

MENTAL SUNDHEDSAMBASSADØR

KOMPETENCEUDVIKLINGSFORLØB – *mental sundhed som kompetence*

IGENNEM 4 GRUNDLÆGGENDE MODULER OG CERTIFICERING KLÆDES DELTAGERNE PÅ TIL AT LØFTE DEN MENTALE SUNDHED – HOS SIG SELV, I FÆLLESSKABET OG I ORGANISATIONEN SOM DEN ATTRAKTIVE ARBEJDSPLADS

MODUL 1: MIN ROLLE SOM FAGPROFESSIONEL OG MENTAL SUNDHED SOM KOMPETENCE

Deltagerne arbejder med forståelsen af deres rolle som fagprofessionelle i relation til egen mental sundhed og løsning af kerneopgaven.

Hvorfor kan man både brænde for og brænde ud i sin profession? Hvorfor opstår mental træthed og omsorgstræthed? Og hvordan hænger den enkelte medarbejders mentale sundhed sammen med trivsel, kvalitet og sygefravær i organisationen?

Deltagerne undersøger, hvordan kultur, arbejdspress, omgivelser og det private jeg påvirker den professionelle rolle.

Der arbejdes med, hvordan mental sundhed kan anvendes som en fagprofessionel kompetence, der gør den enkelte bedre i stand til at: håndtere arbejdspress og følelsesmæssige belastninger, bevare et tydeligt fagligt fokus, forebygge mental træthed og omsorgstræthed, bidrage til kvaliteten i løsningen af kerneopgaven.

Deltagerne arbejder samtidig med ambassadørrollen og med, hvordan de kan støtte kolleger og medarbejdere i at styrke deres mentale sundhed og fagprofessionelle ståsted.

MODUL 2: EFFEKTIVE REDSKABER TIL AT FREMME TRIVSLEN INDIVIDUET OG I FÆLLESSKABET – DET HELE MENNESKE

Deltagerne introduceres til konkrete redskaber, der kan styrke evnen til at håndtere tanker, bekymringer, grublerier og følelsesmæssige reaktioner.

Der arbejdes med, hvordan vedvarende mental håndtering kan tage tid, energi og overskud, og hvordan den enkelte i stedet kan regulere sin opmærksomhed og handle mere bevidst og hæve trivslen.

Deltagerne træner blandt andet at: rette opmærksomheden mod det, der er vigtigt her og nu, reducere uhensigtsmæssig bekymring og grubleri, handle på den banehalvdel, hvor der er reel indflydelse, undgå at tage arbejdet med sig mentalt gennem hele døgnet, skabe bedre mulighed for restitution og fagligt nærvær.

Gennem cases og praksisnære øvelser lærer deltagerne at bruge redskaberne i relation til arbejdspress, krævende situationer og følelsesmæssige belastninger.

MODUL 3: KOMPETENCER TIL AT AGERE MENTALT SUNDT I FÆLLESSKABER OG I RELATION TIL BORGERE OG PÅRØRENDE

Deltagerne arbejder med kommunikation og samarbejde som fagprofessionelle redskaber.

Når den enkelte medarbejder selv er et professionelt arbejdsredskab, bliver det afgørende at kunne anvende kommunikation, opmærksomhed og fagligt fokus bevidst.

Der arbejdes med, hvordan deltagerne kan: kommunikere tydeligt og mentalt sundt, bevare fagligt fokus i krævende relationer, samarbejde konstruktivt med kolleger, borgere og pårørende, møde andre med nærvær og respekt uden at overtage deres belastninger, forebygge mental træthed og omsorgstræthed, støtte hinanden i arbejdsfællesskabet.

Deltagerne træner konkrete metoder og arbejder med cases fra praksis. Formålet er at styrke både relationskompetencen, det faglige ståsted og kvaliteten i samarbejdet med borgere og pårørende.

MODUL 4: KULTUR, KOMMUNIKATION OG FÆLLESSKAB – DEN ATTRAKTIVE ARBEJDSPLADS

Deltagerne arbejder med, hvordan kommunikation, fælles sprog, kultur og fællesskab kan anvendes som en kompetence og understøtte en mentalt sund og attraktiv arbejdsplads.

Der sættes fokus på, hvordan mental sundhed kan udvikles fra at være et individuelt anliggende til også at være en fælles og organisatorisk praksis.





FÆLLES WORKSHOPS

Modulerne er spredt ud over 4 hele undervisningsdage, eller delt op i halve såfremt det passer driften bedst.
Deltagere pr. gruppe: max. 25-30 personer.



TID TIL IMPLEMENTERING

Forløbet strækker sig over 6-12 måneder og mellem hver undervisning er der tid til at sikre, at deltagerne afprøver, øver og implementerer nye værktøjer og viden i praksis.



INDIVIDUEL SPARRING

Forløbet indeholder 2 x 1:1 sparring a 1 times varighed pr. deltager i forbindelse med implementering.

PRIS:

19.500 ex moms pr. deltage for grundforløb samt tilvalgt implementeringsstøtte.



Berit Kafton hjælper til daglig plejecentre/organisationer inden for social- og sundhedsområdet, det pædagogiske område, psykiatrien samt andre private virksomheder med at optimere trivsel, intern læring, gøre kulturen til medspiller og udvikling gennem supervisioner, kurser og individuelle samtaler.

Endvidere har Berit stor erfaring med mental sundhed og trivsel, også ud fra den metakognitive metode, hvilket hun er certificeret terapeut indenfor.



bks@beritkafton.dk



+45 24 24 91 54



www.beritkafton.dk

MENTAL SUNDHEDSAMBASSADØR

Litteratur, teoretisk grundlag og udbytte

(kan tilpasses lokalt)

Undervisnings dag 1.

Uddannelsens teoretiske grundlag udspringer overordnet fra en socialkonstruktivistisk tilgang og bygger bl.a. på grundantagelser om, at vi selv er aktivt medskabende samt at vores ord og handlinger, skaber vores virkelighed.

	Indhold
	MIN ROLLE SOM FAGPROFESSIONEL Forståelse af min rolle som fagprofessionel i relation til min mentale sundhedstilstand: • Hvorfor kan jeg opleve både at brænde og brænde ud i min profession? • Hvorfor opstår mental træthed? • Hvilken relation har min mentale sundhedstilstand med organisationens sygefravær? • Hvordan influerer kulturen, mit private jeg og omgivelserne på mine oplevelser heraf?
	Min rolle som fagprofessionel i relation til løsning af kerneopgaverne: • Hvilken fagprofessionel rolle vil jeg gerne kunne være og gøre i forhold til at løse kerneopgaven? • Hvilken profil mon det kræver at lykkes med kerneopgaverne i mit felt? • Hvad betyder dette for mig? - Og hvordan kommer jeg dertil? • Hvordan kan jeg som leder eller som AMR i organisationen anvende dette perspektiv blandt medarbejdere og kolleger?
	Styrkelse af min rolle som fagprofessionel i relation til løsning af kerneopgaven, med den mentale sundhed in mente: • Hvordan kan jeg styrke netop dette og samtidigt styrke min mentale sundhed – både for mig selv og ud i organisationen?
Udbytte	Deltagere opnår en bevidsthed om egen rolle som fagprofessionel – både som den tegner sig i dag, men i høj grad også som den enkelte drømmer om den skal se ud fremover. Ligeledes opnås der et dybdegående kendskab og forståelse af, hvordan kulturen (herunder roller, fællesskaber, vaner og magtfuldepositioner) influerer på det vi gør i hverdagen og hvori der i det kulturelle perspektiv ligger (uforløste) potentialer. Deltageren blive yderligere bevidst omkring begrebet ”kerneopgave”, den enkeltes ansvar i at få kerneopgaven til at leve og hvordan det at løse kerneopgaven kan harmonere med en spirende mental sundhed for den enkelte samt i organisationen. Endeligt får deltageren konkrete redskaber til, at styrke rollen som fagprofessionel i relation til kerneopgaven samt til at styrke den mentale sundhed allerede fra i dag.
Info	Undervisningen vil foregå som en vekselvirkning mellem regulær undervisning, som øvelser i grupper samt individuelt og som hjemmeopgaver – hvor vi mellem undervisningsgangene øver det tillærte.



MENTAL SUNDHEDSAMBASSADØR

Litteratur, teoretisk grundlag og udbytte

Undervisnings dag 2.

Uddannelsens teoretiske grundlag udspringer overordnet fra en socialkonstruktivistisk tilgang og bygger bl.a. på grundantagelser om, at vi selv er aktivt medskabende samt at vores ord og handlinger, skaber vores virkelighed.

	Indhold
	KOMMUNIKATION OG SAMARBEJDE SOM FAGPROFESSIONELT REDSKAB - OGSÅ I SAMARBEJDET MED PÅRØRENDE - Når jeg selv bliver et professionelt arbejdsredskab - hvordan bruger jeg så mit mentale fokus, min kommunikation og samarbejde bevidst? - Min egen "rygsæk" – hvad gør jeg med den? (obs min model af verden) - Hvordan bliver jeg det bedst mulige redskab i mit professionelle virke? - Og hvordan kan jeg inspirere andre til at blive deres eget bedste redskab?
	Hvordan kan min kommunikation, mit mentale fokus og mit samarbejde understøtte den mentale sundhed hos mig selv og i mit team?
	- Hvordan kan jeg booste mit oplevede overskud også i pårørende samarbejdet? - Min egen energistyring – mit fokus, tilvalg og fravalg.
Udbytte	Deltagere opnår en bevidsthed om kommunikationens og samarbejdets rolle i forhold til at bruge sig selv som et fagprofessionelt redskab, samt en forståelse af de udfordringer vi kan støde på, når privatsfæren og den professionelle sfære møder hinanden. Hvordan disse kan balancere i et samarbejd, der stadig er fagprofessionelt. Konkrete bud på, hvordan deltageren kan bruge sig selv som professionelt redskab og bliver klar over egne "benspænd" herved. Deltageren genopfrisker og opkvalificerer hans/hendes viden omkring kommunikation, kommunikationens betydning for at booste den mentale sundhed og på tilsvarende vis for samarbejdet. Deltageren bliver efter undervisningen i stand til, at bruge kommunikation og samarbejdet bevidst både for sig selv og i organisationen, med fokus på at skabe mere af det ønskede samt fremme den mentale sundhed.
Info	Undervisningen vil foregå som en vekselvirkning mellem regulær undervisning, som øvelser i grupper samt individuelt og som hjemmeopgaver – hvor vi mellem undervisningsgangene øver det tillærte.



MENTAL SUNDHEDSAMBASSADØR

Litteratur, teoretisk grundlag og udbytte

Undervisnings dag 3.

Uddannelsens teoretiske grundlag udspringer overordnet fra en socialkonstruktivistisk tilgang og bygger bl.a. på grundantagelser om, at vi selv er aktivt medskabende samt at vores ord og handlinger, skaber vores virkelighed.

Indhold	DET HELE MENNESKE Vi styrker din rolle som sundhedsprofessionel såvel som ambassadør og leder for den mentale sundhed i organisationen - som et helt menneske. Vi arbejder med, hvordan du (såvel som de øvrige medarbejdere) forener dit professionelle jeg, med dit private jeg. • Du får redskaber og øvelse i en sådan balance. • Hvordan forener du dit professionelle jeg med dit private jeg? Du får redskaber og øvelse i en sådan balance.
	Boost af den mentale sundhed: både til mig selv og til dem omkring mig • Hvordan gør jeg? • Vi arbejder med en case du har medbragt. Du vil lære konkrete redskaber at kende og øve dig i at bruge dem. Du vil arbejde med cases og bruge redskaberne heri.
Udbytte	Deltageren arbejder igennem denne undervisning med at styrke rollen som sundhedsprofessionel, som et helt menneske og så de foregående undervisninger samt øvelser samles her. Deltageren får konkrete redskaber, øvelser til at kunne opnå en sådan balance. Endvidere arbejder den enkelte med en konkret case, som denne har medbragt fra egen organisation, der findes konkrete tiltag for at højne den mentale sundhed i forhold hertil samt sparring fra holdet herpå. Deltageren vil efter denne undervisning, være i stand til, at gå hjem i egen organisation og igangsætte små som større tiltag i forhold til den mentale sundhed, tilpasset den tid der er til rådighed i den konkrete organisation.
Info	Undervisningen vil foregå som en vekselvirkning mellem regulær undervisning, som øvelser i grupper samt individuelt og som hjemmeopgaver – hvor vi mellem undervisningsgangene øver det tillærte.



MENTAL SUNDHEDSAMBASSADØR

Litteratur, teoretisk grundlag og udbytte

Undervisnings dag 4.

Uddannelsens teoretiske grundlag udspringer overordnet fra en socialkonstruktivistisk tilgang og bygger bl.a. på grundantagelser om, at vi selv er aktivt medskabende samt at vores ord og handlinger, skaber vores virkelighed.

	Indhold
	Hvordan virker jeg som ambassadør og leder for den mentale sundhed på min arbejdsplads? • Hvordan bruger jeg redskaberne som jeg nu har lært, sammen med mine kolleger og medarbejdere? • Hvordan spotter jeg medarbejdere der kan udvise tegn på mentalt træthed? -og hvordan løfter jeg/vi medarbejderen, også på det mentale plan? • Hvordan kan kulturen blive en medspiller i, at fremme den mentale sundhed – også på sigt? • Hvordan kan jeg være ambassadør for at booste den mentale sundhed en lille smule, hver dag?
Udbytte	Deltageren rustes til at påtage sig en aktiv ambassadør rolle og funktion – både for sig selv og i organisationen, lærer hvordan man helt konkret kan gøre dette i praksis og hvad det kan betyde for organisationen, herunder mindsket sygefravær og stress. Vi skruer en øvebane sammen og sætter de første helt konkrete handlings steps på – vigtigt, at dette kan gøres (som minimum for personen selv) indenfor den arbejdstid der allerede er stillet til rådighed. Vi lærer, hvordan det mentale arbejde samt skiftet i mentalt fokus, inspireret af bl.a. meta kognitiv terapi kan dyrkes i det små hver dag og vokse til en kultur forandring og booste den mentale trivsel. Deltagerne vil nu være i stand til at booste den mentale trivsel lokalt og vil hermed både som menneske og fagprofessionel være løftet kompetencemæssigt.
Info	Undervisningen vil foregå som en vekselvirkning mellem regulær undervisning, som øvelser i grupper samt individuelt og som hjemmeopgaver – hvor vi mellem undervisningsgangene øver det tillærte.



MENTAL SUNDHEDSAMBASSADØR

Litteraturliste

Herunder fremgår litteraturlisterne til Mental Sundheds Ambassadør uddannelsen 2022.

Uddannelsens teoretiske grundlag udspringer overordnet fra en socialkonstruktivistisk tilgang og bygger bl.a. på grundantagelser om, at vi selv er aktivt medskabende samt at vores ord og handlinger, skaber vores virkelighed.

Der forefindes både en primær og en sekundær litteraturliste, hvoraf deltageren forventes at læse litteraturen på den primære liste.

Primær litteratur:

- **"Mental sundhed"**, Libello (lille bog) af Vibeke Koushede s. 1-8
- **"Lev mere, tænk mindre"** af Pia Callesen kap. 1 og 5
- **"Mærkbarhed"** af Imran Rashid del 1 (1-3)
- **"Vi havde en fest på arbejdet, men så kom Preben..."** af Rikke Østergaard, kap 2-3
- **"Løs din kerneopgave"** af Morten Christensen og Anders Seneca, udvalgte passager af del 1 (1-4) samt del 2 (5+6)
- **Intro til "ABC" for mental sundhed modellen**, <https://abcmamentalsundhed.dk/hvad-er-abc/teoretisk-fundament/>

Sekundær litteratur:

Den sekundære litteraturliste trækker på litteratur, modeller og cases som vi trækker ind i undervisningen. Deltageren er meget velkommen til at dykke ned i dette og ellers gennemgås det grundigt i modulerne.

- **"Mærkbarhed"** af Imran Rashid del 3 (særligt 8)
- **"Jytte vender tilbage"** af Morten Münster bl.a. øvelse omkring "premortem i temaet"
- **"Stressbehandling med metakognitiv terapi"** af Linda Burlan Sørensen, kap 2 (om mistrivsel)
- **"Ind i verden"** af Kirsten Hastrup, kap. 1+4
- **En model af verden**, NLP model og redskab bl.a. beskrevet i "Grundbog i NLP 1+2" af Ole Vadum Dahl.
- **"Start med hvorfor"** af Simon Sinek kap. 3 (Den gyldne cirkel)
- **"Praksisfællesskaber"** af Etienne Wenger kap. 9.
- **Livsdesign** som metode for at skabe forandringer du selv er en del af i livet, inspireret af bl.a. Soulaïma Gourani.
- Øvelser fra den **narrative tilgang** i forhold til bl.a. perspektivskifte.
- Udpluk fra **"Kommunikation og samarbejde i professionelle relationer"** af Mads Hermansen, Ole Løw & Vibeke Petersen
- Opbyggende/ boostende øvelser samt redskaber fra **mentaltræningen** samt fra den metakognitiv teori.
- **"Fremme af mental sundhed – baggrund, begreb og determinanter"**, udgiver: Sundhedsstyrelsen
- <https://www.abcmamentalsundhed.dk/media/1153/abc-for-mental-sundhed-fre-retorik-til-handling-koushede-og-nielsen.pdf>
- **Styrketesten:** <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>
- **Øvrige redskaber der kan styrke kendskabet til dig selv, dine værdier, dit liv og dine styrkesider – jo bedre du kender dig selv og formår at dyrke det der styrker dig, jo bedre er du rustet til at opretholde din mentale sundhed.** Redskaberne kan både trækkes ind i undervisningen såvel som i de individuelle samtaler der ligeledes er en del af uddannelsen: "Find din indre PGS" – kend dine værdier (materiale udarbejdet af Berit Kafton Simonsen), dine Relationer, dit "WHY" – find mening i dit arbejde (kombineret øvelse delvis med inspiration fra "Ledernes"), dit energiarbejde – hvad gir dig energi, hvad dræner din energi? (materiale udarbejdet af Berit Kafton Simonsen), dyrk det der styrker dig og vælg dit fokus.

