



# Kursus i ”Vane- og adfærdsændrende tiltag for udsatte borgere”

## Formål:

Hvis du ønsker at udvikle din viden om, hvad der styrer vores vaner og livsstil og få kommunikative og coachende redskaber, til at motivere socialt udsatte og sårbare mennesker med sindslidelser, til adfærds- og vaneændring hen imod en sundere livsstil, så er dette et kursus for dig.

## Målgruppe:

Kurset henvender sig til alle sundhedsprofessionelle, der er ansat i fx socialpsykiatrien, i sundhedscentre, som støtte-kontaktperson i forskellige boformer, i hjemmeplejen, hjemmesygeplejen, den ambulante psykiatri eller på sygehusene. Fælles for dette kursus er dog, at du i din praksis og arbejds-hverdag møder og er i kontakt med socialt udsatte og sårbare borgere med sindslidelser.

## Kursets opbygning:

Kurset forløber over to adskilte dage, hvor du får mulighed for at tilegne dig viden om, hvad der styrer vores vaner og livsstil og hvorfor det er så svært at ændre. Du får mulighed for refleksion og afprøvning af nye værktøjer ud fra egne oplevelser og udfordringer med udsatte og sårbare sindslidende borgere. Kurset er tilrettelagt som en kombination af faglige oplæg og inddragelse af praksis gennem dialog, cases, fælles diskussion og øvelser. Der vil arbejdes med vidensdeling, faglig sparring og reflekterende teams.



## TIDSPUNKT

Den 1. og 8. oktober 2019  
Kl. 08.30 – 15.30  
Der vil være morgenmad og kaffe hele dagen, frokost kan købes i kantinen.

## STED

UCN, Act2Learn,  
Mylius Erichsens Vej 137,  
9210 Aalborg SØ

## PRIS

Det er gratis for regionsansatte.  
Øvrige 1900,- kr  
No show gebyr for alle 500,- kr

## ANTAL PLADSER: 26

## TILMELDING: [HER](#)

## TILMELDINGSFRIST DEN 2. SEPTEMBER 2019

### Nærmere oplysninger:

Marianne Vendelbo Johansen  
E-mail: [mavej@rn.dk](mailto:mavej@rn.dk)  
Tlf.: 40 57 88 28

### Spørgsmål til tilmelding:

Mia Nørby  
E-mail: [mia.n@rn.dk](mailto:mia.n@rn.dk)  
Tlf.: 20 28 72 74

### Spørgsmål til tilmelding:

Judy Hagerup Jacobsen  
E-mail: [juj@ucn.dk](mailto:juj@ucn.dk)  
Tlf.: 72 69 04 06

## Program for dagene

**Tidspunkt:** Tirsdag den 1. oktober og tirsdag d. 8. oktober 2019. Begge dage fra 8.30 til 15.30

**Sted:** UCN, Act2Learn, Mylius Erichsens Vej 137, 9210 Aalborg SØ

### **Tirsdag d. 1. oktober 2019**

**Kl. 8.30 – 13.55**

**Livsstil og vaner** v/ Lone Meldgaard, Lektor, pæd.art & cand. scient. soc. Act2learn, UCN.

Med afsæt i et sociologisk perspektiv sættes der fokus på, hvad der styrer udsatte og sårbare menneskers vaner og livsstil og hvorfor det er så svært at ændre.

Hvordan kommunikerer du anerkendende og derved motiverer borgeren til at ændre vaner og livsstil, ud fra borgerens eget perspektiv og behov, med fokus på borgerens ressourcer?

Der arbejdes ud fra et systemisk perspektiv, hvor dine egne perspektiver og oplevelser fra din praksis sættes i spil. Coachende teknikker og kommunikative færdigheder trænes med forskellige coachende redskaber og reflekterende teams.

Alle opfordres til at medbringe en case til brug i undervisningen.

**14.10 - 14.30**

#### **Sundhedskoordinator Malene Vejby, Psykiatrien:**

Der fortælles om rammerne for forebyggelsesopgaven i behandlingspsykiatrien og samarbejdet mellem primær og sekundær sektor. Der vil blive introduceret til begrebet "Aktiv overlevering" og til arbejdet med at understøtte det sammenhængende forebyggelsesforløb på tværs af sektorer.

**14.30 – 15.00**

#### **Sundhedsmedarbejder Marianne Krogh Axelsen og ambulant sygeplejerske Anne Benzon**

Oplæg fra Skagen Sundhedscenter og Psykiatrisk Ambulatorium Frederikshavn om forebyggelsesopgaven hos borgere med psykiske lidelser – både erfaringer fra tidligere pilotforløb under sundhedsaftalen og nuværende praksis og samarbejde, både muligheder og udfordringer.

**15.00 – 15.30**

UCN kobler trådene og afslutter dagen og leder tankerne frem mod dag 2.

**Tirsdag d. 8. oktober 2019 kl. 8.30 – 14.30**

**Sunde rammer og indsatsområder om borgernes hverdag** v/ *Palle Schlott Jensen, Adjunkt og kandidat i fysioterapi, Fysioterapeut uddannelsen, UCN.*

Med et sundhedspædagogisk afsæt i Calgary Cambridge guiden og den motiverende samtale, sættes der fokus på hvordan du som sundhedsprofessionel, kan arbejde med at afdække den enkelte borgers indre motivation for adfærdsændring. Dette vil kunne anvendes til fx ændring af kost- og alkoholinntag, ændring af rygevaner og støtte til mere fysisk bevægelse.

Der arbejdes ligeledes på de menneskelige relationers betydning for at gøre det sunde valg lettere, hvormed en adfærdsændring med større succes kan blive varig og ikke blot båret af energi, som efter kort tid ender med tilbagefald til den gamle vane og livsstil.

Der arbejdes også med, hvordan du i praksis kan gå mere strategisk til værks for at implementere sundhedsindsatser for udsatte og sårbare borgere i større eller mindre organisationer.

**14.30 – 15.00**

**Rehabiliteringsmedarbejder Glenn Abildgaard Aanundsen og Ambulant sygeplejerske Anna Marie Ishøj Stiller.**

Oplæg fra Aalborg Kommunes Rehabiliterings-College og Enhed for Bipolar Lidelse i Klinik Psykiatri Syd om forebyggelsesopgaven hos borgere med psykiske lidelser – både erfaringer fra tidligere pilotforløb under sundhedsaftalen og nuværende praksis, både muligheder og udfordringer.

I et nu afsluttet pilotforløb var samarbejdet og tilgangen bygget op ud fra tilgangen på Rehabiliteringscollege og i nært psykiatri-samarbejde. Inklusiv et patientoplæg.

**15.00 – 15.30**

Afslutning ved UCN og Malene Vejby

---