

UNDERVISNINGSPAKKE TIL FAGPERSONER

Tema: Mental sundhed

Aldrig har der været mere fokus på mental sundhed end i disse år. Antallet af danskere med angst, depression og stress er stærkt stigende, og Region Syddanmarks sundhedsprofil fra 2018 viser bekymrende tal for de unges mentale trivsel. Der er stor politisk bevågenhed på området, og i medierne støder vi på ord som forebyggelse, sundhedsfremme og salutogenese.

Men hvad er mental sundhed? Hvad kan styrke og udfordre vores mentale sundhed og trivsel? Hvilken indflydelse har samfundsudviklingen igennem de seneste 50 år på vores mentale sundhed i dag? Hvordan kan vi arbejde med mental sundhed i samarbejde med borgeren – både ud fra et forebyggende og sundhedsfremmende perspektiv?

Dagens tema vil indeholde:

- Center for Mental Sundhed – hvad kan vi, og hvad kan I bruge os til?
- Overordnet gennemgang af mental sundhed
- Hvad er sundhedsfremme, og hvad er forebyggelse? - Med udgangspunkt i Det Dobbelte KRAM
- Livets Flod – Aaron Antonovsky
- Samfundsstrukturernes indflydelse på vores mentale sundhed
- Hvad kan fremme vores mentale sundhed?
- Lighed i sundhed
- Hvad kan motivere til at skabe en lille forandring i retning af bedre mental trivsel hos den enkelte?
- Løbende refleksions-øvelser