

Modul 1: Unge, mistrivsel og mental sundhed

I følgende præsenteres alle angstoplæggets slides. Til hvert slide er der en formålsbeskrivelse og en forklaring til, hvordan det kan bruges i undervisningen.

Introduktion og indledning til temaet: Unge, der mistrives

Lærertip

Budskaber inden opstart af undervisning:

- At vi som skole finder det vigtigt og betydningsfuldt at tale om emnerne og undervisningen er en del af skolens trivselsindsats.
- At undervisningen handler om det at være menneske på ”godt og ondt”.
- At vi er nysgerrige på elevernes erfaringer, tanker og perspektiver.
- At undervisningen er dialogbaseret, og at eleverne bliver aktivt inddraget.
- At det er vigtigt at vi har god stil over for hinanden og at der ikke er noget rigtigt eller forkert i forhold til meninger, opfattelser og holdninger.
- At vi respekterer hinanden og anerkender, at der kan være forskellige perspektiver på spil.
- At det er frivilligt, hvor meget man vil fortælle om sine egne erfaringer.
- At alle elever skal være velkomne til at tale med en ansat på skolen efter undervisning, hvis de har spørgsmål, behov for at tale med nogen eller gerne vil have hjælp af skolens beredskab.

De fleste har det heldigvis godt, men...



Formål

Modellen anvendes til at få et billede af, hvor mange unge i Danmark, der giver udtryk for mistrivsel. Desuden bruges den som afsæt til den efterfølgende inddragende refleksionsøvelse.

Lærertip

Det er muligt at anlægge et sociokulturelt perspektiv og tale med de unge om, hvordan det er at være ung i dag. Hvilke udfordringer og krav er der? Vi lever i

individualiseringens tidsalder i et komplekst samfund med høje krav om selvansvar, selvrealisering og selvstændighed.

Side 2 af 19

Inddragelse og refleksion

*Hvad tænker I kan være årsager til at, 20% af en ungdomsårgang mistrives?
Hvad kan være årsag til, at man mistrives som ung? (se næste slide)*

Øvelsen kan sættes i spil på flere måder

- Åben debat i klassen: Kortlæg de unges perspektiver på mind-map og faciliter debatten og stil afklarende spørgsmål.
- Summeøvelse to og to: Kortlægning (mind-map) af elevernes bud på årsager?
- Inddel de unge i grupper og bed dem om at komme med en ”analyse”, som beskriver hvad der kan være årsag til, at unge mistrives.
- Fremlæggelserne kan fx være i form af plancher, mind-maps, tegninger, historier, rollespil eller mobilfilm.

Unge og mistrivsel



Formål

At få de unges perspektiv på, hvad der kan være årsag til mistrivsel. Øvelsen er afsat til næste del af programmet, der handler om, hvorfor man mistrives.

Inddragelse og refleksion

*Hvad tænker I kan være årsager til at 20 % af en ungdomsårgang mistrives?
Hvad kan være årsag til at man mistrives som ung? (se næste slide)*

Øvelsen kan sættes i spil på flere måder

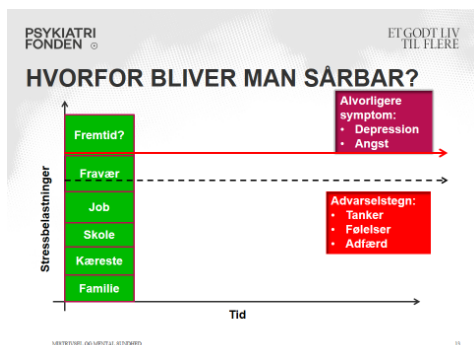
Åben debat i klassen: kortlæg de unges perspektiver på mind-map og faciliter debatten og stil afklarende spørgsmål.

Summeøvelse to og to og efterfølgende kortlægning (mind-map) af elevernes bud på årsager.

Inddel de unge i grupper og bed dem om at komme med en ”analyse”, som beskriver hvad der kan være årsag til at unge mistrives.

Fremlæggelser kan være i form af plancher, mind-maps, tegninger, historier, rollespil, mobilfilm etc.

Hvorfor er der nogle, der mistrives?



Formål

At formidle en forståelsesmodel til at forklare, hvorfor man oplever mistrivsel og bliver psykisk syge.

Lærertip

Stress-sårbarhedsmodel forklarer, hvorfor man kan opleve mistrivsel eller blive ramt af psykisk sygdom. Modellen tager primært afsæt i en forståelse af, at mistrivsel og psykisk sygdom skyldes et sammenspil mellem socialpsykologiske forhold og den enkeltes grad af sårbarhed/robusthed, hvor stressbelastninger over tid, kommer til udtryk i en belastningsreaktion. Modellen har to akser: stressbelastninger og tid. Den simple forklaring er, at hvis mennesket over tid udsættes for flere stressbelastninger end der er ressourcer og evner til at løse, vil der komme en belastningsreaktion fx i form af stress, mistrivsel, psykiske problemer eller psykisk sygdom. Som særligt kommer til udtryk i vores måde at tanke, føle og handle.

Modellens opbygning

Eksempler på stressbelastninger: Problemer med familien, kæreste (konflikter i relationer), skole og job (stress og manglende tid), fravær (mangler energi og overskud) og tvivl om fremtid (stress, negative tanker, oplevelse af tab af evner, manglende selvtillid, usikkerhed eller manglende fremtidsperspektiver).

Hvis grænsen (illustreret med den røde streg) for modstandsdygtighed krydses, så vil der komme reaktioner på belastninger i alvorlig grad, fx angst eller depression.

Der kommer altid advarselstegn, når man er ved at nå en stressbelastning (illustreret med den stiplede streg). For det påvirker det vores tanker, følelser og handlinger, når man er stresset eller mistrives.

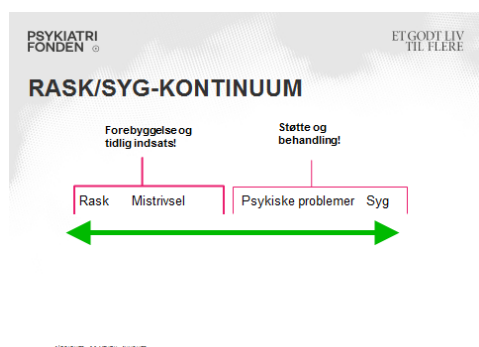
Lærertip

- En central pointe er, at vi alle er forskellige og reagerer dermed også forskelligt på stressbelastninger. Vi har forskellig modstandsdygtighed og ressourcer, og vi oplever alle perioder hvor vi er mindre i stand til at håndtere stressbelastninger (fx når man flytter hjemmefra, starter nyt studie, har kærestesorger, økonomiske problemer eller konflikter i familien).
- Det er vigtigt at reagere på det man ser og mærker hos sig selv – og hos andre.
- Jo tidligere indsats jo mindre risici for, at belastningsreaktionen udvikler sig til fx psykiske problemer som ensomhed, misbrug eller en egentlig sygdomstilstand som angst og depression.
- Brug eventuel en case som understøtter formidlingen af modellens dynamik

Inddragelse og refleksion

Spørg eventuelt eleverne om modellens budskaber er genkendelige? Giver forklaringsmodellen mening?

Rask/syg kontinuum



Formål

At formidle en forståelse af kontinuummets modpoler 'rask' og 'syg' og bevægelsen i mellem disse.

Lærertip

- Det er sjældent, at man går fra at være rask til at blive psykisk syg, uden en livsfase/proces med mistrivsel og ydre/indre stressbelastninger.
- Tidlig indsats og forebyggelse kan forhindre udvikling af psykiske problemer/psykisk sygdom.
- Se og mærk signaler hos dig selv og andre for at understøtte forebyggelse og tidlig indsats.
- Man bliver ikke nødvendigvis psykisk syg fordi man oplever mistrivsel og psykiske problemer. Men der er en øget risiko for, at man kan blive psykisk syg, hvis man ikke får den rette støtte og hjælp.

- Undersøgelser viser, at ca. 30% af alle, der er ramt af en psykisk sygdom, ikke får professionel hjælp.
- Psykisk sygdom er forbundet med stigmatisering og diskrimination. Flertallet af os (75%) foretrækker eksempelvis at forklare fravær, der skyldes psykisk sygdom i skolen eller jobbet, med en somatisk forklaring, som eksempelvis ondt i ryggen eller dårlig mave.
- Psykisk sygdom kan påvirke ens evne til at tænke og træffe rationelle valg eller kan give så voldsomme kriser, at man ikke er i stand til at handle.
- Mistrivsel fører ikke altid til psykiske problemer og psykiske sygdomme. Men får man ikke hjælp for mistrivsel er der øget risiko for, at ens problemer kan udvikle sig fra mistrivsel til psykiske problemer – og til egentlige psykiske sygdomme. Derfor er forebyggelse og tidlig intervention vigtig.

Inddragelse og refleksion

- Hvad er forskellen på mistrivsel og psykisk sygdom? Kan I komme med eksempler på mistrivsel og psykiske problemer?
- Hvad kan være årsag til, at man ikke søger hjælp, når man er ramt af psykisk sygdom?
- Kan I komme med eksempler på, hvilke former for tidlig indsats, der virker, hvis man mistrives på en ungdomsuddannelse?
- Hvad kan være udfordrende ved at modtage støtte og hjælp på skolen, hvis man har psykiske problemer? Hvad kan gøre, at man ikke søger hjælp?

Bredt spektrum



Formål

Formidle eksempler på, hvordan mistrivsel, psykiske problemer og psykiske sygdomme kan komme til udtryk (supplerer modellen med rask/syg kontinuum).

Lærertip

Mistrivsel fører ikke altid til psykiske problemer og psykiske sygdomme. Men får man ikke hjælp for mistrivsel er der øget risiko for, at ens problemer kan udvikle sig fra mistrivsel til psykiske problemer – og til egentlige psykiske sygdomme. Derfor er forebyggelse og tidlig intervention vigtig.

Eleverne måske gerne forholde sig til emnet selvmord. Nedenstående er lærertips til dette emne.

Selv mord og selvmordstanker

Følgende er tegn på, at en person er selvmordtruet (der kan også være andre tegn, som ikke er nævnt her):

- Trusler om at gøre skade på sig selv eller begå selvmord
- Planlægger eller undersøger muligheder for selvmord
- Forholder sig meget til døden eller det at begå selvmord
- Håbløshed
- Rasende, vred eller hævngherrig
- Risikoadfærd (uovervejede, risikofyldt adfærd)
- Social isolation
- Dramatiske udsving i humør
- Føler ingen lyst til (eller formål med) livet
- Angst, uro, søvnløshed

Fakta

- I 2011 begik 613 mennesker selvmord i Danmark. Depressionsforeningen fortæller, at op mod 60% af dem, der forsøger selvmord, en depression. Ifølge Livslinien berøres fem mennesker personligt for hvert selvmord eller selvmordsforsøg i Danmark, hvilket er over 75.000 mennesker der årligt står overfor en pårørende, ven eller veninde der er selvmordstruet eller død af selvmord.
- Læs mere på www.livslinien.dk.

Psykisk førstehjælp: Hvordan kan man hjælpe?

- Fortæl, at du bekymrer dig om vedkommende, og at du gerne vil hjælpe.
- Vis empati og medfølelse og lyt opmærksomt.
- Gør tydelig opmærksom på, at der er hjælp at hente – og at du gerne vil hjælpe.
- Fortæl personen, at selvmordstanker er almindelige, men man ikke behøver at handle på dem.

- Forlad aldrig personen, hvis du vurderer, at personen er selvmordstruet. Kontakt pårørende, venner eller en anden voksen, så du kan få hjælp til at hjælpe.
- Kontakt læge eller psykiatrisk skadestue.

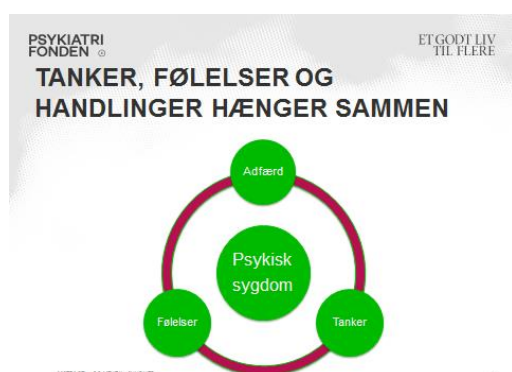
Hvis du vurderer, at en person er selvmordstruet, skal du stille følgende spørgsmål:

- Har du besluttet, hvordan du vil begå selvmord?
- Har du besluttet, hvornår du vil gøre det?
- Er du begyndt at skaffe de ting, du skal bruge for at gennemføre din plan?

En større grad af planlægning er tegn på større risiko. Men fraværet af en plan er ikke det samme, som at der ikke er nogen risiko. Alle former for selvmordstanker skal tages alvorligt!

(Kilde: Psykisk Førstehjælp, Psykiatrifonden 2013).

Tanker, følelser og handlinger hænger sammen



Formål

At formidle hvilken indvirkning psykisk sygdom har, og hvordan man som menneske bliver påvirket af psykisk sygdom. Sliden hører sammen med den efterfølgende øvelse.

Lærertip

Symptomerne på psykisk sygdom kommer altid til udtryk i ens tanker, følelser og adfærd. Det kan eksempelvis være, at vi har negative tanker om os selv og pessimistiske forventninger til omgivelserne og fremtiden, hvilket giver en følelse af mindreværd, tristhed og håbløshed. Dette påvirker vores adfærd, så vi måske ikke mere har lyst til at være ligeså sociale og derfor trækker os fra gøremål og mennesker, som normalt gør os glade.

Psykisk sygdoms indvirkning på tanker, følelser og adfærd påvirker ens funktionsevne som menneske, herunder energi, handlekompetencer, koncentration, indlæring, hukommelse og sociale evner.

Side 8 af 19

Mistrivsel og skolen



Formål

At inddrage eleverne og fremhæve deres perspektiver og anbefalinger, samt sætte fokus på mistrivsel i en skolekontekst ud fra følgende tre perspektiver:

- Hvad kan man selv gøre?
- Hvad kan man gøre som klassekammerat?
- Hvad kan skolen gøre?

Sæt øvelsen i gang på følgende måder

Debat i fællesskab

- Debat i fællesskab, hvor underviseren faciliterer og sikrer en god og tryk debat.
- Kortlæg de unges input i tre forskellige mind-maps eller plancher efter:
 - *Hvad kan man selv gøre?*
 - *Hvad kan man gøre som klassekammerat?*
 - *Hvad kan skolen gøre?*
- Når eleverne er færdige, så bed dem om at vurdere, hvilke tre centrale anbefalinger der er vigtigst i forhold på baggrund af deres besvarelser på ovenstående spørgsmål.
- Vurderingen kan ske ved, at alle får tre stemmer, som de frit må fordele på anbefalinger de vurderer er de vigtigste.
- Sæt 1-3 streger, post it eller klistremærker ud for de anbefalinger, som du mener, er de vigtigste.
- Overfør elevernes primære anbefalinger til ny planche, som kan udgøre en ”tematiseret analyse” af klassens gode anbefalinger.
- Afslut med at samle op på de fælles formulerede centrale anbefalinger klassen har givet til de tre spørgsmål.

Gruppearbejde

- Inddel klassen i grupper og angiv en klar tid til diskussion og udarbejdelse af de gode anbefalinger ud fra de tre spørgsmål.
- Grupperne fremlægger deres bud på de gode anbefalinger i plenum og resten af klassen stiller spørgsmål og kommer med input.
- Hæng anbefalingerne op i lokalet.

Side 9 af 19

Introduktion til mental sundhed - Hvad er mental sundhed?

PSYKIATRI FONDEN © ET GODT LIV TIL FLERE

HVAD ER MENTAL SUNDHED?

WHO's definition af mental sundhed:
En tilstand af trivsel hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt, samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet [WHO, 2001].

Eller sagt på en anden måde giver mental sundhed mulighed for at:

- Realisere sine evner
- Håndtere "normale" udfordringer
- Passe et arbejde eller et studie
- Yde en positiv indsats i fællesskabet

Formål

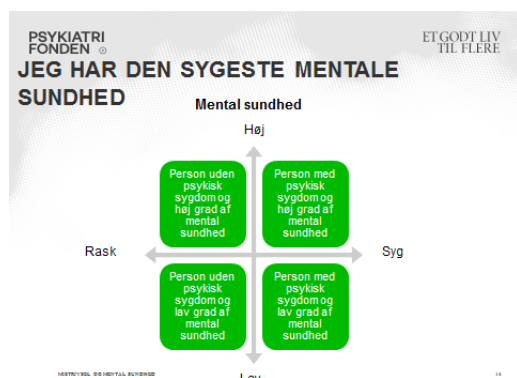
At formidle en forståelse af det komplekse begreb 'mental sundhed' og formidle centrale budskaber om mental sundheds betydning for at fungere som menneske i forhold til at bruge sine evner, håndtere livets uundgåelige udfordringer og være en del af fællesskaber.

Lærertip

WHO's forståelse af mental sundhed indeholder et individuelt perspektiv (realisere evner, håndtere udfordringer i livet) og et strukturelt perspektiv (passe et arbejde/studie og yde en positiv indsats i fællesskabet). Mental sundhed er altså betinget af, at man får forløst sit potentielle, at man oplever robusthed og mestringssevne, samt at man er en del af fællesskaber.

Inddragelse og refleksion

Start eventuelt (inden sliden) med at spørge de unge, hvad de forstår ved mental sundhed? Eller spørg åbent, hvad mental sundhed er? Hvad vil det sige at være mental sund?



Formål

At formidle en forståelse af, at mental sundhed ikke kun er fravær af psykisk sygdom. Det er mere et spørgsmål om den enkeltes oplevelse af psykologiske ressourcer, mulighed for at forløse evner, være en del af et fællesskab og have modstandsdygtighed til at håndtere hverdagslivets udfordringer.

Lærertip

- Mental sundhed er ikke kun fravær af psykisk sygdom. Begrebet indeholder også psykologiske ressourcer og evner, som er nødvendige for at kunne udvikle sig selv mentalt og klare udfordringer og stress i familie, studie- og arbejdsliv.
- Man kan altså godt være psykisk syg og have en høj grad af oplevet mental sundhed, ligesom man kan være rask og opleve en lav grad af mental sundhed.
- Modellen hæver sig over ”diagnoserne” og fokus på sygdomssymptomer og ser mere på faktorer, der går på tværs, som den enkeltes egen oplevelse af trivsel, mental sundhed, sociale kompetencer, egentlige funktionsniveau og mulighed for at realisere et meningsfuldt og produktivt liv.

Inddragelse og refleksion

Inddrag eventuelt eleverne og faciliter en debat ud fra følgende perspektiv: *Hvilke livsforhold kan være med til at styrke en høj grad af mental sundhed på trods af, at man er ramt af psykisk sygdom? Og omvendt: Hvilke livsforhold kan være med til at skabe lav grad af mental sundhed, selv om man er rask (ikke-psykisk syg)?*

- Modellen kan inspirere til ikke at fokusere på diagnoser, men på den enkeltes sociale og faglige evner til at indgå i studiesammenhænge, og forstå mental sundhed som noget individuelt *oplevet*.



Formål

- At skabe bevidsthed om individuelle erfaringer i forhold til, hvad der styrker mental sundhed.
- At dele de gode erfaringer og fælles kortlægge en "Idebank til Mental Sundhed"
- At sætte fokus på, at man kan forebygge mistrivsel og bruge gode relationer og egne erfaringer til at komme sig efter mistrivselperioder eller psykisk sygdom.

Lærertip

Vi kan alle nikke genkendende til at trykke og kærlige relationer, god mad, motion, samt en god nattesøvn styrker vores oplevelse af mental sundhed. Men det er på trods af disse generelle forhold meget individuelt, hvad der hos den enkelte opleves som medvirkende til at skabe god mental sundhed.

En bevidsthed om, hvad der skaber mental sundhed og/eller at have meningsfulde interesser og gode relationer, forhindrer naturligvis ikke en i at opleve udfordringer som menneske. Men det forebygger og kan være med til, at man kommer sig fra en stressbelastning eller egentlig psykisk sygdom.

Med øvelsen *Mental sundhed - hvad giver mening for dig?* inddrages den enkelte elevs erfaringer og oplevelser med, hvad der skaber mental sundhed i netop deres liv.

Sæt øvelsen i gang

"Idebank" til mental sundhed

1. Vi skal lave en idebank ud fra vores erfaringer med, hvad der skaber mental sundhed når man er ung.

Sæt øvelsen i gang i klassen med følgende reflekterende åbningsspørgsmål:

Hvad giver oplevelsen af mental sundhed for dig? Hvornår lavede du sidst noget, der gjorde dig glad? Hvad gør du for at øge din mentale sundhed? Hvad lavede du sidste gang du havde det rigtig fedt? Hvad ville du anbefale andre, der gerne vil øge deres mentale sundhed?

Du kan eventuelt sætte øvelsen i spil i forhold til en skolekontekst: *Hvad skaber mental sundhed på skolen? Hvornår oplevede du sidst at have det fedt på skolen? Hvad gør du for at øge din mentale sundhed på skolen?*

(Indled eventuelt med summeøvelse med sidemakker).

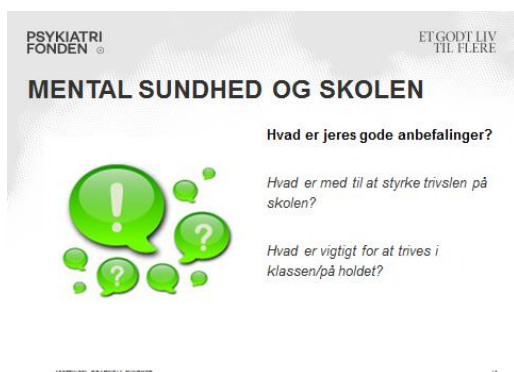
2. Kortlæg de unges input på mind-maps/plancher og skriv som overskrift:

Idebank til mental sundhed. Stil løbende uddybende spørgsmål:

Kan du ikke sige noget mere om...? Kan du komme med et eksempel sidst du var...? Og opfølgende: Har jeg forstået dig ret, hvis...? Sig lige til, hvis jeg ikke har forstået dig ret i ...?

3. Afslut øvelsen ved at spørge ind til, om der er nogen, der er blevet inspireret af de andres erfaringer?

Mental sundhed og skolen



Formål

At skabe refleksion over, hvad der er vigtigt for at trives i en uddannelsessammenhæng, og få elevernes anbefalinger til, hvad der styrker trivslen på skolen og i klassen.

Sæt øvelsen i gang

Øvelsen kan afvikles som debat i fællesskabet eller som gruppeøvelse.

Debat i fællesskab

- Debat i fællesskabet, hvor underviseren faciliterer og sikrer en god og tryk debat.
- Sæt et spørgsmål i spil af gangen (eventuelt summe med sidemakker).
- Kortlæg elevernes input i to forskellige mind-maps eller plancher med overskrifterne: *Hvad er med til at skabe trivsel? Hvad er vigtigt for at trives i klassen?*
- Når de forskellige mind-maps er færdige, så bed eleverne om at vurdere hvilke tre centrale anbefalinger, der er vigtigst i forhold til at styrke trivslen på skolen og i klassen. Vurderingen kan ske ved, at alle får tre

stemmer, som de frit må fordele på de anbefalinger, de vurderer er de vigtigste.

- Sæt 1-3 streger, post it eller klistremærker ud for de anbefalinger, du mener, er vigtigst.
- Overfør elevernes primære anbefalinger til ny planche, som kan udgøre en ”tematiseret analyse” af klassens gode anbefalinger.
- Afslut med at samle op på de fælles formulerede centrale anbefalinger klassen har givet til de to spørgsmål og spørg ind til, hvorfor netop disse anbefalinger er vigtige? (Få de unge til at argumentere for deres valg).

Gruppearbejde

- Inddel klassen i grupper og angiv en klar tid til diskussion og udarbejdelse af de gode anbefalinger.
- Grupperne fremlægger deres bud på de gode anbefalinger i plenum, og resten af klassen stiller spørgsmål og kommer med input.
- Gruppearbejdet kan eventuelt tage afsæt i:
 - Design en plakat, der oplyser om de gode anbefalinger til at styrke trivslen på skolen og i klassen.
 - Lav en top ti anbefalinger.
- Hæng alle gruppernes plakater eller top ti anbefalinger op i klasserummet eller andet sted på skolen.

Vigtigheden af tidlig indsats



Formål

Formidle skolens centrale budskaber i forhold til formålet med trivselsundersøgelser (forebyggelse og tidlig indsats) og sammenhængen med andre indsatser og formål i indsatsen.

Lærertip

- WHO-5 er et redskab, der måler trivsel og livskvalitet på en enkelt måde, og med et minimalt tidsforbrug. Livskvalitet er at have det godt og at have gode oplevelser.

- Der er således *ikke* tale et diagnoseredskab.
- WHO-5 skemaet måler graden af trivsel i de unges liv lige nu og her.
- Den består af fem spørgsmål om, hvordan testpersonen har følt sig tilpas i de seneste to uger. WHO-5 måler graden af positive oplevelser, og kan anvendes som et mål for personers generelle trivsel eller velbefindende.
- Spørgsmålene besvares ved at afkrydse én af fem svarmuligheder, der hver repræsenterer en værdi, som afslutningsvist udregnes.

Mål din trivsel



Formål

Præsentation af spørgeskemaet.

Lærertip

- Den opfølgende samtale tilbydes alle elever, der har udfyldt skemaet, og samtalen er specifikt rettet mod opsamling på WHO-5 trivselsindekset.
- Hvis en elev har en score på under 50, bør du stille eleven de tre supplerende spørgsmål vedrørende kognitive vanskeligheder. De tre spørgsmål er i højere grad end WHO-5 skemaet rettet mod kognitive færdigheder, som man ved kan være påvirket ved både angst og depression.
- Den opfølgende samtale mellem vejleder/lærer og elev giver mulighed for, at målrette en eventuel hjælp eller indsats samt afklare eventuelle tvivl i forbindelse med elevens svar.

- Det er vigtigt, at samtalen ikke er diagnosticerende eller på anden måde efterlader eleven med bekymring på baggrund af hurtige, negative konklusioner.
- Enhver bekymring bør italesættes som ”bekymring for trivsel” og ”tvivl”, som kræver nærmere afklaring. *Husk altid at opfordre elever, der mistrives, til at opsøge egen læge.*

Spørgeskema til trivselsundersøgelsen

PSYKIATRI FONDEN ET GODT LIV TIL FLERE

SPØRGESKEMA TIL TRIVSELSMÅLING

I de sidste 3 uger	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
1. Har jeg været glad og i godt humør	5	4	3	2	1	0
2. Har jeg haft ro og søvn	5	4	3	2	1	0
3. Har jeg haft energi	5	4	3	2	1	0
4. Har jeg været frisk og udholdende	5	4	3	2	1	0
5. Har man snakket med nogen om det, der interesserer dig	5	4	3	2	1	0

HELVISSEL OG DIGITAL SUKCESSE

Formål

Præsentation af visuelt eksempel på spørgeskema.

Lærertip

Nogen elever er måske interesseret i at vide mere om spørgeskemaets pointsystem. Nedenstående kan kort gennemgås ellers kan viden om, hvordan skolen vil anvende og dermed reagere på undersøgelsens resultater formidles:

- Pointtallet beregnes ved, at tallene i de afkrydsede felter lægges sammen, og at summen derefter ganges med fire, hvilket giver et tal mellem 0 og 100.
- Jo flere points jo højere trivsel. Gennemsnittet for befolkningen som helhed er 68 point.
- Hvis tallet er under 50, kan testpersonen være i risiko for depression eller være udsat for en langvarig stressbelastning.

0-35 point: Der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning.

36-50 point: Der kan være risiko for depression eller stressbelastning.

Over 50 point: Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning

Inddragelse og refleksion: Trivselsundersøgelse

Spørg eleverne om, hvad de tænker om trivselsmålingen ud fra følgende perspektiver:

Side 16 af 19

- *Tænker I, at trivselsundersøgelsen kan være med til at forebygge og få kontakt med elever der mistrives?*
- *Hvad kan der ellers være af fordele ved trivselsundersøgelsen?*
- *Er der noget, der kan være udfordrende i forhold til at få målt sin trivsel på skolen?*

Der er hjælp at hente



Formål

At give indsigt i og kvalificere elevernes handlemuligheder, hvis de oplever symptomer på mistrivsel.

Lærertip

- Formidle gode råd og anbefalinger i forhold til, hvad man kan gøre, hvis man bliver ramt af depression.
- Formidle et centralt budskab om, at man kan gøre noget. Der er hjælp at hente og man kan blive rask.
- Formidle viden om almene rettigheder og muligheder: Alle har en læge, alle har ret til ensocialrådgiver, alle har ret til psykiatrisk behandling, hvis man bliver alvorlig syg. Alle kan benytte frivillighedsorganisationers rådgivning, eksempelvis Depressionsforeningen eller Psykiatrifondens Telefonrådgivning og andre lignende tilbud.
- Formidle, at skolen også har et beredskab.

Inddragelse og refleksion

Inddrag eleverne med reflekterende spørgsmål til de enkelte punkter:

Netværk

- Hvem er i ens private netværk?

- Hvad kan man bruge dem til?
- Hvem er i ens professionelle netværk (læger, ungerådsgiver, socialrådgiver, psykolog, psykiater)? Hvad kan man bruge dem til?

Alle har ret til at have en læge, en socialrådgiver, få tilskud til psykolog, få behandling i psykiatrien etc.

- Hvordan får man fat på dem?
- Hvad kan de hjælpe med?

Giv plads til debat i forhold til holdninger. Eksempelvis det at gå til psykolog eller tage medicin.

Selvindsigt og viden

- Hvordan får man det?
- Hvordan og hvor kan man finde viden om depression eller angst?

Handling

Referer eventuelt til de forslag eleverne selv er kommet med i løbet af undervisningen ellers spørg dem, hvor kan man få hjælp.

Medicin

Kan i nogle tilfælde være nødvendig, for at blive rask. Men medicin skal være kombineret med de øvrige anbefalinger eller andre tilbud.

Støtte og vejledning

Hvilke støtte og vejledningstilbud er der her på skolen?

Skolens trivselsberedskab – hvad tilbyder vi?



Formål

Præsentation af skolens beredskab med særlig fokus på at formidle, hvordan man kan benytte skolens tilbud.

Lærertip

Mange unge kan have svært ved at benytte den hjælp, der er på skolen. Det kan skyldes mange årsager: Dårlige erfaringer med voksne, oplevelse af tabu og

skam, manglende indsigt og selvforståelse, ønske om at adskille skole og privatliv, bange for ”stigma” fra klassekammerater og andre eller måske manglende tillid til professionelle.

Centrale budskaber

- At det nogle gange kræver mod at tage mod hjælp.
- At man meget gerne må tage en ven/klassekammerat med til samtale hos X.
- At man selv bestemmer tempoet og definerer, hvad der opleves som meningsfuldt.
- At hvis man oplever udfordringer der påvirker trivsel på skolen og evnerne til at studere, er der hjælp at hente.

Tak for i dag



Lærertip

Fælles ansvar for trivsel og mental sundhed – arbejd videre med elevernes afdækninger

Du kan samle op ved at referere til jeres 'Idebank til mental sundhed' og elevernes arbejde med de gode anbefalinger til, hvad der styrker trivslen på skolen og i klassen. Du kan også lave en afsluttende fælles refleksion over en eller flere af følgende perspektiver:

- Er der noget vi her i klassen kan gøre mere af, for at styrke vores trivsel?
- Hvordan gør vi det?
- Er der særlige punkter vi har kortlagt i dag, som vi skal arbejde videre med?
- Hvordan gør vi det?
- Hvordan får vi brugt vores gode anbefalinger videre frem?
- Hvilket ansvar har vi som elever?
- Hvordan gør vi det?

Du kan også give eleverne feedback på, hvordan du har som underviser har oplevet at undervise dem i programmet. Hvad har du været særligt opmærksom på? Hvad tager du med dig? Hvordan var klassen – giv dem eventuelt en tilbagemelding på, hvad du har oplevet af **mentale krammere** fra dem og begrund disse.

Fokus på trivsel – hvem giver en mental krammer?

Anbefal dem at styrke deres egen og andres mentale sundhed i klassen/på skolen ved at være opmærksomme på hvornår de oplever en klassekammerat giver en mental krammer, som fx at gøre noget fedt, sige noget sjovt, var sød mod andre eller hjælpe en anden.

Det skal siges

Og når de gør, så sig det højt og fortæl, hvorfor du synes personen har givet en mental krammer, og hvad den betød for dig.

Pointe: Man bliver glad af ros, særligt når det er begrundet.