



ABC for mental sundhed
på ungdomsuddannelser

Region Syddanmark

Region Syddanmark

ABC
FOR
MENTAL
SUNDHED

ABC
FOR
MENTAL
SUNDHED

5 gode grunde til at din skole skal deltage i 'ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser'

1. Forebyg frafald af elever. Mistrivsel er en afgørende årsag til frafald på ungdomsuddannelser.
2. Få mulighed for at blive en del af et systematisk arbejde for at styrke elevtrivlsen på tværs af uddannelser.
3. Få viden og værktøjer om 'best practices' og gode erfaringer med konkrete trivselsindsatser gennem netværksgrupper og lokal videndeling med andre ungdomsuddannelser og FGU'er i Region Syddanmark.
4. Opkvalificering af undervisere og andre relevante medarbejdere vedr. viden om mental sundhed og trivsel på fyraftensmøder, workshops o.lign.
5. Opbygge et stærkt og tæt samarbejde til den kommune, som ungdomsuddannelsen er placeret i.

For deltagelse og spørgsmål kontakt projektleder Henriette Bondo Andersen på Henriette.bondo.andersen@rsyd.dk eller på tlf. +45 21 47 87 40

ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser En trivselsindsats igangsat af Region Syddanmark

I 'ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser' inviterer Region Syddanmark alle syddanske ungdomsuddannelser og forberedende grunduddannelser (FGU'er) til at sætte fokus på at styrke de syddanske unges mentale sundhed og trivsel.

Alle syddanske kommuner er ligesom skolerne inviteret til at deltage i indsatsen.

Formålet med 'ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser' er at bryde den negative tendens med flere unge i mistrivsel. Sundhedsprofilen (2022) viser netop, at det går den forkerte vej med unges mentale sundhed.

ABC for mental sundhed er en forskningsbaseret tilgang, som kan skabe gode resultater i forhold til at fremme trivsel og viden om mental sundhed. Forskningen viser, at det at A - gøre noget aktivt, B - gøre noget sammen og C - gøre noget meningsfuldt styrker trivlsen.

En del af ABC-tilgangen handler også om at blive bevidst om de mikrohandlinger man kan foretage sig for at styrke både egen og andres mentale trivsel. Fx ved at sige godmorgen, når man møder i skole eller sørge for at alle er med til at spise frokost og ikke sidder alene.

I 'ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser' fokuserer vi på, at skolernes igangværende trivselsindsatser bliver understøttet og videreudviklet, idet mange skoler allerede gør meget for at styrke trivlsen hos de unge.

Målet er at ungdomsuddannelserne, FGU'erne og de syddanske kommuner får opbygget et fælles sprog for og viden om mental sundhed og trivsel samt en solid værktøjskasse til at fremme elevtrivlsen med udgangspunkt i lokalt tilpassede indsatser.