

ROBUSTHED

Specialkonsulent Marie Arnbjørn og Charlotte Frese



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

PROGRAM, dag 1

9.00 – 9.15	Velkomst og intro til programmet + struktur
9.15 - 9.45	Deltagerrunde
9.45 – 10.30	Robusthed
10.30 – 10.50	Pause
10.50 – 12.00	Mentalisering
12.00 – 12.45	Frokost
12.45 – 13.15	Mentaliserende spørgsmål
13.15 – 14.00	Mentalisering i arbejdet med mennesker
14.00 – 14.20	Pause
14.20 – 15.00	Mentalisering fortsat

Dag 1	Dag 2		Dag 3	Dag 4		Dag 5
Velkomst og intro. Deltagerrund e. Robusthed	Opmærksom hed Passende udfordringer	Implementering	Opsamling på handleplan.	Opsamling i grupper Del din viden	Implementering	En tur i galleriet, repetition. Storyboard som opsamling på handleplan
Tilknytning og mentalisering	Tankebobler tanketræning		Gør det usynlige synligt. Robuste fællesskaber	Planlæg et oplæg		Kroppen Selvkontrol
Mentaliseren de spørgsmål Hjernen	Historier		Opret dig som bruger Hjemmesidens opbygning	Fremlæggelse i grupper		Gør det usynlige synligt, casearbejde
Hjernen fortsat	Handleplan og afrunding		Fordybelse i materialesamlingen Del din viden	Udvidet handleplan frem mod dag 5		Afrunding, evaluering og kursusbeviser

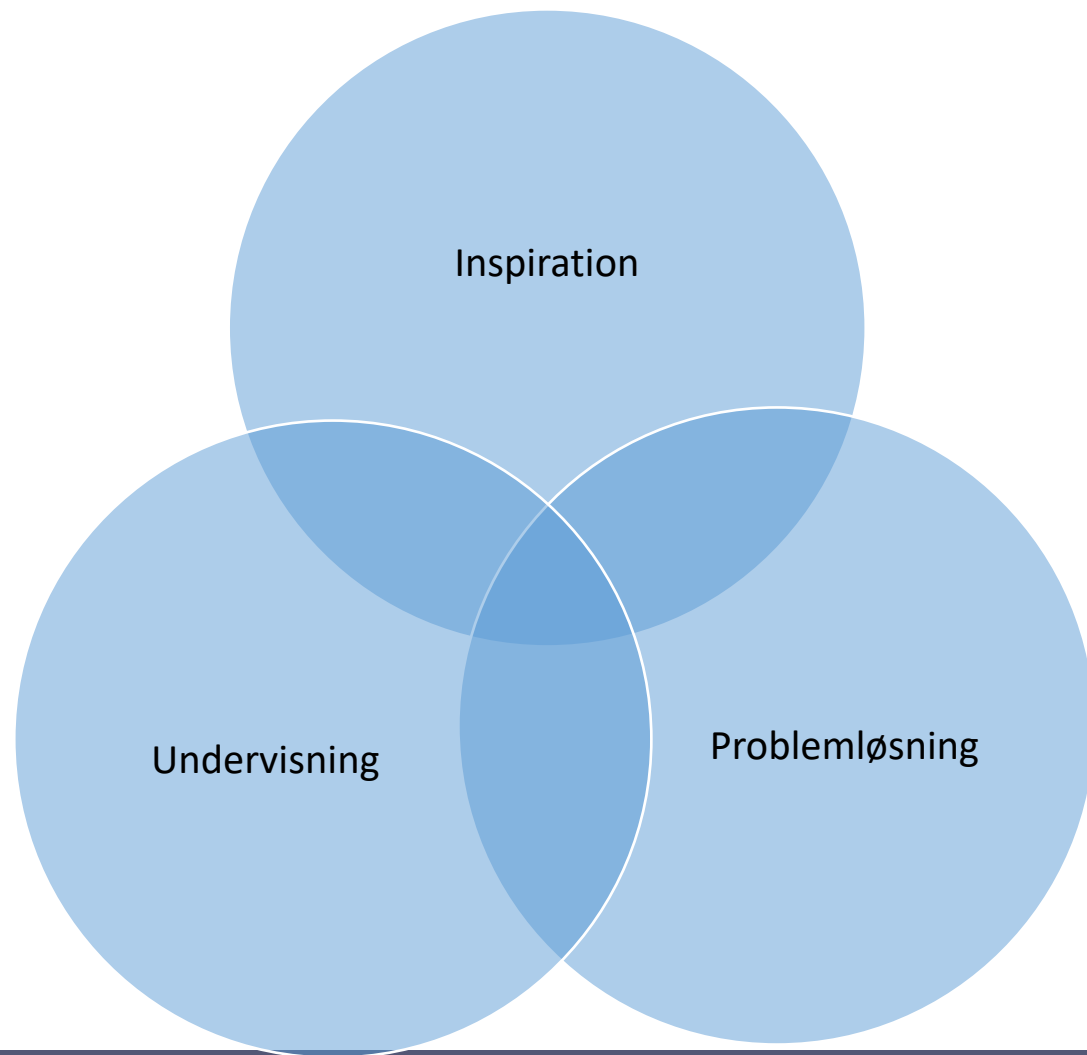
ROBUSTHED·DK

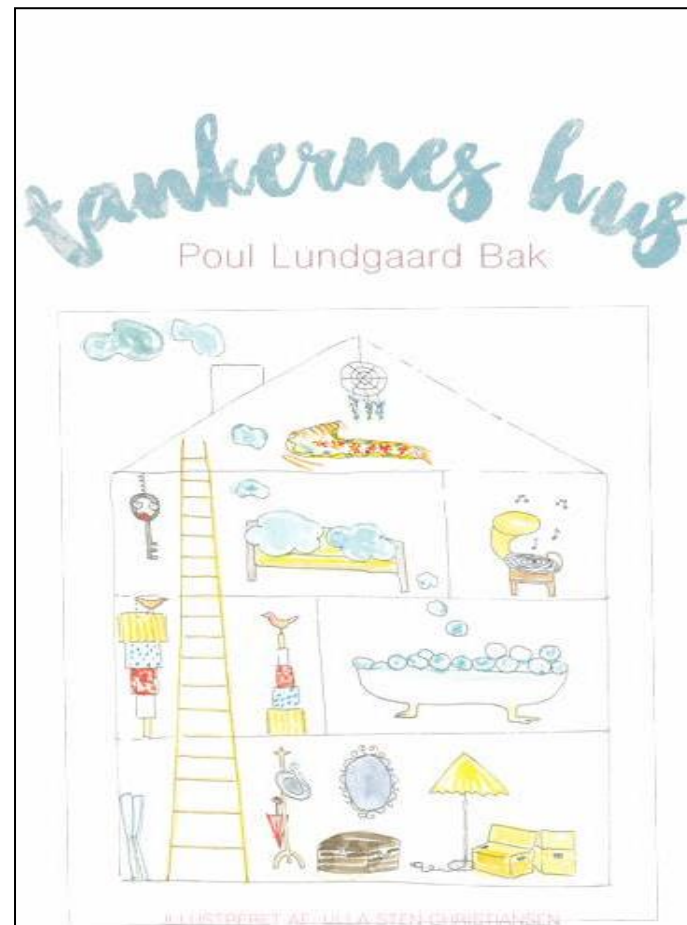
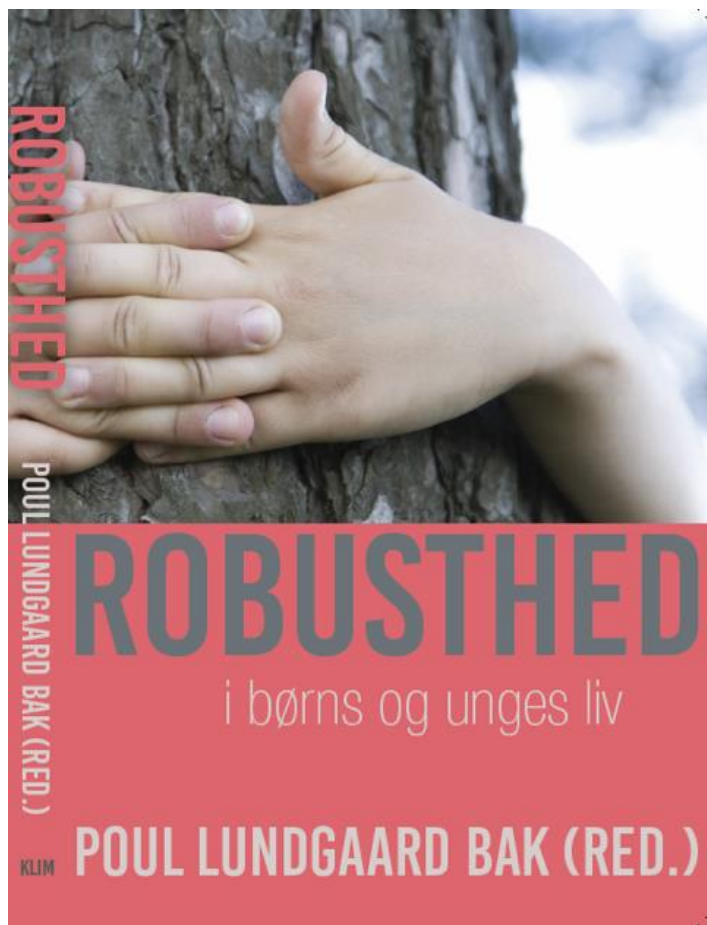
Viden og inspiration *til hverdagens samvær*
om at tænke sig om



Hvad kan du bruge Robusthedsprogrammet til?

- Website
- ”Vidensvitaminer”
- Hverdagssprog og billedsprog
- Værktøjer til lidt af hvert
- Lidt historie
- Komiteen for Sundhedsoplysning





Portefølje

Aktuelle forskningsprojekter

- Anbragte børn
- OBEAT, forebyggelse af overvægt
- KU Gravidprojekt

Formater

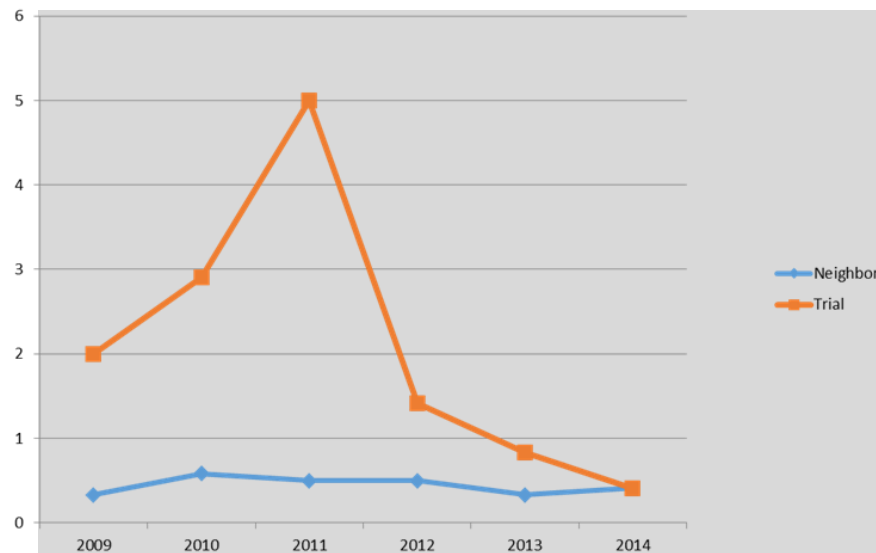
- 5-dages kurser
- Temadage og workshops
- Inspirationsoplæg

Kompetenceudvikling for

- Sikrede institutioner
- Anklagemyndigheden
- Ungdomsuddannelser
- Grundskole og sfo
- Sundhedsplejen
- Psykiatrien
- Kommuner - arbejdsmiljø

Forskningsprojekt i udsat boligområde

3 års opfølgning



Bak PL, Midgley N, Zhu JL, Wistoft K and Obel C (2015)

The Resilience Program: preliminary evaluation of a mentalization-based education program.

Front. Psychol. 6:753. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00753

- 90 % reduktion i antallet af højrisiko konflikter
- 50 % reduktion i personale sygefravær
- 3 års score på anvendelighed: Gennemsnit: 8,5 (skala 1-10)
- 90 % af personalet bruger fortsat programmet efter 3 år

Modulopbygget program



ROBUSTHED·DK

Velkommen til ROBUSTHED.DK

Robusthedsprogrammet er et mentaliseringsbaseret program, som styrker vores evne til at håndtere udfordringer og indgå i sociale relationer.

Åbent kursus i Århus i foråret 2020. Læs mere under KURSER i det blå felt nedenfor.

KURSER

Læs om kurser og foredrag

ROBUSTHED.DK

Om Robusthedsprogrammet

NYHEDSBREV

Tilmelding

ROBUSTHED

ROBUSTHED·DK



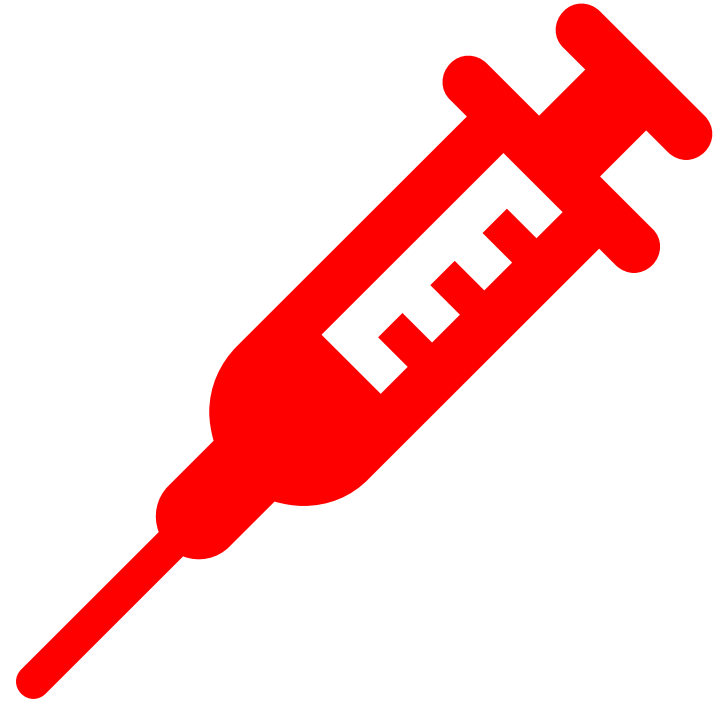
Mentale sundhedsproblemer er den største sundhedsbyrde for børn og unge

Kilde: Ungeprofilundersøgelsen, 2016

Robusthed som tidens modgift?

Stress og dårlig mental sundhed er stigende

- 15% af børn i behandling psykisk lidelse inden de fylder 18 (Sst., 2012)
- 33% af 15-årige piger har ugentlige psykiske symptomer på mistrivsel (SIF, 2015)
- Særligt unge kvinder er ramte: 41% unge kvinder har højt stressniveau, 25% har dårligt mentalt helbred (Den Nationale Sundhedsprofil 2017)
- WHO forudser at stress, angst og depression vil være den største sygdomsbyrde i 2020



Hvad er
robusthed for
jer?

Diskutér med sidemanden i et
par minutter, hvad du/I
forbinder med robusthed.

Hvad kendetegner et robust
barn/en robust medarbejder?

Kom gerne med eksempler fra
virkeligheden.

HAN HAR HVERKEN
BRANCHEKENDSKAB ELLER
ERFARING FRA
TIDLIGERE JOBS...

MEN HAN
SER MEGET
ROBUST UD,
IKKE ?



HAN HAR HVERKEN
BRANCHEKENDSKAB ELLER
ERFARING FRA
TIDLIGE TIDERS...

MEN HAN
SER MEGET
ROBUST UD
IKKE?

Nej tak!



Hvad er robusthed så?

Leksikal definition:

Modstandsdygtighed over for modgang, belastninger eller vanskelige betingelser

Psykologisk definition:

Robusthed er en psykologisk færdighed, der handler om at kunne håndtere og komme sig ovenpå modgang, traumer, trusler og stress

WHO og Sundhedsstyrelsen om mental sundhed:

En tilstand af trivsel hvor individet kan udfolde sine evner, *kan håndtere dagligdags udfordringer og stress (...)* samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet.

Kilder: Gyldendals Ordbøger, WHO, Reivich & Shatté (2002), Seligman et al (1995), Zautra et al (2010), APA (2018)

Robusthedsforskningen i dag

- Fra sjældenhed til *ordinary magic*
- I mennesket eller mellem mennesker?
- Arv eller miljø?
- Multidimensionel forståelse

At kunne klare livets
små og store
udfordringer, især når
livet er svært

Mennesker

Opgaver

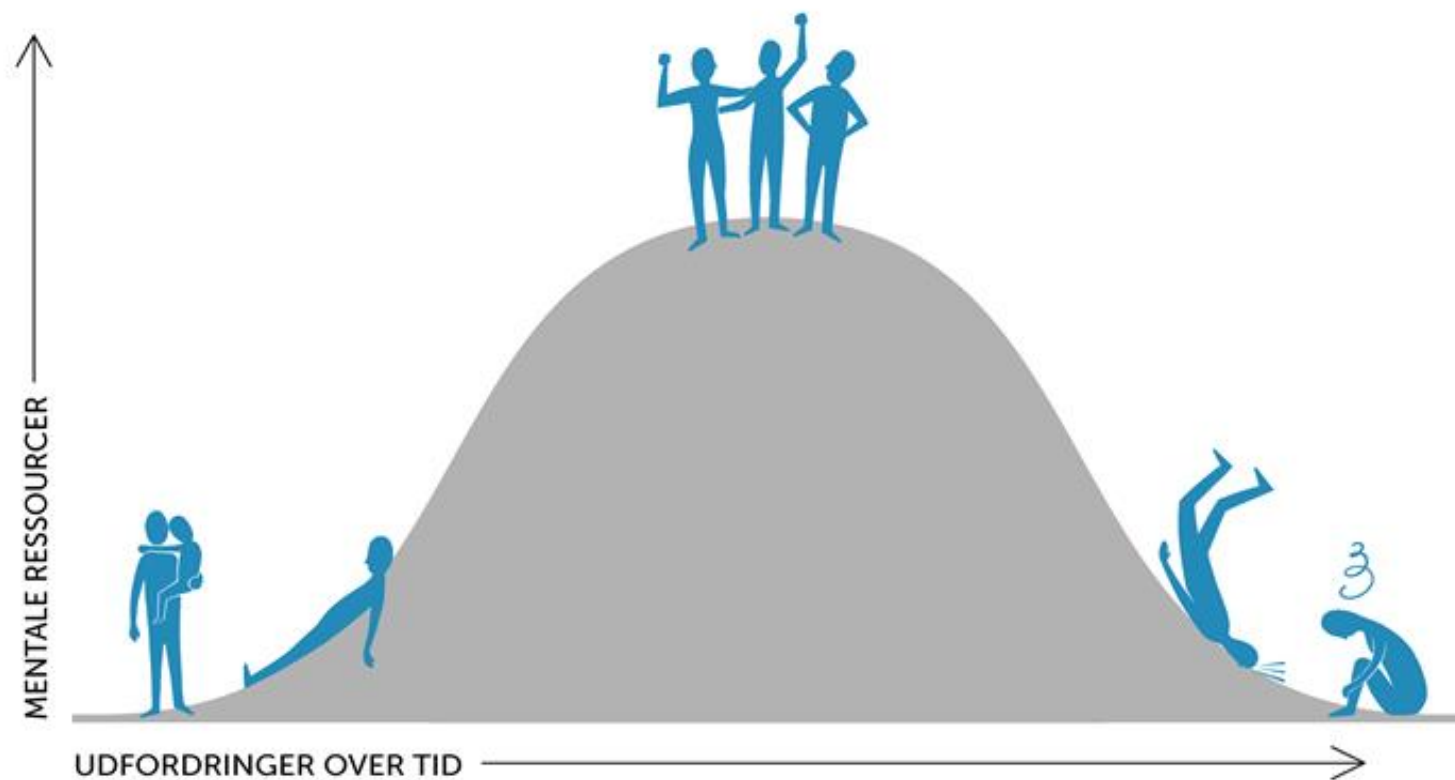
Lidelser

Fristelser

Vigtige elementer i robusthed

- Hvordan vi håndterer svære hændelser eller perioder i vores liv er afgørende for handlemuligheder
 - Tanker og problemløsning - fx ift. nederlag, afvisninger, bekymringer, optimisme
 - Relationelt – tilknytning, at række ud vs. isolere sig
 - Følelser – balancering af positive og negative følelser, rumme det svære
 - Selvregulering – selvkontrol og kroppen som redskab
- Tid og sted for de svære begivenheder og hvor meget vi tåler

Alle er robuste?



Efter Russo et al. 2012

Øvelse

- Diskutér to og to hvilke udfordringer i forhold til robusthed, der kendetegner jeres målgruppe?
- Hvad har de særligt brug for at lære?

Et begreb i medgang og modgang....

Hvem siger hvad?



Svend Brinkmann
Filosofisk tilgang
Se udad eller indad
Præstationssamfundet



Rasmus Willig
Sociologisk vinkel.
Behovet for robusthed opstår som svar på strukturelle
problemer, f.eks. besparelser på daginstitutionsområdet

Pause

Mentalisering



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

**Man skal være god til at
mentalisere.**



HVAD ER MENTALISERING?



MENTALISERING I ARBEJDET
MED MENNESKER



MENTALISERING OG
TILKNYTNING

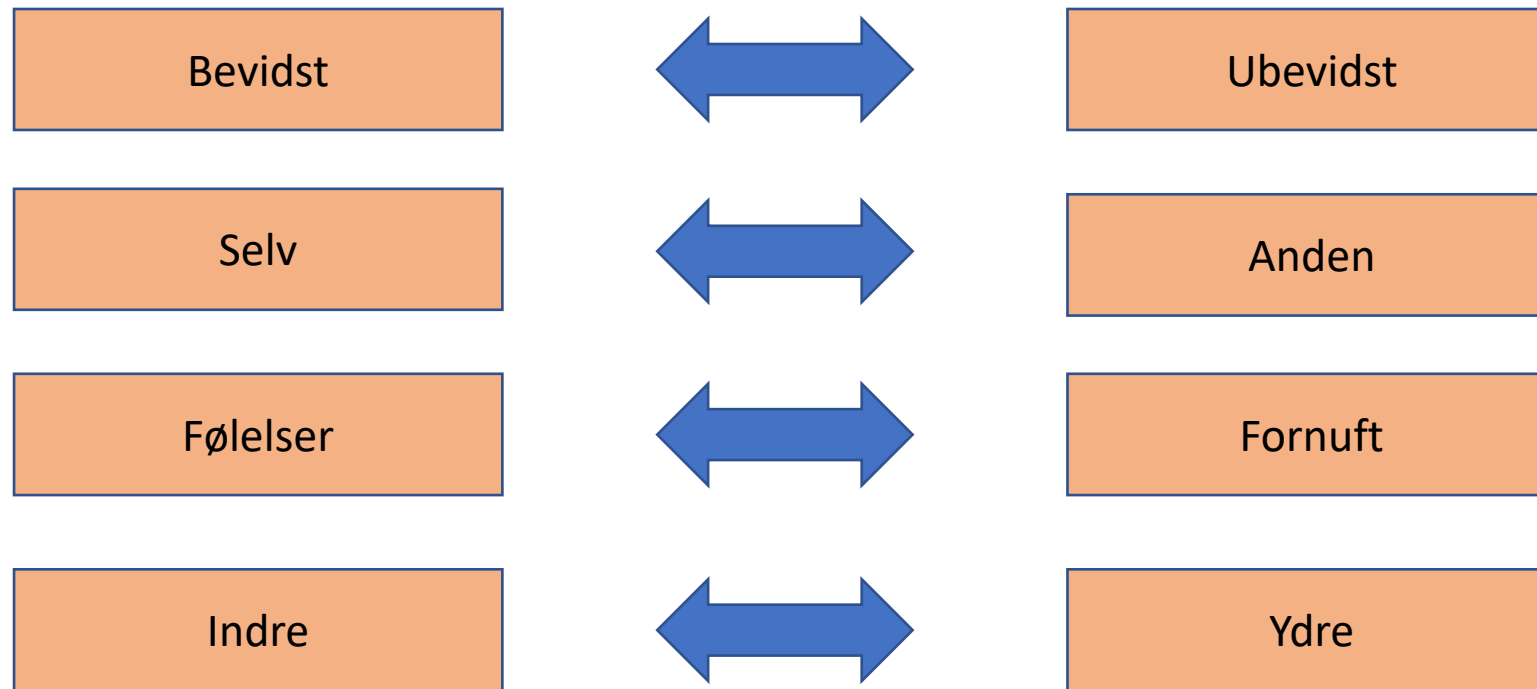
Hvad er
mentalisering?



Mentalisering er

- En mental aktivitet som handler om at forstå egen og andres adfærd ud fra mentale tilstande (følelser, tanker, behov, intentioner, grunde)
- Forståelse af, at der ikke er ét facit
- *At have sindet på sinde*
- *At tænke tanker om tanker*
- *At se sig selv udefra og andre indefra*
- *At se bag adfærden*

Fire dimensioner



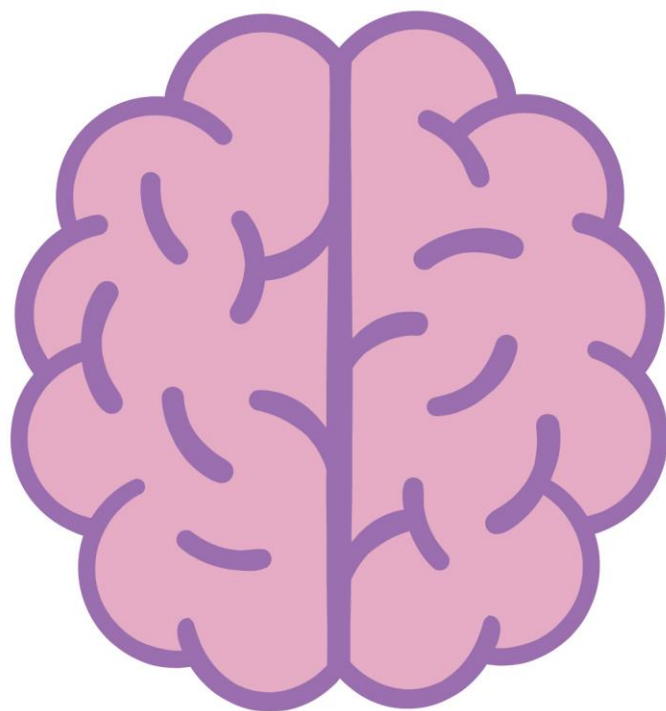
Bevidst/ubevidst



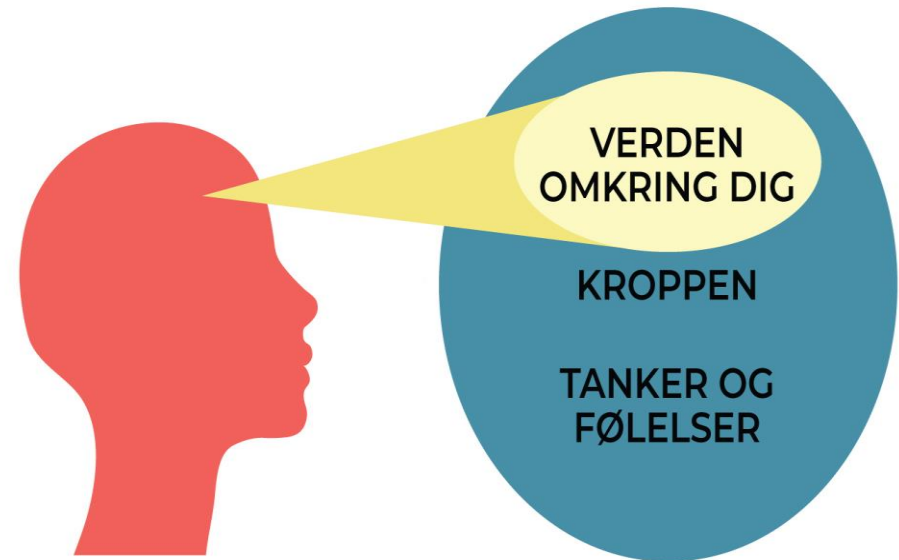
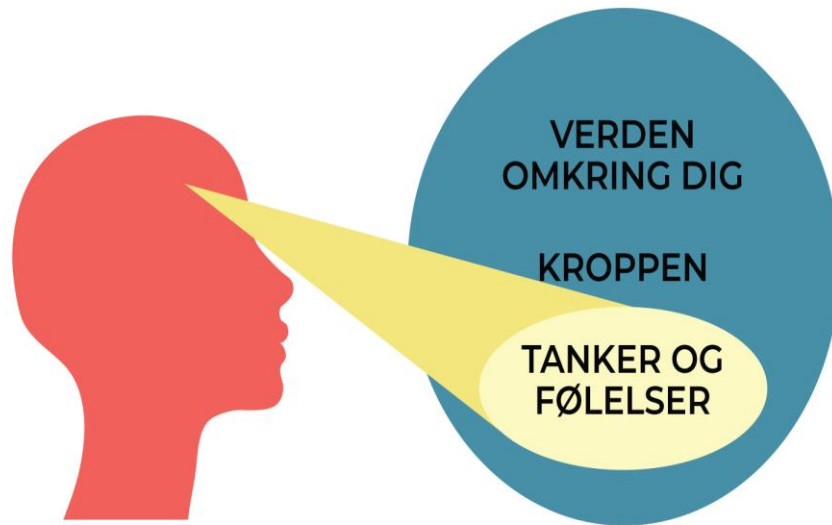
Selv og anden



Fornuft og følelser



Indre - ydre



Tæl til 20



Hvorfor har vi brug for at mentalisere?

Én vej til robusthed, der hjælper os med...

- at blive opmærksom på tanker og følelser
- at være sammen med andre: sætte os ind i andres tanker, intentioner og adfærd
- selvregulering
- bedre at se handlemuligheder og problemløsning

Virker ikke når vi er...



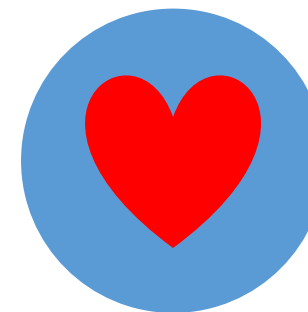
VREDE



BANGE



KEDE AF DET



FORELSKEDE

Nemmest i forhold til mennesker, der ligner os selv

Livet.

Jeg vil gerne sige undskyld for
det, jeg sagde, da jeg var virkelig
sulten. Men jeg vil først vil jeg
lige sige undskyld for det, jeg
sagde, da jeg var fuld ...



Maren Uthaug



Hvem kan det ikke?

- Små børn
 - Mennesker med dårlig begavelse
 - Mennesker med psykiske udfordringer
 - Mennesker i affekt & utryghed
 - Os alle sammen
-
- Vi skal ikke altid mentalisere
 - men det er godt at kunne, når der er brug for det.



Mentalisering kan
trænes livet
igennem....



Med tanketræning



I almindelige samtaler



I regulære
træningsforløb

Øvebaner
Rollespil

Mentalisering bliver ekstra vigtigt, når man er sammen
med nogen, som har svært ved at mentalisere.

Memory



Still face eksperiment



Øvelse

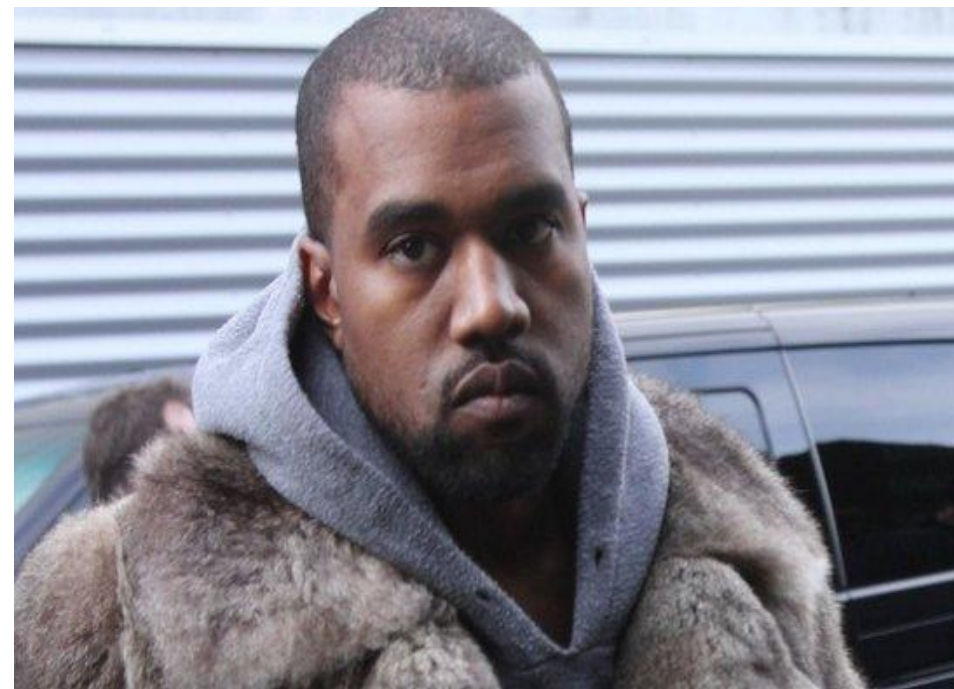
Gå sammen 3 og 3

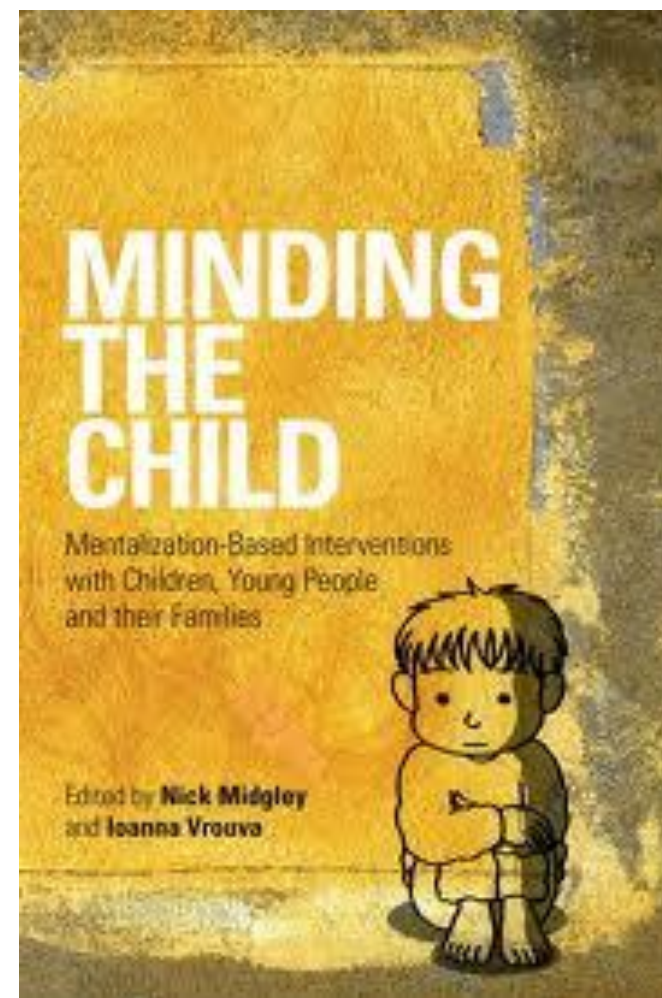
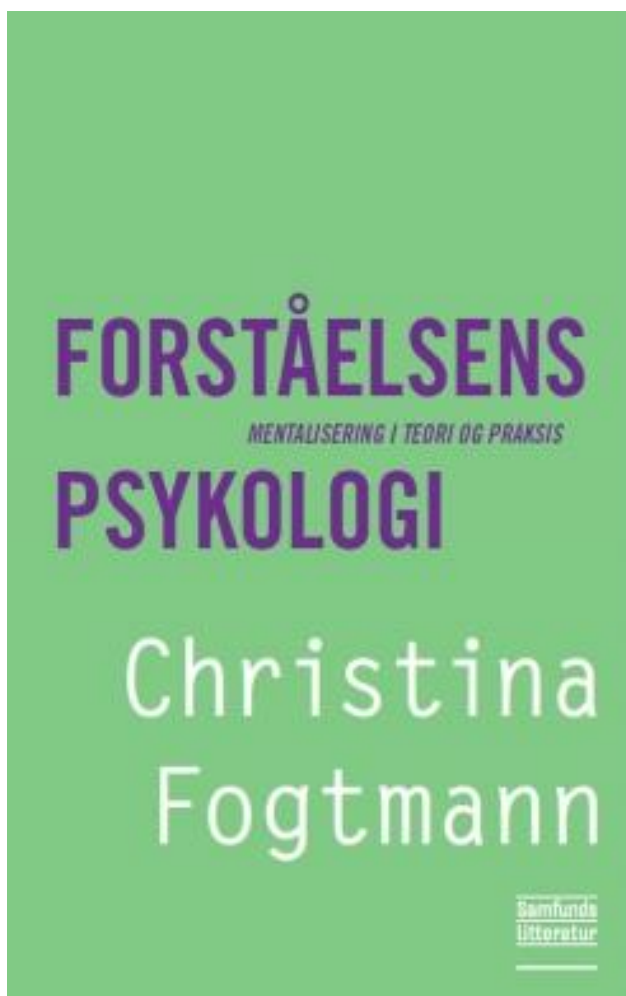
A fortæller en historie fra sin sommerferie eller noget andet rart

B er først lyttende, medfølende, har øjenkontakt m.m.

Når klokken ringer bliver B med et uinteresseret, fraværende, ingen øjenkontakt.

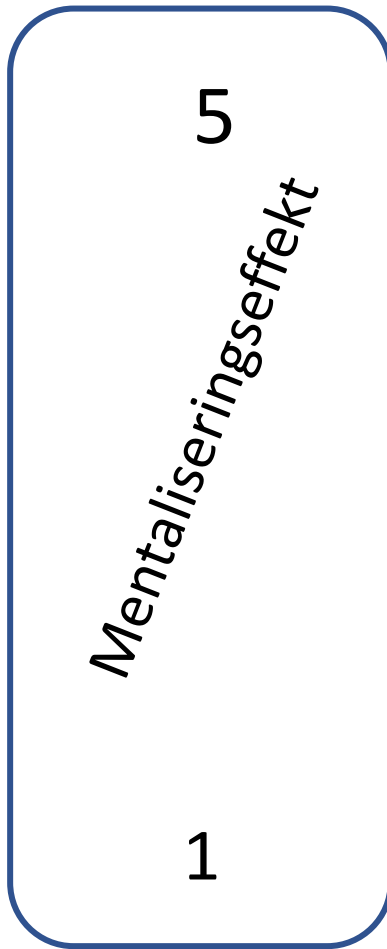
C lægger mærke til reaktioner og kropssprog hos A





Frokost

Spørgsmål, der gør en forskel



Gode spørgsmål:

- Får modtageren til se situationen i et nyt perspektiv
- Skaber ny indsigt
- Er åbne spørgsmål
- Er korte – formuleret tydeligt og præcist
- Er mulighedsorienterede – fremadrettede
- Er nysgerrige – spørg for at forstå, ikke for at svare
- Har timing – kan fungere i en kontekst, og ikke i en anden
- Stilles fra nuet – er ikke udtænkt og forberedt

Tid til omtanke...

Pausens betydning

Mentalisering i arbejdet med mennesker

Mentalisering i arbejdet med mennesker

- Din funktion som følelsesmæssig termostat kan nedregulere andres følelsesmæssige intensitet
- Arbejdet med mennesker (og særligt udsatte) giver risiko for "smitte" med mentaliseringssvigt og stærke følelser
- Vigtigheden af at træne egen mentaliseringsevne
 - her og nu, og i fredstid
 - hjælp til andre *og* egenomsorg



Mentaliseringspraksis - øvelse

Hvordan snakker I om hændelser og adfærd på jeres arbejdsplads?

- Er fokus primært på de unges adfærd, faktuelle forhold, hvad der konkret skete, hvad nogen gør, siger, eller bør?
- Eller er fokus på udforskning og undersøgelse af mentale tilstande hos den unge, de andre, dig?
- Hvad kunne I have brug for at sætte mere fokus på?

Når mentaliseringen er under pres...

- overvej:

- *Hvorfor* gør han sådan lige nu?
- *Hvad* er der brug for, at jeg gør eller lærer ham?
- *Hvordan* kan jeg gøre det?
- *Vil* han ikke, eller *kan* han ikke?

Undgå at din egen mentaliseringsevne svigter!

Kilde: Siegel & Bryson, 2014

Tjek din mentalisering – dig selv i fokus

Overvej din mentalisering og hvordan du håndterer en konkret episode. Tænk tilbage på en episode, som berørte dig, fx den dag Marcus overfaldt Ali. Hvordan reagerede jeg?

- Hvad er min følelsesmæssige intensitet på en skala fra 1-10?
- Kan jeg se tingene fra flere perspektiver?
- Kan jeg balancere handlepres og refleksion?
- Er jeg i stand til at føle empati, for mig selv og den anden?
- Er jeg i stand til at forstå mine egne bagvedliggende mentale tilstande?
- Har jeg tid og tålmodighed til at gøre det ordentligt?

Refleksionsøvelsen kan laves efter en situation, hvor man oplever at mentaliseringen er under pres.

Tjek din mentalisering – den anden i fokus

Overvej din mentalisering og hvordan du håndterer en konkret episode. Tænk tilbage på en episode, hvor du skulle løse en konflikt fx "da Marcus overfaldt Ali." Hvordan tænkte jeg om Marcus og Ali/de involverede? Var dit fokus primært på:

- Deres mentale tilstande (følelser, tanker, intentioner, ønsker, behov osv.)
- Deres forhistorie og opvækstvilkår (fx "Han har ikke lært at tale om tingene")
- Forskellige personers handlinger i den aktuelle situation (fx "Nu skal vi skal flytte rundt på afdelingen", "Vi skal sanktionere adfærden" mv.)
- Dine egne mentale tilstande (fx "Jeg bliver vred på ham")
- Regler og normer (fx "Det er for meget og det ved han også godt")
- Personlighedstræk (fx "Han er også så hidsig")
- Diagnoser (fx "Det er hans ADHD, der gør det")

Den mentaliserende indstilling

- Nysgerrighed og åbenhed
- Ikke-videnhed, at være *sikker usikker*
- At spejle og være talerør for tanker og følelser

Ikke-mentaliserering: Pseudomentalisering

- Ofte ved høj følelsesintensitet
- Når man med *upassende vished* tillægger andre mentale tilstande
- Man kan selv opleve, at man mentaliserer, fordi man forholder sig til mentale tilstande
- MEN, man pådutter den anden mentale tilstande – en slags sammenblanding af eget og den andens sind

”Han vil bare have opmærksomhed”, ”Det er fordi hun ikke gider”

Ikke-mentalisering: Mentaliseringssvigt

- Vi er forskellige: temperament/følelsesintensitet, evne til at regulere følelser, generelle evner til at mentalisere
- Fokus på: viden om og træning i praksis
- og så at prøve igen og igen, når det går skævt
- Altid at have for øje om den, du er sammen med selv har mentaliseringssvigt - følelser smitter
- Sker for alle! Tag en pause, udskyd eller få hjælp

Mentaliseringssvigt – 3 typer

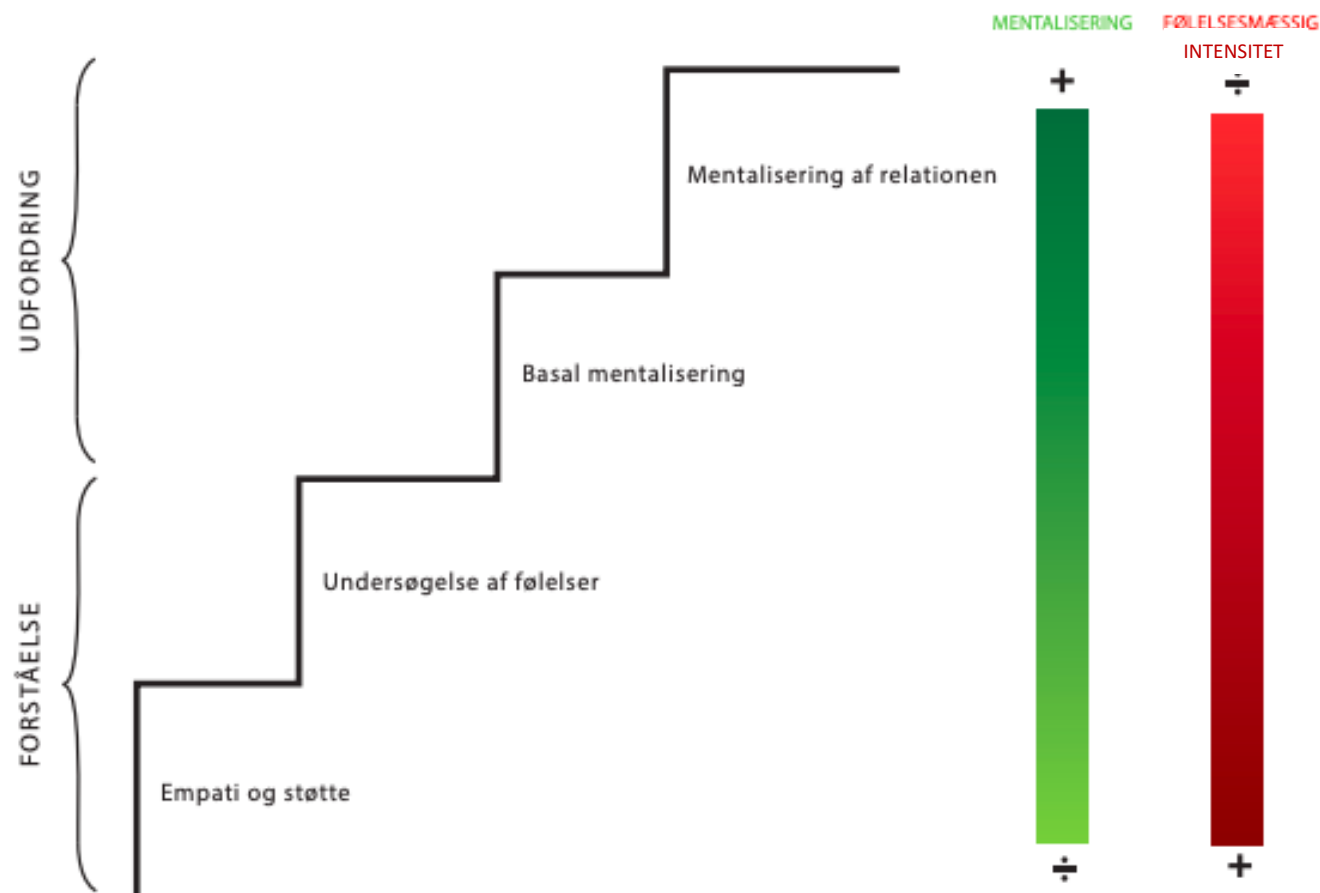
- Den fysiske virkelighed.
Mentale tilstande vurderes kun pba. adfærd.
– *Hvad vi ser.*
Fx ”Hvis han ikke deltager, er det fordi han er ligeglad”
- Indre tilstande = fysiske virkelighed.
– *Hvad vi føler/tænker.*
Fx ”Jeg lavede en fejl, så jeg er dårlig til mit arbejde”
- Frakobling af indre og ydre virkelighed
– *Papegøjesnak.* Når det man siger, ikke hænger sammen med indre tilstande.
Fx ”Sådan er det at arbejde på Sønderbro”

Mentaliseringssvigt - øvelse

- Hvordan ser det ud, når du har mentaliseringssvigt?
- Oplever du ofte mentaliseringssvigt, eller sker det sjældent?
- Er det i bestemte situationer, at du får mentaliseringssvigt?
- Er der noget særligt, der kendetegner det, du selv eller andre gør og siger?
- Hvordan reagerer du?
- Hvor lang tid er du om at komme til dig selv igen?
- Hvad hjælper dig til at falde til ro og genvinde din evne til at mentalisere?
- Hvordan kan du øve dig i at bruge det, der hjælper dig, mere?

Fra: Jacobsen & Christensen, 2017

MENTALISERINGSTRAPPEN



Fra Jacobsen og Guul, 2015

Tag trappen – øvelse

- Læs case
- Beskriv med udgangspunkt i trappen, hvordan du vil hjælpe Kris

"Det var ikke særlig klogt sagt, Plys" sagde Gristingen.
Peter Plys: "Det var klogt, da det var inde i mit hoved, men så
skete der noget på vejen ud"



TAK FOR I DAG



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

PROGRAM dag 2

9.00 – 10.15	Hjernen
10.15 – 10.35	Pause
10.35 – 11.05	Opmærksomhed
11.05 – 12.00	Passende udfordringer
12.00 – 12.45	Frokost
12.45 – 14.00	Tanker og tanketræning
14.00 - 14.20	Pause
14.20 – 15.00	Handleplaner og afrunding

Hjernen

Tænkehjerne og Alarmhjerne



Hvilken farve?

Blå gul grøn sort rød sort gul grøn rød blå sort gul rød grøn blå gul
rød grøn sort blå rød rød gul sort rød gul grøn

Hvilken farve?

Blå gul grøn sort rød sort gul grøn rød blå sort gul rød grøn blå gul
rød grøn sort blå rød rød gul sort rød gul grøn

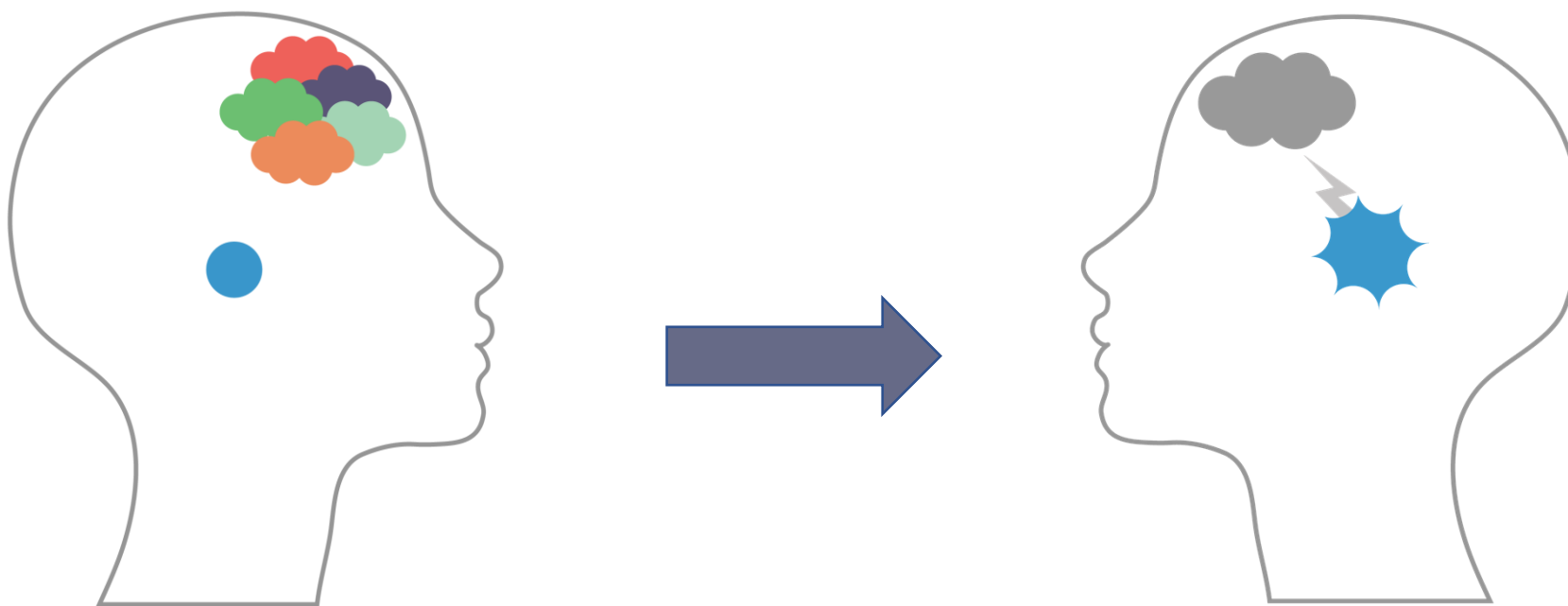
Alarmhjernen blive aktiveret på fem måder:

1. Farlige situationer – tanker og følelser
2. Situationer, der minder om farlige situationer
3. Tale om farlige situationer
4. Tænke på farlige situationer
5. Og smitte



ROBUSTHED·DK

Find konkrete eksempler på emner/situationer,
der aktiverer din alarmhjerne?



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



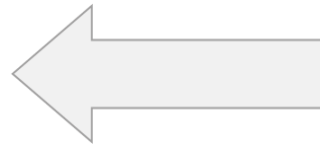
Træk vejret
dybt og roligt



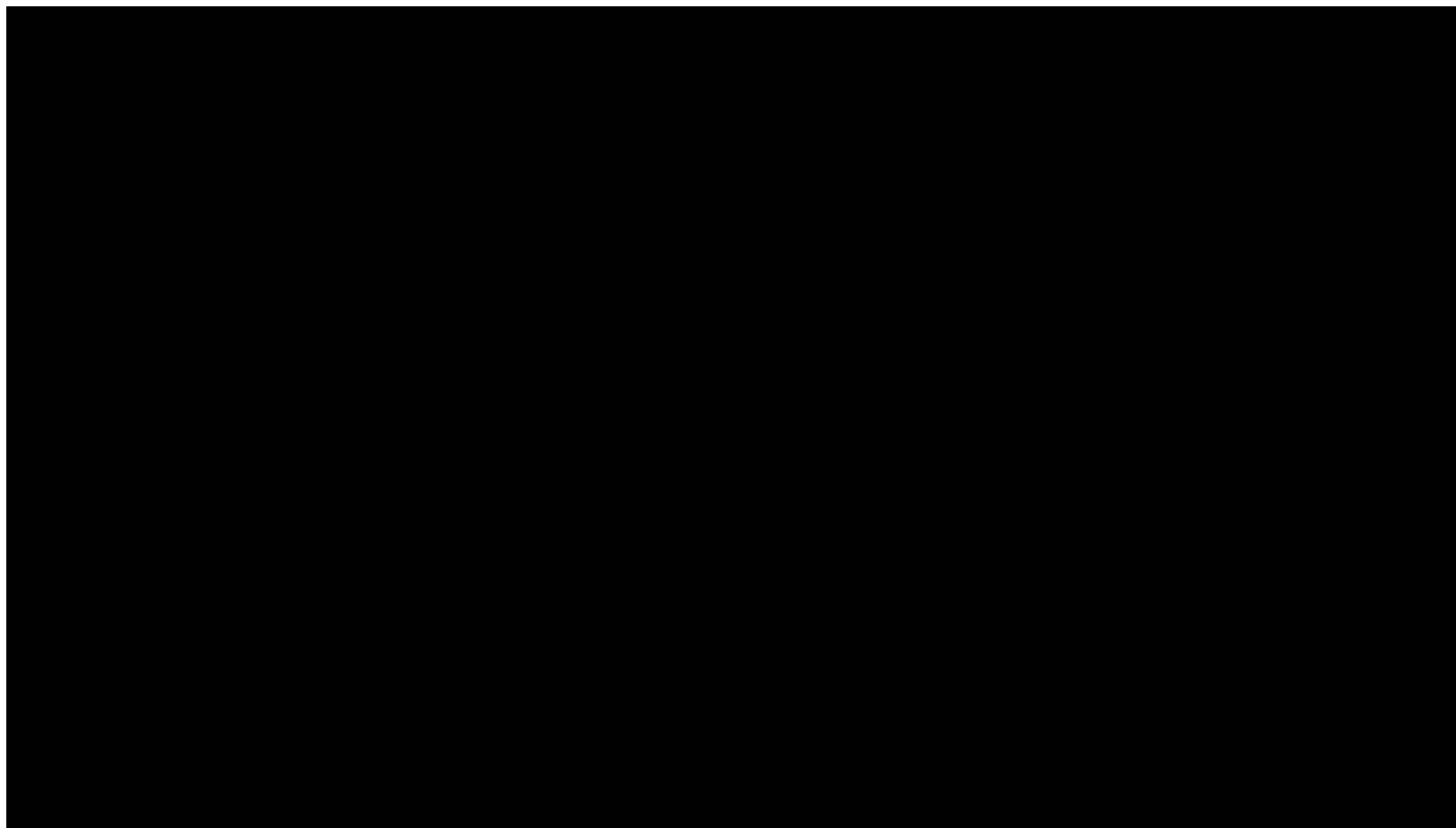
Hvad gør jeg konkret i situationen, for at skabe



- Ro
- Omsorg
- Beskyttelse



Eksempel på Alarmhjerne - Stensagerskolen

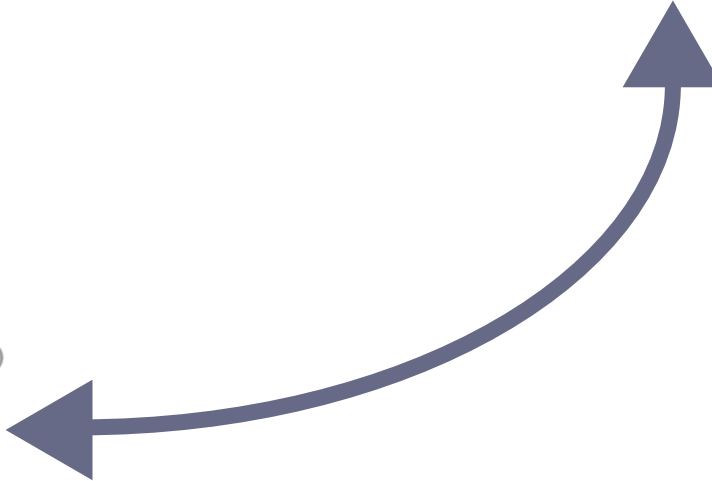


Mentalisering

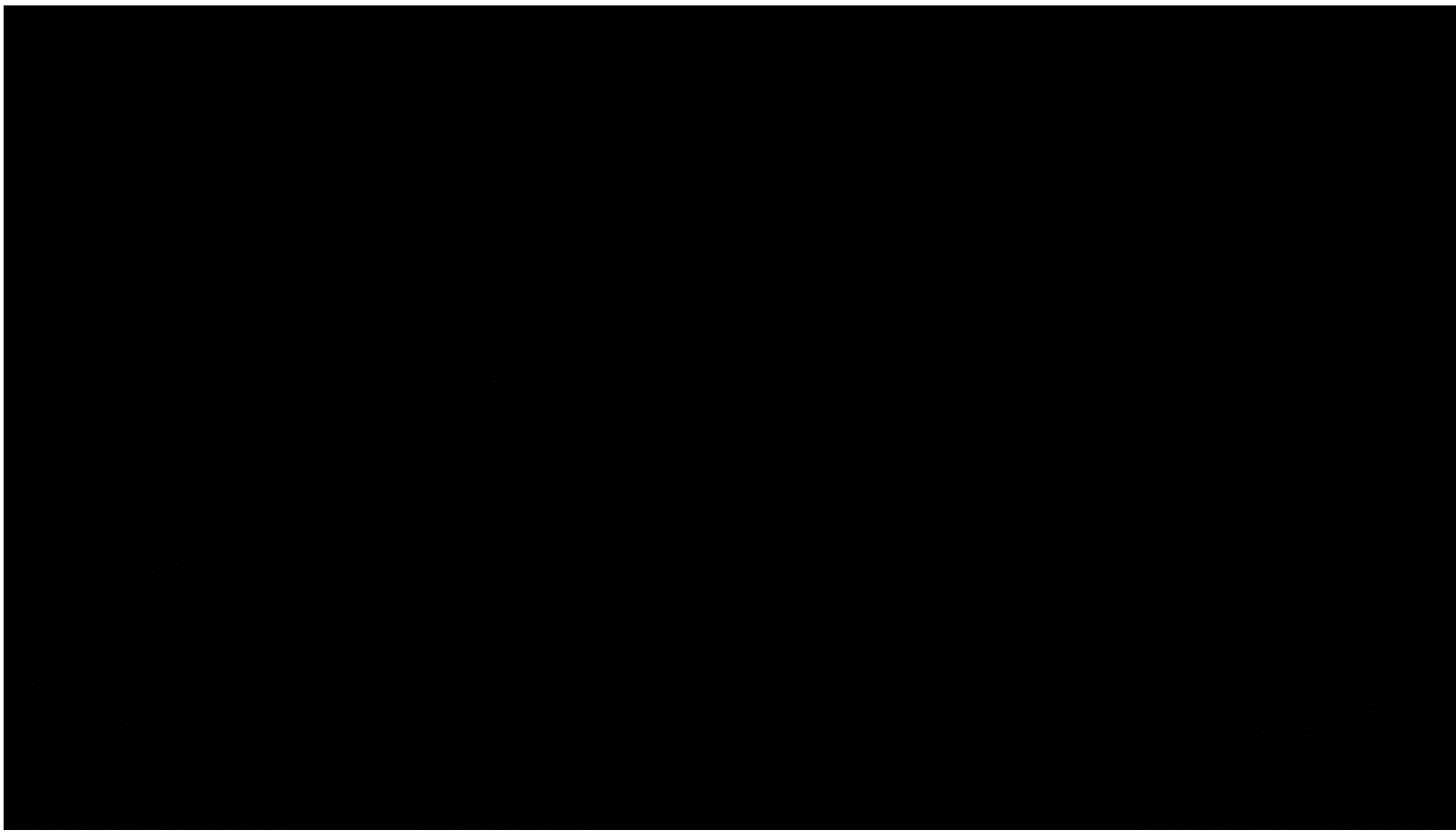
Lav grad af
mentalisering,
sort / hvid
tankegang, **reaktion**



Høj grad af
mentalisering,
nuanceret
tankegang,
idégenerering,
refleksion



Vores hjerne er formbar



”Neurons that
fire together –
wire together”



Øvelse – Alarmhjernen

Et hjælpeark til at sætte fokus på den mentale tilstand

- Beskriv et reaktionsmønster hos en person du arbejder med, ud fra skemaet (15 minutter)
- Gå sammen 2 og 2 fortæl din makker (kort) om personen og dennes adfærd
- Interview hinanden så I sætter fokus på den bagvedliggende mentale tilstand
- Brug elementer fra programmet til at sætte fokus på sindet
- Opsummering i plenum, Hvad kan dette bruges til?

3 gode spørgsmål!

- Hvorfor reagerer personen som han/hun gør?
- Hvad har han/hun brug for at lære?
- Hvordan kan jeg hjælpe ham/hende med at lære dette?

Arbejdsark - Tænehjerne og Alarmhjerne



Hvordan klarer den unge udfordringer, når han/hun har det godt, og Tænehjernen har ro til at fungere?

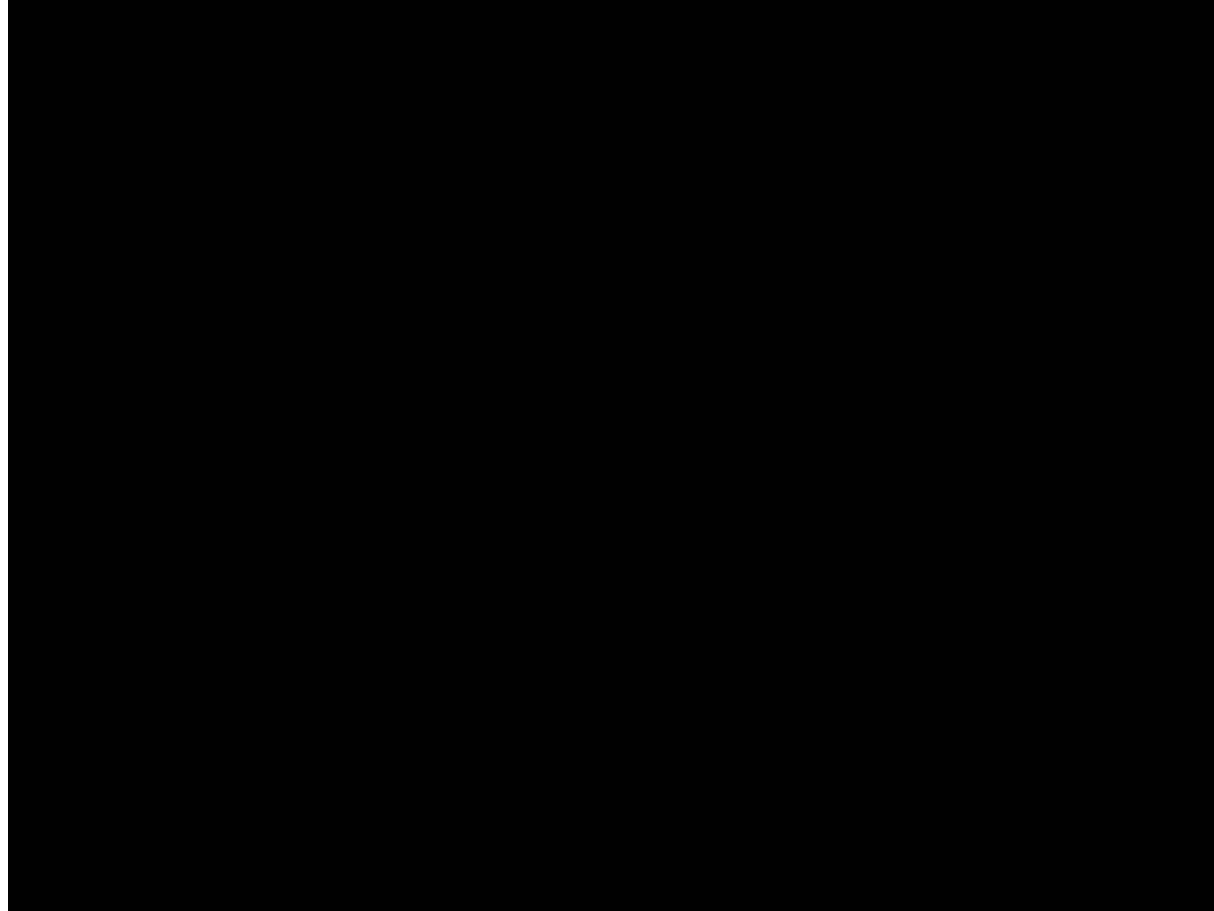
Hvad aktiverer den unges alarmhjerne?

Hvordan reagerer den unge, når Alarmhjernen er aktiveret?

Hvilke af disse reaktioner ville det være godt at få ændret på?

Beskriv de tre første skridt til at lave disse ændringer:

Pause

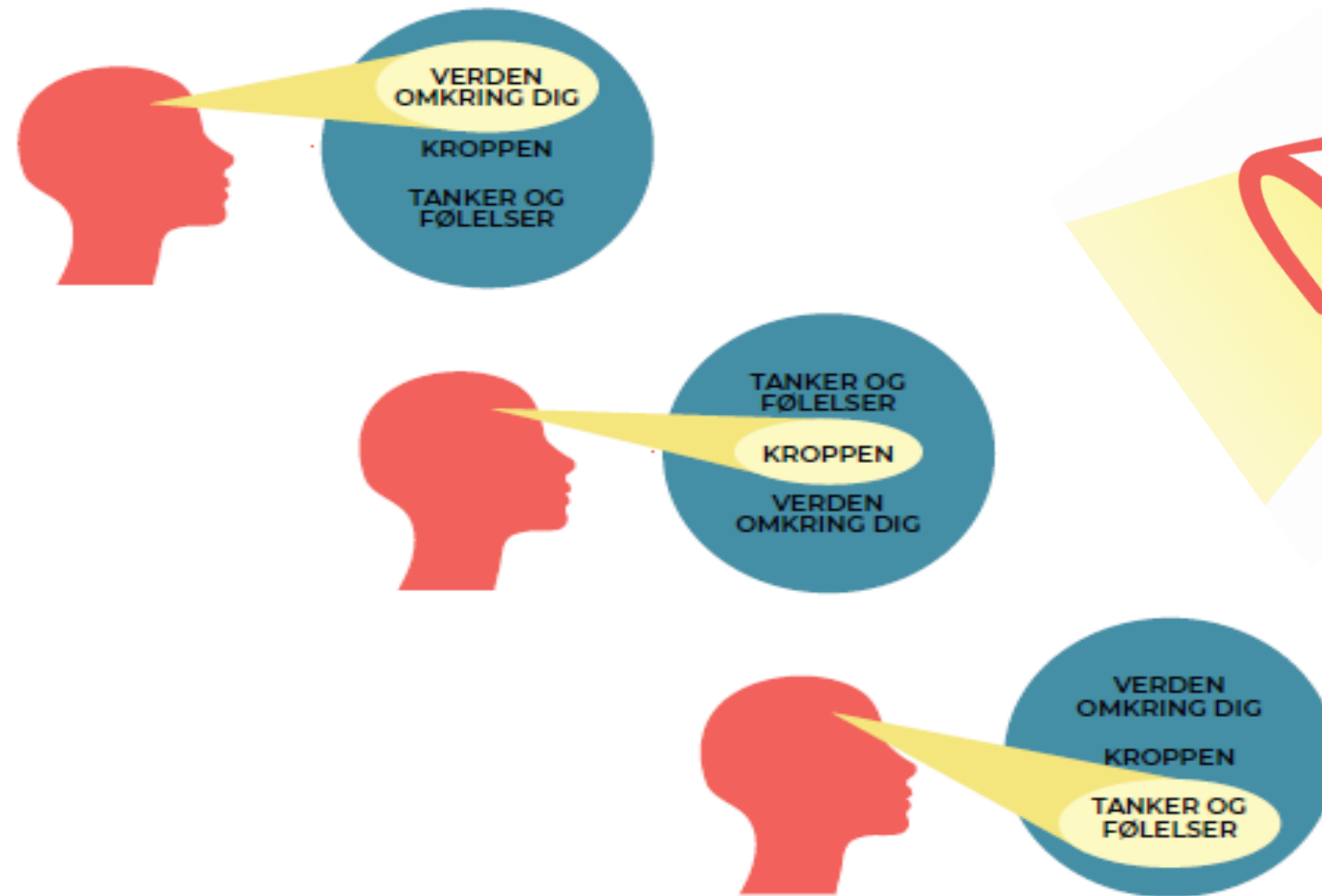


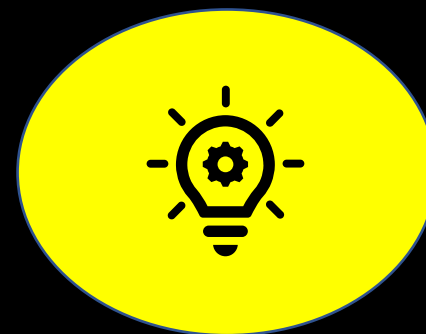
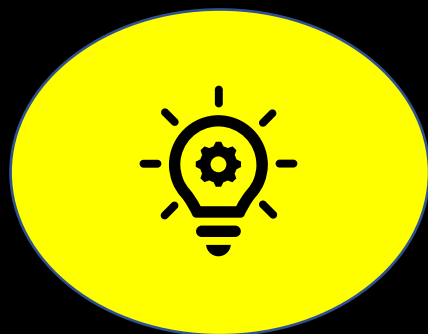
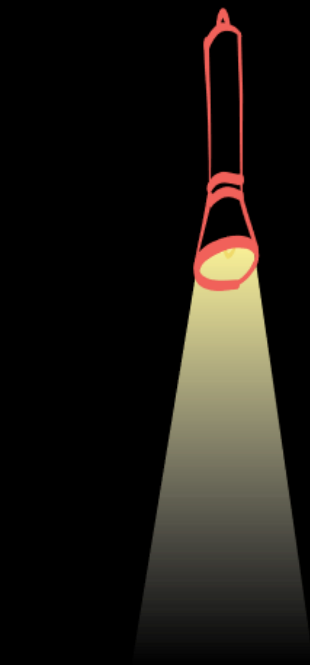
Opmærksomhed



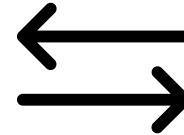
Bliv lysmester i dit eget liv





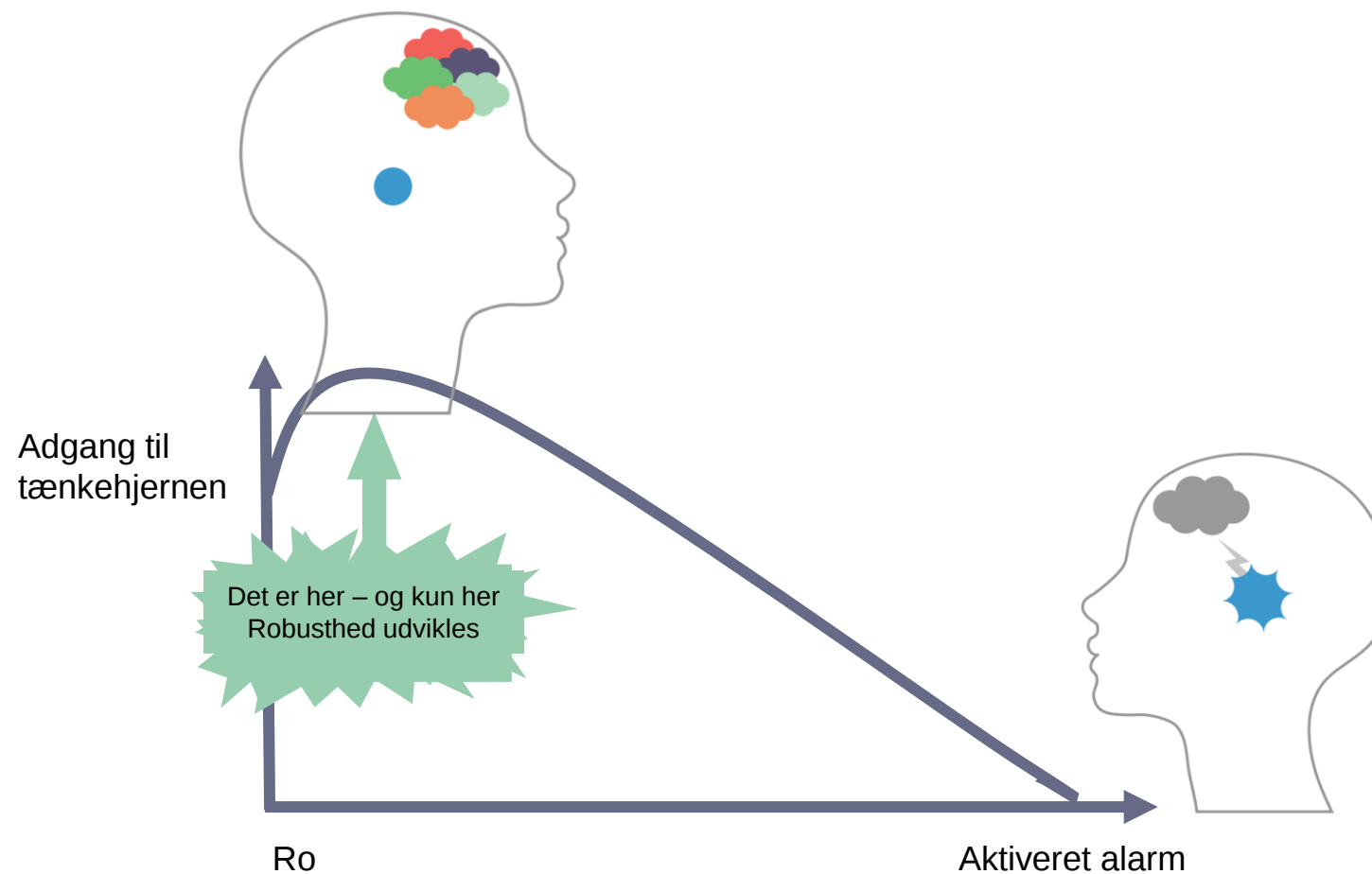


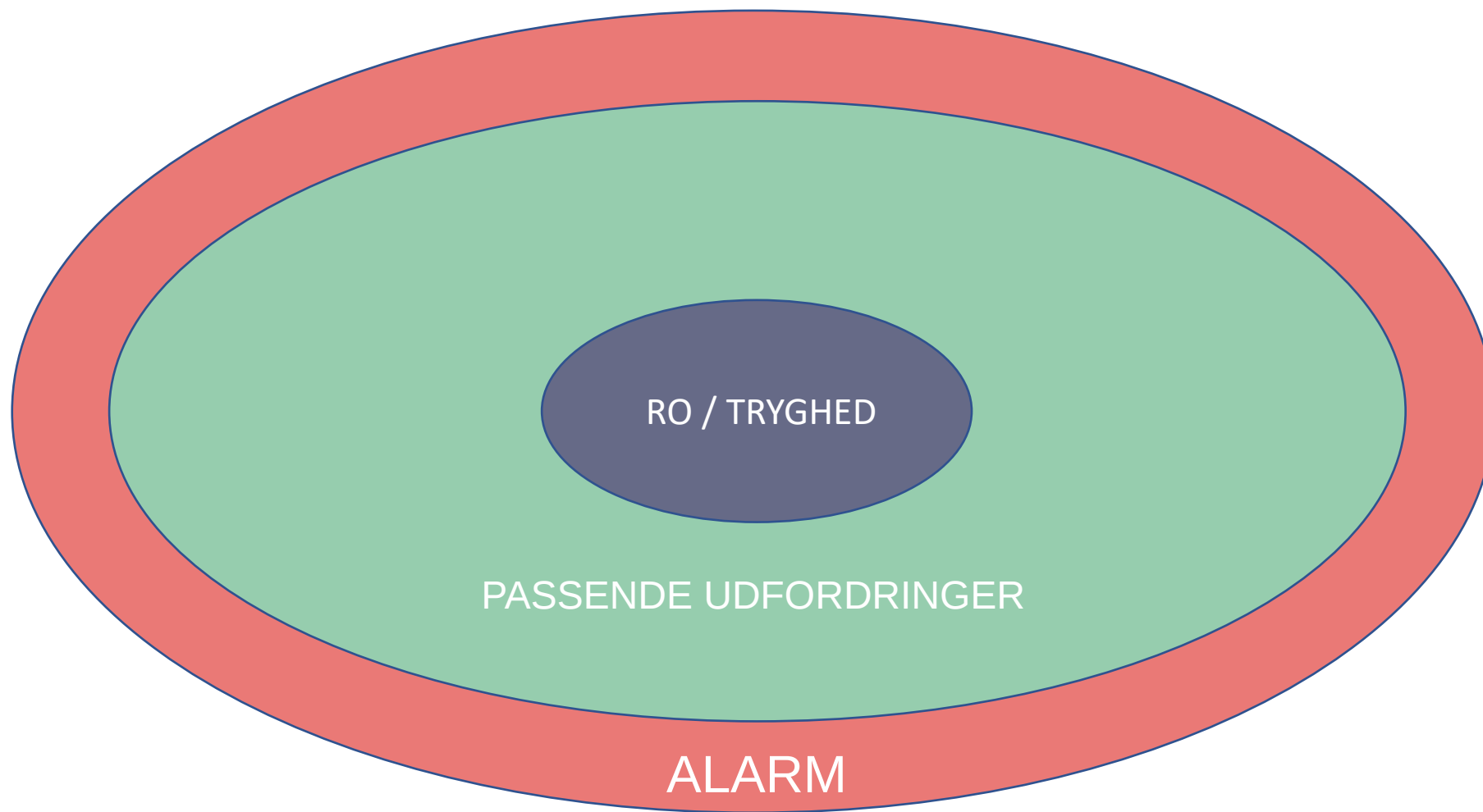
Spørg, svar og byt



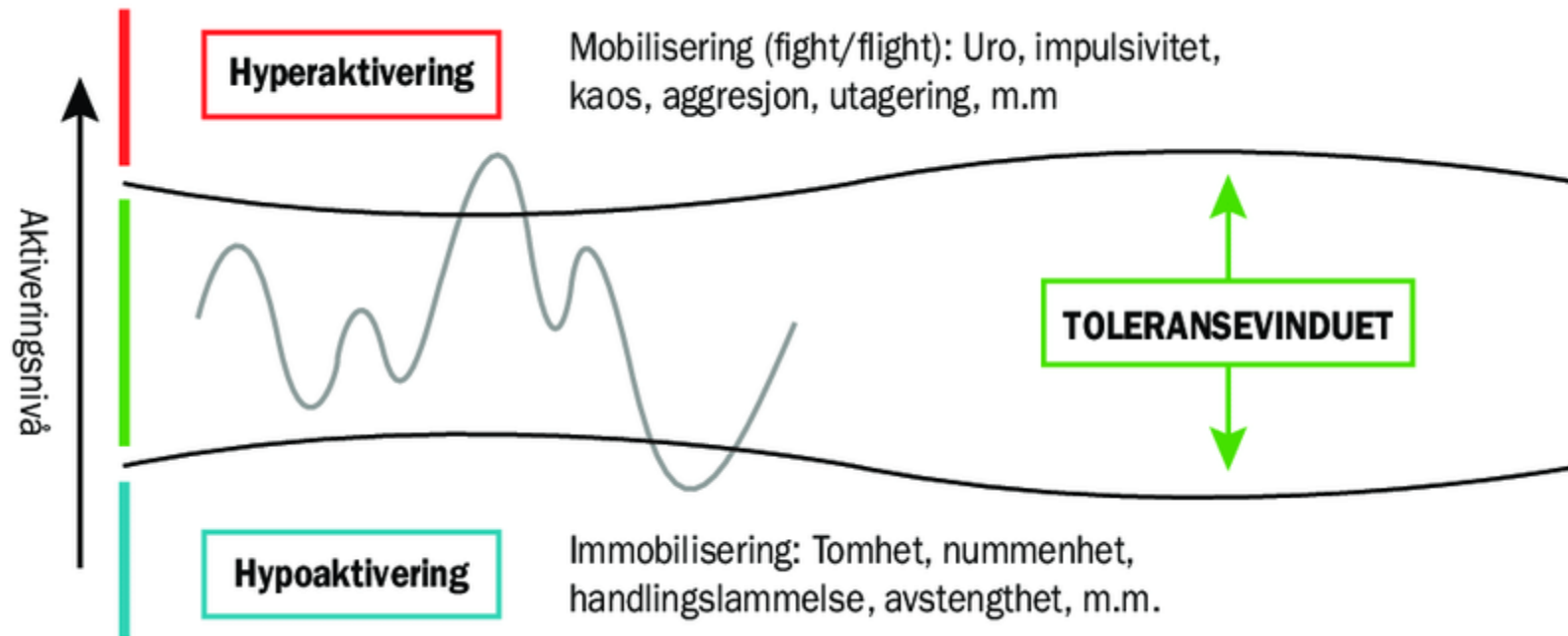
**Passende
udfordringer**

Passende udfordringer





Dag Nordanger





ROBUSTHED·DK



ROBUSTHED·DK



ROBUSTHED·DK



ROBUSTHED·DK



ROBUSTHED·DK



ROBUSTHED·DK



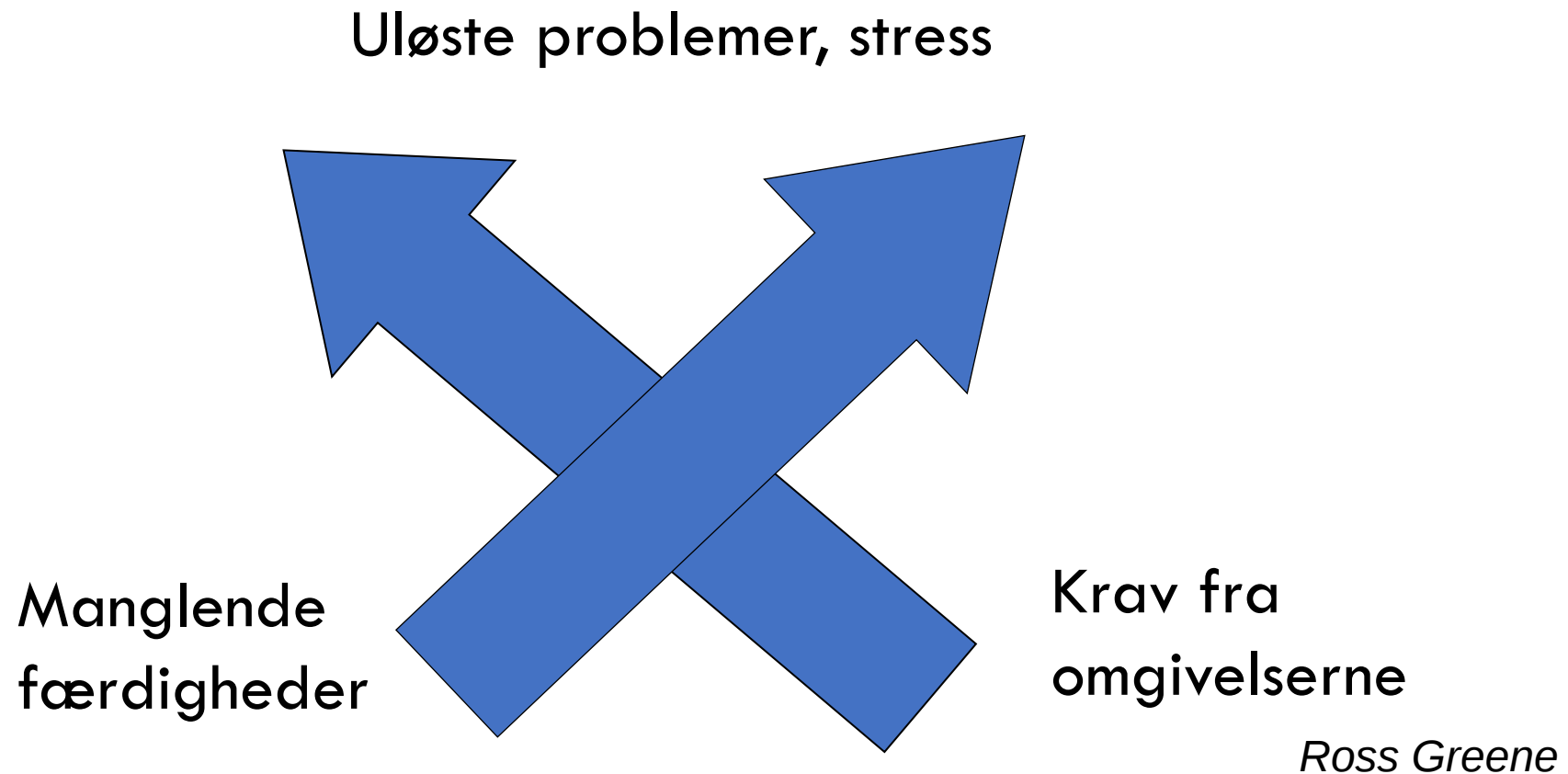
ROBUSTHED·DK

”Har jeg ikke sagt det til dig 100 gange?”

”Man kan blive overrasket over, hvor mange gange børnene bliver ved med at anvende de samme mislykkede strategier....., men endnu mere, hvor mange gange der skal til, før det går op for os, at vi bliver ved med at anvende mislykkede strategier i forhold til dem?

(Martin. L. Kutscher, 2008)

Børn gør det godt, hvis de kan.....



Husk!

At nogle børn og unge bruger ekstra meget energi på at gøre det, vi andre har automatiseret.



Jo større hjernemæssige "afvigelser" desto større omverdensfølsomhed/stressbarhed.



Uden kontakt – ingen kontrakt

- ? Du har mistet forbindelsen til mig. Vores relation virker ikke støttende for mig.
- ? Jeg har midlertidigt tjekket ud. Væk mig på en rar måde.
- ? Jeg kan ikke forstå meningen med dét du vil mig. Derfor kniber det med motivationen. Prøv igen – på en anden måde og med udgangspunkt i min tænkestil.
- ?....



Lang latensfase – giv tid

- ? Jeg sorterer i indtryk
- ? Jeg bearbejder den information, jeg har modtaget
- ? Jeg "indstiller" mig – fx på skift i opgave/aktivitet, fysiske omgivelser, personer
- ? Jeg er i gang med at overkomme de krav, der er stillet til mig
- ?....



Al mental kapacitet brugt

- ? Jeg har brugt al den psykiske, energi jeg havde til rådighed, da jeg ankom
- ? Jeg kan ikke mere af dét her. Måske kan jeg ikke mere i dag i det hele taget
- ? Mit batteri er fladt. Vær sød at anerkende det og hjælp mig med genopladning
- ?....

Susan Gulstad

Brug et par minutter på at tale med sidemanden om eksempler på strategier, som du/I har brugt på jeres skole/institution, som ikke virker

Hvad kunne I tænke jer at gøre anderledes?

FROKOST

ROBUSTHED·DK



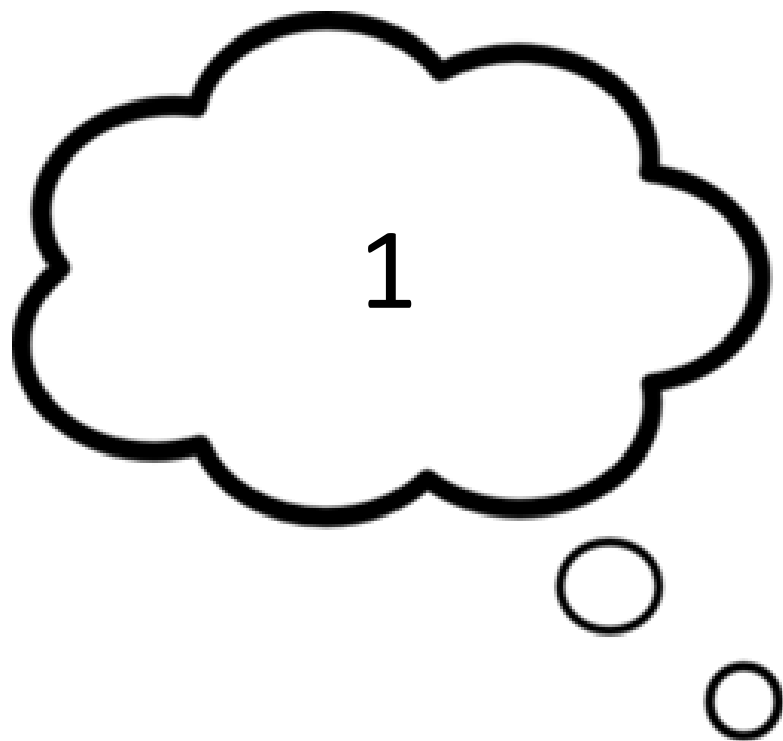
ROBUSTHED·DK



Skadelige
tanker



Brugbare
tanker





Tillært hjælpeløshed eller optimisme?



Optimist eller pessimist?

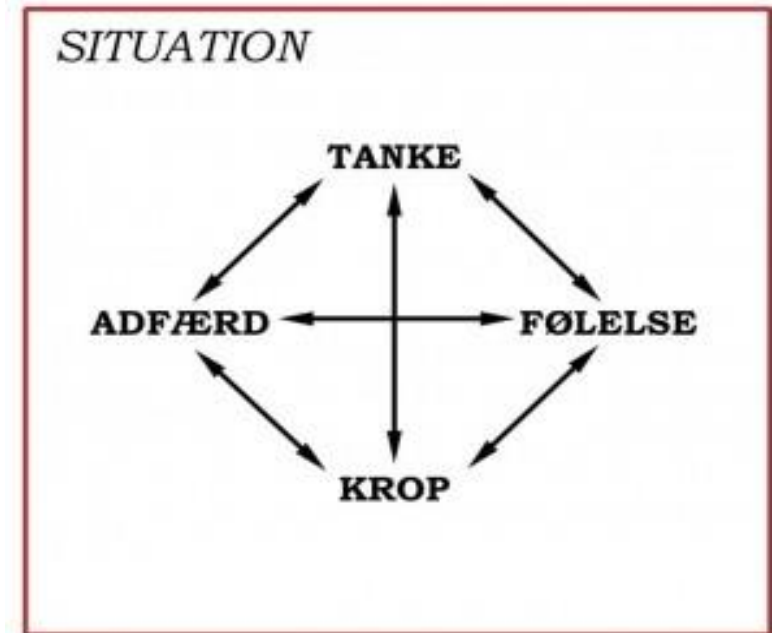
Hvordan tænker du, når noget går dårligt?

- Det er min skyld >< det er de andres skyld
- Det sker altid for mig >< det sker nogle gange for mig
- Det går aldrig over >< det går over igen
- Det er alting, der går dårligt >< det er nogle ting, som går dårligt

Insp.: Seligman, 1995

Tanketræning – om at identificere – vurdere – justere/flytte tanker

- Vores tanker, følelser og adfærd hænger sammen
- De svære tanker og følelser vejer tungest
- Og her kommer Tænkehjernen på banen!



Katastrofetanker



Tankefælder

- Tankelæsning
- Tunnelsyn
- Katastrofetanker
- Forhastede konklusioner
- Følelser = sandhed
- Spåkuglen
- Selvbebrejdelser/bebrejdelse af andre
- Sort/hvid tænkning



Reivich & Shatté, 2002; Collins-Donnelly, 2015

Dine tankefælder

- Diskutér to og to, hvilke tankefælder I typisk falder i på arbejdet.
Overvej, hvordan det påvirker, hvordan I har det, og hvordan I håndterer situationen
- Diskutér, hvad I kan gøre for at undgå at falde i fælderne, eller komme videre igen

Tankefælder – hvordan kommer vi op igen

- Tankelæsning
- Tunnelsyn
- Katastrofetanker
- Forhastede konklusioner
- Følelser = sandhed
- Spåkuglen
- Selvbebrejdelser/bebrejdelse af andre
- Sort/hvid tænkning



Reivich & Shatté, 2002; Collins-Donnelly, 2015

ABC – fra skadelig til brugbar tanke

A – (adversity) den svære situation eller udfordring

B – (belief) vores umiddelbare tanker

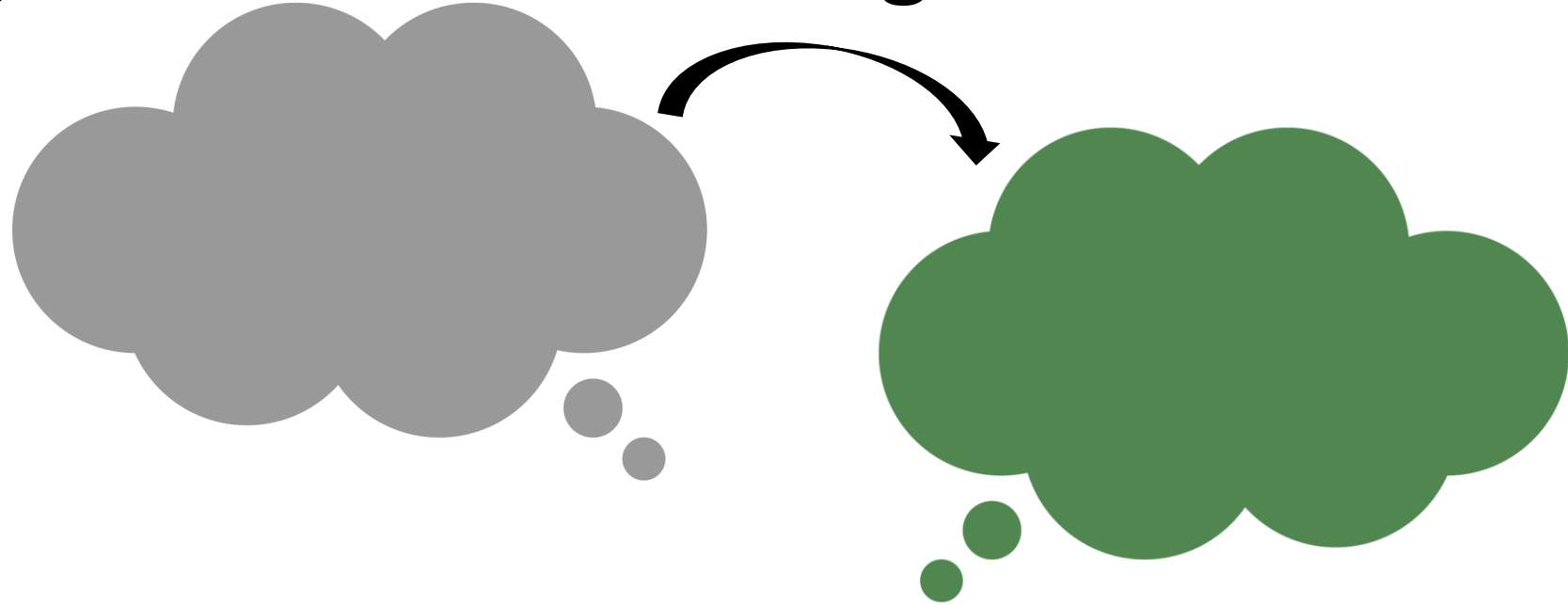
C – (consequence) vores reaktion og adfærd

Kilde: Seligman, 1995; Beck, 2011

Sammenhængen mellem tanker og følelser

~~A → C~~

B → C



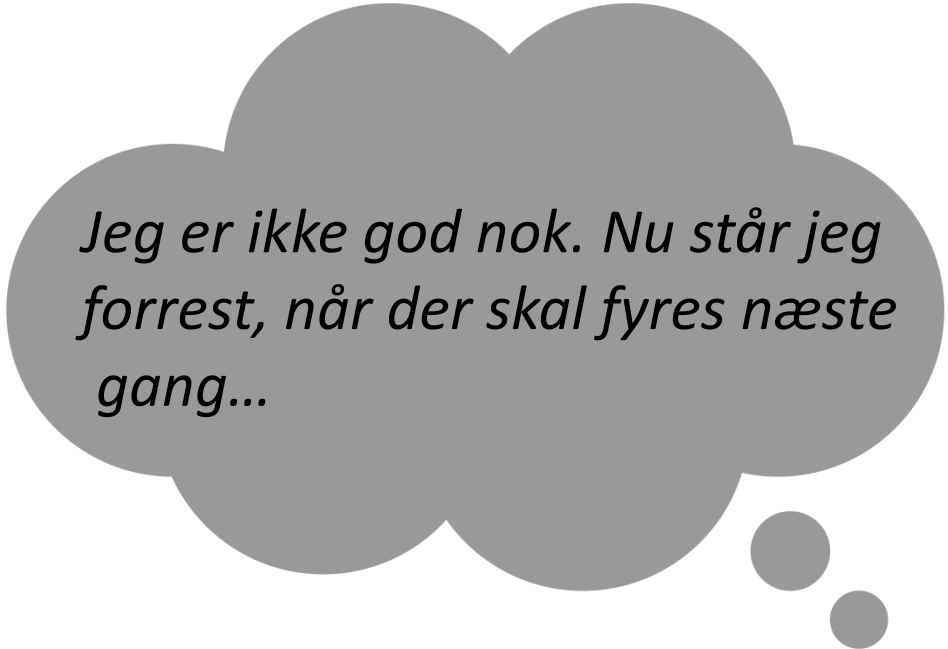
Så – det er dine tanker, som styrer dine følelser

Og tankerne kan vi ændre på

ABC øvelse, del 1

A: Din chef kritiserer dig for din indsats. Han siger du ikke gør det godt nok – som dine kollegaer.

B: Dine umiddelbare tanker



Jeg er ikke god nok. Nu står jeg forrest, når der skal fyres næste gang...

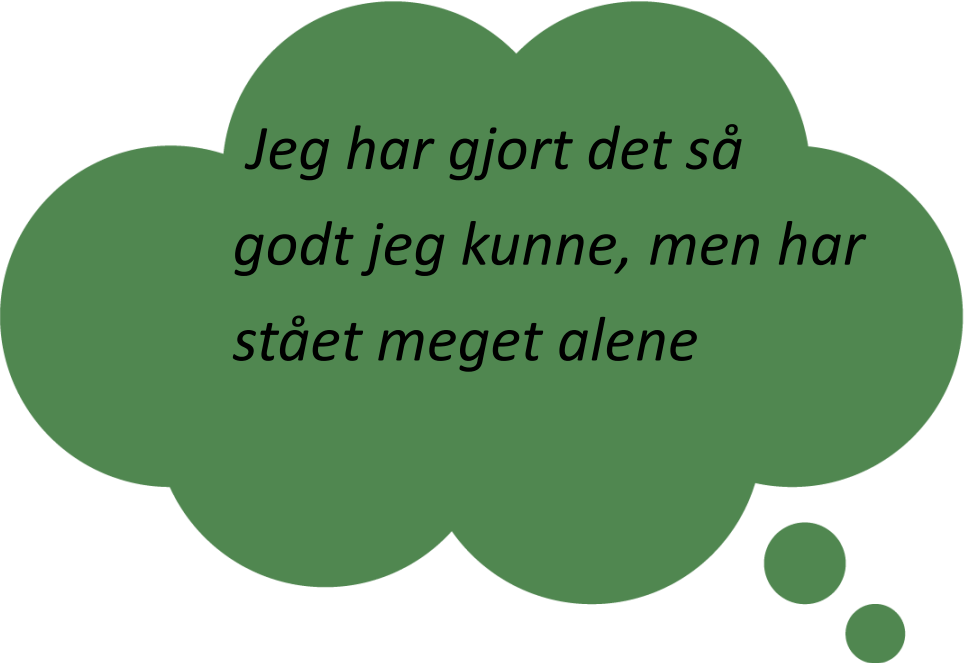
C: Dine følelser og handlinger

Ked af det, føler mig utilstrækkelig

ABC øvelse, del 2 – genskriv B og C

A: Din chef kritiserer dig for din indsats. Han siger du ikke gør det godt nok – som dine kollegaer.

B: Dine alternative tanker



Jeg har gjort det så godt jeg kunne, men har stået meget alene

C: Dine følelser og handlinger

Lidt nedtrykt og ærgerlig. "Det går nok alligevel"

Opsamling

- Lær at komme fra Alarmhjerne til Tænkehjerne med det langsomme system
- Mentalisering og tanketræning øger vores evne til at forstå og håndtere udfordringer - vores kognitive robusthed

Pause

Hjemmeopgave

- Sæt dig et mål...

TAK FOR I DAG



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

Øvelse

ROBUSTHED·DK

ROBUSTHED·DK

TAK FOR I DAG



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**