



## TALENTNETTET

Nyhedsbrev #18 - april 2023

- Tema om trivsel og mental sundhed
- Invitation til gratis webinar

**INVITATION - gratis webinar om mental trivsel i talentmiljøerne:**

### TALENT FOR TRIVSEL

**Inputs fra udviklingsforløb om unge studerendes mistrivsel**

**v/ billedkunstnerne Kenneth Balfelt Team // Johan August**

**Tirsdag d. 25. april kl. 10 - 11.30**

**Zoomlink til webinar - Meeting ID: 881 6603 0840 - Passcode: 811473**

Tilmelding er ikke nødvendig.



## Invitation til gratis Webinar om unges mentale trivsel v/ billedkunstnerne Kenneth Balfelt Team // Johan August.

De har siden 2017 arbejdet med research og udvikling af konkrete tiltag, der kan forebygge stress i samfundet og hos den enkelte.

På webinarret fortæller de om deres analyser og erfaringer, og kommer med forslag til hvordan man kan arbejde kunstnerisk med stress – og arbejde aktivt med mental sundhed, som en del af "pensum".

En af de største udfordringer i vores tid er stress, og i de seneste år, er der kommet et stort fokus på mental sundhed, særligt i den unge generation. Fx følelsen af tomhed, stress, angst, depression, manglende robusthed og en følelse af meningsløshed. Men hvad kan vi gøre ved det? Hvordan bliver det meningsfuldt at uddanne sig - udover for normernes og forventningernes skyld, og er der viden om hvordan de fysiske rammer spiller ind i dette?

På webinarret fortæller de bl.a. om hvordan kunsten har udviklingspotentiale til at udvikle metoder og værktøjer, for at få øget velvære, større meningsfuldhed og følelsen af forbundethed med vores omverden.

Mange unge studerende føler sig stressede, og har derfor mindre ro i hovedet og kroppen til mentalt restituerende aktiviteter som for eksempel at sove, lave meditationer, pauser og basale behov som mad, hvile og selvomsorg. Og jo mere stressede vi bliver, jo sværere bliver det også at arbejde med stressen, dvs. at restituere. Kenneth Balfelt Team // Johan August har udviklet på hvordan restitution kan indtænkes i aktiviteter. Det kalder de Aktivitets Integreret Restitutions-metoden (AIR-metoden). Med denne metode erstattes eller suppleres den balancerende indsats med en forebyggende indsats, hvor der gentænkes på måden der arbejdes på.



*Billedkunstnerne Kenneth Balfelt og Johan August har siden 2017 arbejdet med research og udvikling af konkrete tiltag, der kan forebygge stress i samfundet og hos den enkelte.*

Kenneth Balfelt Team // Johan August har arbejdet kunstnerisk og analytisk med mental trivsel for unge stuederende. Som kunstnere bruger de kunstneriske greb i arbejdet. Derudover har de arbejdet sig frem til løsninger.

Herunder links med yderligere baggrundsinformation:

Sowing the seeds of love - udviklingsforløb om unge studerendes stress og præstationspres

Bidrag til udstillingen Work it out! på Kunsten Museum of Modern Art Aalborg

Før COVID-19 så vi et stigende problem med stressramte, specielt blandt de unge på uddannelsesinstitutionerne over hele landet. Man skulle tro at temposkiftet, der kom med pandemien, ville afhjælpe mange af årsagerne til at folk blev stressede. Den Nationale Sundhedsprofil 2021 har dog vist, at danskernes mentale helbred har været nedadgående i de seneste 10 år, og at nedlukningen af vores samfund blot resulterede i nye former for stress. Fx oplever 52% af lærerstuderende på Københavns Professionshøjskole



Fra udstillingen Sowing the Seeds of Love i gården på Kunsthall Charlottenborg / Kenneth Balfelt Team // Johan August

stress. Stress udfordrer både vores evne til at arbejde, være fokuserede, være nærværende, fungere godt i og skabe relationer, vores resiliens overfor store udfordringer og katastrofer samt ikke mindst vores velvære.

## KOMMENDE WEBINARER

Vi planlægger at afvikle endnu et webinar inden sommerferien:

- Tirsdag d. 13/6 kl.: 10 – 11.30 Vi planlægger et webinar om unges kunstneres afgørende læringsøjeblikke

### Det er gratis at være en del af netværket

Bliv medlem, nemt og gratis

Medlemsliste pr. september 2022 PDF



Talentnettet drives af Næstved Kommune i samarbejde med landets talentkommuner og Slots- og Kulturstyrelsen.

Projektleder: Charlotte Popp

Nyhedsbrevet kommer ca. 4 - 6 gange om året.

Copyright © 2019 Talentnettet

Vores mailadresse  
cpopp@naestved.dk

[Klik for at framelde dig nyhedsbrevet](#)

Frameld dig her