



**GODT
IGENNEM
UD
DAN
NEL
SE**

Et forløb for dig, der føler
dig stresset, trist, nervøs
eller bekymret



OPLEVER DU TEGN PÅ STRESS, ANGST ELLER DEPRESSION?

Kan du genkende oplevelser som tanke-
mylder, træthed, uro, pres, nervøsitet
eller bekymringer? Har du svært ved at
overskue din hverdag og din uddannel-
se? Så kan du få hjælp på dit uddannel-
sessted til at få det bedre.

Godt igennem uddannelse er et gratis
grupperløb for dig, der går på en
ungdomsuddannelse.

På forløbet øver du dig i at få kontrol
over de ting, der føles svære og som
forhindrer dig i at have en hverdag med
overskud.



SÅDAN FOREGÅR DET

- Du kommer i en gruppe med 8-14 andre unge
- I mødes 2 timer om ugen 7 uger i træk
- 2 instruktører styrer undervisningen
- Alle i din gruppe har tavshedspligt. Også instruktørerne.

Instruktørerne har selv oplevet, at deres
hverdag blev påvirket af stress, angst eller
depression. Derfor ved de, hvordan det
føles, når man har det skidt, mister modet
eller ikke kan overskue sin skole og andre
ting.



MOD OG SELVTILLID

På *Godt igennem uddannelse* får du
teknikker, du kan bruge, når du føler dig
presset, får det skidt, eller er ved at miste
overblikket.

Du får også mere mod og selvtillid, og du
lærer, hvordan du får gjort flere af de ting,
du gerne vil.

Samtidig bliver du en del af et positivt
fællesskab med andre unge, der har det
ligesom dig. Hvis du og din gruppe har lyst,
kan I fortsætte med at mødes, når forløbet
er slut.

DET LÆRER DU

- At planlægge din hverdag
- At få mere ro og overskud
- At træffe svære beslutninger
- At klare udfordrende situationer
- At skabe balance mellem skole og fritid
- At komme godt igennem pressede perioder
- At blive bedre til at være sammen med andre



LYDER DET SOM NOGET FOR DIG?

Spørg efter *Godt igennem uddannelse*
på din skole – og få
mere at vide. Find
kontaktoplysninger
på bagsiden.



Godt igennem uddannelse er baseret på LÆR AT TACKLE, som er et selvhjælpsprogram, der stammer fra Stanford Universitet, USA.

Godt igennem uddannelse er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med blandt andre kommuner og uddannelsesinstitutioner.

Indsatsen er støttet af *Den A.P. Møllerske Støttefond*.

DU KAN SE MERE PÅ WWW.GODT-IGENNEM.DK



KONTAKT