

Hvad er Åben og Rolig for Unge?

Åben og Rolig for Unge¹ er udviklet af psykologer fra Center for Psykisk Sundhedsfremme, Aalborg Kommune og Københavns Kommune. Metoden er oprindeligt udviklet til voksne med stress i et samarbejde mellem Rigshospitalet og Harvard University, hvor det har vist god effekt på stress- og depressionssymptomer, søvnforstyrrelser samt virket fremmende på borgernes livskvalitet og psykisk og fysiske sundhed.

Formål?

Det meditationsbaserede forløb har til formål at reducere stress, fremme psykisk sundhed, øge livskvaliteten samt robustheden over for fremtidig stress. Der anvendes meditation og andre strategier til at hjælpe eleven med selv at sænke stressniveauet og øge evnen til at håndtere pressede situationer. Der er ikke tale om et terapiforløb men om et sundhedsfremmende, forebyggende kursus.

Hvilke elever kan henvises til Åben og Rolig for Unge?

På Nørresundby Gymnasium er tilbuddet om stresskurset Åben og Rolig for Unge henvendt til alle elever, der kan henvende sig til studievejlederen mhp. henvisning.

Hvilke problemstillinger hører til målgruppen?

Hvis eleven aktuelt oplever eller tidligere har oplevet en række af følgende problemer i over en måned, kan det være symptomer på stress: *koncentrationsbesvær, glemsomhed, tristhed, nervøsitet, angst, søvnproblemer, hjertebanken, uro i kroppen, irritabilitet, tendens til "pjæk" og/eller overspringshandling, social tilbagetrukkethed, hovedpine, mavepine, kvalme, influenzasymptomer, tendens til at fare op, mangel på overblik og overskud, træthed, øget forbrug af kaffe, cigaretter, alkohol mm...*

Hvilke elever kan *ikke* henvises til Åben og Rolig for Unge?

- Hvis eleven har overforbrug af alkohol eller stoffer.
- Hvis elevens *primære* problem skyldes en psykiatrisk diagnose som fx ADHD, personlighedsforstyrrelse, skizofreni, svær angstlidelse, moderat til svær depression eller bipolar affektiv sindslidelse.
- Hvis elevens vanskeligheder skyldes lav uddannelsesmotivation.
- Hvis eleven ikke er motiveret for eller er praktisk hindret i at deltage i forsamtale eller kursets 6 sessioner.

¹ © Center for Psykisk Sundhedsfremme



Spør 1: Vejledning til fremvisning af videoer vedrørende Åben og Rolig for Unge

I forbindelse med at der tilbydes et Åben og Rolig for Unge har skolen til opgave at præsentere fire korte videoer til eleverne, som omhandler stresshåndtering og en introduktion til stresshåndteringskurset Åben og Rolig for Unge. De fire videoer afspilles i rækkefølgen:

1. Grundlæggende viden om stress
2. Råd til stresshåndtering
3. Praktiske oplysninger om kursustilmelding
4. En guidet meditation

Videoerne findes på dette link [Ung med stress - få hjælp til at forebygge](#) som efter undervisningen kan sendes ud til eleverne.

Det er vigtigt at oplyse eleverne om følgende i forbindelse med, at videoerne afspilles:

- Tilbuddet er et samarbejde mellem Nørresundby Gymnasium og Center for Mental Sundhed med det formål at fremme trivsel og forebygge stress.
- Hvis eleverne bliver optaget af spørgsmål undervejs, kan de notere det og efterfølgende drøfte det på klassen/kontakte studievejleder.
- Interesserede elever skal henvende sig til studievejleder, hvorefter efter de vil blive indkaldt til en forsamtale i E-boks og pr. sms.
- Det er vigtigt, at man prioriterer at komme til alle kursusgangene – fravær bliver godskrevet for både samtaler og kursusgange.
- Mind eleverne om at de senest skal henvende sig til studievejleder **fredag den 23. januar 2026** hvis de ønsker at komme på holdet.
- Ved behov kan der yderligere informeres omkring
 - o Åben og Rolig Online <https://kursus.xn--benogrolig-05a.dk/>
 - o Åben og Rolig for Unge, hvor alle unge mellem 16-25 år bosat i Aalborg Kommune kan blive henvist til tilbuddet via egen læge eller ved selv at henvende sig. Aktuelt afholdes kurserne eftermiddage (primært kl. 14.30-16) på Center for Mental Sundhed (læs mere om tilbuddet her [Ung med stress - få hjælp til at forebygge](#))

Henvisningsprocedure

I samtale med eleven vurderer studievejleder, om der skal henvises til forsamtale ved psykolog Amalie Thoft Clausen ud fra ovennævnte kriterier og motivation for at deltage.

Deadline for henvisning til forsamtale er **mandag den 26. januar 2026 kl. 12**. Der kan maksimalt henvises 16 elever.

Elevens navn, CPR-nummer og mobilnummer (hvis elev giver samtykke til sms-indkaldelse) oplyses til psykolog løbende i vores fælles Psykologgruppe i Outlook, hvorefter den unge indkaldes til en 45 min. lang forsamtale. Den unge får også tilsendt et spørgeskema via e-boks til udfyldelse om nuværende



tilstand - dette skal være udfyldt inden forsamtalen. Indkaldelse sendes via E-boks og SMS, hvis der er givet samtykke hertil.

Spør 2: Åben og Rolig for Unge

Deadline for henvisninger: **Mandag den 26. januar 2026**

Dato for forsamtaler: Mit kontor, studenterhuset - Torsdag den 29. januar, fredag den 30. januar, (tirsdag den 3. februar som buffer)

Kursusgange: Stuen, studenterhuset

K1: Torsdag den 5/2 kl.8.15-9.45

K2: Torsdag den 12/2 kl.9.40-11.10

VINTERFERIE

K3: Torsdag den 26/2 kl.12.35-14.05

K4: Torsdag den 5/3 kl.8.15-9.45

K5: Torsdag den 12/3 kl.9.40-11.10

K6: Torsdag den 19/3 kl.12.35-14.05

Første individuelle forløbssamtale: Torsdag den 12. februar + fredag den 13. februar + tirsdag den 24. februar

Anden individuelle forløbssamtale: Fredag den 13. marts + fredag den 20. marts

