

Landskonference for
sundhedsplejersker
Hindsgavl Slot 2. maj 2016

Vibeke Lindgren & Lone Kjær Hein,
projektledere og sundhedsplejersker i
hhv.
Norddjurs og Holstebro Kommune

Mental sundhed i skolen

En workshop om
Skolesundhedsplejerskens
bidrag til trivselsindsatser i
skolen

Program for workshop

- Velkommen – præsentation
- Alle dem..... en appetizer
- Formål med workhoppen og intro til projekt
- Helskoleindsats – hvad vil det sige ??
- Workshop om trivselsindsatser
- Trivsels-trekant + lille film
- Sundhedsplejerskens rolle i alt det
- MS faktor
- Inspiration
- Tid til spørgsmål
- afslutning

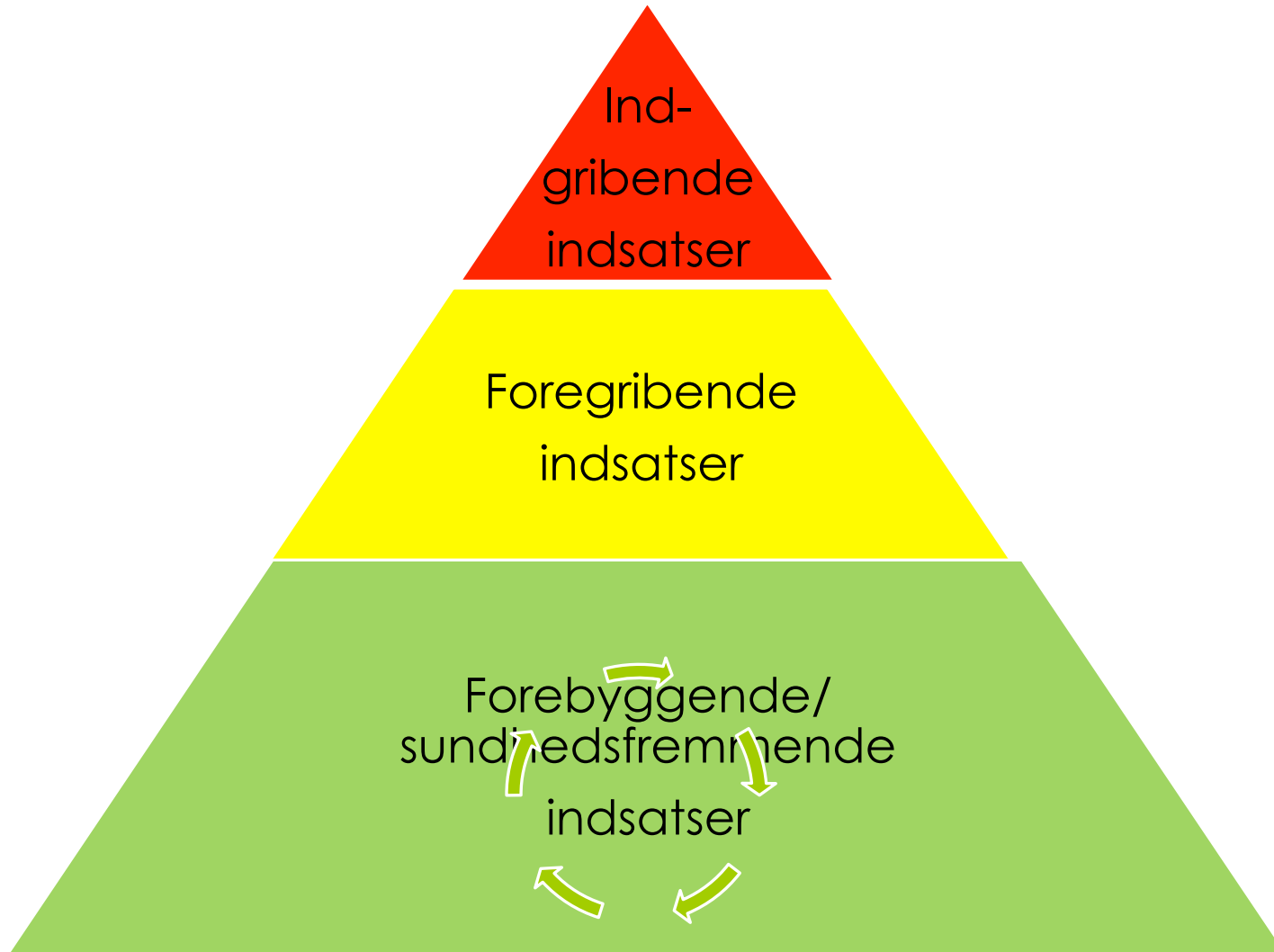
Formål med workshop

- Formidling af projekt
- Inspiration til trivselsindsatser på skolerne
- Refleksion over sundhedsplejerskens rolle i skolernes trivselsarbejde

PALS Mental Sundhed

- 4 årigt udviklingsprojekt finansieret af satspuljemidler – 2013-16
- Partnerskab – Socialstyrelsen er gået sammen med Ikast-Brande, Herning, Holstebro og Norddjurs kommune
- Fokus er at udvikle, udvælge og afprøve metoder til at øge mental sundhed og trivsel for alle skolebørn – særligt fokus på sårbare, indadvendte og indadreagerende elever
- 11 pilot-skoler er udvalgt
- Skolesundhedsplejersken har en særlig rolle i projektet, særligt i Norddjurs og Holstebro Kommune

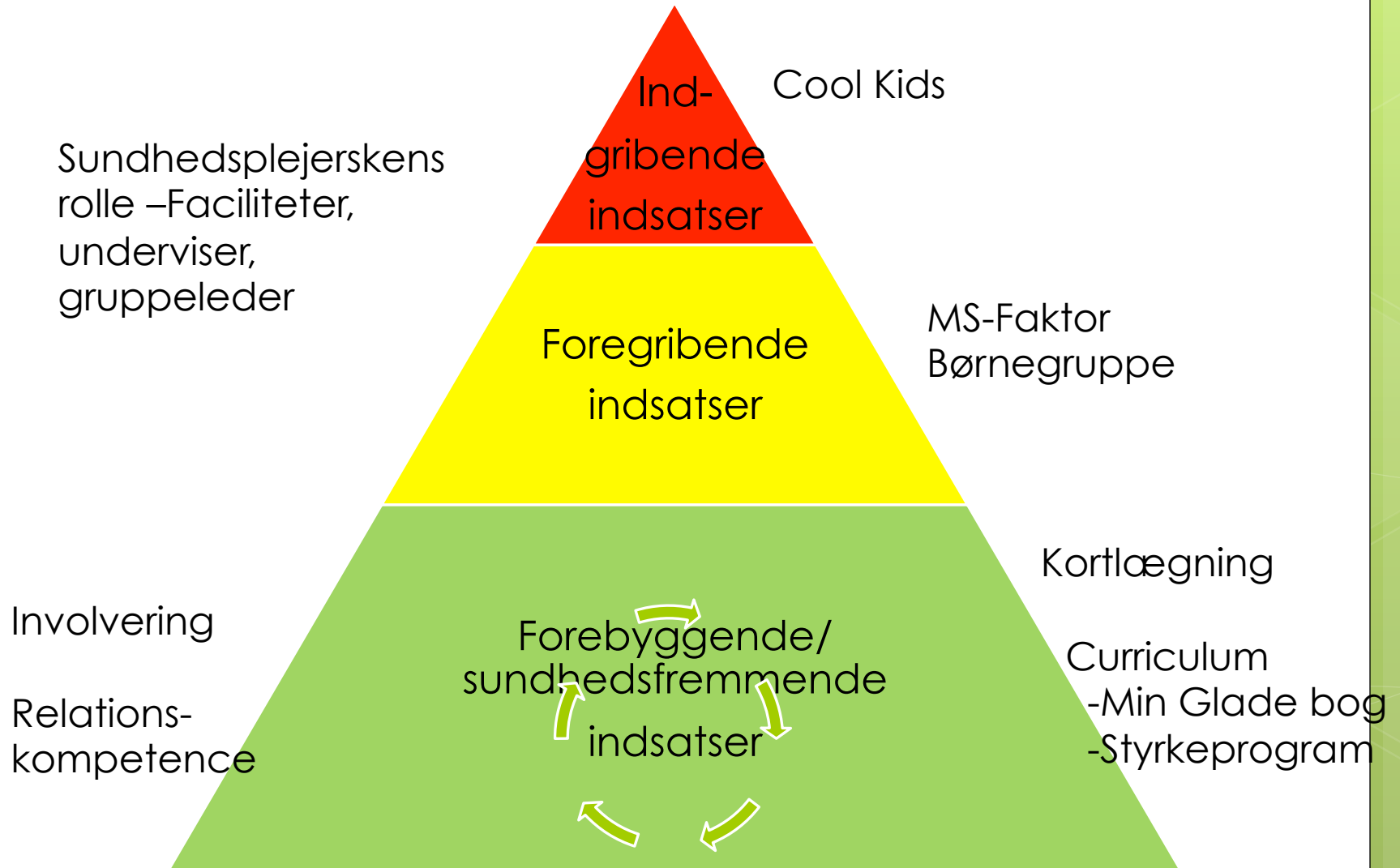
Helskoleindsats – hvad vil det sige ?



Workshop

- Find sammen i grupper med 3-5 personer
 - Brainstorm og skriv ned
- Hvilke trivselsindsatser har I oplevet, hørt om, eller selv været med til at anvende på skolerne i din kommune ???
- Hvad har sundhedsplejerskens rolle været ?

Trivsels trekanten



Curriculum for fremme af mental sundhed

- <http://www.palsmentalsundhed.dk/>

Materiale og inspiration til målstyret undervisning til fremme af mental sundhed og trivsel

- Mere om PALS –skoler : www.PALSvideo.dk

MS Faktor – en verdenspremiere



Eks. på MS – faktor mødegang på 1,5 time

Forberedelse:

Dækkeservietter l ligges klar, Tænde lys og, starte musik, stille vand og snack frem

TID	INDHOLD	HVEM	MATERIALER
15	Tilstede: <ul style="list-style-type: none">• Evaluering af sidste gang?• Skrive MSBørnegruppen på t-shirt	Vibeke Tina	Stof tusser t-shirt
10	Opvarmningsøvelse: arm sving mv og herefter Ninja spark :Find styrken i dig selv – spark med lyd s. 34	Vibeke	stol
15	Temaøvelse. Høre Bøllebob sang – dele børnene op i tankelæser og problemløsere	Lisa	Kopi af sang Finde sang på IPad
20	Tema øvelse: gennemgang af "jeg siger noget trappen" prøve trappen på situationerne fra kortene 2. del s. 24	Tina	Situationskort lamineret
20	Opsamling på hjemmeopgave -hvad er gået godt? Uddeling af ny hjemmeopgave	Tina	Samme opgave men vælge en ting at øve sig på og bruge trappen.
5	Afspændings øvelse	Lisa	Underlag, tæppe, IPad med afspænding og musik

Jeg siger noget trappen



1. trin. **Hvad skal opnås?**
Hvad kan man gøre eller sige?
2. trin. **Find strategier**, der regulerer eventuelle hæmmende følelser eller negative tanker
3. trin. **Tænk på den gode følelse**, der opstår, når det lykkes (eller tænk på noget rart)
4. trin. **Gør det NU!** Husk at starte sætningen med "jeg...."

inspiration

Litteratur:

- "Trivsel og selvværd – mental sundhed i skolen", Karen Wistofte - Hans Reitzels Forlag (2012)
- "Promoting Mental, Emotional and social health", Katherine Weare (2000)

Værktøjskassen – ideer til indsatser:

- Psykiatrifonden – styrkekort, Reach out program
- Min Glade bog – få glæden ind i klasseværelset på 25 dage, Louise Tidmand – Glæde og Børn
- www.underviserportal.dk - Sex & Samfunds værktøjskasse til trivselsforløb på alle klassetrin
- www.palsmentalsundhed.dk - projektets curriculum med faglige forløb, der understøtter mental sundhed på alle klassetrin
- www.holstebro.dk/seksualundervisning – læseplan for seksualundervisning i Holstebrokommune opdelt på klassetrin

Spørgsmål

- - hvis vi kan nå det –
ellers fang os på resten
af konferencen
- Eller ring, skriv til os
- Lone Kjær Hein
- 24 20 52 15
lone.kjaer.hein@holstebro.dk
- Vibeke Lindgren
- 23 33 16 43
vl@norddjurs.dk

