GODT IGENNEM UDDANNELSE

Guide til for- og eftersamtale

Komiteen for Sundhedsoplysning

INDHOLDSFORTEGNELSE

Om denne guide 3

Om kurset 4
- Om forsamtalen 4
- Samtale efter forløbet 4

Før samtalen 5
- 8 områder for samtalen 5
- Krav 5
- Inklusionskriterier 6
- Eksklusionskriterier 7
- Inddragelse af forældre eller værge 7
- Tavshedspligt og skærpet underretningspligt 7
- Vigtige opmærksomhedspunkter 8
- Selvmordstanker og selvskadende adfærd 8
- Andre psykiske lidelser 10
- Håndtering af vanskelige situationer under kursusforløb 11
- Faglig rådgivning 11
- Kontaktpersoner: 11

Under forsamtalen 12

1. Rammer for samtalen 12

2. Frivillighed 12

3. Information om kurset 13

4. Generelt om hvordan eleven har det 15

5. Motivation 16
- Støtte til fremmøde 16

6. Symptomer på stress, angst og depression 16
- Hvornår opfyldes kriteriet om at have symptomer? 17

7. Tilbagemelding 18
- Når eleven kan tilbydes kurset 18
- Når eleven ikke kan tilbydes kurset 18
- Når du er i tvivl 19
- Når kurset ikke tilbydes 19

8. Information om behandling 19

Guide til eftersamtale 20
- Om eftersamtalen 20
- Under samtalen 20

Bilag 1 22

Bilag 2 24

Bilag 3 25

Bilag 4 26

OM DENNE GUIDE

Denne guide er et redskab til uddannelsesinstitutioner, der udbyder kurset *Godt igennem uddannelse*.

Guiden anvendes når du skal gennemføre for- og eftersamtale med en elev, der er potentiel deltager på kurset. Det anbefales, at du forud for afholdelse af forsamtaler sætter dig ind i guiden.

En forudsætning for at gennemføre forsamtaler med potentielle deltagere til kurset er, at du er blevet introduceret til forsamtalen af Komiteen for Sundhedsoplysning.

Guiden er en tilpasset version af tilsvarende guides på henholdsvis *LÆR AT TACKLE angst og depression* (18 år+) og *LÆR AT TACKLE angst og depression for unge* (15-25 år).

Guiden til voksne er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med det tidligere Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen, Kommunernes Landsforening, Depressionsforeningen samt Gladsaxe, Slagelse og Viborg kommune. Der er gennemført faglig redaktion af overlæge, ph.d. Lene Falgaard Eplov. Guiden er desuden afprøvet og har gennemgået ekstern evaluering ved COWI.

Guiden til unge er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning og med faglig redaktion af overlæge, ph.d., seniorforsker Pia Jeppesen. Guide til unge er desuden afprøvet og har gennemgået ekstern evaluering ved Statens Institut for Folkesundhed.

Denne guide til for- og eftersamtale til kurset *Godt igennem uddannelse* er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning og er justeret efter pilotafprøvning i 2022. Denne version er gældende fra januar 2023.

OM KURSET

Godt igennem uddannelse er et kursus for elever på ungdomsuddannelser, der oplever symptomer på stress og/eller angst og/eller depression, og som på grund af dette oplever udfordringer i deres dagligdag på uddannelsen.

Kursets formål er at understøtte eleven i at gennemføre sin ungdomsuddannelse trods udfordringerne. 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.

Om forsamtalen

Før en elev kan tilbydes en plads på kurset, deltager vedkommende i en kort forsamtale, der skal afklare, om indsatsen passer til elevens udfordringer og situation. Samtalen skal desuden sikre, at eleven opfylder de inklusionskriterier, der er opstillet for kurset, se side 6.

Samtalen forventes at tage op til 45 minutter, men gerne mindre hvis det er muligt. Derudover skal du sætte tid af til, at du kan få faglig rådgivning, hvis du efter samtalen vurderer, at du har behov for det.

Samtale efter forløbet

Når kurset er slut, skal du have en kort samtale med eleven om, hvad han/hun har fået ud af kurset, og evt. hvad næste skridt kan være for eleven.

OBS!

Kurset er ikke psykiatrisk eller psykologisk behandling. Kurset kan derfor ikke erstatte behandling.

Hvis en elev opfylder inklusionskriterierne, men ikke er udredt af en læge, skal vedkommende opfordres til at kontakte egen læge.

FØR SAMTALEN

Dette afsnit indeholder blandt andet information, om hvad du skal forberede inden samtalen, inklusions- og eksklusionskriterier, tavshedspligt og opmærksomhedspunkter. Afsnittet bør læses, inden du første gang skal have en samtale med en elev.

8 områder for samtalen

Forsamtalen omhandler otte områder, som beskrives fra side 13 og frem:

1. Rammer for samtalen
2. Frivillighed
3. Information om kurset
4. Generelt om hvordan eleven har det
5. Motivation
6. Symptomer på stress, angst og depression
7. Tilbagemelding
8. Information om behandling

Ved at gennemføre samtalen ud fra de ovenstående punkter kan du vurdere, om eleven kan tilbydes at deltage i kurset.

Krav

Det er et krav, at den, der gennemfører samtalen, er blevet introduceret til denne guide af Komiteen for Sundhedsoplysning.

Med afsæt i de 8 områder kan punkterne 1, 2 og 3 gennemføres med flere elever ad gangen, fx som et informationsmøde forud for den individuelle forsamtale. Punkt 4-8 skal gennemføres som en individuel samtale.

Det anbefales at gennemføre samtalen ved fysisk fremmøde. Hvis ikke det er muligt at gennemføre samtalen fysisk, og du gør det via telefon, skal du være opmærksom på, om du har fået afklaret alle de 8 områder, der afgør, om eleven kan tilbydes en plads på kurset. Hvis du er i tvivl, så spørg en ekstra gang. Eller ring til eleven igen for at få uddybet det, du er i tvivl om.

Udgangspunktet for selve samtalen er elevens egen vurdering af:

- om kurset er relevant
- om vedkommende har symptomer på angst og/eller depression og/eller stress
- om vedkommende er motiveret for at deltage i kurset.

Det er vigtigt, at du anerkender og respekterer elevens egne ord og fortælling om sin situation, behov og holdninger til kurset. Undgå at dømme elevens perspektiver.

Forberedelse til samtalen

Orienter dig grundigt i guidens indhold, herunder inklusionskriterier og eksklusionskriterier. Under samtalen kan du benytte spørgeskemaer om symptomer på stress, angst og depression: Du finder skemaerne i bilag 1, 2, 3 og 4 bagerst i guiden. Husk at have en kopi af skemaerne klar til hver samtale, du gennemfører.

Det kan være en god idé at have inklusionskriterierne på et papir foran dig under samtalen, så du evt. kan notere eller krydse af undervejs og bevare overblikket til din tilbagemelding til eleven. Husk at fortælle eleven om, hvad det er, du noterer, da det skaber tryghed.

Hvis eleven ikke kan tilbydes en plads på kurset, så overvej om du på anden vis kan støtte eleven, hvis vedkommende har behov for det. Det kunne fx være at hjælpe eleven over i andre tilbud på uddannelsesinstitutionen eller i kommunen. Det er derfor vigtigt, du sætter dig ind i, hvilke alternative muligheder, der kan være på uddannelsen eller i kommunalt regi, inden du gennemfører samtalen.

Inklusionskriterier

Der er opstillet en række inklusionskriterier for elever, der kan tilbydes at deltage i kurset. Kriterierne skal sikre, at kurset bliver tilbudt elever, som kurset er relevant for, og som har mulighed for at få udbytte af det. Kriterierne er formuleret af en række fagfolk kommunale repræsentanter samt mennesker med personligt kendskab til angst og/eller depression.

Inklusionskriterier for elever, der kan tilbydes at deltage i kurset *Godt igennem uddannelse*:

1. Eleven er fyldt 15 år ved kursusstart og er elev på en ungdomsuddannelse.
2. Der foreligger selvvurderede symptomer på stress og/eller angst og/eller depression
3. Eller der er aktuelt ingen selvvurderede symptomer på stress og/eller angst og/eller depression, men eleven har tidligere erfaringer med stress, angst eller depression.
4. Stress, angst eller depression kan udgøre en sekundær lidelse til anden sygdom, hvis ikke det er den primære lidelse.
5. Der er et ønske om at deltage i en gruppe, og eleven er indstillet på at arbejde med hjælp til selvhjælp.
6. Eleven kan modtage og bearbejde information på et niveau, hvor det vurderes, at vedkommende vil få et udbytte af kurset.
7. Eleven deltager frivilligt.

Eksklusionskriterier

Vær opmærksom på, om en eller flere af følgende eksklusionskriterier gør, at en ung ikke kan tilbydes kurset:

- Eleven er under 15 år.
- Der er ingen symptomer på angst, depression eller stress.
- Eleven udviser betydelige kognitive vanskeligheder, og det vurderes, at disse vil forhindre et udbytte af kurset.
- Eleven er ikke motiveret for at deltage i kurset (ønsker ikke at deltage i en gruppe, ønsker ikke at arbejde med hjælp til selvhjælp eller udtrykker anden modvilje over for kurset).
- Eleven deltager ikke på baggrund af frivillighed.

Inddragelse af forældre eller værge

Godt igennem uddannelse er ikke et behandlingstilbud. Derfor er det ikke et lovkrav, at forældre/værge til unge mellem 15 og op til 18 år bliver informeret om deres deltagelse i kurset. Forældre/værge skal heller ikke give samtykke til, at eleven må deltage.

I mange tilfælde kan forældre/værge være en hjælp for eleven i forløbet. Hvis eleven ikke allerede har talt med sine forældre eller værge om sine udfordringer, er det derfor oplagt at opfordre eleven til at gøre det. Du kan også inddrage forældre/værge, hvor det er relevant, og hvis eleven ønsker det.

Det gælder især, hvis eleven i alderen 15-17 år opfordres til at opsøge egen læge med henblik på behandling dér eller viderehenvisning til behandling.

Hvis man, under forsamtalen eller kurset, bliver bekymret for elevens sikkerhed i forbindelse med selvmordstanker og/eller selvskadende adfærd, har man pligt til at oplyse forældrene om dette, hvis eleven er under 18 år.

Tavshedspligt og skærpet underretningspligt

Alle deltagerne på kurset har tavshedspligt. Det betyder, at eleven kan forvente, at dét, der bliver talt om i gruppen, ikke fortælles videre til andre.

Både du og instruktørerne har også tavshedspligt. Det betyder, at dét, som du hører om under forsamtalen, og det instruktørerne hører om i gruppen, ikke fortælles videre til andre.

For unge under 18 år er der dog situationer, hvor man har pligt til at underrette kommunen om bekymrende forhold. Underretningspligten går forud for tavshedspligten, dvs. man har pligt til at underrette, selv om man har tavshedspligt.

I henhold til serviceloven paragraf 153 og 154 har både du og instruktørerne skærpet underretningspligt i forhold til unge under 18 år.

Det betyder, at I har pligt til at underrette kommunen, hvis I får kendskab til eller grund til at antage, at eleven:

- har behov for særlig støtte (fx i forbindelse med selvmordstanker og/eller selvskade)
- har været udsat for overgreb eller er udsat for vanrøgt, nedværdigende behandling eller lever under forhold, der bringer den unges sundhed og udvikling i fare.

Herefter vurderer kommunen underretningen og evt. hvilke foranstaltninger, der skal sættes i værk.

Hvis en instruktør bliver bekymret over ting, der bliver fortalt i gruppen, skal instruktøren kontakte koordinatoren for kurset. Koordinatoren skal herefter afklare med instruktøren, om der er tale om forhold, der kræver en underretning og evt. lave underretningen sammen med instruktøren.

Forud for en underretning bør man tale med eleven igen og evt. forældre/værge for at vurdere, om situationen kræver en underretning for at sikre eleven tilstrækkelig støtte. Hvis man vurderer, at der er behov for en underretning, bør dette ske i samarbejde med eleven og vedkommendes forældre, såfremt det er muligt. Søg evt. sparring hos en kollega, hvis du er i tvivl.

OBS: Før kurset skal koordinator fortælle instruktørerne om den skærpede underretningspligt, og at de skal kontakte koordinatoren, hvis de oplever noget på kurset, der giver anledning til bekymring. Hvis koordinator eller instruktørerne er bekymrede for en elev på under 18 år, der har selvmordstanker og/eller selvskadende adfærd, har du pligt til at orientere forældrene. Denne pligt går forud for tavshedspligten.

Vigtige opmærksomhedspunkter

I løbet af samtalen skal du være opmærksom på, om eleven har:

- selvmordstanker
- selvskadende adfærd
- misbrug
- andre psykiske lidelser

Selvmordstanker og selvskadende adfærd

Nogle unge med angst og/eller depression har perioder med selvmordstanker og/eller selvskadende adfærd. Du vil derfor kunne møde elever, der har selvmordstanker og selvskadende adfærd, selv om det langt fra gælder alle dem, du har til samtale.

Unge, der skader sig selv flere gange og ikke får den nødvendige hjælp, har øget risiko for selvmord. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på selvskadende adfærd.

Det ligger ikke i din opgave at foretage en systematisk vurdering af selvmordsfaren for hver enkelt af eleverne. Men hvis du under samtalen fornemmer, at eleven har selvmordstanker og/eller selvskadende adfærd, er det meget vigtigt, at du spørger til det for at vurdere, om der kan

være akut fare for eleven. Man kan ikke forværre elevens tilstand eller motivere til selvmord og selvskade ved at spørge til det. Det vil snarere opleves som en lettelse for eleven.

Godt igennem uddannelse har ikke fokus på at håndtere selvmordstanker og selvskadende adfærd. Selv om kurset muligvis kan hjælpe eleven med at håndtere de vanskelige følelser og andre underliggende årsager, er kurset ikke et behandlingstilbud til unge med selvmordstanker og/eller selvskadende adfærd.

Hvis selvmordstanker eller selvskade kommer op i samtalen, er det vigtigt, at eleven får yderligere hjælp. En elev, der har selvmordstanker og/eller selvskadende adfærd, skal stadig tilbydes en plads på kurset. MEN det er vigtigt, at eleven også får anden hjælp.

OBS: Det er vanskeligt – også for erfarne eksperter – at vurdere, hvornår en person er i risiko for at begå selvmord. Der findes ingen facitliste, og enhver vurdering af selvmordsfaren må tage udgangspunkt i en vurdering af den aktuelle tilstand og situation. Læg mærke til, om eleven udtrykker selvmordstanker. Det kan fx være tanker om, at livet ikke er værd at leve, eller at eleven har mere konkrete overvejelser om at begå selvmord. De sværeste tilfælde af selvmordstanker omfatter tanker om metoden og konkrete planer.

Hvis eleven udtrykker selvmordstanker, SKAL du spørge konkret til dette for at vurdere, om det er en akut situation. Eksempler på spørgsmål:

- "Hvornår har du sidst haft tanker om selvmord?"
- "Hvilke tanker har du?"
- "Har du overvejet at handle på de tanker, du har om selvmord?"
- "Har du lavet nogen planer for, hvordan du vil begå selvmord?"

Hvis du er bekymret for, at eleven er i risiko for at begå selvmord, skal du gøre følgende:

- Orientere forældre/værge om din bekymring
- Kraftigt opfordre eleven og forældre/værge om at søge hjælp, fx hos egen læge, eller, hvis det er akut, psykiatrisk skadestue
- Formidle relevante telefonnumre til eleven og forældre/værge, fx Livslinien, Lægevagten eller Psykiatrisk skadestue.

OBS: Selvmordstanker eller tanker om, at livet ikke er værd at leve, er almindelige symptomer på depression. Det er ikke nødvendigvis udtryk for, at eleven er i risiko for at begå selvmord. Hvis du er i tvivl om elevens selvmordsrisiko, så kontakt personalet på den psykiatriske skadestue eller det regionale Center for Selvmordsforebyggelse for faglig rådgivning. Du finder kontaktinformationer bagerst i denne guide.

Misbrug af rusmidler

Nogle unge har et forbrug af hash, alkohol eller andre rusmidler, der kan karakteriseres som misbrug. Rusmidler kan, for nogle, være en måde at prøve at håndtere deres symptomer og hverdag på, ligesom symptomerne kan opstå eller forværres af et misbrug. En ung med et misbrug har ligesom alle andre brug for de kompetencer, som kurset kan give, og misbruget behøver ikke i sig selv at udelukke vedkommende fra at blive optaget på kurset.

Men måden misbruget kommer til udtryk på, kan i nogle tilfælde betyde, at du ikke kan tilbyde den unge at komme på kursus, fx hvis personen har svært ved at deltage kontinuerligt i et forløb eller indgå i en gruppe på en hensigtsmæssig måde. Derudover kan misbrug undertiden føre til aggressiv adfærd, problemer med koncentration og hukommelse eller andre kognitive vanskeligheder.

Hvis du, under samtalen, bliver opmærksom på, at eleven har et misbrug, så overvej, om personen lever op til inklusionskriterierne i øvrigt, og vær særlig opmærksom på følgende:

- Personen kan modtage og bearbejde information på et niveau, hvor det vurderes, at vedkommende vil få et udbytte af kurset.
- Personen er indstillet på at arbejde med hjælp til selvhjælp.

Godt igennem uddannelse har ikke fokus på at hjælpe deltageren med at håndtere misbrug. Vær derfor opmærksom på, om eleven har brug for et tilbud om misbrugsbehandling. Orienter dig om mulighederne i de kommuner, som eleverne kommer fra.

OBS!

Unge med depression kan være meget irritable og have en lav tærskel for at blive vrede. Dette er et almindeligt symptom på depression hos unge. Denne irritabilitet vil som regel ikke resultere i udadrettet aggressivitet, og bør derfor ikke forhindre deltagelse i kurset.

Andre psykiske lidelser

En del unge med stress, angst og depression oplever også andre psykiske udfordringer og har måske også en diagnose (fx ADHD, spiseforstyrrelse, personlighedsforstyrrelse, autisme eller skizotypi). Elever kan godt deltage, selvom de har andre diagnoser på psykiske lidelser end angst og depression. Tidligere evalueringer af en lignende indsats viste, at nogle af de unge, der kommer på kurset, har andre psykiske diagnoser end angst og depression, og at disse unge også har gavn af kurset: Angst- og depressionssymptomer blev reduceret ligesom at de også oplevede en stigning i deres tro på egne evner (self-efficacy).

Hvis du under samtalen bliver opmærksom på, at eleven har anden psykisk lidelse eller symptomer på anden psykisk lidelse, så overvej, om eleven lever op til inklusionskriterierne i øvrigt, og vær særlig opmærksom på disse kriterier:

- Eleven kan modtage og bearbejde information på et niveau, hvor det vurderes, at vedkommende vil få et udbytte af kurset.
- Der foreligger selvvurderede symptomer på stress, angst eller depression.
- Der er et ønske om at deltage i en gruppe, og eleven er indstillet på at arbejde med hjælp til selvhjælp.

Kurset har ikke fokus på at mestre andre symptomer end dem, der optræder, når man har angst, depression eller stress. Kurset kan ikke erstatte behandling for psykiske lidelser, heller ikke behandling for angst og depression.

Hvis eleven har anden psykisk lidelse/symptomer ud over stress, angst eller depression og ikke er i behandling, er det vigtigt, at eleven opfordres til at tage kontakt til egen læge. Hvis eleven er i behandling, men oplever udfordringer med sin sygdom, skal du opfordre eleven til at kontakte sin behandler. Det er oplagt at du, efter aftale med eleven så vidt muligt, inddrager forældre/værge i denne situation, særligt hvis eleven er under 18 år.

Håndtering af vanskelige situationer under kursusforløb

Instruktørerne undervises i at håndtere vanskelige situationer på instruktørkurset. Det omfatter også eventuelle situationer, hvor en deltager har selvmordstanker eller har behov for hjælp i forbindelse med en forværring af symptomer.
Koordinatoren for kurset vil også støtte op om instruktørerne og afviklingen af kurserne og vil efter hvert modul samle op på evt. vanskelige situationer sammen med instruktørerne.

Faglig rådgivning

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt en elev opfylder inklusionskriterierne eller om kurset er relevant for eleven, kan du kontakte Komiteen for Sundhedsoplysning.

Kontaktpersoner:

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

Hvis du har brug for rådgivning i forbindelse med en elev, der viser tegn på selvmordsrisiko eller selvskadende adfærd, kan du kontakte den psykiatriske skadestue eller Center for Selvmordsforebyggelse i regionen. Du finder kontaktinformationer bagerst i denne guide.

UNDER FORSAMTALEN

Dette afsnit beskriver indholdet i forsamtalen – der er 8 områder, som du skal omkring i samtalen med eleven.

Brug nedenstående som inspiration til at tilrettelægge samtalen, så du sikrer, at du kommer omkring alle 8 områder af samtalen.

1. RAMMER FOR SAMTALEN

Fortæl om rammerne for samtalen. Du kan fx sige følgende:

- "Samtalen her handler om at finde ud af, om kurset *Godt igennem uddannelse* er noget for dig."
- "Samtalen tager op til 45 minutter."
- "Undervejs taler vi om, hvordan du har det, og der er en række standardspørgsmål, der handler om, hvorvidt du har symptomer, og hvor udtalte de evt. er. Jeg spørger udelukkende for at afklare, om kurset er noget for dig."
- "Nogle af spørgsmålene går lidt tæt på. Jeg har tavshedspligt. Det betyder, at det vi taler om i dag, er fortroligt og dermed bliver mellem os to."
- "Der er ingen informationer fra samtalen, der bliver videregivet til andre. Det betyder fx, at din læge, din lærer eller praktiksted ikke får informationer om samtalen."
- "Har du spørgsmål? Hvis du har nogle spørgsmål eller andet undervejs, skal du endelig sige til. Også hvis du ikke ønsker at fortsætte samtalen."

OBS: Vær opmærksom på, at du i særlige tilfælde ikke kan opretholde din tavshedspligt, når du taler med unge på 15-17 år (se afsnit om tavshedspligt, skærpet underretningspligt og forældre-inddragelse). Dette skal du oplyse eleven om.

2. FRIVILLIGHED

Her skal du afdække, om det er elevens eget ønske at deltage i kurset. Hvis eleven ikke selv ønsker at deltage, men føler sig presset til det, kan vedkommende ikke tilbydes kurset.
Du kan fx stille følgende spørgsmål:

- "Hvad har fået dig til at komme her i dag?"
- "Hvordan har du hørt om kurset?"

3. INFORMATION OM KURSET

Spørg eleven om, hvad han eller hun allerede ved om kurset, og hvad han/hun gerne vil have mere viden om. Ud fra det kan du fortælle om kurset, fx:

Formål

Kursets formål er, at deltagerne får redskaber til og øvelse i at håndtere symptomer på stress, angst og/eller depression. Formålet er også at arbejde med de udfordringer som stress, angst, og/eller depression kan give, når man er i gang med en uddannelse. Det kan fx være forholdet til familie eller venner, at finde balancen mellem fritid og skoletid/arbejdstid, at møde nye mennesker, når man skal i praktik osv.

Eksempler på emner på kurset:

- Håndtering af symptomer; fx træthed, stress 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.

Målgruppe

Kurset er for unge (over 15 år), som går på en ungdomsuddannelse og som alle har symptomer på stress og/eller angst og/eller depression. Nogle af deltagerne har stress, angst og/eller depression lige nu, andre har tidligere haft symptomer og har brug for redskaber til at forebygge, at det kommer tilbage.

OBS: Fortæl gerne lidt om de andre. Det vil gøre eleven mere tryg ved at møde op første gang. Vær opmærksom på, at du fortæller noget generelt og dermed ikke bryder din tavshedspligt. Du kan fx sige:

- "Der er flere af de andre, der har de samme udfordringer, som du har."
- "De andre er også spændte på at møde de andre på holdet. Det er kun første gang, man er nervøs. Det går næsten altid over, så snart man har mødt de andre og opdager, at de har det på samme måde som en selv."
- "Man kan være lidt nervøs for at være på hold med nogen man kender, sådan har de andre det også. Men husk på, at I har de samme udfordringer. Og erfaringen er, at man lærer folk godt at kende, og det giver nogle rigtig gode relationer at dele de her udfordringer".

Underviserne

Det er ikke psykologer eller læger, der underviser på kurset. Forklar, hvorfor det forholder sig sådan:

"Der er gode erfaringer med kurser, hvor instruktørerne 'er i samme båd' som deltagerne og kender problemerne fra sig selv. Underviserne er almindelige mennesker, der – ligesom dig selv – har oplevet depression, angst og/eller stress, og som ved hvilke udfordringer det kan give, når man samtidig er ved at tage en uddannelse. De ved, hvordan det føles, og de har stor forståelse for den situation, som du og de andre på holdet er i. De kan også give idéer til, hvordan man kan tackle forskellige problemer, der let opstår."

Fortæl gerne instruktørernes fornavne og deres alder.

OBS: *Vær opmærksom på, hvilke forventninger eleven evt. har til kurset. Deltagere, der tidligere har modtaget behandling i form af terapi, kan nogle gange forvente, at kurset er et terapeutisk forløb med professionelle undervisere. Har eleven tidligere modtaget terapi, er det ekstra vigtigt at sikre, at vedkommende er klar over, at dette kursus ikke er terapi, men handler om hjælp til selvhjælp med en gruppe af ligestillede elever. Det betyder blandt andet, at man ikke taler så meget om den enkelte og dennes sygdomsforløb. I stedet er der fokus på redskaber til at tackle hverdagen med symptomer, og der arbejdes med dette på et mere generelt plan, end eleven kender det fra terapien.*

Gevinster ved at deltage i en gruppe

- Man møder andre unge i samme situation og med samme udfordringer.
- Man hører om andres måder at tackle deres symptomer og udfordringer på.
- Man får ny inspiration og mulighed for at dele sine tanker og erfaringer.
- Man behøver ikke at tale om noget bestemt, og man kan nøjes med at lytte, hvis man har det bedst med det.
- Man bliver en del af en gruppe, der kender til at have det på samme måde. Mange unge oplever, at kurset hjælper dem til at føle sig mindre alene med det at have stress, angst eller depression.
- Hvis man har lyst, er der mulighed for at fortsætte kontakten med de andre deltagere, efter kurset er slut.
- Mange oplever at få nye, positive relationer – endda at få rigtig gode venner.

Kursets form

Kurset består af 7 kursusgange a 2 timer. Man mødes 1 gang om ugen. Hvis man har lyst, er der mulighed for at deltage i en netværksgruppe og på den måde fortsætte kontakten med de andre deltagere, efter kurset er slut.

Praktiske informationer (tid, sted m.v.)

Her kan du oplyse om tid, sted og andet, der er vigtigt at vide for eleven. Det er også oplagt at spørge om, der er noget, eleven kan gøre for at komme alle gangene.

Tavshedspligt og skærpet underretningspligt

Fortæl eleven om deltagernes tavshedspligt og giv gerne et eksempel.

Du kan sige:
"Alle i gruppen har tavshedspligt. Det betyder, at dét, der tales om i gruppen, ikke må fortælles videre til andre, hverken af deltagerne eller instruktørerne. Fx må man ikke fortælle sine klassekammerater om nogen af de andre på holdet. Man må heller ikke tage billeder af de andre og dele med andre, fx på sociale medier."

Hvis eleven er under 18, skal du også fortælle, at du og instruktørerne i sjældne tilfælde kan blive nødt til at bryde jeres tavshedspligt for at kunne hjælpe eleven (skærpet underretningspligt). Du kan fx sige følgende:

"Instruktørerne og jeg har tavshedspligt, medmindre vi hører noget, der giver anledning til alvorlig bekymring. I sådan et tilfælde vil instruktørerne altid tale med mig. Dette gøres kun for, at vi kan hjælpe den unge og sikre, at vedkommende får den rette hjælp, hvis det er nødvendigt. Det er dog meget sjældent, at der er grund til alvorlige bekymringer."

Læs mere om tavshedspligt og skærpet underretningspligt på side 7.

4. GENERELT OM HVORDAN ELEVEN HAR DET

Forklar, hvorfor I skal tale om dette. Du kan fx sige:
"Det næste vi skal tale om, handler om, hvordan du har det i øjeblikket. Det gør vi, fordi jeg skal få en fornemmelse af, om kurset er det rigtige for dig, eller om der er et andet tilbud, der er mere oplagt for dig. Er det ok?"

Eksempler på spørgsmål:

- "Hvordan har du det i øjeblikket?"
- "Hvordan går det med at være på skolen/i praktikken i øjeblikket?"
- "Hvordan er dit humør i øjeblikket?"
- "Hvad er det, du godt kunne tænke dig hjælp til?"
- "Hvad sker der, når du synes, at noget er svært (fx bestemte situationer)?"

5. MOTIVATION

Undersøg lyst og motivation for forandringer. Eksempler på spørgsmål:

- "Er der noget, du gerne vil kunne klare bedre (fx være sammen med andre mennesker, skole-arbejde, hjælpe dig selv når dit humør er dårligt eller andet?)"
- "Er der nogen ting, du gerne vil lære at kunne gøre på en ny måde?"
- "Hvad er dine vigtigste ønsker og håb for den næste tid?"
- "Hvad vil du gerne kunne?"

Afklar også elevens motivation for at deltage i kurset og arbejde med hjælp til selvhjælp:

- "Hvad synes du om det, du nu har fået at vide om kurset?"
- "Hvordan har du det med at komme 2 timer én gang om ugen i 7 uger?"
- "Har du mod på at arbejde med at nå små, enkle mål, du selv sætter dig?"
- "Har du mod til at møde andre i samme situation?"
- "Hvordan har du det med, at du lærer nogle redskaber at kende, som du skal arbejde videre med derhjemme mellem kursusgangene?"

Du kan bidrage til at styrke elevens motivation for at arbejde med selvhjælp. Eksempler på, hvad du kan sige:

- "Kurset har hjulpet mange unge, der har det ligesom dig."
- "Fra en stor undersøgelse ved man, at kurset kan være meget virksomt. Man kan opleve, at ens symptomer bliver mindre generende. Og de redskaber, man arbejder med, kan give én mere selvtillid. Man kan fx opleve, at kurset hjælper én til at turde gøre flere ting, der er gode for én, fx at tage kontakt til andre unge eller starte på en uddannelse".
- "Jeg tror, du kan få noget ud af kurset og blive bedre til at klare de ting, der er svære."
- "Jeg tror, du kan blive god til at hjælpe dig selv og gøre flere af de ting, du gerne vil."

Støtte til fremmøde

Nogle elever har brug for hjælp og støtte for at kunne møde op på kurset. Tal med eleven, om han/hun har nogle, der kan hjælpe eleven med at komme afsted til kurset. Spørg også om der er noget, du eller instruktørerne kan gøre for at støtte eleven til at møde op til kurset.
Erfaringer viser, at det kan hjælpe deltagerne til at gennemføre kurset, hvis de får støtte til fremmøde. Støtten kan dermed reducere frafald på kurset.

6. SYMPTOMER PÅ STRESS, ANGST OG DEPRESSION

For at afklare, om eleven har symptomer på stress og/eller angst og/eller depression, skal vedkommende udfylde forskellige spørgeskemaer, der er bagerst i denne guide. Unge på 15-17 år skal udfylde et skema om symptomer på angst og depression (RCADS) samt spørgsmål om søvnkvalitet (stress). Unge over 18 år skal udfylde et skema om symptomer på depression (MDI)

og et skema om symptomer på angst (ASS) samt spørgsmål om søvnkvalitet (stress). I din samtale med den unge kan du spørge ind til den unges egen fornemmelse af, om det er stress og/eller angst og/eller depression, han eller hun især oplever tegn på. Ud fra den unges svar, kan du vælge, hvilket skema du begynder med.

Det er ikke nødvendigt, at den unge besvarer alle spørgsmål i alle skemaerne. Så snart den unge svarer bekræftende på nogle af symptomerne, kan du vælge at stoppe med at spørge. I forhold til inklusion på kurset er det nemlig ikke vigtigt, at du kender alle den unges symptomer og sværhedsgrad.

Det er vigtigt at forklare, hvad spørgeskemaerne skal bruges til, så den unge føler sig tryg ved at svare på spørgsmålene. Du kan fx sige følgende:
"Du skal nu svare på nogle standardspørgsmål, der handler om, hvorvidt du i øjeblikket har nogle symptomer på stress, angst og depression, og hvor meget eller hvor lidt de fylder i din hverdag. Grunden til, at du skal svare på spørgsmålene er, at vi skal være sikre på, at kurset er det rette for dig. Hvis du slet ikke har symptomer på stress, angst eller depression, og heller ikke har haft det tidligere, vil kurset ikke være noget for dig. Vi kan så tale om, hvorvidt der er noget andet, der er mere oplagt for dig."

Vær opmærksom på at den unge ikke får oplevelsen af at blive diagnosticeret, fordi han/hun har mange af symptomerne. Fortæl evt. den unge, at det ikke er formålet med skemaerne at diagnosticere, men at I kan få en snak om de symptomer, han/hun oplever. En diagnose kan kun stilles af en læge, psykiater eller psykolog.

Udfyld gerne skemaerne sammen. Du finder dem i bilag 1, 2, 3 og 4 bagerst i denne guide. Læs gerne spørgsmålene op og hjælp med at sætte kryds, hvis du vurderer, at den unge har brug for hjælp.

Hvis den unge ønsker en kopi af skemaerne, så vær klar til at lave kopier efter samtalen. Husk at bortskaffe de udfyldte skemaer efter samtalen.

Undgå at skrive den unges navn på skemaerne, så skemaet ikke, helt unødvendigt, bliver et dokument, der indeholder personfølsomme oplysninger.

Hvornår opfyldes kriteriet om at have symptomer?

- **RCADS skema (15-17 årige)**

For unge under 18 år, der udfylder RCADS, opfyldes kriteriet om symptomer, hvis der svares "nogle gange", "ofte" eller "meget ofte" på et eller flere spørgsmål. Selv om en ung angiver få "nogle gange" eller mange "meget ofte", opfylder vedkommende stadig kriteriet om at have symptomer.

• **MDI eller ASS (over 18 år)**
For unge over 18 år, der udfylder MDI eller ASS, opfyldes kriteriet om symptomer, hvis der svares mellem 1 og 5 på et eller flere spørgsmål. Selvom en ung angiver mange 5'ere eller få 1'ere, opfylder vedkommende stadig kriteriet om at have symptomer.

• **Søvnkvalitet (stress)**
For unge der udfylder skemaet om søvnkvalitet, som er en indikator for stress, opfyldes kriteriet, hvis der svares mellem 1 og 3 på et eller flere spørgsmål.

Hvis den unge svarer "slet ikke" (RCADS), på "intet tidspunkt" (MDI og ASS) eller "aldrig" (søvnkvalitet) på alle spørgsmål, er det typisk, fordi vedkommende aktuelt er i en god periode, men har tidligere erfaringer med stress, angst og depression. Det kan også være, at vedkommende har henvendt sig af andre årsager, fx ensomhed eller andet. Du kan i det tilfælde spørge ind til, om den unge har erfaringer fra tidligere med stress, angst eller depression. Hvis dette er tilfældet, er det oplagt at tilbyde indsatsen alligevel. Det kan måske forebygge et tilbagefald.

7. TILBAGEMELDING

Ud fra de områder, I nu har været igennem, skal du vurdere, om eleven kan tilbydes en plads på kurset. Tag dig tid til at kigge dine noter igennem og fortæl, hvad du laver.

Når eleven kan tilbydes kurset

Hvis eleven opfylder inklusionskriterierne, og du ikke er i tvivl om dette, kan du fortælle, at kurset er oplagt, og at vedkommende er velkommen til at deltage på næste kursus.

Aftal evt. ved samme lejlighed hvornår I skal tale sammen efter kurset (eftersamtale).

Når eleven ikke kan tilbydes kurset

Hvis eleven ikke opfylder kriterierne, og du er sikker på dette, skal du fortælle, at vedkommende ikke kan tilbydes plads på kurset, fordi det ikke er det rigtige tilbud til personen lige nu. Fortæl hvorfor. Overvej, hvilket andet tilbud, der er relevant og drøft dette med eleven. Eller aftal, at eleven kan komme til en ny samtale om noget tid, så I kan se, om situationen er ændret.

Når du er i tvivl

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt eleven kan tilbydes plads på kurset, så aftal med vedkommende, at du ringer om dette senere samme dag eller snarest herefter, fordi du lige vil drøfte det med en kollega.

Når kurset ikke tilbydes ...

Eksklusionskriterier der betyder, at kurset ikke kan tilbydes:

- Personen er under 15 år.
- Der er ingen symptomer på angst, depression og/eller stress.
- Eller der er ingen symptomer på angst, depression og/eller stress, og personen har heller ikke tidligere erfaringer med angst, depression og/eller stress.
- Personen udviser betydelige kognitive vanskeligheder, og det vurderes, at disse vil forhindre et udbytte af kurset.
- Personen er ikke motiveret for at deltage i kurset (ønsker ikke at deltage i en gruppe, ønsker ikke at arbejde med hjælp til selvhjælp eller udtrykker anden modvilje overfor kurset).
- Personen deltager ikke på baggrund eget ønske.

8. INFORMATION OM BEHANDLING

Fortæl eleven, at kurset ikke er et tilbud om behandling. Det vil sige, at hvis man har brug for behandling, er kurset ikke nok, men noget man kan gøre ved siden af sin behandling. Man kan få eller blive henvist til behandling hos egen læge. Hvis eleven ikke allerede har talt med en læge om sine symptomer, opfordres vedkommende til at kontakte egen læge med henblik på at afklare, om der er behov for behandling. Fortæl, at jo før man søger læge og evt. får behandling, jo lettere er det at få det bedre og måske blive helt rask.

Fortæl, at man godt kan deltage på kurset, uanset om man beslutter sig for at kontakte egen læge eller ej.

GUIDE TIL EFTERSAMTALE

Dette afsnit beskriver den samtale, der skal afholdes med elever efter forløbet.

Brug nedenstående som inspiration til at tilrettelægge samtalen, så du sikrer, at du kommer omkring det relevante.

Om eftersamtalen

Denne samtale har til formål at følge op på elevens deltagelse i *Godt igennem uddannelse*. Kursister skal tilbydes en eftersamtale, uanset om de har fuldført kurset eller ej.

Eftersamtalen forventes at tage 30 minutter, men gerne mindre hvis det er muligt.

Udgangspunktet for samtalen er den unges egen vurdering af hans/hendes udbytte af kurset, og evt. ønsker om næste skridt.

Inden samtalen kan du med fordel have undersøgt, om der evt. findes andre tilbud (enten på uddannelsesinstitutionen eller andre steder), som eleven kan tilbydes, hvis han/hun ønsker det.

Under samtalen

1. Hvordan den unge har det

Forklar, hvorfor I skal tale om dette. Du kan fx sige: "Vi skal snakke om, hvordan du har det i øjeblikket. Det gør vi, for at jeg kan få en fornemmelse af, hvordan det har været for dig at deltage på kurset. Er det ok?"

Spørg fx:

- "Hvordan har du det i øjeblikket?"
- "Hvordan har det været for dig at deltage i kurset?"
- "Hvordan har det været for dig at deltage i en gruppe, og møde andre med udfordringer, der ligner dine?"
- "Hvilke redskaber fra kurset tænker du, at du tager med dig videre?"
- "Har du lavet en langsigtet handleplan?"

2. Symptomer på stress, angst og depression

Afklar, om den unges symptomer på stress, angst og/eller depression har ændret sig, og hvad den unge har fået ud af at deltage på kurset.

Spørg fx:

- "Kan du mærke forskel på, hvordan du håndterer dine symptomer i løbet af dagen?"
- "Føler du dig i stand til at håndtere dine symptomer på stress, angst og/eller depression"

3. Næste skridt og andre tilbud

Du kan have en snak med eleven om, hvad han/hun ønsker, der skal ske nu.

Spørg fx:

- "Hvad føler du, at du nu har brug for?"
- "Hvad kunne du godt tænke dig, at der skete nu?"
- "Har du nogen ideer til, hvordan du kommer videre mod dine mål?"
- "Ved du, hvor du kan få støtte til de ting, du gerne vil?"

Fortæl eventuelt om relevante lokale tilbud, eller snak med den unge om, om der er noget skolen kan gøre for at hjælpe ham/hende godt videre i sin uddannelse.
Støt den unge i at tage kontakt til andre tilbud, hvis det er aktuelt, eller hjælp den unge med at lave en handleplan om det. Støt gerne den unge i forhold til at tage kontakt til nogle pårørende eller professionelle, der kan støtte den unge fremover.

BILAG 1

Til unge mellem 15 og 17 år

RCADS (om angst og depression)

Sæt venligst et kryds ved det ord, som passer bedst til hvor ofte disse ting sker for dig.

Der er ingen rigtige eller forkerte svar.

		Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
1.	Jeg bekymrer mig om ting				
2.	Jeg føler mig ked af det eller tom indeni				
3.	Når jeg har et problem, får jeg en underlig fornemmelse i min mave				
4.	Jeg bekymrer mig, når jeg tror, jeg har klaret mig dårligt til noget				
5.	Jeg ville være bange for at være alene derhjemme				
6.	Der er ikke noget, som er rigtig sjovt længere				
7.	Jeg føler mig bange, når jeg skal tage en prøve				
8.	Jeg bliver bekymret, når jeg tror, nogen er sur på mig				
9.	Jeg bekymrer mig om at være væk fra mine forældre				
10.	Jeg bliver forstyrret af dumme eller skøre tanker eller billeder inde i mit hoved				
11.	Jeg har svært ved at sove				
12.	Jeg bekymrer mig om hvorvidt mit skolearbejde er dårligt				
13.	Jeg er bekymret for, at noget forfærdeligt vil ske for nogen i min familie				
14.	Jeg føler det lige pludseligt, som om jeg ikke kan trække vejret, når der ikke er nogen grund til det				
15.	Jeg har problemer med min appetit				
16.	Jeg er nødt til at blive ved med at tjekke, om jeg har gjort ting rigtigt (såsom at slukke for kontakten eller om døren er låst)				
17.	Jeg føler mig bange, hvis jeg skal sove selv				
18.	Jeg har svært ved at tage i skole om morgenen, fordi jeg er nervøs eller bange				
19.	Jeg har ingen energi til ting				
20.	Jeg bekymrer mig om, hvorvidt jeg ser dum ud				
21.	Jeg er træt mange gange				

Copyright © Chorpita, Yim, Moffitt, Umemoto, & Francis (2000). Dansk version ved Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP)

	Slet ikke	Nogle gange	Ofte	Meget ofte
22. Jeg bekymrer mig om, hvorvidt dårlige ting vil ske for mig				
23. Jeg kan ikke få slemme eller skøre tanker ud af mit hoved				
24. Når jeg har et problem, banker mit hjerte rigtig hurtigt				
25. Jeg kan ikke tænke klart				
26. Jeg begynder lige pludselig at skælve eller ryste, nårder ikke er nogen grund til det				
27. Jeg bekymrer mig om, hvorvidt noget slemt vil ske for mig				
28. Når jeg har et problem, føler jeg mig rystet				
29. Jeg føler mig værdiløs				
30. Jeg bekymrer mig om at lave fejl				
31. Jeg bliver nødt til at tænke specielle tanker (såsom numre eller ord) for at stoppe slemme ting fra at ske				
32. Jeg bekymrer mig om, hvad andre mennesker tænker om mig				
33. Jeg er bange for at være på trængte steder (såsom indkøbscentre, biografen, busser, fyldte legepladser)				
34. Lige pludselig føler jeg mig bange uden nogen årsag overhovedet				
35. Jeg bekymrer mig om, hvad der kommer til at ske				
36. Jeg bliver lige pludselig svimmel eller føler jeg skal besvime, uden at der er nogen grund til det				
37. Jeg tænker på døden				
38. Jeg føler mig bange, hvis jeg skal snakke foran min klasse				
39. Mit hjerte begynder lige pludselig at slå for hurtigt uden nogen grund				
40. Jeg føler det, ligesom jeg ikke har lyst til at bevæge mig				
41. Jeg bekymrer mig om, at jeg lige pludselig får en bange følelse, når der ikke er noget at være bange for				
42. Jeg bliver nødt til at gøre nogle ting om og om igen (såsom at vaske mine hænder, rengøre eller putte ting i en bestemt orden)				
43. Jeg føler mig bange for, at jeg vil gøre mig selv til grin foran andre mennesker				
44. Jeg bliver nødt til at gøre nogle ting på lige præcis den rigtige måde for at stoppe slemme ting fra at ske				
45. Jeg bekymrer mig, når jeg går i seng om aftenen				
46. Jeg ville føle mig bange, hvis jeg skulle overnatte hjemmefra				
47. Jeg føler mig urolig				

Copyright © Chorpita, Yim, Moffitt, Umemoto, & Francis (2000). Dansk version ved Copenhagen Child Anxiety Project (CCAP)

Bilag 2

Til unge over 18

Depressions-spørgeskema – (MDI)

Nedennævnte spørgsmål handler om hvordan du har haft det gennem de sidste uger.

Hvor stor en del af tiden ...	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt over halvdelen af tiden	Lidt under halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tids-punkt
1. har du følt dig trist til mode?	5	4	3	2	1	0
2. har du manglet interesse for dine daglige gøremål?	5	4	3	2	1	0
3. har du følt at du manglede energi og kræfter?	5	4	3	2	1	0
4. har du haft mindre selvtillid?	5	4	3	2	1	0
5. har du haft dårlig samvittighed eller skyldfølelese?	5	4	3	2	1	0
6. har du følt, at livet ikke var værd at leve?	5	4	3	2	1	0
7. har du haft besvær med at koncentrere dig, fx at læse avis eller følge med i fjernsyn?	5	4	3	2	1	0
8a.. har du følt dig rastløs?	5	4	3	2	1	0
8b.. har du følt dig mere stille?	5	4	3	2	1	0
9.. har du haft besvær med at sove om natten?	5	4	3	2	1	0
10a. har du haft nedsat appetit?	5	4	3	2	1	0
10b. har du haft øget appetit?	5	4	3	2	1	0

BILAG 3

Til unge over 18

Angst-Symptom-Spørgeskemaet (ASS)

Nedennævnte spørgsmål handler om hvordan du har haft det gennem de sidste uger.

Igennem de sidste to uger, hvor stor endel af tiden har du:	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt over halvdelen af tiden	Lidt under halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tids-punkt
1. været nervøs, anspændt eller følt indre uro?	5	4	3	2	1	0
2. været meget bekymret over selv de mindste ting i din dagligdag?	5	4	3	2	1	0
3. været nødt til at undgå visse ting, steder eller aktiviteter, fordi de er ang-stprovokerende?	5	4	3	2	1	0
4. haft tilløb til angstanfald (panik)?	5	4	3	2	1	0
5. haft egentlige angstanfald (panik)?	5	4	3	2	1	0
6. haft gentagne ubehagelige tvangstanker, du ikke kan få ud af hovedet?	5	4	3	2	1	0
7. været nødt til at kontrollere alt, hvad du gør, eller gent-age de samme handlinger igen og igen?	5	4	3	2	1	0
8. været meget genert, fx når du spiser eller taler, mens andre ser på dig?	5	4	3	2	1	0
9. haft tilbagevendende tanker eller erindringer om en meget voldsom oplevelse?	5	4	3	2	1	0
10. haft svært ved at udføre dine daglige aktiviteter pga. disse symptomer?	5	4	3	2	1	0

BILAG 4

Til alle unge (fra 15 år)

Har du haft følgende symptomer inden for de sidste tre måneder?	Aldrig	Sjældent *(få gange årligt)*	Nogle gange *(Flere gange om måneden)*	Ofte (1-2 gange om ugen)	For det meste *(3-4 gange om ugen)*	Altid *(5 eller flere gange om ugen)*
Hvor tit sover du dårligt og uroligt?	6	5	4	3	2	1
Hvor tit har du svært ved at falde i søvn?	6	5	4	3	2	1
Hvor tit vågner du for tidligt om morgenen?	6	5	4	3	2	1
Hvor tit vågner du flere gange om natten og har svært ved at falde i søvn igen?	6	5	4	3	2	1

Karolinska Sleep Questionnaire (KSQ; Ingre et al., 2000; Kecklund and Åkerstedt, 1992).

KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

www.sundhedsoplysning.dk

www.empowerment.dk

www.lærattackle.dk

PSYKIATRISK SKADESTUE

Du kan finde psykiatriske skadestuer på hjemmesiden:

www.borger.dk

Søg på: Psykiatrisk skadestue

Vælg: Hvor kan jeg finde en psykiatrisk skadestue?

CENTER FOR SELVMORDSFOREBYGGELSE

Du kan finde regionale centre på hjemmesiden:

www.selvmordsforskning.dk

Søg på: Forebyggelsescentre

LIVSLINIEN

www.livslinien.dk

www.skrivdet.dk

Man kan ringe til Livslinien alle ugens dage kl. 11-05 på 70 201 201.

Godt igennem uddannelse

Guide til forsamtale

© Komiteen for Sundhedsoplysning, 2023

Manuskript: Komiteen for Sundhedsoplysning

Faglig redaktion: Lene Falgaard Eplov og Pia Jeppesen

Redaktion: Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse: Susanne Bjerre Lomholt

Udgivet med støtte fra Den A.P. Møllerske Støttefond.

Komiteen for Sundhedsoplysning

GODT IGENNEM UDDANNELSE