

Hvordan søger unge hjælp, når de er i krise?

En mindre kvalitativ undersøgelse af, hvordan unge på ungdomsuddannelser finder hjælp, når de har problemer med deres trivsel.

Udarbejdet af,
'Klar livet - uden røg og rusmidler'
– en tiårig indsats mellem ti kommuner på Vestegnen og Sydamer.



Indholdsfortegnelse

Indledning	3
Konklusioner	4
• Konklusioner – De unge	5
• Konklusioner – Studievejledere	6
De unge	7
• Metode	8
• Unges erfaringer med livskriser	10
• Hvordan vil de unge hjælpe en ven?	12
• Hvem henvender de unge sig til for at søge hjælp?	17
• Hvem tænker de unge er mest vidende om livskriser?	27
• Hvordan søger de unge efter tilbud?	32
• Konklusioner – De unge	37

Studievejledere	38
• Metode	39
• Studievejledernes erfaringer med unge i krise	40
• Hvordan finder studievejlederne relevante tilbud?	46
• Studievejledernes syn på et katalog over tilbud	53
• Konklusioner – Studievejlederne	58
Bilag	60
• Bilag 1: Liste over mulige livskriser	
• Bilag 2: Hvem henvender de unge sig til for at søge hjælp?	
• Bilag 3: Hvem tænker de unge er mest vidende om livskriser?	
• Bilag 4: Sammenligning mellem hvem de unge henvender sig til og hvem de tænker er mest vidende om livskriser	



Indledning

Klar Livet er en tiårig indsats mellem ti kommuner på Vestegnen og Sydamager, der samarbejder om unges sundhed og trivsel. Gennem samarbejde med ungdomsuddannelser, frivillige organisationer og foreninger, ønsker vi at styrke de unges muligheder for at gennemføre en uddannelse og leve det liv, de gerne vil.

Mange unge mistrives i sådan en grad, at de har brug for hjælp. Sundhedsprofilen 2021 (Region Hovedstaden, 2021) viser blandt andet, at hver tredje kvinde (37 pct.) og hver fjerde mand (23 pct.) mellem 16-24 år har dårligt mental helbred. For at kunne styrke brobygningen til kommunernes tilbud ville Klar Livet undersøge, hvordan unge på ungdomsuddannelser finder hjælp, når de har problemer med deres trivsel. Undersøgelsen søger at give svar på:

- Hvem henvender de unge sig til, når de står i en krise?
- Hvordan søger de unge efter muligheder, der kan hjælpe dem?

Undersøgelsen inkluderer også studievejledere, da de blandt andet har til opgave at hjælpe unge i krise videre til relevant hjælp. Studievejlederne er derfor en af kommunens nærmeste indgange til unge på ungdomsuddannelserne. Studievejledernes perspektiv skal give inspiration til hvordan den kommunale indsats kan blive mere tilgængelig. Undersøgelsen giver svar på:

- Hvordan forsøger studievejlederne at hjælpe de unge?
- Hvordan finder studievejlederne relevante tilbud til de unge?

Undersøgelsen er gennemført i perioden februar-april 2022 på fire ungdomsuddannelser på Vestegnen og Sydamager.

God læsning

Med venlig hilsen

Sekretariatet for Klar Livet



Konklusioner

Konklusioner – De unge

- Når unge vil hjælpe en ven i en krise, vil de først og fremmest have fokus på at være lyttende og på at give praktisk hjælp til at håndtere det, der er svært. Det kan fx være at hjælpe med lektier, at komme op om morgen, med afleveringer og svære fag. Herefter vil de fokusere på at få vennen til at opsøge videre hjælp hos eksempelvis forældre eller en psykolog. Der er eksempler på, at de unge er villige til at tage et stort ansvar i forhold til at hjælpe venner.
- De unge som søger hjælp i en livskrise (de er deprimerede, stressede, har det generelt dårligt mm.), vælger først at henvende sig til deres nære kontakter; venner og familiemedlemmer. Sekundært henvender de sig til andre voksne (lærere, vejledere, mentorer, læger, psykologer, SSP m.fl.). Om valget falder på et familiemedlem, en ven eller andre sekundære voksne, afhænger af om vedkommende er i stand til at lytte til den unges personlige problemer uden en dagsorden om at "ville fikse problemet" og hvor den unge ikke oplever at blive presset af andres forventninger.
- De unge anser psykologer og læger som værende de mest vidende i forhold til livskriser. Når fagfolk alligevel ikke er de unges førstevalg hænger det sammen med, at de unge tillægger deres nære relationers livserfaring stor værdi, og at de anser det som vigtigt, at den de søger hjælp hos, har et personligt og indgående kendskab til dem.
- De unge er usikre og det kræver megen selvovertalelse for dem, at bede om hjælp hos mere officielle og formaliserede kanaler. De har brug for at blive 'taget i hånden' og fulgt hen til den rigtige hjælp.
- De unge har forskellige forventninger til studievejlederen. Nogle unge bruger udelukkende studievejleder til skole spørgsmål, mens andre har en forventning om, at studievejlederen kan hjælpe dem på lige fod med en psykolog.
- De unge bruger Google, når de målrettet skal søge efter muligheder for hjælp. De unge søger enten efter professionelle tilbud eller hjælp til selvhjælp. De unge, der søger efter professionelle tilbud, fokuserer på, at der skal være hurtig adgang til hjælp og fleksible kontaktmuligheder. De unge fremhæver særligt muligheden for chat. Flere unge søger desuden efter tilbud på Netdoktor.
- De unge er meget konkrete i deres søgning. De skriver eksempelvis "Hvad gør man, hvis man er deprimeret?"

Konklusioner - Studievejledere

- De unge, der henvender sig til studievejleder med deres problemer, gør det ofte først når det står slemt til. De fleste unge med problemer bliver opdaget ved samtaler om for højt fravær, hvor det viser sig, at fraværet i virkeligheden handler om andre problemer end direkte skolerelaterede problemer.
- Studievejlederne oplever, at de unge ikke nødvendigvis kommer til dem med deres problemer, men at de unge i stedet gør brug af en bredere gruppe af de voksne, der er omkring dem, og at valget af den voksne mere afhænger af den voksnes evne til at lytte, end den formelle titel.
- Studievejlederne oplever, at det er svært for de unge at bede om hjælp til deres kriser, og de unge har brug for støtte til at komme videre i systemet.
- Studievejlederne bruger tre overordnede strategier, når de skal finde tilbud til de unge: 1) De tilbud de kender i forvejen, 2) via sparring med deres kolleger eller 3) via Google. Dette betyder at de tilbud studievejlederne finder til eleverne, afhænger af studievejlederens valg af søgeord samt udbydernes evner til at fremhæve deres tilbud
- Studievejlederne har ikke overblik over alle de forskellige tilbud, der muligvis kan være relevante for deres elever. Særligt udbuddet af kommunale tilbud bliver anset som værende uoverskueligt, da eleverne kommer fra forskellige kommuner og de kommunale tilbud 'kommer og går.' Nogle af studievejlederne oplever, at den kommunale indsats er 'for langsom og for lidt' i forhold til deres egne og de unges behov.
- For at få bedre overblik over tilbud, ser studievejlederne fordele ved både elektroniske og fysiske oversigtsprodukter. De fysiske produkter (plakater, foldere, visitkort) fungerer godt som inspiration og påmindelse om tilbuddene. En elektronisk oversigt vil kunne indeholde langt mere information og løbende blive opdateret. En elektronisk oversigt skal være overskuelig, brugervenlig og give mulighed for at filtrere tilbuddene efter geografisk område og type af krise. Optimalt set vil de to produkttyper komplimentere hinanden, da de har forskellige styrker. De fysiske produkter vil dog ikke kunne stå uden det elektroniske, da de vil blive for begrænsede i informationsmængde og mulighed for løbende opdatering.
- Studievejlederne efterspørger mulighed for hurtig sparring med en psykolog, som bedre er i stand til at vurdere den unges behov i givne situationer.



De unge

Metode

Undersøgelsen består af fire fokusgruppelinterview med unge fra fire ungdomsuddannelser fordelt på Vestegnen og Amager. De unge i hver fokusgruppe kommer fra samme ungdomsuddannelse, men ikke nødvendigvis samme klasse eller linje. De deltagende unge er fordelt på HF (3), HTX (1), HHX (1), STX (8) og FGU (4). For at sikre en relativt ligelig fordeling af data fordelt på køn, har Klar Livet bedt de repræsentative skoler, om at blande piger og drenge i alle fokusgrupperne. Der deltog henholdsvis 10 piger og 7 drenge, med et aldersspænd på 16-20 år.

For at afdække hvem de unge henvender sig til i krisesituationer og hvordan de søger muligheder for hjælp, har vi brugt følgende fire delspørgsmål:

- Hvordan vil de unge hjælpe en ven?
- Hvem henvender de unge sig til for at søge hjælp?
- Hvem tænker de unge er mest vidende om livskriser?
- Hvordan søger de unge efter tilbud?

Interviewene var semistrukturerede og foregik ud fra en overordnet interviewguide, der gjorde plads til opfølgende spørgsmål. Interviewene varede cirka 60 minutter og foregik på skolen. Før interviewenes start blev der, på en tavle i interviewlokalet, skrevet en række eksempler på livskriser (bilag 1). Listen havde til formål at vise de unge forskellige former for kriser, for at gøre det nemmere for interviewdeltagerne, at komme med konkrete eksempler på egne erfaringer og oplevelser med kriser.

I fokusgruppelinterviewene blev de unge bedt om at udføre to kortøvelser. Disse er beskrevet på næste slide.

Til slut blev de unge bedt om at finde ud af hvordan de, via deres mobiltelefoner kunne få hjælp, hvis de stod i en krise. Denne øvelse skulle give indblik i hvilke søgeord, de unge bruger og hvilke tilbud, de umiddelbart finder attraktive.

Til stede ved interviewene var to medarbejdere fra Klar Livet's sekretariat.



Metode - kortøvelser

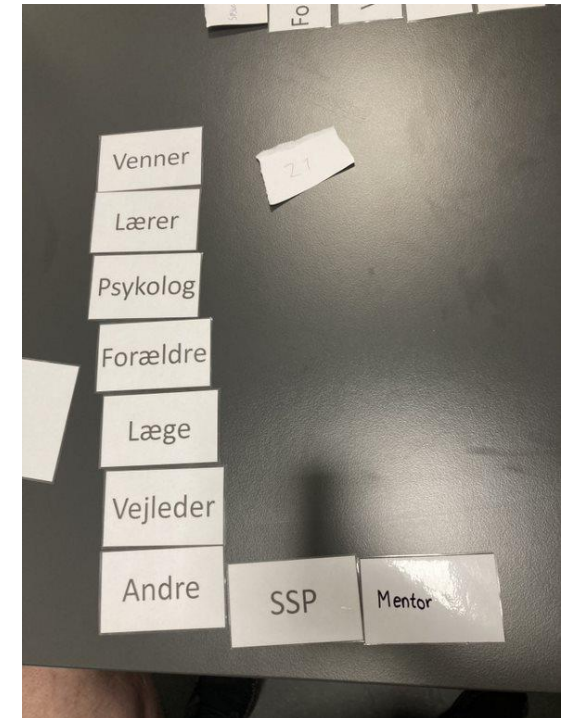
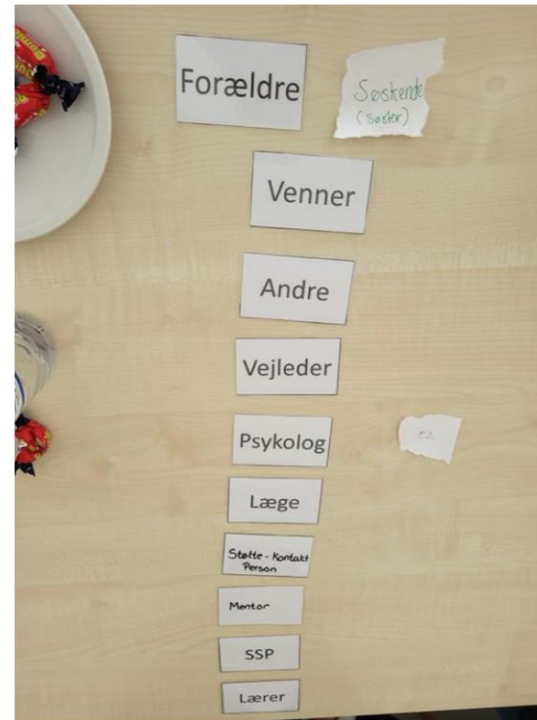
De unge fik udleveret kort med følgende ord:

- Psykolog
- Læge
- Mentor
- Venner
- Vejleder
- Forældre
- Lærer
- Andre

Samt et antal blanke kort, som de selv kunne udfylde.

Ved kortøvelse 1, skulle de unge rangere kortene i forhold til hvem de ville gå til, hvis de stod i en krise.

Ved kortøvelse 2, skulle de unge rangere kortene i forhold til hvem de forstiller sig, er mest vidende om forskellige kriser.



Unge erfaringer med livskriser

Som opstart på interviewrunden præsenteres de unge for 21 eksempler på livskriser (se bilag 1), og der tages en snak om hvilke af kriserne, de kender enten fra dem selv eller fra deres venner eller familie.



De unge føler sig pressede af skole, arbejde og forventninger

Alle de unge deltagere ved fokusgruppelinterviewene, kunne nikke genkendende til stort set alle de kriser, de blev præsenteret for ved starten af interviewet. Enten fra dem selv eller fra deres omgangskreds. Se bilag 1.

De unge er særligt pressede af både at skulle passe deres skolegang (præstere i skolen), have et fritidsjob, have et socialt liv og samtidig leve op til forventninger fra familie, venner, samfundet og dem selv.

"Der kan jo også være meget pres på ift. hvis du har et arbejde, ved siden af skolen, hvor du ligesom. Lad os sige du har skole fra 8-15, og så har du en vagt som starter fra 15-22. Så når du ikke engang at sove, du når ikke at få den søvn, du skal have, for at være klar til skolen"

- A

"Det kan godt være man bliver deprimeret, f.eks. indenfor det jeg sagde før, med at man bliver presset hjemmefra med at 'man skal gå i skole,' 'man skal kunne komme videre i uddannelsessystemet' og hvis man så ikke kan gøre det, og man virkelig prøver alt hvad man kan. Selvfølgelig bliver du også deprimeret. For så tænker du på, 'okay, hvad skal jeg sige til dem derhjemme?', 'hvad tænker de om mig?' 'hvad tænker andre om mig?' Så det kan godt gå hen og deprimere en."

- C



Hvordan vil de unge hjælpe en ven?

For at starte samtalen med de unge om, hvad de ville gøre i tilfælde af en livskrise, uden at sætte den unge selv i fokus med det samme, blev de unge spurgt af interviewer om hvordan de ville hjælpe en ven, der stod i en livskrise.

Ved at distancere spørgsmålet fra den unge selv, blev der i højere grad talt til den unges logiske ide om, hvad man skal gøre ved en livskrise, og deres ide om, hvordan man bedst hjælper en, der er i en krise. Undervejs i besvarelserne fortæller de unge desuden, hvad de selv har erfaret i situationer, hvor de har hjulpet en ven.

Hvis samtalen forud for denne del af interviewet havde taget fokus omkring en speciel krisesituation, ville interviewer bruge dette som eksempel for diskussionen.



De unge fortæller, at der er brug for nogen, som lytter

De unge er parate til blot at lytte til deres venners problemer, da der er en anerkendelse af, at det er vigtigt at have mulighed for at snakke om sine problemer og at der er nogen, som vil lytte.

"Jeg tror også ind i mellem, så tror jeg bare nogle gange at det er vigtigt, det der med at man bare sidder og lytter. At det også nogle gange hjælper, bare at få lettet hjertet, og bare sådan at komme ud med nogle af de ting man har på hjertet."

- I

"Man skal altid have nogen at snakke med"

- C



De unge er villige til at hjælpe hinanden

En af de primære måder de unge vil hjælpe deres venner på, er ved at prøve om de på en praktisk måde kan støtte og hjælpe vennen.

Dette kan være hjælp til:

- Lektier
- Afleveringer
- Komme afsted i skole
- Svære fag

Når de unge taler om pres, kommer det oftest i forbindelse med skole og det var også i forhold til skole, de unge fokuserede deres hjælp.

" Så vil jeg måske sige til hende, vi kan måske lave afleveringerne sammen, eller hjælpe hende på den måde."

- M

"Jeg havde også en veninde, som har haft rigtig svært ved at tage i skole i en periode, hvor det var at hun ringede til mig hver morgen. Så snakkede vi indtil hun kom i skolen, og så kom hun i skolen nogle af dagene og sådan noget. Hvis hun havde et fag, som hun synes var svært, så prøvede vi at komme igennem i det sammen, og prøve at kigge på nogle af de ting."

- I



Unge vil hjælpe hinanden videre

Efter at hjælpe en ven i krise med praktiske ting, fokuserer den unge på at motivere vennen til yderligere hjælp.

Dette kan både være hjælp fra udenforstående personer i vennens netværk, såsom dennes forældre, eller hvis den unge selv har haft erfaring med nogle, som kunne hjælpe deres ven. Det kan også være ved at foreslå vennen at få professionel hjælp, f.eks. ved en psykolog.

"Jeg ville nok spørge lidt ind til, om personen har fortalt det til hendes forældre eller nogen andre, så de ikke står alene med det. Og prøve at komme med nogen idéer til, hvad de kan kontakte, som også selv har hjulpet mig."

- O

"Hvis man ikke tror på sig selv, og føler at man er helt ude og skide. Så kan man altid tage over til en psykolog, eller noget."

- D

"Jeg ville også tale med personen om hvordan, og så ville jeg også hjælpe så meget jeg kunne, og prøve at se om jeg kunne få dem til at tale med nogen, som kunne hjælpe bedre end jeg kunne."

- L



Delkonklusion: Hvordan vil unge hjælpe en ven?

Når unge vil hjælpe en ven i en krise, vil de først og fremmest have fokus på at være lyttende og på at give praktisk hjælp til at håndtere det, der er svært. Det kan fx være at hjælpe med lektier, at komme op om morgen, med afleveringer og svære fag. Herefter vil de fokusere på at få vennen til at opsøge videre hjælp hos eksempelvis forældre eller en psykolog. Der er eksempler på, at de unge er villige til at tage et stort ansvar i forhold til at hjælpe venner.



Hvem henvender de unge sig til for at søge hjælp?

Denne del af fokusgruppeinterviewet startede med kortøvelse 1. Her skulle de unge rangere de udleverede kort efter hvem de først ville henvende sig til i tilfælde af en krise.

Øvelsen havde til formål at give et sammenligneligt overblik over de unges præferencer, i forhold til hvem de vil søge om hjælp. Derudover vil kortene gøre det mere håndgribeligt for de unge, at snakke om fordele og ulemper ved de forskellige muligheder.

I bilag 2 er rangeringen bearbejdet. Bilag 2, figur 1 viser fordelingen af de personer, som var blandt de tre øverst prioriterede på de unges rangeringslister og bilag 2, figur 2 viser de 4-6 prioriterede.



Unge går til venner og familie, når de har brug for hjælp

Venner og familie er førstevalg, når unge har brug for hjælp. De familiemedlemmer de unge fremhæver i fokusgruppeinterviewene er især mor og søskende.

Se bilag 2.

Fællesnævneren for dem, de unge primært vælger at henvende sig til, når de har brug for hjælp er, at det er personer, som den unge ved kender dem godt, og som de føler at de kan fortælle alt.

Om valget falder på ven eller et familiemedlem, handler om den unges tidligere erfaring med åbenhed omkring sårbare emner med den pågældende person, samt personens egne sammenlignelige erfaringer.

Et fravalg af familiemedlem eller venner kan også være et resultat af, at den unge føler sig presset fra den kant.

”Og så bare, har jeg også skrevet forældre, mest af alt min mor. Jeg går faktisk ofte til venner og veninder før min far for eksempel, så det er sådan noget der er forskelligt jo, men altså ja, forældre.”

- J

Altså, jeg har sat venner og forældre ved siden af hinanden, fordi jeg har en mor, som jeg snakker med alt om, så hende ville jeg 100 pct. gå til først

- I



Unge søger hjælp hos deres venner i tillid til at blive forstået

De unge, der som det første vil gå til venner i en krisesituation, begrundet det med, at de oplever at de kan fortælle deres venner alt.

Disse unge fortæller, at deres venner kender dem bedst, og bedst kan relatere til problemerne, da vennerne sandsynligvis selv er bekendte med at være pressede og have lignende problemer.

"Men venner, den vil nok være, sådan der, nummer et, fordi man har næsten alle sammen været igennem det samme. Så det er meget sådan, at de ved hvordan du har det."

- C

"Jeg har selv været igennem mange af tingene også, og jeg har talt meget med mine venner om det. Så fortæller de også hvordan de har det. Så det er ligesom hvor vi hjælper hinanden"

- L



For mange unge er et familiemedlem førstevalget, når de har brug for hjælp

De unge, der som det første henvender sig til en forældre eller andet familiemedlem, har et tillidsfuldt forhold til vedkommende og oplever, at de kan snakke med vedkommende om alt.

Disse unge giver udtryk for, at det er deres familie, eller særlige familiemedlemmer, der kender dem bedst som mennesker og derfor bedst er i stand til at forstå, rådgive og hjælpe dem.

De unge tillægger forældrenes livserfaring en stor rolle. Uanset om de unge kender til deres forældres specifikke erfaringer.

"Jeg har mine søskende først, eller det er så min bror, fordi ham snakker jeg meget med omkring ting. Det er alt fra kærester også sådan noget til hvis jeg nu har det dårligt i skolen. Og min mor, fordi jeg snakker ikke med min far, så det er min mor som går under forældre. Hun hjælper mig med alt generelt, også meget hvis jeg har haft det dårligt"

- K

"Altså jeg, jeg startede jo med at tage fat i min mor, fordi hun er også én der har haft stress. Hun har haft voldsom stress"

- G



Nogle unge vil klare deres problemer selv

Flere af de unge fortæller, at de ikke vil søge hjælp hos nogen, men vil håndtere deres problemer selv.

F.eks. fortæller en ung, at vedkommende i princippet kan snakke med sine venner om alt, men at det ikke sker i praksis. Dette tyder på, at der stadig kan være barrierer i forhold til at tale om mentale problemer selv med de tætteste venner. Det behøver derfor ikke at være manglende venskaber, i de tilfælde, hvor de unge ikke deler deres problemer med andre.

(Hvem vil du gå til med en livskrise?) "Ikke nogen"

- Q og N

"Jeg kan snakke med dem[venner] om alt, alt hvad det skulle være mellem himmel og jord. Det er bare ikke altid jeg gør det."

- Q

"Jeg ville håndtere det meget selv. Øhm, hvor at jeg ville tage så lidt hjælp som muligt udefra. Men det er fordi jeg er sådan som person, hvor jeg ville have det bedre med at jeg selv sorterede det, og selv få styr på det. Så er der ikke nogens meninger eller holdninger der påvirker hvad jeg vil, så efter fortryder jeg det nemlig heller ikke."

- F



Det kan også være godt, at snakke med en udefrakommende

Selvom de unge prioriterer at søge hjælp hos familie og venner, fordi disse kender den unge, bliver muligheden for at snakke med nogen 'udefra' også betragtet som en positiv mulighed.

Hvor det er godt at snakke med de tætte relationer, fordi det er dem, de unge oplever kender dem bedst, har en udefrakommende den fordel, at de netop ikke har det samme kendskab til den unge. Derfor har personen ikke de samme forventninger til den unge og kan se situationen mere objektivt.

"Det behøver ikke at være familie, venner, osv. Måske er det bedre at det er udefra."

- E

"Efter[familie og venner] så ville jeg nok snakke med nogle andre, fordi nogle gange føler jeg også det kan være nemmere at snakke med andre, fordi så har de altså.. De kan ikke så nemt dømme en, fordi de ikke kender så godt til ens liv"

- I



De udefrakommende bliver valgt ud fra den unges tidligere erfaringer med vedkommende

De udefrakommende, som de unge prioriterer at søge hjælp hos, vælges ud fra den unges tidligere erfaringer med disse.

Det der er fælles for disse personer, og som er de unges grundlag for at vælge dem er:

- Den unge har tillid til vedkommende
- Den unge kan tale med vedkommende på den unges egne præmisser.
- Den unge kan fortælle om sine problemer, uden at det kommer videre, eller får konsekvenser for den unge.
- Personen kommer ikke med forventninger til hvad den unge skal opnå, eller hvordan den unge skal leve sit liv.

"Altså, jeg går f.eks. I en ungdomsklub, og der er nogle pædagoger, hvor jeg.. Hvis jeg har det svært, eller hvis der er nogle ting, som påvirker mit liv, så sidder vi tit og snakker om sådan nogle ting."

- I

"Ja, jeg ville gå til mine venner, og så SSP, fordi jeg har de her samtaler med hende en gang imellem"

- M

"Det ligesom sådan der, nogle lærere i folkeskolen, så var der lige et par lærere, som altid havde sådan et lille kontor. Så havde de lige et par bolde, man kunne lige sidde og lege med når man er derinde. Sådan stressbolde. Så man altid, eller, nogle sad altid derinde, og så havde man lige bolde i hånden, og lege lidt og snakkede bare med ham."

- D



De unge har modsatrettede oplevelser med studievejlederen

I samtalen om hjælp fra udefrakommende, fik studievejlederne meget opmærksomhed. Alle de unge, der var med i interviewene har erfaringer med at tale med studievejlederen, men de har meget forskellige erfaringer med samtalerne.

Nogle af de unge har en god relation til deres studievejleder og oplever at de kan komme til studievejlederen med problemer, der omhandler andet end skolen.

Andre af de unge oplever ikke, at de kan komme til studievejlederen med deres problemer. De oplever ikke, at de bliver taget alvorligt, eller at vejlederen kan adskille deres personlige problemer fra deres skoleproblemer, såsom fravær og karakterer.

"Jeg har gået til vejleder også på andre skoler, hvor jeg følte, at der kunne jeg ikke komme til personen, selvom det var en vejleder. Fordi at personlighedsmæssigt og hvordan hun var som menneske, der følte jeg ikke at jeg connectede på samme måde med hende, men [nuværende vejleders navn] er bare den type menneske, hvor at jeg følte 'okay, hende kan jeg sige alt til, uden at det kommer ud til andre."

- G

"I stedet for at man bare siger studievejlederen. Og når man kommer ind til studievejlederen, så er det bare karakter I skal snakke om."

- C



Kommunen 'har psykologer, men kan også fjerne børn fra familien'

Der blev i fokusgruppeinterviewene ikke spurgt direkte ind til de unges opfattelse af kommunen og deres viden om kommunale tilbud. I to af fokusgrupperne kom emnet op undervejs i samtalen.

Én ung er godt klar over, at man gennem kommunen kan få psykologhjælp.

Mere generelt var kommunen forbundet med mere alvorlige sager, såsom at fjerne børn fra deres familier eller tildeling af ungdomsboliger.

"Man kan få psykologhjælp oppe ved kommunen"

- L

"Jeg har også hørt sådan noget om, hvis folk de har meget pres på derhjemme, så får de en ny bolig."

- C

Eller lad os sige, hvis du er under 18 eller 15, eller hvad det nu er, så kan de måske godt sige, at hvis man har depression igennem familien, så kan det godt. Kommunen kan godt gøre, sådan så de tager barnet fra familien. Hvis de kan se at den er helt gal.

- D



Delkonklusion: Hvem henvender de unge sig til for at søge hjælp?

De unge som søger hjælp i en livskrise (de er deprimerede, stressede, har det generelt dårligt mm.), vælger først at henvende sig til deres nære kontakter; venner og familiemedlemmer. Sekundært henvender de sig til andre voksne (lærere, vejledere, mentorer, læger, psykologer, SSP m.fl.). Om valget falder på et familiemedlem, en ven eller andre sekundære voksne, afhænger af om vedkommende er i stand til at lytte til den unges personlige problemer uden en dagsorden om at "ville fikse problemet" og hvor den unge ikke oplever at blive presset af andres forventninger.



Hvem tænker de unge er mest vidende om livskriser?

For at få indsigt i de unges syn på, hvem de tænker er mest vidende i forhold til de nævnte kriser, blev de unge bedt om at rangere de udleverede kort (med ord/personer som familie, venner, psykolog, læge, lærer, mentor etc.).

Dette skulle give en ide om de unge ved, hvor der findes god faglig hjælp i tilfælde af en mental krise, og hvad deres forventninger er til de forskellige fagpersoner (lærere, vejledere, mentorer, læger, psykologer, SSP m.fl.)

I bilag 3 er rangeringen bearbejdet. De unges rangering er lavet som et scoreboard. En 1. plads giver 10 point, en 2. plads giver 9 point osv. Bilag 3 viser hvor mange point de forskellige kategorier har fået sammenlagt.

Bilag 4 viser en sammenligning mellem hvem de unge henvender sig til, og hvem de tænker er mest vidende om livskriser vist som et scoreboard.



De unge tillægger livserfaring stor værdi

Mange af de unge sætter psykolog og læge i toppen af deres rangering af hvem, de tænker er mest vidende i forhold til de nævnte kriser. Se bilag 3.

Bilag 4 viser, at selvom mange af de unge tænker at psykologer, læger og andre fagfolk er mest vidende om livskriser, så er det alligevel oftest venner eller familie, som de henvender sig til for at søge hjælp i en krisesituation.

De unge tillægger livserfaring stor værdi i forhold til faglighed. De oplevelser som f.eks. forældre har haft, tilskriver de unge stor værdi i forhold til rådgivning om livskriser.

”Jeg har sat psykolog, læge, vejleder, forældre, storebror, lærer, venner, andre, mentor og SSP.”

- E

”Også forældrene, fordi de har også måske, man ved aldrig hvad forældrene har oplevet, med venner, deres tætte eller.. Så det er mere også, man kan altid gå til dem, og de har også lidt viden.”

- D

”Øhm, og jeg har også sat, f.eks. min familie øverst, fordi at jeg har det sådan lidt, hvis det var mig, der var i en stresset situation, som det var. Altså, jeg føler at de kender mere til det, fordi de kender mig som person, og de ved hvordan jeg ville håndtere en situation. Hvorimod går jeg hen til en psykolog eller vejleder, så skal jeg først bruge noget tid på at føle mig tilpas derhenne, og så ville jeg åbne mig op.”

- F



Høje forventninger til studievejlederen

De unge har forskellige forventninger til studievejlederne.

For en del af de unge, er studievejlederne hovedsageligt nogle man bruger, når det konkret handler om skolegang.

Andre er skuffede over, at studievejlederne ikke er i stand til at hjælpe dem, når de unge henvender sig med deres problemer. De forventer at studievejlederne er lige så meget i stand til at hjælpe dem, som en psykolog.

"og så har jeg lagt psykolog og vejleder ved siden af hinanden, fordi de burde jo have styr på de fag."

- I

"Altså, hvis bare studievejlederne kunne se, bort fra uddannelsen.. De er meget sådan, hurtigt spørger andre om hjælp, hvor man ligesom, man kom jo for DIN hjælp, ik. Og så er det lidt irriterende, at man bare sådan bliver viderestillet rundt. Det er som om, at de ikke sådan, rigtigt har styr på det. [...]"

- M



De unge er usikre og det kræver meget at spørge om hjælp

De unge er meget usikre og det kræver megen selvovertindelse , når det kommer til at skulle spørge om mere professionel eller formaliseret hjælp.

Hvis de unge, for hvem det er svært at åbne op og tale om det der er svært, får samlet de mentale kræfter, det kræver f.eks. at gå til studievejlederen, er det svært for dem blot at blive sendt videre på egen hånd. De har brug for at blive 'taget i hånden' og fulgt hen til den rigtige hjælp.

" Altså, jeg ville blive skuffet over at få hjælp, hvis xx [studievejlederen] sagde til mig, at jeg skulle gå ned til Headspace. Det ville ikke være den optimale hjælp mener jeg.. Eller xx burde måske, sådan, tage mig i hånden. Når jeg kommer ind og beder om hjælp, så skal xx også være der for mig. Xx skal ikke bare kaste mig rundt, som jeg føler at de gør."

- M



Delkonklusion: Hvem tænker de unge er mest vidende om livskriser?

De unge anser psykologer og læger som værende de mest vidende i forhold til livskriser. Når fagfolk alligevel ikke er de unges første valg hænger det sammen med, at de unge tillægger deres nære relationers livserfaring stor værdi, og at de anser det som vigtigt, at den, de søger hjælp hos, har et personligt og indgående kendskab til dem.

De unge er meget usikre og det kræver megen selvovertalelse for dem, at bede om hjælp hos mere officielle og formaliserede kanaler. De har brug for at blive 'taget i hånden' og fulgt hen til den rigtige hjælp.

De unge har forskellige forventninger til studievejlederen. Nogle bruger udelukkende studievejleder til skolespørgsmål, mens andre har en forventning om, at de kan hjælpe dem på lige fod med en psykolog.



Hvordan søger de unge efter tilbud?

For at få indblik i hvordan de unge søger efter mulighed for hjælp, hvis de skal finde tilbud, blev de bedt om at bruge 10 minutter på at søge efter tilbud, via deres telefoner, som kunne hjælpe dem i en given situation.

Øvelsen skulle vise hvilke kanaler de unge vælger til at søge efter tilbud. Derudover skulle øvelsen synliggøre hvilke resultater og tilbud de unge finder frem til og vælger at fokusere på i deres søgning. Ville de unge f.eks. finde frem til kommunale tilbud?



Google blev brugt til aktiv informationssøgning

De unge bruger mange forskellige sociale medier, hvor de modtager information, og som de mener vil kunne bruges på forskellige måder i forhold til viden om livskriser. Her nævnes blandt andet: Instagram, Snapchat, TikTok og Facebook.

Når der aktivt og målrettet skulle søges efter tilbud og muligheder, var det dog næsten udelukkende Google, der blev brugt.

I hver fokusgruppe, var der nogle af de unge, der enten gik direkte på Netdoktor, eller endte på Netdoktor via deres Google søgning.

"Jeg skriver 'Hvad gør man hvis man er deprimeret'"

- C

"Jeg søgte 'Hvordan kan man få hjælp til stress,' eller, 'hvilke måder kan man komme af med stress'"

- I

"Jeg startede med 'hvordan hjælper jeg mig selv, mod depression.' Der fandt jeg ikke så mange ting. Så 'Netdoktor,' 'der må være et eller andet'. Det var der så også."

- Q



Professionel hjælp eller hjælp til selvhjælp?

Da de unge, som en del af fokusgruppeinterviewet blev sat til at søge efter tilbud, der kan hjælpe dem i en krise, fordelte deres søgninger sig i to hovedtendenser.

Den ene gruppe søgte efter professionel hjælp hos eksempelvis psykologer, læger og coaches.

Den anden gruppe søgte efter hjælp til selvhjælp. Denne gruppe ville gerne forsøge at klare deres problemer, uden at skulle gå til læge eller psykolog.

"Altså, jeg skrev i mit søgefelt 'hjælp til håndtering af stress,' og der fandt jeg en psykolog i Psykolog Nord, hvor man kunne vælge en psykolog"

- F

(Hvad søgte du?) "selvhjælp til depression"

- D



Hurtig hjælp og med fleksible kontaktmuligheder

De unge, der ledte efter hjælp til selvhjælp, kiggede eksempelvis efter 'x måder at komme af med depression.'

De unge, der i højere grad ledte efter professionel hjælp, havde fokus på, at de skulle få hjælp hurtigt og at der var fleksible kommunikations/kontakt muligheder, såsom både telefon, brevkasse og chat.

Muligheden for skriftlig kontakt opleves som mindre konfronterende.

"Jeg fandt noget som hedder, sådan noget Netdoktor. Man kan skrive med andre psykologer osv. Den ville jeg anbefale. [...] Der er også mange som bedst kan lide at skrive nu til dags. I stedet for at snakke i telefon."

- C

"Også psykologsamtaler hos nogen der hedder Psykolog Nord, hvor man kan få en samtale indenfor 24 timer. Det er hurtigtvirkende."

- K



Delkonklusion: Hvordan søger de unge efter tilbud?

De unge bruger Google, når de målrettet skal søge efter muligheder for hjælp. De unge søger enten efter professionelle tilbud eller hjælp til selvhjælp. De unge, der søger efter professionelle tilbud, fokuserer på, at der skal være hurtig adgang til hjælp og fleksible kontaktmuligheder. De unge fremhæver særligt muligheden for chat. Flere unge søger desuden efter tilbud på Netdoktor.

De unge er meget konkrete i deres søgning. De skriver eksempelvis "Hvad gør man, hvis man er deprimeret?"



Konklusioner – De unge

- Når unge vil hjælpe en ven i en krise, vil de først og fremmest have fokus på at være lyttende og på at give praktisk hjælp til at håndtere det, der er svært. Det kan fx være at hjælpe med lektier, at komme op om morgen, med afleveringer og svære fag. Herefter vil de fokusere på at få vennen til at opsøge videre hjælp hos eksempelvis forældre eller en psykolog. Der er eksempler på, at de unge er villige til at tage et stort ansvar i forhold til at hjælpe venner.
- De unge som søger hjælp i en livskrise (de er deprimerede, stressede, har det generelt dårligt mm.), vælger først at henvende sig til deres nære kontakter; venner og familiemedlemmer. Sekundært henvender de sig til andre voksne (lærere, vejledere, mentorer, læger, psykologer, SSP m.fl.). Om valget falder på et familiemedlem, en ven eller andre sekundære voksne, afhænger af om vedkommende er i stand til at lytte til den unges personlige problemer uden en dagsorden om at "ville fikse problemet" og hvor den unge ikke oplever at blive presset af andres forventninger.
- De unge anser psykologer og læger som værende de mest vidende i forhold til livskriser. Når fagfolk alligevel ikke er de unges førstevalg hænger det sammen med, at de unge tillægger deres nære relationers livserfaring stor værdi, og at de anser det som vigtigt, at den de søger hjælp hos, har et personligt og indgående kendskab til dem.
- De unge er usikre og det kræver megen selvovertalelse for dem, at bede om hjælp hos mere officielle og formaliserede kanaler. De har brug for at blive 'taget i hånden' og fulgt hen til den rigtige hjælp.
- De unge har forskellige forventninger til studievejlederen. Nogle unge bruger udelukkende studievejleder til skole spørgsmål, mens andre har en forventning om, at studievejlederen kan hjælpe dem på lige fod med en psykolog.
- De unge bruger Google, når de målrettet skal søge efter muligheder for hjælp. De unge søger enten efter professionelle tilbud eller hjælp til selvhjælp. De unge, der søger efter professionelle tilbud, fokuserer på, at der skal være hurtig adgang til hjælp og fleksible kontaktmuligheder. De unge fremhæver særligt muligheden for chat. Flere unge søger desuden efter tilbud på Netdoktor.
- De unge er meget konkrete i deres søgning. De skriver eksempelvis "Hvad gør man, hvis man er deprimeret?"

Studievejledere

Metode

Studievejlederne, tilhørende de samme skoler som de unge, blev interviewet enkeltvis. Interviewene var semistrukturerede og varede cirka 30 minutter. Studievejlederne blev interviewet på skolen.

For at finde få svar på hvordan studievejlederne forsøger at hjælpe de unge, og hvordan studievejlederne finder relevante tilbud til de unge, har vi brugt følgende spørgsmål:

- Hvad er studievejledernes erfaringer med unge i krise?
- Hvordan finder studievejlederne relevante tilbud til de unge?
- Hvad er studievejledernes syn på et katalog over tilbud?



Studievejledernes erfaringer med unge i krise

For at få et indtryk af studievejledernes erfaring med unge i krise, blev der i interviewene, spurgt ind til hvilke problemer/kriser studievejlederne oplever, at de unge kommer med og hvornår i kriseprocessen, de unge kommer til dem.

Dette skulle desuden give et indtryk af om studievejlederne kan se en tendens, samt hvordan studievejlederne selv oplever de unges problemer og behov.

Interviewene skulle også give et indblik i forholdet mellem eleverne og studievejlederen, i forhold til hvilke typer af kriser eleverne kommer til studievejlederne med, og hvornår i elevernes egen proces, at de unge vælger at betro sig til studievejlederen.

Indblikket i studievejledernes forståelse af de unge, bruges til at danne fundament for forståelsen af studievejledernes brug af tilbud. Derudover giver det et fagligt blik på de unges behov, som kan bruges til at tilrette den kommunale indsats.



Studievejlederne møder et bredt udvalg af kriser

Studievejlederne oplever, at de unge kommer med mange forskellige kriser.

Der viser sig forskellige tendenser på de forskellige skoler. Hvor nogle studievejledere møder meget negativ social kontrol, møder andre stress og angst.

"Ja, jeg har mest set sådan noget, ære, æresrelaterede ting og social kontrol. Eller det har været den store ting, og hvor det bare har været helt åbenlyst, ik. Det er jo sådan nogle piger, der kommer i skole, og er enormt ulykkelige, fordi de vil noget, men deres familie vil noget andet."

- S1

"Det er meget sådan noget med stress. De er stressede, og de har præstationsangst, ik. Det er sådan, de vil gerne klare det godt, og så begynder det at gå galt. Så aner de ikke hvad de skal gøre, og der er alle mulige forventninger til dem derhjemme"

- S4



De unge kommer først, når det står slemt til

Studievejlederne oplever generelt, at når de unge henvender sig med deres problemer, sker det først meget sent i forhold til problemernes udvikling. De oplever desuden at det kræver meget selvovertalelse for de unge at åbne op om deres problemer.

De fleste problematikker bliver derfor opdaget ved fraværssamtaler, hvor studievejlederne finder ud af, at fraværet bunder i andet end direkte skolerelaterede problemer.

"hm, jamen altså, det kan jo oftest være.. Altså i forbindelse med at man har sådan nogle fraværssamtaler, at man ligesom får talt om, det der med 'hvorfor er det at du ikke kommer i skole?' [...] For jeg synes tit jeg oplever, at hvis de f.eks. har meget fravær, så er det ikke så meget med at de ikke kan lide at være her, eller ikke har en lyst til at få deres matematikeksamen, men at det mere handler om en masse andre ting.

- S5

"De kommer synes jeg, desværre først egentlig, når det er rimelig galt. [...] Og som så har det virkelig, virkelig dårligt, hvor jeg tænker 'hvorfor er de ikke kommet noget før?' Hvor det har taget dem to måneder, bare at få skrevet til mig, 'hey, har du tid til en samtale?'"

- S4



De unge har brug for at snakke med voksne

Studievejlederne oplever, at de unge ikke nødvendigvis kommer til dem med deres problemer, men at de unge i stedet gør brug af en bredere gruppe af de voksne, der er omkring dem. Studievejlederne oplever desuden at valget af den voksne, i højere grad afhænger af den voksnes evne til at lytte, end den formelle titel.

Dette stemmer overens med de unges egne udtalelser om, at de prioriterer at tale nære relationer, og særlig dem, som er i stand til at lytte til den unges personlige problemer uden en dagsorden om at "ville fikse problemet", samt hvor den unge ikke oplever at blive presset af den voksnes forventninger

"Ja, de bruger alle mulige både lærere, pedellen og vores sekretær, hun er virkelig populær. Hun er sådan en rigtig hjertevarm type, man har lyst til at betro sig til, så i pauser hænger de ud hos hende. Sidder dernede og snakker. Det er ikke for at man skal diagnosticere dem, men det er jo et.. I min verden er det meget tydeligt bevis på, at de hungre ekstremt meget efter noget voksenkontakt, ik. Fordi de er mega meget i underskud, ik? Og det siger de også til mig, altså."

- S1



De unge har brug for at blive taget i hånden

Nogle af studievejlederne oplever, at de unge har brug for at blive 'taget i hånden,' i forhold til at kontakte lægen eller en psykolog.

De studievejledere, som ikke hjælper de unge med at ringe videre og lave en aftale, eller går med dem til lægen, har en fornemmelse af, at mange af de unge ikke kommer afsted.

" Så har jeg altså også, ikke hér endnu, men jeg har tilbudt nogle at gøre det, og jeg har gjort det på det gamle sted, ringet til lægen sammen med dem. Fordi nogen har altså brug for at tale med en læge om at få en henvisning til en psykolog, ik. Øh, og det kan de overhovedet ikke overskue, og så sidder jeg og ringer sammen med dem og så får de i hvert fald en tid. Mange af dem har jo selvfølgelig desværre også et mærkeligt forhold til deres læge, som de ikke føler har lyttet før, eller de vil gerne skifte, eller de har prøvet at komme med en eller anden form for depression, og så siger lægen 'det har du ik.'[...]For de aner ikke hvad de skal sige, vel. Og jeg kan sige det temmelig præcist, ret kort. Jeg har været med til lægen en enkelt gang på mit andet arbejde."

- S4

"Så jeg ved det faktisk ikke, og jeg har desværre på fornemmelsen, at det er alt for få der går derned, i forhold til at jeg siger, prøv at gør det. Så stikker jeg dem visitkortet, eller den der flyer, ik? og nåh ja, jo, det vil de gerne overveje, ik? men mange af dem er sådan lidt loren, ved det, altså de har meget svært ved at søge hjælp."

- S4



Delkonklusion: Studievejledernes erfaringer med de unge i krise

De unge, der henvender sig til studievejleder med deres problemer, gør det ofte først når det står slemt til. De fleste unge med problemer bliver opdaget ved samtaler om for højt fravær, hvor det viser sig, at fraværet i virkeligheden handler om andre problemer end direkte skolerelaterede problemer.

Studievejlederne oplever, at de unge ikke nødvendigvis kommer til dem med deres problemer, men at de unge i stedet gør brug af en bredere gruppe af de voksne, der er omkring dem, og at valget af den voksne mere afhænger af den voksnes evne til at lytte, end den formelle titel.

Studievejlederne oplever, at det er svært for de unge at bede om hjælp til deres kriser, og de unge har brug for støtte til at komme videre i systemet.



Hvordan finder studievejlederne relevante tilbud til unge i krise?

For at få indblik i hvilke tilbud studievejlederne henviser de unge til, blev studievejlederne spurgt til, hvilke tilbud de bruger, og hvordan de finder andre relevante tilbud.



Studievejledernes foretrukne tilbud til elever i krise

Studievejlederne nævner en række tilbud, som de tilbyder/gør eleverne opmærksomme på. Nævnt i rækkefølge, med de tilbud flest studievejledere har nævnt står øverst:

- Psykolog,
- RED,
- Headspace,
- Læge
- Kommunens Ungecenter,
- Fisken,
- Ro på Rusen,
- Studenterrådgivning,
- Psykiatrisk skadestue,
- Misbrugsrådgivning,
- Center for Sexuelle Overgreb
- Ung i forandring



Studievejledernes tre informationsstrategier

Studievejlederne har overordnet tre strategier til at finde tilbud til de unge:

1. De tilbud, de kender i forvejen
2. Spørge deres kolleger
3. Google

Med disse tre strategier, bliver det mere eller mindre tilfældigt, hvilke tilbud studievejlederne finder, da de bl.a. er afhængige af søgeord, Googles algoritmer, hvor meget tid deres kolleger har brugt på at undersøge området samt udbydernes evner til at fremhæve deres tilbud.

Det rigtige tilbud for den unge, kan derfor risikere at blive overset i søgningen.

"Jeg googler bare ting, egentlig, og så har jeg lidt viden om det vi har brugt før."

- S1

"Så er det mig der har nogen, som jeg kender, altså Headspace og RED osv. Og så ellers så snakker man med de andre. Så sparrer vi med de andre studievejledere, om hvad de kender til af muligheder."

- S2

"Men det [en blok med telefonnumre til forskellige tilbud] er jo ikke dækkende, men vi er jo tre, så vi taler sammen og ser om nogen har noget viden, hinanden kan bruge. Ellers så er det jo google. Det er det jo. Det er det jeg ikke synes er optimalt, det bliver jo lidt tilfældigt, ik? Får man skrevet de rigtige søgeord, og hvad dukker der lige op. Så det kan godt blive lidt for tilfældigt."

- S3



Studievejlederne finder det uoverskueligt at finde rundt i tilbud

Det store udbud af tilbud, gør det svært for studievejlederne at have et overblik over hvad der findes, som kan være relevant for deres elever.

Særligt de kommunale tilbud, oplever flere studievejledere ikke at de har et overblik over. Hvilket resulterer i, at de ikke bruger dem.

De tilbud studievejlederne kender er, dem de 'falder over.'

(spørgsmål: Føler du så, at du har et overblik over de kommunale tilbud. I hvert fald i forhold til de kommuner du skal bruge?)

"øhm, nej ikke helt. Og jeg tror det er fordi, der findes simpelthen så mange tilbud, så nogle gange kan det være lidt svært at finde ud af, sådan, hvad er der af tilbud. Men jeg prøver selv i mit eget notesystem, hvis jeg falder over noget, som jeg synes der lyder godt, så gemmer jeg det, og ligesom sådan, deler det op i alle mulige kategorier, sådan så jeg kan gå tilbage og se 'orv, der fandt jeg engang det her', eller et eller andet, ik."

- 55



De kommunale tilbud 'kommer og går'

Eleverne kommer fra mange forskellige kommuner. At holde styr på de kommunale tilbud er derfor en større opgave. Særligt da de kommunale tilbud, ifølge studievejlederne, har det med at 'komme og gå'.

Flere af studievejlederne og deres kolleger har selv prøvet at lave en oversigt over brugbare tilbud. Sådanne oversigter kræver dog konstant opdatering, og opleves derfor ikke holdbare i længden.

"Hvad kommunen ellers har af tilbud, er ikke noget jeg sådan har et eller andet katalog, som jeg har med mig på rygraden. Det er noget af det jeg undersøger, også i forhold til at de kommer fra mange forskellige kommuner, så derfor føler jeg ikke, at jeg sådan kan være ajour med hvad der er af tilbud. Og så synes jeg også.. Ej, det ved jeg ikke. Så er der nogle tilbud, så forsvinder de, og så opstår der andre, sådan i kommunen. At man kan være sådan lidt usikker på, hvad der egentlig er af tilbud. [...] Jeg kan huske, tror det er nogle år siden, der prøvede nogle studievejledere fra studievejledergruppen, at sætte sig ned og så lave en liste i forhold til problemstillinger og hvor man kunne henvende sig, og den skal jo opdateres løbende. Og det har vi ikke fået gjort."

- S2



Den kommunale indsats er uoverskuelig og opleves ikke fyldestgørende

Flere af studievejlederne har et negativt syn på de kommunale tilbud.

En af grundene er, at de ikke har overblik over kommunale tilbud, eller ved hvordan de skal bruge de tilbud der er. De oplever derfor ikke kommunen som værdigivende.

En anden grund til det negative syn på kommunale tilbud er, at studievejlederne ikke oplever de kommunale tilbud og den kommunale indsats som fyldestgørende, både overfor deres egne og de unges behov.

"Jeg ville slet ikke ane hvordan jeg skulle bruge kommunale tilbud."

- S4

"så ringer man nogle gange til kommunen, og så fortæller at det kan være en underretning, om at man har en bekymring pga. det og det. Så har man en fornemmelse af, at hvis der sker noget, overhovedet, så er det nok for langsomt og for lidt."

- S3

"Den historie med velfærdsstatens tilbud, som eleven har været indover før. Nogen af dem siger, 'jeg gider ikke snakke med flere af dem der,' 'det kan jeg ikke holde ud' eller 'min læge har sagt, at der sker ikke noget og han synes det er noget pjat'.

- S3



Delkonklusion: Hvordan finder studievejlederne relevante tilbud til unge i krise?

Studievejlederne bruger tre overordnede strategier, når de skal finde tilbud til de unge: 1) De tilbud de kender i forvejen, 2) via sparring med deres kolleger eller 3) via Google. Dette betyder at de tilbud studievejlederne finder til eleverne, afhænger af studievejlederens valg af søgeord samt udbydernes evner til at fremhæve deres tilbud.

Studievejlederne har ikke overblik over alle de forskellige tilbud, der muligvis kan være relevante for deres elever. Særligt udbuddet af kommunale tilbud bliver anset som værende uoverskueligt, da eleverne kommer fra forskellige kommuner og de kommunale tilbud 'kommer og går.' Nogle af studievejlederne oplever, at den kommunale indsats er 'for langsom og for lidt' i forhold til deres egne og de unges behov.



Studievejledernes syn på et katalog over tilbud

Studievejlederne blev ved interviewet spurgt ind til ønsker i forhold til et katalog med en oversigt over mulige tilbud, herunder også studievejledernes ønsker til fysiske og/eller elektroniske udgaver af et katalog.



Et fysisk produkt er godt som påmindelse om tilbud

Flere af studievejlederne var glade for at have plakater hængende, da det er med til at give dem inspiration og påminde dem om de gode tilbud.

En plakat vil fungere godt som en inspirationskilde og en påmindelse til studievejlederne selv.

Nogle er også glade for mindre fysiske produkter, som foldere og visitkort, der kan gives som påmindelse til eleven.

Det blev dog italesat, at de fysiske produkter har den svaghed, at de konstant skal opdateres for at være brugbare og kun kan indeholde begrænset information.

” Ja, altså, jeg er jo selv sådan en. Jeg synes det er fedt at have alt muligt hængende på væggen, og man ligesom bliver inspireret og sådan noget, men jeg ved ikke om de unge bliver lige så meget fanget af det. Eller det bare os der synes at det er mega fedt. Men, jeg tror, hvis man har sådan nogle pjecer, eller plancher hængende eller noget lignende, så skal der nogle gange lige skiftes ud på billedet. Fordi ellers hænger den der, og så er den bare en del af væggen lige pludselig”

- S5

”Men jeg henviser til Headspace, og så farer jeg ud og finder de der små visitkort eller foldere. Jeg synes faktisk at det er godt, med sådan en lille dims der. Og problemet er jo, at der kan de jo ikke trykke direkte på linket, vel. Og det er et kæmpe problem. Men det er noget fysisk de får i hånden, som på en eller anden måde, kan minde dem om 'hey', eller sådan, ik. Eller de kan smide det ned i skoletasken, også lige pludseligt finde frem. 'nåh ja, hovsa,' eller sådan, ik.”

- S4



Et elektronisk produkt skal være informativt og overskueligt

Et elektronisk produkt vil ikke have de samme fordele, som det fysiske produkt, men heller ikke de samme ulemper. Flere af studievejlederne sender eleverne links i stedet for pjecer eller visitkort.

Et elektronisk produkt anses som et sted man kan samle information om alle de brugbare tilbud og hvor informationen hele tiden kan være opdateret.

Studievejlederne lægger vægt på, at et elektronisk produkt skal være informativt og overskueligt.

Studievejlederne vil gerne have mulighed for at sortere tilbud efter geografisk område, og hvilke typer af kriser tilbuddene egner sig til.

"... og der plejer jeg tit sådan, hvis jeg har siddet inde på en hjemmeside, og sige 'nu sender jeg linket til dig, og så har du det her, og så kan du ligesom gå hjem og trykke på det.'"

- S5

"Så man sådan tænkte 'jamen, det er altid herinde, jeg finder svarene, så jeg behøver ikke først kigge her og her,' altså. Så, kan man sige. Den skal have så meget med som muligt, og dække så meget som muligt. Og så selvfølgelig, giver det sig selv, at der skal ikke være forældede ting indover..."

- S2

"Det kunne være lækkert, hvis man bare kunne, 'denne elev er fra Høje Tåstrup Kommune - klik,' og så er der muligheder for hjælp, og 'den her elev er fra den her kommune.' Sådan så det var samlet et eller andet sted. Fordi det er meget forskelligt hvad der er af tilbud."

- S2



Studievejlederne føler sig udfordrede af de unges problemer

Flere af studievejlederne giver udtryk for, at de føler sig udfordrede af de unges problemer. De føler sig ikke fagligt i stand til korrekt at vurdere, hvor alvorlige den unges problemer er, og hvilken hjælp der er brug for.

Studievejlederne efterspørger mulighed for hurtig sparring med en psykolog for at sikre, at de unge bliver vurderet korrekt og kan få den passende støtte og hjælp.

"Man kan sige, dilemmaet er jo lidt, at hvis jeg skal begynde at lave sådan en form for pre-diagnosticering, ik. Altså, hvis det er mig der ligesom skal spotte ud, hvad er angst osv., så bevæger jeg mig ud i noget, som jeg ikke rigtigt kan finde ud af. Og jeg har selvfølgelig en eller anden intuition, og også en erfaring, med nogle elever, men nogle gange kan man også bare skyde helt ved siden af og sådan noget."

- S1

"I gamle dage havde ungdomsuddannelser jo, f.eks. En skolepsykolog, hvor man som studievejleder, kunne henvise videre til.[...] Det var jo meget tit sådan noget, med professionelt at kunne vurdere, skal vi have den her videre til noget, eller er det bare nogle samtaler, eller.. Og det var egentlig meget rart. Men det findes jo ikke mere."

- S3



Delkonklusion: Studievejledernes syn på et katalog over tilbud

For at få bedre overblik over tilbud, ser studievejlederne fordele ved både elektroniske og fysiske oversigtsprodukter. De fysiske produkter (plakater, foldere, visitkort) fungerer godt som inspiration og påmindelse om tilbuddene. En elektronisk oversigt vil kunne indeholde langt mere information og løbende blive opdateret. En elektronisk oversigt skal være overskuelig, brugervenlig og give mulighed for at filtrere tilbuddene efter geografisk område og type af krise. Optimalt set vil de to produkttyper komplementere hinanden, da de har forskellige styrker. De fysiske produkter vil dog ikke kunne stå uden det elektroniske, da de vil blive for begrænsede i informationsmængde og mulighed for løbende opdatering.

Studievejlederne efterspørger mulighed for hurtig sparring med en psykolog, som bedre er i stand til at vurdere den unges behov i givne situationer.



Konklusioner - Studievejledere

- De unge, der henvender sig til studievejleder med deres problemer, gør det ofte først når det står slemt til. De fleste unge med problemer bliver opdaget ved samtaler om for højt fravær, hvor det viser sig, at fraværet i virkeligheden handler om andre problemer end direkte skolerelaterede problemer.
- Studievejlederne oplever, at de unge ikke nødvendigvis kommer til dem med deres problemer, men at de unge i stedet gør brug af en bredere gruppe af de voksne, der er omkring dem, og at valget af den voksne mere afhænger af den voksnes evne til at lytte, end den formelle titel.
- Studievejlederne oplever, at det er svært for de unge at bede om hjælp til deres kriser, og de unge har brug for støtte til at komme videre i systemet.
- Studievejlederne bruger tre overordnede strategier, når de skal finde tilbud til de unge: 1) De tilbud de kender i forvejen, 2) via sparring med deres kolleger eller 3) via Google. Dette betyder at de tilbud studievejlederne finder til eleverne, afhænger af studievejlederens valg af søgeord samt udbydernes evner til at fremhæve deres tilbud
- Studievejlederne har ikke overblik over alle de forskellige tilbud, der muligvis kan være relevante for deres elever. Særligt udbuddet af kommunale tilbud bliver anset som værende uoverskueligt, da eleverne kommer fra forskellige kommuner og de kommunale tilbud 'kommer og går.' Nogle af studievejlederne oplever, at den kommunale indsats er 'for langsom og for lidt' i forhold til deres egne og de unges behov.
- For at få bedre overblik over tilbud, ser studievejlederne fordele ved både elektroniske og fysiske oversigtsprodukter. De fysiske produkter (plakater, foldere, visitkort) fungerer godt som inspiration og påmindelse om tilbuddene. En elektronisk oversigt vil kunne indeholde langt mere information og løbende blive opdateret. En elektronisk oversigt skal være overskuelig, brugervenlig og give mulighed for at filtrere tilbuddene efter geografisk område og type af krise. Optimalt set vil de to produkttyper complimentere hinanden, da de har forskellige styrker. De fysiske produkter vil dog ikke kunne stå uden det elektroniske, da de vil blive for begrænsede i informationsmængde og mulighed for løbende opdatering.
- Studievejlederne efterspørger mulighed for hurtig sparring med en psykolog, som bedre er i stand til at vurdere den unges behov i givne situationer.



Bilag

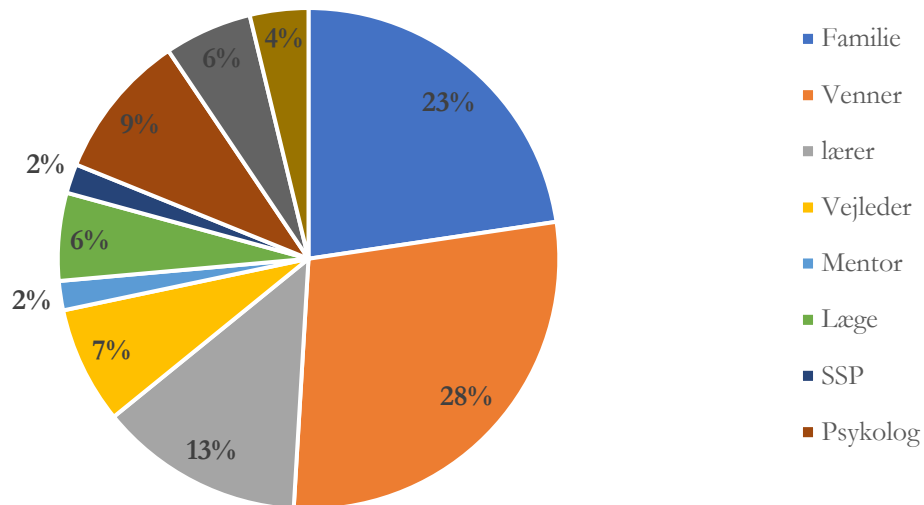
Bilag 1: Liste over mulige livskriser

- Online chikane
- Afhængighed
- Stress
- Identitet
- Angst
- Ensomhed
- Æresrelaterede konflikter
- Sorg
- FOMO (Fear of Missing Out)
- Seksuelle krænkelse
- Mobning
- Fysisk vold
- Selvmordstanker
- Deprimeret
- Overvægt
- Psykisk vold
- Nikotin-stop
- Spiseforstyrrelse
- Negativ social kontrol
- Selvskade
- Misbrug

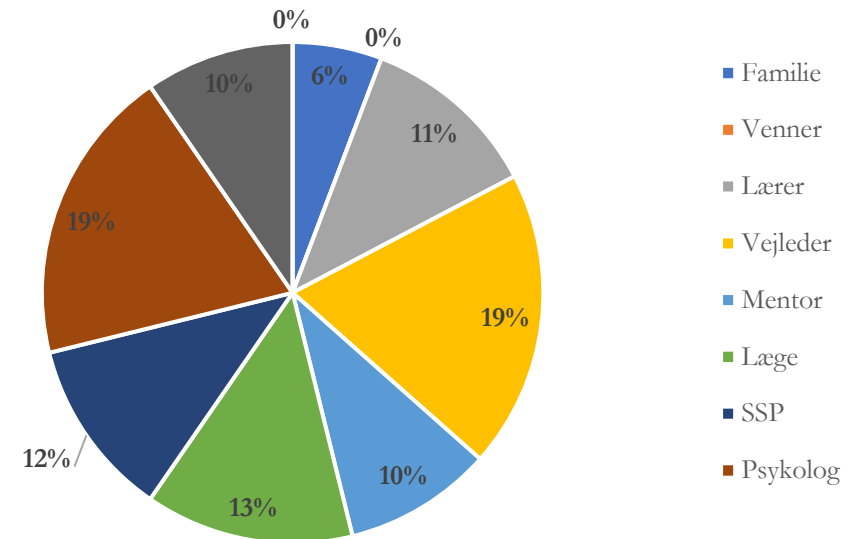


Bilag 2: Hvem henvender de unge sig til for at søge hjælp?

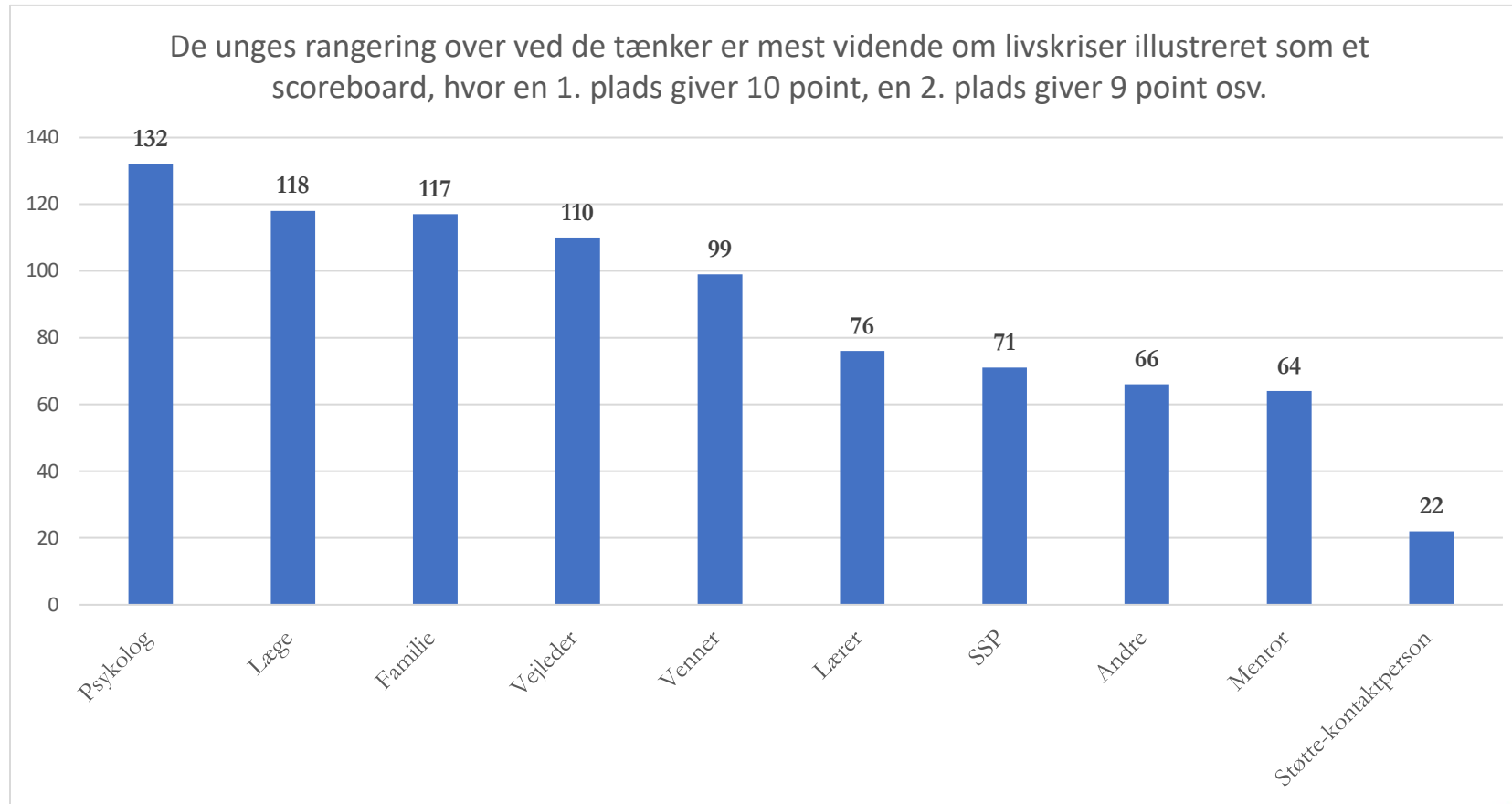
Figur 1: Fordeling over hvem de unge henvender sig til for at søge hjælp, rangering 1-3



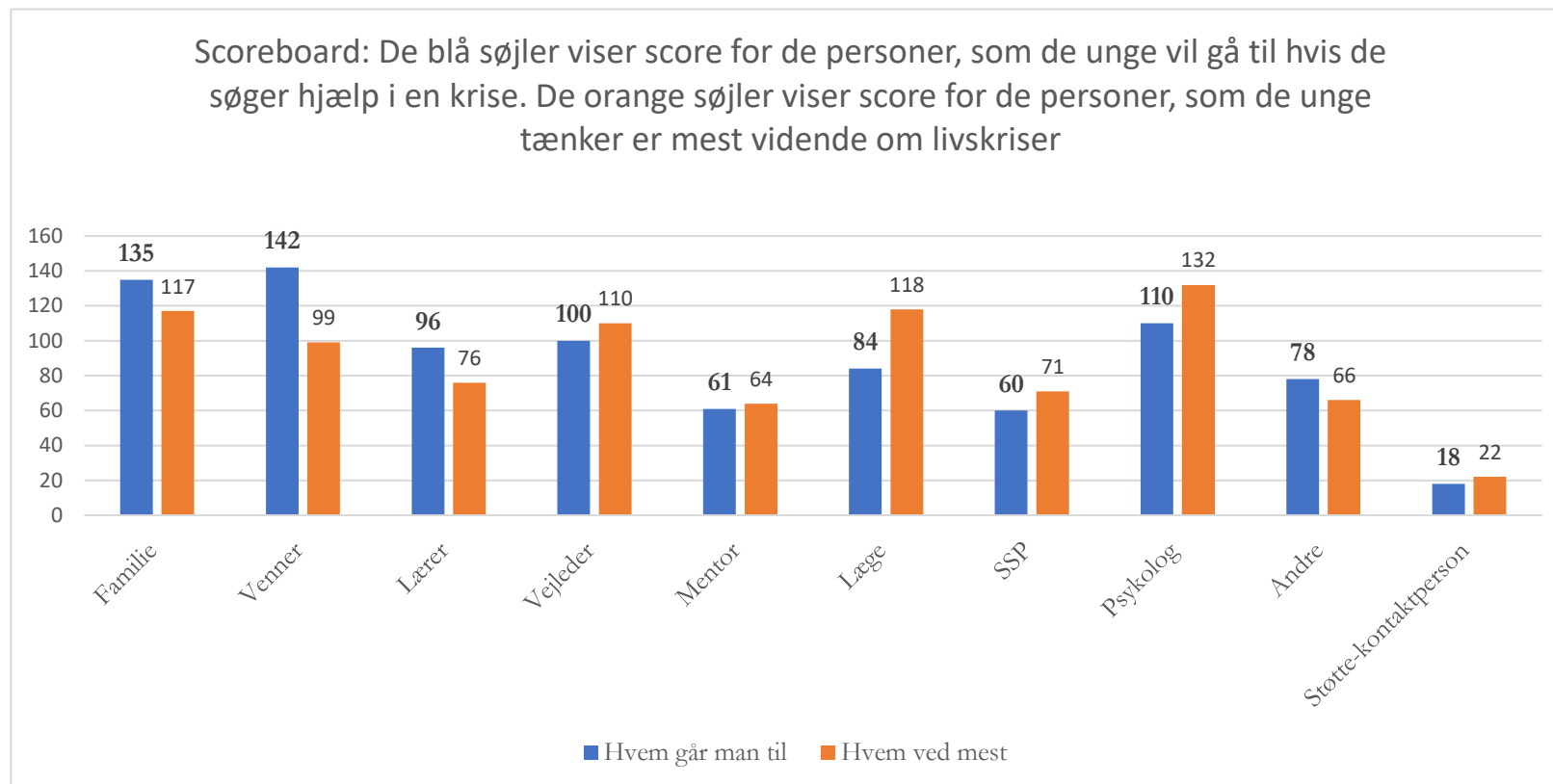
Figur 2: Fordeling over hvem de unge henvender sig til for at søge hjælp, rangering 4-6



Bilag 3: Hvem tænker de unge er mest vidende om livskriser?



Bilag 4: Sammenligning mellem hvem de unge henvender sig til, og hvem de tænker er mest vidende om livskriser



Kildehenvisning

'Hvordan har du det?' Sundhedsprofil for Region Hovedstaden og kommuner 2021
Web: [Sundhedsprofil Region Hovedstaden 2021](#) [sidst set: 12/8-22]



Hvordan søger unge hjælp, når de er i krise? - En kvalitativ undersøgelse af hvordan unge på ungdomsuddannelser finder hjælp, når de har problemer med deres trivsel.

Mise Biduda Klitfort
Stefan Munch Kofoed
Helle Stuart

Copyright © 2022 Klar Livet – uden røg og rusmidler

Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt mod tydelig gengivelse.

Undersøgelsen kan downloades på www.klarlivet.dk

Spørgsmål til undersøgelsen kan rettes til sekretariatet@klarlivet.dk

