

beslutningstager



**GODT
IGENNEM
UD
DAN
NEL
SE**

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 dropper 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 social, kognitiv teori. Forløbet træner elever på ungdomsuddannelser i at anvende konkrete redskaber til at mestre de symptomer og udfordringer, som forhindrer dem i at klare hverdagens krav og udfordringer.

Forløbet er med til at øge de unges trivsel og styrke deres tro på egne

evner. Dermed vokser deres mulighed for at gennemføre ungdomsuddannelsen.

Alle ungdomsuddannelser kan udbyde forløbet. Kontakt os for mere information.

Indsatsen er udviklet på baggrund af det evidensbaserede kursus *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge*.

ELEVFORLØBETS RAMMER

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

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

Instruktørerne er uddannede og certificerede i at undervise i forløbet.

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
- Vejrtrækningsteknikker og afspænding
- Handleplaner og problemløsning
- Kommunikation og relationer
- Kognitive teknikker
- Bedre søvn



RESULTATER FRA PILOT- AFPRØVNING

I 2022 blev indsatsen pilot-testet. Evalueringen viser:

- at 97 % af kursisterne i høj eller nogen grad har fået et udbytte af kurset
- at kursisternes mestringskompetencer styrkes
- at indsatsens teknikker og redskaber giver kursisterne nye handlemuligheder og selvtillid
- at kursisterne oplever bedre trivsel og større overskud i hverdagen.

Godt igennem uddannelse er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning.

I projektperioden 2021-2024 evalueres indsatsen på 31 ungdomsuddannelsesinstitutioner.

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.
- *Skolebørnsundersøgelsen 2022.* SIF, 2023.
- *Mental health groups in high school students and later school dropout.* BMC Psychol, 2021.
- *Psyriske problemer er den primære årsag til frafald på erhvervsuddannelser.* Psykiatrifonden, 2011.
- *Ungdomsuddannelse blandt unge med psykiatiske diagnoser.* KL, 2021.
- 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 adfærdsændring. 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

Projektleder Esther Lind Stokkebæk

Tel: 23 88 48 01

Mail: els@sundkom.dk

Projektkoordinator Freja Hilt Nissen

Tel: 21 54 38 33

Mail: fhn@sundkom.dk