

ROBUSTHED.DK

Charlotte Frese og Mette Laub Petersen



**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

ROBUSTHED·DK

Viden og inspiration *til hverdagens samvær*

om at tænke sig om



Robusthedsprogrammet

- Mentaliseringsbaseret program
- Modulopbygget
- Billedsprog og hverdagssprog
- Fælles sprog om tanker, følelser og hjernen
- Programmet kan ses, høres og læses



ROBUSTHED·DK

Velkommen til ROBUSTHED.DK
ROBUSTHED.DK er et mentaliseringsbaseret program,
som styrker vores evne til at håndtere udfordringer og
indgå i sociale relationer.

PROGRAMMET

Programmet som teksthæfte

LÆS MERE

ROBUSTHED.DK

Hvad er ROBUSTHED.DK?

LÆS MERE

KURSER og CASES

Læs om kurser og cases

LÆS MERE

Robusthed

Klare livets små og store udfordringer
- især når livet er svært.

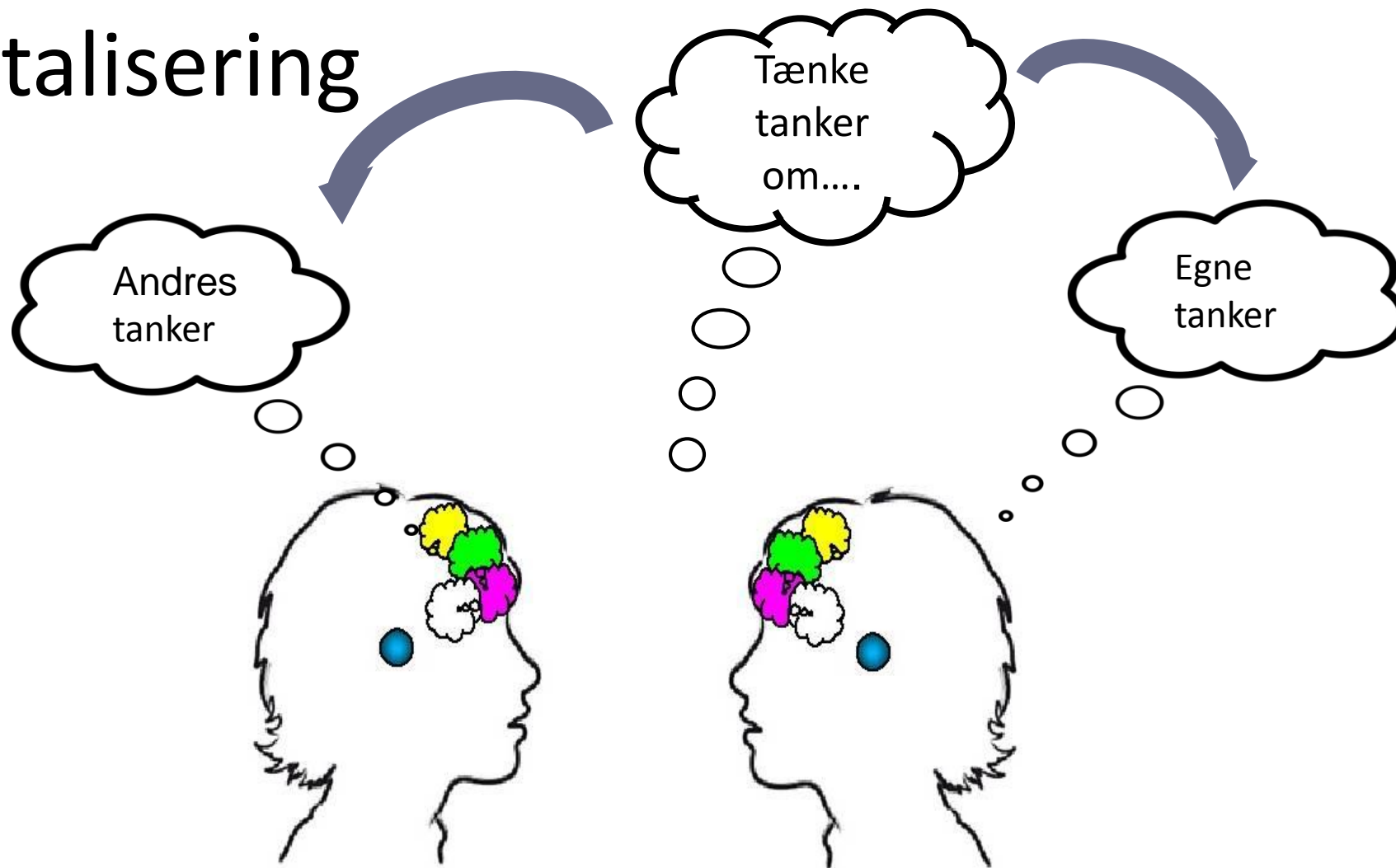
Mennesker

Opgaver

Lidelser

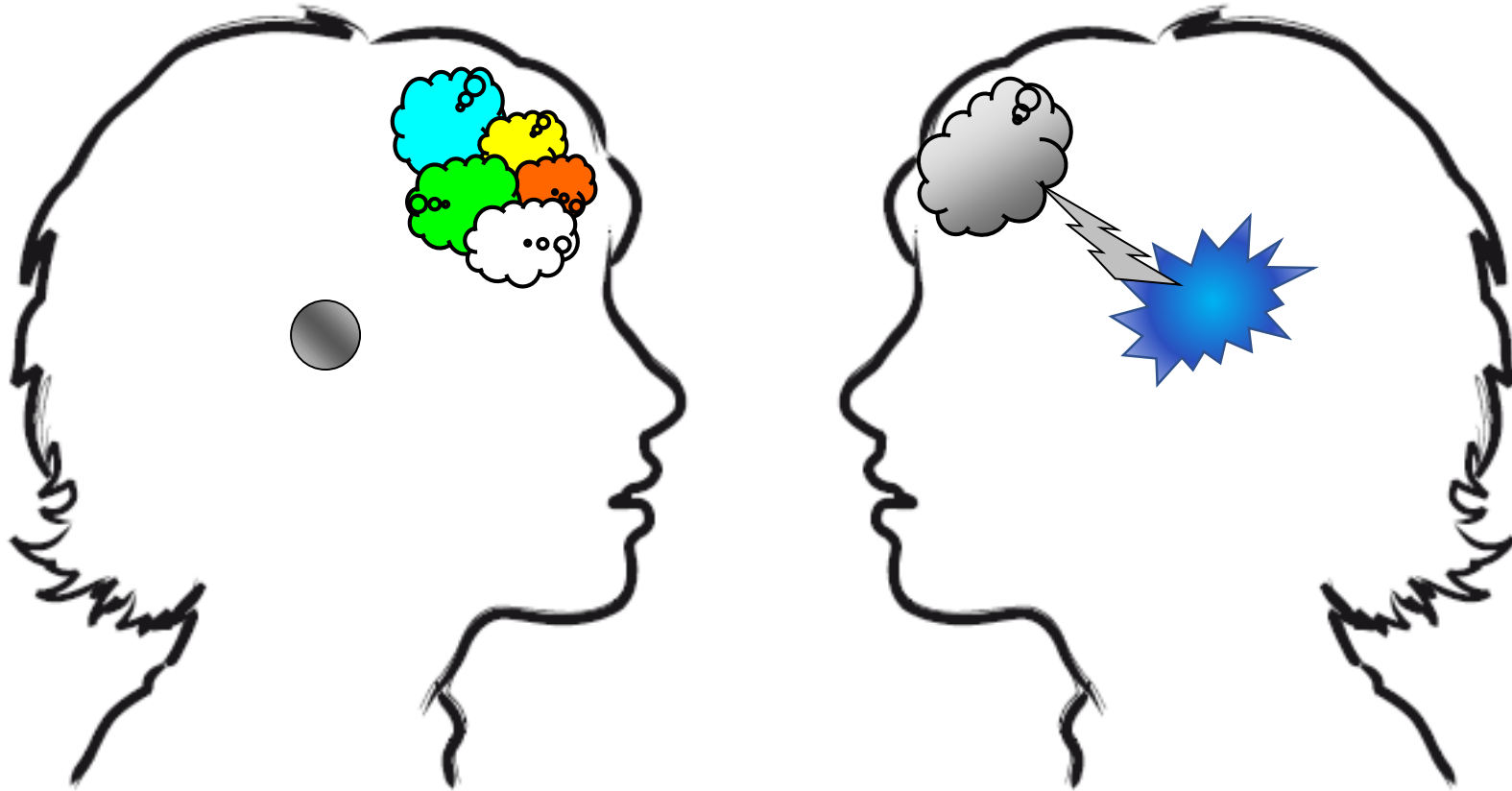
Fristelser

Mentalisering





Tænkehjernen og Alarmhjernen



ROBUSTHED.DK

Anvendelse i Projekt Sundhedsfremme på erhvervs- og produktionsskoler

Formål

- At ruste eleverne til at klare hverdagens små og store udfordringer
- Give medarbejdere pædagogiske værktøjer til at undervise sårbare elever
- Give lærerne undervisningsmateriale til erhvervsskolefaget *Sundhed og Samfund*

Kompetenceudviklingsforløbet på erhvervs- og produktionsskolerne i de 4 kommuner

- 5-dages kursus i anvendelse af robusthedsprogrammet (maj-december 2016)
- Opfølgende workshops (januar-juni 2017)

Tilbage melding på anvendelse i Projekt Sundhedsfremme

Positiv tilbage melding

- Fagligt udbytte – ny viden
- Anvendes i undervisning og sundhedssamtaler
- Meget forskellig mellem projektskolerne

Tilbage melding på anvendelse i Projekt Sundhedsfremme

- Valgfag
- Obligatorisk forløb på Hotel- og restaurantskole
- Som intro – begreberne præsenteret
- I trivselssamtaler
- Indskrevet i værdigrundlag

Tilbage melding på anvendelse i Projekt Sundhedsfremme

UDVALGTE CITATER:

”Vi benytter hjemmesiden en del – der er flere øvelser/koncepter, der har været med til at skabe/danne et godt sammenhold i skoleårets begyndelse. Endvidere er det blevet brugt undervejs i forbindelse med tema mm og især op til eksamen, er ”alarmhjerne-konceptet” særdeles brugbart.”

(Lærercitat)

”Jeg bruger det jævnligt i undervisningen, når jeg kan mærke, at klassen har lidt udfordringer. Desuden bruger jeg Alarmhjerne/Tænkehjerne i min kommunikation med eleverne på individniveau, når stressniveauet eller andre udfordringer bliver for høje.”

(Lærercitat)

Tilbage melding på anvendelse i Projekt Sundhedsfremme

UDVALGTE CITATER:

”Vi bruger det på grundforløbet og min fornemmelse er, at der er blevet taget godt imod det. Personligt anvender jeg det på mine tjenererelever, og specielt op til svendeprøven har det givet god mening. Her har jeg kunnet give dem nogle redskaber til at takle deres egen usikkerhed. Redskaber, som de kan bruge hele livet.”

(Lærercitat)

ROBUSTHED.DK

ROBUSTHED·DK