

Resumé af *Evaluering af Godt igennem uddannelse*

Psykiske problemer er hyppige årsager til frafald på ungdomsuddannelserne, hvor udfordringer relateret til fx stress, angst og depression kan medvirke til, at den enkelte elev ikke får gennemført sin uddannelse. Frafall fra ungdomsuddannelserne har en række konsekvenser, først og fremmest for den unge selv, men også for uddannelsesinstitutionen og på sigt for samfundsøkonomien.

Godt igennem uddannelse er et kort, gruppebaseret mestringsforløb for elever på ungdomsuddannelser. Målgruppen er elever, hvor udfordringer relateret til stress, angst eller depression risikerer at spænde ben for elevens uddannelsesforløb. Formålet er at styrke elevernes trivsel og mestring samt at flere sårbare unge gennemfører deres ungdomsuddannelse.

Evalueringen er foretaget af Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) blandt 26 ungdomsuddannelser i perioden 2022-2025. Resultaterne er baseret på interviews blandt elever, instruktører på kurserne og medarbejdere på de forskellige ungdomsuddannelser samt spørgeskemaundersøgelser før og efter kursusdeltagelse blandt 396 elever.

Indsatsen er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning. Udvikling, afprøvning og evalueringen af indsatsen er støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond.

Kursets virkning

Evalueringen konkluderer, at eleverne efter at have deltaget i *Godt igennem uddannelse* opnår:

- Lavere frafald fra uddannelsen end landsgennemsnittet
- Reduktion af symptomer på angst og depression
- Lavere stressniveau
- Øget trivsel
- Øgede livsfærdigheder (vedholdenhed og resiliens)
- Øget tro på egne evner (self-efficacy)
- Styrkede sociale og personlige kompetencer, fx mod på at tale med andre mennesker og afprøve nye ting
- Styrkede studiekompetencer, fx disponering af tid, indgåelse i gruppearbejde og fokus i undervisningen
- Øget mestring af udfordringer
- Nye handlemuligheder og mere selvtillid

Desuden angiver 86 % af eleverne, at de har fået udbytte af at deltage på kurset, og 78 % vil anbefale kurset til andre.

”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”

- Kursist på *Godt igennem uddannelse*



Evalueringsrapporten fremhæver tre faktorer med særlig betydning for kursets virkning: den gruppebaserede undervisning, instruktører, der fremstår autentiske og relaterbare samt en tydelig struktur og afprøvning af værktøjer.

Evalueringen har desuden fokus på implementeringen af indsatsen og fremhæver også nogle konkrete opmærksomhedspunkter til brug for kommende og nuværende udbydere af *Godt igennem uddannelse*.

Om Godt igennem uddannelse

Godt igennem uddannelse er et gruppebaseret mestringsforløb, der er forankret lokalt på ungdomsuddannelsen. Hver gruppe består af 8-14 deltagere, som mødes én gang om ugen i 2 timer 7 uger i træk. Gruppen ledes af to instruktører (peers), der selv har erfaring med, hvordan stress, angst og depression kan påvirke uddannelse og ungdomsliv. Instruktørerne er uddannet og certificeret til at undervise på forløbet og underviser ud fra en manual. Både unge med egen erfaring og medarbejdere på skolen fungerer godt som instruktører på forløbene.

Indsatsen er udviklet med inspiration fra det evidensbaserede program *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge*, som har været udbudt i Danmarks siden 2016. Indsatsen bygger på social kognitiv teori.

Den samlede evalueringsrapport kan læses [her](#).