

ROSENKILDE SKOLE

MENTAL SUNDHED

– HVORDAN ARBEJDER VI MED DET?



OM OS

Skoletilbud for børn med autisme

Rosenkilde Skole er et højt specialiseret skoletilbud til børn og unge med autisme.

På Rosenkilde Skole har vi ikke rammer, barnet skal passe ind i, vi tilpasser rammerne. Grøn skole – med fokus på Udeskole, mental sundhed for børn og voksne.

Fra 0. til 10. klasse. I øjeblikket går her 155 elever. Vi har omkring 100 undervisere på skolen. Både lærere, pædagoger, pædagogiske assistenter og pædagogmedhjælpere.



Vi er bl.a. optaget af :

En arbejdsplads med **høje følelsesmæssige krav** kræver

- ▶ Hovedfokus balanceret nervesystem hos børn og voksne
 - ▶ Parasympatiske nervesystemer - ja tak☺ - Det smitter
 - ▶ Berøring, vejtrækning, positiv psykologi, sang, musik, dufte, natur, terapihund, dyr osv. Osv.
- ▶ Mental sundhed
 - ▶ Kræver selvledelse - Livsmestringsstrategier – åben og modtagelig
 - ▶ Langtidsholdbare medarbejdere
- ▶ Stillads er der omkring medarbejderne
 - ▶ Undgå mistro, stress og sympatiske nervesystemer
- ▶ Rekruttering og fastholdelse - fokus på at være en sund arbejdsplads...
 - ▶ Ingen opsigelser og generel høj trivsel
- ▶ Fleksibelt arbejdsliv, dynamisk organisation, medledelse, medindflydelse
 - ▶ Ledelse er noget vi *gør* sammen...



Flere greb og mange vinkler på *mental sundhed*

❖ Først op fremmest – prioriteret i arbejdstiden/kalenderen

❖ ABC for mental sundhed

- Uddannede ambassadører
- Oplæg på skolen for alle
- Genbesøg af Maria Zangenberg

Kollegiale fællesskaber (hus-teams, klasseteams, samlede personalegruppe) tager ABC "til sig" og gør det synligt/bevidst i hverdagen

❖ Styrkebaserede arbejdsfællesskaber (**positiv psykologi – fokus på styrker**) – Uddannelse/kursus for alle ansatte, løbende opfølgning og supervision

❖ NTM – naturterapeutisk mindfulness – uddannet kollega, forløb med afdelingerne. **Afprøve de samme forløb vores elever tilbydes.** Fælles fagligt fokus.

❖ KOR i arbejdsfællesskabet– *Hvordan kan man også arbejde med dét at bliver **samstemte** og arbejde med **resonans**.*

❖ Oplæg:

- Hjerne RO – v. psykolog Mads Hyldig
- Psykolog Kirsten Callesen – fast samarbejde med psykologisk ressourcecenter
- Mental sundhed på arbejdspladsen- Marie Brixtofte



▶ **ABC for mental sundhed - personale**



- ❖ Oplæg v Maria Z. for den samlede personalegruppe
 - Grundlæggende viden om *ABC for mental sundhed* (mini-ambassadør uddannelse til alle)
 - Udfyldelse af plakat for teams
- ❖ Opfølgende oplæg v. Maria Z. for halv personalegruppe
 - Udfyldelse af individuelle plakater + tid til "team-refleksion"
- ❖ Opstart af "ide-bank" **Hvordan sætter vi ABC i spil i teamet?**
 - Dialogkort/AMR kort – Walk & Talk / "runde-snak"
 - ABC-BREAKS på personalemøder
 - Sociale arrangementer i personalegruppen
 - Fælles uv. temaer tværs af hus, personale og elever (gøre noget AKTIVT, SAMMEN & MENINGSFULDT)
 - Taknemmeligheds/positivrunde – arbejdsrelateret
 - Leg på Streg / aktive indslag som styrker fagligheden
 - Vi styrkespotter hinanden (Styrkebaserede arbejdsfællesskaber)
 - Vi giver hinanden feedback – og arbejder bevidst med feedback

ABC FOR MENTAL SUNDHED

Det fremmer min mentale sundhed når....

Brainstorm - små greb i hverdagen – individuelt perspektiv

- ❖ Du siger godmorgen til mig
- ❖ Du smiler til mig
- ❖ Der er tændt stearinlys på bordet til morgenmødet
- ❖ Laver kaffe
- ❖ Vi griner sammen
- ❖ Synger fødselsdagssang for kollegaer
- ❖ OSV...



ABC for mental sundhed – borger/elever



- ❖ Socialfag – fokus på mental sundhed, uv. i fysisk- og mental sundhed
- ❖ At det skal være **meningsfuldt** er afgørende

Begrænset forestillingsevne, stilladsering og guidning ift. mentalisering, eksekutive funktioner og oplevelsen af sammenhæng/mening

- ❖ Udfyldelse af plakat for klassen – fællesskab og kendskab til hinanden
- ❖ Udfyldelse af plakat med den enkelte elev – at gøre det synligt for eleven hvad der er meningsfuldt, og hvad der understøtter den enkeltes mentale sundhed – og at man selv har et ansvar og kan gøre noget (aktivt) for sin egen mentale sundhed
- ❖ I undervisningen - Fokus på mental sundhed, at gøre noget aktivt, sammen og meningsfuldt
- ❖ Samtaler med brug af dialogkort
- ❖ Samtaler eleverne i mellem ved brug af flip-flopper osv..

Kom med i
klasserummet...

