



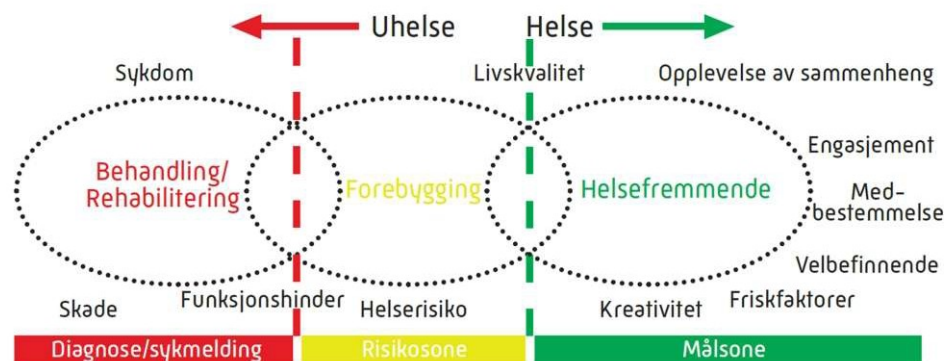
Kurs i

Psykisk helse og livsmestring i folkehøgskolen

Hvordan navigere i det
psykiske helselandskapet?

9.-10. august

Skiringssal folkehøyskole



Fritt etter Ahlborg (2005) / Thynell (2005), Kommunförbundet

Kurs for ansatte i folkehøgskolen som ønsker å øke sin kompetanse rundt psykisk helsefremmende arbeid.

Nyere statistikker viser skremmende høye tall på antall ungdom som opplever psykiske plager som påvirker deres funksjonsevne. Psykisk helse er et av samfunnets hovedutfordringer, og dette gjenspeiles også i folkehøgskolen. På dette kurset skal vi, med utgangspunkt i de konkrete scenarioer som melder seg i skolehverdagen, utforske hvordan vi på best mulig måte kan møte disse utfordringene når de oppstår, forebygge for i hvilken grad de går ut over elevens mestring, og generelt styrke livsmestringsevnen hos alle elevene våre!

På kurset vil du få et tydeligere kart og kompass, slik at du står bedre rustet til å navigere i det ofte uoversiktlige og overlappende terrenget i det psykiske helselandskapet. Dette landskapet ser på den psykiske helsen over et spekter av tre soner: rød (psykisk uhelse), gul (forebygging) og grønn (psykisk helsefremming.) Kursets oppbygning er inndelt etter disse farge sonene, og belyser hvordan vi i folkehøgskolen kan jobbe mer bevisst innenfor hver av dem.

Program

Med forbehold om endringer. Det vil bli lagt inn pauser mellom øktene og etter deltagerens behov.

Onsdag 9. august:

- Fra kl 10.00 Innsjekk og registrering
- Kl 11.00 Velkommen
- Kl 11.30 Presentasjon og introduksjon til kurset
- Kl 12.00 Rødt foredrag – Psykisk førstehjelp i folkehøgskolen
- Kl 13.00 Lunsj
- Kl 14.00 Røde case oppgaver – lær av hverandre gjennom erfaringsdeling!
- Kl 16.00 Kaffepause med noe å bite i
- Kl 16.30 Gult foredrag – Forebyggende tiltak i folkehøgskolen
- Kl 17.30 Avrunding før middag og sosialt uformelt samvær.
- Kl 19.30 Middag og sosial samvær

Torsdag 10. august:

- Kl 07.30 Frokost
- Kl 08.30 Morgensamling
- Kl 09.00 Gule case oppgaver – lær av hverandre gjennom erfaringsdeling!
- Kl 10.30 Grønt foredrag – Friskliv og psykisk helsefremmende tiltak
- Kl 11.30 Grønne case oppgaver – lær av hverandre gjennom erfaringsdeling!
- Kl 13.00 Lunsj
- Kl 14.00 Hvordan tar vi dette med oss inn i skolehverdagen?
- Kl 15.30 Avslutning



Temaer kurset vil ha fokus på

-Rød: Hva kan vi gjøre når en elev opplever sterke psykiske utfordringer? Hvor slutter vårt ansvar som pedagogisk institusjon, og hvor starter helsevesenets ansvarsområde?

-Gul: Hvordan kan vi jobbe forebyggende for at elever som melder om psykiske plager, kan mestre skolehverdagen? Hvilken betydning og potensiale har det psykososiale miljøet på skolen og internatet?

-Grønn: På hvilke måter kan vi jobbe ressursorientert og helsefremmede for å styrke alle elevenes psykiske helse? Hvilke ferdigheter trenger elevene for å øke sin livsmestringsevne?

Praktisk informasjon

Denne kunnskapen er nyttig både i faglig undervisning, på internatet, i det sosialpedagogiske arbeid på skolen og på studieturer. Kurset er derfor åpent for alle som arbeider i folkehøgskolen.

Kurset koster 3500 kroner,- pr deltager. Dette dekker to dager kurs, overnatting og måltider. Påmeldingfrist er 1. juni 2017. Påmelding sendes på mail til: ida@folkehogskole.no

Vennligst oppgi følgende informasjon i påmeldingen: Navn, adresse, fødselsdato, mobilnummer, stilling og folkehøgskole, samt evt. matallergier eller annet det må tas hensyn til.
Velkommen på kurs!

Kurset gjennomføres med minimum 5 deltakere. (vent med evt. billettbestilling til bekreftelse).



Mvh
Ida Falchenberg, Folkehøgskoleforbundet

Ida Falchenberg jobber som prosjektleder i folkehøgskoleforbundet, i prosjektet Mellom solskinn og ruskevær – livsmestring i folkehøgskolen, og som linjelærer på «Helse og helhet» ved Hadeland folke