

# WP3 | Peer-mentorprogram for fængselspersonale

## Modul 4: Mental sundhed

Synkron session



Co-funded by  
the European Union



ATHENS  
LIFELONG  
LEARNING  
INSTITUTE



KU LEUVEN



# Dagsorden

1. Indledning (5 min.)
2. Præsentation af hovedindhold, kommentarer og tvivl (20 min.)
3. Isbryder (25 min.)
4. Brainstorming: Hvad kan skabe stress i fængslet? Hvordan håndterer man det? (30 min.)
5. Casestudier (60 min.)
6. Stresshåndtering – strategier (30 min.)
7. Selvevaluering (10 min.)



# Introduktion

---



Lad os forbinde dette modul med de foregående:

Modul 1. Introduktion til mentoring (nøglebegreber, definition af mentoring, forventninger og formål med mentorordninger, roller og ansvar, merværdi)

Modul 2. Kernekompetencer (kommunikationsevner, interpersonelle færdigheder, konfliktløsningsevner)

Modul 3. Mentorproces (faser af en mentorproces, styring af mentorrelationen, fastsættelse og opretholdelse af grænser mellem mentorer og mentees)

Hvad husker du bedst ved dem?

Er der nødvendige afklaringer, inden vi går i gang med modul 4? Er der nogen tvivl?

# Introduktion

---



Ok!

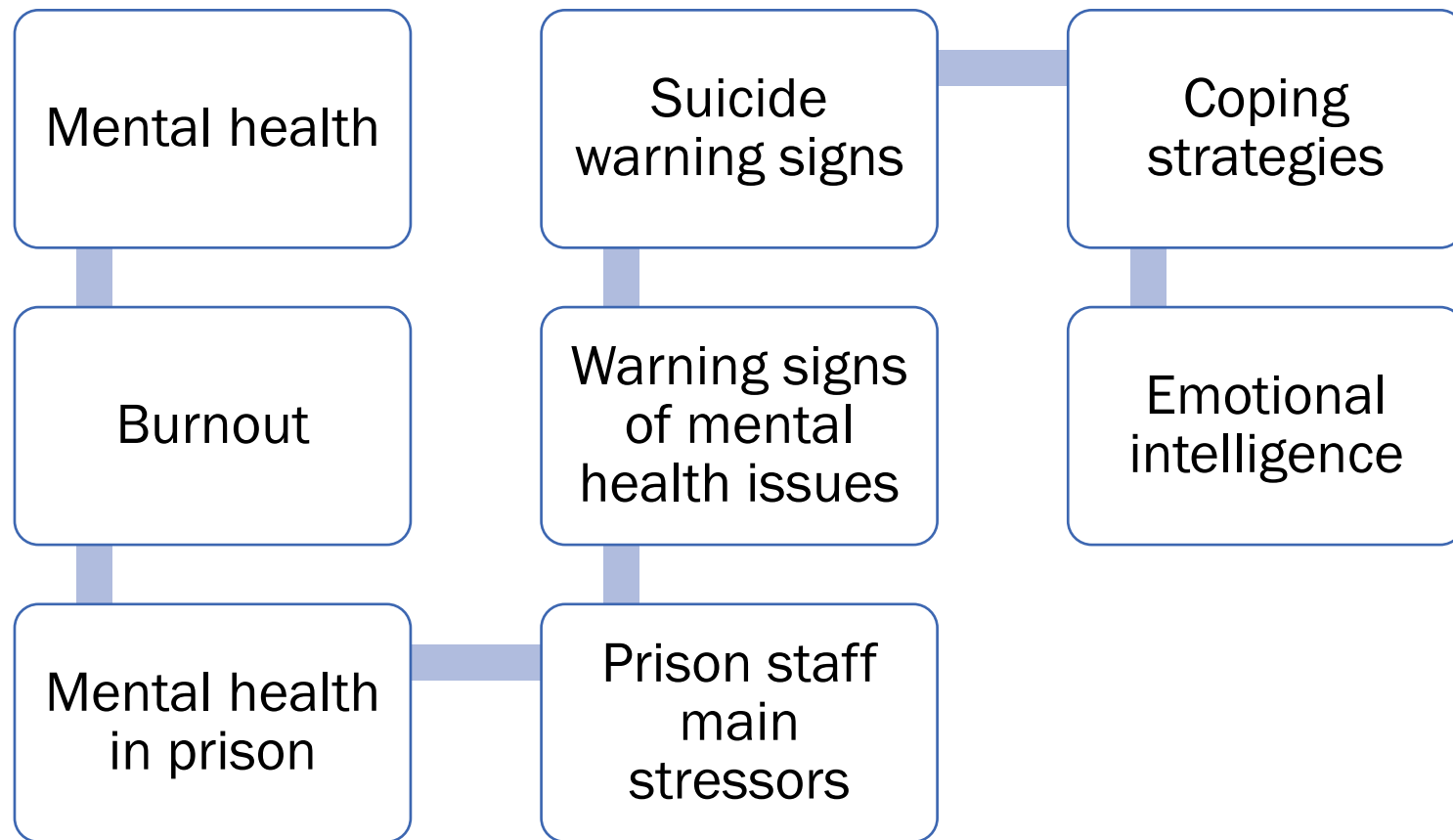
Lad os fortsætte med modul 4: Mental sundhed

I har alle deltaget i den asynkrone online-del



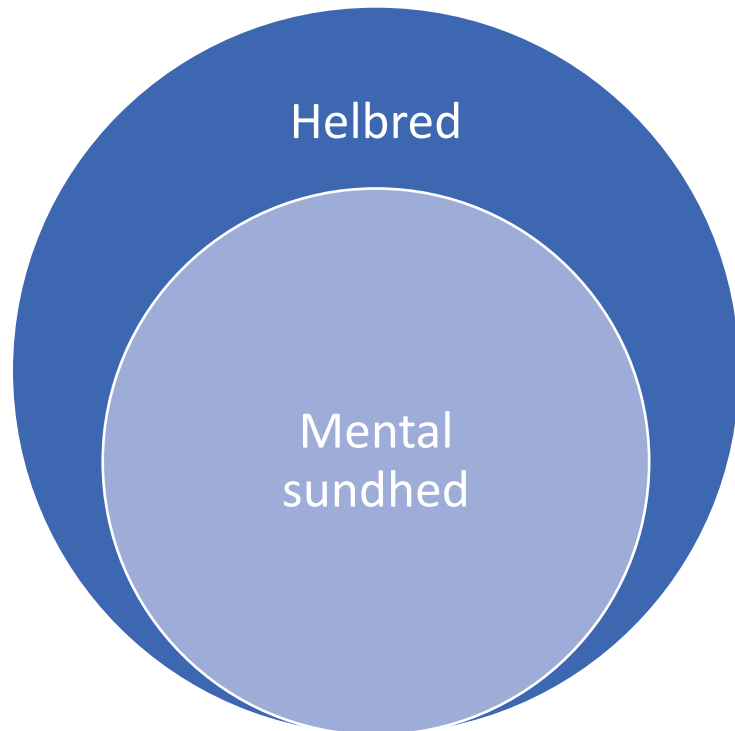
- Er du i tvivl om indholdet?
- Er der noget, der skal afklares og uddybes yderligere?

# Vigtigt indhold



# Mental sundhed

---



- En tilstand af mentalt velvære, der gør det muligt for mennesker at klare livets stress, at realisere deres evner, at lære og arbejde godt og at bidrage til deres samfund

(Verdenssundhedsorganisationen, 2022)

# Udbrændthed

---

- En forsøgspersons reaktion på kronisk arbejdsrelateret stress og er et forsøg på at tilpasse sig eller beskytte sig mod det
- Multidimensionelt koncept, hvor en medarbejder oplever:

## Følelsesmæssig udmattelse

Føler sig følelsesmæssigt drænet, træt, overstrakt

Føler sig brugt af jobbet

## Depersonalisering

At behandle andre upersonligt og som objekter

At blive løsrevet og kynisk

## Reduceret følelse af personlig præstation

Følelse af at være ineffektiv i omgangen med andre på arbejdspladsen

Følelse af ikke at have en positiv indvirkning

# Mental sundhed i fængslet

---

- Fængselspersonale oplever højere forekomst af psykiske lidelser end offentligheden og andre offentlige sikkerhedsgrupper
- Deres operationelle stressfaktorer er komplekse og omfatter voldelige hændelser, død, selvskade og andre traumatiske begivenheder
- Hyppig eksponering for disse stressfaktorer kan føre til desensibilisering, hyperårvågenhed og konstant årvågenhed over for fare, hvis den ikke behandles korrekt



# Fængselspersonalets vigtigste stressfaktorer

---

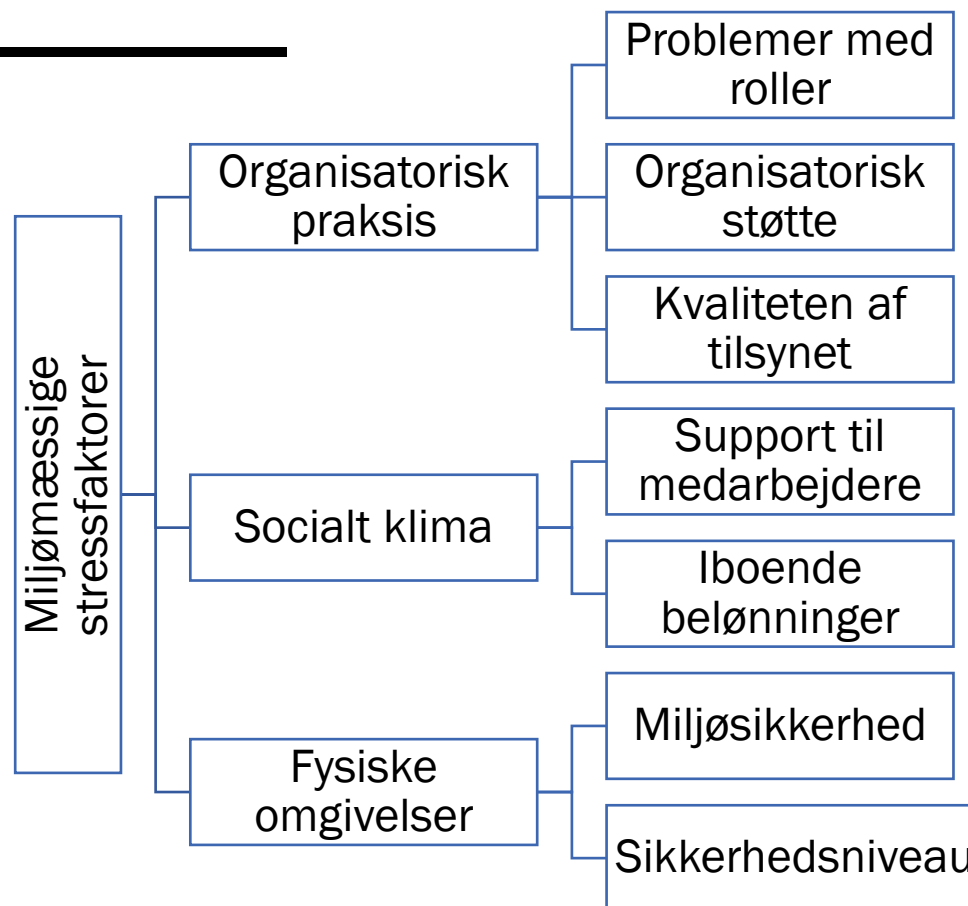


Miljøstimulus eller efterspørgsel (forgænger), der forårsager stress

Fysisk og/eller psykisk reaktion på stressfaktoren

# Fængselspersonalets vigtigste stressfaktorer

- Fængselspersonale oplever forskellige jobstressfaktorer på grund af arten af deres job med at styre og kontrollere fanger



# Spejlbillede

Hvad er de specifikke stressfaktorer, du står over for i dit daglige arbejdsmiljø?

Hvordan påvirker de dig fysisk og psykisk?

# Advarselstegn på psykiske problemer



Vær opmærksom på følgende tegn:

---

Ændringer i appetit eller søvnmønster

---

Tilbagetrækning fra sociale aktiviteter og relationer

---

Vedvarende træthed eller mangel på energi

---

Føler sig følelsesmæssigt følelsesløs eller ligeglad

---

Uforklarlige fysiske symptomer

---

Overforbrug af stoffer

---

Forvirring, glemsheds, irritabilitet eller øget angst

---

Skænderier eller konflikter med kære

---

Alvorlige humørsvingninger, der påvirker forhold

---

Påtrængende tanker eller minder

---

At høre stemmer eller have falske overbevisninger

---

Selvmodstanker eller tanker om at skade andre

---

Vanskeligheder med at håndtere daglige forpligtelser

# Advarselstegn om selvmord

---

Taler om eller lægger planer for selvmord

At opføre sig ængstelig eller ophidset

At opføre sig hensynsløst

At tale om at være en byrde for andre

Taler om at føle sig fanget eller i uudholdelige smerter

Taler om at føle sig håbløs eller ikke have nogen grund til at leve

Sover for lidt eller for meget

Tilbagetrækning eller følelse af isolation

At vise raseri eller tale om at søge hævn

Viser ekstreme humørsvingninger

En pludselig og uforklarlig forbedring af humøret efter at være deprimeret/tilbagetrukket

Forsømmelse af udseende og hygiejne

Pludselig uforklarlig forringelse af arbejdspræstation eller produktivitet

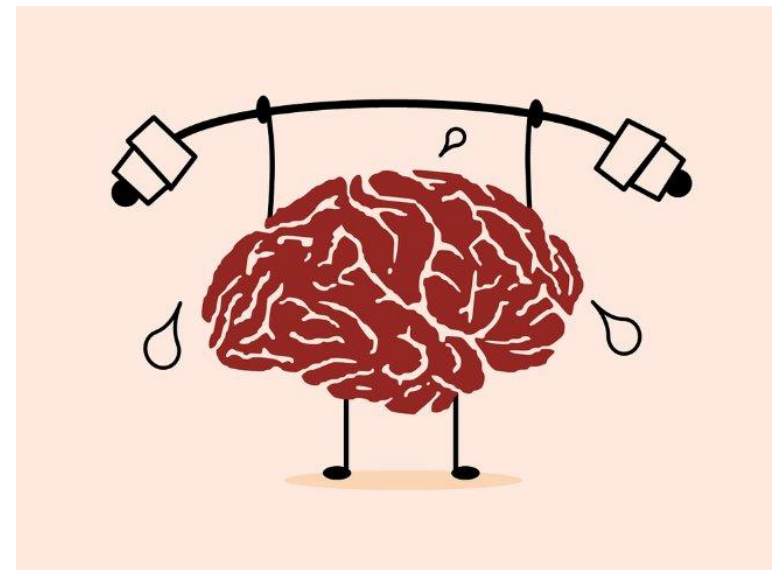


Vær opmærksom på følgende tegn:

# Strategier til håndtering

---

“ ... konstant skiftende kognitive og adfærdsmæssige bestræbelser på at håndtere specifikke interne og/eller eksterne demanter, der vurderes som belastende eller overskrider personens ressourcer ”



Udbrændthed kan udvikle sig gradvist, når fagfolk er afhængige af ineffektive mestringsstrategier til at håndtere arbejdsrelateret stress

# Følelsesmæssig intelligens



- Involverer selvregulering af ens egne følelser og aflæsning af andres kropssignaler og følelser
- Det hjælper med at opretholde selvkontrol under stress og er afgørende for fængselsbetjente

## Selvbevidsthed

- Forstå og opfatte dine egne følelser

## Selvforvaltning

- Håndtering af følelsesmæssige reaktioner på mennesker og situationer
- Håndtering af følelsesmæssige reaktioner på mennesker og situationer

## Social bevidsthed

- At lægge mærke til og vurdere andres følelser

## Administration af relationer

- Kommunikere klart og håndtere konflikter effektivt

## Spejlbillede

Hvilke specifikke advarselstegn på udbrændthed og psykiske problemer bemærker du hos dig selv eller kolleger?

Hvilke mestringsstrategier bruger du i øjeblikket til at håndtere stress og forebygge udbrændthed?

# Isbryder

---



Hvad kan du bedst lide ved dit job?



Hvad er de største problemer, du står over for i dit arbejde?



Kan du identificere, når en af dine kolleger er stresset?



Hvad er dine forventninger til denne træning?



En pause?

Ja tak!

# Interaktiv brainstorming

1. Hvad kan skabe stress i fængslet?
2. Hvordan håndterer man det?



A imagem [Esta Fotografia](#) de Autor Desconhecido está licenciada ao abrigo da [CC BY-NC-ND](#)

# Casestudier

---

## Case 1



Der er en nybegynder i dit anlæg. Han/hun gik hen for at åbne en celle og fandt en indsat død inde i sin celle.

- Hvad ville du sige til denne betjent?
- Hvordan kan du hjælpe ham/hende med at overvinde denne situation?
- Hvordan kunne denne situation påvirke denne betjent?

# Casestudier

---

## Case 2



Marie er nybegynder i fængselssystemet. Hun var nødt til at tale med en fange om noget, og fangen hævede stemmen og truede hende. Hun vendte tilbage til sin post, og hun var tydeligt foruroliget.

- Hvad ville du gøre?
- Hvordan kunne du hjælpe hende?



M4PRIS

PEER MENTORING  
PROGRAMME FOR  
PRISON STAFF

# Online selvevaluering



Co-funded by  
the European Union



BRAIN.ORG



ATHENS  
LIFELONG  
LEARNING  
INSTITUTE



KU LEUVEN





M4PRIS

PEER MENTORING  
PROGRAMME FOR  
PRISON STAFF

Tak!



Co-funded by  
the European Union



BRAIN.ORG



ATHENS  
LIFELONG  
LEARNING  
INSTITUTE



KU LEUVEN

