

Pressemeddelelse – Godt igennem uddannelse
Komiteen for Sundhedsoplysning
27. maj 2025

Indsats hjælper unge igennem deres uddannelse

Psykiske udfordringer er væsentlige årsager til frafald på ungdomsuddannelserne. En [ny evaluering](#) af indsatsen [Godt igennem uddannelse](#) viser, at indsatsen er et godt bud på, hvordan man som skole kan understøtte elever, der er i risiko for at afbryde uddannelse på grund af stress, angst og depression. Elever, der har deltaget i [Godt igennem uddannelse](#), opnår øget trivsel, mindre stress, angst og depression samt lavt frafald fra deres uddannelse. Det viser en evaluering fra [Danmarks Evalueringsinstitut \(EVA\)](#). Indsatsen er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning. Udvikling, afprøvning og evaluering af indsatsen er støttet [Den A.P. Møllerske Støttefond](#).

Når unge ikke gennemfører en ungdomsuddannelse, har det en række konsekvenser, både for den unge selv og for samfundet som helhed. Udover sociale konsekvenser i form af lavere selvværd og livstilfredshed, har manglende ungdomsuddannelse også betydning for den enkelte i form af lavere livsindkomst, højere risiko for arbejdsløshed og dårligere (fysisk og psykisk) helbred. I et samfundsmæssigt perspektiv, kan frafald på ungdomsuddannelserne på sigt medføre øgede offentlige udgifter, lavere skatteindtægter og mangel på arbejdskraft.

Psykiske udfordringer er hyppige årsager til frafald på ungdomsuddannelserne, hvor problematikker relateret til fx stress, angst og depression kan medvirke til, at den unge ikke får gennemført sin uddannelse.

Det skal indsatsen *Godt igennem uddannelse* bidrage til at ændre. *Godt igennem uddannelse* er et kort mestringsforløb for elever på ungdomsuddannelser, hvor udfordringer relateret til stress, angst eller depression risikerer at spænde ben for de unges uddannelsesforløb.

På forløbet møder de unge andre, der har det på samme måde som dem selv, og de får konkrete redskaber til at håndtere udfordringer i hverdagen. Underviserne er typisk andre unge, der har haft lignende udfordringer.

På kurset arbejder de unge med emner som fx:

- Håndtering af symptomer og vanskelige følelser
- Planlægning og prioritering
- Balance mellem skole og fritid
- At gennemføre mål og løse problemer
- Kommunikation og relationer
- Bedre søvn
- Vejtræknings- og afspændingsteknikker

"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*

EVA's evaluering konkluderer følgende forbedringer hos elever, der har deltaget i indsatsen:

- Lavere frafald fra uddannelsen end landsgennemsnittet
- Reduktion af symptomer på angst og depression
- Lavere stressniveau
- Øget trivsel
- Øget 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 og teknikker til at håndtere udfordringer, fx disponering af tid, indgåelse i gruppearbejde og fokus i undervisningen
- Nye handlemuligheder og mere selvtillid

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

Resultaterne er baseret på 396 deltagere fra 26 ungdomsuddannelsesinstitutioner.

Stor tilfredshed på Kolding HF og VUC

På Kolding HF og VUC, hvor man har udbudt indsatsen siden 2022, udtaler rektor Anja Petersen:

"Vi er glade for, at vi med indsatsen kan støtte op om vores elevers mentale trivsel, så de på trods af individuelle udfordringer med angst, stress og depression kan lykkes med at gennemføre deres ungdomsuddannelse. Vi anser det som en uvurderlig faktor, at indsatsen bygger på rollemodelsprincippet, så vores elever kan spejle sig i andre unge med lignende udfordringer. Lige så afgørende er det, at indsatsen er lokalt forankret på vores skole, så vores elever kan tilgå forløbet i forlængelse af deres almindelige undervisning."

Offentliggørelse af evalueringen

Den fulde evaluering [kan downloades på www.empowermen.dk](http://www.empowermen.dk).

For yderligere oplysninger kontaktes

Enhedschef **Lea Hegaard**, Komiteen for Sundhedsoplysning, 22 66 26 71 / la@sundkom.dk.

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

Baggrund for Godt igennem uddannelse

Godt igennem uddannelse blev udviklet i 2021 af Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte. Udvikling, afprøvning og evaluering af indsatsen er støttet [Den A.P. Møllerske Støttefond](#). Indsatsen blev først pilotafrøvet på seks ungdomsuddannelser i 2022 og efterfølgende afprøvet på 30 ungdomsuddannelser i 2023-2024.

Forløbet er et gruppebaseret mestringskursus, og det 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.

Ophav

Godt igennem uddannelse 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](#).

Godt igennem uddannelse kan udbydes af alle ungdomsuddannelsessteder.

Oplysninger om opstart af indsatsen fås ved henvendelse til projektleder Esther Lind Stokkebæk, Komiteen for Sundhedsoplysning, 2388 4801 / els@sundkom.dk

Kilder

Kraka Economics (2023): Unge uden uddannelse: Analyse af økonomiske, sociale og sundhedsmæssige forskelle.

Tænk tanken DEA (2024): Elever med dårlig trivsel og deres valg af og frafald fra ungdomsuddannelse.