



Malene Teichert Christensen

Folkesundhedsvidenskab med hjerte på rette sted

PERSONLIG INFORMATION

-  Skævevej 180, 9352 Dybvad
-  maleneteichert93@live.dk
-  26375645
-  26/6-1993

KOMPETENCER

Tværfagligt arbejde



Sundhedsfremme og forebyggelse



Løsningsorienteret



Relationsskaber



INTERESSER

Sundhed

Mødet med nye mennesker

Sjove former for motion

PROFILTEKST

Jeg har uddannet mig folkesundhedsvidenskab, fordi jeg er betaget af sundhed og alle tilhørende dimensioner. Sundhed er for mig noget der rummer et socialt, mentalt og fysisk element og skal ses i sammenspil med hinanden. Jeg motiveres af at arbejde tæt med mennesker, se dem i øjnene og derigennem gøre en forskel.

ERHVERVSERFARING

Underviser 2024 - 2024

Hjallerup Skole • Deltid

Formidle viden i lægmandssprog til yngre målgruppe

Danne overblik over forskellige kompetenceniveau

Motivere unge til undervisning

Husassistent 2023 - 2024

Bo-Hjemme støtte Frederikshavn • Fuldtid

Ansvarlig for frokost til personale og unge samt indkøb af aftensmad med fokus på særligt sundhedsfremmende mad

Inddragelse af de unge i madlavning hvor de kunne sætte deres eget præg

Være den lyttende voksen i løbet af dagen hvis de unge havde brug for det og skabe et trygt sted med hjemlig følelse

Fået viden og praktisk erfaring indenfor unges mistrivsel og hvad dette kan skyldes

Virksomhedspraktik - Projektmedarbejder 2023 - 2023

Frederikshavn Kommune • Fuldtid

Danne overblik over anbefalinger for unges mentale sundhed hvor bl.a. ACT er blevet diskuteret

Samarbejde på tværs af forvaltninger ift. optimering af den mentale sundhed samt interne og eksterne interessenter

Mad

Rejser

Kreativitet

Mad

Bidrage med ideer ift. forbedring af unges mentale sundhed ved bl.a. at udvikle på eksisterende tilbud i Kommunen

Frivillig i Ventilen

2020 - 2022

Ventilen Aalborg • Deltid

Erfaring med en ungemålgruppe med trivselsudfordringer

Koordinering af aktivitets- og vagtplan herunder koordinere med psykolog ved nødvendighed

Sørge for at skabe et trygt sted for den unge til at kunne "aflaste" dagligdagsudfordringer ifm. ensomhed

Rejse

2022 - 2023

Jorden • Fuldtid

Fem måneders rejse i Asien og Australien

Taknemlighed, tolerance, trang til forandring samt nysgerrighed på verden driver mig til tider ud på store eventyr

Skabe relationer med andre mennesker end én selv

Frivillig i KostMo

2019 - 2020

KostMo Aalborg • Deltid

Undervise folkeskoleelever i kost og motion

Formidling af viden til lægsmændssprog samt forberede oplæg og cases

Bindeled mellem skoler og KostMo ved oplæg på de respektive skoler

Servicemedarbejder

2013 - 2022

Sydvestjysk Sygehus • Deltid

Samarbejde på tværs af professioner

Selvstændighed og frihed under ansvar

Omstillingsparathed

UDDANNELSE

Cand.scient.san.publ Folkesundhedsvidenskab

2019 - 2021

Aalborg Universitet, Aalborg • Lang videregående uddannelse

Teoretisk erfaring indenfor mental sundhed og underliggende faktorer

Udarbejde interventioner af sundhedsfremme og/eller forebyggende karakter

Holistisk sundhedsopfattelse

Udarbejdede projekter:

- Betydning af social støtte for unge kvinders mentale sundhed
- En realistisk evaluering af træningsindsatsen "Trænings- og ernæringsindsats af den medicinske patient version 3"
- Udvikling af en intervention målrettet at fremme cykling blandt studerende på det sundhedsvidenskabelige fakultet, Aalborg Universitet
- Speciale: Forandring af den danske befolknings aktivitetsniveau ved anvendelse og udvikling af de fysiske omgivelser

Cand.scient. Idræt

2016 - 2019

Aalborg Universitet, Aalborg • Mellemlang videregående uddannelse

Omsætte teori til praksis

Foretage sundhedsscreeninger af forskellig karakter

Struktureret måde at planlægge en intervention

Udarbejdede projekter:

- Folkeskolen i bevægelse
- Den talentfulde træner
- Øjnenes betydning for visualisering af en mountainbikerute
- Cooperative Learnings indflydelse på polarisering mellem idrætsstærke og idrætssvage
- Udlandssemester i Australien på James Cook University
- Reliabilitet af træningsmaskiner under udførelse af submaksimale og maksimale målinger på et cykelergometer