

## Mistrivsel

Unge oplever, at mistrivsel er, at være bekymret hele tiden. At have svært ved at håndtere udfordringer, at mangle gode måder at løse problemer på og at mangle tro på, at det bliver bedre i fremtiden.

Mistrivsel forekommer i alles liv – og er derfor også en del af ungdomslivet. De unge, der oplever mistrivsel over en længere periode, kan have svært ved at få et udbytte af de faglige- og sociale aktiviteter på uddannelsen.

### Mistrivsel og uddannelse

Som lærer/vejleder kan du spille en vigtig rolle for de elever der mistrives:

- Hvis du har mistanke om, at en elev mistrives, så tag kontakt til eleven og fortæl ham eller hende om din bekymring.
- Giv dig god tid til at lytte!
- Skab en kultur på skolen, hvor man taler åbent om de udfordringer, der er forbundet med at være ung i uddannelse.
- Hjælp eleven videre til andre støttetilbud, hvis der er behov herfor.

Du kan læse mere om den gode samtale i 'Samtaleguiden', som du finder på litteraturlisten på sitet. Du kan også bruge modellen 'Psykisk sundhed', som beskriver spændet mellem højt og lavt velbefindende samt rask og syg.