



Gå-hjem-møde om GODT IGENNEM UDDANNELSE

Tirsdag den 27. maj 2025

Med støtte fra den A.P. Møllerske Støttefond



KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

Program

- 14:00** Velkomst v. Charan Nelande, direktør i Komiteen for Sundhedsoplysning
- 14:05** Trivsel på ungdomsuddannelserne v. Danmarks Evalueringsinstitut
- 14:15** Om *Godt igennem uddannelse* v. Komiteen for Sundhedsoplysning
- 14:30** Præsentation af evalueringsresultater v. Danmarks Evalueringsinstitut
- 15:00** Praktiske erfaringer med *Godt igennem uddannelse*
Kolding HF og VUC og SOSU Esbjerg deler deres erfaringer med at udbyde indsatsen, og to elever fortæller om, hvad de har fået ud af kurset.
- 15:25** Tak for i dag



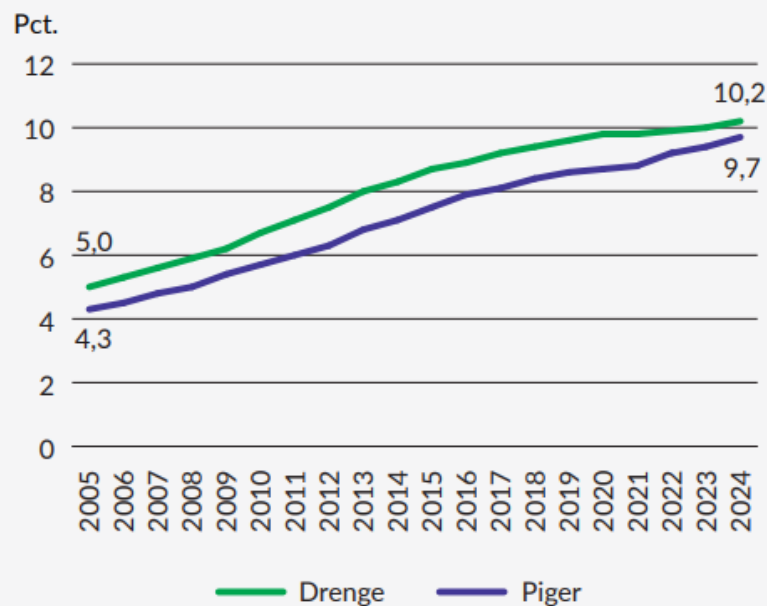
Trivsel på ungdoms- uddannelserne

Gå hjem møde 27. maj 2025

Ved Sara Hach, Danmarks Evalueringsinstitut

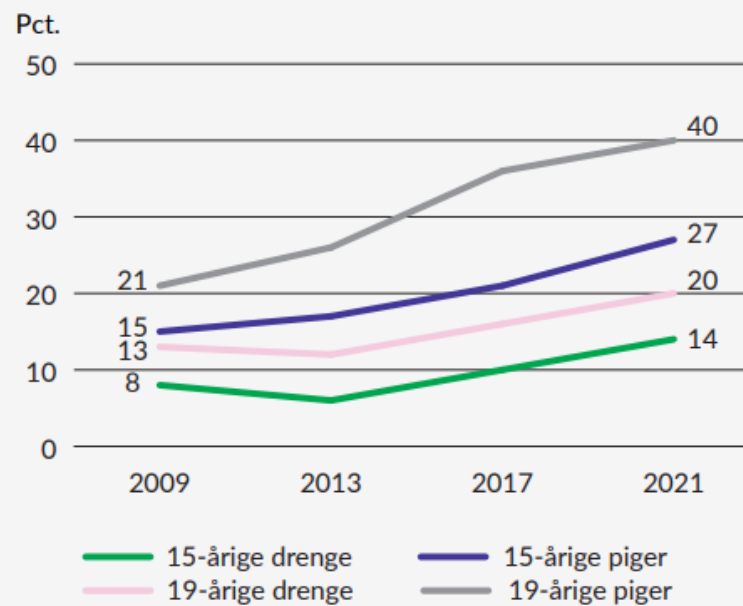
Stigende mistrivsel blandt børn og unge

Figur 3.20. Forekomst af psykiatriske diagnoser blandt 0-24-årige fordelt på køn. 2005-2024.



Anm: Opgørelsen omfatter ikke personer, der i de forudgående 10 år har haft én eller flere kontakter med hospitalsvæsenet med en DF* diagnose. Der er inkluderet både somatiske og psykiatriske kontakter samt aktions- og bidiagnoser. Opgørelsen er afgrænset til personer med dansk bopæl. Alder er opgjort pr. 1. januar i opgørelsesåret. Private sygehuse begynder først at indberette til LPR i 2002, og derfor vil diagnoser stillet privat ikke indgå i opgørelsen før 2002.

Figur 3.21. Udvikling i andel 15-19-årige, der svarer, at de har haft en psykisk lidelse, fordelt på køn og alder, 2009-2021.

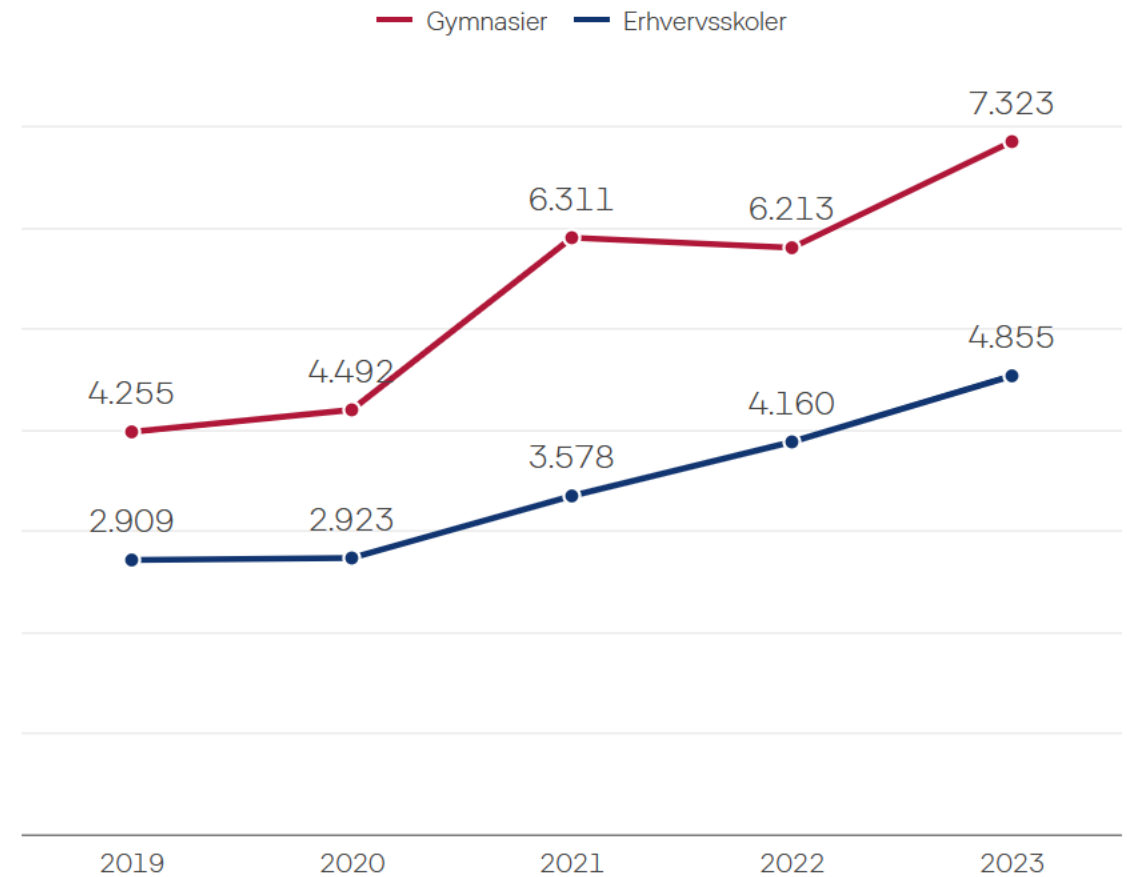


Anm: Figuren angiver udviklingen i andelen, der på spørgsmålet om, hvorvidt har de har haft en psykisk lidelse (depression, angst eller lignende), har svaret 'ja, en gang' eller 'ja, flere gange'.

Kilde: Ottosen, M.H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Laustsen, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og Unge i Danmark: Velfærd og Trivsel 2022*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Stigning i SPS på 40 %

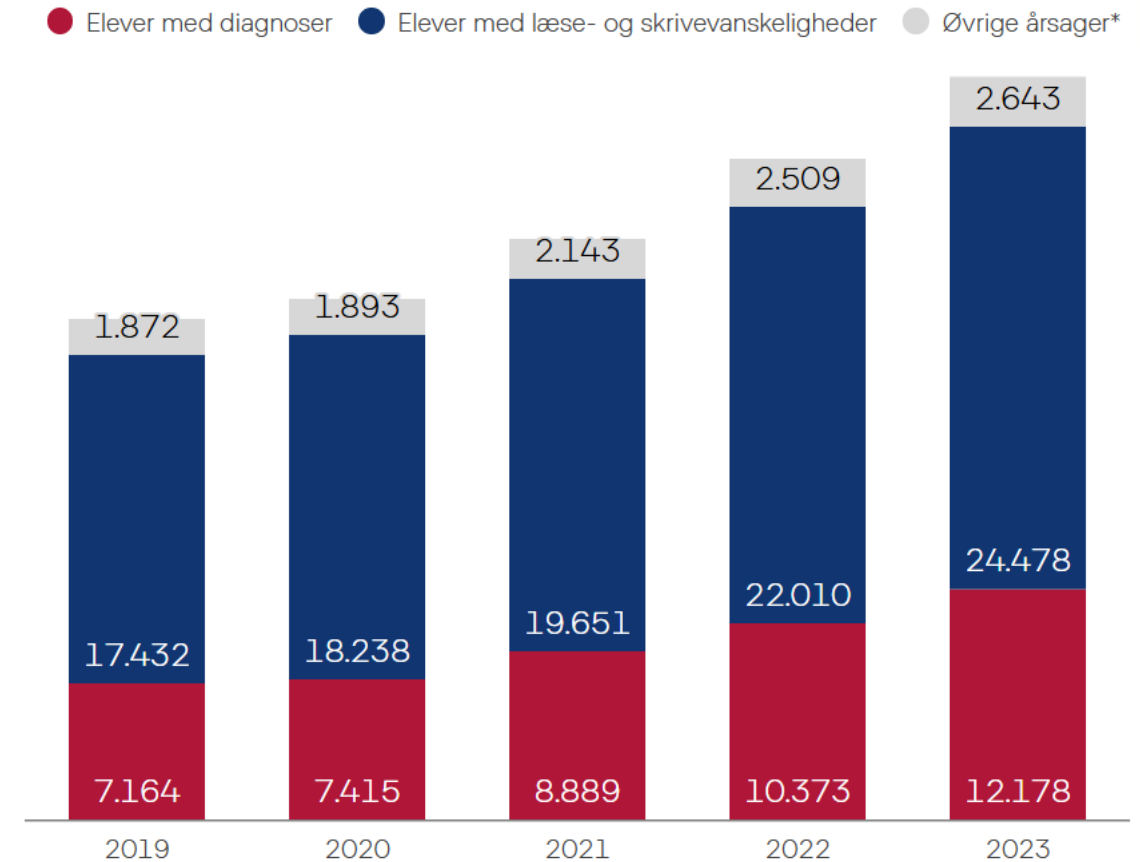
Flere elever med diagnoser får hjælp til at komme igennem gymnasiet og erhvervsskolen.



Kilde: DR pba. tal fra Styrelsen for Undervisning og Kvalitet (2025)

Særligt stigning i støtte pba. psykiske funktionsnedsættelser

Flest elever på gymnasier og erhvervsuddannelser får hjælp til at læse og skrive, men stigningen er størst blandt elever med diagnoser som angst, autisme eller ADHD.

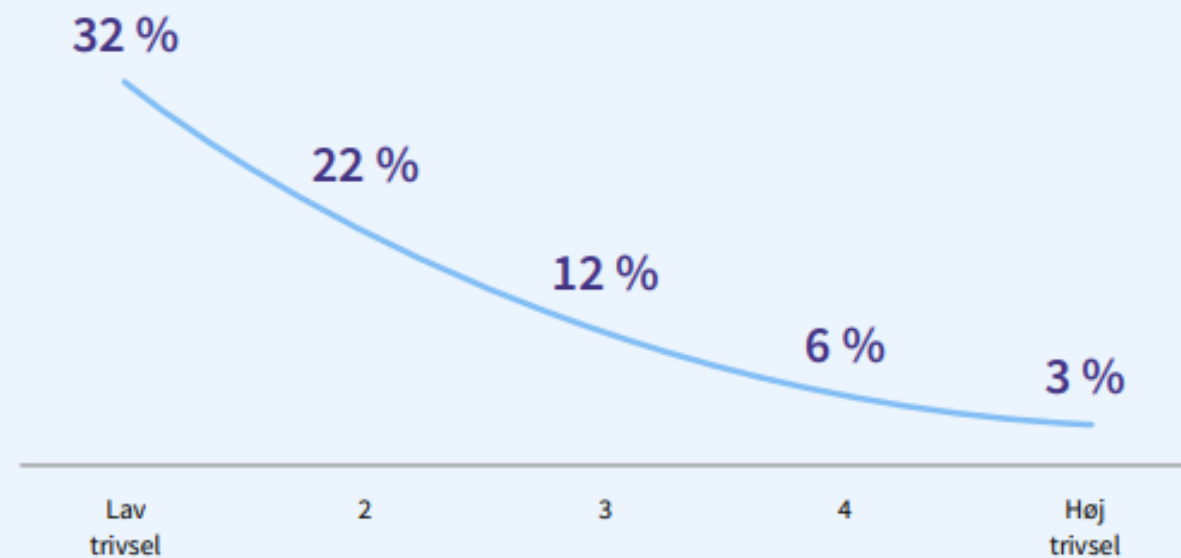


*Øvrige årsager dækker over blandt andet elever med bevægehandikap, hørenedsættelse og synsnedsættelse.

Kilde: DR pba. tal fra Styrelsen for Undervisning og Kvalitet (2025)

Klar sammenhæng mellem trivsel og frafald

Figur 1.7 Sandsynlighed for frafald efter et år på EUD fordelt på trivselsscore

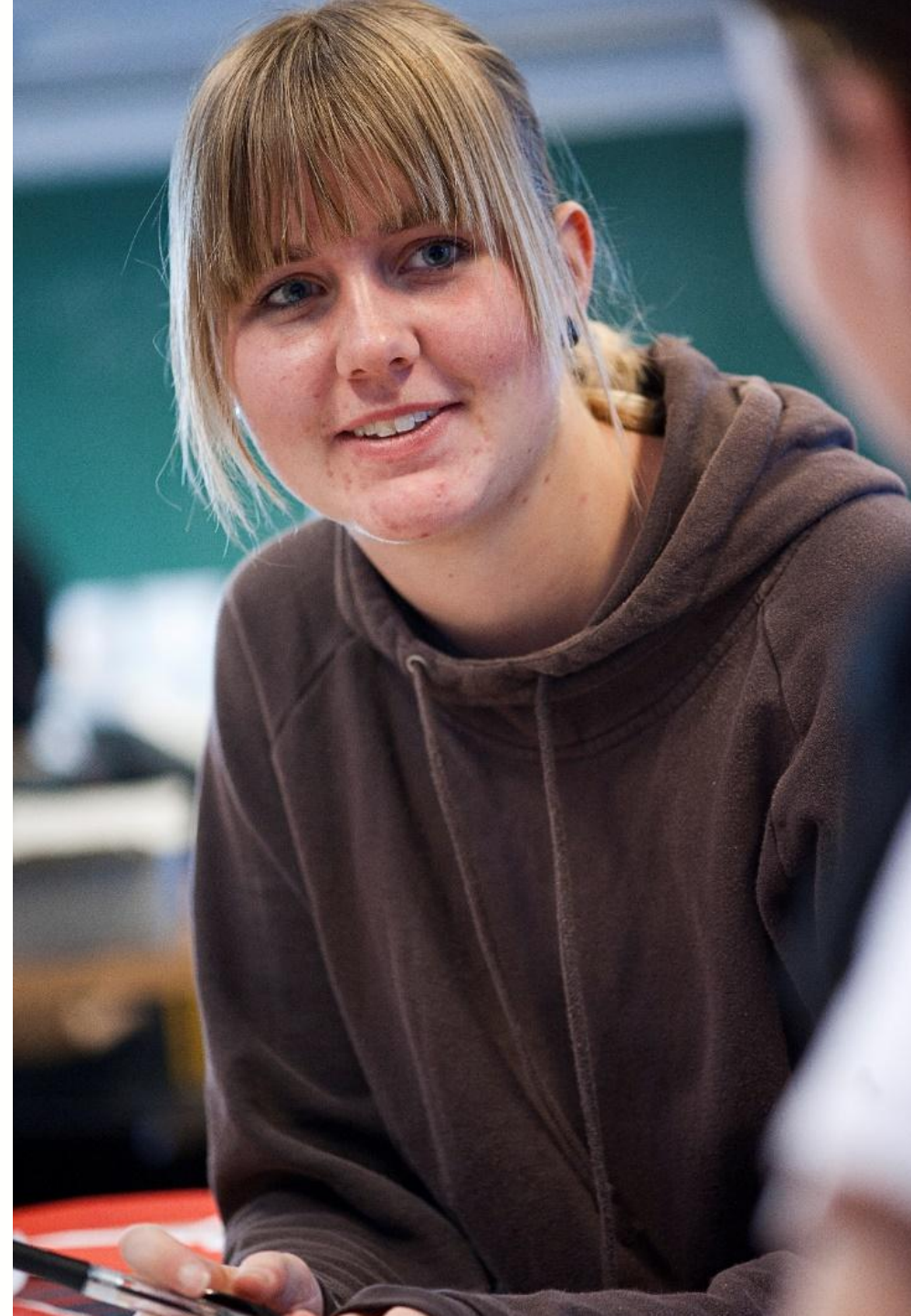


Kilde: EVA pba. statistik (KOTRE) samt Børne- og Undervisningsministeriets elevtrivselsundersøgelse på erhvervsuddannelserne (2023)



Hvad ved vi om elevers trivsel på ungdomsuddannelserne?

- Faglig og social trivsel hænger sammen
- Læreren spiller en afgørende rolle i det at skabe social og faglig trivsel
- Elevtrivsel er et anliggende for alle på skolen – ledelsen spiller en afgørende rolle i forhold til at skabe en kultur, hvor trivsel prioriteres.



4 fokusområder, hvor man kan styrke trivslen



Undervisning og arbejdsformer



Faglige og sociale fælleskaber



Støtte og ressourcer



Overgang mellem uddannelsens forskellige forløb



Aktuelle dagsordener på området

- Stigning i elever i mistrivsel
- Forskellige tilbud til målgruppen
- Tung administration forbundet med specialpædagogisk støtte
- Behov for tilbud til elever i gråzonen
- Balancen mellem det individuelle og det kollektive



Program

- 14:00** Velkomst v. Charan Nelande, direktør i Komiteen for Sundhedsoplysning
- 14:05** Trivsel på ungdomsuddannelserne v. Danmarks Evalueringsinstitut
- 14:15** Om *Godt igennem uddannelse* v. Komiteen for Sundhedsoplysning
- 14:30** Præsentation af evalueringsresultater v. Danmarks Evalueringsinstitut
- 15:00** Praktiske erfaringer med *Godt igennem uddannelse*
Kolding HF og VUC og SOSU Esbjerg deler deres erfaringer med at udbyde indsatsen, og to elever fortæller om, hvad de har fået ud af kurset.
- 15:25** Tak for i dag



GODT IGennem UDDANNELSE

Projektleder Esther Lind Stokkebæk
Komiteen for Sundhedsoplysning

Med støtte fra den A.P. Møllerske Støttefond



KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

Formål

- At øge elevernes trivsel
- At styrke elevernes tro på egne evner (self-efficacy)
- At reducere elevernes symptomer på angst og depression samt stressniveau
- At understøtte elever i at gennemføre ungdomsuddannelse





Målgruppe

- Elever på ungdomsuddannelser
- Selvvurderede symptomer angst og/eller depression
- Selvvurderet oplevelse af stressreaktioner
- Udfordringer i dagligdag på uddannelsen

Udvikling af indsats



Godt igennem uddannelse udviklet med støtte fra Den A.P. Møllerske Støttefond.

Uddannelsesinstitutioner

Asmildkloster Landbrugsskole
Campus Bornholm
Campus Vejle
Duborg-Skolen
Himmerlands Erhvervs- og Gymnasieuddannelser
International Business College Aabenraa
Kolding Gymnasium
Kolding HF & VUC
Lyngby HF og VUC
Michael Skolen
Morsø Gymnasium
NEXT Uddannelse København
Næstved Gymnasium og HF
Odense Katedralskole
Skanderborg Gymnasium

Skanderborg Teknisk Gymnasium (Aarhus Tech)
SOSU Esbjerg
SOSU FVH
SOSU FVH (Kolding)
SOSU Nykøbing Falster
Struer Statsgymnasium
Støvring Gymnasium
Svendborg Erhvervsskole og Gymnasier
UddannelsesCenter Ringkøbing Skjern
Vidar skolen
ZBC Køge (Fødevarer)
ZBC Køge (SOSU og Pædagogik)
Ørestad Gymnasium
Aabenraa Statsskole
Aarhus Tech



Følgegruppen

- Dansk Metal
- Danske Erhvervsskoler og -Gymnasier
- Danske Gymnasier
- Den A.P. Møllerske Støttefond
- Depressionsforeningen
- Kolding HF og VUC
- Social- og Boligstyrelsen
- Styrelsen for Undervisning og Kvalitet
- Sundhedsstyrelsen
- Uddannelsescenter Ringkøbing-Skjern
- UUVF - Ungdoms Uddannelsernes Vejleder Forening

Kurset

- Gruppebaseret mestringsindsats, 8-14 elever på et hold
- 2 timer én gang om ugen i 7 uger
- Foregår på uddannelsesinstitution/campus
- Unge inkluderes efter forsamtale med koordinator
- Gruppen faciliteres af to instruktører, hvor begge eller mindst én af instruktørerne er positiv rollemodel (peer)



Eksempler på indhold

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



Fysisk aktivitet	Planlægning
Forebyggelsesstrategier	Problemløsning
Håndtere træthed og søvn	Tanketeknikker
Bedre vejtrækning	Kommunikation
Humørdagbog	Spise hensigtsmæssigt
Handleplaner	Håndtere vanskelige følelser
At træffe beslutninger	Afspændingsteknikker



LÆR AT TACKLE – evidensbaserede indsatser

- Udviklet på Stanford Universitet
- Bygger på social, kognitiv teori (self-efficacy)
- Mere end 30 års forskning bag modellens udformning
- International og dansk forskning i modellens effekt på forskellige målgrupper (fx udsatte, angst og depression, kronisk sygdom, smerter, pårørende mv.)

Self-efficacy

“One’s belief that one can perform a specific behavior or task in the future”

Albert Bandura, 1986.



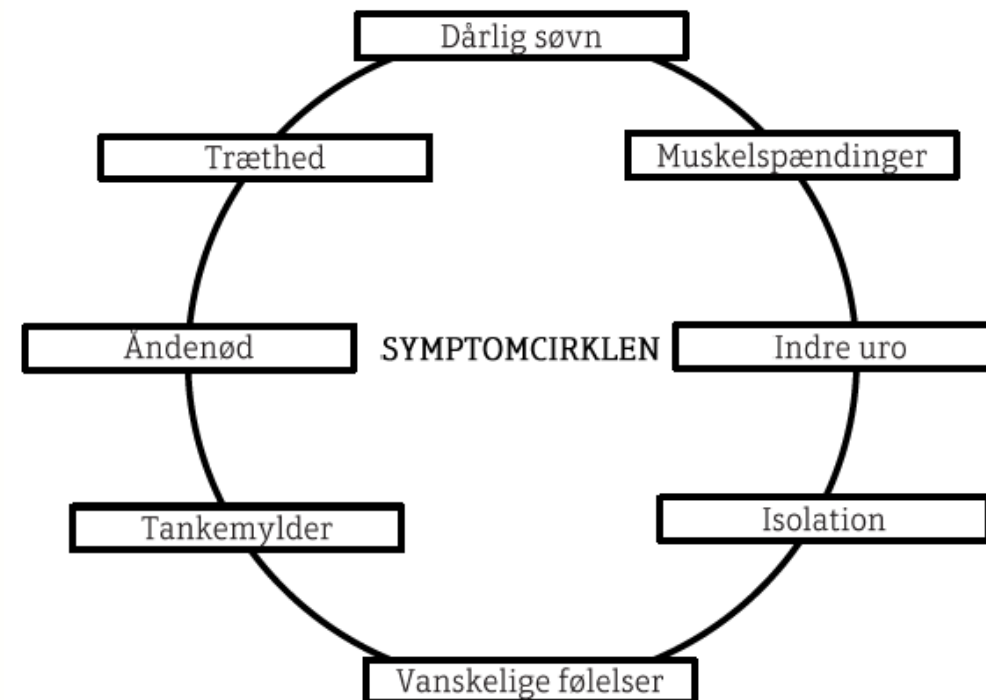
Strategier til at styrke self-efficacy

- Revurdering af symptomer
- Tilegnelse af færdigheder
- Gruppееffekt
- Brug af rollemodeller



Strategier til at styrke self-efficacy

- Revurdering af symptomer
- Tilegnelse af færdigheder
- Gruppееffekt
- Brug af rollemodeller



Strategier til at styrke self-efficacy

- Revurdering af symptomer
- **Tilegnelse af færdigheder**
- Gruppееffekt
- Brug af rollemodeller



Fysisk aktivitet	Planlægning
Forebyggelsesstrategier	Problemløsning
Håndtere træthed og søvn	Tanketeknikker
Bedre vejtrækning	Kommunikation
Humørdagbog	Spise hensigtsmæssigt
Handleplaner	Håndtere vanskelige følelser
At træffe beslutninger	Afspændingsteknikker

Strategier til at styrke self-efficacy

- Revurdering af symptomer
- Tilegnelse af færdigheder
- **Gruppeeffekt**
- Brug af rollemodeller



Strategier til at styrke self-efficacy

- Revurdering af symptomer
- Tilegnelse af færdigheder
- Gruppeeffekt
- Brug af rollemodeller



Program

- 14:00** Velkomst v. Charan Nelande, direktør i Komiteen for Sundhedsoplysning
- 14:05** Trivsel på ungdomsuddannelserne v. Danmarks Evalueringsinstitut
- 14:15** Om *Godt igennem uddannelse* v. Komiteen for Sundhedsoplysning
- 14:30** Præsentation af evalueringsresultater v. Danmarks Evalueringsinstitut
- 15:00** Praktiske erfaringer med *Godt igennem uddannelse*
Kolding HF og VUC og SOSU Esbjerg deler deres erfaringer med at udbyde indsatsen, og to elever fortæller om, hvad de har fået ud af kurset.
- 15:25** Tak for i dag



Godt igennem uddannelse

Evalueringsresultater

Gå hjem møde 27. maj 2025

Ved Sara Hach, Danmarks Evalueringsinstitut

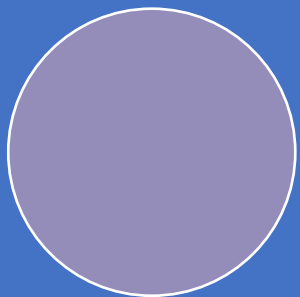
Plan for oplæg

- Formål med evalueringen
- Datagrundlag
- Resultater
 - Indsatsens virkning
 - Virkningsfulde elementer i indsatsen
 - Fokusområder ved implementering

Evaluerings formål

- Hvad kendetegner kursusedtagerne og deres deltagelse?
- Hvordan er skolerne lykkedes med at implementere indsatsen?
- Hvilke centrale elementer har betydning for indsatsens virkning?
- Hvad er deltagernes udbytte af kurset, herunder oplevelse af symptomer og mestring, trivsel, skolegang, fravær og frafald?

Slutevalueringens datagrundlag



Spørgeskema:

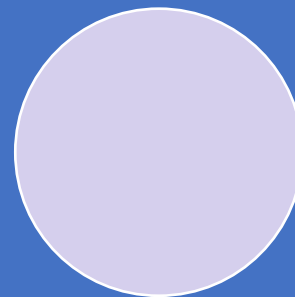
Baselinemåling
(396)

Slutmåling (308)
(233 svar på begge)



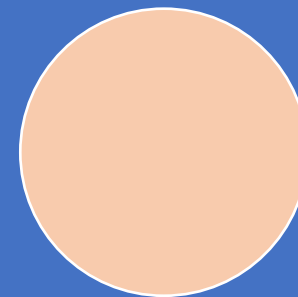
3 Casebesøg:

- Deltagere
- Instruktører
- Koordinatorer



Data fra skoler

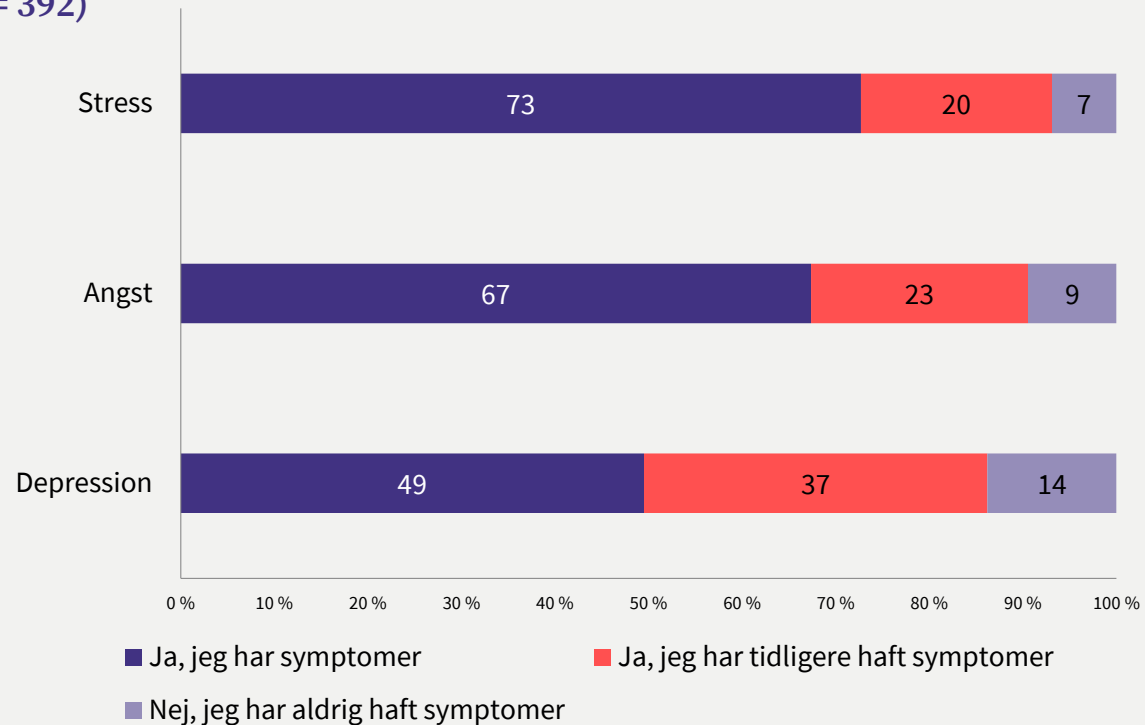
- Frafald
- Fravær



Interview med
koordinatorer fra 5
skoler med frafaldne
elever

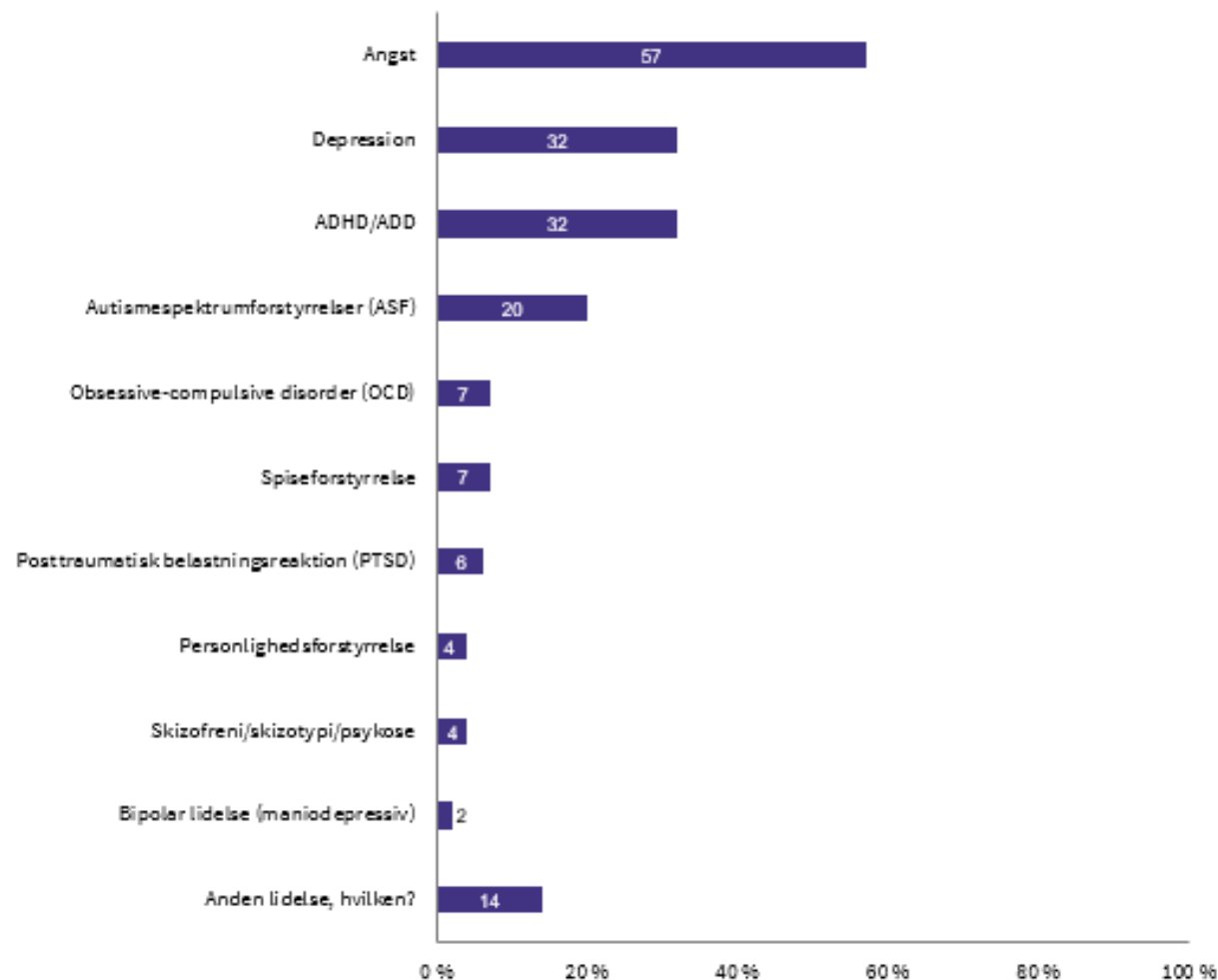
Karakteristika ved kursusedtagere

Har du for tiden eller har du tidligere haft symptomer på følgende?
(n = 392)



Selvrapporterede diagnoser

Selvrapporterede psykiatriske diagnoser blandt deltagerne (n = 139)



Kilde: spørgeskemaundersøgelse blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

Note: Figuren baserer sig alene på besvarelser fra baselinemålingen.

Note: Kun respondenter, der har svaret "Ja" på spørgsmålet "Har du en eller flere psykiatriske diagnoser?", har fået stillet dette spørgsmål. Respondenterne er herefter blevet bedt om at angive hvilke diagnoser ud fra de kategorier, der fremgår af figuren.

Deltagerne oplever at få et udbytte af kurset

86 % oplever at få et udbytte

72 % oplever kurset har mindsket symptomer på angst, stress eller depression

Positiv udvikling i en række indikatorer:

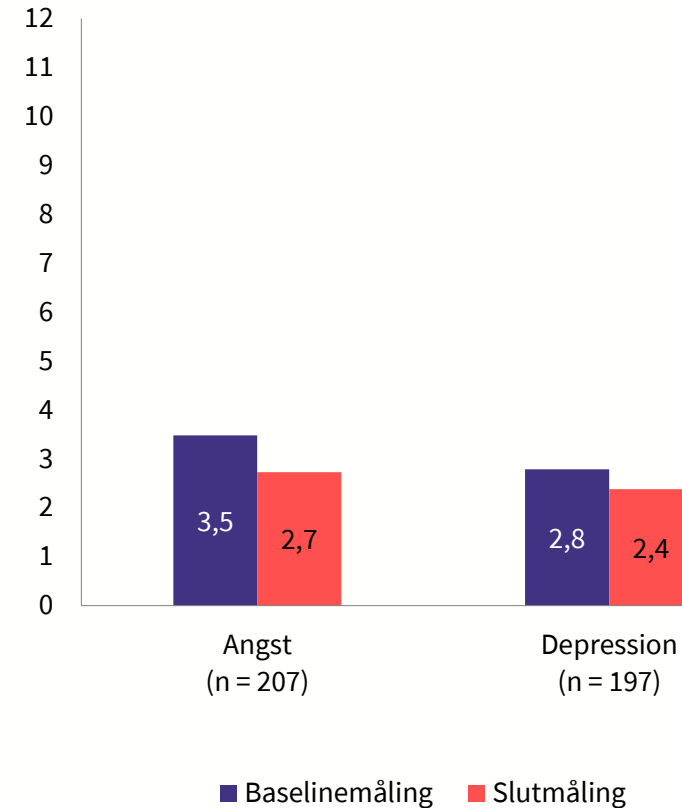
- Symptomer på angst, stress og depression
- Mestringskompetencer
- Trivsel
- Studiekompetencer og teknikker
- Vedholdenhed og resiliens



Udvikling i indikatorer på angst og depression

- fald på 23 % og 14 %

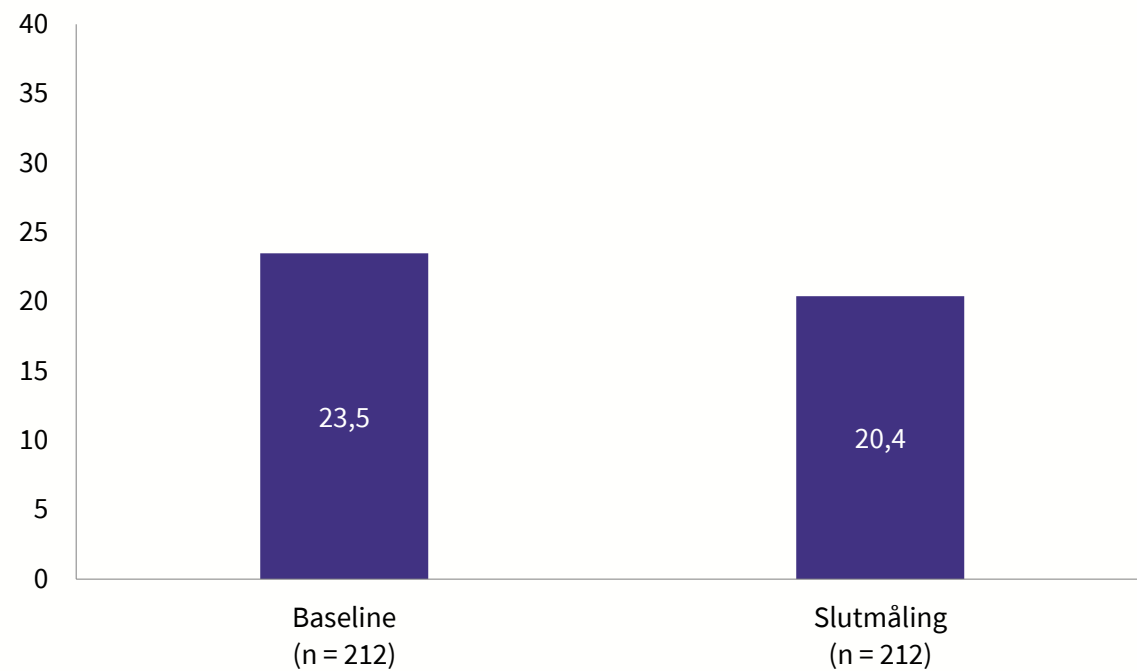
Deltagernes udvikling i angst-/depressions-indikatorer



Udvikling i indikator på stress

- fald på 13 %

Udvikling i deltagernes stressniveau



Udvikling i trivsel og mestring

- stigning på 8 % og 25 %

Stigning i trivsel og mestring



**Stigning i
mestring**

**3,6 --> 3,9
(8 %)**

Deltagerne oplever
forbedring af deres
mestringsevne



**Stigning i
trivsel**

**43,3 --> 53,7
(~ 25 %)**

Deltagerne oplever
forbedring i deres
trivsel

Udvikling i studiekompetence

- stigning på 10-13 %

Stigning i indikatorer på studiekompetence



**Bedre til at
disponere tid**

22 % --> 34 %

Flere elever oplever at
kunne disponere tiden
ift. fritid og skolearbejde



**Bedre til at indgå
i gruppearbejde**

54 % --> 67 %

Flere elever oplever
være gode til at indgå
i gruppearbejde



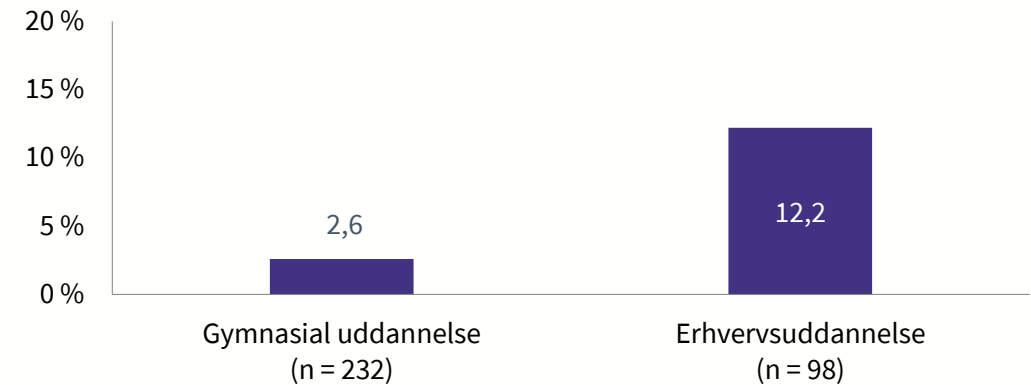
**Bedre til faglig
fordybelse**

44 % --> 54 %

Flere elever oplever
at kunne fordybe sig
i faglige emner

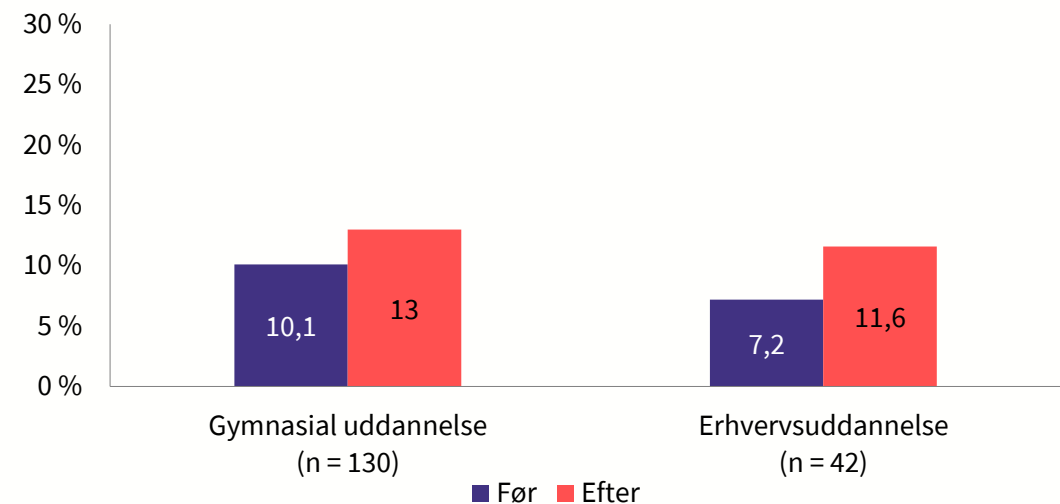
Udvikling i frafald og fravær

Frafald blandt deltagerne



- ⇒ Generelt 10 % frafald fra gymnasiet det første år
- ⇒ Svært at sammenligne direkte på eud

Udvikling i fravær blandt deltagerne



Hvad siger deltagerne selv om deres udbytte?

- Kurset gør en forskel
- Forventning om langsigtet udbytte
- Oplevelse af bedre handlemuligheder
- Styrkede personlige og sociale kompetencer





Jeg har bøvlet med depressive perioder og angst og kan nu se advarselssignalerne, inden de sker. Jeg kan nå at stoppe det før og forebygge det, der ellers ville være svært at komme ud af. Jeg ved, at hvis jeg sover dårligt og ikke har overskud, så er det ved at gå galt, og det er nu, jeg skal gøre noget ved det.

Man lærer sig selv bedre at kende på kurset, og jeg er blevet bedre til at prioritere, hvad jeg skal, skrive det ned og lægge planer. Det er rart at kunne trække på andre, men også rart at vide, at man selv kan komme igennem, hvis man bruger sine redskaber.

Deltager på kurset



Elevens udbytte af kurset måles på fravær og frafald. Det tænker jeg også, det har en indvirkning på, men det er mere synligt ift. elevernes trivsel. Dem, der er her, de får det bedre. De siger det selv, men jeg kan også se det. Fx en pige, der har deltaget og nu er en helt anden pige. Der er kommet liv i hende. Den der modløshed, den fylder ikke længere så meget.

Koordinator

Tre virksomme elementer



Gruppebaseret undervisning

- Deltagerne kan finde inspiration og "spejle sig"
- Etablering af et tillidsfuldt rum er centralt
- Gruppedynamikken har betydning for virkningen





Der skal virkelig lidt til, at jeg har det dårligt, og det har hjulpet mig, at jeg ved, jeg ikke står alene i det. Det føles mere trygt, når man kommer herind på kurset.

Deltager på kurset

Autentiske og relaterbare instruktører

- Instruktører som rollemodeller – med egne erfaringer

Unge "peers"

- Særligt potentiale som rollemodel
- Vigtigt fokus på robusthed og støtte

Professionelle

- Gode relationskompetencer
- Overblik over andre skoleindsatser





Det fungerer, fordi instruktørerne bringer sig selv i spil. Der er forskel på at være automatisk og autentisk. Jeg kan bedre lære, når det er autentisk. Det at bruge folk, der selv har været i det, giver enormt meget mening. Jeg giver jo også noget videre, som jeg selv har været igennem.

Deltager på kurset

Tydelig struktur og afprøvning af værktøjer

- Stramt format understøtter instruktører
- Tydelige rammer skaber tryghed
- Værktøjskassen giver muligheder





Det hele er meget fast struktureret, men det, der sker i rummet, er det bløde og det, at man kan spejle sig i hinanden. Det er netop, fordi det er meget stramt struktureret, at det opleves befriende. Vi sidder med manualen, og der bliver en tillid til, at der er orden i rummet, så det er ok at genkende og spejle sig i hinanden.

Koordinator



Jeg fik et angstanfald på skolen, hvor jeg brugte nogle teknikker, fx med de dybe vejrtrækninger. Det er jo redskaber fra kurset, vi bruger uden at tænke så meget over det.

Deltager på kurset



I stressede perioder er jeg blevet opmærksom på at sætte noget tid af til mig selv. For mig fylder skole meget, jeg kan næsten tænke på skole hele døgnet, så det er blevet vigtigt at begrænse, hvor meget det må fylde, og skrive det ned.

Deltager på kurset

Opmærksomhedspunkter ved udbredelse af indsatsen

- En kombineret tilgang til rekruttering
- Deltageres motivation ved rekruttering
- Rekruttering og fastholdelse af instruktører
- Timing af kurset
- Kursets integrering i det øvrige trivselsarbejde



Program

- 14:00** Velkomst v. Charan Nelande, direktør i Komiteen for Sundhedsoplysning
- 14:05** Trivsel på ungdomsuddannelserne v. Danmarks Evalueringsinstitut
- 14:15** Om *Godt igennem uddannelse* v. Komiteen for Sundhedsoplysning
- 14:30** Præsentation af evalueringsresultater v. Danmarks Evalueringsinstitut
- 15:00** Praktiske erfaringer med *Godt igennem uddannelse*
Kolding HF og VUC og SOSU Esbjerg deler deres erfaringer med at udbyde indsatsen, og to elever fortæller om, hvad de har fået ud af kurset.
- 15:25** Tak for i dag

Tak for i dag!

Har du spørgsmål eller vil du høre mere om
Godt igennem uddannelse?

Kontakt:

Esther Lind Stokkebæk
Projektleder
Komiteen for Sundhedsoplysning
els@sundkom.dk / 2388 4801

