

# **Åben og Rolig for Unge – Stressreduktion og Psykisk Sundhedsfremme På Ungdomsuddannelser**

*Et oplæg fra Center for Psykisk Sundhedsfremme og Århus Universitet i samarbejde med:*



KØBENHAVNS KOMMUNE



AALBORG  
KOMMUNE



KØBENHAVNS  
UNIVERSITET

## Forfattere

Anne Maj Nielsen

Cand.psych. Ph.D., Lektor

Afdelingsleder ved Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse

Århus Universitet

Freja Filine Petersen

Cand.pæd.pæd.psych., Pædagog, Psykomotorisk terapeut

Leder af Åben og Rolig for Unge-projektet v. Center for Psykisk Sundhedsfremme

Kvalitativ forsker i pilotstudiet af *Åben og Rolig for Unge* v. Århus Universitet

## Kontakt

[amn@edu.au.dk](mailto:amn@edu.au.dk), [freja.petersen@cfps.dk](mailto:freja.petersen@cfps.dk)

## Format

Mundtlig præsentation i workshop

## Tema

*Mental sundhed og Robusthed*

## Bemærkninger

Oplægget kan med væsentlig fordel afholdes i sammenhæng med følgende tre oplæg (abstract herom er indsendt):

- Christian Gaden Jensen, Center for Psykisk Sundhedsfremme og Københavns Universitet: Workshop-baseret oplæg om den evidensbaserede udvikling og anvendelse af paradigmet.
- Lotte Larsen, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune: Workshop-oplæg om Københavns Kommunes erfaringer med anvendelsen af metoden til voksne.
- Bettina Bisp Jensen, Aalborg Kommunes Center for Mental Sundhed: Aalborg Kommunes erfaringer med udrulningen af unge-programmet i samarbejde med ungdomsuddannelserne

## Abstract

Andelen af unge der frafalder ungdomsuddannelser grundet studiestress og andre stress-problematikker er stigende. Videnskabeligt funderede og samtidig kontekstuelt tilpassede meditationsbaserede interventioner (MBI) til unge synes effektivt at reducere stress, øge stress-resiliens, nærvær, koncentration og trivsel.

I Danmark ses kun få forskningsbaserede tilbud til unge med stress. Oplægget præsenterer et nyt forskningsstøttet og kommunalt initiativ på dette område: *Åben og Rolig for Unge* (ÅRU). Aalborg Kommune samarbejder med Center for Psykisk Sundhedsfremme og Aarhus Universitet om forskningsbaseret pilotafprøvning og udvikling af ÅRU til stressede unge.

ÅRU er et seks-ugers manualiseret kursus med ugentlige 1 ½ times gruppesessioner samt mulighed for to individuelle samtaler med en ÅRU-certificeret psykolog. ÅRU fokuserer på meditation og psykoedukation om kropslige, psykiske og sociale strategier til stressreduktion og psykisk sundhedsfremme.

ÅRU er kendetegnet ved en grundlæggende metode med fire strategier, som trænes og anvendes individuelt, da MBI til unge bør være fleksibelt tilpasset kultur, kontekst og hverdagsliv. Kurset baseres på *Åben og Rolig* til voksne, et standardiseret, videnskabeligt udviklet stressreduktionskursus med dokumenterede positive resultater.

Oplægget præsenterer grundlaget for ÅRU, de pædagogiske-didaktiske overvejelser bag kurset og metoden, og resultater fra forskningen i pilotafprøvningen i Aalborg.

Forskningen omfattede alle 21 2.g.-klasser fra to gymnasier. Klasserne blev randomiseret (ratio 1:1): halvdelen fik tilbudt ÅRU (11 klasser) og halvdelen var kontrolgruppe uden intervention (10 klasser). Den primære forskning var kvalitativt, men alle 2.g elever på gymnasierne udfyldte ved projektbegyndelsen spørgeskemaer om stress, livskvalitet, og opmærksomhed. Dette blev gentaget ved post-treatment. Resultaterne afslører blandt andet høje grader af stress og lave grader af livskvalitet hos eleverne i hele undersøgelsesperioden.

Interventionsklasserne modtog primær forebyggelse (Spor 1 i Aalborg Kommunes stepped-Care-model): To klasseoplæg om stress og om ÅRU-kurset. Interesserede selvhenvendende elever blev visiteret og 24 stressede elever deltog i ÅRU-kurset (Spor 2). Otte deltageres oplevelser af kursets virkninger og af gymnasielivet er undersøgt gennem kvalitative interview. Tilsvarende blev en kontrolgruppe interviewet om gymnasielivet.

De kvalitative resultater viser, hvordan elever oplever alvorlig stress og præstationspres, og hvordan kurset var effektivt til at reducere og aftabuisere stress. Kurset forøgede uddannelsesresiliens og livskvalitet. De kvantitative resultater inddrages i oplægget, som præsenterer metoden, dens resultater og udpeger mulige forbedringstiltag.