

# MENTAL SUNDHED



Mental sundhed er et holdforløb med max 5-6 elever pr. hold, hvor der er fokus på det teoretiske aspekt af den mentale sundhed.

Formålet er, at eleven bliver klædt på med viden og forståelse for sig selv, sin diagnose samt egne styrker og udfordringer.

Den primære undervisningsform er formidling og dialog ud fra grafisk visuelle powerpoints og herudover vil eleven blive præsenteret for en række individuelle opgaver og refleksionsøvelser.

Som deltager på Mental Sundhed skal eleven være indstillet på at arbejde med sig selv som menneske og gerne bidrage med egne oplevelser og erfaringer.

## Faglige kompetencer

- Viden om autismspektrumforstyrrelse.
- Kendskab til hjernens funktion med en autismediagnose.
- Viden om stress og belastning.
- Viden om komorbiditet, fx angst og OCD.
- Viden om selvværd og selvtillid.

## Personlige kompetencer

- Viden og forståelse for egen diagnose.
- Redskaber til stresshåndtering.
- Viden om trivsels-, advarsels- og belastningstegn.
- Kendskab til egne styrker.
- Kendskab til egne udfordringer.
- Redskaber til at håndtere udfordringer.
- Viden om energiforvaltning.

