



Dansk Selskab for Folkesundhed

Den Nationale Folkesundhedskonference 2025

Workshop 8

Kroppen i sundhedsfremme

Introduktion:

Hvordan kan kroppen bringes i spil i sundhedsfremme og forebyggelse?

Workshoppen i sætter fokus på kroppens rolle i trivsel og mistrivsel, og undersøger, hvordan kropsorienterede tilgange – såsom åndedrætsøvelser, bevægelse og kropsbevidsthed – kan støtte selvregulering og åbne nye veje til handlekraft, trivsel og sundhed.

Medvirkende:

Nanna Gram Ahlmark, seniorforsker, Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Eva Børjesson, lektor på Professionshøjskolen Absalon.

Rebecca Bondegård, behandler, Ringgården Misbrugsbehandlingscenter

Praktiker fra kommunal setting

Tema og indhold:

Workshoppen inddrager eksempler fra forskning og praksis, herunder misbrugsbehandling og kommunale indsatser, der benytter kropsorienterede tilgange til sundhedsfremme. Den vil sætte særligt fokus på borgere i udsatte positioner, og også berøre den professionelle krop i dette arbejde.

Workshoppen består af en række korte oplæg fra forskning og praksis samt guidede gruppedrøftelser, plenumopsamling og mindre kropslige øvelser, herunder:

- Forskningsbaseret viden om, hvordan kropsorienterede metoder kan fremme sundhed. Eksempler fra forskningsprojekter med fokus på veteraner med PTSD og unge i kriminalitet.
- Hvad skal man særligt have fokus på i kropsligt arbejde med mennesker i udsatte positioner, herunder eksempler fra arbejde med voldsudsatte kvinder.
- Kroppen i recovery: Erfaringer med kropsbaserede tilgange i misbrugsbehandling: Ringgården Misbrugsbehandlingscenter.
- Kropsarbejde i kommunale sundhedsindsatser (evt. Aalborg Kommune eller Borgercenter Børn og Unge og Unges familiebehandling, Nørrebro-Bispebjerg, Socialforvaltningen):
- Den professionelle krop.
- Gruppedrøftelser og fælles refleksioner over, hvordan kroppen kan tænkes og bruges mere aktivt i folkesundhedsarbejde.

Deltagernes forventede udbytte:

- Få indsigt i forskningsbaseret viden om kropsorienterede tilgange i sundhedsfremme.
- Forstå den særlige betydning, kroppen og kropsarbejde kan have, i arbejdet med mennesker i udsatte livssituationer.
- Blive inspireret til at inddrage kroppen som aktiv ressource i egne sundhedsfremmende projekter og opmærksomhedspunkter ved de udfordringer, der kan være som professionel.
- Styrke netværk og udveksle erfaringer og idéer på tværs af forskning og praksisfeltet

Deltagerinvolvering:

- Gruppearbejde med fokus på erfaringsudveksling og udvikling af idéer.
- Plenumopsamling, feedback og fælles refleksion.
- Mindre kropslige øvelser og sansningsteknikker undervejs.