

Pernille Thomsen guider i ny bog til øget sundhed og trivsel hos mennesker med udviklingshandicap

Pernille Thomsen: Sundhed og trivsel for børn og voksne med udviklingshandicap

Undersøgelser viser, at mennesker med udviklingshandicap lever kortere end gennemsnitsbefolkningen og savner fællesskaber. Denne bog beskriver ud fra et bio-psykosocialt perspektiv, hvordan man gennem fysisk aktivitet og inkluderende aktiviteter kan styrke glæde og selvværd hos mennesker med udviklingshandicap.

Sved, sjov og gode relationer er grundlaget for bedre trivsel og sundhed hos mennesker med udviklingshandicap. Det er fysioterapeut og master i sundhedspædagogik Pernille Thomsens hovedbudskab i denne bog. En sund og sjov livsstil med fysisk aktivitet kan styrke livskvaliteten og forebygge livsstilssygdomme. Og gode relationer og fællesskaber har en gavnlig virkning på mental sundhed og trivsel.

Bogen henvender sig til forældre til børn, der har et fysisk eller mentalt udviklingshandicap. Desuden henvender bogen sig til voksne, der arbejder eller er i tæt kontakt med mennesker med udviklingshandicap, herunder handicapbørnehjælpere, pædagoger og ikke mindst børnenes omsorgspersoner på fx bosteder eller ungdomsuddannelser for unge med særlige behov (STU).

"Pernille Thomsens budskab er, at selv om man ikke kan ret meget, så kan man noget. Alle kan noget. Især, hvis alle omkring personen – trænere, lærere, behandlere, pædagoger og hjælpere – er med til at inspirere og motivere til et sundere liv. Fysisk aktivitet er kongevejen til trivsel, forstår man i denne bog. Men i virkeligheden handler de næste sider lige så meget om kærlighed og nærhed mellem mennesker." - *Chefredaktør og forfatter Christina Bølling i bogens forord*

Pernille Thomsen (f. 1967) er socialpædiatrisk fysioterapeut, master i sundhedspædagogik og ekstern lektor ved fysioterapeutuddannelsen. Pernille arbejder til daglig på egen klinik, hvor der kommer børn med bl.a. stress, autisme, ADHD, angst og spiseforstyrrelser. Hun er forfatter til bestselleren *Børns mentale sundhed* (2022) og har udviklet et uddannelsesforløb i den bio-psykosociale tilgang til mental sundhed. Pernille har desuden været håndboldtræner i AB Håndbold Special siden 2016 og landstræner for Special Olympics damelandsholdet siden januar 2021.

Pernille Thomsen

Sundhed og trivsel for børn og voksne med udviklingshandicap

112 sider

Forlagets pris: 169,95 kr.

Udk. d. 25. august 2023