



 **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 gruppeforløb 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