



# Langtidseffekter af Åben og Rolig for Unge

En 7-måneders followup undersøgelse

Projektsamarbejde med Aalborg Kommune, Aalborghus Gymnasium og Nørresundby Gymnasium  
Udgivet af Center for Psykisk Sundhedsfremme, 21. juni 2017

# Langtidseffekter af Åben og Rolig for Unge - En 7-måneders followup-undersøgelse

Reference: Jensen, C. G. (2017). Langtidseffekter af Åben og Rolig for Unge - En 7 måneders followup-undersøgelse. København: Center for Psykisk Sundhedsfremme.

Institut for Psykologi, Københavns Universitet

Version 1.0. Udgivet d. 21. juni 2017.

## Primære forsker

Christian Gaden Jensen

Centerleder v. Center for Psykisk Sundhedsfremme (CFPS)

Postdoc og Centerleder v. Institut for Psykologi

Københavns Universitet

[cgj@psy.ku.dk](mailto:cgj@psy.ku.dk)

## Dataindsamling

Louise Fransgaard

Psykolog, Aalborg Kommune

Supervisor: Christian Gaden Jensen

## Dataklargøring

Søren Christian Krogh

Sundhedsstrategisk team

Aalborg Kommune

## Udviklere af Åben og Rolig for Unge-programmet

Freja Filine Petersen, Cand.pæd.pæd.psych., Ph.D.stud.

Louise Fransgaard, Cand.psych.aut.

Sabrina Leoni Justesten, Cand.psych.aut.

Christoffer Zeuthen, Cand.psych.aut.

Christian Gaden Jensen, Cand.psych., Ph.D.

## Finansiering

Åben og Rolig for Unge-projektet blev finansieret af Aalborg Kommunes Center for Mental Sundhed samt Center for Anvendt Kommunal Sundhedsforskning Aalborg Kommune (CAKSA). Medfinansiering til interventionsudviklingen blev givet af Center for Psykisk Sundhedsfremme – Forskningsenheden. Medfinansiering til kvalitativ forskning blev givet af DPU, Aarhus Universitet.

## Tak

Tak til Aalborg Kommune for at igangsætte projektet. Tak til Nørresundby Gymnasium samt Aalborghus Gymnasium for at samarbejde med venlighed og entusiasme, især til eleverne, hvis deltagelse gav inspiration til alle. Tak til studielederne, studievejlederne, lærerne og de administrative medarbejdere, hvis arbejde bidrog til, at projektet blev en realitet. Tak til Anne Maj Nielsen og Laila Colding Lagermann, DPU Århus Universitet, for et fremragende samarbejde om unge

## BAGGRUND FOR NÆRVÆRENDE RAPPORT

Aalborg Kommune udruller det videnskabeligt udviklede stressreduktionsprogram *Åben og Rolig for Unge* (Å&RU). Tidligere evalueringsrapporter har beskrevet programmet og dets udvikling og kvantitative effekter (Jensen, 2017) samt kvalitative effekter (Nielsen og Lagermann, 2017; Petersen, 2016). Disse evalueringsrapporter har alle indikeret positive effekter umiddelbart efter kurset. Nærværende rapport undersøger effekter efter en 7-måneders followup-periode. Det er naturligvis meget væsentligt at belyse, om programmet har effekter i et langtidsperspektiv. Procedurer, deltagere, effektmål mv. er grundigere beskrevet i den tidligere Å&RU-rapport (Jensen, 2017).

## PROCEDURER OG DELTAGERE

Gymnasierne rummede 21 klasser i 2.g., som blev udtrukket til interventionstilbud (11 klasser) eller kontrolgruppe uden intervention (10 klasser). Alle elever i de 21 medvirkende klasser deltog i en baseline-måling (marts, 2016), hvor de udfyldte bl.a. spørgeskemaer samt en opmærksomhedstest. Efter interventionsperioden udfyldtes alle effektmål igen (juni 2016). Syv-måneders followup data blev indsamlet i januar 2017 for tre spørgeskemaer, dvs. midt i 3.g. for de medvirkende elever.

## EFFEKT MÅL

De tre effektmål ved followup var stressgrad målt med Cohen's *Perceived Stress Scale* (PSS; Cohen & Williamson, 1988), som er velvalideret (Olsen et al., 2004), hvor befolkningens gennemsnitsscore er 11.0 (Stigsdotter et al., 2010). Selvrapporert stress var det primære effektmål. Opmærksomhed måltes med *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown & Ryan, 2003), valideret i Danmark (Jensen et al., 2016) med 5 items af tidshensyn ved baseline og post-treatment, men den fulde 15-items version ved followup. Versionerne er kompatible, da MAAS-scoren er et item-gennemsnit. Den danske gennemsnitsscore for raske voksne er 4.28 (Jensen et al., 2016). Livskvalitet måltes med WHO's *Quality of Life-5* (QOL-5). Ifølge danske scoringsfortolkninger for unge (Bech, 2014) bør en score < 50 fortolkes som en indikator for forøget risiko for udviklingen af stress-relateret sygdom samt depression, mens scores <35 bør fortolkes som indikative for alvorlig forøget risiko for stress og depression. Gennemsnittet på QOL-5 i Danmark for voksne er en score på 68 (Bech et al., 2014).

## STATISTISKE PROCEDURER

Deskriptivt belystes de studerendes stress, livskvalitet og nærvær ift. eksisterende normer og risikomarkører. Gruppeforskelle mellem Åben og Rolig-kursister og "Andre Elever" (alle andre elever) undersøgtes med independent *t*-tests. Forandringer over tid (baseline til post-treatment til followup; eller post-treatment til followup) undersøgtes med repeated measures variansanalyser (ANOVA). Associationer mellem effektmål undersøgtes ved korrelationstests. Effektstørrelser af interventionen er udtrykt med Cohen's *d* indenfor grupperne og *eta*<sup>2</sup> for Tid\*Gruppe-interaktioner. Vi fulgte konsensus, hvor *d*=.30 er en lille effekt, *d*=.50 er en middel effekt og samtidig en effekt af væsentlig betydning, mens *d*=.80 anses for en stor effekt.

# RESULTATER

## FØR INTERVENTIONSPERIODEN

### STRESSGRAD

Gymnasieeleverne rapporterer et bekymrende højt stressniveau (se Jensen, 2017 samt *Supplerende Materialer*), især på spørgsmål om stress og nervøsitet samt om opgavepres (se *Supplerende Materialer*). De unge elevers PSS-gennemsnit ligger over 80% af den danske befolknings PSS-scores. Dette tyder på forøget risici for belastningssymptomer og frafald. Ligeledes viser eleverne lave scores på WHO's mål for livskvalitet, hvor gennemsnittet i befolkningen er 68. Cirka halvdelen af eleverne scorer under 50 (risikomarkør for depression) og cirka hver ottende elev scorer under 35 (alvorlig risikomarkør for depression). Endelig viser gymnasieeleverne lavere scores for nærvær end befolkningen generelt, dog med forbedring i de sidste 10 mdr. Tabel 1-2 opsummerer disse fund.

**Tabel 1.** Deskriptive skemascores på *Aalborg* Gymnasium

	N	Gennemsnit	SD	Min.	Max.
Stress <sup>1</sup> , marts 2016	262	17,71	7,05	4,00	35,00
Stress <sup>1</sup> , juni 2016	217	15,72***	6,15	2,00	29,00
Stress <sup>1</sup> , januar 2017	241	17,23*	7,06	1,00	39,00
Livskvalitet <sup>2</sup> , marts 2016	262	53,21	17,07	8,00	88,00
Livskvalitet <sup>2</sup> , juni 2016	215	58,64***	17,99	20,00	92,00
Livskvalitet <sup>2</sup> , januar 2017	251	55,24*	17,88	8,00	100,00
Nærvær <sup>3</sup> , marts 2016	262	3,93	0,95	1,40	5,80
Nærvær <sup>3</sup> , juni 2016	219	3,99	0,95	1,00	6,00
Nærvær <sup>3</sup> , januar 2017	255	4,21*	0,87	1,67	5,87

*Noter.* <sup>1</sup>. Stress blev målt med Cohen's Perceived Stress Scale. <sup>2</sup>. Livskvalitet blev målt med WHO's Quality of Life-5. <sup>3</sup>. Nærvær (mindfulness) blev målt med Mindful Attention Awareness Scale.

**Tabel 2.** Deskriptive skemascores på *Nørresundby* Gymnasium

	N	Gennemsnit	SD	Min.	Max.
Stress <sup>1</sup> , marts 2016	187	17,46	7,41	0,00	37,00
Stress <sup>1</sup> , juni 2016	187	15,48***	6,32	1,00	29,00
Stress <sup>1</sup> , januar 2017	186	16,94*	7,63	0,00	33,00
Livskvalitet <sup>2</sup> , marts 2016	186	53,80	16,82	12,00	96,00
Livskvalitet <sup>2</sup> , juni 2016	187	58,09***	17,27	13,36	100,00
Livskvalitet <sup>2</sup> , januar 2017	181	54,25(*)	17,01	4,00	88,00
Nærvær <sup>3</sup> , marts 2016	187	4,02	0,96	1,00	6,00
Nærvær <sup>3</sup> , juni 2016	186	4,15	1,00	1,40	6,00
Nærvær <sup>3</sup> , januar 2017	186	4,21	0,87	1,67	5,87

*Noter.* <sup>1</sup>. Stress blev målt med Cohen's Perceived Stress Scale. <sup>2</sup>. Livskvalitet blev målt med WHO's Quality of Life-5. <sup>3</sup>. Nærvær (mindfulness) blev målt med Mindful Attention Awareness Scale.

## LANGTIDSEFFEKTER AF PROGRAMMET

### PRIMÆRT EFFEKTMÅL: STRESS

Å&R-kursisterne faldt signifikant mere i stress end andre elever i perioden fra baseline til followup-målingen,  $F(2, 610)=3.01$ ,  $p=.050$  (Bonferroni-Holm-corrected for tre tests),  $\eta^2=.010$ . Den samlede stressreduktion fra baseline til followup udgjorde en stor effektstørrelse for kursisterne,  $d=0.80$ . Procentmæssigt svarede stressreduktionen til et fald på 21% ( $[23.32 - 18.53] / 23.32 * 100$ ). Til sammenligning viste Andre Elever ingen forandring på PSS,  $d=0.00$ . Å&RU-kursisterne faldt, som nævnt i den første rapport, 3,3 point på stress-skalen (PSS) fra før kurset til efter kurset, hvilket udgjorde et signifikant fald,  $F(1,23) = 7.43$ ,  $p=.013$ ,  $d=0.69$ . De faldt yderligere ca. 1,9 point i followup-perioden, en positiv fastholdelse af effekten. Andre Elever viste derimod en stigning i stress, ( $F[1,326]=9.80$ ,  $p=.002$ ,  $d=0.24$ ), så der var ikke tegn på en generel stressreduktion i måleperioden.

Effekten af Å&RU støttes som væsentlig, da kursisterne viste højere stressscores end Andre Elever før og efter programmet ( $p<.05$ ), men ikke ved 7-måneders followup sammenligningen,  $p=.38$  (Figur 1). De tidligere stressede kursisters stressscores adskilte sig altså ikke længere statistisk set fra andre gymnasieelevers stressscores syv måneder efter kursets afslutning. Det var altså ikke tilfældet, at begge grupper scores bevægede sig imod hinanden, da gruppen af Andre Elever netop viser stabilitet i stress-scores over de ti måneder,  $d=0.00$ . Det synes derimod at være tilfældet, at netop de tidligere stressede elever falder til normen for stressscores blandt gymnasieeleverne.

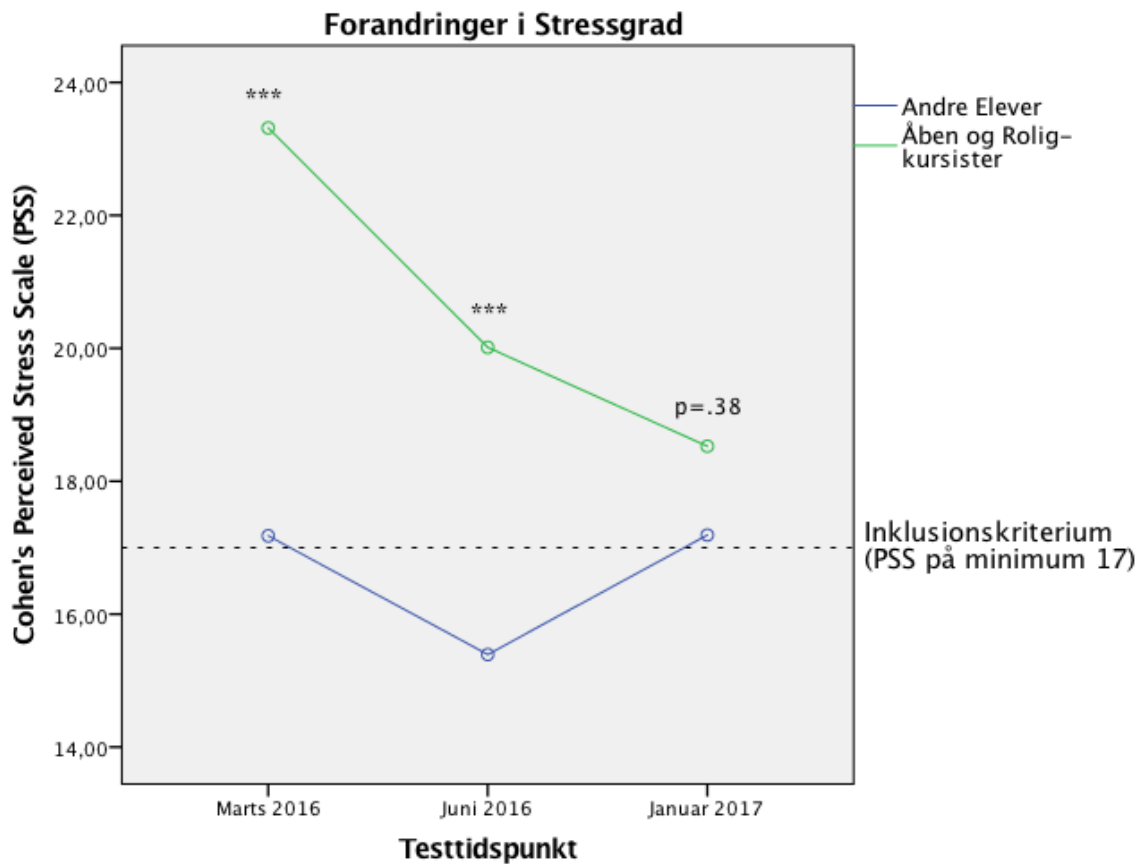
Højere initiale stressscores var forbundet med større fald i PSS-scores blandt kursisterne,  $r=-.75$ ,  $p<.0001$ . Tilsvarende viste en højsignifikant korrelation, at elever med de højeste grader af stress *efter* kurset oplevede de største forbedringer i followup-perioden,  $r=-.78$ ,  $p<.0001$ . Elever med de største grader af stress oplevede altså de største forbedringer - både i løbet af kurset og på lang sigt.

Der fandtes ikke sammenhænge mellem antal gennemførte kursusgange og oplevede forbedringer på PSS i followup-perioden og heller ikke mht. forandringer i livskvalitet og nærvær,  $p$ -værdier  $>.2$ .

**Tabel 3.** Deskriptive skemascores for Åben og Rolig for Unge-kursisterne

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Stress <sup>1</sup> , marts 2016	24	24,04	6,26	6,0	33,0
Stress <sup>1</sup> , juni 2016	23	20,14	4,61	8,0	26,0
Stress <sup>1</sup> , januar 2017	20	18,20	5,44	11,0	33,0
Livskvalitet <sup>2</sup> , marts 2016	23	43,65	13,21	20,0	72,0
Livskvalitet <sup>2</sup> , juni 2016	21	49,95	16,21	24,0	76,0
Livskvalitet <sup>2</sup> , januar 2017	19	60,00	14,85	20,0	80,0
Nærvær <sup>3</sup> , marts 2016	23	3,59	0,94	2,4	5,6
Nærvær <sup>3</sup> , juni 2016	23	3,65	0,89	1,4	5,6
Nærvær <sup>3</sup> , januar 2017	20	4,42	0,69	3,0	5,6

*Noter.* <sup>1</sup>. Stress blev målt med Cohen's Perceived Stress Scale. <sup>2</sup>. Livskvalitet blev målt med WHO's Quality of Life-5. <sup>3</sup>. Nærvær (mindfulness) blev målt med Mindful Attention Awareness Scale.

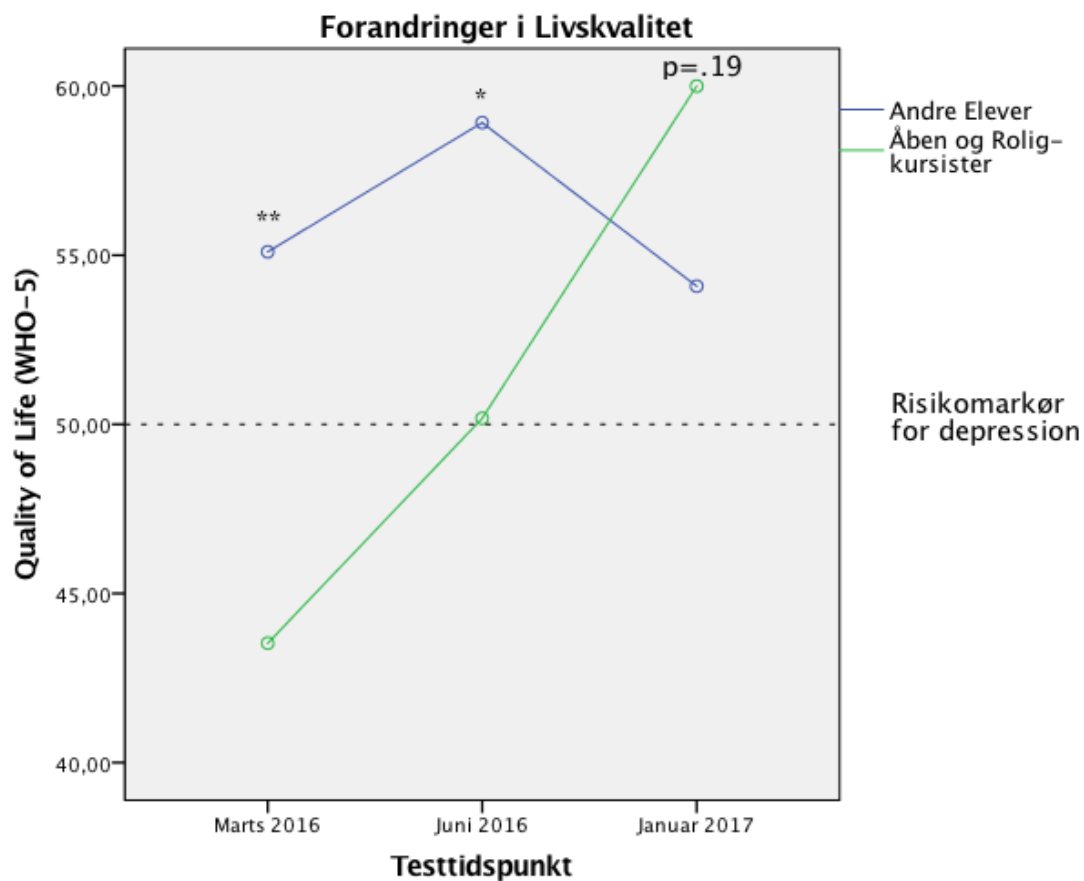


**Figur 1.** Åben og Rolig for Unge-kursister ( $n=19$ ) falder signifikant mere i stressgrad (PSS-scores) end Andre Elever ( $n=288$ ) henover den 10-måneders undersøgelse. Kursisterne viser et stort fald ( $d=0.80$ ), mens Andre Elever ikke viser nogen forandring i den samlede studieperiode (baseline-followup,  $d=0.00$ ). Således scorer kursisterne højere på stress end Andre Elever i marts 2016 samt juni 2016 (\*\*\*.  $p<.001$ ). Men ved followup i januar 2017 scorer kursisterne ikke længere signifikant højere end Andre Elever,  $p=.38$ .

## LIVSKVALITET

Å&RU-kursisterne viste signifikant større forbedring af livskvalitet end Andre Elever på tværs af de 10 måneder fra baseline-followup,  $F(2,602)=6.51$ ,  $p=.006$  (Bonferroni-Holm corrected),  $\eta^2=.021$ . Kursisterne viste en deskriptiv forbedring af livskvaliteten i den 7-måneders periode efter kurset,  $p=.15$ ,  $d=0.31$ . Dette resultat dokumenterer, at effekten på livskvalitet blev vedligeholdt i et langt tidsperspektiv. I modsætning hertil viste Andre Elever et signifikant fald i livskvalitet i followup-perioden,  $p=.001$ ,  $d=0.25$ . Dette viser, at der ikke var en generel tendens til stigende livskvalitet for eleverne. Den samlede stigning i livskvalitet for kursisterne i den 10-måneders undersøgelsesperiode var stor,  $d=1.25$ . Procentmæssigt svarede stigningen til en 38% forøgelse af livskvaliteten. Der var en generel bekymrende lav score for livskvalitet på gymnasierne (se Supplerende Materialer).

Ligesom for stressgraden styrkes væsentligheden af forandringerne i livskvalitet både af den store effektstørrelse samt af gruppesammenligninger ved de tre måletidspunkter. Her ses det, at kursister rapporterer signifikant lavere livskvalitet end Andre Elever ved baseline samt post-treatment testene (ujusterede to-halede  $p$ -værdier  $<.05$ ). Ved followup scorer kursisterne derimod deskriptivt (non-signifikant) højere end Andre Elever, hvilket viser, at de er nået normen for eleverne. Igen ses det (Figur 2), at Andre Elever ligger omkring det samme niveau (scores mellem 55 og 60) i perioden, hvorfor der ikke er tale om, at de to grupper nærmer sig hinanden, men om en stigning i kursisterne.



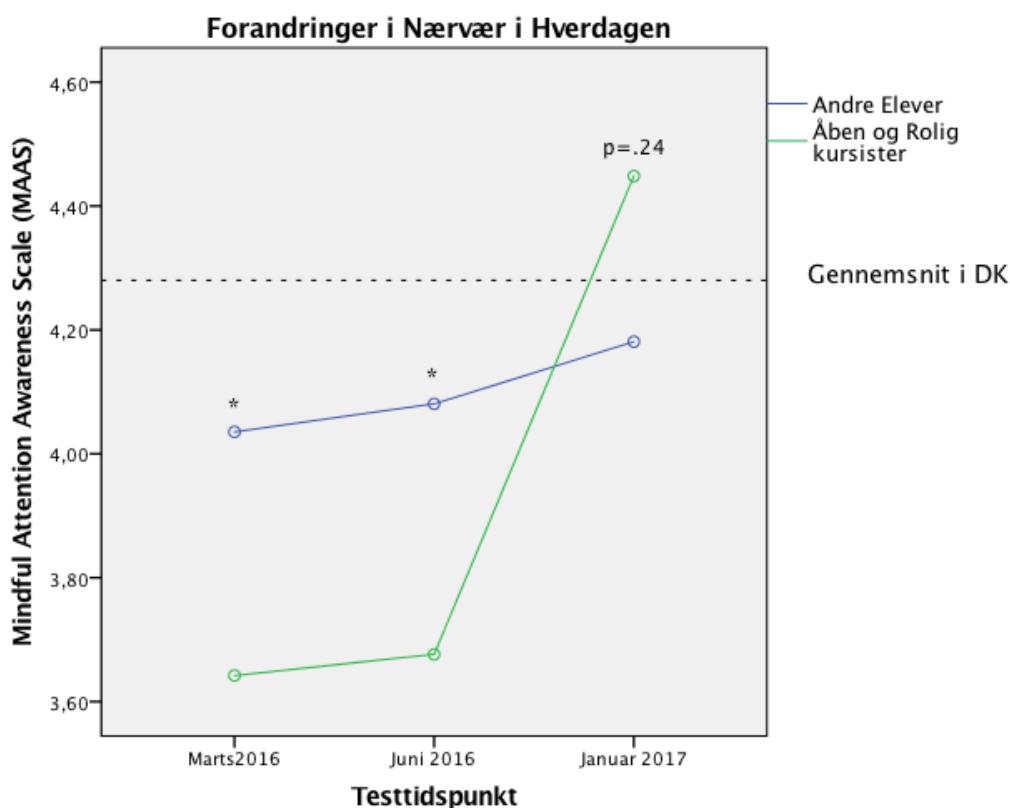
**Figur 2.** *Åben og Rolig for Unge*-kursister ( $n=17$ ) stiger signifikant mere i livskvalitet (WHO-5) end Andre Elever ( $n=286$ ) henover de 10-måneder. Kursisterne viser en stor stigning ( $d=1.25$ ), mens Andre Elever ikke viser nogen forandring i den samlede studieperiode (baseline-followup,  $d=0.00$ ). Således scorer kursisterne signifikant lavere end Andre Elever i marts 2016 samt juni 2016 (\*\*.  $p<.01$ , \*.  $p<.05$ ), men deskriptivt højere ved followup.

## NÆRVÆR

Å&RU-kursisterne viste signifikant mere forbedring end Andre Elever med hensyn til nærvær målt ved MAAS-scoren,  $F(2,624)=2.642$ ,  $p=0.034$  (Bonferroni-Holm corrected),  $\eta^2=.013$ . Begge grupper viste små non-signifikante stigninger i nærvær fra marts-juni 2016 (Figur 3). Kursisterne viste en tydelig forbedring i followup-perioden, som også var signifikant,  $F(1,19)=6.19$ ,  $p=.005$ . Stigningen repræsenterede en stor effektstørrelse,  $d=0.99$ . Procentuelt svarede den til en stigning på 22%.

Andre Elever viste til sammenligning ikke en signifikant forandring af deres nærværs-scores i followup-perioden,  $p=.13$ ,  $d=0.11$ . Forandringen svarede kun til en 3% stigning. Der var altså ikke en tendens til signifikant eller væsentlig forbedring af oplevet evne til nærvær blandt Andre Elever.

Endelig støttes væsentligheden af Å&RU-kursisternes forbedring af gruppesammenligninger ved de tre måletidspunkter. Disse tre tests viste, at kursisterne rapporterede signifikant lavere grader af nærvær i marts 2016 samt juni 2016 (ujusterede to-halede  $p$ -værdier  $<.05$ ; Figur 3), men at eleverne i de to grupper viste ensartede grader af nærvær i juni 2017, hvor kursister scorede deskriptivt højere end ikke-kursister. Igen viser Andre Elever ikke nogen væsentlig forandring, så forskellene skyldes ikke, at de to grupper nærmer sig hinanden, men at Å&R-gruppen viser en specifik stigning.



**Figur 3.** Kursister ( $n=20$ ) stiger signifikant mere i nærvær (MAAS-scores) end Andre Elever ( $n=314$ ) henover de 10-måneder, en stor stigning ( $d=0.99$ ), mens Andre Elever ikke viser nogen signifikant forandring. Kursisterne scorer lavere på nærvær end Andre Elever i marts 2016 samt juni 2016 (\*. $p<.05$ ), men deskriptivt højere ved followup.



## AFSLUTTENDE EVALUERING

Nærværende rapport skal ses som et tillæg til den første rapport om *Åben og Rolig for Unge* (Jensen, 2017). I den indledende rapport undersøgtes effekter af kurset på kort sigt, her undersøgtes effekter på lang sigt, dvs. efter en 7 måneders followup-periode.

- ▶ Resultaterne viste konsistent for alle effektmål, at eleverne fortsat viste forbedringer af hhv. stressgrad, livskvalitet og nærvær syv måneder efter kursets afslutning. Langtidseffekterne var store for alle effektmål: PSS:  $d=0.80$ ; WHO-5:  $d=1.25$ ; MAAS:  $d=0.99$ .
- ▶ Kursisterne viste henover den 10-måneders periode signifikant større forbedringer end Andre Elever, selv efter justeringer for multiple tests (Bonferroni-Holm).
- ▶ Der var ingen generelle tendenser til forbedringer på nogle af disse effektmål i den store gruppe Andre Elever ( $N=286-314$ ), som udfyldte skemaer i den samme periode. Der syntes således ikke at være tale om, at grupperne bevægede sig mod hinanden over tid (såkaldte *regression towards the mean*-effekter), men om at Å&RU-kursisterne viste specifik forbedring.

Svagheder ved rapporten er: 1) Der er tale om en lille gruppe kursister (Figur 1, 2 og 3). Et højere antal elever ville give større sikkerhed mod tilfældige fund og mere viden om generaliserbarheden. Evalueringer af Å&RU til større grupper er undervejs. 2) Det var ikke var muligt at undersøge kønseffekter, da vi kun havde data på to unge mænd. Flere resultater herom vil følge i de kommende rapporter. 3) Eleverne blev ikke fulgt i de syv måneder fra kursets afslutning til followup-målingen. Det er således muligt, at eleverne har deltaget i andre kurser, oplevet tilbagefald mv. Med andre ord er det ikke muligt at konkludere, at det specifikt er Å&RU, der har bevirket effekterne på lang sigt, da vi ikke har fulgt eleverne tæt på lang sigt. En randomiseret undersøgelse med kontrolgruppe og langtidsperspektiver inklusive undersøgelser af deltagerens aktiviteter i followup-perioden ville være mere velegnet til at udlede sikrere konklusioner om Å&RU's specifikke langtidseffekter.

Afslutningsvist bør det understreges, at eleverne på begge gymnasier igen viste et bekymrende højt gennemsnitligt stressniveau og bekymrende lave livskvalitetsscores. Målingerne af stressgrad og livskvalitet er antageligvis repræsentativ for 2.g. (og i followup 3.g.-) elever på de to gymnasier, da alle 21 2.g. (og senere 3.g.-) klasser medvirkede. Vi har nu dokumenteret disse bekymrende stressniveauer og lave livskvalitetsniveauer ved tre separate målinger på to gymnasier med meget enslydende resultater i alle seks dataindsamlinger (Tabel 1 og Tabel 2). Vi følger i CFPS op med flere undersøgelser af stress og trivsel og faktorer herfor på gymnasier og andre ungdomsuddannelser.

*Åben og Rolig for Unge* er lovende, også i et langtidsperspektiv. Alle effektmål viste store, positive forbedringer på lang sigt, og alle effekter blev vedligeholdt eller forøget i followup-perioden. Kursisterne beskrev kurset som vigtigt og var meget tilfredse (Nielsen & Lagermann, 2017; Petersen, 2016). Frafaldet var lavt (8%; Jensen, 2017). Nye initiativer og udviklinger af forløbet er undervejs. Det er håbet, at arbejdet med Å&RU ikke kun vil skabe udvikling inden for dette paradigme, men skabe opmærksomhed på stress og mistrivsel blandt unge, en større uddannelsespolitisk dialog om betingelserne herfor og udvikling af konkrete tilbud og muligheder for at hjælpe unge med behov

## SUPPLERENDE MATERIALER

**Supplerende Tabel 1.** Scores på de enkelte stressspørgsmål

	Gn.snit.	St.afv.
1. Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet oprevet over noget, der skete uventet?	1,61	0,981
2. Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere de betydningsfulde ting i det liv?	1,48	1,064
<b>3. Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig nervøs og "stresset"?</b>	<b>2,14</b>	<b>1,036</b>
4. Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig sikker på dine evner til at klare dine personlige problemer? (R)	2,46	1,007
5. Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at tingene gik som du ønskede det? (R)	2,39	0,809
<b>6. Hvor ofte inden for den sidste måned har du oplevet, at du ikke kunne overkomme alt det du skulle?</b>	<b>2,00</b>	<b>1,102</b>
7. Hvor ofte inden for den sidste måned har du været i stand til at håndtere ting, som irriterer dig? (R)	2,48	0,878
8. Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at du har styr på tingene? (R)	2,38	0,876
9. Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet vred over ting, du ikke havde indflydelse på?	1,66	0,993
10. Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at vanskelighederne hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?	1,36	1,108

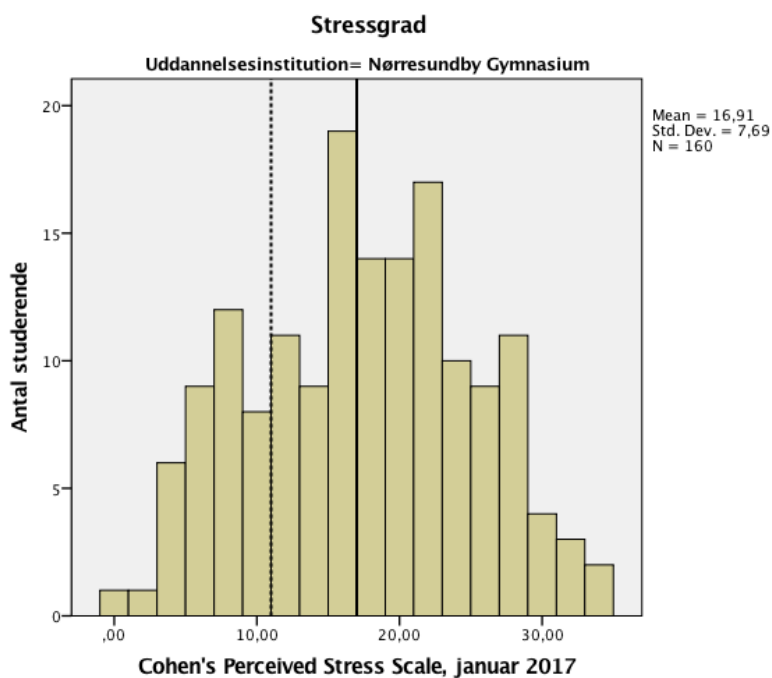
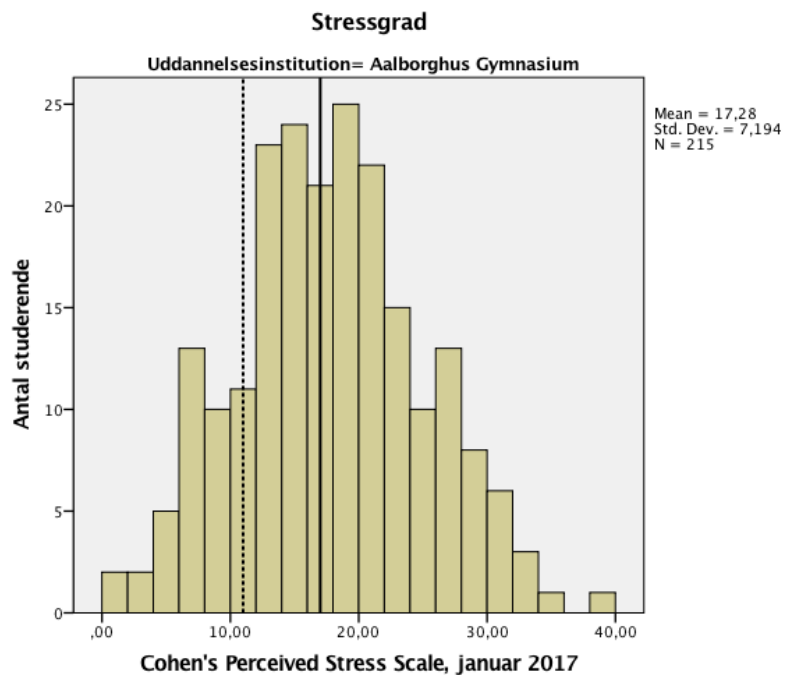
*Noter.* N=402-407 (ikke alle elever svarede på alle spørgsmål, men her er alle besvarelser medtaget). Samlet datasæt på tværs af Aalborghus Gymnasium (n=216-220) samt Nørresundby Gymnasium (n=186-188), januar 2017. Gn.snit=Gennemsnit. St.afv.=Standardafvigelse.

Stress målt med Cohen's Perceived Stress Scale (PSS). Scores på PSS svarer til følgende: 0=Aldrig; 1=Næsten Aldrig; 2=Ind Imellem; 3=Ret ofte; 4=Meget Ofte.

NB: Spørgsmål med (R) efter teksten er "Reversed", dvs. spørgsmålet skal som formuleringerne i spørgsmålene viser fortolkes omvendt, således at en højere score indikerer en lavere stressgrad.

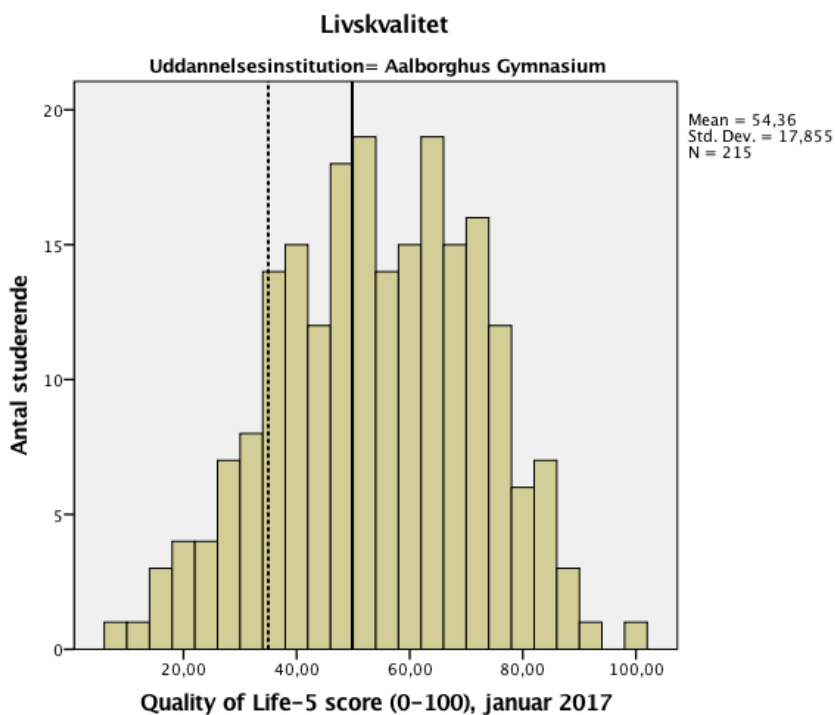
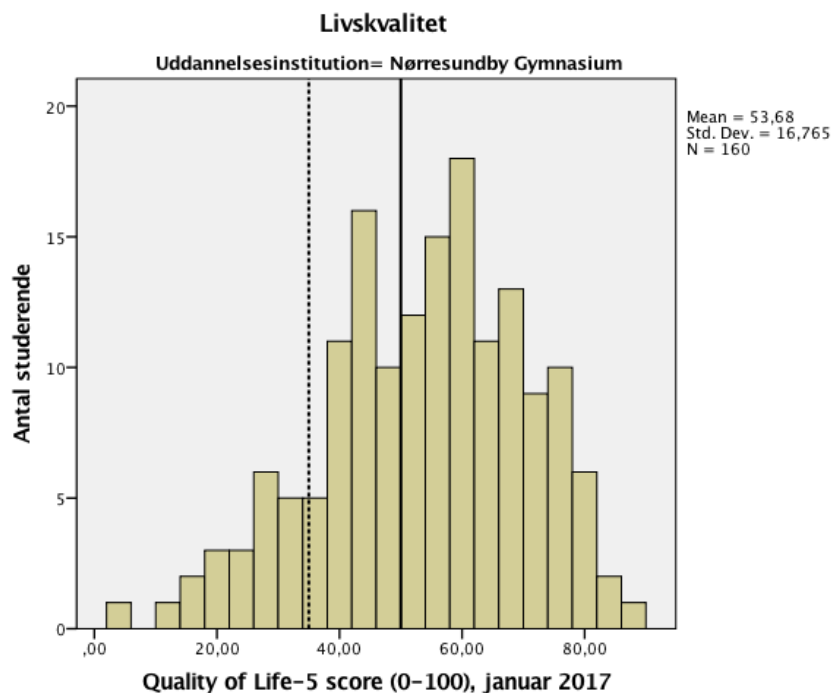
- *Det ses følgerigt, at eleverne scorer den højeste stressgrad på spørgsmål 3 (generel oplevelse af stress og nervøsitet) samt spørgsmål 6 (oplevelse af ikke at kunne overkomme det, man føler man skal).*

## STRESSGRAD



**Supplerende figur 1.** Stress (PSS). Cirka halvdelen af gymnasieleverne scorer 17 (den solide linje) eller derover, indikerende en højere stressscore end 80% af befolkningen i Danmark samt dermed en høj stressgrad. Den stiplede linje (scoren 11,0) viser landsgennemsnittet (Stigsdotter et al., 2010).

# LIVSKVALITET



**Supplerende figur 2.** Livskvalitet (WH=5). Det ses, at cirka halvdelen af gymnasieleverne på begge gymnasier scorer under scoren 50 (den solide linje), indikerende risiko for depression. En mindre andel (ca. 1/8 elever) scorer under 35 (den stiplede linje), indikerende alvorlig risiko for depression.

## REFERENCER

- Aalborg Kommune (2016). *Evalueringsrapport 2015 – Pilotåret 2015 Etablering af Stressforløbet Åben og Rolig i Aalborg Kommunes Center for Stressforebyggelse*. Lokaliseret d. 13/9 – 2016 på: [https://www.google.dk/search?q=evalueringsrapport+%C3%A5ben+og+rolig&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gws\\_rd=cr&ei=\\_cDXV6TDJYmqaeDto8AM](https://www.google.dk/search?q=evalueringsrapport+%C3%A5ben+og+rolig&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gws_rd=cr&ei=_cDXV6TDJYmqaeDto8AM)
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*. Newbury Park, CA: Sage.
- Jensen, C. G., Lanser, J., Petersen, A., Vangkilde, S. A., Ringkøbing, S. P., Frøkjær, V. G., Adamsen, D., Knudsen, G. M., Denninger, J. W. & Hasselbalch, S. T. (2015). Open and Calm – A randomized controlled trial evaluating a public stress reduction program in Denmark. *BMC Public Health*. 15:1245 DOI: 10.1186/s12889-015-2588-2
- Jensen, C. G., Niclasen, J., Vangkilde, S., Petersen, A., Hasselbalch, S. G. (2016). General inattentiveness is a long-term reliable trait independently predictive of psychological health: Danish validation studies of the mindful attention awareness scale. *Psychological Assessment*.
- Jensen, C.G. (2017). *Åben og Rolig for Unge. Evalueringsrapport*. København: Center for Psykisk Sundhedsfremme. Kan downloades fra [www.cfps.dk/forskning](http://www.cfps.dk/forskning)
- Københavns Kommune (2017). *Evaluering af Københavns Kommunes Stressklinikker*. Københavns Kommune: Sundheds- og Omsorgsforvaltningen / Afdeling for Data og Analyse.
- Københavns Kommune (2016). *Evalueringsrapport 2015 – Pilotåret 2015 Etablering af Stressforløbet Åben og Rolig i Københavns Kommunes Forebyggelsescentre*. Lokaliseret d. 13/9 -2016 på: <http://cfps.dk/wp-content/uploads/2016/04/Evalueringsrapport-KK-CFPS-1.april-2016.pdf>
- Nielsen, A. M. & Lagermann, L. C. (2017a). *Stress i Gymnasiet - Hvad der stresser gymnasieelever og hvordan forebyggelse og behandling virker med 'Åben og Rolig for Unge'*. København: Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse, DPU, Aarhus Universitet. Kan downloades fra: <http://edu.au.dk/viden/ungdomsuddannelser/>
- Petersen, F. F. (2016). *Åben og Rolig for Unge. En kvalitativ pilotundersøgelse af et meditationsbaseret kursus til gymnasieelever med længerevarende stress*. Speciale afleveret v. Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse, DPU, Aarhus Universitet. Modtog karakteren 12. Kan downloades fra [www.cfps.dk/forskning](http://www.cfps.dk/forskning)
- Stigsdotter UK, Ekholm O, Schipperijn J, Toftager M, Kamper-Jørgensen F, Randrup TB. Health promoting outdoor environments—associations between green space, and health, health-related quality of life and stress based on a Danish national representative survey. *Scand J Public Health*. 2010;38:411–7.