

beslutningstager



**GODT  
IGENNEM  
UD  
DAN  
NEL  
SE**

Kom gratis  
i gang

Et forløb for unge, der har svært ved at gennemføre en ungdomsuddannelse på grund af stress, angst eller depression



Komiteen for Sundhedsoplysning

# UNDGÅ MISTRIVSEL OG FRAFALD PÅ UNGDOMS- UDDANNELSER

Mange unge har svært ved at gennemføre deres ungdomsuddannelse. Årsagen er ofte, at symptomer på stress, angst og depression spænder ben i de unges hverdag.

Flere undersøgelser peger på, at mistrivsel og psykiske lidelser øger risikoen for, at unge drop-  
per ud eller aldrig kommer i gang med en ungdomsuddannelse.



## DE UNGE KAN LÆRE AT MESTRE HVERDAGEN

*Godt igennem uddannelse* er et selvhjælpsforløb, der bygger på kognitiv indlæringspsykologi. Forløbet træner elever på ungdomsuddannelser i at anvende konkrete redskaber til at mestre de symptomer og psykiske udfordringer, som forhindrer dem i at klare hverdagens krav og udfordringer.

Forløbet øger de unges trivsel og giver dem tro på egne evner! Dermed vokser deres mulighed for at gennemføre ungdomsuddannelsen markant.

## INDDRAGELSE AF DE UNGES OMGIVELSER

Elevforløbet på *Godt igennem uddannelse* understøttes af webinarer for forældre og andre pårørende samt nøglemedarbejdere på ungdomsuddannelserne. Webinarerne klæder deltagerne på til at støtte de unge bedst muligt i deres hverdag.





## ELEVFORLØBETS RAMMER

De unge mødes i grupper på 8-14 deltagere. De har en ugentlig mødegang på 2 timer syv uger i træk.

Efter forløbet tilbydes alle at deltage i et netværk.

Grupperne ledes af certificerede instruktører, der selv har oplevet, hvordan stress, angst og depression kan påvirke ungdomslivet. Derfor fungerer de som positive rollemødelere i gruppen.

## EKSEMPLER PÅ KURSUSEMNER

- Håndtering af symptomer; fx tankemylder, træthed og uro
- Håndtering af vanskelige følelser; fx bekymring og tristhed
- Hvordan man kommer godt igennem pressede perioder
- Planlægning og balance mellem skole og fritid
- Vejtrækningsteknikker og afspænding
- Handleplaner og problemløsning
- Kommunikation og relationer
- Kognitive teknikker
- Bedre søvn

## EVIDENSBASERET KURSUSPROGRAM

*Godt igennem uddannelse* er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning. I projektperioden 2021-2024 afprøves indsatsen på 31 ungdomsuddannelsesinstitutioner.

Indsatsen er udviklet på baggrund af det evidensbaserede kursus *LÆR AT TACKLE*

*angst og depression – for unge*. Her viser en evaluering, at kursisterne opnår følgende:

- Reduktion af symptomer på angst og depression
- Øget trivsel og livskvalitet
- Øget tro på egne evner



## REFERENCER

- *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år.* Vidensråd for Forebyggelse, 2020.
- *Evaluering af LÆR AT TACKLE angst og depression - for unge i alderen 15-25 år.* SIF, 2019.
- *Mental health groups in high school students and later school dropout.* BMC Psychol, 2021.
- *Psykiske problemer er den primære årsag til frafald på erhvervsuddannelser.* Psykiatrifonden, 2011.
- *Ungdomsuddannelse blandt unge med psykiatriske diagnoser.* KL, 2021.
- [www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk)

## TEORIEN BAG

LÆR AT TACKLE bygger på social, kognitiv teori. Programmet er udviklet på Stanford Universitet på baggrund af forskning i mestring og metoder til adfærdssændring. De mest centrale metoder i undervisningen udspringer af begrebet self-efficacy, der handler om troen på egne evner.

*Godt igennem uddannelse er støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond. Projektet evalueres af Danmarks Evalueringsinstitut.*

## VIL DU VIDE MERE?

Kontakt

Specialkonsulent Ann Sofie Nilsson

Tel: 20 29 31 26

Mail: [an@sundkom.dk](mailto:an@sundkom.dk)

Projektkoordinator Esther Lind Stokkebæk

Tel: 23 88 48 01

Mail: [els@sundkom.dk](mailto:els@sundkom.dk)