

Godt igennem uddannelse

Slutevaluering



INDHOLD

Godt igennem uddannelse

1	Resumé	5
2	Indledning	12
2.1	Baggrund og beskrivelse af indsatsen	13
2.2	Datagrundlag	14
3	Deltageres karakteristika og kursusdeltagelse	15
3.1	Karakteristik af deltagere	15
3.2	Omfanget af kursusdeltagelse	23
3.3	Frafald fra kurset	25
4	Deltagernes kursusudbytte	26
4.1	Deltagernes oplevelse af kursusudbytte	26
4.2	Udvikling i deltagernes symptomer og mestring	30
4.3	Udvikling i uddannelses- og trivselsrelaterede indikatorer	33
4.4	Deltagernes frafald og udvikling i fravær	36
5	Tre kerneelementer i indsatsen	40
5.1	Gruppebaseret undervisning	40
5.2	Instruktører, der er autentiske og relaterbare	42
5.3	Tydelig struktur og afprøvning af værktøjer	44

6	Skolers arbejde med implementering af indsatsen	46
6.1	Rekruttering og fastholdelse af deltagere	46
6.2	Skolens organisering og afholdelse af kurset	49

	Appendiks A – Litteraturliste	53
--	--------------------------------------	-----------

	Appendiks B – Datagrundlag og metode	55
--	---	-----------

	Appendiks C – Tabeller og figurer	60
--	--	-----------

	Appendiks D – Anvendte spørgsmål	66
--	---	-----------

1 Resumé

Denne rapport formidler resultaterne af evalueringen af *Godt igennem uddannelse*. Evalueringen er gennemført af Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) for Komiteen for Sundhedsoplysning for at undersøge kursets virkninger og understøtte dets videre udbredelse til flere skoler. *Godt igennem uddannelse* er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte fra Den A.P. Møllerske Støttefond.

Godt igennem uddannelse er et gruppebaseret kursusforløb for elever på ungdomsuddannelser, der oplever udfordringer relateret til stress, angst eller depression. Kurset varer syv uger og består af syv moduler a to timers varighed. Gruppen består af ca. 8-14 deltagere og faciliteres af to instruktører, der selv har erfaring med/kendskab til problematikker relateret til stress, angst og/eller depression.

Kursets formål er at styrke deltagernes evne til at håndtere deres udfordringer, hvilket kan reducere deltagernes symptomer og styrke deres mestringskompetencer. Derudover kan indsatsen potentielt fremme deltagernes trivsel og skolegang og på sigt bidrage til, at de fastholdes i uddannelse.

I alt har seks skoler deltaget i afprøvningen af projektet (pilotfasen), og 30 skoler i det endelige projekt (udbredelsesfasen), hvoraf fem skoler var gengangere fra pilotfasen. Der har deltaget 572 elever i *Godt igennem uddannelse* i hele projektperioden (2021-24).

Denne rapport er den anden af to afrapporteringer. Den opsummerer indsatsens virkning, udbredelse og forankring med afsæt i data, der er indsamlet efter pilotevalueringen. Der inddrages desuden resultater fra pilotevalueringen undervejs i rapporten.

Konkret vil evalueringen adressere følgende:

- Hvad kendetegner kursUSDeltagerne, og i hvilket omfang deltager de i kurset?
- Hvordan er skolerne lykkedes med at implementere indsatsen, og hvilke udfordringer har der været?
- Hvilke centrale elementer har betydning for indsatsens virkning, og hvilke dilemmaer knytter sig hertil?
- Hvad er deltagernes udbytte af kurset, herunder oplevelse af symptomer og mestring, trivsel, skolegang, fravær og frafald?

Denne rapport henvender sig til Komiteen for Sundhedsoplysning til brug for deres videre arbejde med indsatsen, til interesserede skoler, der ønsker at udbyde kurset, og til skoler, der allerede udbyder kurset.

Resultater

EVA vurderer, at *Godt igennem uddannelse* samlet set ser ud til at gavne unge på ungdomsuddannelserne med symptomer på angst, stress eller depression.

Evalueringen viser, at skolerne overvejende er lykkedes med at implementere indsatsen som tiltænkt og rekruttere deltagere, der lever op til indsatsens inklusionskriterier. Særligt tre faktorer har betydning for kursets effekt: gruppebaseret undervisning, instruktører, der fremstår autentiske og relaterbare, samt en tydelig struktur og afprøvning af værktøjer. For at styrke indsatsen i en fremtidig udbredelse er det dog vigtigt at fastholde fokus på rekruttering af deltagere og instruktører.

Evalueringen viser desuden, at kurset over kursusperioden har mindsket deltageres symptomer og styrket deres mestrings- og studiekompetencer. Der ses endvidere en positiv udvikling i deltageres trivsel. Ydermere ses der tegn på, at indsatsen på længere sigt kan lykkes med at fastholde deltagerne på deres ungdomsuddannelse, da deltagerne har et lavere frafald og et fravær på niveau med elever på sammenlignelige uddannelser.

Nedenfor udfoldes evalueringens væsentligste resultater.

Implementering og rekruttering er i vid udstrækning i overensstemmelse med intentionerne

Evalueringen viser, at implementeringen af indsatsen i vid udstrækning er sket i overensstemmelse med intentionerne, selvom det er forskelligt, hvordan skolerne har organiseret indsatsen. Stort set alle rekrutterede kursusdeltagere har levet op til inklusionskriterierne for målgruppen. Stress er den mest udbredte udfordring (73 %), men erfaringer med angst og depression er også hyppigt forekommende (67 % og 49 %).

Deltagerne oplever at få et positivt udbytte af kurset

Evalueringen viser, at deltagerne hen over kursusperioden får et positivt udbytte af kurset på en række parametre:

- *Symptomer på angst og depression og stressniveau reduceres*

Deltageres angivelse af deres stressniveau og deres symptomer på angst eller depression er faldet i løbet af kursusperioden. Deltagerne scorede samlet set 6 på skalaen for angst og depression i et spørgeskema ved kursusstart og 5 ved kursets afslutning, hvilket ifølge måleredskabet svarer til, at deres symptomer på angst eller depression er gået fra moderate til milde. Ift. stress scorede deltagerne i gennemsnit 23,2 i indekset for stress ved kursets start og 20,1 ved kursets afslutning, svarende til et fald på 3,1 på skalaen (13 %).

- *Mestringskompetencer styrkes*

Deltagernes angivelse af mestring af egne symptomer på stress/angst/depression er steget i løbet af kursusperioden. Ved kursusstart scorede deltagerne i gennemsnit 3,6 på en skala fra 1 til 5, mens de ved kursets afslutning scorede 3,9, svarende til en stigning på 0,3 på skalaen (8 %). Der kan også observeres en stigning i indikatorer knyttet til deltagernes vedholdenhed og resiliens i løbet af kurset.

- *Trivslen forbedres*

Deltagernes trivselsscore er ligeledes steget i løbet af kursusperioden. På en skala fra 0 til 100 scorede deltagerne ved kursusstart i gennemsnit 43,3 og 53,7 ved kursets afslutning. Det svarer til en stigning på 10,3 point, hvor 10 point ifølge en vejledning fra Sundhedsstyrelsen er en klinisk signifikant udvikling. Det betyder, at deltagerne går fra at ligge under normalområdet af trivsel til at ligge inden for normalområdet i slutmålingen, idet en score på over 50 på trivselsskalaen indikerer, at der umiddelbart ikke er risiko for udvikling af depression eller stressbelastning. Til sammenligning ligger den gennemsnitlige score for danske 15-årige på omkring 62 (HBSC, 2023).

- *Studiekompetencer og teknikker til at håndtere udfordringer styrkes*

Deltagerne har især gavn af de konkrete teknikker og tilgange, som de lærer på kurset. Det fremgår bl.a. af spørgeskemabesvarelsene, at deltagerne særligt erklærer sig helt eller delvist enige i, at kurset har lært dem at anvende forskellige teknikker, fx bedre vejtrækning og afledning (83 %). Der ses også en positiv udvikling i deltagernes oplevelser af egne studiekompetencer, hvor der særligt ses en stor stigning i andelen af deltagere, der er helt eller nærmest enige i, at de er gode til at disponere deres tid (en stigning på 12 procentpoint), og at de er gode til at indgå i gruppearbejde (en stigning på 13 procentpoint).

I de kvalitative interviews fremhæver deltagerne især, at kurset giver dem greb til at prioritere deres tid, hvilket gør dem bedre i stand til at fokusere på undervisningen, samt at de er blevet bedre til at genkende deres "triggers" og til at handle tidligere og mere hensigtsmæssigt på dem.

Lavt frafald og forventeligt fravær blandt kursUSDeltagere

Evalueringen viser, at kursUSDeltagerne har et lavere frafald fra deres ungdomsuddannelse end gennemsnittet. På gymnasiale uddannelser faldt 2,6 % af kursUSDeltagerne fra deres uddannelse i løbet af det første år (mod 10 % frafald generelt), mens frafaldet på erhvervsuddannelserne var 12 % blandt deltagerne på kurset (mod 15 % frafald generelt).

Samtidig viser evalueringen, at udviklingen i deltagernes månedlige fraværprocent før og efter kurset på hf og stx ikke adskiller sig væsentligt fra udviklingen for andre elever på disse uddannelser. Deltagernes fravær stiger hen over kursusperioden, men flugter nogenlunde med den generelle udvikling, man ser i gymnasieelevers fravær hen over et skoleår. Det er ikke muligt at foretage en tilsvarende sammenligning af fravær for elever på erhvervsuddannelserne, da der ikke findes tilsvarende data her.

Datagrundlaget, som disse analyser beror på, har dog visse begrænsninger, herunder manglende data fra nogle skoler samt forskellige opgørelsestidspunkter for fravær og frafald, hvilket gør det vanskeligt at konkludere endeligt på indsatsens virkning på fravær og frafald.

På trods af de nævnte databegrænsninger er det EVA's vurdering, at disse resultater viser positive tendenser – særligt når man tager i betragtning, at denne målgruppe er karakteriseret ved forskelligartede psykiske eller personlige udfordringer.

Tre elementer er centrale i indsatsen, men indebærer dilemmaer

Evalueringen viser, at det er tre faktorer, der særligt bidrager til at gøre kurset effektivt: gruppebaseret undervisning, instruktører, der fremstår autentiske og relaterbare, samt tydelig struktur og afprøvning af værktøjer.

1. Gruppebaseret undervisning

Evalueringen viser, at den gruppebaserede undervisning er en væsentlig styrke ved kurset, da den giver deltagerne mulighed for at spejle sig i hinanden og opleve, at de ikke står alene med deres udfordringer. Samtidig stiller denne tilgang krav til rekrutteringen og holdsammensætningen for at sikre, at der er en vis andel af deltagerne, der er engagerede og bidrager positivt og dermed kan understøtte gruppeformatet. Selvom den gruppebaserede undervisning fungerer godt for dem, der deltager, peger koordinatorene på, at netop det, at der er lagt op til, at deltagerne deler deres udfordringer med hinanden, også kan afholde nogle elever fra at takke ja til kurset.

2. Autentiske og relaterbare instruktører

Evalueringen peger på, at en af kursets styrker er instruktørernes autenticitet og relaterbarhed. Når instruktører har personlige erfaringer med stress, angst eller depression, kan de fungere som rollemodeller og give deltagerne håb om, at det er muligt at gennemføre en uddannelse og skabe et godt liv på trods af deres udfordringer. Samtidig er det en balance for skolerne at sikre, at instruktørerne både har relevante erfaringer og er robuste nok til at varetage rollen.

Mens nogle skoler anvender unge instruktører, anvender andre medarbejdere på skolen, ofte med tilknytning til studievejledningen. Interviews med deltagere viser, at deltagerne er tilfredse med deres instruktører, uanset om de er unge instruktører eller medarbejdere på skolen.

3. Tydelig struktur og afprøvning af værktøjer

Evalueringen peger på, at kursets tydelige struktur og rammesætning er væsentlig for deltageres udbytte. Den forudsigelighed, som en genkendelig kursusopbygning skaber, giver deltagerne tryk og gør det lettere for dem at engagere sig i forløbet. Kursusgangene er desuden bygget op omkring afprøvning af konkrete værktøjer, der hjælper deltagerne til at håndtere deres symptomer og opbygge gode vaner i deres studiehverdag. Deltagerne fremhæver det som en fordel, at de allerede under kurset får mulighed for at arbejde med disse værktøjer i praksis.

Instruktørerne peger dog på, at den faste drejebog og den stramme undervisningsstruktur stiller krav til deres formidling. For at undervisningen ikke skal fremstå mekanisk eller upersonlig, er det vigtigt, at instruktørerne formår at gøre materialet levende og naturligt i deres undervisning.

Fem vigtige overvejelser i forbindelse med implementering af indsatsen

Evalueringen peger på, at der er en række forhold, der er vigtige at have for øje i det videre arbejde med implementering af indsatsen på skoler:

1. Frem rekrutteringen med en kombineret tilgang til rekruttering af deltagere

Nogle skoler har haft svært ved at rekruttere deltagere til kurset. Her peger evalueringen på, at det kan være nyttigt at gøre brug af flere forskellige rekrutteringskanaler, så man når både de elever, der i forvejen er kendt af studievejledningen, og dem, der ikke er. Evalueringen peger også på, at det kan være nyttigt, at skolerne sikrer, at information om kurset kommer helt ud til eleverne, gerne i et mindre forum, formidlet af nogen, der selv har erfaringer med indsatsen. Nogle skoler er lykkedes med at rekruttere elever, ved at koordinatore, instruktører eller tidligere deltagere informerer om kurset i klasserne.

2. Hav fokus på deltagernes motivation allerede ved rekruttering

Koordinatorer og instruktører oplever, at det kan være vanskeligt at vurdere deltagernes motivation for kurset på forhånd, selvom motivation er vigtigt for deres udbytte. Samtidig er målgruppen præget af symptomer på stress, angst eller depression – herunder manglende overskud – hvilket i sig selv kan være en barriere for deltagelsen. Evalueringen peger på, at skolerne bør finde en balance mellem de to hensyn: på den ene side at tilbyde kurset til elever, der kan have gavn af indsatsen, og på den anden side at sikre, at deltagerne er i stand til at deltage i et gruppebaseret forløb og får tilstrækkelig information om, hvad kurset kræver af dem.

3. Hav fokus på rekruttering og fastholdelse af kompetente instruktører

Nogle skoler har oplevet udfordringer med at rekruttere – og fastholde – unge instruktører, hvilket især gælder skoler i geografiske yderområder med begrænset adgang til studerende i nærområdet. Evalueringen peger på, at skolerne med fordel kan arbejde mere målrettet med at tiltrække unge instruktører, hvis det er det, de ønsker – eksempelvis tidligere deltagere eller studerende. Nogle skoler har allerede erfaringer med at rekruttere tidligere deltagere og understøtte deres rolle som instruktører med løn, feedback og praktisk hjælp til kursusafholdelsen.

Hvis en skole vælger at benytte ansatte som instruktører, er det vigtigt, at skolen fokuserer på, at de instruktører, der anvendes, har relevant erfaring med angst, stress og depression, så de bliver relaterbare for deltagerne. Samtidig kan skolen overveje, hvordan den bedst udnytter fordelene forbundet med at anvende medarbejdere på skolen som instruktører. Nogle skoler har fx gode erfaringer med at tilbyde deltagerne sparring i ugens løb samt med at integrere kursets værktøjer i skolens øvrige trivselsarbejde, hvilket er muligt, når instruktørerne er ansatte på skolen.

4. Overvej timingen af kurset

Tidspunktet for kurset kan være en udfordring for skolerne. Hvis kurset afholdes efter skoletid, risikerer dagen at blive for lang for deltagerne, mens en placering i undervisningstiden betyder, at deltagerne går glip af undervisningen. Derudover kan det være vanskeligt at finde syv sammenhængende uger på det semester, hvor kurset afholdes. Særlige udfordringer gør sig gældende på erhvervsuddannelserne, hvor elevernes oplæringsperioder kan gøre det vanskeligt at tilbyde kurset

på hovedforløbet. Evalueringen peger på, at skolerne med fordel kan overveje, hvornår i skoleåret – og på dagen – kurset bedst kan placeres for at sikre høj deltagelse. Nogle skoler har haft gode erfaringer med at placere kurset i starten eller slutningen af skoledagen, hvor der er morgenmad eller sandwich, samt at lade en del af kurset overlappe med undervisningstiden.

5. Integrer kurset i skolens øvrige trivselsarbejde

Der er forskel på, om kurset foregår som en isoleret indsats på skolen eller tænkes i sammenhæng med andre trivselstiltag på skolen. Evalueringen peger på, at skolerne med fordel kan overveje, hvordan kurset kan suppleres af andre tilbud, så de deltagere, der har behov for yderligere støtte, får den støtte, de har behov for, samt mulighed for at fastholde de gode vaner efter den syv uger lange kursusperiode. Nogle skoler har gode erfaringer med, at instruktører eller koordinators henviser deltagerne til andre støtte- og trivselstilbud, særligt hvis instruktørerne selv er ansatte på skolen og har tæt kontakt til studievejledningen. Derudover har nogle skoler etableret en ekstra kursusgang eller oprettet en netværksgruppe efter endt kursus for at hjælpe deltagerne med at fastholde deres nye vaner.

Komiteen kan understøtte implementering og forankring

Koordinatorer og instruktører giver generelt udtryk for stor tilfredshed med den understøttelse, de modtager fra Komiteen. Det gælder både på instruktøruddannelsen og i forbindelse med den løbende sparring.

Samtidig peger evalueringen på, at Komiteen på flere måder kan bidrage til at styrke skolernes implementering og forankring af kurset fremadrettet:

- **Balancering af struktur og fleksibilitet:** Komiteen bør understøtte en god balance mellem det meget strukturerede kursuskoncept, og at instruktørerne har mulighed for at fremstå autentiske og gøre materialet til deres eget. Evalueringen viser, at instruktørernes autentiske formidling har stor betydning for deltagerne oplevelse og udbytte af kurset.
- **Fastholdelse af kursusudbyttet:** Komiteen kan hjælpe skolerne med at sikre, at deltagerne fastholder udbyttet af kurset på længere sigt. Dette kan fx ske gennem opfølgning i form af sparring, netværksgrupper eller andre støtteinitiativer efter kursets afslutning.
- **Forankring og vidensdeling:** Komiteen bør understøtte skolernes arbejde med at forankre kurset og sprede erfaringerne på tværs af skolerne. Dette kan fx ske ved at koble kurset til studievejledningen eller eksisterende fastholdelsesindsatser.

Om datagrundlaget

Evalueringen opsummerer erfaringer fra 26 af de 30 skoler, der har afprøvet indsatsen på ungdomsuddannelser i 2023-24. Datagrundlaget består af interviews med ledere, koordinators, instruktører og deltagere samt spørgeskemaundersøgelser. 396 kursister har besvaret baselinemålingen, og 308 kursister har besvaret en slutmåling umiddelbart efter kursets afslutning. 233 kursister

har besvaret både baseline- og slutmålingen, svarende til en svarprocent på 46 %. Data blev indsamlet løbende i foråret 2024, og evalueringen trækker også på resultater fra en tidligere pilotevaluering.

2 Indledning

Komiteen for Sundhedsoplysning har bedt Danmarks Evalueringsinstitut (EVA) om at evaluere indsatsen *Godt igennem uddannelse* med henblik på at kvalificere og understøtte udrulning af indsatsen på ungdomsuddannelsesområdet samt at dokumentere virkningerne af indsatsen.

Godt igennem uddannelse er udviklet og afprøvet i perioden 2020-24 af Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte fra Den A.P. Møllerske Støttefond.

Indsatsen har først været afprøvet på seks ungdomsuddannelsesinstitutioner (pilotfase) for efterfølgende at blive implementeret på i alt 30 uddannelsesinstitutioner i udbredelsesfasen. Samlet set har 572 elever deltaget i indsatsen i løbet af projektperioden (2021-24).¹

Godt igennem uddannelse er udviklet på baggrund af indsatsen *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge*, der udbydes i en række af landets kommuner. Formålet med evalueringen er helt overordnet at kvalificere og understøtte tilpasning til og udbredelse af indsatsen i en ny kontekst på ungdomsuddannelsesområdet samt at dokumentere, hvilken virkning indsatsen har på deltagernes oplevelse af symptomer og mestring samt på deres trivsel og skolegang, herunder fastholdelse på uddannelsen.

Der er gennemført en *pilotevaluering* i forbindelse med afprøvningsfasen (EVA, 2023) og denne *slutevaluering* i forbindelse med udbredelses- og forankringsfasen.

Denne rapport sammenfatter således resultater fra slutevalueringen. I og med at indsatsen lægger sig op ad en indsats, der allerede er velafprøvet og evidensbaseret (*LÆR AT TACKLE*), er der særligt fokus på forankring af indsatsen i en ny kontekst, herunder hvilke elementer af indsatsen der ser ud til at fungere godt/mindre godt i den nye kontekst. Tanken er, at denne viden kan kvalificere det videre arbejde med indsatsen.

Konkret vil evalueringen adressere følgende:

- Hvad kendetegner kursusdeltagerne, og i hvilket omfang deltager de i kurset?

1 Det oprindelige måltal for indsatsen var 600 deltagere.

- Hvordan er skolerne lykkedes med at implementere indsatsen, og hvilke udfordringer har der været?
- Hvilke centrale elementer har betydning for indsatsens virkning, og hvilke dilemmaer knytter sig hertil?
- Hvad er deltagernes udbytte af kurset, herunder oplevelse af symptomer og mestring, trivsel, skolegang, fravær og frafald?

2.1 Baggrund og beskrivelse af indsatsen

Godt igennem uddannelse er en videreudvikling af indsatsen *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge*,² der udbydes af en række kommuner. *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge* har bl.a. vist en positiv effekt med hensyn til deltagernes angst- og depressionssymptomer, trivsel, søvn samt deres tiltro til at kunne håndtere og kontrollere symptomer i dagligdagen.³ En række institutioner i uddannelsessektoren har vist stor interesse for *Godt igennem uddannelse*, fordi de i stigende grad oplever et behov for tiltag, der kan hjælpe elever i psykisk mistrivsel relateret til stress, angst og depression og styrke deres fastholdelse på en ungdomsuddannelse.

Den primære målgruppe for indsatsen er elever på ungdomsuddannelser, der mistrives og oplever symptomer på stress, angst eller depression.

Ud over kursusedtagere indgår medarbejdere på uddannelserne, fx undervisere, mentorer, vejledere og andre nøglepersoner, som en sekundær målgruppe i projektet, der gennem projektet klædes på til at varetage forskellige funktioner relateret til indsatsen.

2.1.1 Kursusforløb

Indsatsen er et gruppebaseret kursusforløb, der består af syv moduler a to timer, der strækker sig over syv uger. Gruppen udgøres af ca. 8-14 deltagere og faciliteres af to instruktører med kendskab til/erfaringer med stress, angst og depression. På forløbet præsenteres deltagerne for en række emner og mestringsredskaber, som de træner i modulerne og i deres hverdag mellem modulerne. I løbet af kurset arbejder deltagerne bl.a. med at sætte sig mål og gennemføre dem, at træffe beslutninger, at håndtere udfordringer med stress, angst og depression, at forebygge tilbagefald til dårlige perioder, at genkende det, der "trigger" stress, angst og depression, at indgå i sociale relationer og at håndtere vanskelige følelser.

Forløbets indhold er udviklet med inspiration fra *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge* samt kvalificeret af fagpersoner. Forløbet er detaljeret beskrevet i en kursusmanual, som instruktø-

2 *LÆR AT TACKLE* er initieret i Danmark af Sundhedsstyrelsen og Sundhedsministeriet og bygger på et program, der oprindeligt er udviklet på Stanford University.

3 Statens Institut for Folkesundhed, 2019.

terne tager afsæt i. Derudover understøttes kursusforløbet af et kursushæfte til deltagerne, der indeholder indsatsens centrale mestringsredskaber, og som kan gøre det lettere for deltagerne at øve sig i at bruge redskaberne derhjemme.

2.2 Datagrundlag

Evalueringen sammenfatter erfaringer fra 26 af de 30 skoler, der har afprøvet indsatsen i ungdomsuddannelsesregi i 2023-24. Evalueringen bygger på følgende datakilder:

- Interviews med ledere, koordinatore, instruktører og deltagere på tre skoler umiddelbart efter endt kursusforløb. Gruppe- eller enkeltinterviews med i alt ti deltagere, otte instruktører og tre koordinatore.
- Telefoninterviews med koordinatore fra de fem skoler, hvor elever var faldet fra deres uddannelse efter at have deltaget i (dele af) forløbet.
- En baseline-spørgeskemaundersøgelse blandt 396 deltagere, gennemført ved første kursusgang eller inden kursusopstart.
- En afsluttende spørgeskemaundersøgelse blandt 308 deltagere, gennemført ved sidste kursusgang. I alt har 233 deltagere besvaret både baseline- og slutmåling, dvs. at der er samlede besvarelser for 46 % af de 511 elever, der har deltaget i kurset i udbredelsesfasen (2023-24).
- Herudover har de deltagende skoler indberettet fravær og frafald på uddannelserne blandt deltagere i forløbet. De indberettede data er dog relativt mangelfulde og skal tolkes med varsomhed.

Dataindsamlingen er foregået løbende i forbindelse med afviklingen af kurser på de deltagende skoler i løbet af 2023 og 2024. Interviewene er gennemført i foråret 2024.

Ud over de indsamlede data bygger evalueringen på resultater fra pilotevalueringen, gennemført i 2023.

3 Deltageres karakteristika og kursUSDeltagelse

I dette kapitel er der fokus på, hvad der karakteriserer deltagerne på kurset *Godt igennem uddannelse*, samt i hvilket omfang deltagerne har deltaget i kurset. Formålet er at evaluere, om kursUSDeltagerne falder inden for indsatsens målgruppe, og i hvilket omfang de har deltaget i kurset.

Vi finder, at deltagerne i vid udstrækning har udfordringer i overensstemmelse med inklusionskriterierne. Stress er den mest udbredte udfordring (73 %), men erfaringer med angst og depression er også hyppigt forekommende (67 % og 49 %). Herudover har en del af deltagerne andre udfordringer, særligt ensomhed (49 %), og over halvdelen af deltagerne har tidligere overvejet at stoppe på deres uddannelse.

Der er store forskelle mellem skolerne ift. at fastholde deltagere på kurset. Blandt de deltagere, der har gennemført kurset, har hovedparten deltaget i de fleste af kursets moduler.

3.1 Karakteristik af deltagere

I det følgende er der fokus på, hvad der karakteriserer deltagerne på kurset. Afsnittet baserer sig primært på deltageres spørgeskemabesvarelser i starten af kurset (baselinemåling), suppleret med besvarelser fra slutmålingen, hvad angår elevernes baggrundskarakteristika.

Målgruppen for indsatsen er elever, der har – eller tidligere har haft – erfaringer med stress eller symptomer på angst eller depression. Konkret er der opstillet en række inklusionskriterier, som eleverne skal opfylde for at være i målgruppen for indsatsen (jf. tekstboks). Dette afdækkes i en forsamtale, som beskrevet i kapitel 6.

Inklusionskriterier for deltagelse

- Eleven skal være fyldt 15 år ved kursusstart og være elev på en ungdomsuddannelse.
- Der foreligger selv vurderede tegn på stress eller symptomer på angst eller depression.
- Eller der er aktuelt ingen selv vurderede symptomer, men eleven har tidligere erfaringer med stress, angst eller depression.
- Der er et ønske om at deltage i en gruppe, og eleven er indstillet på at arbejde med hjælp til selvhjælp.

- Eleven kan modtage og bearbejde information på et niveau, hvor det vurderes, at vedkommende vil få et udbytte af kurset.
- Eleven deltager frivilligt.

Skolerne har angivet, at i alt 511 elever har deltaget i kurset i løbet af enten 2023 (261 deltagere) eller 2024 (250 deltagere) fordelt på i alt 53 kurser afholdt på 30 institutioner. Holdstørrelsen har varieret fra 6 til 14 deltagere.

3.1.1 Overvægt af kvindelige deltagere på kurset

Når man ser på deltageres baggrundskarakteristika, fremgår det, at der er en markant kønsforskel, hvor kvindelige deltagere udgør 80 % af deltagerne. Det fremgår af tabel 3.1. De øvrige fordelinger knyttet til deltageres uddannelsesbaggrund afspejler i vid udstrækning, hvilke skoler der har valgt at afprøve indsatsen, og hvilke uddannelser de deltagende skoler har valgt at deltage med. Tabellen viser, at størstedelen af deltagerne går i gymnasiet (71 %) sammenlignet med erhvervsuddannelse (29 %). Af de deltagere, der går i gymnasiet, er der flest fra stx (59 %). Blandt deltagerne fra erhvervsuddannelserne er der flest, der går på uddannelser inden for hovedområdet Omsorg, sundhed og pædagogik (66 %). Det varierer, hvor langt deltagerne er kommet på deres uddannelser.⁴

Tabel 3.1
Baggrundskarakteristika for deltagere

Baggrundskarakteristika	Procent (%)
Køn (n = 439)	
Mand	18 %
Kvinde	80 %
Andet	2 %
Ungdomsuddannelse (n = 439)	
Gymnasial uddannelse	71 %
Erhvervsuddannelse	29 %
Gymnasietype (n = 313)	
Stx	59 %
Hhx	2 %
Htx	8 %

4 Halvdelen af gymnasieeleverne (50 %) går i 1. g, mens knap en tredjedel (31 %) går i 2. g og knap en femtedel (19 %) går i 3. g. Størstedelen af erhvervsuddannelseseleverne går på grundforløb 2 (63 %), mens 25 % går på hovedforløbet og 12 % går på grundforløb 1.

Baggrundskarakteristika	Procent (%)
Toårig hf	19 %
Hf-enkeltfag, inkl. treårig hf	12 %
IB	1 %
Årgang i gymnasiet (n = 312)	
1. g/hf	50 %
2. g/hf	31 %
3. g	19 %
EUD-hovedområde (n = 126)	
Omsorg, sundhed og pædagogik	65 %
Kontor, handel og forretningsservice	14 %
Fødevarer, jordbrug og oplevelser	10 %
Teknologi, byggeri og transport	11 %
EUD-forløb (n = 126)	
GF1	65 %
GF2	14 %
Hovedforløb	10 %

Kilde: spørgeskemaundersøgelse blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

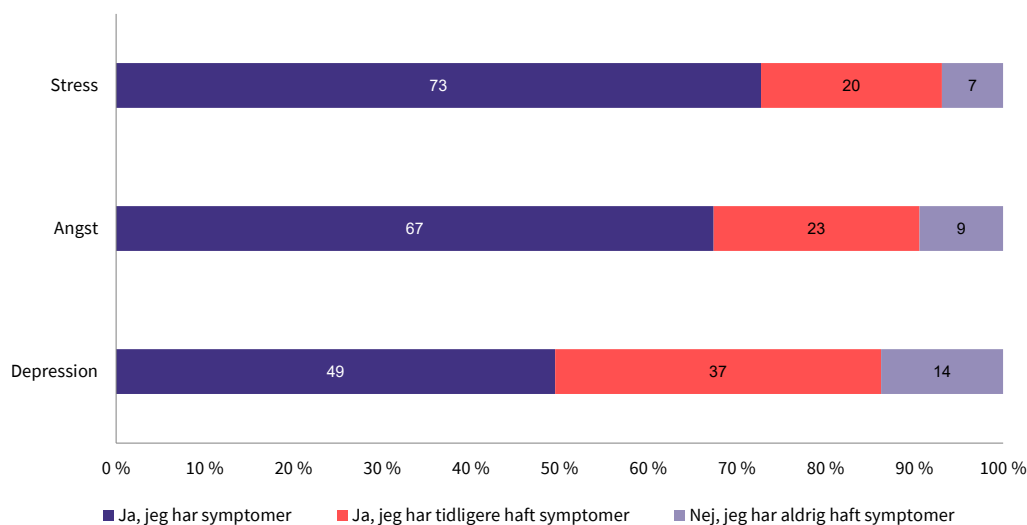
Note: Tabellen baserer sig på besvarelser fra baselinemålingen suppleret med besvarelser fra slutmålingen i de tilfælde, hvor deltagerne ikke har besvaret baselinemålingen.

3.1.2 Stort set alle deltagere har symptomer i overensstemmelse med inklusionskriterierne

Nedenstående figur 3.1 viser, at 73 % af deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen oplever stress, og 20 % angiver, at de tidligere har oplevet det. 67 % har symptomer på angst, og 23 % angiver, at de tidligere har haft det, mens 49 % har symptomer på depression, og 37 % angiver, at de tidligere har haft det.

Figur 3.1

Har du for tiden eller har du tidligere haft symptomer på følgende? (n = 392)



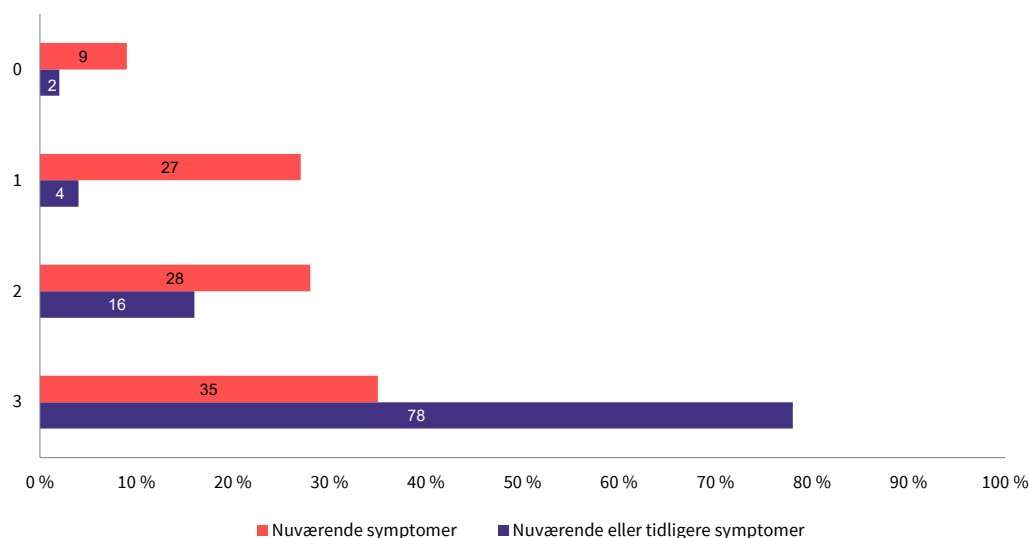
Kilde: spørgeskemaundersøgelse blandt deltagere i kurset Godt igennem uddannelse, gennemført af EVA, 2023-24.

Note: Figuren er baseret på besvarelser fra baselinemålingen alene.

I forlængelse heraf viser nedenstående figur 3.2, hvor mange symptomer på hhv. angst, depression og stress deltagerne har eller tidligere har haft. Figuren viser, at 35 % af deltagerne har eksisterende symptomer på både stress, angst og depression (tre eksisterende symptomer), mens 78 % af deltagerne har eller har haft symptomer på både stress, angst og depression (tre eksisterende eller tidligere symptomer). Samtidig er der 9 %, der angiver, at de på nuværende tidspunkt ikke har nogle af de nævnte symptomer, mens 2 % angiver, at de hverken har eller tidligere har haft nogen af de nævnte symptomer. Det kan hænge sammen med, at det ikke er alle deltagere, der oplever deres udfordringer som deciderede symptomer på stress, angst eller depression.

Figur 3.2

Antal eksisterende eller tidligere symptomer på angst, stress eller depression (n = 392)



Kilde: spørgeskemaundersøgelse blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

Note: Se den fulde spørgsmålsformulering i appendiks D, indeks a.

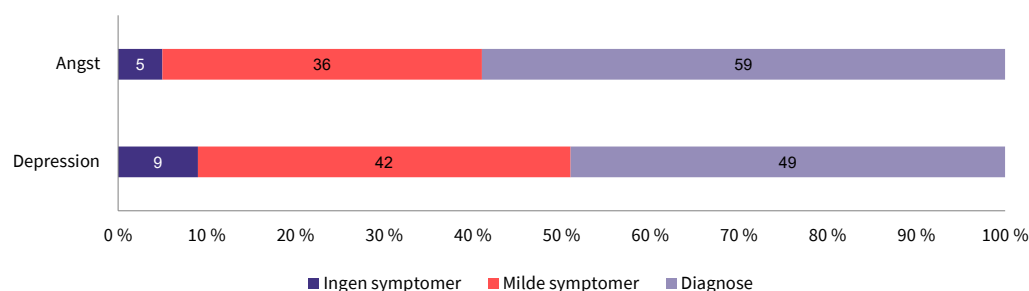
Note: Figuren er baseret på besvarelser fra baselinemålingen alene.

Fordi deltagerne ikke nødvendigvis selv identificerer deres udfordringer som deciderede symptomer på hhv. stress, angst og depression, er der i spørgeskemaet også anvendt validerede skalaer for hhv. angst, depression og stress, hvor der spørges ind til en række følelser/oplevelser, der kobles til de tre diagnoser/udfordringer.

Figur 3.3 neden for viser, at 59 % af deltagerne opfylder kriterierne for en angstdiagnose, mens 49 % opfylder kriterierne for en depressionsdiagnose. Derudover har 36 % af deltagerne milde symptomer på angst, mens 5 % slet ikke har symptomer på angst. Til sammenligning har 42 % af deltagerne milde symptomer på depression, og 9 % har ingen symptomer herpå.

Figur 3.3

Score på skala for hhv. depression og angst (n = 387)



Kilde: spørgeskemaundersøgelse blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

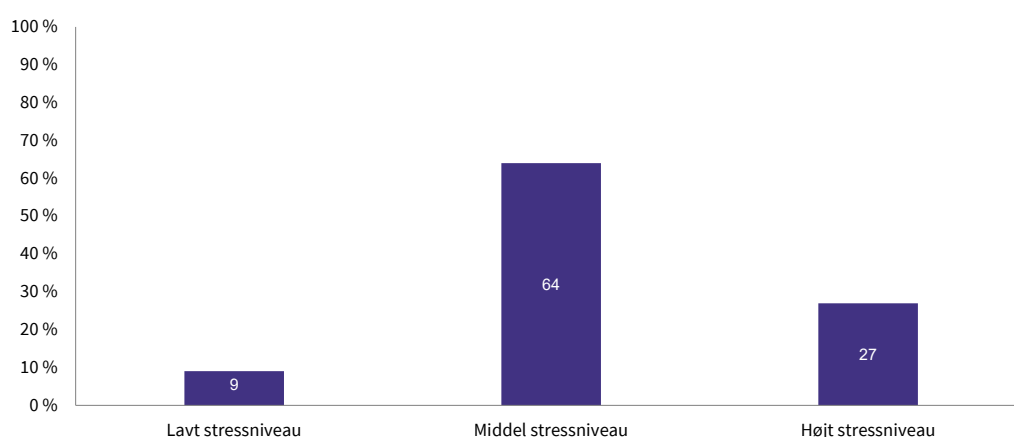
Note: Se den fulde spørgsmålsformulering i appendiks D, indeks b.

Note: Figuren baserer sig alene på besvarelser fra baselinemålingen.

Skalaen for angst og depression giver også mulighed for at inddele graden af de samlede symptomer på angst og depression yderligere. Her viser resultaterne, at symptomerne kan klassificeres som alvorlige for 17 % af deltagerne, mens 36 % har milde symptomer, 36 % har moderate symptomer og 11 % ikke har deciderede symptomer (se figur C1 i appendiks C).

Figur 3.4 viser deltageres oplevede stressniveau. Heraf fremgår det, at 27 % af deltagerne oplever et højt stressniveau ved kursusstart, 64 % oplever et middel-stressniveau, mens 9 % oplever et lavt stressniveau.

Figur 3.4
Score på skala for stress (n = 382)



Kilde: spørgeskemaundersøgelse (baselinemåling) blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

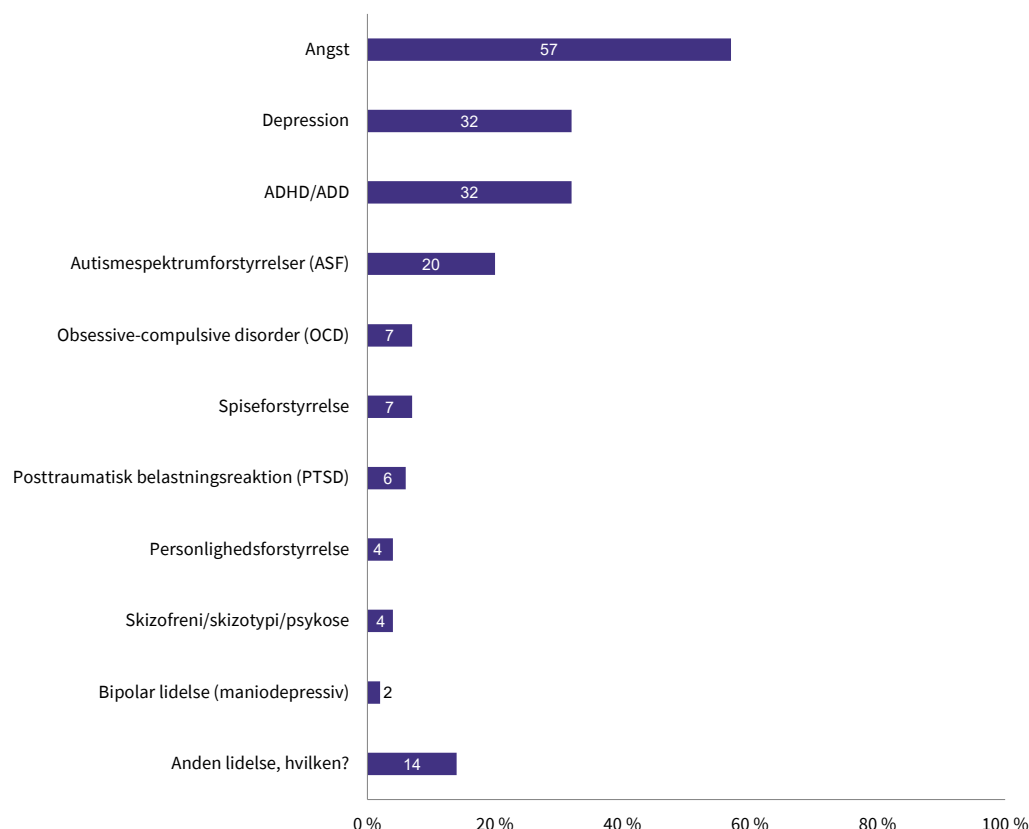
Note: Se den fulde spørgsmålsformulering i appendiks D, indeks c.

Note: Figuren baserer sig alene på besvarelser fra baselinemålingen.

Spørgeskemabesvarelserne viser derudover, at 83 % af deltagerne oplever, at deres symptomer på angst, stress eller depression i høj (33 %) eller nogen grad (50 %) har gjort det vanskeligt for dem at følge med på deres ungdomsuddannelse. 18 % angiver, at det i mindre grad (16 %) eller slet ikke (2 %) er tilfældet (se figur C.2 i appendiks C).

Deltagerne er også blevet spurgt, om de har fået stillet nogle psykiatriske diagnoser. Omkring 35 % angiver, at de har en psykiatrisk diagnose, mens 23 % angiver, at de ikke ved det eller ikke har lyst til at svare. Blandt dem, der angiver, at de har en psykiatrisk diagnose, angiver 57 %, at de har angst, 32 % angiver, at de har depression, 32 % angiver, at de har ADHD/ADD, mens 20 % angiver, at de har en autismespektrumforstyrrelse. En mindre andel (2-7 %) af deltagerne angiver desuden, at de har enten OCD, spiseforstyrrelse, PTSD, skizofreni eller bipolar lidelse. Det fremgår af figur 3.5 nedenfor.

Figur 3.5
Selvrapporterede psykiatriske diagnoser blandt deltagerne (n = 139)



Kilde: spørgeskemaundersøgelse blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

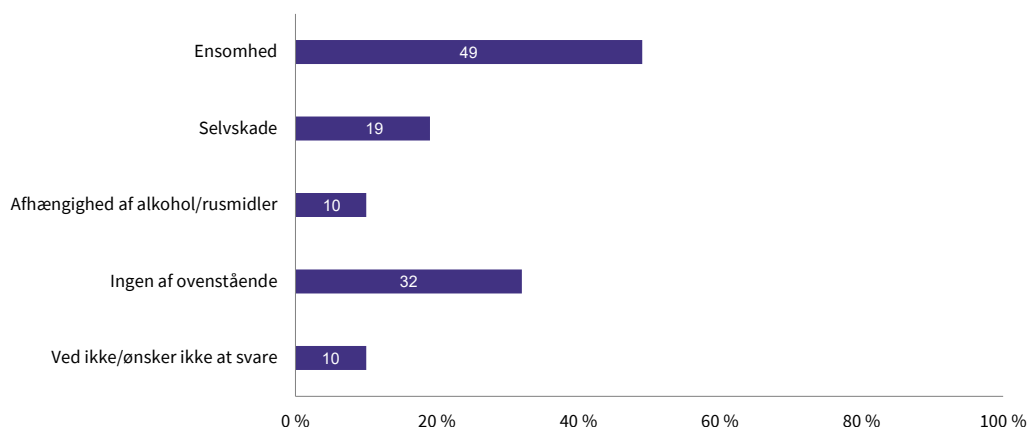
Note: Figuren baserer sig alene på besvarelser fra baselinemålingen.

Note: Kun respondenter, der har svaret "Ja" på spørgsmålet "Har du en eller flere psykiatriske diagnoser?", har fået stillet dette spørgsmål. Respondenterne er herefter blevet bedt om at angive hvilke diagnoser ud fra de kategorier, der fremgår af figuren.

Det fremgår endvidere af spørgeskemaundersøgelsen, at en del af deltagerne har andre udfordringer end psykiatriske diagnoser. 49 % angiver således, at de oplever at have udfordringer med ensomhed, 19 %, at de har udfordringer med selvskade, og 10 % med afhængighed af alkohol/andre rusmidler. Det fremgår af figur 3.6 nedenfor. Til sammenligning viser andre undersøgelser på området, at 21 % af alle unge i 9. klasse har skadet sig selv med vilje (Børns Vilkår, 2021), mens 59 % af alle 16-24-årige føler sig ensomme (Mary Fonden, 2024).

Overordnet viser analysen, at der er tale om en gruppe af unge med forskelligartede psykiske eller personlige udfordringer.

Figur 3.6
Oplever du nogle af følgende udfordringer? (n = 396)



Kilde: spørgeskemaundersøgelse blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

Note: Figuren baserer sig alene på besvarelser fra baselinemålingen.

3.1.3 Godt en fjerdedel af deltagerne har uddannelsesforløb bag sig – halvdelen har overvejet at stoppe på deres nuværende uddannelse

I alt 26 % af deltagerne har tidligere gået på én (20 %) eller flere andre ungdomsuddannelser (6 %) før den, de går på ved kursets start. Det fremgår af figur 3.7 nedenfor.

Figur 3.7
Har du gået på andre ungdomsuddannelser, før du startede på den, du går på nu? (n = 393)



Kilde: spørgeskemaundersøgelse blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

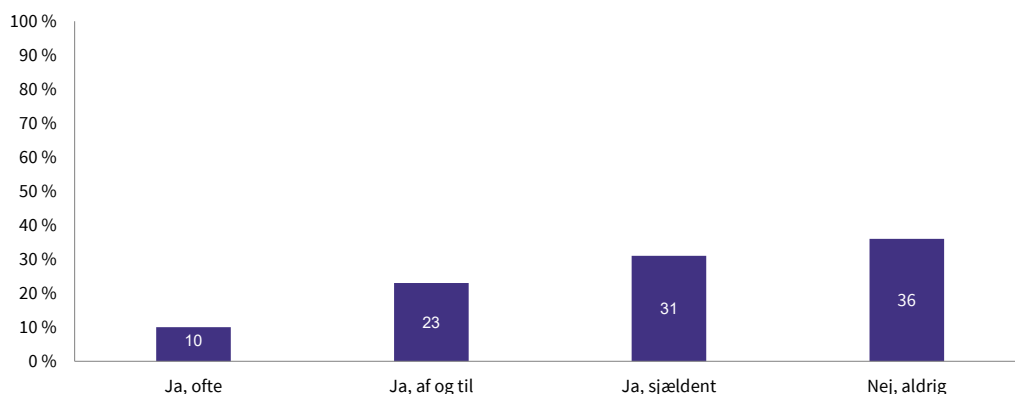
Note: Figuren baserer sig alene på besvarelser fra baselinemålingen.

Det fremgår endvidere af spørgeskemaundersøgelsen, at i alt 64 % af deltagerne på et tidspunkt har overvejet at droppe ud af deres uddannelse. 10 % svarer således, at de ofte overvejer det, 23 %,

at de af og til overvejer det, og 31 %, at de sjældent overvejer det, hvilket kan ses i figur 3.8 nedenfor.

Figur 3.8

Har du på noget tidspunkt overvejet at stoppe på din nuværende ungdomsuddannelse? (n = 394)



Kilde: spørgeskemaundersøgelse blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

Note: Figuren baserer sig alene på besvarelser fra baselinemålingen.

3.2 Omfanget af kursUSDeltagelse

Hovedparten af deltagerne har været til alle eller de fleste moduler. I alt har 62 % af de deltagere, der har besvaret spørgeskemaet ved kursets afslutning, angivet, at de har deltaget i seks eller syv moduler, mens 31 % har deltaget i fire eller fem moduler, og en lille gruppe på 7 % har deltaget i tre eller færre moduler.

Tabel 3.2

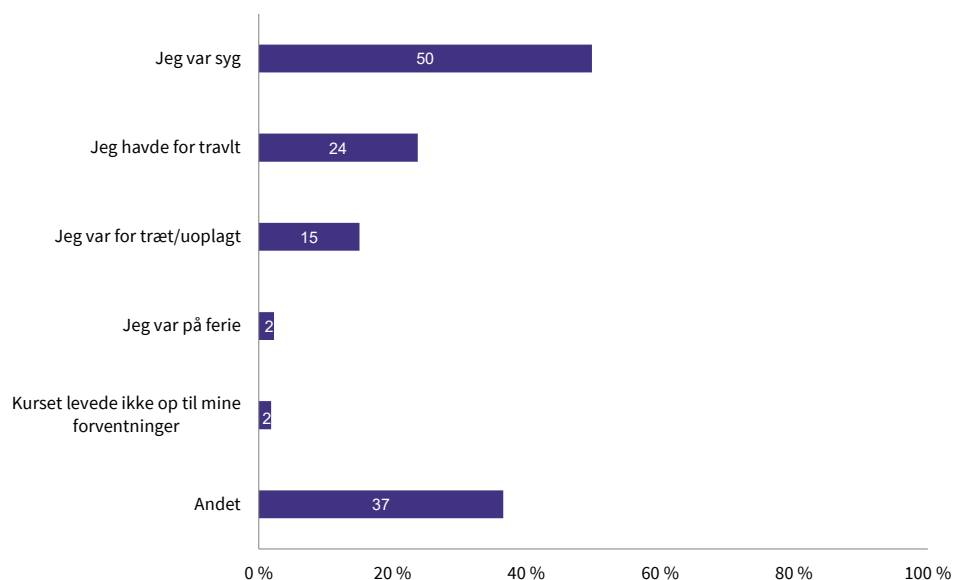
Hvor mange af kursusgangene har du deltaget i?

Antal moduler	Antal deltagere	Procent
1	3	1 %
2	8	3 %
3	8	3 %
4	16	5 %
5	80	26 %
6	104	34 %
7	87	28 %
Total	306	100 %

Kilde: spørgeskemaundersøgelse (slutmåling) blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

Som årsager til kursusfravær angiver størstedelen af deltagerne, at de var syge (50 %), havde for travlt (24 %) eller var for trætte/uoplagte (15 %). Få angiver, at kurset ikke levede op til deres forventninger (2 %). Det fremgår af figur 3.9 nedenfor.

Figur 3.9
Hvad er årsagen til, at du ikke har deltaget i alle kursusgange?



Kilde: spørgeskemaundersøgelse (slutmåling) blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

I spørgeskemaet har deltagerne haft mulighed for selv at angive årsager til kursusfravær. Her angav flere, at de prioriterede skole- eller lærepladsrelateret undervisning/arbejde, at de var til læge/tandlæge/psykolog, eller at de havde symptomer på angst/stress/depression. Det fremgår, i tråd med dette, af de kvalitative interviews, at der kan være flere forskellige årsager til, at deltagerne enten har fravær fra kurset eller vælger at stoppe helt.

For det første peger koordinatorene og instruktørerne på, at noget af det, der er vigtigt ift. fastholdelse og udbytte af kurset, er, at deltagerne er motiverede for kurset (se også kap. 5).

For det andet handler tilslutningen også om, ifølge koordinatorene, hvor meget deltagerne har at se til i øvrigt. Deltagerne er jo netop en gruppe, der har symptomer på stress, angst og depression eller andre udfordringer, hvilket kan betyde, at det er svært at deltage i kurset, hvilket mange deltagerne angiver som forklaring på deres fravær eller frafald fra kurset. Både koordinatorene og instruktørerne italesætter det som et dilemma for kursusdeltagerne, at de er nødt til at investere deres i forvejen begrænsede ressourcer i form af tid og kræfter i noget, der først over tid vil resultere i mere overskud.

For det tredje viser evalueringen, at kursusdeltagerne i enkelte tilfælde har for store udfordringer til at indgå i kurset.

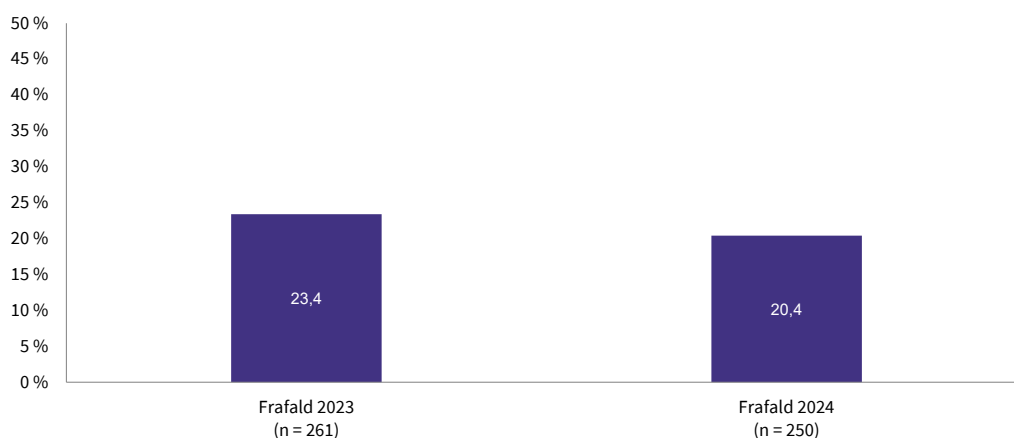
3.3 Frafald fra kurset

Der er stor spredning ift., hvor godt skolerne lykkes med at fastholde deltagerne på kurset. I alt er 111 deltagere faldet fra kurset⁵ undervejs, svarende til ca. en femtedel. Der er stor forskel på andelen af deltagere, der falder fra, fra skole til skole – på nogle skoler er der ingen, der falder fra kurset, mens det på andre skoler er over halvdelen af deltagerne, der falder fra kurset undervejs.

Der er ikke umiddelbart noget mønster i, hvilke skoler der har lavt eller intet frafald fra kurset, og hvilke skoler der har stort frafald fra kurset undervejs.

I gennemsnit er der en fastholdelse på omkring 80 % på tværs af skolerne i løbet af indsatsperioden. Deltagernes frafald fra kurset er dog en smule lavere i 2024 (20,4 %) sammenlignet med 2023 (23,4 %), hvilket fremgår af figur 3.10 nedenfor.

Figur 3.10
Gennemsnitligt frafald fra *Godt igennem uddannelse*



Kilde: indberetninger fra skolerne, indsamlet af EVA, 2023 + 2024.

5 Defineret som deltagere, der har deltaget i færre end halvdelen af modulerne (dvs. tre eller færre ud af i alt syv).

4 Deltagernes kursusudbytte

Dette kapitel har fokus på deltagernes udbytte af kurset, herunder forandringer i deltagernes oplevelse af symptomer og mestring, trivsel, skolegang, fravær og frafald.

Helt overordnet viser evalueringen, at der på tværs af skolerne er en oplevelse af, at indsatsen har givet deltagerne et udbytte – både umiddelbart efter kurset og på længere sigt. Stort set alle deltagere (97 %) angiver, at de i høj (42 %) eller nogen grad (55 %) har fået et udbytte af at deltage i kurset. Noget af det, deltagere og instruktører særligt fremhæver som et udbytte af kurset, er tilegnelse af redskaber og teknikker, der giver deltagerne en oplevelse af flere handlemuligheder og styrket selvtillid. Deltagernes udbytte knytter sig både til skolen og til deres hverdagsliv uden for skolen.

Deltagerne har gennemgået en positiv udvikling i løbet af kurset ift. en lang række indikatorer, der knytter sig til deres symptomer, mestring og trivsel.

Vi ser desuden positive tendenser ift. deltagernes frafald og fravær, selvom det pga. datagrundlaget ikke er muligt at drage nogle endelige konklusioner. Generelt er frafaldet lavt blandt deltagere, mens udviklingen i deltagernes fravær for elever på hf og stx overordnet set følger den stigning, man også ser for andre elever på uddannelserne.

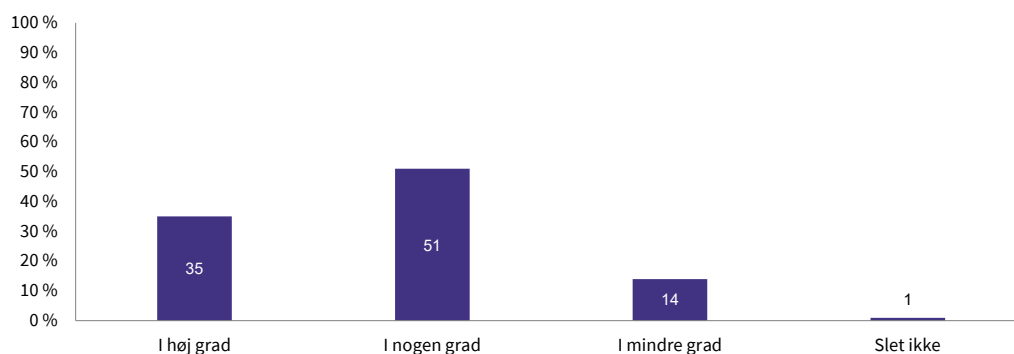
På trods af databegrænsningerne er det EVA's vurdering, at resultaterne for frafald og fravær må anses som positive, idet det ikke er forventeligt, at de deltagende elever, der er kendetegnet ved at have forskellige udfordringer, vil ligge på niveau med andre elever på deres uddannelser.

4.1 Deltagernes oplevelse af kursusudbytte

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at de deltagere, der har besvaret skemaet ved sidste kursusgang, i vid udstrækning oplever at have fået et udbytte af kurset. Således angiver i alt 86 % af deltagere, at de i høj (35 %) eller nogen grad (51 %) oplever samlet set at have fået et udbytte af deres deltagelse i kurset. Kun 1 % af deltagere angiver, at de slet ikke oplever at have fået udbytte af at deltage i kurset. Det fremgår af figur 4.1 nedenfor.

Figur 4.1

I hvilken grad har du samlet set fået udbytte af at deltage i kurset? (n = 298)

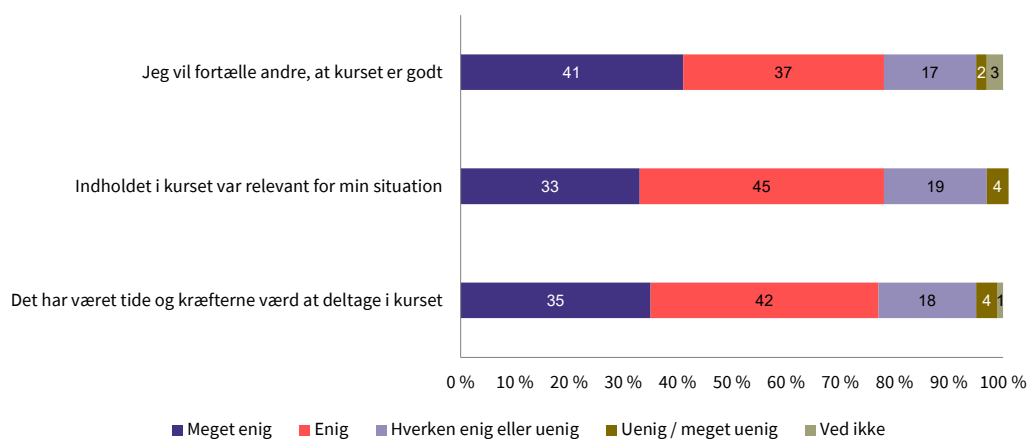


Kilde: spørgeskemaundersøgelse (slutmåling) blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.
Note: Figuren baserer sig alene på besvarelser fra slutmålingen.

Yderligere viser figur 4.2 nedenfor, at mere end tre fjerdedele af deltagerne samlet set er enten meget enige eller enige i, at de vil fortælle andre, at kurset var godt (78 %), at indholdet af kurset var relevant for deres situation (78 %), samt at det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset (77 %). Kun 2-4 % af deltagerne er enten uenige eller meget uenige i de tre udsagn.

Figur 4.2

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn? (n = 304)



Kilde: spørgeskemaundersøgelse (slutmåling) blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.
Note: I denne figur er svarkategorierne "Uenig" og "Meget uenig" slået sammen af hensyn til overskueligheden.
Note: Der er svarkategorier, som ikke er i figuren, da der ingen besvarelser er i den pågældende kategori.

I de kvalitative interviews taler deltagerne generelt positivt om kurset og beskriver, at de oplever, at det har gjort en forskel for dem. En deltager beskriver på følgende måde, hvordan kurset har gjort en forskel:

”Jeg har bøvlet med depressive perioder og angst og kan nu se advarselssignalerne, inden de sker. Jeg kan nå at stoppe det før og forebygge det, der ellers ville være svært at komme ud af. Jeg ved, at hvis jeg sover dårligt og ikke har overskud, så er det ved at gå galt, og det er nu, jeg skal gøre noget ved det. Man lærer sig selv bedre at kende på kurset, og jeg er blevet bedre til at prioritere, hvad jeg skal, skrive det ned og lægge planer. Det er rart at kunne trække på andre, men også rart at vide, at man selv kan komme igennem, hvis man bruger sine redskaber.

DELTAGER

Den samme opfattelse deler instruktører og koordinatoren, der i mange tilfælde oplever en udvikling hos deltagerne fra kursets start til kursets afslutning. En koordinator beskriver det på følgende måde:

”Elevers udbytte af kurset måles på fravær og frafald. Det tænker jeg også, det har en indvirkning på, men det er mere synligt i elevernes trivsel. Dem, der er her, de får det bedre. De siger det selv, men jeg kan også se det. Fx en pige, der har deltaget og nu er en helt anden pige. Der er kommet liv i hende. Den der modløshed, den fylder ikke længere så meget.

KOORDINATOR

Blandt deltagerne er der generelt en oplevelse af, at de også vil kunne drage nytte af kurset på længere sigt. De fortæller, at det motiverer dem, at de har mærket, at det har været godt for dem at bruge de redskaber, kurset har introduceret dem for.

Samtidig udtrykker deltagerne en bekymring for, om de kan holde fast i de gode vaner over tid, når der ikke længere er et fællesskab til at støtte dem. Som en deltager beskriver det, så forpligter det, når man laver aftaler med andre. Flere deltagere er bekymrede for, om de på sigt kan hanke op i sig selv og få gjort de ting, som de ved gavner dem, men som det også kan være svært at finde overskuddet til at gøre.

4.1.1 Kurset hjælper deltagere til at mestre deres udfordringer

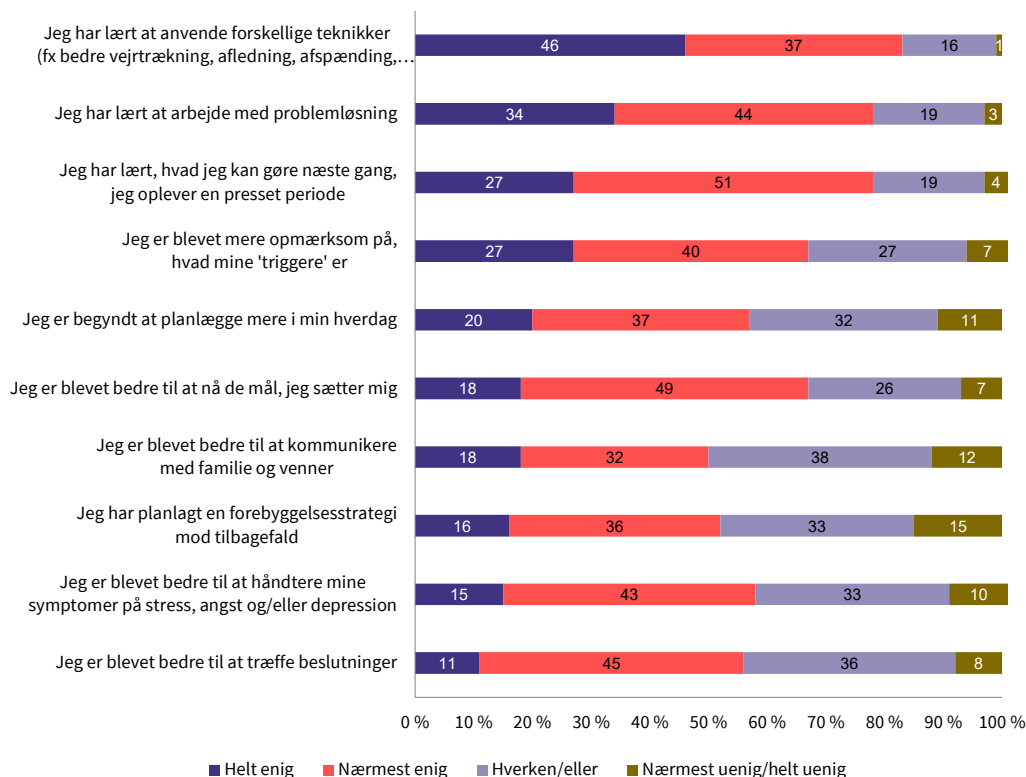
I spørgeskemaundersøgelsen er deltagerne også blevet spurgt nærmere ind til, hvad de konkret har fået ud af kurset. Her er det særligt kursets mestringsteknikker, som de fremhæver.

Figur 4.3 nedenfor giver et overblik over, hvordan deltagerne vurderer forskellige former for udbytte, der knytter sig til intentionerne med kurset. Figuren viser, at 83 % af deltagerne erklærer sig helt (46 %) eller nærmest enige (37 %) i, at de har lært at anvende forskellige teknikker gennem kurset. Figuren viser også, at i alt 78 % af deltagerne er helt eller nærmest enige i, at kurset har lært dem at arbejde med problemløsning, og hvad de kan gøre, næste gang de oplever en presset periode.

50 % af deltagerne angiver, at de er helt (18 %) eller nærmest (32 %) enige i, at de er blevet bedre til at kommunikere med venner og familie.

Figur 4.3

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn angående dit udbytte af kurset? (n = 298)



Kilde: spørgeskemaundersøgelse (slutmåling) blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

Note: I denne figur er svarkategorierne "Nærmest uenig" og "Helt uenig" slået sammen af hensyn til overskueligheden.

Deltagerne fortæller desuden i interviewene, at kurset har styrket deres evne til at opdage, hvad der "trigger" deres udfordringer i hverdagen, og herigennem givet dem bedre muligheder for at handle på triggere end tidligere. En deltager beskriver dette på følgende måde:

"Jeg har fået et langt større kendskab til mine triggere. Det er blevet nemmere for mig at sammenstrikke, hvad jeg skal gøre, når jeg kan mærke dem, og hvem jeg skal tage fat i. Det gælder både depressive og maniske perioder. Når jeg ser advarselstegnene tidligere, så kan jeg handle på dem.

DELTAGER

Deltagerne peger desuden på, at det er en styrke ved kurset, at de lærer at bruge konkrete værktøjer. De udtrykker, at de er trygge ved visheden om, at de har redskaber, som virker, hvis der skulle opstå udfordringer i hverdagen. For nogle deltagere betyder det bl.a., at de bedre kan deltage i undervisningen og fx indgå i gruppearbejde eller lave fremlæggelser uden at blive så nervøse, som de gjorde før. En deltager fortæller fx, hvordan hun fik et angstanfald på skolen og lykkedes med at

bruge sine tillærte vejtrækningsteknikker, så hun kunne vende tilbage til undervisningen. Deltageren beskriver det på følgende måde:

”Jeg fik et angstanfald på skolen, hvor jeg brugte nogle teknikker, fx med de dybe vejtrækninger. Det er jo redskaber fra kurset, vi bruger uden at tænke så meget over det.

DELTAGER

4.1.2 Deltagerne oplever at få styrket deres sociale og personlige kompetencer

Deltagerne udtrykker i interviewene, at de også oplever, at kurset styrker deres personlige og sociale kompetencer. For nogle handler det om, at de har fået mere mod på at tale med andre og indgå i det sociale på deres uddannelse, for andre, at det har styrket deres mod på at prøve nye ting, fx at tage kørekort.

Deltagerne oplever, at kurset har styrket deres evner til at prioritere og passe på sig selv. Det er et udbredt perspektiv, at skolen fylder meget mentalt, hvor kurset fx kan hjælpe dem til at sætte realistiske forventninger til sig selv og styrke deres evne til at sige fra. Det kan fx handle om at sætte grænser for, hvor meget skolearbejde må fylde i hverdagen, og sige fra, når man ikke har overskud til at deltage i sociale arrangementer.

En deltager beskriver på følgende måde, hvordan hun har fået bedre balance mellem skole og fritid:

”I stressede perioder er jeg blevet opmærksom på at sætte noget tid af til mig selv. For mig fylder skole meget, jeg kan næsten tænke på skole hele døgnet, så det er blevet vigtigt at begrænse, hvor meget det må fylde, og skrive det ned.

DELTAGER

Instruktører og koordinatører beskriver, at de oplever, at deltagernes modløshed aftager i løbet af kurset. Et perspektiv er, at kurset lykkes med at plante et frø, forstået som at deltagerne får succesoplevelser, de kan bygge videre på.

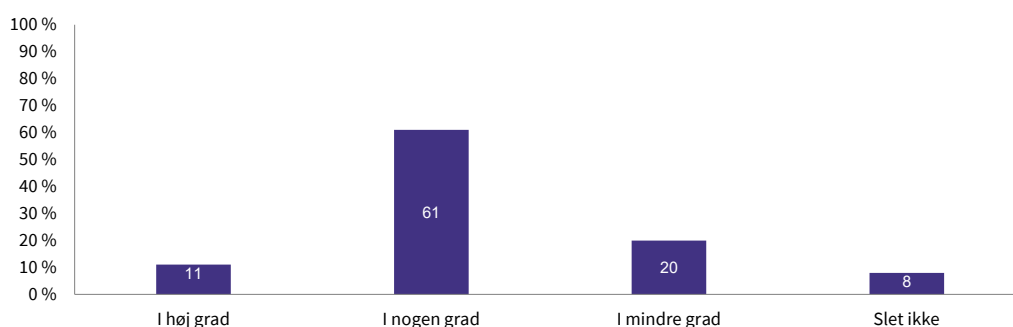
4.2 Udvikling i deltagernes symptomer og mestring

Spørgeskemabesvarelser ved kursusstart og -afslutning viser, at deltagerne generelt oplever en positiv udvikling i deres symptomer. Stressniveau og symptomer på angst og depression reduceres, mens mestringsevnen styrkes. Resultaterne afspejler deltagernes gennemsnitlige individuelle fremskridt i løbet af kursusperioden.

4.2.1 Deltagerne oplever, at kurset reducerer stress og symptomer på angst og depression

Det fremgår af spørgeskemaundersøgelsen, at 72 % af deltagerne oplever, at kurset i høj (11 %) eller nogen grad (61 %) har mildnet deres symptomer på stress, angst eller depression. 8 % af deltagerne oplever slet ikke, at kurset har mildnet deres symptomer på stress, angst eller depression. Det viser figur 4.4 nedenfor.

Figur 4.4
I hvilken grad har kurset mildnet dine symptomer på stress, angst eller depression?
(n = 298)



Kilde: spørgeskemaundersøgelse (slutmåling) blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

4.2.2 Reduktion af deltagerne angst-, depressions- og stresssymptomer

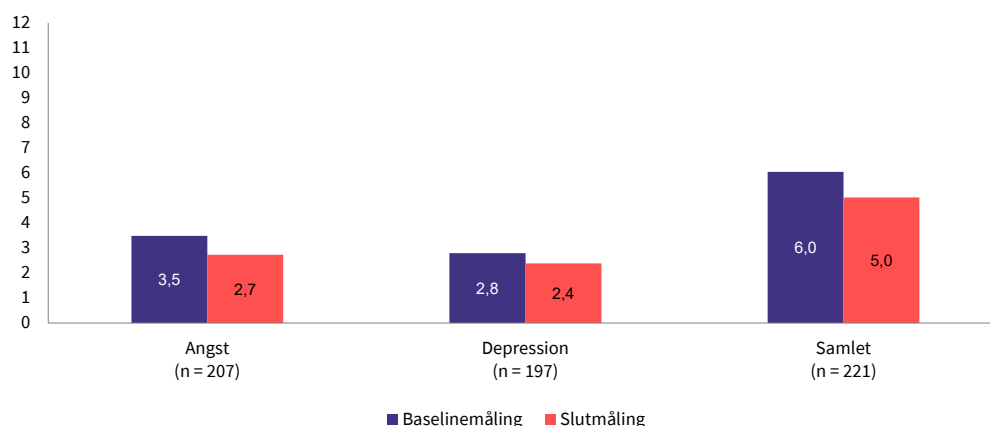
Overordnet set er deltagerne symptomer på angst eller depression mindsket fra baseline- til slutmålingen. Det fremgår af figur 4.5 nedenfor.

Deltagerne symptomer på angst eller depression er målt gennem det såkaldte Patient Health Questionnaire (Nielsen et al., 2017), hvor deltagerne er blevet bedt om at forholde sig til, hvor ofte de har oplevet forskellige udfordringer relateret til angst og depression. Skalaen sammenfatter information om angst eller depression og går fra 0 til 12, hvor en samlet score fra 0 til 2 anses som inden for "normalområdet" og en score fra 9 til 12 anses som alvorlige symptomer på angst eller depression. Skalaen kan endvidere inddeles i to subskalaer for hhv. angst og depression, der går fra 0 til 6, hvor en score på 0 tyder på, at der ingen symptomer er, og en score på 6 peger på alvorlige symptomer på angst eller depression.

Figur 4.5 viser, at deltagere med angst eller depression samlet set scorede 6,0 på skalaen for angst og depression i baselinemålingen, mens de samme deltagere i gennemsnit scorede 5,0 på skalaen i slutmålingen, svarende til et fald på ca. 17 %. Deltagerne er således i gennemsnit gået fra at have moderate symptomer på angst eller depression til at have milde symptomer.

Figuren viser samtidig, at der er sket en lidt større reduktion ift. angst (fra 3,5 i baselinemålingen til 2,7 i slutmålingen på en skala fra 0 til 6, svarende til et fald på ca. 23 %) end ift. depression (fra 2,8 til 2,4, svarende til et fald på ca. 14 %).

Figur 4.5
Deltagernes udvikling i angst-/depressions-indikatorer



Kilde: spørgeskemaundersøgelse (baseline- + slutmåling) blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

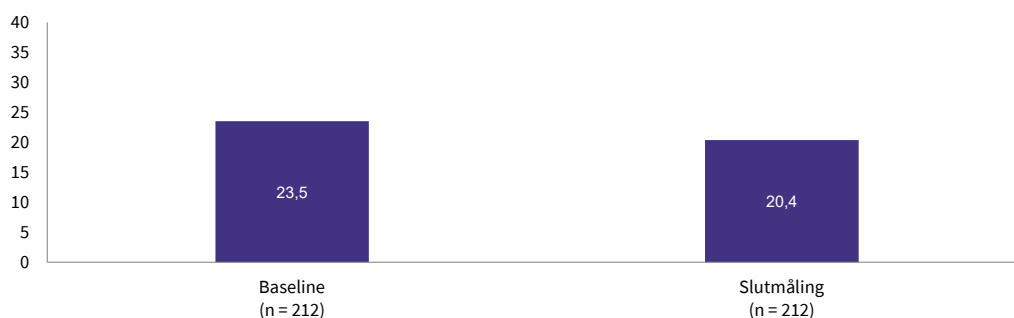
Note: Se de fulde spørgsmålsformuleringer for indeks for angst og depression i appendiks D, indeks b.

Note: Figuren baserer sig kun på besvarelser fra personer, der har besvaret både baseline- og slutmålingen og samtlige spørgsmål i indekset for angst og depression samt personer, der har angivet, at de har eksisterende eller tidligere symptomer på hhv. angst og depression (figur 3.1).

Note: En parret t-test viser, at der er signifikant forskel på baselinemåling-scoren og slutmåling-scoren med hensyn til både angst ($p < 0,01$), depression ($p < 0,01$) og det samlede mål ($p = 0,002$).

Resultaterne viser også en reduktion i deltagernes stressniveau i løbet af kurset. Dette er målt på PSS-scoren, som går fra 0 til 40, hvor en høj score indikerer en høj grad af oplevet stress. Deltagere med stress scorede i gennemsnit 23,5 på stressskalaen (Nielsen et al., 2017) i baselinemålingen, mens de samme deltagere scorede 20,4 i slutmålingen, svarende til et fald på ca. 13 %. Det fremgår af figur 4.6 nedenfor.

Figur 4.6
Udvikling i deltagernes stressniveau



Kilde: spørgeskemaundersøgelse (baseline- + slutmåling) blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

Note: Se de fulde spørgsmålsformuleringer for stress i appendiks D, indeks c.

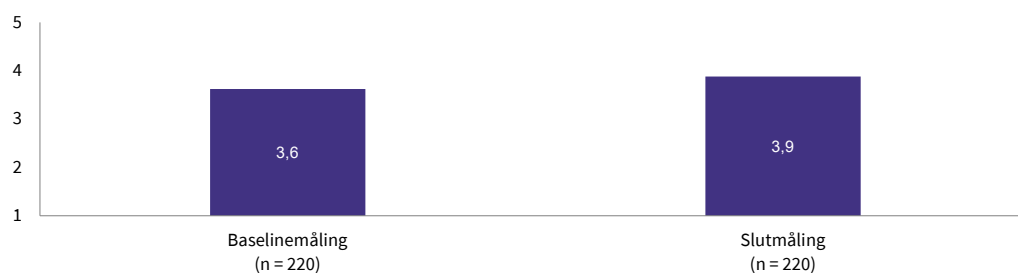
Note: Figuren baserer sig kun på besvarelser fra personer, der har besvaret både baseline- og slutmålingen og samtlige spørgsmål i indekset for stress samt personer, der har angivet, at de har eksisterende eller tidligere symptomer på stress (figur 3.1).

Note: En parret t-test viser, at der er signifikant forskel på baselinemåling-scoren og slutmåling-scoren ($p < 0,01$).

4.2.3 Positiv udvikling i deltagernes oplevelse af egen mestring og oplevelse af støtte

Deltagerne oplever en forbedring af deres mestringsevne (self-efficacy) i løbet af kursusperioden. Kursisternes oplevelse af deres evne til at mestre egne symptomer er målt på en skala, hvor 1 er lavest og 5 er højest.⁶ Figur 4.7 viser, at deltagerne i gennemsnit scorer 3,6 i baselinemålingen, mens de scorer 3,9 i slutmålingen. Det svarer til en stigning på ca. 8 %.

Figur 4.7
Deltagernes udvikling i mestring af symptomer (self-efficacy)



Kilde: spørgeskemaundersøgelse (baseline- + slutmåling) blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

Note: Se de fulde spørgsmålsformuleringer for mestring af symptomer (self-efficacy) i appendiks D, indeks d.

Note: Figuren baserer sig kun på besvarelser fra personer, der har besvaret både baseline- og slutmålingen og samtlige spørgsmål i indekset for mestring.

Note: En parret t-test viser, at der er signifikant forskel på baselinemåling-scoren og slutmåling-scoren ($p < 0,01$).

Der ses også en positiv udvikling med hensyn til deltagernes oplevelse af at kunne opnå støtte fra deres omgangskreds, målt via en fri oversættelse af Obtain Help from Community, Family, Friends Scale (SECD).⁷ Skalaen går fra 1 til 10, hvor en høj score indikerer en høj grad af oplevelse af at kunne få hjælp fra familie, venner og samfundet. Således er deltagernes gennemsnitlige støtte-score 6,6 i baselinemålingen, mens den er 7,4 i slutmålingen, svarende til en stigning på ca. 12 % (se figur C.6 i appendiks C).

4.3 Udvikling i uddannelses- og trivselsrelaterede indikatorer

Spørgeskemabesvarelser fra kursusstart og -afslutning viser, at deltagerne oplever udvikling inden for flere områder, herunder uddannelses- og trivselsrelaterede områder. De rapporterer øget evne til at disponere tid, samarbejde i grupper og fordybe sig i skolearbejde, og der ses en positiv udvikling i trivsel. Resultaterne afspejler deltagernes gennemsnitlige individuelle fremskridt gennem kursusperioden.

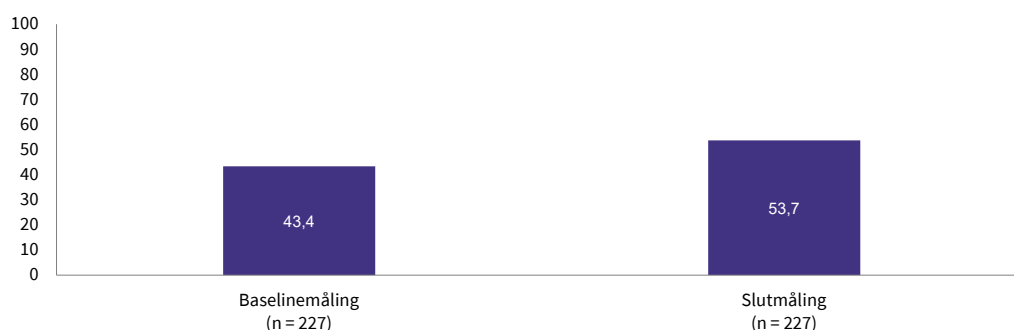
6 Målt gennem subskalaen Personal Control, der indgår i skalaen Illness Perception Questionnaire (IPQ) (Moss-Morris et al., 2002), oversat til dansk og tilpasset målgruppen.

7 Obtain Help from Community, Family, Friends Scale er en del af Chronic Disease Self-Efficacy Scales (CDSES) (Lorig et al., 1996), oversat til dansk og tilpasset målgruppen.

4.3.1 Positiv udvikling i trivselsscore

Vi finder en positiv udvikling i kursUSDeltagernes trivselsscore. Trivsel er målt vha. WHO's trivselskala (WHO-5), der går fra 0 til 100, hvor en høj score indikerer god trivsel (Sundhedsstyrelsen, u.å.). Spørgeskemaundersøgelsen viser, at deltagerne i gennemsnit scorede 43,3 på skalaen for trivsel i baselinemålingen og 53,7 i slutmålingen, hvilket svarer til en stigning på 10,3 point – knap 25 %. Det fremgår af figur 4.8 nedenfor. Det betyder, at deltagerne går fra at ligge under normalområdet for trivsel i baselinemålingen til at ligge inden for normalområdet i slutmålingen, idet en score over 50 på trivselsskalaen indikerer, at der umiddelbart ikke er risiko for udvikling af depression eller stressbelastning. Til sammenligning ligger den gennemsnitlige score for danske 15-årige på omkring 62 (HBSC, 2023). Endvidere kan udviklingen betragtes som klinisk signifikant, idet en forøgelse på 10 point eller derover anses som signifikant ifølge vejledningen til tolkning af skalaen (Sundhedsstyrelsen, u.å.).

Figur 4.8
Deltagernes udvikling i trivsel



Kilde: spørgeskemaundersøgelse (baseline- + slutmåling) blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

Note: Se de fulde spørgsmålsformuleringer for indeks for trivsel i appendiks D, indeks e.

Note: Figuren baserer sig kun på besvarelser fra personer, der har besvaret både baseline- og slutmålingen og samtlige spørgsmål i indekset for trivsel.

Note: En parret t-test viser, at der er signifikant forskel på baselinemåling-scoren og slutmåling-scoren ($p < 0,01$).

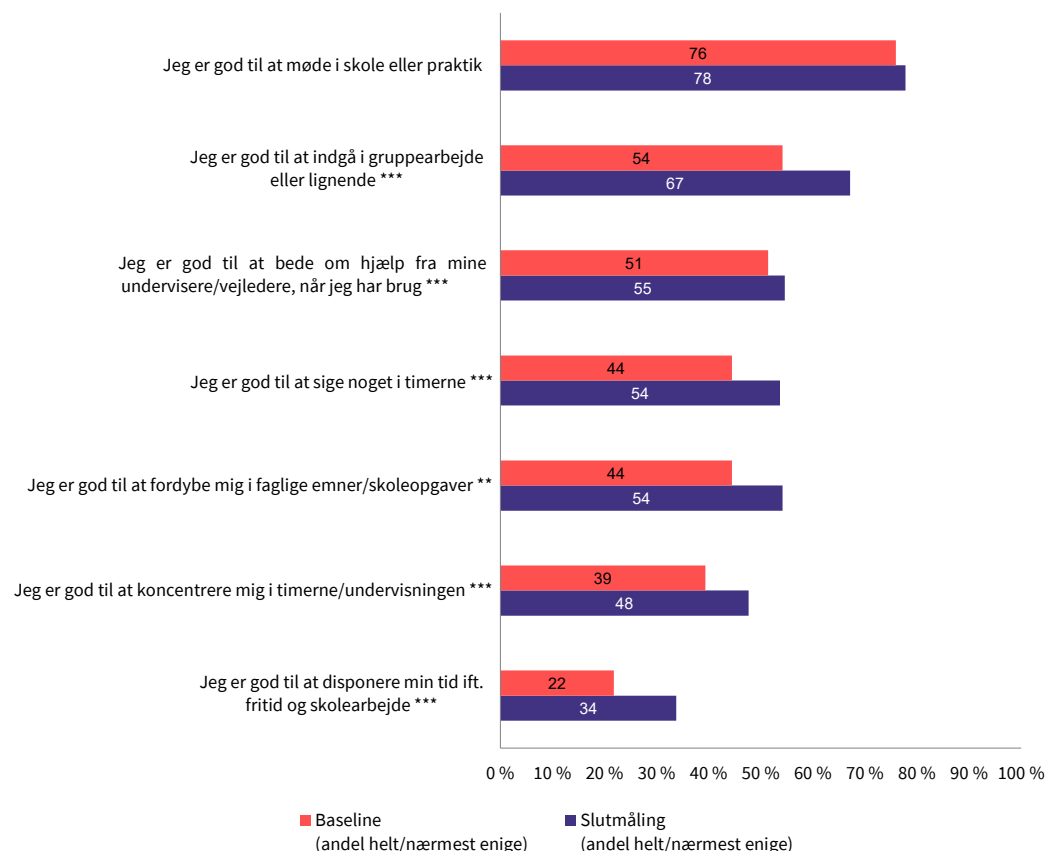
4.3.2 Positiv udvikling i studiekompetencer

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at deltagerne generelt oplever en positiv udvikling i deres studiekompetencer fra kursets start til kursets afslutning. Således viser figur 4.9 en positiv udvikling på tværs af alle spørgsmål angående deltagernes selvoplevede studiekompetencer, hvor deltagerne svarer mere positivt fra baseline- til slutmålingen.

Den største relative stigning ses for udsagnet ”Jeg er god til at disponere over min tid ift. fritid og skolearbejde”, hvor 22 % af deltagerne var helt eller nærmest enige i udsagnet i baselinemålingen, mens det er tilfældet for 34 % i slutmålingen. Der ses også en stor stigning på hhv. 13 og 10 procentpoint i andelen af deltagere, der er helt eller nærmest enige i udsagnene ”Jeg er god til at

indgå i gruppearbejde eller lignende” (fra 54 % til 67 %) og ”Jeg er god til at fordybe mig i faglige emner/skoleopgaver (fra 44 % til 54 %).

Figur 4.9
Deltagernes udvikling i studiekompetencer (n = 216)



Kilde: spørgeskemaundersøgelse (baseline- + slutmåling) blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

Note: Figuren baserer sig kun på besvarelser fra personer, der har besvaret både baseline- og slutmålingen og samtlige spørgsmål om studiekompetencer.

Note: Stjerneerne ud for udsagnene indikerer, hvorvidt der er signifikant forskel på andelen, der er helt/nærmest enige i baselinemålingen, og andelen, der er helt/nærmest enige i slutmålingen. * = signifikant ved signifikansniveau på 10 %, ** = signifikant ved signifikansniveau på 5 %, *** = signifikant ved signifikansniveau på 1 %.

Note: Respondenterne er blevet spurgt: ”Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?”

Spørgeskemaundersøgelsen viser desuden, at deltagerne har oplevet en positiv udvikling i deres vedholdenhed og resiliens i løbet af kurset. Der kan således ses en stigning i den gennemsnitlige

score på indekset for vedholdenhed fra 3,4 til 3,7 fra baseline- til slutmåling, svarende til en stigning på ca. 9 %. Tilsvarende har der været en stigning fra 2,4 til 2,7 blandt deltagerne, hvad angår skalaen for resiliens,⁸ svarende til en stigning på ca. 13 % (se figur C.5 i appendiks C).

4.4 Deltagernes frafald og udvikling i fravær

Godt igennem uddannelse sigter også mod at fastholde målgruppen i uddannelse, og analysen af fraværs- og frafaldsdata indberettet fra skolerne viser, at frafaldet blandt deltagerne generelt er lavere end gennemsnittet for de uddannelser, som de går på. Fraværet stiger hen over kursusperioden, men følger overordnet de tendenser, der ses for andre elever. Resultaterne baserer sig på indberettede oplysninger fra skolerne om fravær og frafald blandt deltagerne samt frafalds-⁹ og fraværstal¹⁰ fra uddannelsesstatistik.dk.

4.4.1 Lavt frafald – særligt på gymnasiale uddannelser

Frafaldet blandt kursUSDeltagerne er generelt lavt sammenlignet med de generelle frafaldstal. På de gymnasiale uddannelser frafaldt 2,6 % af deltagerne efter et år mod 10 % generelt for elever på gymnasiet. Frafaldet på de gymnasiale uddannelser er blandt deltagerne primært sket fra hf, hvor 7,8 % af deltagerne er faldet fra. 0,7 % af deltagerne fra stx er faldet fra, mens ingen af deltagerne fra hhx og htx er faldet fra. Frafaldet blandt deltagerne fra hf er dog stadig lavt sammenlignet med elever på hf generelt, hvor frafaldet ligger på omkring 18 % i løbet af det første år (se figur C.4 i appendiks C). Frafaldet blandt deltagere på stx, hhx og htx er også lavt sammenlignet med elever på disse uddannelser generelt, hvor frafaldet ligger på mellem 7 % og 13 % (se tabel C.3 i appendiks C).

Blandt deltagerne fra erhvervsuddannelserne er det 12,2 % sammenlignet med 14-15 % generelt for elever på grundforløbet (se figur C.3 i appendiks C). Særligt for gymnasieeleverne er frafaldet således markant lavere end gennemsnittet, mens erhvervsskoleelevernes frafald ligger tættere på det generelle niveau. For begge grupper er det bemærkelsesværdigt, at frafaldet er lavere end gennemsnittet, i lyset af at kursUSDeltagerne har udfordringer, der øger risikoen for frafald.

Det skal her bemærkes, at datagrundlaget betyder, at der skal tages et forbehold for dette resultat. Det er vanskeligt at lave én til én-sammenligninger af frafaldet blandt deltagerne og generelle frafaldstal, fordi observationsperioden for deltagerne kun dækker det skoleår, hvor de deltager i kurset, mens de generelle frafaldstal forholder sig til hele uddannelsesperioden. Det betyder bl.a., at observationsperioden varierer, afhængigt af hvornår kurset er afholdt, og kan for nogle deltageres vedkommende være en relativt kort periode. Derudover befinder deltagerne sig på forskellige dele

8 Skalaerne for vedholdenhed og resiliens hører under de såkaldte "udvikling i livsfærdigheder"-skalaer, udviklet og testet af Nordic Metrics ApS (Makransky et al., 2020). Fulde formuleringer af spørgsmål under de to indeks ses i appendiks D, indeks f og g.

9 Tal hentet fra uddannelsesstatistik.dk for skoleåret 2022/23 (BUVM, 2025a, 2025b). Frafaldstal for de deltagende elever og elever på ungdomsuddannelser generelt er ikke helt sammenlignelige, da opgørelsestidspunktet for frafald varierer for de deltagende elever, mens opgørelsestidspunktet for elever generelt er sat til 12 måneder efter opstart på uddannelsen.

10 Tal hentet fra uddannelsesstatistik.dk for skoleåret 2023/24 (BUVM, 2024).

af deres uddannelse og vi ved, at frafaldsrisikoen varierer hen over et uddannelsesforløb. En sensitivitetanalyse af frafaldet blandt deltagerne viser dog, at der ikke umiddelbart er et højere frafald blandt de deltagere, der har taget kurset i efteråret (og dermed har haft længere tid til at falde fra), end blandt de deltagere, der har gået på kurset i foråret (se tabel C.2 i appendiks C).

4.4.2 Frafald blandt deltagerne skyldes årsager, der ligger uden for kursets rækkevidde

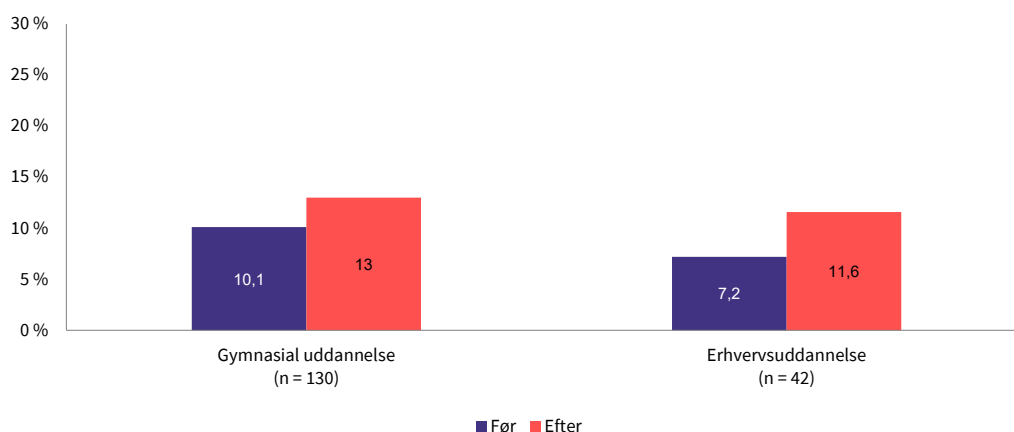
På skoler, hvor deltagere efter kurset er faldet fra deres uddannelse, kan ingen af koordinatorene pege på forhold ved kurset, der kan justeres, så eleverne kunne være fastholdt på deres uddannelse. Det fremgår af de interviews, der er lavet med koordinatorene fra seks skoler, hvor deltagere efterfølgende er faldet fra deres uddannelse.

Generelt er det koordinatorenes oplevelse, at der var to primære årsager til frafald. For det første var der de deltagere, der fandt ud af, at de ønskede en anden uddannelse. For det andet var der de deltagere, der havde det for dårligt til at kunne klare en uddannelse. I forlængelse heraf er det en pointe, at det kan være svært for koordinatorene at afgøre på forhånd, om en elev er i målgruppen for kurset, eller om elevens udfordringer er for komplekse.

4.4.3 Stigende skolefravær i kursusperioden, men det ligner generel tendens

Kursusdeltagernes fravær stiger i kursusperioden. Det fremgår af figur 4.10 nedenfor, der viser deltagerne fravær opgjort pr. måned. Deltagerne fravær på de gymnasiale uddannelser var således på 10,1 % før kurset og 13 % efter kurset, svarende til en stigning på ca. tre procentpoint. For deltagerne på erhvervsuddannelserne gik fraværet fra 7,2 % til 11,6 %, svarende til en stigning på 4,4 procentpoint.

Figur 4.10
Udvikling i fravær for deltagere fordelt på ungdomsuddannelsstype

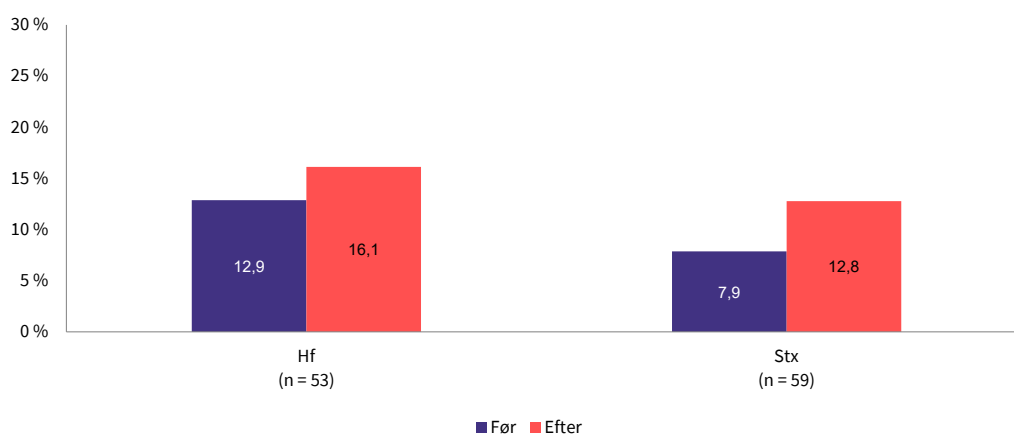


Kilde: indberetninger fra skoler, indsamlet og bearbejdet af EVA 2024.

Note: En t-test viser, at fraværet er signifikant højere efter indsatsen sammenlignet med før indsatsen for både deltagere fra gymnasiale uddannelser ($p = 0,02$) og deltagere fra erhvervsuddannelser ($p = 0,03$).

Figur 4.11 nedenfor viser udviklingen i fravær opgjort pr. måned og opdelt på de forskellige typer af gymnasiale uddannelser. Det fremgår af figuren, at fraværet blandt deltagere på hf stiger fra 12,9 % før kurset til 16,1 % efter kurset, svarende til en stigning på 3,2 procentpoint. Fraværet blandt deltagere på stx stiger tilsvarende fra 7,9 % til 12,8 %, svarende til en stigning på 4,9 procentpoint. Antallet af deltagere på htx og hhx er så begrænset, at en analyse af udviklingen i deres fravær ikke er meningsfuld.

Figur 4.11
Udvikling i fravær for deltagere fordelt på gymnasial uddannelse



Kilde: indberetninger fra skoler, indsamlet og bearbejdet af EVA 2024.

Note: En t-test viser, at der ikke er signifikant forskel på fraværet før og efter indsatsen for deltagere på hf ($p = 0,1768$), mens den er signifikant ved signifikansniveau på 1 % for stx ($p < 0,01$) og ved signifikansniveau på 10 % for htx/hhx ($p = 0,08$).

Den observerede udvikling i fravær på hf og stx flugter nogenlunde med den generelle udvikling, man ser i gymnasieelevers fravær hen over et skoleår på baggrund af fraværsopgørelserne fra uddannelsesstatistik.dk. Da tilsvarende opgørelser ikke findes for fravær på erhvervsuddannelserne, er det ikke muligt at foretage en sammenligning her.

På hf er den observerede stigning i deltagernes fravær (ca. tre procentpoint) lidt lavere end den generelle stigning på uddannelsen (ca. seks procentpoint), når man tager højde for, hvornår kurserne er blevet afholdt. Stigningen i fraværet blandt deltagere på stx er omvendt lidt større (ca. fem procentpoint) end blandt elever på uddannelsen generelt (ca. to procentpoint). På htx og hhx ses der, som tidligere beskrevet, et fald¹¹ i deltagernes fravær hen over kursusperioden, mens der ses en stigning i fravær på omkring 2,5 procentpoint i referencepopulationen.

11 Et fald i fravær over tid er muligt, da fraværet er opgjort pr. måned og derved ikke akkumuleres over tid.

Resultaterne skal dog læses med forbehold, da de indsamlede fraværdata er af varierende kvalitet, idet alle skoler ikke har indberettet fyldestgørende fraværsoplysninger for deltagerne. Det betyder dels, at antallet af observationer, der indgår i analysen, er begrænset, dels at de data, der indgår, dækker over forskellige perioder.

5 Tre kerneelementer i indsatsen

Dette kapitel beskriver de kendetegn ved *Godt igennem uddannelse*, som ser ud til at være særligt virksomme, og hvad man skal være opmærksomme på ift. dem:

- *Gruppebaseret undervisning* – *Godt igennem uddannelse* er tilrettelagt som et gruppeforløb. Evalueringen peger på, at netop den gruppebaserede læringstilgang er et afgørende kendetegn ved indsatsen, fordi det giver deltagerne mulighed for at spejle sig i hinanden og opleve, at de ikke står alene med deres udfordringer. For at udnytte dette potentiale er det vigtigt, at instruktørerne skaber et trygt og tillidsfuldt miljø samt en gruppedynamik, der understøtter læring og åbenhed. Samtidig skal man være opmærksom på, at nogle elever kan fravælge kurset netop pga. gruppeformatet.
- *Autentiske og relaterbare instruktører* – rollemodelformatet, hvor en instruktør med egne erfaringer med stress, angst eller depression kan fungere som rollemodel og give deltagerne håb for deres egen fremtid, kan være en styrke. Dog viser evalueringen, at indsatsen også fungerer godt, uden at instruktørerne nødvendigvis har særligt indgående personlige erfaringer med stress, angst eller depression og dermed ikke på den måde kan være en rollemodel, deltagerne kan spejle sig i. Det vigtigste er, at instruktørerne fremstår autentiske og relaterbare, så der skabes et trygt rum, hvor deltagerne kan føle sig forstået og mødt.
- *Tydelig struktur og afprøvning af værktøjer* – herunder en tydelig plan og konkrete og forskellige metoder og tilgange, den unge kan sætte i anvendelse i håndteringen af udfordringerne – er essentielle for deltagernes udbytte. Den forudsigelige ramme i kursets tilrettelæggelse skaber tryk og giver ro til at fordybe sig i kursets indhold, og de forskellige konkrete metoder og teknikker styrker deltagernes mestringsevne. Det vurderes derfor, at den klare undervisningsramme og det specificerede undervisningsindhold i *Godt igennem uddannelse* er kendetegn, der fremmer kursets virkning. Det er dog værd at være opmærksom på, at undervisning efter et meget fast koncept stiller krav til instruktørerne om at blive naturlige i formidlingen af materialet, så undervisningen ikke fremstår indstuderet og upersonlig.

5.1 Gruppebaseret undervisning

De kvalitative interviews med koordinatore, instruktører og deltagere tegner et billede af, at det, at kurset foregår i en gruppe, er afgørende for deltagernes udbytte og giver muligheder for at spejle sig i hinanden. Men interviewene tegner samtidig et billede af, at det stiller krav til holdsammensætning og etablering af et tillidsfuldt rum for at fungere.

5.1.1 En styrke, at deltagerne kan finde fællesskab og inspirere hinanden

Noget af det, som kursets gruppeelement særligt kan, er at give deltagerne mulighed for at erfare, at de ikke er alene med deres udfordringer. Det kan bevirke, at deltagerne føler sig mindre ensomme og ”forkerte” end tidligere. En deltager beskriver på følgende måde, hvordan det har hjulpet hende at indgå i et fællesskab

”Der skal virkelig lidt til, at jeg har det dårligt, og det har hjulpet mig, at jeg ved, jeg ikke står alene i det. Det føles mere trygt, når man kommer herind på kurset.

DELTAGER

For det andet lægger deltagerne vægt på, at de oplever at blive taget alvorligt og lyttet til på en anden måde, end de er vant til, fordi de andre deltagere har en bedre forståelse for deres situation end andre, der ikke selv har erfaringer med stress, angst og depression. For nogle deltagere er det også begrænset, hvor åbne de tidligere har været om deres udfordringer. For dem kan kurset være et første skridt til at åbne op for andre i deres netværk. Endelig giver det gruppebaserede format også deltagerne mulighed for at sparre med hinanden og dele de teknikker, de oplever som hjælpssomme i det daglige, og derigennem inspirere hinanden.

5.1.2 Gruppeelementet er ikke for alle

Selvom der er bred enighed om det virksomme potentiale forbundet med indsatsens gruppeelement, viser implementeringsanalysen i kapitel 6 også, at den gruppebaserede undervisning kan afholde nogle elever fra at takke ja til indsatsen. Det tyder altså på, at der ligger en opgave for koordinatorene i at gøre kurset mere ”spiseligt” for nogle elever. Det er samtidig en pointe blandt koordinatorene, at indsatsen, med gruppeelementet som sit omdrejningspunkt, måske ikke er det rette tilbud for alle elever i målgruppen.

5.1.3 Etableringen af et tillidsfuldt rum er afgørende

For at understøtte det sociale i kurset er det afgørende for indsatsens virkning, at instruktørerne lykkes med at få skabt et tillidsfuldt rum på kurset. Evalueringen viser, at det også er noget, instruktørerne har fokus på og arbejder med på forskellige måder.

For det første lægges der på kurset stor vægt på løbende at italesætte over for deltagerne, at alt, hvad der bliver delt på kurset, er fortroligt. Tilliden til, at intet kommer videre, fortæller deltagerne, er afgørende for deres deltagelse.

For det andet lægger flere øvelser på kurset op til, at deltagerne sammen sparrer om, hvordan man kan løse en udfordring, fx gennem iderunden. Man arbejder altså med at finde fælles løsninger, hvilket kan være med til at understøtte fællesskabet og den gensidige tillid.

For det tredje ligger det i instruktørrollen, at instruktører også bringer sig selv i spil og deler egne erfaringer, der kan være med til at skabe et tillidsvækkende rum.

5.1.4 Gruppedynamikken har betydning for indsatsens virkning

Fordi indsatsen er baseret på gruppeelementet, afhænger dens virkning i høj grad af, hvordan dynamikken er på holdet. Hvor motiverede er deltagerne? Hvor meget byder de ind med og giver af sig selv? Instruktører og koordinører fremhæver, at dynamikken kan variere betydeligt fra hold til hold. Det afhænger både af deltageres mødestabilitet og af, hvor aktivt de deltager.

Komiteen for Sundhedsoplysning har udarbejdet retningslinjer med inklusionskriterier for målgruppen. Som beskrevet i kapitel 6 oplever skolernes koordinører dog, at det kan være vanskeligt at forudsige, om en elev vil have gavn af kurset – særligt for elever med komplekse udfordringer, hvor det er uklart, om de har det nødvendige overskud til at deltage aktivt i kurset. På nogle skoler har koordinører anvendt kurset som en form for ”sidste forsøg” for at støtte en elev. Samtidig er der eksempler på deltagere, der i en vis grad har følt sig presset af skolen til at prøve kurset, i håb om at det kunne hjælpe dem. At afgrænse målgruppen er derfor en balancegang. På den ene side ønsker man at give elever ”chancen” for at deltage, men på den anden side skal der også tages hensyn til den samlede deltagergruppe. De enkelte deltagers motivation har betydning for deres engagement på kurset og dermed potentielt også det udbytte, de andre deltagere på holdet får. Evalueringen understreger derfor vigtigheden af, at de elever, der rekrutteres, er åbne og motiverede for at arbejde med sig selv.

På nogle skoler oplever man desuden, at dynamikkerne på holdene i høj grad kan variere fra hold til hold. Et eksempel på dette er en skole, hvor man har oplevet en stor forskel på de to kursusforløb, skolen har gennemført. På det første forløb gik deltagerne primært i 3. g. På det andet forløb var det primært elever fra 1. g., der gik på holdet. Erfaringen var her, at det første forløb var langt mere velfungerende end det andet forløb. Dette blev bl.a. tilskrevet deltageres motivation, og et bud på en forklaring var, at 3. g’ernes motivation knyttede sig til en erkendelse af, hvor vigtigt det var for dem at få nogle værktøjer til at klare sig på deres uddannelse nu og i fremtiden, og dermed oplevede de en mere ”brændende platform” ift. at prioritere kurset. Et andet perspektiv er, at det også kan have betydning, hvor i processen deltagerne er ift. deres symptomer eller diagnoser. Der er bl.a. eksempler på nydiagnosticerede deltagere, der giver udtryk for, at kurset har ligget lidt for tidligt i deres proces, fordi de har haft brug for først at lande i diagnosen og det, der følger med.

5.2 Instruktører, der er autentiske og relaterbare

De kvalitative interviews med koordinører, instruktører og deltagere peger på, at det er centralt for kursets virkning, at instruktørerne fremstår autentiske og relaterbare. Det opleves som særligt stærkt, når instruktørerne er ”peers” og selv har erfaringer med angst, stress eller depression. Det kræver dog ofte, at instruktørerne tilbydes støtte og sparring på skolen for at kunne udfylde rollen. For skoler, der benytter medarbejdere som instruktører, er det væsentligt, at deltagerne fortsat kan spejle sig i instruktørernes erfaringer og opleve relationen som givende.

5.2.1 Unge rollemodeller er en styrke, men kræver støtte

Det, som koordinatore, instruktører og deltagere fremhæver som en særlig styrke, når skolerne gør brug af unge instruktører, er, at instruktørerne udgør en vigtig rollemodelfunktion. Det kan bidrage til at inspirere og give deltagerne håb, når de møder unge instruktører som eksempler på, at det er muligt at få bedre greb om sine udfordringer og at skabe et godt liv. Samtidig kan det give kursusindholdet større legitimitet, når det præsenteres af instruktører, der selv har erfaringer med de redskaber, der præsenteres. Det gælder især i de tilfælde, hvor instruktørerne selv har gået på kurset før. En deltager beskriver det på denne måde:

”Det fungerer, fordi instruktørerne bringer sig selv i spil. Der er forskel på at være automatisk og autentisk. Jeg kan bedre lære, når det er autentisk. Det at bruge folk, der selv har været i det, giver enormt meget mening. Jeg giver jo også noget videre, som jeg selv har været igennem.

DELTAGER

Samtidig var det en pointe i pilotevalueringen, at det i skolernes rekruttering af instruktører er et opmærksomhedspunkt at sikre, at de unge instruktører, der kommer med udfordringer i bagagen, er robuste nok til at kunne løfte opgaven (EVA, 2023, s. 46).

Evalueringen peger på, at det er vigtigt, at unge instruktører får mulighed for løbende sparring. Der kan fx være behov for hjælp, hvis der opstår udfordringer under selve kursusgangene. Det kan både handle om dynamikken på et hold og handle om deltagere, der har så store udfordringer, at instruktørerne er usikre på, hvad de skal gøre. På mange skoler sørger man derfor for, at koordinatoren er til stede umiddelbart før eller efter hvert kursusmodul, og at instruktørerne kan ringe til koordinatoren efter behov. Der kan også være behov for sparring om, hvordan instruktørerne passer på sig selv og forholder sig til deltagerne uden for kursustiden.

5.2.2 Brug af medarbejdere som instruktører giver andre fordele

Selvom der er klare fordele ved unge instruktører, der kan agere rollemodeller, peger evalueringen samtidig på, at indsatsen også fungerer godt, når det er medarbejdere fra skolen, der varetager instruktørrollen. Ifølge deltagere, instruktører og koordinatore er det vigtigste ved instruktørfunktionen, at instruktørerne fremstår autentiske og kan relatere til deltagernes udfordringer og facilitere en god dialog.

Derudover er der en oplevelse af, at de instruktører, der er medarbejdere på skolen, har nogle andre styrker, der kan kompensere for, at de ikke nødvendigvis har omfattende personlige erfaringer med stress, angst og depression. Bl.a. fremhæves det af koordinatore, at medarbejderinstruktører typisk har stærke relationelle kompetencer og erfaring med at støtte elever, der har det svært, og er tilgængelige for yderligere sparring på skolen i løbet af ugen. Desuden vil de i mange tilfælde også kunne trække bredt på erfaringer knyttet til stress, angst og depression.

5.3 Tydelig struktur og afprøvning af værktøjer

De kvalitative interviews med koordinatore, instruktører og deltagere peger i retning af, at kursets tydelige struktur samt opbygningen omkring afprøvning af værktøjer er afgørende for deltagernes udbytte. Kurset er bygget op omkring en manual, der detaljeret strukturerer kurset, herunder både indhold og format. Det betyder, at det på forhånd er givet, hvornår instruktører fx rammesætter, deler egne erfaringer, læser op, og hvornår der igangsættes drøftelser i plenum. Denne tydelige struktur opleves både som en hjælp for instruktørerne og som trygt for deltagerne, der oplever, at forudsigeligheden giver dem tryghed og ro til at fokusere på kurset. Samtidig fremhæves afprøvningen af en række værktøjer som centralt, fordi det giver deltagerne en hands on-erfaring med, hvad der fungerer for dem.

5.3.1 Stramt format understøtter instruktørerne

Koordinatorer og instruktører fremhæver, at det er positivt med kursets detaljerede manual, der i høj grad bidrager til at stilladsere instruktørernes undervisning. Dels betyder det, at kurset kræver mindre forberedelse, dels sikrer det, at indsatsen har en vis kvalitet, uanset instruktørernes forudgående kompetencer. Det kræver dog, ifølge instruktørerne, lidt tilvænning at få undervisningen til at virke naturlig, fx i de situationer, hvor man skal læse op fra manualen.

5.3.2 Tydelige rammer skaber tryghed

Derudover peger deltagerne på, at kursets tydelige plan for undervisningen og rammesætningen giver dem et klart overblik over, hvad der skal ske hvornår. Det handler både om, at man i starten af en kursusgang får et overblik over dagens indhold, og om, at kursusgangene langt hen ad vejen følger samme opbygning. Strukturen og de tilbagevendende øvelser gør, at deltagerne hurtigt bliver trygge og fortrolige med kursusformatet.

Her er det også en pointe blandt koordinatore, at dette kan være særligt gavnligt for den målgruppe, kurset henvender sig til. En koordinator beskriver, hvordan den tydelige struktur giver plads til, at deltagerne kan være til stede i de ”bløde” snakke:

”Det hele er meget fast struktureret, men det, der sker i rummet, er det bløde og det, at man kan spejle sig i hinanden. Det er netop, fordi det er meget stramt struktureret, at det opleves befriende. Vi sidder med manualen, og der bliver en tillid til, at der er orden i rummet, så det er ok at genkende og spejle sig i hinanden.

KOORDINATOR

5.3.3 Alsidig værktøjskasse skaber muligheder

Kurset er bygget op omkring en række forskellige værktøjer, som deltagerne introduceres til og afprøver på egen krop i løbet af kurset. Ifølge koordinatore og instruktører er arbejdet med denne brede værktøjskasse en af forløbets største styrker, da den giver deltagerne mulighed for at afprøve

forskellige metoder og finde dem, der fungerer bedst for dem. En koordinator beskriver fordelene ved denne alsidighed på følgende måde:

”Værktøjskassen er bred. Vi er forskellige som mennesker, og det er ikke de samme værktøjer, der virker for alle. Men det er vigtigt at få et bredt kendskab. Det kan også udvide ens horisont at prøve lidt forskelligt af fra gang til gang.

KOORDINATOR

Deltagerne har forskellige behov, og hvad der virker for dem, kan ændre sig over tid. Både instruktører og deltagere fremhæver derfor vigtigheden af at kende til flere værktøjer, så man kan finde dem, der passer bedst – både nu og på sigt.

Nogle af de værktøjer, som deltagerne fremhæver som særligt nyttige, er følgende:

- Handleplaner – der holder fokus på mål og fremskridt.
- Problemløsning og iderunder – hvor deltagerne i fællesskab udvikler løsninger til håndtering af udfordringer. Det bidrager til at styrke fællesskabet og giver nye ideer til, hvordan man kan håndtere sine udfordringer.
- Forebyggende strategier/planlægning, fx at identificere ”triggere” til bedre håndtering af udfordringen.

Disse værktøjer fremhæves altså som nogle af dem, der er centrale at trække på, og som konkret bidrager til at skabe varige forandringer for deltagerne.

6 Skolers arbejde med implementering af indsatsen

Dette kapitel fremlægger evalueringens resultater vedrørende, i hvilken grad det er lykkedes skolerne at implementere indsatsen som tiltænkt, og hvilke udfordringer der evt. har været. Disse forhold er vigtige at have for øje i det videre arbejde med at udbrede indsatsen og skalere indsatsen.

Implementeringen af indsatsen på de tre caseskoler er i vid udstrækning sket i overensstemmelse med intentionerne, selvom der også er betydelig forskel på, hvordan skolerne har organiseret indsatsen.

Helt overordnet viser evalueringen, at skolernes arbejde med rekruttering og fastholdelse af deltagere er centralt. Skolerne har i implementeringsperioden udviklet deres rekrutteringsindsats, så de bruger en bredere vifte af rekrutteringskanaler. Det skyldes særligt et ønske om at nå elever med udfordringer, der ikke på forhånd er kendte af skolen. Evalueringen viser også, at selvom forsamtaler er krævende for skolerne, så har de også stor betydning for deltagernes udbytte af kurset.

Ift. skolernes afholdelse og organisering af indsatsen viser evalueringen, at der er forskel på, hvem der varetager instruktørfunktionen. Nogle skoler gør brug af unge instruktører, fx tidligere kursister på kurset eller tidligere elever på skolen, mens andre gør brug af medarbejdere fra skolen – typisk med tilknytning til studievejledningen – i stedet. Evalueringen viser, at skolerne bør fokusere på rekruttering og fastholdelse af instruktører, men også at kursets placering i hverdagen og samtænkning med andre indsatser på skolen har betydning.

6.1 Rekruttering og fastholdelse af deltagere

De kvalitative interviews med koordinatore og instruktører tegner et billede af, at skolernes arbejde med rekruttering og fastholdelse af deltagere er centralt for kurset. Skolerne har over tid gjort sig erfaring med at benytte forskellige kanaler til rekruttering, og en del har særligt fokus på elevernes motivation i forsamterne for at sikre, at de hold, der sammensættes, har et godt udgangspunkt ift. at skabe et trygt og engageret fællesskab. Herudover er skolerne optaget af at placere kurset på et tidspunkt, der øger sandsynligheden for, at deltagerne vil prioritere det.

6.1.1 Rekruttering til kurset kan være vanskelig

Blandt koordinatorene er der en oplevelse af, at kurset kan hjælpe en bred kreds af elever, men det har alligevel vist sig vanskeligt for nogle skoler at rekruttere deltagere til indsatsen. Ifølge skolernes indberetninger til Komiteen er der stor spredning i antallet af deltagere på holdene, og enkelte steder har der været helt ned til fire deltagere på holdene. Det billede hører dog til undtagelserne, og den gennemsnitlige holdstørrelse ligger på omkring ti personer.

6.1.2 Brug af forskellige rekrutteringskanaler har bidraget til bedre rekruttering

De tre caseskoler har gennemført kurset ad flere omgange og har hen over implementeringsperioden styrket deres rekrutteringsindsats. Hvor skolerne i begyndelsen primært fokuserede på kendte elever – ud over at benytte sig af de udviklede materialer (fx foldere) – har skolerne efterhånden taget flere kanaler i brug. Nedenstående boks viser de forskellige kanaler, skolerne har anvendt til at komme i kontakt med forskellige elevgrupper.

Forskellige rekrutteringskanaler

Studievejledningen eller mentorer rekrutterer elever med kendte udfordringer

Evalueringen viser, at det kan være en fordel, at det er studievejledere eller mentorer, der allerede har dialog med den enkelte elev i hverdagen, der informerer eleven om muligheden for at deltage i kurset, og som kan sætte kurset i relation til de udfordringer, eleven har.

Information i små fora gavner elever, der ikke allerede er kendte af studievejledningen

På skolerne er der gode erfaringer med, at koordinatore, instruktører eller tidligere deltagere kommer rundt i klasserne og informerer om kurset. Det giver mulighed for at beskrive, hvilke udfordringer kurset kan hjælpe med, og evt. dele egne erfaringer med kurset. En af skolerne har desuden fået skrevet en artikel, der præsenterer tidligere deltageres erfaringer med kurset, særligt med fokus på det fællesskab, de har oplevet på kurset.

Mulig henvendelse til enhver voksen på skolen kan være en vej til flere deltagere

På nogle skoler arbejder man med at understøtte, at interesserede elever ikke behøver henvende sig til studievejledningen, men kan henvende sig til en "kendt" voksen, som det kan føles mere trykt at række ud til. Skolerne arbejder her med at understøtte, at kurset er bredt kendt blandt alle skolens medarbejdere.

Varierede informationskanaler kan understøtte rekruttering

Desuden ser skolerne det som en fordel at supplere med andre informationstiltag, herunder foldere, information på infoskærme, information til forældre og information i plenum i forbindelse med større forsamlinger på skolen. Argumentet er, at informationen skal bredt ud og sandsynliggøre, at forskellige elevtyper bliver opmærksomme på kurset, ligesom det kan være et vigtigt supplement til den mundtlige information om kurset.

Evalueringen viser desuden – i forlængelse af pointerne fra den tidligere pilotevaluering (EVA, 2023, kap. 5) – at det er en central overvejelse for skolerne, hvordan de kan "afdramatisere" kurset i forbindelse med rekrutteringen og gøre det mere "ufarligt" at deltage. Det kan handle om at gøre det

trygt for elever at række ud, fx ved at give dem mulighed for at kunne tale med en anden, der har hands on-kendskab til indsatsen, en voksen, de allerede er tryk ved.

6.1.3 Tidskrævende opgave at afholde forsamtaler

Generelt giver koordinatorene udtryk for, at de afklarende forsamtaler forud for kurset er tidskrævende. Særligt i takt med at informationen om kurset er nået ud til en bredere kreds af potentielle deltagere, har koordinatorene oplevet at holde flere forsamtaler, herunder med et betydeligt antal elever, der ender med ikke at deltage i kurset.

Som tidligere dokumenteret i pilotevalueringen (EVA, 2023, kap. 5) oplever koordinatorene generelt, at guiden til forsamtalerne er anvendelig, men at den kræver en vis oversættelse ift. at skabe et nærværende og naturligt rum i samtalen med eleverne.

6.1.4 Komplekse udfordringer og indsatsens gruppeelement er en udbredt barriere for deltagelse på kurset

Der kan være flere forskellige grunde til, at eleverne ender med ikke at deltage i kurset. For det første kan det skyldes, at en koordinator vurderer, at en elevs udfordringer er for komplekse til at blive rummet i kurset. I de tilfælde påpeger koordinatorene imidlertid, at samtalen alligevel kan være en succes, ved at den leder til, at eleven henvises til andre mere relevante tilbud.

Derudover fremgår det også af interviews med koordinatorene, at elever kan have betænkeligheder ved kurset eller direkte takker nej, fordi de ikke ønsker at dele deres udfordringer med andre elever. Selvom det ikke er et krav, at man aktivt deler sine udfordringer i gruppen, kan det for nogle elever være grænseoverskridende at deltage i et kursus, hvor andre deler, eller blot at skulle stå frem som kursUSDeltager over for andre skolekammerater.

6.1.5 Skolerne har fokus på at understøtte deltagernes fremmøde

Skolerne arbejder løbende på at fremme deltagernes fremmøde, da de oplever, at der er stor variation i fremmødet på kurset. Til dette har caseskolerne taget forskellige greb i anvendelse. Alle tre forsøger at gøre kurset til et hyggeligt og trygt rum med god forplejning, der skal gøre det attraktivt at deltage.

Derudover tager skolerne forskellige andre greb i brug, der bl.a. omhandler påmindelser og fleksibilitet. De forskellige greb fremgår af nedenstående boks.

Skolers greb til at understøtte deltagernes fremmøde

- Hyggelige lokaler og god forplejning
- Påmindelse via fx sms eller intranet dagen før, hvor instruktør eller koordinator giver udtryk for, at de glæder sig til at se deltagerne

- Tilføjelse af kurset i deltagernes digitale skemaer
- Mulighed for at holde fri i morgenmodulet uden fravær på kursusdagen, der slutter sent
- Mulighed for at få fri lidt før på kursusdagen, så deltagerne kan nå at omstille sig, inden kurset går i gang
- Mulighed for at deltage i en begrænset del af kursusdagen, afhængigt af hvad der er energi og overskud til.

6.2 Skolens organisering og afholdelse af kurset

De kvalitative interviews med koordinatore og instruktører peger på, at skolerne har organiseret indsatsen forskelligt. Mens nogle har rekrutteret unge instruktører, har andre valgt at uddanne eksisterende medarbejdere på skolen til at være instruktører. Samtidig har en del skoler arbejdet med fastholdelse af deres instruktører på forskellig vis, ligesom der også har været fokus på at placere kurset, så det passer eleverne bedst muligt.

6.2.1 Store lokale forskelle i skolernes organisering af instruktørfunktionen

Der er store forskelle på, hvad der karakteriserer de instruktører, som skolerne benytter sig af. På nogle skoler har man rekrutteret instruktører blandt tidligere kursusedtagere, og en skole har desuden haft gode erfaringer med at samarbejde med socialrådgiveruddannelsen fra nabobyen. Pilotevalueringen viste imidlertid, at nogle skoler havde svært ved at få denne organisering til at fungere, og nogle skoler valgte i stedet, at instruktørfunktionen blev varetaget af mentorer, forhenværende lærere eller en kombination af begge (EVA, 2023, kap. 7).

I denne slutevaluering er det fortsat tilfældet, at caseskolerne har organiseret instruktørfunktionen forskelligt under hensyntagen til de lokale forhold, fx tilgængeligheden af relevante studerende i nærområdet. På den ene skole, der er en erhvervsskole, har man valgt at benytte sig af skolens mentorer til at løfte instruktørfunktionen. Man argumenterer bl.a. med, at elevgruppen ikke er ung, hvorfor det ikke vil give mening at rekruttere unge instruktører.

6.2.2 Fastholdelse af unge instruktører bør prioriteres

Evalueringen peger på, at skolerne bør arbejde aktivt for at fastholde instruktører i de tilfælde, hvor man benytter unge instruktører. De skoler, der har valgt at bruge unge instruktører, er i mange tilfælde lykkedes med at fastholde instruktørerne gennem flere kursusforløb. Fastholdelsen er positiv, fordi det generelt er tidskrævende at finde og oplære instruktørerne, og fordi både instruktører og koordinatore giver udtryk for, at kvaliteten af kurset bliver styrket over tid, i takt med at instruktørerne bliver mere sikre i stoffet og situationen.

Erfaringerne fra caseskolerne tyder på, at aflønning af ungeinstruktører kan være med til fastholde og motivere instruktørerne. Skolerne har i rekrutteringen af instruktørerne lagt op til, at der er tale om frivilligt arbejde, men har alligevel valgt at belønne instruktørerne på forskellig vis for at anerkende deres indsats og for at øge chancerne for, at instruktørerne vil fortsætte med at prioritere

opgaven på bekostning af andet arbejde. Derudover har koordinatorene fokus på at understøtte instruktørerne så godt som muligt, så de kan fokusere på afviklingen af kurset, fx ved at sørge for god forplejning og hjælpe til med det praktiske i kursusafviklingen. På en skole har man også valgt at tilknytte tre i stedet for to instruktører, som skiftes til at køre et forløb. Det giver en fleksibilitet ift. sygdom og kan imødekomme, at instruktørerne kan have mere eller mindre tid i løbet af et skoleår.

6.2.3 En fordel, når kurset prioriteres og kobles til skolens generelle støttearbejde og trivselsindsatser

Koordinatorerne oplever generelt god ledelsesmæssig opbakning til kurset og tilfredsstillende betingelser for at løse opgaven, hvilket fremhæves som en vigtig forudsætning for indsatsens implementering.

Nogle skoler har gode erfaringer med at tænke indsatsen sammen med skolens øvrige trivselsarbejde mere generelt.

På nogle skoler har enten koordinator eller instruktører eksempelvis snitflader til studievejledningen, hvilket betyder, at det er muligt at sende deltagere videre til andre relevante tilbud, hvis man bliver opmærksom på en elevs behov i løbet af kurset. Det kan fx være, hvis det viser sig, at eleven har behov for et andet tilbud, eller at skolen har supplerende tilbud, som en deltager kan drage nytte af.

På andre skoler arbejder man direkte med at indarbejde redskaberne og tankegangen fra *Godt igennem uddannelse* i studievejledningens repertoire. Det gælder de steder, hvor instruktører er forankret i studievejledningen. Her opleves det som en styrke, at *Godt igennem uddannelse* kan bidrage til et kendskab til værktøjer og et fælles sprog på skolen. Samtidig giver det mulighed for, at støttegivere kan trække på erfaringer fra kurset i deres SPS-arbejde – særligt ift. de elever, der tidligere har deltaget i kurset.

6.2.4 Placering af kurset i en skolehverdag er en udfordring

Slutevalueringen viser, at det er en udfordring for skolerne, hvordan man bedst placerer kurset, så deltagerne har de bedste forudsætninger for at prioritere det. Skolerne er lykkedes med at afholde de planlagte kurser, men de interviewede koordinatore understreger, at det er dilemmafyldt og kan være svært at imødekomme alle elevers præferencer. Generelt er der gode erfaringer med, at kurset helt eller delvist placeres i skoletiden, for at det ikke skal blive for krævende for eleverne at deltage.

Dilemmaet ift. placeringen af kurset er, at dagen bliver lang, hvis kurset ligger i forlængelse af skoledagen og kan kollidere med deltageres fritidsjob og andre aktiviteter. Omvendt kan det være vanskeligt at placere kurset i skoletiden, fordi eleverne – selvom fraværet er lovligt – vil gå glip af undervisning. Da deltagerne kommer fra forskellige klasser, er det vanskeligt at skemalægge i løbet af skoledagen, så det er hensigtsmæssigt for dem alle. Hvis kurset ligger i skoletiden, kræver det forståelse fra både ledelsens og lærernes side, fx ift. elevfravær. Selvom koordinatorene generelt har oplevet opbakning til kurset fra skolens side, oplever de imidlertid ikke altid, at alle lærere er

lige forstående ift. fravær pga. kursusdeltagelse. Der er også koordinatore, der fortæller, at de har haft et ønske om, at kurset skulle ligge i skoletiden, men at ledelsen ikke har ønsket at imødekomme dette.

En anden mere generel udfordring, der også blev berørt i pilotevalueringen, er at placere kurset i skolens årshjul, hvor det kan være svært at finde syv passende sammenhængende uger på et semester.

Endelig er der nogle særlige udfordringer på erhvervsuddannelserne, hvor det pga. elevernes oplæringsperioder er vanskeligt at tilbyde kurset til elever på hovedforløbet. Derfor er det hovedsageligt grundforløbselever, der har deltaget i kurserne indtil nu, mens de har været på skolen.

6.2.5 Instruktørernes indstilling til kursets format bliver mere positiv over tid

Både koordinatore, instruktører og elever er ved forløbets afslutning generelt positive over for form og indhold i kurset. Det stramme format bidrager til at sikre, at indsatsen på trods af variationer i organisering i vid udstrækning er den samme på tværs af skoler. I pilotevalueringen blev det stramt styrede format kritiseret for at gøre kurset stift (EVA, 2023, kap. 6). Slutevalueringen viser imidlertid, at man har oplevet formatet mere positivt over tid på caseskolerne, fordi instruktørerne har haft tid at vænne sig til formatet og udvikle ejerskab til formatet.

Der er forskel på, hvordan instruktørerne oplever rummet for fortolkning – om man følger manualen til punkt og prikke, eller om man i højere grad følger energien i rummet. Dog giver nogle af instruktørerne udtryk for, at manualen er omfattende, og foreslår at luge ud i gentagelser, når noget går igen mellem kursusgangene. De efterlyser desuden en større overensstemmelse mellem kursus hæftet og de temaer, de underviser i.

6.2.6 Stor tilfredshed med understøttelse fra Komiteen

Som det også blev dokumenteret i pilotevalueringen (EVA, 2023, kap. 8), er der stor tilfredshed med understøttelsen fra Komiteen blandt de deltagende skoler. Det gælder både instruktøruddannelsen og den løbende sparring.

Deltagerne på instruktøruddannelsen fremhæver det som positivt, at uddannelsen giver dem konkrete erfaringer med undervisningsmaterialet og mulighed for at spare med andre mere erfarne instruktører. Typisk er det både koordinatore og instruktører og evt. andre aktører, der har deltaget i instruktøruddannelsen, for at skabe en bred forankring på skolen.

Supervisionen og den løbende sparring med Komiteen er også noget af det, der fremhæves positivt af koordinatorene. Der er en oplevelse af, at man ved tvivlsspørgsmål har kunnet række ud og få hurtig og kvalificeret hjælp.

Endelig giver koordinatore udtryk for, at de har haft gavn af de to årlige netværksmøder, Komiteen har inviteret til. Her har de sat pris på den inspiration, de har fået fra andre skoler, der har stået

med de samme udfordringer som dem selv. En koordinator nævner dog, at antallet af deltagere i netværksmødet var begrænset, og håber på, at flere vil prioritere det fremadrettet.

Appendiks A – Litteraturliste

Børne- og Undervisningsministeriet (BUVM). (2024). *Elevfravær*. Lokaliseret 27. november 2024 på: <https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Topics/205.aspx>

Børne- og Undervisningsministeriet (BUVM). (2025a). *Elevtal på statustidspunkter*. Lokaliseret 25. februar 2025 på: <https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Topics/153.aspx>

Børne- og Undervisningsministeriet (BUVM). (2025b). *Elevtal: Tilgang, bestand, afbrudte og fuldførte*. Lokaliseret 25. februar 2025 på: <https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Topics/23.aspx?excel=2398>

Børns Vilkår. (2021). *Selvskade blandt børn og unge – en undersøgelse af omfang, årsager og hjælp*. Børns Vilkår.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.

Danmarks Evalueringsinstitut (EVA). (2023). *Pilotevaluering af kurset "Godt igennem uddannelse"*.

Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). (2023). *Data browser*. Lokaliseret 23. April 2025 på: <https://data-browser.hbsc.org>

Lorig, K., Stewart, A., Ritter, P., González, V., Laurent, D., & Lynch, J. (1996). *Outcome measures for health education and other health care interventions*. Sage Publications.

Makransky, G., Wandall, J., Madsen, S. R., Hood, M., & Creed, P. (2020). Development and validation of the UiL-scales for measurement of development in life skills – a test battery of non-cognitive skills for Danish school children. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 64(4), 612-627.

Mary Fonden. (2024). *Ensomhed i Danmark – en afdækning af omfanget og forståelser af ensomhed i befolkningen*. Mary Fonden – H.M. Dronning Marys Fond.

Moss-Morris, R., Weinman, J., Petrie, K. J., Horne, R., Cameron, L. D., & Buick, D. (2002). The revised illness perception questionnaire (IPQ-R). *Psychology & Health*, 17(1), 1-16.

Nielsen, L., Hinrichsen, C., Santini, Z. I., & Koushede, V. (2017). *Måling af mental sundhed: En baggrundsrapport for spørgeskemaundersøgelsen Danskernes Trivsel 2016*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Olsen L. R., Mortensen E. L., & Bech P. (2004). Prevalence of major depression and stress indicators in the Danish general population. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(2), 96-103.

Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., & Kroenke, K. (u.å.). *Spørgeskema om dit helbred (PHQ)*. Pfizer Inc. Lokaliseret 4. april 2025 på: https://www.phqscreeners.com/images/sites/g/files/g10060481/f/201412/PHQ_Danish%20for%20Denmark.pdf

Statens Institut for Folkesundhed. (2019). *Evalueringen af Lær at tackle angst og depression for unge*. Syddansk Universitet. Lokaliseret d. 2. maj 2025 på: https://empowerment.dk/wp-content/uploads/2020/02/Evalueringen-af-LaT-AoD-for-unge_nov-19.pdf

Sundhedsstyrelsen. (u.å.). *Guide til trivselsindekset: WHO-5*. Sundhedsstyrelsen. Lokaliseret 21. marts 2025 på: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2017/Styrket-sundhedsindsats-for-socialt-udsatte-og-saarbare-grupper/Ans%C3%B8gningsmateriale/Guide-WHO-5.ashx?la=da&hash=570F8CAE8013977379E1BC24D663D8FDB186DB76>

Appendiks B – Datagrundlag og metode

Rapporten bygger på følgende datakilder:

- Casebesøg på tre skoler
- Interviews med koordinator(er), instruktører og deltagende elever
- Telefoninterviews med koordinators fra skoler, hvor elever var faldet fra deres uddannelse i samme skoleår, som de deltog i *Godt igennem uddannelse*
- Spørgeskemaundersøgelse blandt deltagende elever fra 26 af de 30 skoler, der indgik i udbredelsesfasen
- Opgørelser fra skolerne om fravær og frafald på uddannelsen og kurset for de deltagende elever
- Nationale opgørelser af fravær og frafald på uddannelsen for hele populationen af elever på gymnasier og erhvervsuddannelser.

De enkelte datakilder beskrives kort herunder.

Casebesøg

De kvalitative interviews er gennemført som skolebesøg, tidsmæssigt placeret tæt på sidste kursusgang. På hver af de tre skoler er der gennemført interviews med koordinator(er), instruktører og elever.

Dataindsamlingen er foregået løbende i forbindelse med afviklingen af kurser på de deltagende skoler i løbet af foråret 2024. Formålet med de forskellige typer interviews beskrives kort herunder.

Interviews med koordinators

Der er gennemført interviews med i alt tre koordinators. Interviewene havde særligt fokus på:

- Organisering, forankring og samarbejde om indsatsen

- Målgruppe og rekruttering til indsatsen, herunder arbejdet med forsamtaler og tilslutning til kurset
- Selve indsatsen og elevernes udbytte heraf
- Overordnede læringspunkter, muligheder og barrierer ift. udbredelse af indsatsen i stor skala og på andre uddannelsesinstitutioner.

Interviews med instruktører

Der er gennemført interviews med i alt otte instruktører. Interviewene er gennemført som gruppeinterviews. Interviewene med instruktørerne havde særligt fokus på følgende:

- Oplevelse af indsatsen generelt, herunder forløbets indhold, form samt udbyttet for eleverne
- Oplevelse af rekrutteringsproces og -materialer, herunder oplevelse af, om det er en relevant målgruppe, der er blevet rekrutteret og deltager i forløbet
- Udbytte af instruktøruddannelsen, herunder hvordan de føler sig klædt på
- Erfaringer med materialer og redskaber til undervisningen
- Erfaringer med samarbejdet med de øvrige involverede parter på skolen
- Overordnede læringspunkter, muligheder og barrierer ift. udbredelse af indsatsen i stor skala og på andre uddannelsesinstitutioner.

Interviews med elever

Der er gennemført interviews med i alt ti elever. Interviewene er gennemført som gruppeinterviews.

Interviewene med eleverne havde særligt fokus på:

- Oplevelse af indsatsen generelt, herunder overordnet tilfredshed med forløbet
- Oplevelse af rekrutteringsprocessen, herunder forsamtale og informations-/rekrutteringsmaterialer
- Oplevelse af de syv moduler ift. indhold, form, undervisningsmetoder og -materialer, samspil med instruktørerne og relationen til de øvrige deltagere på holdet
- Elevernes oplevede relevans og udbytte af indsatsen ift. deres specifikke situation og udfordringer, herunder ift. deres trivsel, oplevelse af mestring og tro på egne evner samt livsfærdigheder i relation til uddannelse.

Opfølgende telefoninterviews med koordinators fra skoler med frafald

Der er gennemført telefoninterviews med i alt fem koordinators fra de skoler, hvor elever er faldet fra deres uddannelse i samme år, som de har deltaget i *Godt igennem uddannelse*.

Interviewene havde særligt fokus på:

- Beskrivelse af organisering af indsatsen og vurdering af udbyttet for skolen
- Antal elever, der er faldet fra deres uddannelse efter deltagelse i *Godt igennem uddannelse*, og vurdering af årsager hertil
- Vurdering af, om kurset kunne være justeret med henblik på at understøtte fastholdelse af elever.

Spørgeskemaundersøgelse blandt elever

Der er gennemført en spørgeskemaundersøgelse blandt alle de elever, der har deltaget i forløbet i enten 2023 eller 2024. Spørgeskemaet er udsendt ad to omgange: ved første kursusgang (baselinemåling) og ved forløbets afslutning, dvs. i forlængelse af modul 7. Det betyder, at spørgeskemaerne er udsendt forskudt på de deltagende uddannelsesinstitutioner, afhængigt af hvornår de har igangsat deres kursusforløb.

Spørgeskemaet har til formål at indhente:

- Baggrundsinformation om deltagerne (uddannelse, alder, køn mv.)
- Viden om elevernes udgangspunkt og udvikling på en række validerede skalaer ift. oplevelse og mestring af symptomer på angst/depression/stress, trivsel, livsfærdigheder i relation til uddannelse mv.

Det sidste spørgeskema, som udsendes i forlængelse af det afsluttende syvende modul, har desuden til formål at afdække elevernes tilfredshed med indsatsen, særligt ift. rekrutteringsprocessen samt kursets form og indhold.

EVA har udsendt åbne links til spørgeskemaet til koordinator på skolen, der har formidlet linket videre til instruktører, der har bedt elever besvare spørgeskemaerne i den afsatte tid til kurset.

I alt har 471 elever besvaret spørgeskemaet, hvoraf 396 elever besvarede baselinemålingen, og 308 elever besvarede slutmålingen. 233 elever har besvaret både baselinemålingen og slutmålingen med samme angivelse af Unilogin. Af institutionernes indberetninger fremgår det, at 511 elever har

deltaget i kurset i 2023-24 fordelt på 29 forskellige institutioner.¹² 112 elever er faldet fra, så 399 elever har afsluttet kurset. Det svarer til en svarprocent på 77 % i baselinemålingen og 77 % i slutmålingen. Knap halvdelen af eleverne (46 %) har besvaret både baselinemålingen og slutmålingen. Det ses endvidere af institutionernes indberetninger, sammenholdt med besvarelser fra spørgeskemaundersøgelsen, at 1 ud af 17 institutioner, der afholdt kurser i 2023, ikke gennemførte spørgeskemaundersøgelsen blandt deres deltagende elever. I 2024 var det gældende for 2 ud af 21 institutioner. Da vi ikke har baggrundsinformationer om de elever, der har deltaget i kurset, men ikke har besvaret spørgeskemaet, er det ikke muligt at udtale sig om spørgeskemaundersøgelsens repræsentativitet.

Datamaterialet for de deltagende elevers fravær og frafald på kurset er så begrænset, at det ikke er muligt at lave analyser af, om der er mønstre i, hvilke typer elever eller institutioner der ser ud til at have en høj andel af fravær og frafald.

Opgørelser fra institutionerne om fravær og frafald

Komiteen for Sundhedsoplysning har bedt de deltagende institutioner om at indberette fravær og frafald på hhv. kurset og uddannelsen blandt de deltagende elever.

Opgørelser om deltagernes fravær og frafald på kurset er indberettet fra stort set alle deltagende institutioner. Således indberettede samtlige 17 institutioner, der havde afholdt kurser i 2023, oplysninger om deltagernes fravær og frafald på kurser i 2023, mens 16 ud af 21 institutioner, der havde afholdt kurser i 2024, indberettede oplysninger om frafald og fravær på kurset for de deltagende elever, der deltog i 2024.

Institutionerne har endvidere indberettet fravær og frafald på uddannelsen for de deltagende elever. Disse indberetninger er dog af varierende kvalitet. Det er således forskelligt, hvordan institutionerne har opgjort fravær, fx hvilken periode fraværet er indberettet for, og hvor mange nedslag for fravær der er blevet indberettet for den enkelte elev. Hvad angår frafaldstal, varierer observationsperioden mellem deltagerne, afhængigt af hvornår kurset er afholdt, og det kan således for nogle deltageres vedkommende være en relativt kort periode. Derudover befinder deltagerne sig på forskellige dele af deres uddannelse, når kurset afholdes. Det er endvidere ikke alle institutioner, der har indberettet fravær og frafald på uddannelsen for de deltagende elever.

Nationale opgørelser om fravær og frafald

Som sammenligningsgrundlag er der endvidere anvendt registerdata om populationens fravær på og frafald fra de forskellige uddannelser. Disse opgørelser er hentet fra Børne- og Undervisningsministeriets tilgængelige database (www.uddannelsesstatistik.dk).

12 Der mangler indberetning for 1 af de 30 skoler, der indgik i udbredelsesfasen.

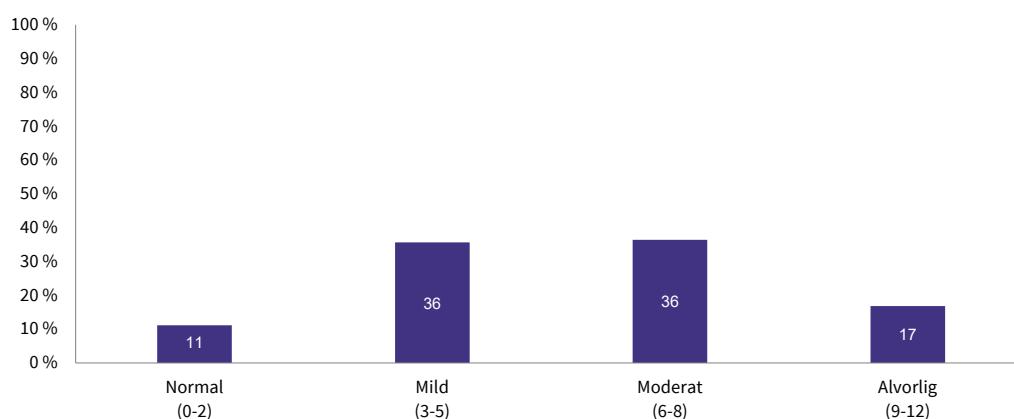
Frafaldstal er hentet for skoleårene 2022/23 og 2023/24 og er for gymnasiepopulationen defineret som 12 måneder efter opstart, mens frafald fra erhvervsuddannelserne er opgjort pr. forløb, dvs. totalt frafald inkl. omvalg. Dette skyldes, at forløbene på erhvervsuddannelserne varierer i længde, og at det derfor ikke giver mening at opgøre frafaldet efter en bestemt tidsperiode.

Data om fravær fra erhvervsuddannelserne er ikke tilgængelige og indgår derfor ikke i analysen som sammenligningsgrundlag.

Appendiks C – Tabeller og figurer

Appendiks-figur C.1

De deltagende elevers score på skala for angst og depression (n = 387)



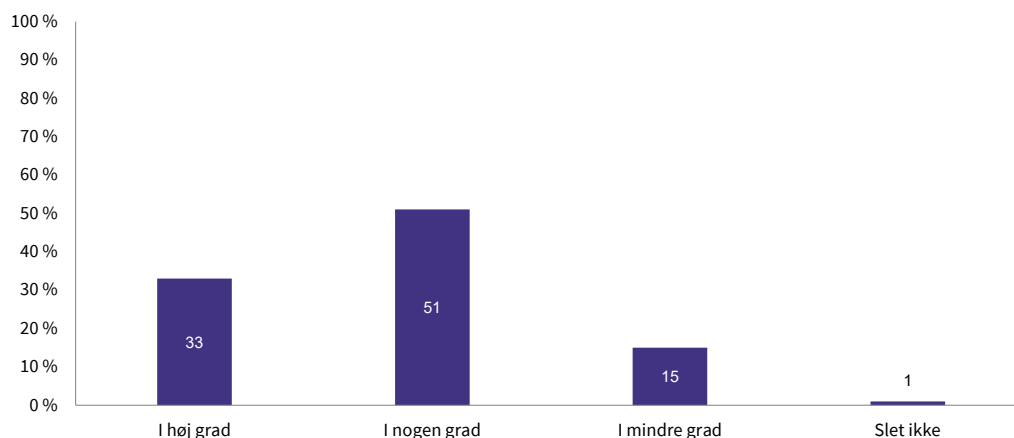
Kilde: spørgeskemaundersøgelse (baselinemåling) blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

Note: Se den fulde spørgsmålsformulering i appendiks D, indeks b.

Note: Figuren baserer sig alene på besvarelser fra baselinemålingen.

Appendiks-figur C.2

Har dine stress-, angst- eller depressionssymptomer gjort det vanskeligt for dig at følge med på din ungdomsuddannelse? (n = 354)

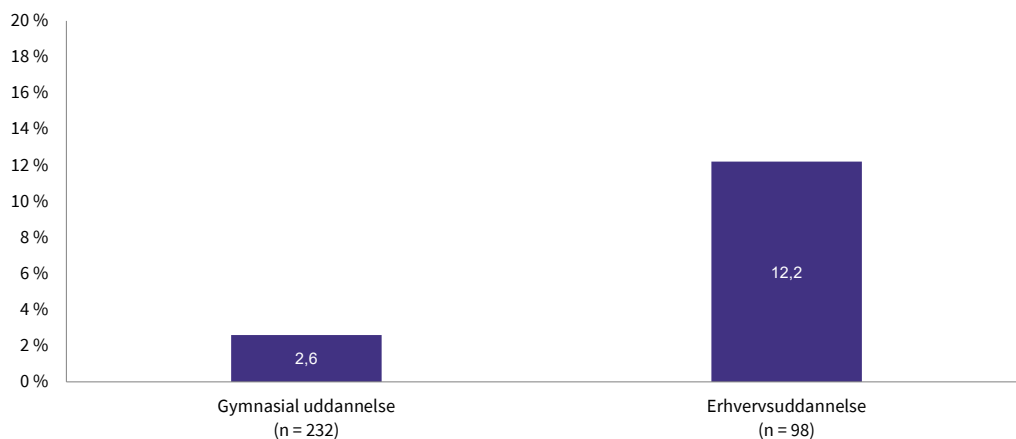


Kilde: spørgeskemaundersøgelse blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

Note: Figuren baserer sig alene på besvarelser fra baselinemålingen.

Appendiks-figur C.3

Frafald fra uddannelse – for deltagende elever fordelt på ungdomsuddannelsesstype

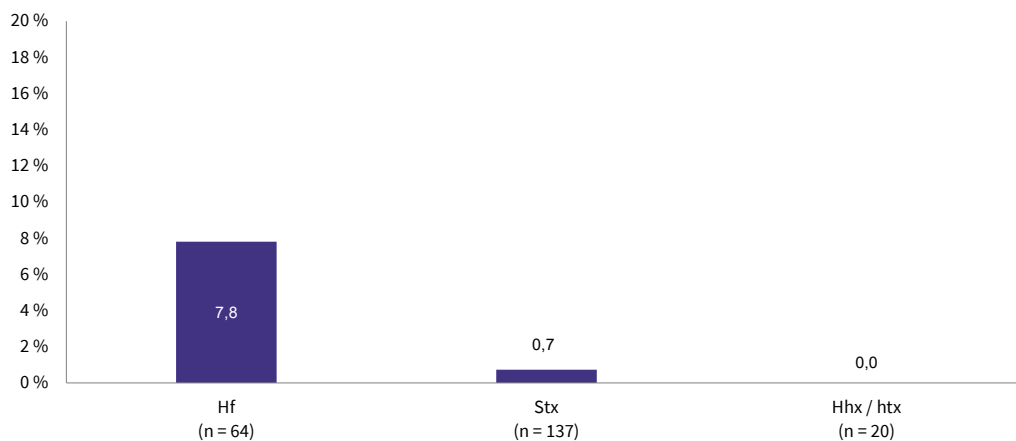


Kilde: indberetninger fra skoler, indsamlet og bearbejdet af EVA, 2024.

Note: Nogle skoler har ikke indberettet, hvilken gymnasial retning eleverne går på. Derfor er n lidt lavere i denne figur sammenlignet med ovenstående figur.

Appendiks-figur C.4

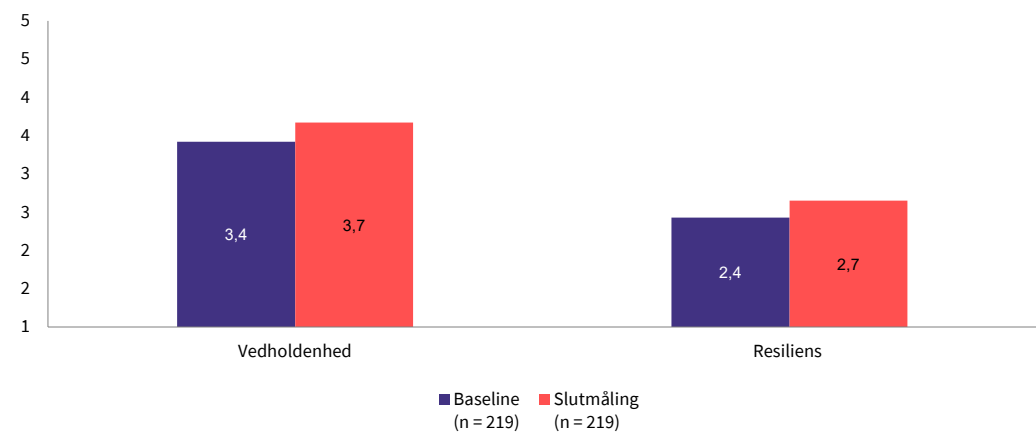
Frafald fra uddannelse – for deltagende elever fordelt på gymnasial type (n = 221)



Kilde: indberetninger fra skoler, indsamlet og bearbejdet af EVA, 2024.

Note: Nogle skoler har ikke indberettet, hvilken gymnasial retning eleverne går på. Derfor er n lidt lavere i denne figur sammenlignet med ovenstående figur.

Appendiks-figur C.5
Deltagernes udvikling i livsfærdigheder



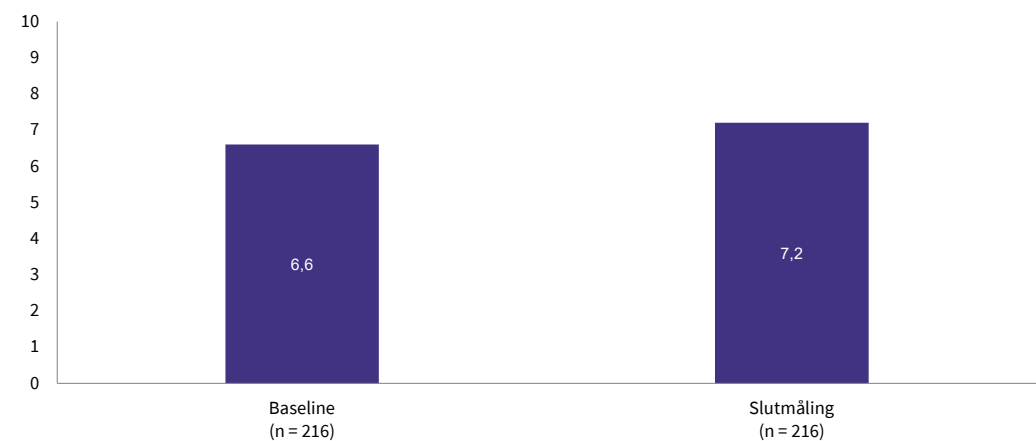
Kilde: spørgeskemaundersøgelse (baseline- + slutmåling) blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

Note: Se de fulde spørgsmålsformuleringer for livsfærdigheder i appendiks D, indeks f (resiliens) og indeks g (vedholdenhed).

Note: Figuren baserer sig kun på besvarelser fra personer, der har besvaret både baseline- og slutmåling og samtlige spørgsmål i indexet for livsfærdigheder.

Note: En t-test viser, at der er signifikant forskel mellem baselinemålingen og slutmålingen, hvad angår scoren på skalaen for både vedholdenhed og resiliens (p < 0,01).

Appendiks-figur C.6
Deltagernes udvikling i skala for oplevelse af støtte fra omgangskreds



Kilde: spørgeskemaundersøgelse (baseline- + slutmåling) blandt deltagere i kurset *Godt igennem uddannelse*, gennemført af EVA, 2023-24.

Note: Se de fulde spørgsmålsformulering for indeks for støtte i appendiks D, indeks h.

Note: Figuren baserer sig kun på besvarelser fra personer, der har besvaret både baseline- og slutmåling.

Note: En t-test viser, at der er signifikant forskel mellem baselinemålingen og slutmålingen, hvad angår scoren på skalaen for støtte fra omgangskreds (p < 0,01).

Appendiks-tabel C.1
Frafald på grundforløbene på erhvervsuddannelserne for referencepopulationen fordelt på forløb

	2022/23	2023/24
GF1	15,6 %	16,1 %
GF2	15,3 %	13,7 %
Total	15,3 %	14,3 %

Kilde: udtræk fra uddannelsesstatistik.dk, 2025 (BUVM, 2025a).
Note: Frafald inkluderer både frafald med omvalg og frafald uden omvalg.

Appendiks-tabel C.2
Frafald for deltagende elever fordelt på kursusstart og uddannelsestype

	Kursus, efterår	Kursus, forår	Total
Frafald på gymnasiet (n = 232)	2,96 %	1,56 %	2,55 %
Frafald på erhvervsuddannelser (n = 98)	5,41 %	12,50 %	9,52 %

Kilde: indberetninger fra skoler, indsamlet og bearbejdet af EVA, 2024.

Appendiks-tabel C.3
Frafald 12 måneder efter opstart på gymnasial uddannelse for referencepopulationen fordelt på gymnasial uddannelse

	2022/23	2023/24
Hf	18,0 %	18,3 %
Hhx	9,2 %	9,9 %
Htx	13,9 %	13,3 %
IB	24,0 %	23,8 %
Stx	8,7 %	7,4 %
Total	11,2 %	10,8 %

Kilde: udtræk fra uddannelsesstatistik.dk, 2025 (BUVM, 2025b).

Appendiks-tabel C.3
 Gennemsnitligt fravær i gymnasiet

Skoleår		
Gymnasietype	Måned og år	2023/24
Hf	August 2023	11,4 %
Hf	September 2023	15,0 %
Hf	Oktober 2023	16,1 %
Hf	November 2023	16,8 %
Hf	December 2023	18,7 %
Hf	Januar 2024	17,9 %
Hf	Februar 2024	17,5 %
Hf	Marts 2024	17,6 %
Hf	April 2024	19,5 %
Hf	Maj 2024	23,6 %
Hhx	August 2023	5,9 %
Hhx	September 2023	8,0 %
Hhx	Oktober 2023	9,3 %
Hhx	November 2023	9,4 %
Hhx	December 2023	11,3 %
Hhx	Januar 2024	9,9 %
Hhx	Februar 2024	10,5 %
Hhx	Marts 2024	10,1 %
Hhx	April 2024	11,2 %
Hhx	Maj 2024	14,4 %
Htx	August 2023	5,9 %
Htx	September 2023	7,4 %
Htx	Oktober 2023	8,4 %
Htx	November 2023	9,5 %
Htx	December 2023	10,2 %
Htx	Januar 2024	9,8 %
Htx	Februar 2024	9,6 %
Htx	Marts 2024	9,8 %
Htx	April 2024	9,5 %
Htx	Maj 2024	10,9 %
Stx	August 2023	5,8 %
Stx	September 2023	7,8 %

Skoleår		
Gymnasietype	Måned og år	2023/24
Stx	Oktober 2023	9,0 %
Stx	November 2023	9,5 %
Stx	December 2023	11,4 %
Stx	Januar 2024	9,8 %
Stx	Februar 2024	10,4 %
Stx	Marts 2024	10,0 %
Stx	April 2024	10,8 %
Stx	Maj 2024	14,1 %

Kilde: udtræk fra uddannelsesstatistik.dk, 2024 (BUVM, 2024).

Appendiks D – Anvendte spørgsmål

Indeks a – oplevelse af stress, angst og depression

Appendiks-tabel D.1

Har du for tiden eller har du tidligere haft symptomer på følgende?

	Ja, jeg har symptomer	Ja, jeg har tidligere haft symptomer	Nej, jeg har aldrig haft symptomer
Stress (fx søvnproblemer, uro og koncentrationsbesvær)	(1) ☐	(2) ☐	(3) ☐
Angst (fx bekymring, ængstelse eller hjertebanken)	(1) ☐	(2) ☐	(3) ☐
Depression (fx nedtrykthed og træthed)	(1) ☐	(2) ☐	(3) ☐

Indeks b – Patient Health Questionnaire 4 – indeks for angst og depression¹³

Appendiks-tabel D.2

Hvor ofte i de sidste to uger har du været generet af følgende problemer?

	Slet ikke	Flere dage	Mere end halvdelen af dagene	Næsten hver dag
Følt dig nervøs, ængstelig eller anspændt	(1) ☐	(2) ☐	(3) ☐	(4) ☐
Ikke kunnet holde op med at bekymre dig eller ikke kunnet styre din bekymring	(1) ☐	(2) ☐	(3) ☐	(4) ☐
Haft lille interesse i eller glæde ved at gøre ting	(1) ☐	(2) ☐	(3) ☐	(4) ☐
Følt dig nedtrykt, håbløs eller været deprimeret	(1) ☐	(2) ☐	(3) ☐	(4) ☐

13 PHQ-4 består af i alt fire items fra PHQ-2 og GAD-2 fra det samlede spørgeskema Patient Health Questionnaire. De danske versioner af PHQ-2 og GAD-2 stammer fra den officielle oversættelse udgivet af Pfizer (Spitzer et al., u.å.), som er tilgængelig via phqscreeners.com.

Indeks c – Perceived Stress Scale¹⁴

Appendiks-tabel D.3

De næste spørgsmål drejer sig om dine følelser og tanker inden for den sidste måned.

For hvert spørgsmål bedes du markere, hvor ofte du følte eller tænkte på den pågældende måde.

	Meget ofte	Ofte	En gang imellem	Næsten aldrig	Aldrig
Er du blevet oprevet over noget, der skete uventet?	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐	(0) ☐
Har du følt, at du ikke kunne kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐	(0) ☐
Har du følt dig nervøs og "stressed"?	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐	(0) ☐
Har du følt dig sikker på din evne til at klare dine personlige problemer?	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐	(0) ☐
Har du følt, at tingene gik, som du gerne ville have det?	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐	(0) ☐
Har du følt, at du ikke kunne overkomme alle de ting, du skulle?	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐	(0) ☐
Har du været i stand til at håndtere dagligdagens irritationsmomenter?	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐	(0) ☐
Har du følt, at du havde styr på tingene?	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐	(0) ☐
Er du blevet vred over ting, som du ikke havde indflydelse på?	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐	(0) ☐
Har du følt, at dine problemer hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐	(0) ☐

14 Perceived Stress Scale (PSS) er udviklet af Sheldon Cohen (Cohen et al., 1983). PSS er tidligere blevet oversat til dansk, og Cohen har accepteret denne oversættelse (Olsen et al., 2004).

Indeks d – mestring af symptomer (self-efficacy)¹⁵

Appendiks-tabel D.4

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om dine symptomer på stress, angst eller depression?

	Helt enig	Nær-mest enig	Hver-ken/eller	Nær-mest uenig	Helt uenig
Der er meget, jeg kan gøre for at kontrollere mine symptomer	(1) ☐	(2) ☐	(4) ☐	(5) ☐	(6) ☐
Hvad jeg gør, kan afgøre, om mine symptomer bliver bedre eller værre	(1) ☐	(2) ☐	(4) ☐	(5) ☐	(6) ☐
Udviklingen i mine symptomer afhænger af mig	(1) ☐	(2) ☐	(4) ☐	(5) ☐	(6) ☐
Intet, jeg gør, vil kunne påvirke mine symptomer	(1) ☐	(2) ☐	(4) ☐	(5) ☐	(6) ☐
Jeg har styrken til at påvirke mine symptomer	(1) ☐	(2) ☐	(4) ☐	(5) ☐	(6) ☐
Mine handlinger vil ikke påvirke udviklingen i mine symptomer	(1) ☐	(2) ☐	(4) ☐	(5) ☐	(6) ☐

Indeks e – WHO's trivselsmål (WHO-5)¹⁶

Appendiks-tabel D.5

Sæt kryds i det felt, som passer bedst til, hvor ofte du har oplevet eller følt følgende i de sidste to 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
Har jeg været glad og i godt humør	(5) ☐	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐	(0) ☐
Har jeg følt mig rolig og afslappet	(5) ☐	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐	(0) ☐
Har jeg følt mig aktiv og energisk	(5) ☐	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐	(0) ☐
Er jeg vågnet frisk og udhvilet	(5) ☐	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐	(0) ☐
Har min dagligdag været fyldt med ting, der interesserer mig	(5) ☐	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐	(0) ☐

15 Målt gennem subskalaen Personal Control, der indgår i skalaen Illness Perception Questionnaire (IPQ) (Moss-Morris et al., 2002), oversat til dansk og tilpasset målgruppen.

16 WHO-5 Well-Being Index er udviklet af professor Per Bech for WHO i 1998 og er senere oversat til dansk (Sundhedsstyrelsen, u.å.).

Indeks f – indeks for udvikling af livsfærdigheder – resiliens¹⁷

Appendiks-tabel D.6
Hvor enig eller uenig er du i dette?

	Helt enig	Nærmest enig	Hverken/eller	Nærmest uenig	Helt uenig
Jeg bliver ikke stresset pga. skolearbejdet	(5) ☐	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐
Jeg synes, at jeg er god til at håndtere arbejdspresset i skolen	(5) ☐	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐
Jeg lader ikke dårlige karakterer/evalueringer påvirke min selvtillid	(5) ☐	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐
Jeg er god til at håndtere modgang (fx dårlige evalueringer, negativ feedback)	(5) ☐	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐

Indeks g – indeks for udvikling af livsfærdigheder – vedholdenhed¹⁸

Appendiks-tabel D.7
Hvor enig eller uenig er du i dette?

	Helt enig	Nærmest enig	Hverken/eller	Nærmest uenig	Helt uenig
Jeg har nået mål, der krævede lang tids indsats	(5) ☐	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐
Når jeg begynder på noget, gør jeg det færdigt	(5) ☐	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐
Jeg bliver ved med at arbejde med problemerne, selvom det ikke lykkedes i første forsøg	(5) ☐	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐
Jeg har trodset modgang for at løse vigtige opgaver	(5) ☐	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐
Tilbageslag og modgang får mig ikke til at tabe modet	(5) ☐	(4) ☐	(3) ☐	(2) ☐	(1) ☐

17 Skalaen for resiliens hører under de såkaldte "udvikling i livsfærdigheder"-skalaer, udviklet og testet af NordicMetrics ApS (Makransky et al., 2020).

18 Skalaen for vedholdenhed hører under de såkaldte "Udvikling i livsfærdigheder"-skalaer, udviklet og testet af NordicMetrics ApS (Makransky et al., 2020).

Indeks h – indeks for støtte¹⁹

Appendiks-tabel D.8

De følgende spørgsmål handler om din oplevelse af at kunne få støtte på en skala fra 1 til 10. Hvor stor tiltro har du til, at du vil kunne få ...

	1 Slet ingen tiltro	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Fuld- stæn- dig tiltro
Familie og venner til at hjælpe med ting, du har brug for (fx lektier eller transport)	(1) ☐	(2) ☐	(3) ☐	(4) ☐	(5) ☐	(6) ☐	(7) ☐	(8) ☐	(9) ☐	(10) ☐
Følelsesmæssig støtte fra dine venner og din familie	(1) ☐	(2) ☐	(3) ☐	(4) ☐	(5) ☐	(6) ☐	(7) ☐	(8) ☐	(9) ☐	(10) ☐
Følelsesmæssig støtte fra andre end din familie og dine venner (fx studie-vejleder eller lignende)	(1) ☐	(2) ☐	(3) ☐	(4) ☐	(5) ☐	(6) ☐	(7) ☐	(8) ☐	(9) ☐	(10) ☐
Hjælp til dine daglige opgaver (fx lektier) fra andre end din familie og dine venner?	(1) ☐	(2) ☐	(3) ☐	(4) ☐	(5) ☐	(6) ☐	(7) ☐	(8) ☐	(9) ☐	(10) ☐

19 Indeks for støtte stammer fra Obtain Help from Community, Family, Friends Scale, som er en subskala af Chronic Disease Self-Efficacy Scales (CDSSES) (Lorig et al., 1996), oversat til dansk og tilpasset målgruppen.

Godt igennem uddannelse

© 2025 EVA (Danmarks Evalueringsinstitut)

Citat med kildeangivelse er tilladt

Publikationen er kun udgivet i elektronisk form på: www.eva.dk

Foto: iStock

ISBN (www) 978-87-7182-797-2

EVA – analyser, redskaber og udvikling, der styrker uddannelser og dagtilbud.

EVA

+45 35 55 01 01
eva@eva.dk
www.eva.dk