



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



SHE4AHA  
Health throughout life

# Sundhedsfreme

---

BEGREBER OG PRINCIPPER

Hvad er sundhed  
og  
sundhedsfremme?

Sundhed handler om trivsel,  
livskvalitet og evnen til at håndtere  
hverdagens krav og udfordringer.

Sundhedsfremme er en strategi, der  
har til formål at styrke både individets  
og fællesskabets muligheder for at  
forbedre og fastholde sundhed.

# Hvad er sundhedsfremme?

Sundhedsfremme er en proces, hvor man arbejder med forholdet mellem individet og dets omgivelser for at fremme sundhed.

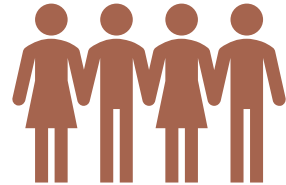
Det handler om at skabe betingelser, der gør det muligt for mennesker at:

- få større indflydelse på deres eget helbred og liv
- udvikle livskvalitet og trivsel
- reducere sygdomsbyrden både for den enkelte og for samfundet

Sundhedsfremme forebygger ikke blot sygdom – den understøtter muligheder, håb og handlekraft.

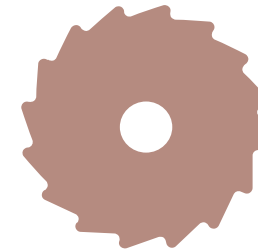
# Hvad indgår i sundhedsfremme?

---



## **Sundhedsfremme omfatter:**

- Viden og refleksion om sundhed og trivsel
- Forhold, der giver mulighed for sunde valg
- Inddragelse og deltagelse i beslutninger
- Strukturer og rammer, der fremmer lige muligheder
- Indsatser, der er integreret i hverdagslivet – i skole, hjem og lokalsamfund



**Det handler om at se sundhed som noget, der skabes i fællesskab og i konteksten.**

I sundhedsfremmende arbejde fokuserer man på:

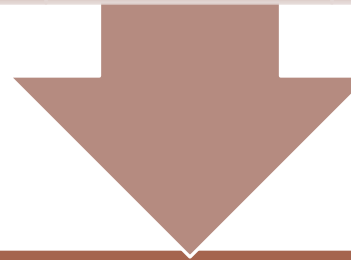
At skabe sunde og trygge rammer

At styrke handlekompetence og fællesskab

At arbejde tværfagligt og helhedsorienteret

At inkludere dem, der er sværest at nå

At koble individuel støtte med strukturel forandring



Sundhedsfremme handler om at gøre det sunde valg til det tilgængelige og naturlige valg.

Hvad gør man i sundhedsfremmende arbejde?

# Strategier for sundhedsfremme

Effektive strategier rummer:

- Tværsektorielt samarbejde
- Brugerinvolvering og medskabelse
- Fokus på ressourcer frem for risici
- Sammenhæng mellem indsatser og værdier
- Bæredygtighed og forankring i hverdagspraksis

# Vejledende principper for sundhedsfremme

Arbejdet med sundhedsfremme bør baseres på følgende principper:

- Aktiv deltagelse fra alle aktører og niveauer
- Indsatser baseret på bedst tilgængelige viden og erfaring
- Ingen må komme til skade (do no harm)
- Sundhed for alle – universelle indsatser og målrettet støtte til udsatte grupper
- Langsigtet perspektiv og fokus på bæredygtighed

# Lær at svømme (Antonovsky, 1987)

---

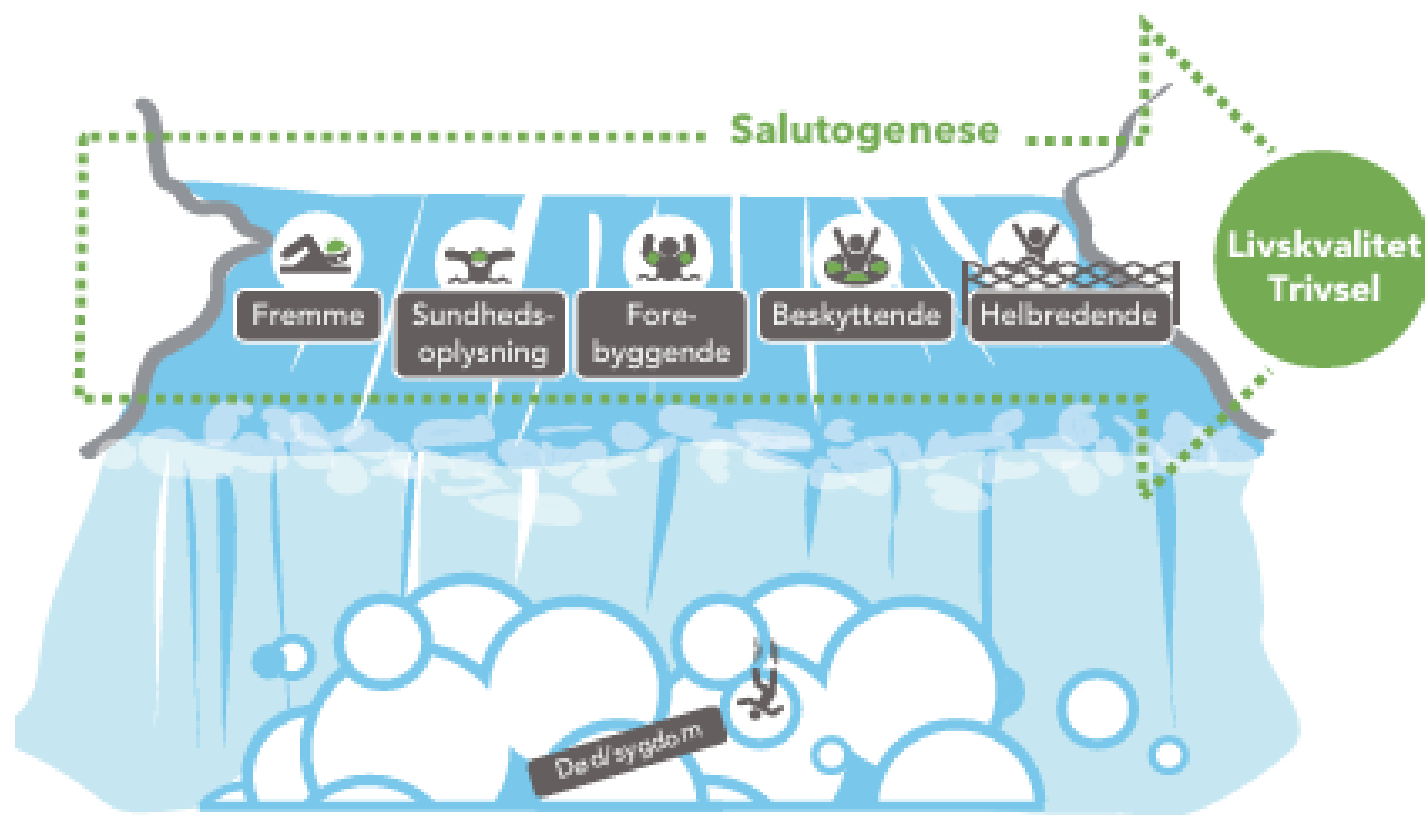
Aaron Antonovsky peger på, at sundhed ikke kun handler om at fjerne risici eller bygge sikkerhedsnet.

I stedet skal vi:

- give mennesker redskaber og færdigheder
- styrke deres evne til at navigere og handle
- hjælpe dem med at lære at svømme i livets strøm

Sundhedsfremme handler om at gøre mennesker i stand til at klare sig – ikke kun beskytte dem mod at falde i vandet.

## Sundhed i livets flod



Lær at  
svømme  
(Antonovsky,  
1987)

---

## Om materialet

Disse slides er udviklet som en del af **SHE4AHA-projektet** samt oversat og kulturtrelt tilpasset af Anette Schulz, direktør i FamilieAlliancen og tidligere leder af SHE.

Du kan finde mere information om SHE4AHA på:  
[www.healththroughoutlife.eu](http://www.healththroughoutlife.eu)

Dette materiale kan frit anvendes med tydelig henvisning til SHE4AHA-projektet.

## Guiden til Sundhedsfremmende Skoler – vejen til sundhed, trivsel og læring



Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatternes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kultur (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.

PUBLICERET AF  
FamilieAlliancen | samarbejde med  
Schools for Health in Europe Network, Foundation  
  
PUBLICERINGSDATO  
April 2025