

# Robusthed

Overlæge Poul Lundgaard Bak

plb@sundkom.dk



**Komiteen for  
Sundhedsoplysning**

Social ulighed

Forskellighed

ADHD

Autisme

Indlæringsproblemer

Inklusion

Mobning

Sprog

Angst

Sensitivitet

Adfærdsproblemer

Skolevægning

Misbrug

Kriminalitet

Læringsstil

Overvægt

Undervægt

Rygning

Skilsmisse

Sorg

Søvn

Angst

Kræsen

Etnicitet

Religion

Tøjstil

Fysisk aktivitet

Travlhed, stress

IT-Spil-afhængighed

Sociale medier

Identitet

Kedsomhed

Idealer (liv og krop)

Værdier og holdninger

Sygdom

Skole og arbejde

Forurening & klima

Krig

Uddannelse

Smerter

Vaccination

# Udfordringer

Social ulighed

Forskellighed

ADHD

Autisme

Indlæringsproblemer

Inklusion

Mobning

Sprog

Angst

Sensitivitet

Adfældsproblemer

Skolevægring

Misbrug

Kriminalitet

Læringsstil

Overvægt

Undervægt

Rygning

Skilsmisse

Sorg

Søvn

Angst

Kræsen

Etnicitet

Religion

Tøjstil

Fysisk aktivitet

Travlhed, stress

IT-Spil-afhængighed

Sociale medier

Identitet

Kedsomhed

Idealer (liv og krop)

Værdier og holdninger

Syndom

Skole og arbejde

Forurening & klima

Krig

Uddannelse

Smerter

Vaccination

# Robusthed

Klare livets små og store udfordringer  
- især når livet er svært.

Mennesker

Opgaver

Fristelser

Lidelse

Der er kun én ting, man skal kunne  
for at være robust...

**Man skal være god til at tænke sig om**

# Robusthed.dk

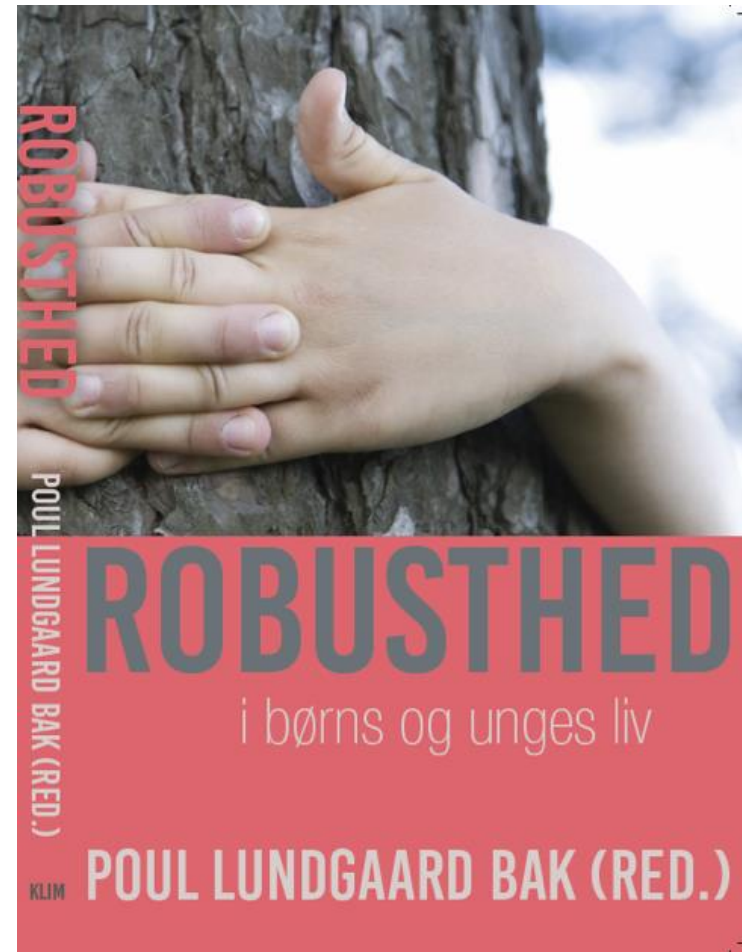
“Videns-vitaminer” til hverdagen

om tanker

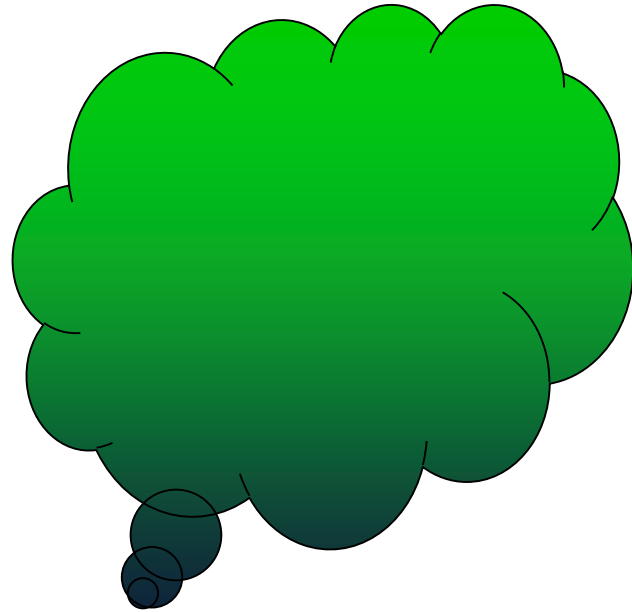


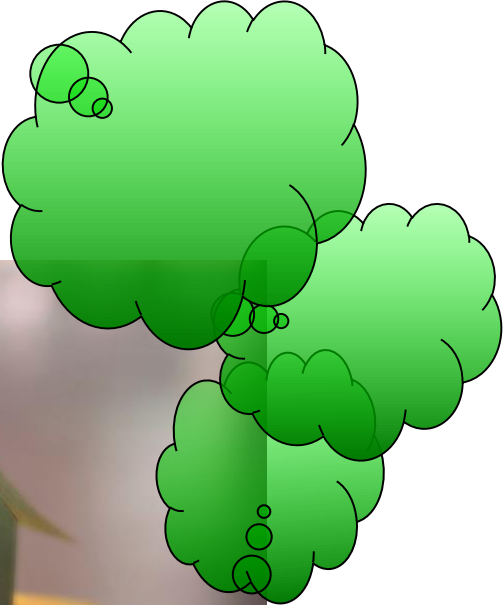
# Robusthed.dk forskning børn og unge

- DK: 90 % fald i alvorlige konflikter i højrisikoområde (3 års opfølgning).
- Skolebørn i Italien: Mere konstruktiv tænkning.
- Flere undersøgelser fra DK og en række andre lande er på vej.
- Programmet anvendes i DK, Grønland, UK, Italien og Grækenland.

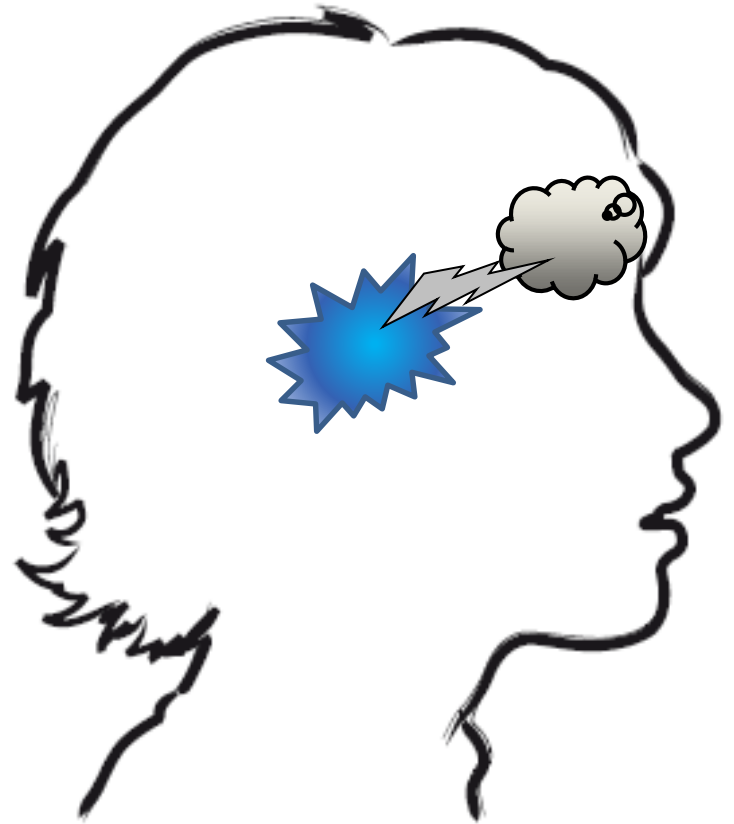
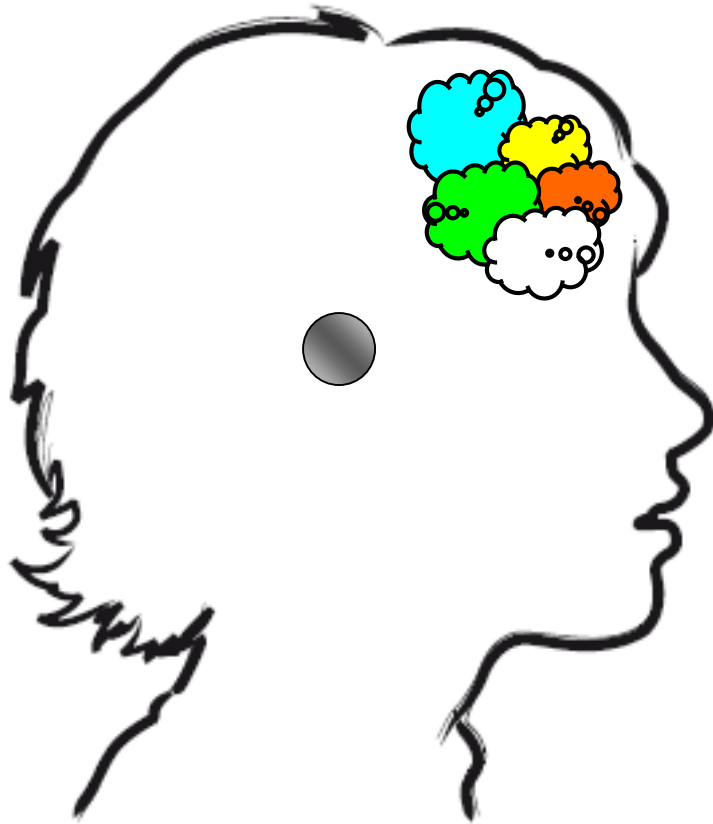




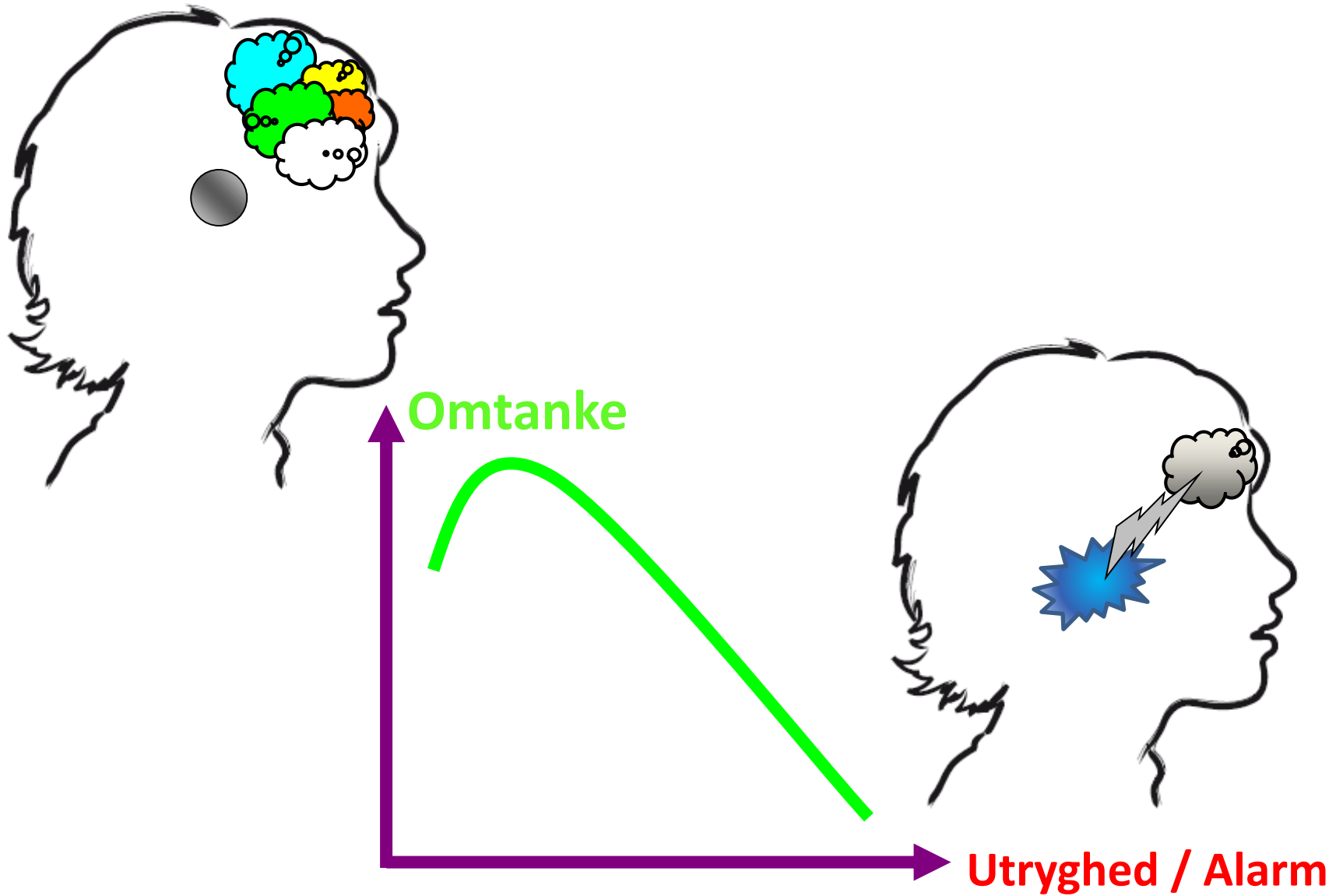




# Tænkehjernen og Hjernens 112



# Passende Udfordringer



ØV

Hvad kan man gøre,  
når der akut er brug for  
at få ro på alarmsystemet?

Træk vejret  
dybt og roligt

Det har afgørende betydning  
for mennesker  
at blive værdsat af andre.