

Kursustilbud til undervisere m.fl. på ungdomsuddannelser

# Psykisk sundhed og mestring hos unge under uddannelse



Undersøgelser viser, at for mange unge falder fra deres ungdomsuddannelse



# Psykisk sundhed og mestring hos unge under uddannelse

## Målgruppe

Undervisere, mentorer, studievejledere, ledere og øvrige medarbejdere, der har daglig kontakt med unge under uddannelse på ungdomsuddannelser, produktionsskoler og lignende.

## Formål

- Skabe dialog om psykisk sundhed og trivsel på jeres uddannelsessted
- Sætte fokus på trivsel og relationer
- Bringe kendt viden og erfaring i en ny vinkel
- Tilbyde konkret viden og redskaber

## Kursets omfang og opbygning

Uddannelsessteder er forskellige og har forskellige behov. Derfor er der også mulighed for at sammensætte kurset ud fra dette - det gælder både tidsmæssigt og indholdsmæssigt.

Der vil altid være et formøde, hvor forventningerne samt tidsperspektivet afstemmes.

Kurset er opbygget således, at der vil være en vekselvirkning mellem oplæg og gruppedrøftelse - evt. med afsæt i cases.

## Undervisere og booking af kursus

Undviserne har alle mangeårig praksiserfaring med sårbare unge og har arbejdet med psykisk sygdom/mistrivsel samt psykisk sundhed/trivsel og mestring.

Booking og forespørgsel kan ske ved henvendelse til PsykInfo-konsulent Liselene Pedersen på mail: [liselene.pedersen@rsyd.dk](mailto:liselene.pedersen@rsyd.dk) eller tlf. 9944 4546.

## Pris

Kurset er gratis og afholdes på uddannelsesstedet - dog skal I selv afholde udgifter til evt. vikardækning samt forplejning.

# Kursusindhold

## Mulige moduler

Tidsrammen samt sammensætning af moduler aftales på formødet.

### A. Definition af psykisk sundhed og trivsel

Der tales i flæng om mental sundhed, psykisk sundhed, trivsel, mistrivsel, psykisk sygdom og sårbarhed osv., men ved vi egentlig, hvad vi mener - og mener vi det samme?

Definition af begreberne er væsentlig - hvad mener/forstår vi her på skolen, når vi taler om psykisk sundhed og trivsel? Hvad er vores ansvar - og hvad hører til et andet sted? Hvordan finder vi et fælles sprog/"fodslaw", hvordan vil det påvirke vores kultur/rolle/møde med eleverne? Hvordan får vi det nye fokus implementeret i vores pædagogiske/didaktiske hverdag/praksis - såvel i fællesskabet som i det individuelle møde?

### B. Diagnoser

Konkret viden om psykisk sygdom. Der vil primært være fokus på de udfordringer og vanskeligheder, som diagnosen medfører i en skolemæssig kontekst.

På tværs af forskellige diagnoser vil der være nogle fællestræk, som kan være nyttige at kende til. Dette kendskab kan være med til at danne afsæt for at kunne tilrette et læringsmiljø så hensigtsmæssigt som muligt.

Når psykisk sygdom opstår, vil der ofte være tale om en glidende overgang fra trivsel → mistrivsel → psykisk sygdom. Det er væsentligt at kende til disse overgange - alle unge, der i en periode er triste har ikke nødvendigvis en depression, ligesom unge der i en periode er bekymrede eller nervøse ikke nødvendigvis lider af angst - så hvor er "snitfladerne" og hvordan sikrer vi os, at vi får øje på de unge, der har brug for hjælp og undgår at sygeliggøre de unge, der blot gennemgår en forbigående belastning?

### C. Hjælp/støtte

Trivsel er en væsentlig faktor for læring. På skolen kan der gøres rigtig meget for at sikre et godt trivsels- og læringsmiljø - og det kan være medvirkende til fastholdelse. Dog kan der være nogle udfordringer, der er af en sådan karakter, at de klart rækker ud over, hvad skolen kan/skal gå ind i. Derfor er det særdeles vigtigt at kende til den hjælp og støtte, der findes såvel kommunalt, regionalt og nationalt.

### D. Besøg af en EN AF OS-ungeambassadør

Siden 2011 har der været en national afstigmatiseringsindsats: EN AF OS. Formålet er at sætte fokus på psykisk sygdom under mottoet: "Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom". Det er også med dette formål, at EN AF OS-ungeambassadørerne tager ud på bl.a. skoler og fortæller deres personlige beretning om at være ung og samtidig skulle leve med psykiske problemer/sygdom. Deres fokus er primært på, hvordan det trods disse udfordringer, er lykkedes at komme videre i livet. Altså fokus på mestringstrategier.

Det er unge, der dels henvender sig til underviserne med fokus på, hvad har/havde jeg som ung brug for fra skolens/underviserens side og dels henvender sig til unge - med viden, oplysning og ikke mindst håbet om at bryde med et tabu.

### E. Den rådgivende/støttende samtale

Der er ikke tale om samtalen som et terapeutisk redskab, men en præsentation af forskellige forhold og redskaber, som man kan være opmærksom på i forbindelse med samtale med eleverne i klassen og/eller eleven individuelt: ansvar, ramme/struktur, indledning, indhold, afrunding, forskellige måder at stille spørgsmål på samt brug af kommunikationsredskaber.

## F. Kollegial sparring og feedback

Den kollegiale sparring og feedback er vigtig - dels er det en måde at bevare fokus omkring trivsel på, fastholde den samt udvikle fælles værdier. Dels vil der være meget brugbar viden og erfaring blandt kollegaer, der kan deles.

Sparring og feedback tjener desuden det formål, at evt. udfordringer, problemstillinger og tiltag bliver et fælles anliggende og ikke den enkelte undervisers opgave/ansvar.

## G. Psykisk beredskabsplan/trivselspolitik

Kom godt i gang med en beredskabsplan/trivselspolitik på skolen. Hvad gør vi allerede, hvad virker, hvad skal vi gøre mere af? Hvordan sikrer vi, at alle kender til beredskabsplanen/trivselspolitikken?

## H. Motivation og ambivalens

Mange undervisere, studievejledere, mentorer etc. er sandsynligvis med mellemrum blevet i tvivl om elevernes motivation eller manglen på samme.

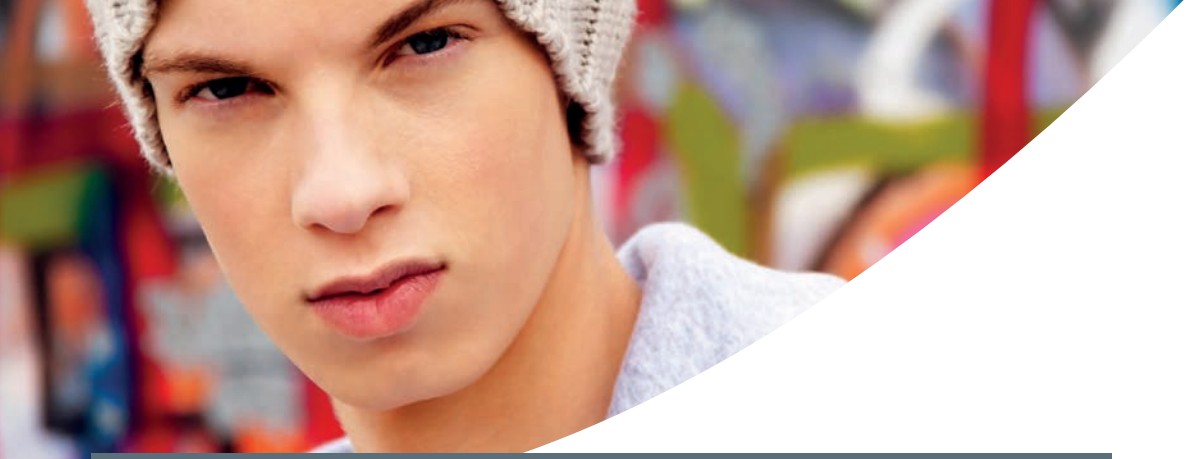
Gode aftaler er, ud fra de bedste fælles intentioner, blevet indgået, hvorefter aftalerne hurtigt "falder fra hinanden" igen. Er det udtryk for, at eleven ikke er motiveret? Eller er det i højere grad et udtryk for en ambivalens mellem de forskellige arenaer, som den unge færdes i?

## I. Når unge er pårørende

Mange unge oplever at være udfordret derhjemme pga. fx psykisk sygdom i familien. Det kan være en meget stor belastning, der i høj grad kan gå ud over den unges koncentration og mulighed for at bevare fokus på ungeliv, skole, lektier, sociale relationer osv. I stedet bliver den unge ofte optaget af tanker om, hvordan det går derhjemme, ansvar, skyld og skam.

### *Undersøgelser viser, at for mange unge falder fra deres ungdomsuddannelse*

- *Der kan være mange grunde til, at den unge stopper sin uddannelse, men psykisk mistrivsel bliver ofte nævnt som én af årsagerne.*
- *Undervisere, studievejledere og andre, der møder de unge på uddannelsesstedet, kan med rette komme i tvivl om, hvordan de støtter/hjælper bedst i forhold til de unges psykiske trivsel.*
- *Ofte vil der i en personalegruppe også være forskellige meninger og holdninger til, hvilken rolle og hvilket ansvar uddannelsesstedet har i forhold til de unges psykiske trivsel.*
- *Undervisere skal IKKE være eksperter på psykiske udfordringer, men netop underviserens faglighed og relation til de unge skaber mulighed for at kunne gøre en meget stor og afgørende forskel for den unge - ofte blot med nogle enkelte konkrete redskaber og viden.*
- *Det er ikke målet at skabe specialister eller specialistviden. Målet er at være med til at skabe forandring og dermed forbedring i forhold til trivslen generelt - og i særdeleshed for de særlig sårbare unge.*



## Efter kurset er der flere muligheder:



- I vil som uddannelsessted altid have mulighed for at booke flere moduler - til hele medarbejdergruppen eller til mindre grupper.
- PsykInfo kan altid kontaktes mhp. råd og vejledning (målrettet elever og forældre) samt faglig sparring (målrettet medarbejderne). Kontakten er gratis og anonym og kan foregå telefonisk, via mail/sms eller ved personligt fremmøde.
- Der er mulighed for at få besøg af en EN AF OS-ungeambassadør. Et besøg indeholder et oplæg, der varer ca. 1,5 time og tager afsæt i den unges egne erfaringer med psykisk sygdom/udfordringer. Der vil være særligt fokus på mestringsstrategier og på, hvordan den unge, trods psykiske udfordringer, er kommet videre i sit ungeliv. Besøget er gratis og kan bookes gennem PsykInfo.
- Vejledning til elevråd vedrørende trivsel på uddannelsesstedet.
- På [www.regiontrivsel.dk](http://www.regiontrivsel.dk) vil der være en opdateret liste over, hvor der er hjælp og støtte at hente.
- Region Syddanmark arrangerer 6 årlige informationsmøder mellem uddannelsesstederne og psykiatrien. Formålet med informationsmøderne er bl.a. at give deltagerne større kendskab til de konkrete tilbud, der findes i psykiatrien og ikke mindst være med til at understøtte dialogen mellem psykiatrien og ungdomsuddannelserne. Tilmelding til PsykInfo.
- PsykInfo kan kontaktes vedrørende materiale - plakater, foldere, litteratur etc.



### Kontakt PsykInfo - vi ser frem til at samarbejde med jer

PsykInfo-konsulent  
Liselene Pedersen

[Liselene.Pedersen@rsyd.dk](mailto:Liselene.Pedersen@rsyd.dk)

PsykInfo  
Teglårdsparken 26  
5500 Middelfart  
Tlf. 9944 4546  
[www.psykinfo.regionsyddanmark.dk](http://www.psykinfo.regionsyddanmark.dk)

PsykiInfo  
Psykiatrisk Informationscenter  
Teglårdsparken 26  
5500 Middelfart  
Tlf. 9944 4546

...følg os på  
Facebook og Instagram



psykiinfo@rsyd.dk

14486 - Grafisk Service, Region Syddanmark - 08.2016