

**Center for  
Mental Sundhed**

# **Status og evaluering af indsatsen**

# **Mental Sundhed på Ungdomsuddannelserne**

**Skoleåret 2016/2017**



# Baggrund

Byrådet i Aalborg Kommune besluttede ved budgetforhandlingerne i 2015 at afsætte faste midler til en forebyggende og tidligt opsporende indsats over for psykisk sårbare unge på ungdomsuddannelserne. Formålet var at øge trivsel og mental sundhed samt reducere frafald. Repræsentanter fra ungdomsuddannelserne har gennem en arbejdsgruppe tegnet modellen for, hvordan et sådant tilbud skulle udformes.

Denne rapport er en opsamling på erfaringerne fra forskningsprojektet og pilotfasen i foråret 2016 og på indsatsen i skoleåret 2016/2017.

Pilotfasen i foråret 2016 bestod i at tilpasse Åben og Rolig-konceptet, der i sin oprindelige form er udviklet til voksne borgere med stress, til unge med stressrelaterede problemer på ungdomsuddannelser. Pilotfasen var et forskningsprojekt i et samarbejde mellem Center for Psykisk Sundhedsfremme, Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse v. Aarhus Universitet, Sundheds- og Kulturforvaltningen, Nørresundby gymnasium og Aalborghus Gymnasium. Der er allerede lavet en række rapporter på baggrund af forskningsprojektet, som alle kan ses på [www.aalborg.dk/mentalsundhed](http://www.aalborg.dk/mentalsundhed).

På baggrund af erfaringerne fra pilotfasen er tilbuddet "Mental Sundhed på Ungdomsuddannelserne" i skoleåret 2016/2017 udruket til Nørresundby Gymnasium og HF, Aalborghus Gymnasium og HF, Aalborg Katedral Skole, Aalborg Studenterkursus og Aalborg Handelsskole. I det kommende skoleår 2017/2018 er Aalborg Tekniske Gymnasium også med.

## **Rapporten er udarbejdet af Center for Mental Sundhed:**

Louise Fransgaard, psykolog

Med bistand fra Casper Andersen, psykolog, Maria Chebørløv Brix, psykolog og Bettina Bispen Jensen, leder.

De kvantitative effektresultater er udarbejdet af Center for Psykisk Sundhedsfremme:

Søren Christian Krogh, Christian Gaden Jensen og Gitte Westphael

## **Center for Mental Sundhed**

### **August 2017**

# Indhold

<b>Baggrund</b> .....	2
<b>Resumé</b> .....	4
<b>Stress og mentale helbreds vanskeligheder hos børn og unge</b> .....	5
<b>Unge og stress i gymnasiet – deltagelse i forskningsprojekt</b> .....	6
Stress og livskvalitet hos gymnasieelever - hovedresultater .....	7
Effektresultater efter elevernes deltagelse i pilotkurserne Åben og Rolig for Unge .....	7
De unges forklaringer på stress – hovedresultater fra den kvalitative dataindsamling .....	8
Opsamling – deltagelse i forskningsprojekt .....	8
<b>Mental sundhed på ungdomsuddannelserne – Stepped care model</b> .....	9
<b>Spor 1 - Klasseundervisning</b> .....	11
Status på spor 1 - klasseundervisning .....	10
<b>Spor 2 - Stresskurset Åben og Rolig for Unge</b> .....	11
Status på spor 2 – Åben og Rolig for Unge .....	11
Effektresultater på deltagelse i spor 2 - Åben og Rolig for Unge: .....	12
Opsamling på Spor 2 – Åben og Rolig for Unge .....	14
<b>Spor 3 - Individuelle samtaleforløb</b> .....	15
Status på spor 3 – individuelle samtaleforløb .....	15
Udbredelse af spor 3 – individuelle samtaleforløb .....	15
<b>Konklusion og fremtidsperspektiver</b> .....	16
<b>Litteraturliste</b> .....	17

# Resumé

Denne rapport handler om de første erfaringer med arbejdet med psykisk sårbare unge på ungdomsuddannelserne. Rapporten beskriver to faser; dels den indledende pilotafprøvning og forskningsprojekt i foråret 2016 og dels udrulning af konceptet "Mental Sundhed på Ungdomsuddannelserne" i skoleåret 2016/2017.

## **Forskningsprojektet bestod af følgende elementer:**

- Testning (bl.a. stress og livskvalitet) af alle 2. g-elever på to gymnasier i Aalborg. Alle eleverne blev testet tre gange i løbet af ét år.
- 45 minutters undervisning i stress og mental sundhed i 11 af klasserne.
- Rekruttering til og afholdelse af to Åben og Rolig pilotkurser for unge.
- Effektmålinger på de unges deltagelse i pilotkurserne (før, umiddelbart efter og 7 måneder efter deltagelse)
- En kvalitativ interviewundersøgelse af de unges oplevelser af stress.

## **Forskningsprojektet viste primært følgende:**

- 2. g-eleverne havde et gennemsnitligt højt stressniveau i alle tre målinger.
- Effekresultaterne på elevernes deltagelse i pilotkurserne viste signifikante forbedringer på elevernes stressniveau – også efter 7 måneder.
- De interviewede elever beretter bl.a. om et hverdagsliv i gymnasiet med et stort præstationspres, høj konkurrence og konstant oplevede høje krav.

På baggrund af resultaterne fra forskningsprojektet har Center for Mental Sundhed i skoleåret 2016/2017 tilbudt stepped-care modellen til ungdomsuddannelserne i Aalborg Kommune. Tilbuddet består af tre indsatser;

- 1) *Undervisning for klasser i stress og mental sundhed,*
- 2) *Åben og Rolig kurser for unge med tegn på stress og mistrivsel og*
- 3) *Individuelle samtaler for elever med alvorligere mistrivsel. Sidstnævnte er mod betaling.*

I skoleåret 2016/2017 har Center for Mental Sundhed undervist 83 klasser i stress og mental sundhed og afholdt otte Åben og Rolig kurser for unge. Indsatsen er fordelt på seks ungdomsuddannelsesinstitutioner. Én af skolerne har i skoleåret tilkøbt spor 3 med individuelle samtaler.

## **Effekresultaterne fra de elever, som har gennemført Åben og Rolig for Unge viser, at eleverne oplever et signifikant fald i stressniveau og i symptomer på depression**

Sammenholdt med resultatet fra forskningsprojektet, der viste en forsat forbedring syv måneder efter kursusafslutning, giver resultaterne indikationer på, at kurset har et stort forebyggelsespotentiale over for elever med symptomer på stress og tidlige tegn på depression. Et udviklingspunkt for indsatsen er at øge gennemførelsesprocenten og få en mere lige kønsfordeling.

For skoleåret 2017/2018 har endnu flere skoler vist interesse for at indgå samarbejde om stepped-care modellen – og yderligere tre skoler tilkøber spor 3.

<sup>1)</sup> Se disse rapporter på [www.cfps.dk](http://www.cfps.dk)

# Stress og mentale helbreds vanskeligheder hos børn og unge

I gennem de sidste 5-10 år er der udgivet flere bøger, artikler og rapporter lokalt og nationalt, der analyserer og diskuterer resultaterne fra adskillige forskningsbaserede undersøgelser af danske børn og unges mentale helbred <sup>1)</sup>. Gennemgående peges der på, at flere børn og unge end tidligere har dårligt mentalt helbred.

Specifikt i forhold til stress er tallene alarmerende – ikke mindst fordi det er en veldokumenteret risikofaktor i forhold til udvikling af egentlige psykiske lidelser. Forekomsten af stress hos 16-24-årige ser desuden ud til at være mere end fordoblet over 20 år.

De umiddelbare konsekvenser af mentale helbreds vanskeligheder for barnet/den unge er en negativ indflydelse på bl.a. udviklingen af sociale færdigheder, personligheden og indlæringssevnen. Med den stærke kobling til hvordan indlæring i skolen klares, er risikoen for uddannelsesfrafald også øget.

Vanskelighederne har ifølge forskningen også alvorlige konsekvenser på længere sigt, da det indvirker negativt på de unges sociale og uddannelsesmæssige muligheder samt deres tilknytning til og succes på arbejdsmarkedet. Forskningen peger også på en øget risiko for psykiske helbredsproblemer senere i livet og social ulighed i helbred generelt ved forekomst af mentale helbreds vanskeligheder i barne- og ungdomsårene.

Sundhedsprofilen fra Aalborg Kommune i 2013 viser desværre helt overensstemmende med de øvrige undersøgelser, at en høj andel af unge mellem 16-24 år oplever forskellige symptomer på psykisk sårbarhed.

I den landsdækkende Ungeprofilundersøgelse fra 2015 ses i de unges besvarelser fra Aalborg nogle generelle tendenser omkring trivsel og uddannelsesrobusthed. For de unge, der trives dårligst, er der flere, der pjækker, ryger, dyrker mindre motion og i mindre grad er med i en forening.

Unge og mental sundhed er derfor et aktuelt og relevant indsatsområde. Langvarig stress og mentale helbreds vanskeligheder hos børn og unge påvirker de unges sundhedsadfærd og trivsel på kort sigt og sygdomsudvikling på lang sigt.

1) Se litteraturlisten sidst i rapporten.

# Unge og stress i gymnasiet – deltagelse i forskningsprojekt

Det er relevant med en indsats blandt unge, men der mangler stadig evidens for, hvilke indsatser der kan være med til at opspore og afhjælpe psykisk sårbarhed hos unge. Som forberedelse til planlægning af den fremtidige indsats blev Sundheds- og Kulturforvaltningen primus motor bag en pilotundersøgelse omkring unge og stress fra marts 2016 til januar 2017 i et forskningssamarbejde mellem Aalborg Kommune, Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse v. Aarhus Universitet (DPU) og Center for Psykisk Sundhedsfremme. Aalborg Gymnasium og HF samt Nørresundby Gymnasium og HF indvilligede i at deltage ved at lade deres 2.g-elever indgå som "testpersoner".

Det overordnede formål var at undersøge, om Åben og Rolig-konceptet for voksne i en tillempet version er en relevant og virkningsfuld interventionsform i forhold til unge med stress.

Forskningsdesignet omfattede en indledende før-testning i marts af det samlede antal 2.g-klasser (493 elever), en efterfølgende randomisering af klasserne til hhv. intervention- og kontrolklasser, en interventionsperiode efterfulgt af en umiddelbar retestning i juni samt en langtids-retestning i januar 2017.

## **Testningen bestod af standardiserede og internationalt validerede skalamål omhandlende:**

- Stresssymptomer (Cohen's Percieved Stress Scale, PSS)
- Grad af nærvær (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS)
- Livskvalitet (Quality of Life, QOL-5)
- Opmærksomheds- og koncentrationstest (D2).

11 klasser blev randomiseret til intervention, som bestod af en undervisningslektion omkring stress og efterfølgende mulighed for at tilmelde sig stresskurset Åben og Rolig for Unge. Der blev på den baggrund oprettet et hold på hvert gymnasium med 12 elever pr. gruppe.

Sideløbende med interventionsdelen forestod DPU kvalitative interviews af såvel elever, der ikke oplevede sig stressede, og elever, der var blevet optaget på Åben og Rolig for Unge-holdet pga. alvorlige stresssymptomer. Eleverne blev interviewet før, under og efter interventionsperioden.

## Stress og livskvalitet hos gymnasieelever - hovedresultater

De kvantitative analyser kan i detaljer ses i to selvstændige rapporter fra Center for Psykisk Sundhedsfremme på [www.aalborg.dk/mentalsundhed](http://www.aalborg.dk/mentalsundhed).

### Hovedresultaterne fra de indsamlede data på alle eleverne (493 elever) viser nogle bekymrende tendenser:

- Gymnasieeleverne rapporterer et højt stressniveau i alle tre målinger (marts, juni og januar). Gennemsnitsscoren på stress-testen er på 17, hvilket ligger langt over landsgennemsnittet (11) og over tærskelværdien for inklusion ved de kommunale stressklinikker i Aalborg og København (16). Elevernes svar antyder således et meget højt stressniveau både før og efter interventionsperioden.
- Mere præcist scorede 55% af eleverne over inklusionskriteriet ved de kommunale stressklinikker, hvilket må antages at forøge risikoen for stress- og belastningssymptomer og uddannelsesfrafald.
- Elevernes score på oplevelsen af at være nærværende i hverdagen er mindre end befolkningsgennemsnittet, hvilket konvergerer med det høje stressniveau
- Gennemsnitsscoren hos eleverne ift. livskvalitet er i alle tre målinger ca. 50 på begge gymnasier, hvor befolkningsgennemsnit ligger på 68. 43 % af eleverne ligger under en score på 50, og 14 % af eleverne ligger under en score på 35, hvilket er meget bekymrende, da scores under 50 ifølge WHO indikerer forøget risiko for udvikling af stressrelateret sygdom og depression. Scores under 35 indikerer alvorlig forøget risiko for stress og depression.
- Jo højere stressniveau, eleverne havde, des lavere livskvalitet og nærvær
- Jo højere grad af nærvær, eleverne havde, des højere livskvalitet

## Effektresultater efter elevernes deltagelse i pilotkurserne Åben og Rolig for Unge

24 elever fordelt på to hold deltog i pilotkurset Åben og Rolig for Unge. Resultaterne fra de indsamlede data på disse kursister understøtter behovet for en målrettet indsats samt underbygger formatets evidens.

### Først og fremmest ses:

- At kursisterne havde højere stressscores end de andre elever før og umiddelbart efter kurset, men samtidigt også at kursisters grad af stress er faldet signifikant efter kurset.
- At kursisterne havde en lavere livskvalitet og et mindre nærvær før kurset i forhold til de andre elever, men at de efter kurset var på niveau med de andre elever.
- At der er en signifikant sammenhæng mellem et større fald i stress og større stigninger i livskvalitet og nærvær.
- At eleverne på alle effektmål fortsat viste forbedringer af hhv. stressgrad, livskvalitet og nærvær syv måneder efter kursets afslutning. Langtidseffekterne var store for alle effektmål.
- Kursisterne viste henover den 10-måneders periode signifikant større forbedringer end de andre elever på årgangen.

## De unges forklaringer på stress – hovedresultater fra den kvalitative dataindsamling

Den detaljerede rapport er udarbejdet af Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse v. Aarhus Universitet og kan ses på [www.aalborg.dk/mentalsundhed](http://www.aalborg.dk/mentalsundhed).

I alt er 14 gymnasieelever blevet interviewet til forskningsprojektet - heraf 8 kursister fra Åben og Rolig for Unge-holdene og 6 andre elever fra årgangen, der ikke gik på kurset.

Gennemgående beskrev begge elevgrupper resignation og afmagt i forhold til deres samlede situation i og uden for gymnasiet. Temaer på tværs var desuden:

- Et hverdagsliv i gymnasiet med stort præstationspres, høj konkurrence og konstante høje krav.
- Anstrengelse for at præstere bedst muligt, fordi karakterer er afgørende for elevernes fremtid, videre uddannelse, karriere og succes i livet.
- Faglig og social kamp i klassen for at blive bemærket og anset som dygtig
- Forældres forventninger og bekymring
- Fritidsjob af økonomisk nødvendighed

De stressramte kursister adskilte sig dog fra eleverne, der ikke gik på Åben og Rolig for Unge ved, at gymnasielivet opleves som fuldt af opgaver, der alle er meget vigtige og derfor umulige at prioritere imellem. Kursisterne brugte "kamp-flugt" strategier for at udholde hverdagen ved enten at kæmpe for at overkomme alt på højt niveau eller flygte fra de uoverskuelige opgavemængder. Karakterer opleves ikke kun som vurdering af præstation men af ens værdi som person.

Hos elever uden alvorlig stress ses derimod strategier til at balancere mellem krav om præstation og deres behov for hvile og restitution.

## Opsamling – deltagelse i forskningsprojekt

Vores forskningsprojekt omkring stress blandt 2.g-elever på to gymnasier i kommunen afdækker et alarmerende højt stressniveau generelt og bekræfter relevansen af en målrettet indsats til forebyggelse og tidlig opsporing mere specifikt af psykisk sårbare unge.

De kvalitative interview gav indblik i elevernes egen forståelse af stress, hvor nogle gennemgående tematikker blandt eleverne – uagtet oplevet stressniveau – var en oplevelse af gymnasielivet som præget af mere eller mindre ekspliciterede høje krav og forventninger til præstation, en atmosfære præget af faglig og social konkurrence samt en anstrengt fokusering på, at høje karakterer er eneste vej til en succesrig fremtid.

Som det er beskrevet, oplevede de elever, der deltog på Åben og Rolig for Unge, markante og stabile positive ændringer i deres stressniveau, grad af nærvær og livskvalitet i forhold til de øvrige elever på årgangen.



# Mental sundhed på ungdomsuddannelserne – stepped care model

Indsatsen "Mental sundhed på ungdomsuddannelserne" er udviklet på baggrund af forslag fra en arbejdsgruppe med repræsentanter fra ungdomsuddannelserne og med inspiration fra forskningsprojektets resultater. Nedenstående er en gennemgang af resultaterne og erfaringerne fra skoleåret 2016/2017. Indsatsen består af tre adskilte men forbundne "spor" i overensstemmelse med en såkaldt "stepped care" model. Formålet er at nå ud til så mange elever som muligt, så tidligt som muligt og på et så lidt indgribende niveau som muligt for at forebygge, tidligt opspore og intervenere i forhold til mentale helbreds vanskeligheder. Herunder er hensigten også at fremme elevernes almene mentale sundhed og trivsel samt understøtte deres fortsatte uddannelsestilknytning.

<b>Spor 1</b>	<b>Spor 2</b>	<b>Spor 3</b>
<b>Forebyggelse (Gratis)</b>  Styrke fastholdelse på uddannelse og fremme mental sundhed	<b>Tidlig opsporing (Gratis)</b>  Forebygge dropout og styrke trivsel (Kræver henvisning)	<b>Individuel intervention (Mod betaling)</b>  Forebygge dropout og styrke trivsel (Kræver henvisning)
45 minutters klasseundervisning om stress, stresshåndtering og styrkelse af mental sundhed.  App + hjemmeside.  Målgruppe: alle elever.	Kurset "Åben og Rolig for Unge"  (6x 1,5 time) + 2 individuelle samtaler.  Målgruppe: elever, der oplever pres og symptomer på stress.	Individuelle psykologsamtaler .  (Forsamtale + max 8 sessioner)  Målgruppe: elever, der har psykisk mistrivsel og er i risiko for dropout.

## Spor 1 - Klasseundervisning

Undervisningen i spor 1 varer 45 minutter og har som hovedformål at give eleverne viden om, hvad stress er og ikke er. Dette dels for at afdramatisere normale og ufarlige stressreaktioner, som alle oplever kortvarigt med jævnlige mellemrum, og dels for at øge elevernes opmærksomhed på og viden om tegn på langvarige, usunde stresstilstande og konsekvenserne heraf for ens psykiske og fysiske trivsel. Ved undervisningen gennemgås forskellige "værktøjer", som eleverne kan bruge til at fremme deres mentale sundhed og til at forebygge udvikling af langvarig stress, herunder hvordan de kan fastholde stressreducerende aktiviteter. I relation hertil introduceres eleverne bl.a. til ABC for mental sundhed, Boblberg, Åben og Rolig-app'en med meditationsøvelser samt til forskellige modeller, der kan hjælpe til at give overblik og struktur. Ligeledes guides de gennem en kort meditation.

### Status på spor 1 - klasseundervisning

I skoleåret 2016/2017 har seks ungdomsuddannelsesinstitutioner indgået i samarbejdet omkring undervisningsoplæg.

Uddannelsesinstitution	Antal klasser	Antal elever
Aalborg Studenterkursus	8	187
Nørresundby Gym og HF	23	553
Aalborghus Gym og HF	13	354
Handelsgym. Turøgade	11	286
Handelsgym. Saxogade	14	272
Aalborg Katedralskole	14	306
<b>I alt</b>	<b>83</b>	<b>1958</b>

Samlet har således 1958 elever fordelt i 83 klasser modtaget undervisning i forebyggende og tidligt opsporende øjemed, og de har efterfølgende kunnet tilmelde sig det intensive stresskursus ("Spør 2").

Vi har undervejs forsøgt os med undervisning af én klasse hhv. to klasser ad gangen, hvor sidstnævnte er blevet den foretrukne standard for såvel os undervisere som skolerne. Dette skyldes både, at undervisningen kan afvikles på den halve tid, men også en vurdering af, at det er fordrende for både sårbare og ressourcestærke elever, at de kan deltage mere "anonymt" som "én i mængden". Undervisningen bliver på den måde mindre intens for den enkelte og understøtter samtidigt ønsket om at normalisere og afdramatisere, ved at flere tør tilkendegive deres oplevelser af kort- hhv. langvarig stress.

## Spør 2 - Stresskurset Åben og Rolig for Unge

Åben og Rolig for Unge<sup>2)</sup> er udviklet af psykologer fra Center for Psykisk Sundhedsfremme, Aalborg Kommune og Københavns Kommune. Metoden er oprindeligt udviklet til voksne med stress i et samarbejde mellem Rigshospitalet og Harvard University, hvor det har vist god effekt på stress- og depressionssymptomer, søvnforstyrrelser samt virket fremmende på borgernes livskvalitet og psykisk og fysiske sundhed.

Kursets formål er at understøtte de unges iboende evner til at reducere deres stresstilstand og følgevirkningerne heraf. Endvidere er fokus på at skabe en effektiv forebyggelse i form af øget modstandsdygtighed og generel robusthed samt positivt at forøge de unges sundhed og livsglæde. Det er ikke et terapiforløb men et sundhedsfremmende, forebyggende kursus.

Elever med symptomer på en længerevarende stresstilstand henvises via skolens studievejledere (eller andre primære kontaktpersoner) til en forsamtale med Åben og Rolig instruktøren. I alt er der plads til 12 kursister på et hold. Selve kurset forløber over seks uger med ugentlige gruppesessioner á 1½ time samt tilbud om to individuelle samtaler til hver elev. Kurset foregår på skolen i elevens undervisningstid, og fraværet fra den almindelige skoleundervisning godskrives efter aftale med skolen. Eleverne udfylder et spørgeskema vedrørende deres symptomer og almene befindende før og efter kursusforløbet.

### Status på spør 2 – Åben og Rolig for Unge

Af de 1958 elever, der har modtaget klasseundervisning i spør 1 i skoleåret 2016/2017, er 128 elever blevet henvist til forsamtale med henblik på opstart på stresskurset Åben og Rolig for Unge. Af disse er 121 fremmødt til forsamtale, hvoraf de 80 er blevet vurderet inden for målgruppen og tilbudt opstart på hold.

Gennemgående problemstillinger for de elever, der er optaget på hold, har været; *søvnforstyrrelser, koncentrationsbesvær, nedsat hukommelse, daglig hovedpine, svingende humør, vigende overblik, tristhed, angstsymptomer, oplevelse af øget pres fagligt og social, høje indre krav til præstation, tidligere eller aktuelle sociale belastninger i opvæksten, opblomstring af tidligere mentale helbredsvanskeligheder mm.*

Årsager til, at 41 af de henviste elever ikke er kommet på hold, har bl.a. været aktuel misbrugsproblematik, manglende motivation for enten holddeltagelse og/eller uddannelsen i det hele taget, praktiske hindringer i deltagelse eller behov for behandling i specialiseret regi (psykolog/psykiatri primært).

I alt er der blevet afviklet 8 hold i skoleåret 2016/2017 med varierende antal deltagere, fremmødestabilitet og frafald:

Uddannelsesinstitution	Antal henviste	Afholdte forsamtaler	Antal elever på ÅRU-hold	Afmeldt hold pga. udeblivelse	Drop-ud
Aalborg Studenterkursus - 2016	18	15	11		3
Nørresundby Gym. HF - 2016	18	10	8	3	
Aalborghus Gym. HF - 2016	15	12	10	1	3
Aalborg Katedralskole - 2017	20	16	13		
Aalborg Studenterkursus - 2017	17	15	11	1	1
Nørresundby Gym. HF - 2017	17	12	11	1	1
HHX Thurøgade - 2017	19	17	13	3	4
HHX Saxogade - 2017	4	4	3		1
<b>I alt</b>	<b>128</b>	<b>121</b>	<b>80</b>	<b>9</b>	<b>13</b>

<sup>2)</sup> © Center for Psykisk Sundhedsfremme

## **Kønsfordeling og frafald**

Fordelingen af køn på holdene viser, at 82,5% af de optagne var piger og 17,5% drenge. Dette er ikke overraskende, jf. den tidligere beskrevne kønsmæssige fordeling blandt unge med mentale helbreds vanskeligheder.

Næsten hver 4. pige faldt fra – lidt over halvdelen pga. udeblivelse fra første kursusgang – mens 43% af drengene droppede ud.

Samlet er 22 elever, svarende til omkring en fjerdedel af de optagne elever, faldet fra (9 heraf "no-shows"). Dette tal er for højt og har givet stof til eftertanke og nødvendiggjort revision og præcisering af såvel henvisningsproceduren som inklusionskriterierne for at deltage.

Vi ved ikke nøjagtigt, hvad der ligger bag det høje frafald, udover at de ni udeblivelser fra første kursusgang enten skyldtes forglemmelse eller praktisk forhindring i fremmøde. De 13 elever, der droppede ud, har ikke alle givet en begrundelse, men de tilbagemeldinger, vi har fået, peger på, at uindfrie forventninger, uoverskuelighedsfølelse i forhold til at gå glip af skoleundervisningen, uddannelsesophør og opstart i anden behandling har spillet ind.

## **Revisioner i forhold til afvikling af og mindskelse af frafald på spor 2**

Det første års erfaringer har medført et behov for en bedre håndtering af risiko for frafald. Vi har derfor først og fremmest indført faste sms-påmindelser 1-2 hverdage inden personlig samtale og kursusgang for at mindske risikoen for forglemmelse hos kursisterne. Derudover har vi i samarbejde med Center for Psykisk Sundhedsfremme, der er arkitekterne bag Åben og Rolig-konceptet, besluttet os for fremadrettet at tage telefonisk kontakt til elever, der har været fraværende fra kurset to uger i træk, med henblik på fælles stillingtagen til evt. afmeldelse fra holdet.

Slutteligt har vi også overvejet betydningen af, hvornår kursusgangene ligger i forhold til elevernes almene undervisningskema på uddannelsen, og taget dette op til drøftelse med de enkelte skoler. Vores opfordring til skolerne er på baggrund af det første års holdafviklinger, at faste ugentlige sessioner i undervisningsfrie "skemahuller" droppes til fordel for skiftende tidspunkter på dagen fra uge til uge, så risikoen for at gå glip af den samme undervisningslektion flere uger i træk undgås. Vores oplevelse er, at ét fast tidsrum hver uge, lægger et øget pres på eleverne, fordi sådanne tidsrum ofte inddrages spontant til andre skoleaktiviteter (fx ekskursioner, lektiehjælp, opgavevejledning, deadline for afleveringer mm.) i løbet af skoleåret og dermed stiller kursisterne i et dilemma omkring, hvad de skal prioritere.

## **Effektresultater - Åben og Rolig Ung**

Center for Psykisk Sundhedsfremme har lavet effektmålingerne <sup>3)4)</sup>. De er udarbejdet på baggrund af screeningsskemaer og før- og eftermålinger af elevernes:

- Stressscore
- Symptomer på depression
- Mental sundhed
- Søvnforstyrrelser

<sup>1)</sup> Se disse rapporter på [www.cfps.dk](http://www.cfps.dk)

<sup>3)</sup> Den detaljerede analyserapport udgives af Center for Psykisk Sundhedsfremme i løbet af efteråret og vil være tilgængelig på [www.cfps.dk](http://www.cfps.dk) og [www.aalborg.dk/mentalsundhed](http://www.aalborg.dk/mentalsundhed)

<sup>4)</sup> Følgende skemaer er anvendt. PSS (Perceived Stress Scale), MDI (Major Depression Inventory), SF-12 scoren til mental sundhed og PSQI-scores (Pittsburgh Sleep Quality Index)

76 af de 80 optagede elever har svaret på førmålingen. De deskriptive data peger på en gruppe elever med følgende karakteristika:

- De drikker ikke meget alkohol,
- 7 ud af 10 ikke har haft nogen tidligere psykiatriske diagnoser,
- De har en særdeles høj stressscore med et gennemsnit på 26,9 PSS (befolkningsgennemsnit = 11,0), hvilket er højere end gennemsnittet for voksne kursister stresstilbuddet til voksne i Center for Mental Sundhed. (gnsn. = 22,6-23),
- 66% viser tegn på moderat eller alvorlig depression.

Åben og Rolig for Unge når således ud til en gruppe unge, der har et stort behov for en indsats.

33 ud af de 58 elever, der gennemførte kurset, har både svaret på før- og eftermålingerne, og nedenfor er listet deres resultater:

- *Stressscore*: Et stort og signifikant fald i stressscores fra et gennemsnit på 27,6 til 18,5 PSS. Effekttørrelserne var meget store. 85% af eleverne viste fald i stress. Resultaterne støtter en væsentlig forbedring af reel betydning for de unges stressoplevelse.
- *Symptomer på depression*: Resultaterne viste signifikante reduktioner af depressionssymptomer med en meget stor effektstørrelse. Der sås altså fald i depressionssymptomer for næsten 9 ud af 10 elever.

<b>Grad af depression ifølge MDI</b>	<b>Ved screeningen (N =76)</b>	<b>Før kursusstart (N =33)</b>	<b>Efter Å&amp;R-kurset (N=33)</b>
Ingen depression	14%	9%	72%
Let depression	20%	24%	11%
Moderat depression	25%	18%	8%
Alvorlig depression	41%	48%	8%

- *Mental sundhed*: Signifikante forbedringer af deres mentale sundhed med en stigning fra 25,2 til 38 (befolkningsnorm = 54). De unge kursister viser altså dårligere mental sundhed end de voksne stressede. Dette støtter det overordnede billede; at det er en gruppe unge med stærkt behov for hjælp. Slutpunktet var scores på omkring 38, en klar forbedring, men stadig vidnende om et behov for at indtænke tiltag som styrker den mentale sundhed for de unge.
- *Kropslig sundhed*: Ingen ændring i kropslig sundhed. Der sås ingen forbedringer af de unges kropslige sundhed, men denne var heller ikke problematisk lav og forbedring heraf er heller ikke et primært mål for stressprogrammet.
- *Søvnforstyrrelser*: Signifikant reduktion af søvnforstyrrelser, hvor 6 ud af 10 elever oplevede færre søvnforstyrrelser efter kurset end før. De unge elever viser grader af søvnforstyrrelser, som er ligeså alvorlige som de voksne i stressklinikkerne, hvoraf mange er sygemeldt med stress.

Frafaldsanalysen viser, at der ingen signifikante forskelle er mellem elever, der faldt fra hhv. gennemførte, i forhold til køn, alder, effektmålscores og mål for psykisk og fysisk helbred. Det er altid en begrænsning af en evaluering, når der mangler meget data, men disse gruppesammenligninger støtter altså, at de elever, som besvarede skemaer før og efter kurset, var sammenlignelige med de elever, der ikke opnåedes data for. Dette støtter indirekte, at effekterne for de undersøgte elever er repræsentative.

### **Modererende faktorer for effekterne**

For at belyse, om kurset havde en bred anvendelighed undersøgtes eksplorativt hvilke variable, der kunne forudsige forandringer i effektmålene vedr. stress og depression. Vi undersøgte her alder, køn, klassetrin, psykiatrisk sygdom, stofforbrug, alkoholforbrug samt indledende symptomscores. Hverken alder, køn, årgang, alkohol- eller stofforbrug eller forekomsten af psykiatrisk sygdom var relateret til forandringer i stressscores eller depressionsscore.

Alt i alt viser disse analyser af potentielle effektmodererende faktorer to ting: For det første støtter de, at Åben og Rolig for Unge er bredt anvendeligt. Hverken alder, køn, klassetrin, alkoholforbrug eller tidligere psykiatrisk sygdom var relateret til effekterne. For det andet støtter analyserne, at elever med de største grader af stress og depression før kurset også får de største effekter.

### **Opsamling på Spor 2 – Åben og Rolig for Unge**

58 ud af 80 optagne elever fordelt på 6 uddannelsesinstitutioner har gennemført det intensive stresskursus Åben og Rolig for Unge. Erfaringerne og effekterne fra det første skoleår viser, at kurset har et stort potentiale i forhold til at forebygge, at de unges stressniveau udvikler sig og i forhold til at forebygge udvikling af depressionssymptomer. Effekteresultaterne er meget høje og langtidssfollow-up fra forskningsprojektet understøtter kursets potentiale i forhold til langtidseffekterne. Erfaringerne viser også, at der er en række områder, vi oplagt skal udvikle videre på med henblik på at gøre vores indsats endnu bedre og hjælpsom for flere. De fire overordnede udviklingsområder er:

#### **• Forebyggelse af frafald**

- Vi skal have et øget fokus på elevernes indledende og fortløbende motivation for at deltage. Dette bliver således skærpet i vores samtaler med dem ved opstart, undervejs og afsluttende. Vi indfører også SMS-påmindelser for at undgå udeblivelse og tager telefonisk kontakt, hvis en elev alligevel ikke dukker op.
- For at blive klogere på årsager til dropout har vi i samarbejde Aalborg Universitet opfordret de kommende 9.semesterstuderende på fra Pædagogisk Psykologi i Socialt Arbejde til at skrive projekt omkring problemstillingen.

#### **• Opsporing og fastholdelse af drenge**

- Vi skal have et særligt fokus på evt. køns- eller kulturspecifikke tendenser, som vi kan udvikle bedre strategier til at opspore og fastholde flere drenge såvel som elever fra etniske minoritetsgrupper med stressproblematikker.

#### **• Bevare og styrke det nære samarbejde med ungdomsuddannelserne**

- Vores gode samarbejde med ungdomsuddannelserne i indsatsens første år skal fortsætte og styrkes som forudsætning for, at vi kan opspore elever inden for målgruppen så effektivt som muligt. Den ledelsesmæssige indstilling på uddannelsesstederne er også central for samarbejdets succes og det er vores opgave løbende at forventningsafstemme og drøfte forholdene omkring afviklingen af Åben og Rolig for Unge-kurset i tæt dialog med lederne. Særligt centrale er de medarbejdere på skolen, der på forhånd har en støttende opgave i forhold til eleverne, som fx studievejledere, klassevejledere, elevcoaches, mentorer m.fl. I opstarten af hvert semester prioriterer vi derfor at mødes med de pågældende medarbejdere og gennemgå henvisningsprocedurer, tidsplan, målgruppe og øvrige spørgsmål i relation til kurset samt i slutningen af semesteret at gøre status og evaluere.

#### **• Udbrede information og viden til forældre og pårørende**

- I forbindelse med opstart i Åben og Rolig for Unge har elever hidtil fået udleveret et ark om stress til forældre og pårørende. Derudover har der ikke været forældre-/pårørendeinddragelse. Vi påtænker dog fremadrettet at lave arrangementer for forældre, fx i form af informationsaftener på uddannelsesinstitutionen, med det sigte at udbrede viden om stress i et forebyggende øjemed.

### **Spor 3 - Individuelle samtaleforløb**

Ét gymnasium har fra ungeindsatsens start indgået kontrakt med Center for Mental Sundhed omkring køb af individuelle samtaleforløb for elever, der er frafaldstruede eller truede på deres uddannelsesmæssige formåen pga. mentale helbreds vanskeligheder.

I praksis har dette udmøntet sig i en ugentlig arbejdsdag på gymnasiet for psykologen fra Center for Mental Sundhed fordelt på 39-40 uger over et skoleår.

Efter aftale med gymnasiet har studievejlederne og psykologen samarbejdet tæt omkring sparring, visitation og henvisning af elever. Således har adgangen til psykologsamtaler ikke været åben for alle, men kun for de elever, studievejledere og psykolog i fællesskab har skønnet som værende inden for målgruppen.

Henviste elever indkaldes først til en forsamtale á 1-1½ times varighed, hvor psykologen på baggrund af et grundigt klinisk interview vurderer, om et individuelt samtaleforløb med op til 8 samtaler vil være nødvendigt såvel som tilstrækkeligt for at afhjælpe problemstillingen.

#### **Status på spor 3 – individuelle samtaleforløb**

I skoleåret 2016/2017 er 27 elever blevet henvist og indkaldt til forsamtaler, hvoraf 4 elever af forskellige grunde er udeblevet flere gange og derfor er afsluttet uden kontakt. Af de resterende 23 elever er 5 afsluttet efter forsamtalen.

18 elever er således op startet i individuelt samtaleforløb og har i gennemsnit fået 5,5 individuelle samtaler. Problemstillinger har overordnet omfattet angst og depressive symptomer, stress-tilstande, præstationspres, selvværdsproblemer, sociale vanskeligheder og mestring af somatiske lidelser. Alle elever har ved forløbets afslutning fastholdt deres uddannelse.

Seks elever er ved forsamtalen eller ved afslutningen af et individuelt forløb viderehenvist til egen læge med anbefaling om udredning og behandling i specialiseret regi (Psykiatri, Neurologisk afdeling, Misbrugscenter), kommunale/regionale tilbud (Ungerådgivningen, Center for Pårørende) og/eller til frivillignetværk (TUBA, Baglandet, Headspace m.fl.). Enkelte er også opfordret til at kontakte studievejlederen på ny mhp. igangsættelse af læringsunderstøttende tiltag i form af skolens interne ressourcepersoner (læsevejleder, mentor el. lign.).

#### **Udbredelse af spor 3 – individuelle samtaleforløb**

Modellen med et samlet tilbud på forebyggelse, tidlig opsporing og individuel intervention bliver fra skoleåret 2017/2018 udvidet til yderligere tre institutioner – hvilket betyder, at elever på nedenstående skoler nu kan henvises til individuelle samtaleforløb gennem Center for Mental Sundhed på:

- Nørresundby Gymnasium og HF
- Aalborg Katedralskole
- Aalborg Studenterkursus
- Handelsgymnasiet Aalborg (Turøgade og Saxogade)

Selvom vi indtil videre kun har erfaringer fra ét gymnasium, som har valgt den samlede pakke med alle tre spor, har vi positive forventninger til den kommende udrolning til flere skoler. Det har betydning, at det er de samme personer, som står for forebyggelse, tidlig opsporing og individuel intervention. Psykologerne fra Center for Mental Sundhed får et indgående kendskab til eleverne, skolens kultur og medarbejderne på skolen. Det vil også betyde, at Center for Mental Sundhed får psykologer, som har et indgående kendskab til unge og unges mentale helbredsudfordringer.

# Konklusion og fremtidsperspektiver

Arbejdet med psykisk sårbare unge på ungdomsuddannelserne gennem de sidste 1½ år har givet os følgende viden og resultater:

- Forskningsprojektet viste, at de unge havde gennemsnitligt et meget højt stressniveau og en lav score på livskvalitet.
- 83 klasser har modtaget undervisning i stress og mental sundhed og 80 elever var optaget på Åben og Rolig for Unge. 58 af eleverne gennemførte hele kurset.
- Åben og Rolig for Unge har vist meget store effektstørrelse på bl.a. stressscore og symptomer på depression – langtids-follow-up efter syv måneder på to pilothold viste, at forbedringen blev fastholdt. Der er i Åben og Rolig for Unge derfor et stort forebyggelsespotentiale.
- Det tætte samarbejde og den løbende dialog med skolernes ledelse og medarbejdere er afgørende for, at de forebyggende og tidligt opsporende indsatser indtil videre er lykkedes så godt. Det er vigtigt, at indsatsen er en integreret indsats på skolen og at det koordineres med skolens andre indsatser.
- Stor interesse fra kommunens ungdomsuddannelse for udrulning af steppedcare modellen med både undervisning, Åben og Rolig kurser og individuelle samtaleforløb. I skoleåret 2017/2018 samarbejder Center for Mental Sundhed med Aalborghus Gymnasium, Nørresundby Gymnasium, Aalborg Katedralskole, Aalborg Handelsskole, Aalborg Studenterkursus og Aalborg Tekniske Gymnasium. Flere skoler har vist interesse og afventer samarbejde.

Erfaringerne det første år har også vist, at der primært er to områder, hvor konceptet skal udvikles/justeres – *reduktion af frafald og rekruttering af en højere andel af drenge*.

Det er måske ikke overraskende, at ca. hver 4. deltager i Åben og Rolig for Unge falder fra, da de i forvejen har en hverdag med en fyldt kalender, men tallet skal bringes ned. Et tiltag i den retninger er at vi indfører SMS-påmindelser og opringninger. Samtidig indgår vi samarbejde med studerende fra Aalborg Universitet om at se nærmere på årsagerne til frafald.

Ligesom på Åben og Rolig for voksne er 80% af deltagerne på Åben og Rolig for Unge piger. Vi skal i det kommende skoleår samarbejde med skolernes medarbejdere om at få rekrutteret flere drenge. I det kommende skoleår tilbydes Åben og Rolig for Unge også på Teknisk Gymnasium. På baggrund af erfaringerne herfra vil vi vurdere behovet for yderligere tiltag omkring kønsfordeling.

Modellen og konceptet er stadig under udvikling, og på baggrund af erfaringerne fra det første år er der allerede oplagte udviklingsmuligheder:

- Mere information til forældrene. Vi uddeler et informationsark til forældrene til de elever, der deltager i kurset, men der er et klart potentiale i en større indsats over for forældrene - eventuelt information/temaafstener, mere generel rådgivningsmateriale mv.
- Opkvalificering af lærerne i dels at spotte elever, der mistrives og dels i selv at kunne lave små øvelser med eleverne i timerne.
- Effekresultaterne viste, at kurset ikke havde en virkning på elevernes kropslige sundhed. Selvom elevernes selvrapporterede kropslige sundhed heller ikke var problematisk lav, så er der alligevel et potentiale i et forstærket fokus på elevernes fysiske sundhed. Center for Mental Sundhed vil derfor samarbejde med Sundhedscentrets Sund Ung team om dette.

Alt i alt vurderes de nuværende erfaringer at udgøre et solidt grundlag for at fortsætte og videreudvikle indsatsen "Mental Sundhed på Ungdomsuddannelserne", og dermed være et bidrag til at fastholde eleverne i uddannelse og forebygge udvikling af alvorligere psykiske problemer.



# Litteraturliste

Arffmann, Marie, Petersen, Mette Laub, Bak, Poul Lundgaard, Svendsen, Karen Katrine & Obel, Carsten (Red.) (2016): *Ungprofilundersøgelsen 2015 – Pilotrapport om danske unges sundhed og trivsel, sociale kapital, brug af rusmidler samt kriminalitet og risikoadfærd*. Komiteen for Sundhedsoplysning.

Bræmer, Michal (2016): Verdens lykkeligste folk er tynget af angst og præstationskrav.  
I *Uge-brevet A4* d.26.august 2016.

Clarke et. al. (2015): *What works in enhancing social and emotional skills development during childhood and adolescence?*  
WHO.

Due, Diderichsen, Meilstrup, Nordentoft, Obel & Sandbæk (2014): *Børn og unges mentale helbred*.  
Vidensråd for Forebyggelse.

Jensen, Christian Gaden (2016): *Åben og Rolig for Unge - evalueringsrapport 2016*.  
Center for Psykisk Sundhedsfremme.

Jensen, Christian Gaden (2017): *Langtidseffekterne af Åben og Rolig for Unge – 7 måneders follow-up 2017*,  
Center for Psykisk Sundhedsfremme.

Niclasen, J., Lund, L. og Obel, C. (2016): *Indsatser der fremmer mental sundhed hos børn og unge*.  
Sundhedsstyrelsen og Center for Sundhedssamarbejde, AU.

Nielsen, Anne Maj og Lagermann, Laila (2017): *Stress i gymnasiet – hvad der stresser gymnasieelever og hvordan forebyggelse og behandling virker med Åben og Rolig for Unge. Sammenfatning af resultater og anbefalinger*.  
DPU, Århus Universitet.

Nielsen, J.C., Sørensen, N.U. og Osmec, M.N. (2010): *Når det er svært at være ung i DK – unges trivsel og mistrivsel i tal*.  
Center for Ungdomsforskning.

Nilsen, Sørensen, Katzenelson & Lindstrøm (red.) (2010): *Den svære ungdom*. Hans Reitzels Forlag.

Nielsen, Vinther-Larsen, Nielsen & Grønbæk (2007): *Stress blandt unge*. Sundhedsstyrelsen

Nylandsted, Lone Ross (2016): *Generation præstation*. Dansk Psykologisk Forlag.

Petersen, Anders (2016): *Præstationssamfundet*. Hans Reitzels Forlag.

Rasmussen, Pedersen & Due (red.), 2014: *Skolebørnsundersøgelsen 2014*. Statens Institut for Folkesundhed.

Tulnius, Bjørg (2016): Opråb fra sociolog: Vi har udviklet et samfund, der skaber depression og angst.  
I *Kristeligt dagblad* d.22.august 2016.

