

Mental Sundhedsambassadør 2026

Et metakognitivt kompetenceforløb i mental sundhed,
arbejds miljø og bæredygtig kultur

**Fra trivsel som indsats
til mental sundhed som
kompetence**

Et 6–8 måneders forløb for organisationer, der vil opbygge lokale
ambassadører, som kan styrke egen mental sundhed og bidrage til et mere
bæredygtigt arbejdsmiljø.

Berit Kafton Simonsen
bks@beritkafton.dk | +45 24 24 91 54 | www.metatrivsel.dk

Hvorfor dette forløb?

Mange arbejdspladser arbejder allerede med trivsel, arbejdsmiljø og forebyggelse af stress. Men ofte bliver trivselsarbejdet enkeltstående: en temadag, et oplæg eller et projekt, der er svært at fastholde i hverdagen.

Mental Sundhedsambassadør 2026 er udviklet til organisationer, der ønsker at gøre mental sundhed til en praktisk kompetence – noget medarbejdere og ledere kan forstå, træne og bruge i hverdagen.

Hvorfor er det aktuelt nu?

Fastholdelse, sygefravær, højt arbejdspress, hyppige forandringer, omsorgsopgaver og høje følelsesmæssige krav gør mental bæredygtighed mere relevant end tidligere.

Mig selv	Fællesskabet	Organisationen
Deltagerne lærer at håndtere egne bekymringer, arbejdstanker, tankemylder og triggere.	Deltagerne får sprog og redskaber til at påvirke kultur, dialoger og kollegialt samarbejde.	Forløbet opbygger lokale ambassadører, der kan bidrage til varig forankring.

Hvad får deltagerne med?

- Et fælles sprog for mental sundhed, mistrivsel og mental bæredygtighed.
- Metakognitive redskaber til bekymringer, overtænkning, tankemylder og arbejdstanker og kendskab til den metakognitive model.
- Viden om, hvordan man spotter tidlige tegn på mistrivsel hos sig selv og andre.
- Træning i at håndtere triggere i arbejdet med borgere, kunder, pårørende, kolleger og samarbejdspartnere.
- Viden om, at træning i, ikke at gå i følelsernes vold men beholde kontrollen selv.
- Konkrete og evidensbaserede metakognitive redskaber som kan minimere stress og højne trivslen, både for den enkelte og for fællesskabet.
- En tydelig ambassadørrolle, (hvis ønskes), med realistiske handlinger i hverdagen.

Forløbets opbygning

Forløbet strækker sig over ca. 6–8 måneder og kombinerer undervisning, metakognitiv træning, praksisopgaver og afsluttende certificering.

Holdstørrelse: max. 30 deltagere.



Kompetenceudbytte for deltagerne

Deltagerne får redskaber til at håndtere bekymringer, tankemylder, egne triggere og arbejdstanker, og de lærer at skelne mellem ansvar, overansvar, handling og grubleri.

Praksisudbytte i hverdagen

Forløbet omsætter viden til små hverdagsgreb: kunne fx. Være kollegial sparring, light debriefing eller fælles refleksionsrum, bedre overgange mellem arbejde og fritid samt mere klarhed i belastede situationer.

Særligt relevant i relationelt krævende arbejde

Forløbet taler direkte ind i hverdage med mange borgerkontakter, pårørendesamarbejde, fællesskabsmæssige krav, ændringer i planlægning, tidspres og behov for både faglig kvalitet og mental bæredygtighed.

Mulige tilvalg

Grundforløb først – tilvalg efter behov.

Tilvalgene kan sammensættes og tilpasses lokalt, så de understøtter organisationens konkrete behov for forankring, læring og forebyggelse.

Mulige tilvalg

MULIGHEDER, DER KAN TILPASSES LOKALT

<p>A</p> 	<p>AMR/TRIO-spor</p> <p>Kobler forløbet til psykisk arbejdsmiljø, APV, MED/TRIO og fra enkeltsag til arbejdsmiljømønstre.</p>	<p>B</p> 	<p>Ledergruppespor</p> <p>Styrker ledelsesforankring, gode arbejdsfællesskaber, fleksibel tænkning og rammer for mental bæredygtighed.</p>
<p>C</p> 	<p>Implementeringsstøtte</p> <p>Understøtter lokal forankring, opfølgning, feedback og oversættelse af læringen til hverdagen.</p>	<p>D</p> 	<p>Kollegial refleksion og debriefing</p> <p>Skaber rum for sparring, bearbejdning af svære situationer og læring i fællesskab.</p>
<p>E</p> 	<p>Individuel sparring</p> <p>Giver mulighed for tidlig støtte, når pres, overtænkning eller mentale benspænd skal tages i opløbet.</p>	<p>F</p> 	<p>Trivsel og sygefraværsforebyggelse</p> <p>Kobler forløbet til lokale trivselsindsatser, fastholdelse og forebyggelse af sygefravær.</p>

Model og pris

Grundforløb+: 6–8 måneders kompetenceforløb med metakognitiv træning, debriefing, kultur og implementering.

Pris pr. deltager

17.500 kr.

ekskl. moms · max. 30 deltagere pr. hold

Kompetencefondsmidler og tilvalg

Mulighed for kompetencefondsmidler: Der kan være mulighed for at søge kompetencefondsmidler til forløbet. Jeg hjælper gerne med at afklare mulighederne og bidrager gerne til ansøgningen.

Tilvalg/spor: Pris aftales efter omfang. Tilvalg A, B, C, D og F ligger ud over grundforløbet og tilpasses lokalt efter behov. Tilvalg E – Individuel sparring er inkluderet i grundforløbet som op til 2 valgfrie individuelle sessioner pr. deltager. Sessionerne kan gennemføres fysisk, når jeg alligevel er i området, eller online efter aftale.

Hvem står bag forløbet?

Faglig tyngde, praksiserfaring og et stærkt menneskeligt blik

Berit Kafton Simonsen



Konsulent, pædagogisk antropolog, supervisor, coach og MCT-I-certificeret metakognitiv terapeut.

Berit Kafton Simonsen er pædagog, cand.pæd. i pædagogisk antropologi, uddannet narrativ konsulent og supervisor, coach samt MCT-I-certificeret metakognitiv terapeut.

Hun har gennemført flere hundrede terapitimer, arbejder med metakognitiv coaching og har gennemført flere succesfulde metakognitive gruppeforløb.

Hun har blandt andet erfaring med forløb for mennesker med angst, depression, selvværdsproblematikker og stress. Det giver et solidt fagligt fundament, når mental sundhed skal oversættes til praksis i arbejdsfællesskaber.

Berit har mange års erfaring som konsulent og supervisor fra social- og sundhedsområdet – herunder plejehjem og hjemmeplejegrupper – samt fra det pædagogiske område. Det har givet et unikt indblik i både faglighed, sprogbrug, arbejdsvilkår og kultur. Det er en stor fordel, når udviklingsprocesser skal give mening for fx medarbejdergrupper, AMR, ledere og organisationer.

Endvidere har Berit selv fungeret som kommunal leder i en længere årrække.

- **Mange års erfaring som konsulent og supervisor**
- **Stærk kobling mellem teori, praksis og hverdag**
- **Indgående kendskab til social-, sundheds- og pædagogiske arbejdsfelter**
- **Erfaring med både individuelle forløb og gruppeforløb**

Undervisningen bygger på et mindset ud fra den metakognitive metode, en relationel forståelse og praksisnær erfaring – med fokus på at skabe læring og mental bæredygtighed der kan omsættes direkte i hverdagen.