

# Notat

Fra Bettina Bisp Jensen  
Sagsnr./Dok.nr. 2015-054974 / 2015-054974-82

Center for Mental Sundhed

Sundheds- og Kulturforvaltningen  
Rantzausgade 4  
9000 Aalborg

Init.: BBJ

26-10-2016

## Aalborg Kommunes konkrete tiltag og erfaringer med en stepped care model til stressreduktion og psykisk sundhedsfremme i samarbejde med ungdomsuddannelserne

### Format

Mundtlig præsentation i workshop

### Tema

Mental sundhed og robusthed

### Stikord

Unge, trivsel, stress, frafaldstruet

### Bemærkning

Præsentationen kan med stor fordel afholdes i sammenhæng med præsentationen af resultater fra forskningsprojektet *Åben og Rolig for Unge* af Freja Filine Petersen samt Anne Maj Nielsen, begge fra Århus Universitet. *Åben og Rolig for Unge* – ("*Forskningsstøttet udvikling af et intensivt kursus til stressreduktion og psykisk sundhedsfremme på ungdomsuddannelser i et randomiseret pilotstudium i Aalborg Kommune*").

### Forfatter / oplægsholder

Louise Fransgaard, psykolog/Bettina Bisp Jensen, leder, Center for Mental Sundhed, Sundheds- og Kulturforvaltningen, Aalborg Kommune.

### Kontakt

[Bettina.bisp@aalborg.dk](mailto:Bettina.bisp@aalborg.dk)

### Yderligere kilder

<http://www.aalborg.dk/sundhed-og-sygdom/mental-sundhed/åben-og-rolig-tilbud-til-unge-med-tegn-paa-stress>

### **Abstract**

Nationale og lokale sundhedsprofiler viser, at en stor del af danske unge ofte føler sig stressede og har øget risiko for udviklingen af mentale sygdomme og for frafald fra ungdomsuddannelserne. Center for Mental Sundhed har stor succes med at afholde stressreduktionskurset *Åben og Rolig Standard* for voksne og har derfor i samarbejde med Center for Psykisk Sundhedsfremme været med til at udvikle kurset *Åben og Rolig for Unge*. *Åben og Rolig for Unge* tilbydes nu blandt andet til gymnasier og handelsskoler i Aalborg som led i en stepped care-model med tre spor: **Spor 1** er primær forebyggelse for alle elever i form af klasseundervisning med sigte på at psyko-edukere om stress, mental sundhed, trivsel samt på at aftabusere psykisk mistrivsel og facilitere indgangen til de andre spor. **Spor 2** er til elever med symptomer på stress og tilbyder det intensive 6-ugers *Åben og Rolig for Unge*-kursus ledet af psykologer. Kurset foregår i skoletiden og giver ikke fravær. Studievejlederne henviser til psykologen, som varetager visitationsprocedurerne. På kurset arbejder eleverne med mental og fysisk sundhed

gennem især meditation, social støtte og psykoedukation. **Spor 3** tilbyder op til otte individuelle psykologsamtaler til elever, som oplever alvorligere psykiske problemer og derfor anses for frafaldstruede. Spor 1 og 2 er gratis for skolerne, mens spor 3 tilbydes mod betaling. Stepped-care-modellen er udviklet i samarbejde med ungdomsuddannelserne i Aalborg Kommune. Oplægget vil fokusere på de konkrete kommunale tiltag og erfaringer med etableringen og udrulningen af denne stepped-care model til unge, hvor hvert spor henholdsvis forventes at forebygge og aftabuisere stress, reducere stress og fremme psykisk trivsel, at sikre hurtigere og mere kvalificeret hjælp til unge med alvorligere mistrivsel, samt alt i alt at fremme de unges studieliv og nedsætte uddannelsesfrafald.