

Curriculum Vitae

Rikke Plougsbæk

Leder for området Kommuner
Fonden Mental Sundhed

+ 45 53 73 30 78

rpl@fondenmentalsundhed.dk

www.fondenmentalsundhed.dk



Ansættelser

Implementeringsleder, *Fonden for Mental Sundhed*, stiftet i samarbejde med Velliv Foreningen

- 2020-
 - Leder af Fonden Mental Sundheds implementeringsindsatser. Særligt fokus på mentale sundhedsprogrammer i kommuner og i større samarbejder med forsikringsselskaber.
- 2018-20
 - Ansvarlig for Åben og Rolig Instruktøruddannelse i samarbejde med udvikler af Åben og Rolig-metoden, administrerende direktør Christian Gaden Jensen.
 - Klinisk leder i flerårig udviklingsindsats af Angstforløbet *Tid Til Liv* for voksne – Partnerskabssamarbejde med Center for Mental Sundhed, Københavns Kommune.

Selvstændig psykolog

- 2018-20
 - Ansvarlig for indgåelse og gennemførelse af konsulentopgaver for virksomheder med særligt fokus på mental sundhedsfremme og trivsel samt forståelse, forebyggelse og håndtering af stress.
 - Ansvarlig for individuelle samtaleforløb med mennesker med udfordringer i forhold til trivsel og mental sundhed, herunder særligt fokus på stress og angst.

Psykolog, Stressklinikken Københavns Kommune (nu Center for Mental Sundhed)

- 2015-18
 - Deltagelse i implementeringen af Åben og Rolig som nyt tilbud til stressramte borgere: Etablering af interne arbejdsgange og ansvarsområder, udarbejdelse af procedurer for henvisning og tilbagemelding til henvisende parter (praktiserende læger, jobcentre, sundhedshuse), kommunikationsmateriale til henvisende parter og til borgere samt procedurer for journalisering og øvrig dokumentation, planlægning og gennemførelse af informationsmøder med henvisende parter samt deltagelse i arbejdsgruppe med henblik på etablering af ny satellit (etablering af ny praksis og arbejdsgange samt koordinering af procedurer i forhold til hovedkontor).
 - Ansvarlig for gennemførelse af det 9-ugers meditationsbaserede kursusforløb Åben og Rolig, herunder visitationssamtaler, kursusafholdelse og individuelle forløbssamtaler med stressramte borgere samt dokumentation og kommunikation med henvisende parter.
 - Deltagelse i udviklingsgrupper med fokus på udvikling og afprøvning af forebyggende kursusforløb for særlige målgrupper, herunder afholdelse af udviklingsmøder med samarbejdsparter.
 - Varetagelse af fælloordning for nye psykologer, deltagelse i løbende supervision og opkvalificering.



- 2015-16
- Psykolog, Ung i Forandring, Københavns Kommune
- Ansvarlig for lokale samarbejdsprocedurer og -organisering, klinisk visitation af henviste unge samt gennemførelse af individuelle samtaleforløb med unge på ungdomsuddannelser med henblik på understøttelse af trivsel og fastholdelse i uddannelse.
 - Coaching og sparring med studievejledere og øvrige medarbejdere på ungdomsuddannelser med henblik på opkvalificering af deres arbejde med sårbare unge.
- 2008-15
- Psykolog i Psykiatrifonden
- Ansvarlig for Psykiatrifondens Stressvejlederuddannelse: Uddannelse med fokus på viden om trivselsfremme og stress, herunder særligt tilegnelse af viden om og praksiserfaringer med forebyggelse og håndtering af stress på arbejdspladsen. Fokus på udvikling og muligheder på organisatorisk, ledelses-, kollegialt og individuelt niveau, tilpasset den enkelte deltagers praksis samt konkret praksistræning i vanskelige samtaler. Særligt målrettet ledere, HR, tillidsrepræsentanter og arbejdsmiljørepræsentanter.
 - Ansvarlig for Psykiatrifondens Psykiatrivejlederuddannelse: Uddannelse med fokus på opkvalificering af professionelle i deres arbejde med mennesker med psykisk sårbarhed og sygdom. Viden om forskellige psykiske sygdomme og disses mulige betydning for hverdags- og arbejdsliv, fokus på den professionelle rolle og tilegnelse af konkrete redskaber til egen praksis i arbejdet med mennesker med psykisk sygdom.
 - Konsulentfunktion i offentlige og private organisationer: Rådgivning af ledere og HR i arbejdet med mental sundhed, trivselsfremme samt forebyggelse og håndtering af stress. Afholdelse af temadage, workshops og oplæg om mental sundhed, trivsel, stress og organisationspsykologiske emner såsom konflikthåndtering, etablering af samarbejdsrelationer, implementering af organisationsændringer etc. Gennemførelse af trivselsundersøgelser og dialogmøder på arbejdspladser.
 - Medansvarlig for gennemførelse af landsdækkende projekt for offentlig styrelse omkring opkvalificering af kommunernes jobcentre i arbejdet med mennesker med psykisk sårbarhed og psykisk sygdom. Vidensformidling og praksisforankret case-arbejde.
 - Afholdelse af psykoedukative forløb for mennesker med psykisk sårbarhed og sygdom med særligt fokus på stress, angst, depression og arbejdsliv.
 - Ansvarlig for visitation og gennemførelse af individuelle samtaleforløb med mennesker henvist fra virksomheder eller jobcentre med særligt fokus på håndtering af stress og psykisk sygdom og på fastholdelse af eller tilbagevenden til arbejdsliv. Herunder ansvarlig for dokumentation og kommunikation med samarbejdspartnere.
- 2006-08
- Seniorkonsulent i Epinion: Førende, global organisation med fokus på data-drevet indsigt og meningsskabelse
- Ansvarlig for gennemgribende opgradering af det kvalitative data- og analyseområde. Udvikling og beskrivelse af produkt-portefølje på det kvalitative område, implementering i organisationen samt etablering og vedligeholdelse af kunderelationer på feltet.
 - Ansvarlig for udvikling af medarbejderstaben i relation til det kvalitative data- og analyseområde: Opkvalificering, superviserende mentorordninger og udvidelse/ansættelse af den kvalitativt funderede medarbejderstab.



- Ansvarlig for kunderelationer, projektledelse og budget på opgaver for offentlige og private organisationer, såsom ministerier, offentlige styrelser, politiske parter samt internationale og danske virksomheder.
- Ansvarlig for tilrettelæggelse og gennemførelse af projekter på kvalitativ basis: Udvikling af strategier og kommunikation, tilvejebringelse af indsigt i forskellige målgruppers holdninger og adfærd, evaluering af strategier og kampagner etc.
- Ansvarlig for udarbejdelse af rapporter og kommunikativt materiale til kunder samt fremlæggelse for kunder (ledere, medarbejdere og øvrige interessenter).

Seniorkonsulent i Ulveman Explorative: Højt specialiseret kvalitativ analysevirksomhed

- 2003-06
- Ansvarlig projektleder på opgaver for offentlige og private organisationer, såsom politiske partier, interesseorganisationer samt internationale og danske virksomheder.
 - Ansvarlig for tilrettelæggelse og gennemførelse af projekter af eksplorativ og kvalitativ karakter: Interview, fokusgrupper, feltstudier etc. med henblik på udvikling, kvalificering og evaluering af strategi- og kommunikationsindsatser.
 - Ansvarlig for kvalificering af udenlandske samarbejdspartneres opgaveløsning.
 - Ansvarlig for udarbejdelse af rapporter og kommunikativt materiale til kunder samt fremlæggelse for kunder (ledere, medarbejdere og øvrige interessenter).

Uddannelse

2003 Psykolog, cand.psych., Københavns Universitet

Psykologfaglige efteruddannelser

- 2018-20 To-årig specialistuddannelse i kognitiv terapi, Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter (specialistgodkendt uddannelse af Dansk Psykologforening). Omfattende uddannelsesforløb med fokus på nyeste viden om kognitiv teori og metode, herunder nyere teoretiske retninger inden for den kognitive vinge: Mindfulness, Compassion Focused Therapy (CFT) samt Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Undervisning af førende internationale forskere og praktikere.
- 2017 Evidensbaseret stresshåndtering, Grow People (specialistgodkendt kursus af Dansk Psykologforening). Kursus i evidensbaserede stressbehandlingsprogrammer med afsæt i kognitiv metode og mindfulness, baseret på flerårigt forskningsprojekt på Bispebjerg Hospital.
- 2015 Certificeret Åben og Rolig Instruktør (specialistgodkendt uddannelse af Dansk Psykologforening). Et-årig omfattende uddannelse i Åben og Rolig-tilgangen: Integrativ psykologisk teori, stressforskning, sundhedspsykologi, instruktørtræning i meditation, egen meditationspraksis, implementeringsstrategier.
- 2012 Autorisation ved Psykolognævnet (cand. psych.aut.).
- 2012 Supervisions- og uddannelsesforløb, Inpraxis (specialistgodkendt forløb af Dansk Psykologforening). Et-årigt supervisions- og uddannelsesforløb med fokus på grundig indføring i systemisk/narrativ praksis, herunder metodiske tilgange og personlig stil i det terapeutiske rum.



- 2011 Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi trænerkursus Trin 1 og 2, Kognitiv Center Fyn.
Indføring i teorien bag Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi (MBKT) og træning af MBKT-elementer med henblik på at kunne gennemføre 8-sessioners programmet som træner for andre. Fokus på egen praksis, indsigt i målgruppen samt tilegnelse af særlig udspørgeteknik som væsentlige elementer.