

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 rollemodeller 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

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

Projektleder Esther Lind Stokkebæk

Tel: 23 88 48 01

Mail: els@sundkom.dk