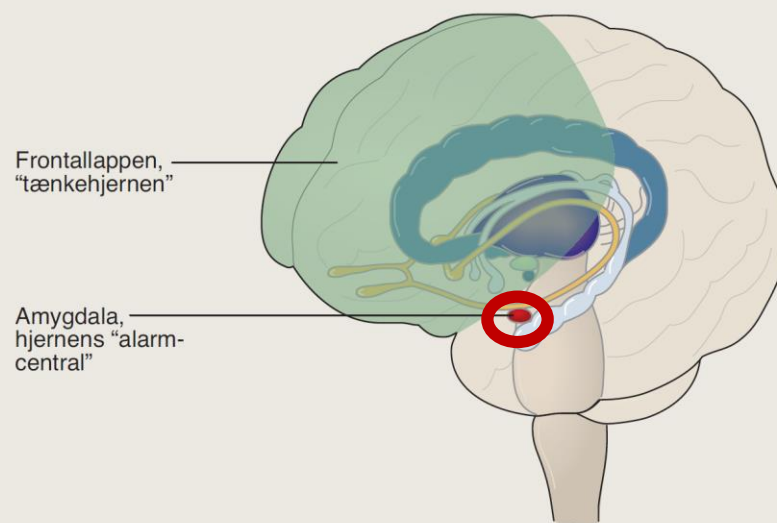
Mestring

Mestring er det danske ord for det engelske *coping* afledt af *cope* som betyder 'at give sig i kast med', 'at klare'.

Side 153



- **Mestring** – handler om gennem problemløsning og/eller følelsesregulering at have eller genvinde magten og kontrollen over sit liv og følelser, når man rammes af uforudsete hændelser.
- Mestring tager afsæt i den menneskelige fleksibilitet og evne til at tilpasse sig, lære og handle på negative begivenheder og realiteter. Ofte kan mennesker ikke magte og håndtere livets udfordringer alene, og her bliver relationer vigtige, fordi en del af mestring af fx en personlig krise ofte er at søge støtte og hjælp i tillidsfulde relationer.
- En anden vigtig del af mestringsprocessen er at handle i overensstemmelse med sine værdier og således bevare sin personlige integritet.
- *Måden* at mestre på afhænger til gengæld af flere forskellige personlige faktorer og livsomstændigheder, fx ressourcer, helbred, energi, livsanskuelse, personlighed, alder, livserfaringer, selvkontrol, selvværd, økonomiske forhold, evne til problemløsning (se 'kompetencer'), social støtte (se 'relationer') og realistisk indstilling til tingene (se 'accept').



Figur 57. Følelser og fornuft er placeret forskellige steder i hjernen. Når aktiviteten er høj i amygdala, sænkes aktiviteten i frontallappen, og det bliver ganske enkelt sværere at tænke sig godt om. (Illustration: Birgitte Lerche).

Betydning af følelsen af sammenhæng for mental sundhed og mestring

Den salutogene forskning dokumenterer at følelsen af sammenhæng er stærkt koblet til at man...

- Er bedre til at registrere og bedømme stressorer
- Oplever færre stressorer som truende
- Har tillid til at verden er begribelig
- Har tillid til egen handlekraft (høj self-efficacy)
- Er bedre til at samarbejde med andre mennesker som man har tillid til (høj compliance)
- Er bedre til at håndtere følelsesmæssige problemer fremkaldt af stressorer
- Er bedre i stand til at opfatte problemer som udfordringer
- Føler sig mere motiveret og engageret til at finde løsninger på problemer
- Vælger den mestringsstrategi, der er bedst egnet til de påvirkende stressorer
- Er bedre til at reagere på feedback



SUND

Stærk følelse af sammenhæng

stærk følelse af begribelighed
håndtérbarhed
meningsfuldhed

Kompetencer

Relationer

Accept

Mestring



Det Dobbelte KRAM – dynamiske sammenhænge

RELATIONER

God og tillidsfuld kontakt til andre mennesker i inkluderende og anerkendende sociale netværk

ACCEPT

Erkendelsen af, at der kan være negative forhold i livet som man ikke kan gøre noget ved og som man ikke har indflydelse på – samt at fokusere på forhold i livet, man *kan* gøre noget ved.

KOMPETENCER

Fx selvkontrol, læring, uddannelse, viden, indsigt, kundskaber m.v. ("Skolen for Livet" og "Livets Skole")

MESTRING

Positive handlestrategier og kraftfulde fremgangsmåder til at tackle livets udfordringer – og at man magter at søge om hjælp, hvis opgaven er for stor

KOST

God nærende kost efter Fødevarestyrelsens kostråd

MOTION

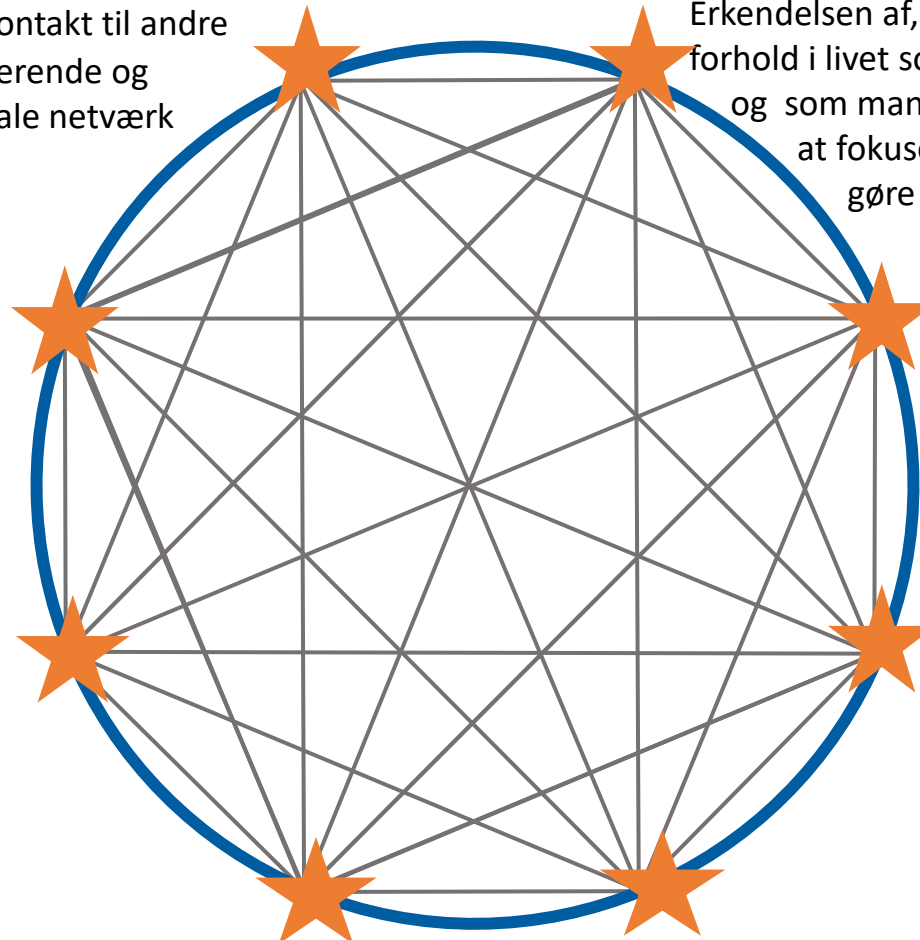
I rigelige mængder!
"De som mener, at de ikke har tid til fysiske aktiviteter må før eller siden afsætte tid til sygdom!"

RYGNING

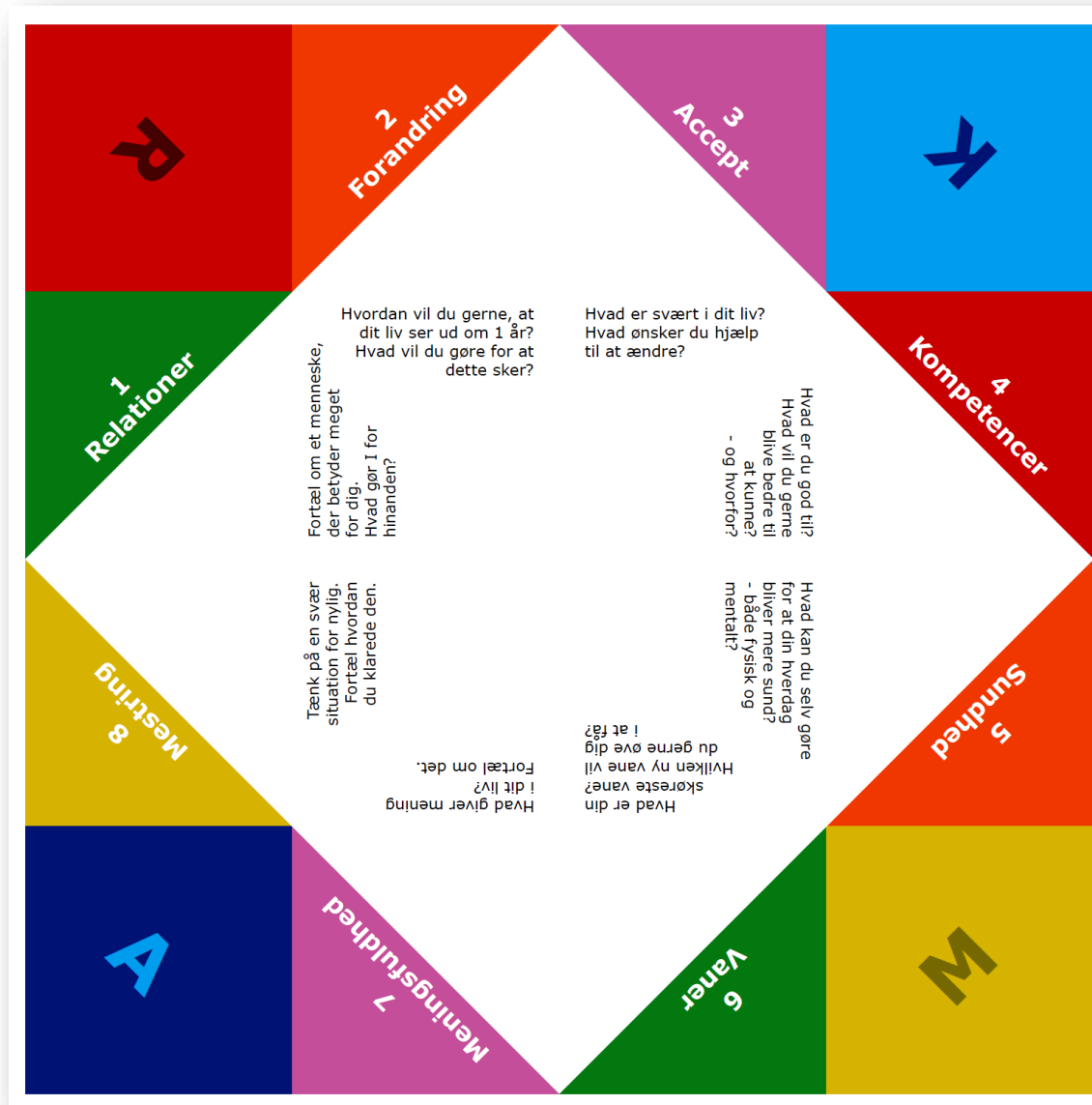
La' være - eller hold op, og hvis du ikke kan selv, så søg støtte/hjælp

ALKOHOL

I begrænsede mængder og ikke over de officielle genstandsgrænser



Det Dobbelte KRAM Flip-Flap'er

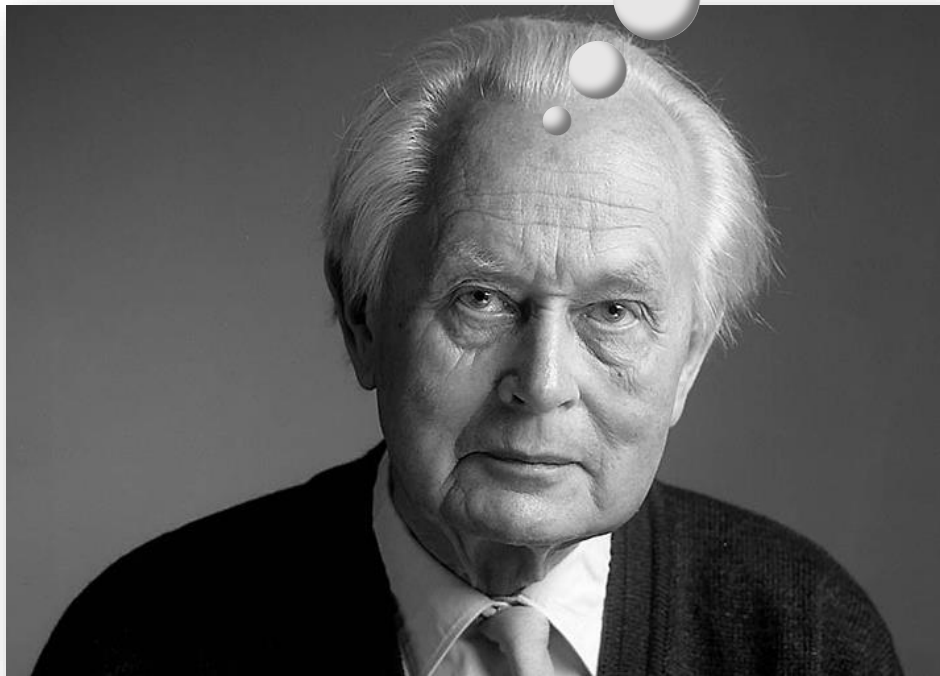


DEL 3

En optimistisk konklusion... 😊

*Helbred er, hvordan man har det –
Modstandskraft er, som man ta’r det*

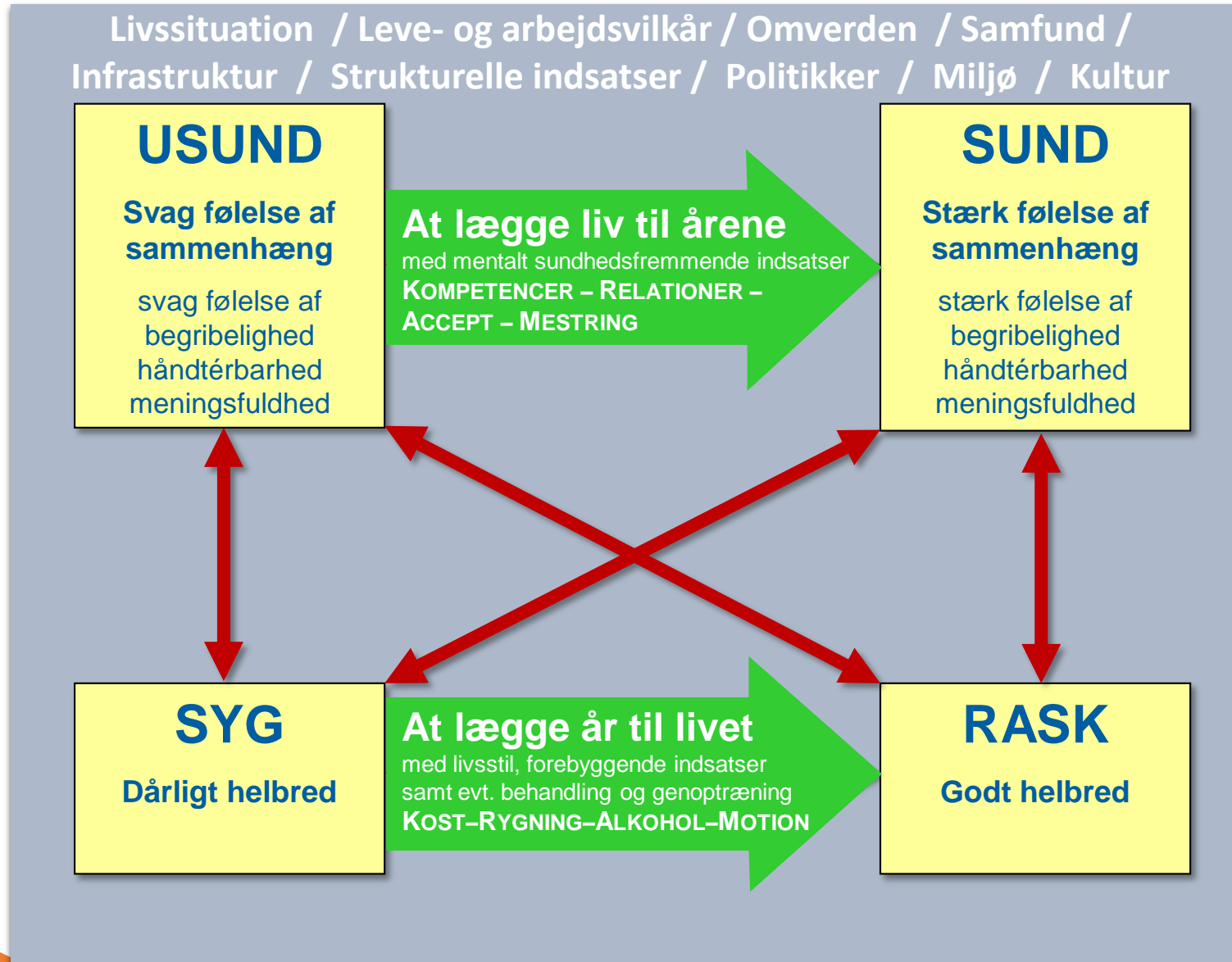
”Om at ha det”, Kumbell, 1948



Piet Hein
(1905 – 1996)

DET DOBBELTE KRAM

Et bud på et tværfagligt arbejdsgrundlag for sundhed og trivsel



Ny bog om handlings- og adfærdso-orienteret sundhedspædagogik med fokus på salutogene lære- og udviklingsprocesser

PETER THYBO

DET HELE MENNESKE



LUP PÅ
SUNDHEDSPÆDAGOGIK
I PRAKSIS

HANS REITZELS FORLAG

Sundheds- og trivselsoffentlig

Det Dobbelte KRAM

Fig. 10. Et bruger-tilgængeligt diagram, der viser de forskellige komponenter i sundheds- og trivselsoffentlig. Diagrammet er opdelt i fire hovedkategorier: Sundhed, Trivsel, Samarbejde og Udvikling. Hver kategori har sine egne underkategorier og beskrivelser.

Fig. 10. Sundheds- og trivselsoffentlig (Thybo, 2016a).

Faktiske

Elementer på sundhedspædagogiske metoder

Fig. 11. Et diagram, der viser de faktiske elementer i sundhedspædagogiske metoder. Det er opdelt i tre hovedkategorier: Indhold, Metode og Udgangspunkt. Hver kategori har sine egne underkategorier og beskrivelser.

Fig. 11. De faktiske elementer i sundhedspædagogiske metoder (Thybo, 2016a).

Opbygning af et sundheds- og trivselsoffentlig

Fig. 12. Et diagram, der viser opbygningen af et sundheds- og trivselsoffentlig. Det er opdelt i tre hovedkategorier: Indhold, Metode og Udgangspunkt. Hver kategori har sine egne underkategorier og beskrivelser.

Fig. 12. Opbygning af et sundheds- og trivselsoffentlig (Thybo, 2016a).

LUP-metoden

Fig. 13. Et diagram, der viser LUP-metoden. Det er opdelt i tre hovedkategorier: Indhold, Metode og Udgangspunkt. Hver kategori har sine egne underkategorier og beskrivelser.

Fig. 13. LUP-metoden (Thybo, 2016a).

Tænk på

Fig. 14. Et diagram, der viser tænk på. Det er opdelt i tre hovedkategorier: Indhold, Metode og Udgangspunkt. Hver kategori har sine egne underkategorier og beskrivelser.

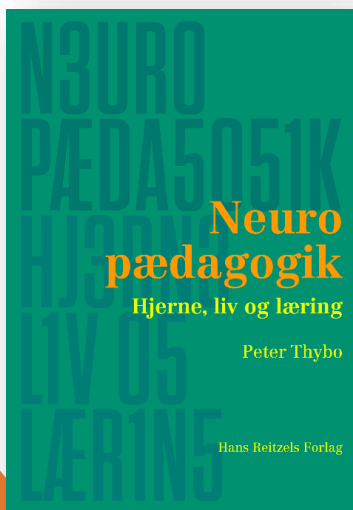
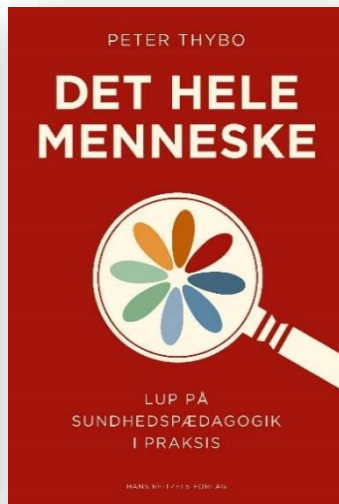
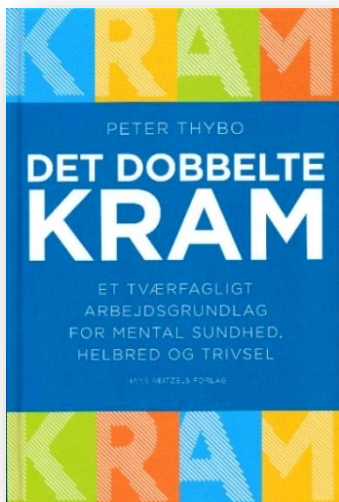
Fig. 14. Tænk på (Thybo, 2016a).

Udfordringer

Fig. 15. Et diagram, der viser udfordringer. Det er opdelt i tre hovedkategorier: Indhold, Metode og Udgangspunkt. Hver kategori har sine egne underkategorier og beskrivelser.

Fig. 15. Udfordringer (Thybo, 2016a).

Litteratur m.v.



Podcast og YouTube om bogen og begrebet "Det hele menneske". En samtale med Jacob Beerman fra Maxter.dk (1,10 time).
Stærk & Smertefri.

<https://maxter.dk/staerk-smertefri/det-hele-menneske>



Podcast og YouTube om Det Dobbelte KRAM – med en indflyvning til begrebet "det hele menneske" En samtale med Jacob Beerman fra Maxter.dk (1½ time).
Stærk & Smertefri.

<https://maxter.dk/staerk-smertefri/dobbelte-kram-sundhed>



Podcast om hvordan vi skal forstå 'det hele menneske' samt bl.a. fremme det tværfaglige samarbejde – og hvorfor det er vigtigt. En samtale med Johan Toftegaard fra Better Health (1 time).
Vi ses igen på tirsdag.

<https://podcasts.apple.com/dk/podcasts/hvordan-skal-vi-forst%C3%A5-det-hele-menneske-en-samtale/id1544148171?i=1000665962228&l=da>



Præsentation og kontakt

Peter Thybo

Sundhedsinnovator, Forfatter, Forsker, Foredragsholder, Konsulent

Fysioterapeut, Master i læreprocesser, PD. alm. pæd.

Pt. Spc. – certificeret specialist i Arbejdsliv, Sundhedsfremme og Forebyggelse

Ekstern faglig konsulent og underviser på Efter- og Videreuddannelsen, VIA University College

Tidl. formand i Sund By Netværkets temagruppe om mental sundhed

Ekspert i sundhedspædagogik og neuropædagogik

Indehaver af SundhedsUniverset.com

Peter Thybo er stifter og indehaver af foredrags- kursus- og konsulenthuset **SundhedsUniverset.com** og holder talrige foredrag og kurser nationalt og internationalt.

Peter er uddannet fysioterapeut, har en mastergrad i læreprocesser med speciale i kultur og læring fra Institut for Uddannelse, Læring og Filosofi, Aalborg Universitet, samt en P.D. i almen pædagogik. Er den første fysioterapeut i Danmark som har opnået en certificeret specialistgodkendelse fra Danske Fysioterapeuter i Arbejdsliv, Sundhedsfremme og Forebyggelse. Har over 30 års praksiserfaring med vidt forskellige målgrupper og er præsieret projektleder af Kommunernes Landsforening.

Har været ledende fysioterapeut i en årrække og siden kommunalreformen (2007) ansat som landets foreløbige eneste sundhedsinnovator i Ikast-Brande Kommune. I årene 2019 – 2022 ansat som sundhedsinnovator og specialkonsulent i Forskningsenheden, Regionspsykiatrien Vest, med særlige udviklingsopgaver inden for mental sundhed og samarbejde på tværs af fag og sektorer. Arbejder i dag bredt som foredragsholder, forfatter, forsker og faglig konsulent og underviser ved bl.a. Efter- og Videreuddannelserne, VIA University College. Sidder i forskellige ekspertgrupper i Sundhedsstyrelsen og underviser for Social- og Boligstyrelsen.

Peter er medstifter af Sund By Netværkets temagruppe om mental sundhed som har over 50 kommuner samt alle regioner som medlemmer og forbindelse til WHO - har siddet i formandsskabet fra 2013 til 2019. Har været med til at udbrede 'ABC for mental sundhed'-konceptet i Danmark og er en flittig brugt foredragsholder og konferencier i nationale og internationale sammenhænge. Her kombineres viden og teori med masser af praksiserfaring – ofte sat i nye innovative perspektiver.

Forfatter til en række anmelderroste lærebøger samt talrige fagartikler om sundhed, sundhedsfremme, forebyggelse, arbejdsmiljø, kulturelle aktiviteter og sundhed, natur og sundhed, sundhedspædagogik, neuropædagogik, læring, relationsdidaktik, hjernens funktion, sansemotorik m.v.

Læs mere og kontakt Peter direkte på
www.sundhedsuniverset.com

Peter kan også bookes gennem ATHENAS

<https://www.athenas.dk/peter-thybo-foredrag-sundhed-laering.htm>

