

## Se signalerne

Vi bliver ikke psykisk syge fra den ene dag til den anden. Det er en proces, der finder sted over længere tid.

Nogle gange er det meget tydeligt at se, at en ung mistrives. Men det kan også være svært at opdage mistrivsel hos unge. Hvis du er i tvivl om en ung trives, så del din bekymring med en kollega eller spørg den unge selv, hvordan han eller hun har det. Det er bedre at spørge en gang for meget end en gang for lidt.

### Hvad kan skolen gøre?

Der er nogle signaler du som lærer/vejleder kan være opmærksom på i forhold til, om unge begynder at mistrives. Du bør reagere, hvis du oplever følgende ændringer i adfærden hos en ung:

- Eleven bliver mere stille og tilbagetrukket end normalt
- Eleven får ikke afleveret opgaver og lavet lektier
- Eleven har ikke overskud til at deltage i de sociale aktiviteter
- Eleven får mere fravær
- Elevens personlige hygiejne bliver dårligere

Mange uddannelser har udviklet en handleplan for, hvad skolens rolle er, hvis de opdager, at en elev mistrives. Du kan læse mere om handleplaner/beredskabsplaner i 'Støtte til sårbare unge', som du finder på litteraturlisten.