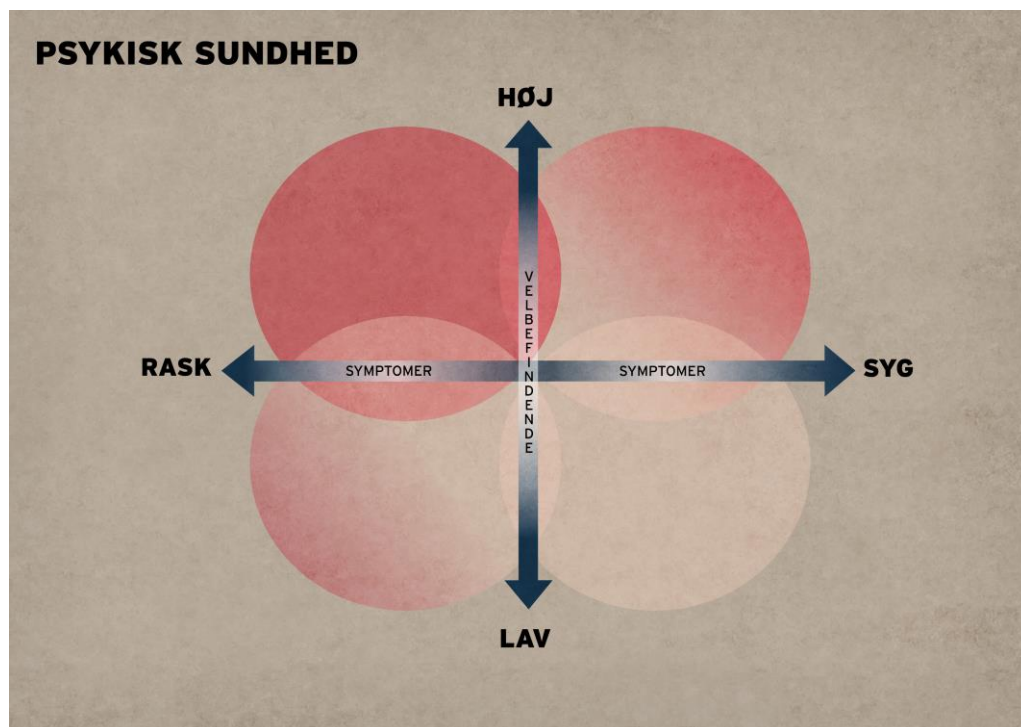


PSYKISK SUNDHED



Psykisk sundhed handler om begreber som robusthed, kompetence og modstandskraft. Unge, som er psykisk sunde har bedre forudsætninger for at gennemføre en ungdomsuddannelse. Du kan derfor have psykisk sundhed som mål for dit pædagogiske arbejde.

Hvad er formålet med modellen?

Formålet med modellen er at illustrere sammenhængen mellem psykisk sygdom og psykisk sundhed – og vise, at unge godt kan være ramt af psykisk sygdom men stadig være psykisk sunde.

Forklaring på modellen

Den vandrette akse beskriver bevægelsen mellem rask og syg. I venstre side af akse oplever vi at være raske. Det vil sige, at vi har få eller ingen symptomer på mistrivsel. Når vi bevæger os mod højre, oplever vi flere symptomer på mistrivsel. Kommer vi over på højre side, så bliver symptomerne flere og mere indgribende, hvilket påvirker livsglæden og livsdueligheden mere negativt. Den lodrette akse beskriver bevægelsen mellem en høj og en lav grad af psykisk sundhed. En høj grad af psykisk sundhed er kendetegnet ved gode evner til at anvende ressourcer hos sig selv og i sit netværk. Her kan vi

håndtere udfordringer og vedligeholde de forhold i livet, der har betydning for vores trivsel og mulighed for at opnå vores mål.

Refleksion over modellen

Psykisk sundhed kan forstås som et samspil mellem vores kompetencer til at håndtere dagligdags udfordringer og kriser og de ressourcer, der er tilgængelige i netværket omkring os. I en uddannelseskontekst er der mulighed for at arbejde med begge perspektiver.

Det pædagogiske perspektiv

For at udfolde vores kompetencer skal vi opleve tryghed og tillid til vores omgivelser. For en elev betyder det tillid til de andre elever i klassen/på holdet og lærerne. De unge siger selv, at det både drejer sig om tryghed i det sociale miljø og tillid til fagligheden på uddannelsen.

Det strukturelle perspektiv

Eleverne skal have kendskab og adgang til ressourcer – både i deres personlige og professionelle netværk. Det betyder, at systemet omkring eleverne skal være tydeligt og let tilgængeligt.

Spørgsmål

- Hvordan arbejder vi med elevernes kompetencer til at håndtere dagligdags udfordringer?
- Hvilke muligheder har vi for at styrke elevernes psykiske sundhed gennem de faglige aktiviteter på uddannelsen?
- Hvordan stiller vi som skole vores ressourcer til rådighed for eleverne?
- Hvad kan vi gøre for, at eleverne bliver opmærksomme på ressourcer i og uden for skolen, som kan støtte deres trivsel?