



Årsrapport 2022

Center for National Vejledning

www.aqut.gl

Center for National Vejledning
Imaneq 24B, 2. sal
3900 Nuuk
Grønland



INDHOLD

- 03 Forord
 - 04 Organisering
 - 06 Aktiviteter 2022
 - 09 Vejlednings- og udviklingsafdelingen
 - 10 eVejledning
 - 13 Tjenesterejser
 - 14 Fokusområder 2023
 - 15 Studenterrådgivningen
 - 15 Personale
 - 16 Målgruppe
 - 17 Behandlingsdata
 - 22 Ventetid på behandling
 - 23 Evaluering af forløb
 - 25 Rammesætning for behandling
 - 28 Projekt Mindhelper.gl
 - 30 Online drop-in supervision
 - 32 Projekt Angut
 - 34 Online sorggruppe
 - 35 Året der gik—opsummering
- 

FORORD

Så udkommer Center for National Vejledning's årsrapport på ny. Centret havde desværre ikke mulighed for at publicere årsrapporten for 2021, så vi er rigtig glade for at kunne publicere årsrapporten for 2022.

Centret er delt op i to afdelinger:

- Udviklings- og vejledningsafdeling
- Studenterrådgivning

Center for National Vejledning vil gerne takke alle sine samarbejdspartnere for et fantastisk år. Det har været spændende at igangsætte og færdiggøre projekter, der har stor gavn til alle Grønlands studerende samt vejledere (inkl. Uddannelsesinstitutionernes medarbejdere).

Centret har mange udviklingstiltag, som har fyldt meget i 2022. Og disse kommer til at fylde endnu mere i de kommende år. Såfremt du, som læser, har kommentarer eller ønsker at vide mere om vores arbejde, så er du altid velkommen til at rette henvendelse hos os. Du kan finde kontaktoplysninger på vores hjemmeside www.aqqut.gl

God læselyst!

Centerleder

Christine Tønnesen

ORGANISATION

Nedenstående organisationsplan viser centrets organisering. Centret har 2 afdelinger og en stabsfunktion. Udviklings- og vejledningsafdeling samt Studenterrådgivning. Til udviklingsprojekter, som kræver særlig viden indenfor IT, er Kristian Aagaard centrets ekstern samarbejdspartner.

Pr. 1. december har vi været så heldige at forfremme Jonna Therkelsen som leder. Hun var Grønlands allerførste eVejleder og joinede Bjørn og Christine i lederteamet. Det er en fornøjelse at have Jonna med.

Vi går 2023 i møde med en stærk organisation, som har forskellige kompetencer og erfaringer. Vi har fantastiske og dygtige medarbejdere, som i kan se i nedenstående organisationsplan.

NTI's organisationsplan

1



VEJLEDNINGSRÅDET

Centret er sekretariat for Vejledningsrådets funktion. Det er centrets opgave, at sørge for alle praktiske opgaver samt at være referent for rådet.

Den første periode efter stiftelse af rådet sluttede i slutningen af 2018. Der skulle udpeges nye medlemmer, men af flere årsager udpegede Naalakkersuisut først rådet i sommer 2020. Centret sørgede for at indkalde til første fysiske møde i slutningen af august. Dette blev desværre udfordret af corona og udskudt til 4. oktober.



AKTIVITETER 2022

Uddannelseskaravanen:

Uddannelseskaravanen startende i Syd i Qaqortoq, Nuuk og Sisimiut og videre til Aasiaat og Ilulissat og er vellykket.

Her fik vi lejlighed til at fortælle om centeret aktiviteter til vejledere og lærere på de lokale GUX og udbrede kendskabet til vores tilbud om digital vejledning til elever i både folkeskole og på erhvervsuddannelser og gymnasiale uddannelser.



NVL:

Centeret varetager landskoordinator funktionen for NVL Grønland. Midlertidige koordinator i 2022 har været Ilse Jensen samt Christine Tønnesen i IKT og vejledningsnetværket.

De vigtigste aktivitet for Grønland dette år har været vores deltagelse i dialogmødet om livslang vejledning, og dagen med ”karrierelæring i en ny tid”.

Efter dialogmødet med Åland og Færøerne online i september 2021 fik vi både viden og inspiration fra de andre selvstyrende enheder. Hvor vi præsenterer vores tilbud om digital vejledning i Grønland, og fik nogle meget positiv feedback efterfølgende. Noget af det der blev lagt vægt på, som fungerer rigtig godt i Grønlands tilbud eVejledning, er at det er muligt at modtage vejledning på både grønlandsk og dansk. En af udfordringen i den sammenhæng er hvordan vi får Karrierelæringstankegangen bredt ud og helst så tidligt i skoleforløbet som muligt.

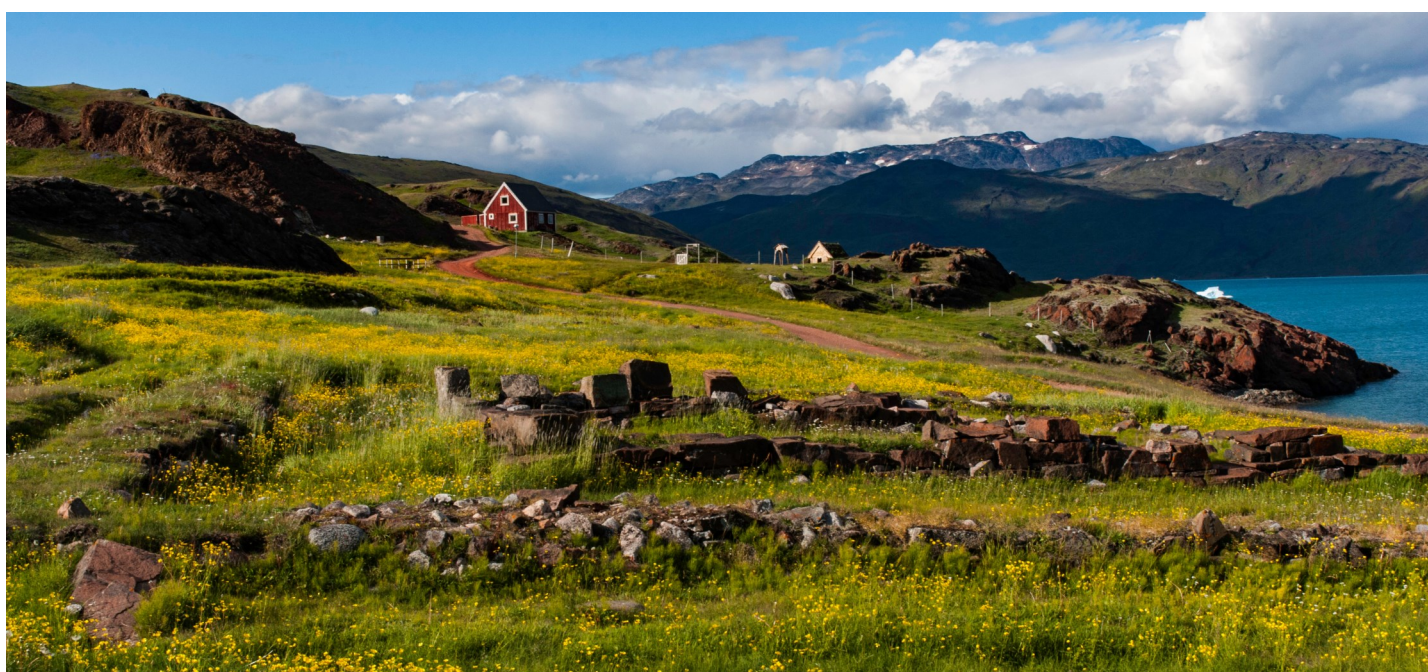
I forbindelse med dialogmødet var gennemgangen af de enkelt selvstyrende landes udviklingsområder til inspiration indenfor vejledning med fokus på de voksne haft opmærksom på at i Grønland er den nationale vejledningsindsats placeret i departement for uddannelse, og vejledning af de voksne i departementet for arbejdsmarked.

Centersamling:

Centret afholder årligt 2 fælles samlinger. Dvs. at alle medarbejdere i centret samles et sted i 3 hele dage med et planlagt program.

Forårs centersamling foregik i Narsarsuaq i april og omhandlede hovedsageligt handlingsplanen for vejledningsområdet. Derudover fik begge afdelinger én dag med egne program.

Anden fælles samling foregik i Nuuk i november. Til det blev allersidste udkast til handlingsplan gennemgået. Derudover havde centret behov for oplæring i Timemap – tidsregistreringssystem.





Vejledningsloven:

Tidligere var det således, at det kun var Majoriaq-vejledere, der var omfattet at gennemføre en lovpligtig vejlederuddannelse. Fra den 1. januar 2022 blev denne lov udvidet til at det også gjaldt alle vejledere på uddannelsesinstitutioner.

Dette er med formålet at yde vederlagsfri service til fremme af udviklingen af arbejdsmarkedet, herunder styrkelse af arbejdskraftens faglige kompetencer og geografiske mobilitet.

VEJLEDNING OG UDVIKLINGSAFDELINGEN

Vejlednings-og udviklingens aktiviteter i 2022

VGU, Overbygningsmoduler og Kurser:

NTI-uddannelsesafdelingen afviklede forskellige aktiviteter:

Vores kursus aktiviteter har været:

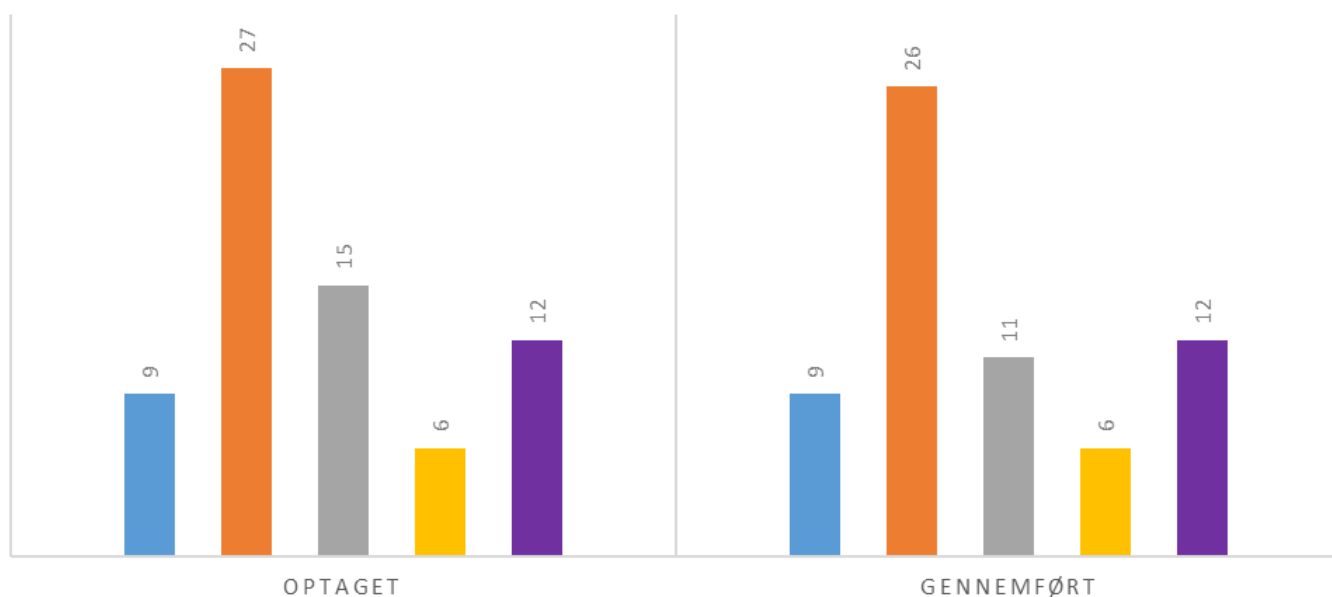
- Karrierevejledning
- Unge og voksne med særlige vejledningsbehov foråret
- Unge og voksne med særlige vejledningsbehov efteråret
- Overgangsvejledning
- Introduktionskursus foråret
- Introduktionskursus efteråret
- Samtaletræning

Vores uddannelsesaktiviteter har været:

- Overbygningsmodulet – Gennemførelsesvejledning
- VGU 2021/22.
- VGU 2022/23.

KURSERS OVERSIGT OM OPTAGELSE OG GENNEMFØRELSE 2022.

■ Temaer og metoder ■ Unge og voksne forår ■ VGU 2021/22 ■ Overgangsvejledning ■ Unge og voksne efterår



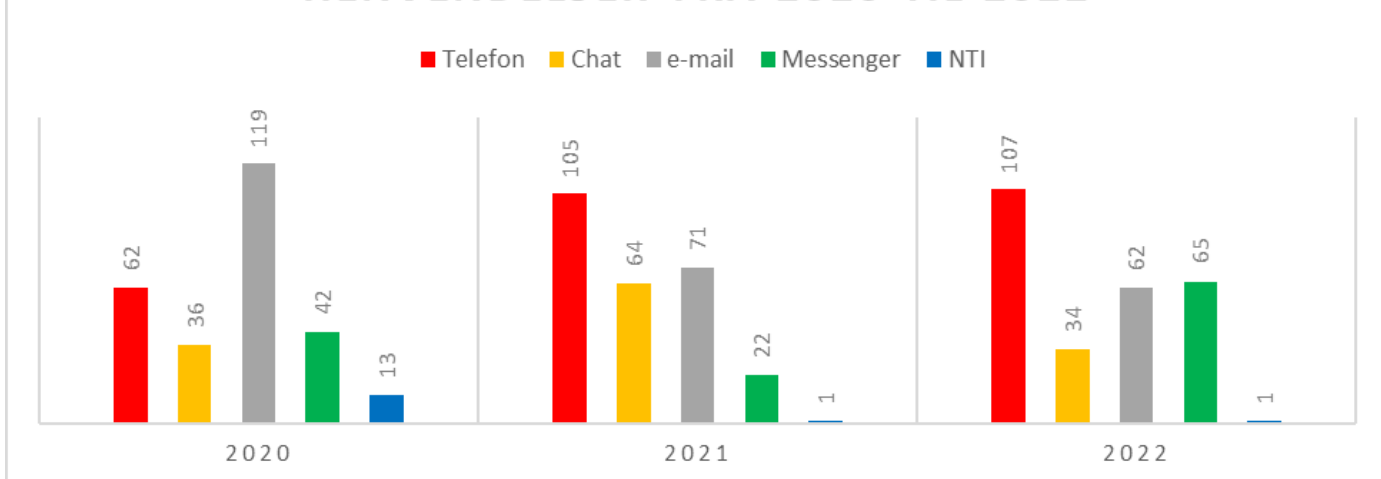
Til venstre side viser det antal som er optaget på vores forskellige kurser/uddannelser, til højre side antallet af studerende, der har bestået på kursus/uddannelse.

eVejledning

Antallet af henvendelser til eVejledning har været stabilt siden 2020, 2021 og 2022. Det er særligt i perioden februar og marts som står for den største stigning, og igen skolestartperioden august og september måned. Undersøgelserne viser at eVejlednings henvendelser har nået op til 805 henvendelser i alt.

År	Telefonopkald	Chats	Emails	Fb - Messenger	Andet - NTI-Nuuk
2020	62	36	119	42	13
2021	105	64	71	22	1
2022	107	34	62	65	1
I alt	274	134	252	129	15

HENVENDELSER FRA 2020 TIL 2022

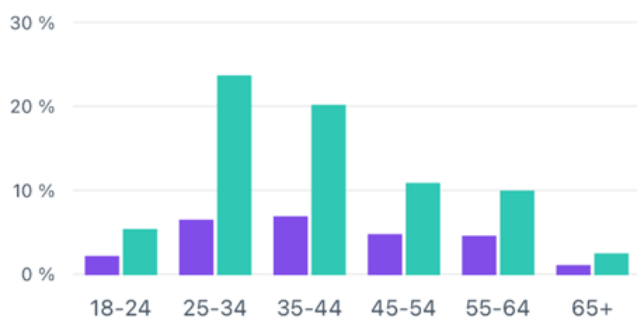


Særligt antallet af Messenger og telefon henvendelser er stedet markant, og da det er typisk de yngre vejledningssøgende som vælger det medie, kan tyde på at vi er ved at nå ud til den del af målgruppen med vores tilbud.

Målgruppe ser ud til at mænd er på 26,90% og kvinder er på 73,10%.

Alder og køn

Mænd 26.90%
Kvinder 73.10%



Lokation

Byer Lande

Nuuk, Greenland	711
Ilulissat, Greenland	154
Sisimiut, Greenland	126
Qaqortoq, Greenland	118
Maniitsoq, Greenland	57
Egedesminde, Greenland	41
Tasiilaq, Greenland	41
Upernavik, Greenland	40
Nanortalik, Greenland	32
Qasigianguit, Greenland	32

eVejledningen har potentialet til at nå vejledningssøgende i hele landet. Udfordringen har været at formidle information og kommunikere tilbuddet til vejledningssøgende i yderområder.

AQQUT PODCAST

Vi er godt i gang med at lave Aqcut Podcast. Vores mål er at lave forskellige podcast:

- Studerende med psykologiske og/eller sociale udfordringer
- At være studerende i Danmark
- Studie/karriereskift
- Uddannelsestyper i Grønland
- Ansøgningsfrist (adgangskrav, supplerings, kvote 1 & kvote 2, plan B & plan C, Grønlands særordning)
- Tvivl
- Vejledning (en snak med en vejleder)
- Forberedelse til uddannelse, tjekliste
- Sabbatår efter gymnasiet
- Afslag
- Forældre under uddannelsesproces (tvivl og støtte)
- Udlandsophold (AFS, EF, United World College, osv.)
- Flytte til en anden by fra bygd, hjemve, netværk, robusthed
- Arktisk kommando basisuddannelse

Tjenesterejser:

Vejlednings-og Udviklingsafdelingen har gennemførte rejse til: Narsarsuaq, Qaqortoq, Narsaq, Sisimiut, Aasiaat, Kangaatsiaq, Ilulissat, København og Island. Og aflyst på grund af vejret til Qaanaaq, Paamiut og Nanortalik.

Disse rejser er foretager sammen med studenterrådgivningen hvor vi har fortalt om centerets samlede tilbud på Majoriaq og hvis muligt også samlet vejledernetværk i de enkelte byer. Det er en vigtig forudsætning for vores arbejde at komme i dialog med vores lokale aktører og i forhold til centerets mål om større samordning af vejledning nationalt, og samtidig bibeholde ansvar for lokale og kulturelle forskelle lokalt.



FOKUSOMRÅDER 2023

Først og fremmest handler det om for vejlednings- og udviklingsafdelingen igen at komme i gang med sine samarbejder og besøg med lokale aktører. Ansvar for central vejledningsansvarlig baserer sig i høj grad på tæt dialog og samarbejde med lokale aktører i landets større byer kombineret med besøg på mindre steder.

Opfølgning på Netværksmøder med obligatorisk brug af supervision og sparring. En systematisk indsats baseret på grundige metoder kan være medvirkende til at udvikle vejledningsindsatsen på alle niveauer af uddannelsessystemet. Samarbejde med folkeskolen om vejledning af folkeskolens ældste klassetrin.

Være klar til at modtage flere studerende på både VGU og overbygningsmoduler, og målrette kurser bredt til målgrupper med forskellige funktioner indenfor vejledning. Udvikling af vejledere forudsætter tæt samarbejde og indgående kendskab til betingelser og udfordringer som vejledere alle vegne i landet mødes med.



STUDENTER- RÅDGIVNINGEN

Data

Figur 1 t.o.m. figur 5 for indeværende rapport er blevet dannet ved at udtrække data fra softwareprogrammet Danjournal. Der skal tages forbehold for, at Danjournal er et journaliseringsværktøj og ikke et statistisk redskab. Der skal desuden tages højde for, at Danjournal dataen kun dækker over data fra 11/7-22 t.om. 31/12-22. Vi overgik fra journalsystemet Kingo til journalsystemet Danjournal d. 11/7-22, og har ikke kunne lave et udtræk af statistikken fra Kingo for det resterende af 2022. Figur 6 repræsenterer dataudtræk fra journalsystemet Kingo.

Studenterrådgivningens arbejde er indbefattet af Inatsisartutlov nr. 12 af 27. november 2018 om ændring af Inatsisartutlov om uddannelses- og erhvervsvejledning §3 punkt 9) ”Psykologisk og social rådgivning, herunder terapeutisk behandling, til uddannelsessøgende, jf. §18, stk. 2.

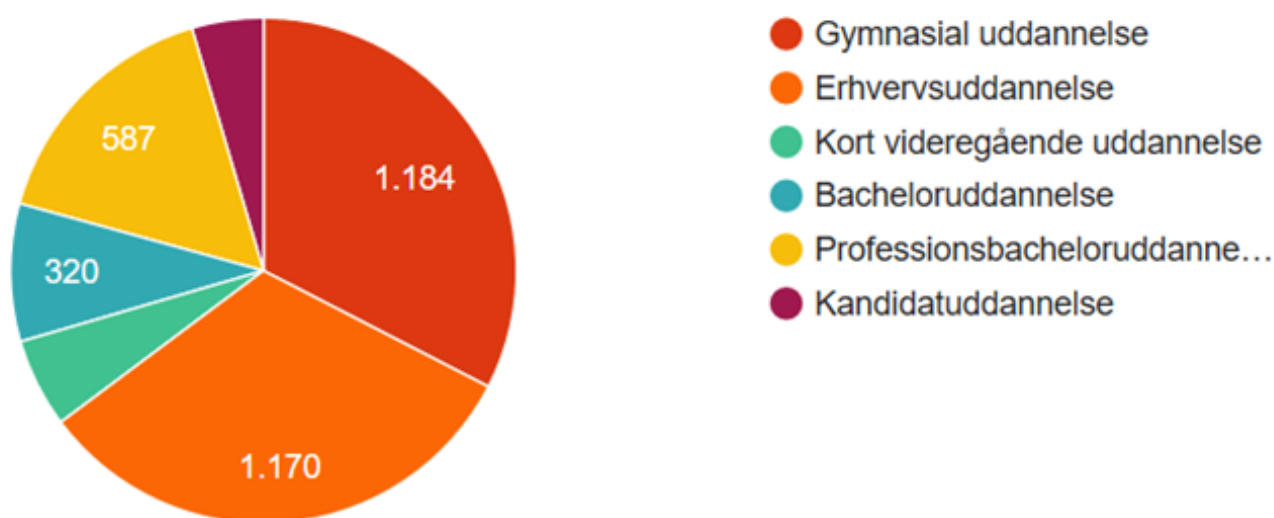
Personale

Normeringen til Studenterrådgivningen er til 12 psykologer/psykoterapeuter samt én chefpsykolog. Per 1/1-2023 er Studenterrådgivningens medarbejderstatus følgende:

Studenterrådgivningen	Chefpsykolog	Psykologer	Psykoterapeuter	Vakante
Nuuk	-	3	1 (barsel)	-
Sisimiut	1	2	-	-
Ilulissat	-	1	1	-
Qaqortoq	-	2	-	-
Aasiaat	-	-	1	1
Samlet	1	8	3	1

Samlet er der 11 behandlere, men der har igen i år været stor udskiftning af personale, med meget dansk personale som er rejst til Danmark.

Vi har af to omgange forsøgt at ansætte en psykoterapeut/psykolog til stillingen i Aasiaat som lige nu er vakant, men desværre har vi ikke fået relevante ansøgere. Vi fortsætter med at forsøge at besætte stillingen i Aasiaat med nye opslag.



Målgruppen

Målgruppen for Studenterrådgivningen er alle studerende i Grønland med undtagelse af folkeskoleelever og efterskoleelever. Den seneste opgørelse for 2018 (stat.gl) opgjorde at der således er ca. 3700 studerende som falder inden for Studenterrådgivningens målgruppe, Majoriaq elever inkluderet. Studenterrådgivningen arbejder kontinuerligt på, at vedligeholde og sikre muligheder for, at alle studerende i Grønland kan benytte sig af vores tilbud. Således har Studenterrådgivningen et samarbejde med Majoriaq centre, som opretter et rum til at varetage online psykoterapi. Dette er lykkedes i de fleste byer i med Majoriaq centre, men der findes stadig områder, hvor vi endnu ikke har haft succes med dette tiltag. Dette er Qaanaaq, Tasiilaq og Ittoqqortoormiit.

BEHANDLINGSDATA

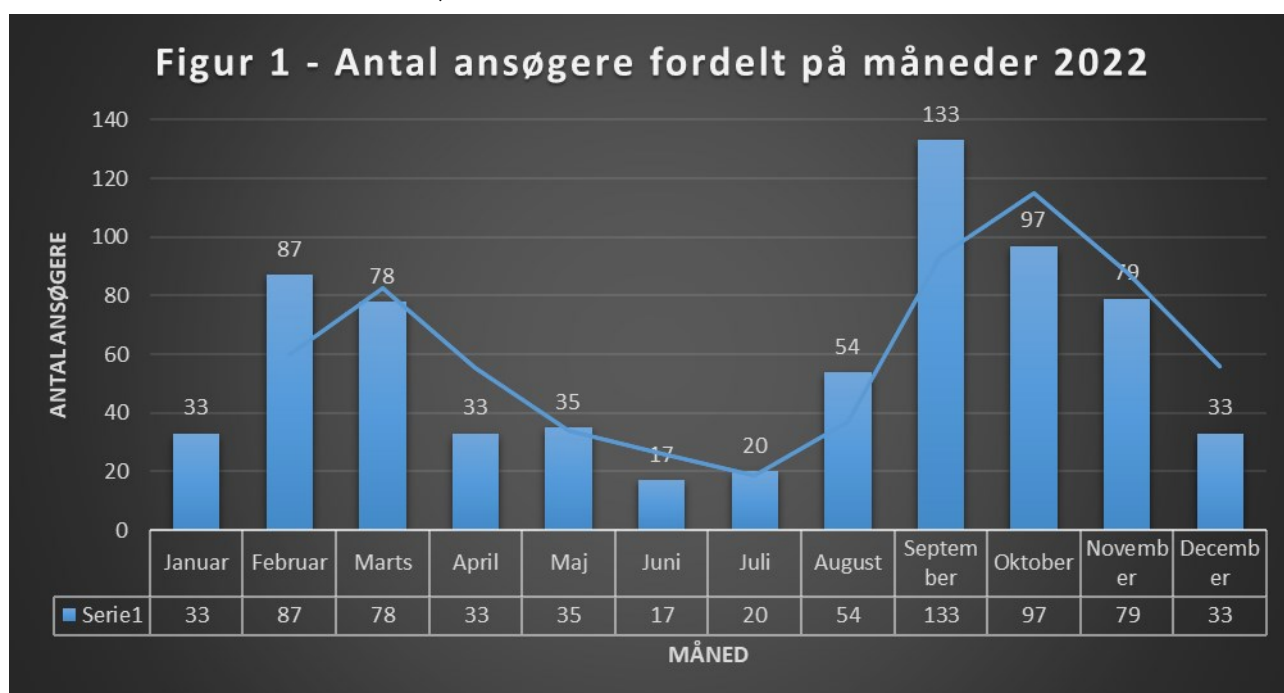
Behandlingsdata kommer fra journalsystemet Danjournal som benyttes i Studenterrådgivningen. Tallene skal tages med forbehold, da Danjournal primært er et journaliseringsværktøj og ikke et statistisk værktøj.

Primærindsats

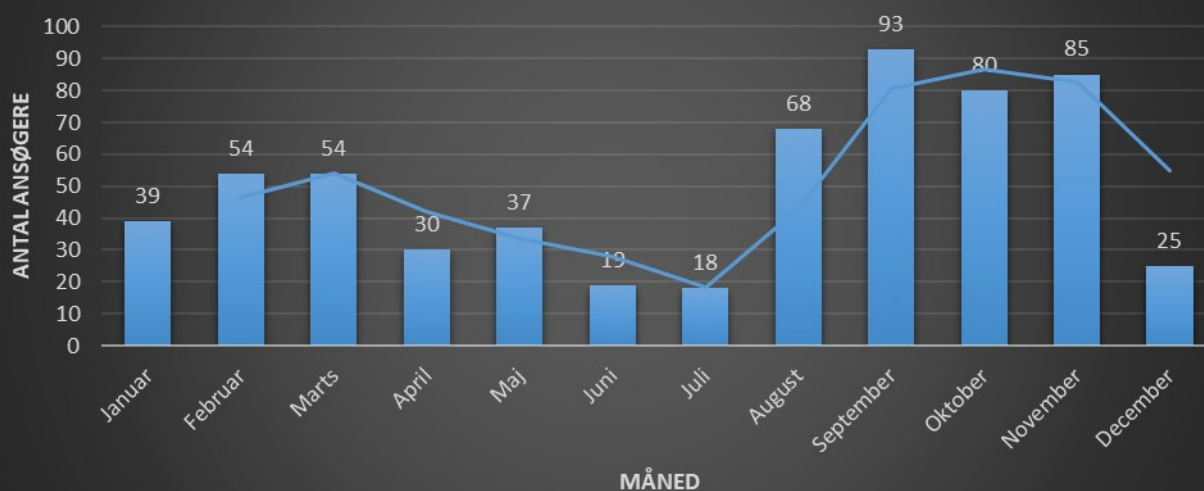
Primærindsatsen i Studenterrådgivningen er særligt individuel psykoterapi til studerende. Disse inkluderer både ansigt-til-ansigt samtaler, online psykoterapeutiske samtaler, telefonrådgivning og forsamtaler.

Ansøgninger

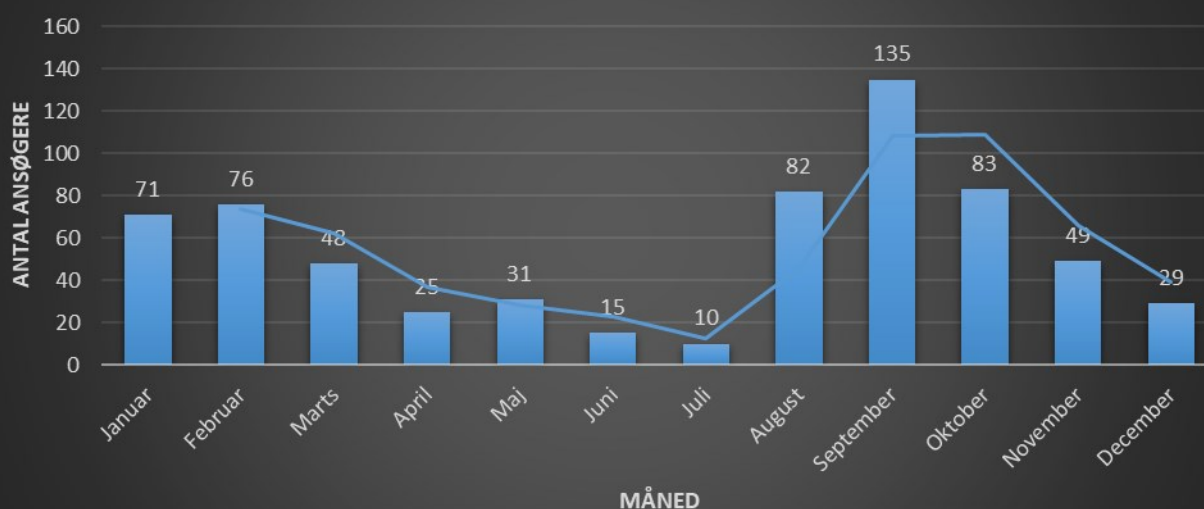
I 2022 modtog Studenterrådgivningen 699 ansøgninger. I 2021 modtog Studenterrådgivningen 602 antal ansøgninger. I 2020 modtog vi 654 ansøgninger. Således har vi i år 2022 modtaget 16,11% flere ansøgninger end i 2021, og 6,88% flere ansøgninger end i 2020. Vi har i 2022 haft et stort fokus på at gøre meget reklame for Studenterrådgivningen, for at opnå en målsætning om at alle i landet skal kende til vores tilbud. Vi mener det er årsagen til, at vi i 2022 slår rekord for antal ansøgninger på et år. Måden hvorpå vi har intensiveret reklame har været via sociale medier og øget antal oplæg om Studenterrådgivningen på uddannelsesinstitutioner. Vi vil i 2023 fortsat forsøge at være aktive på sociale medier, og være aktiv med tilbud om oplæg til uddannelsesinstitutionerne. Det må desuden formodes, at en del af variationen i antal ansøgninger desuden skyldes eksterne faktorer, som Studenterrådgivningen ikke har indflydelse på (antal studerende det år, antal studerende i mistrivsel, osv.).



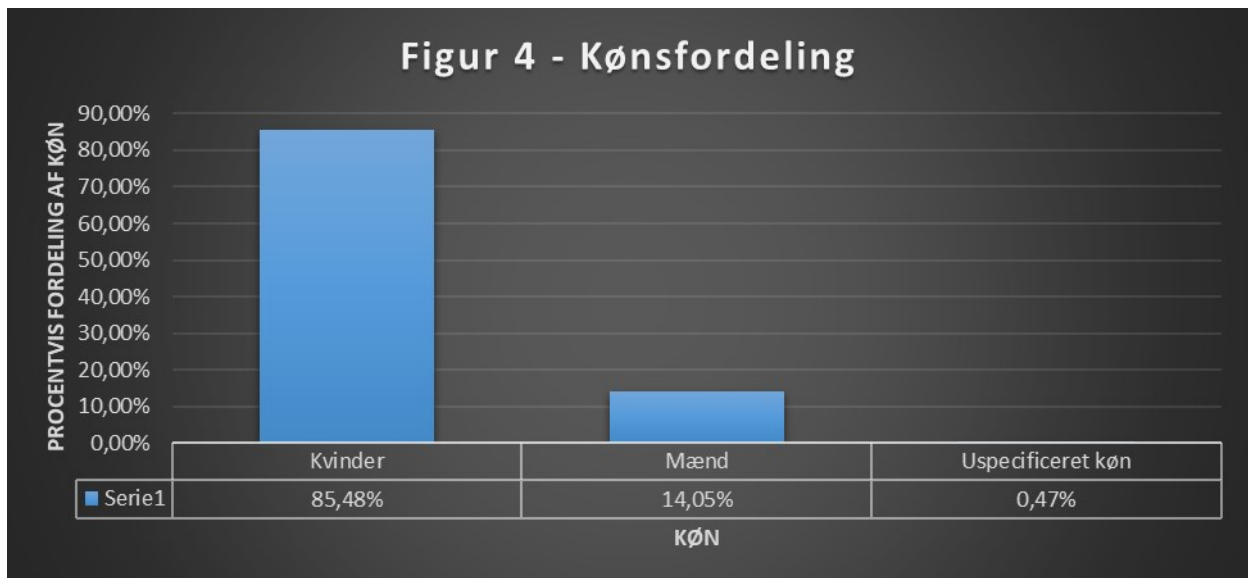
Figur 2 - Ansøgere fordelt på måneder 2021



Figur 3 - Ansøgere fordelt på måneder 2020

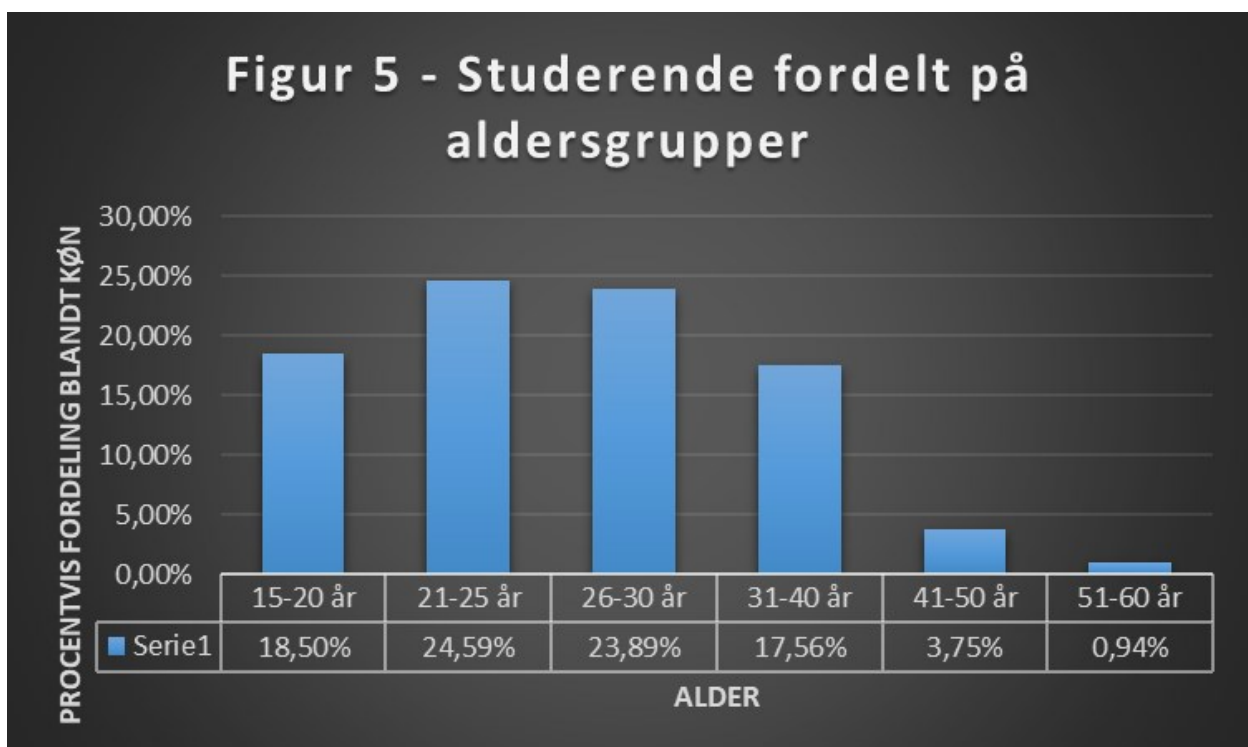


I figur 1, 2 og 3 illustreres hvor mange ansøgere der er per måned fordelt over hele år 2022, 2021 og 2020. Det fremgår af figurerne, at vi får flest ansøgninger i august til og med november, og så igen får en stor del af den totale sum af ansøgninger i februar og marts. Dette skyldes, at vi giver oplæg på uddannelsesinstitutionerne ultimo januar/primo februar og igen i ultimo august/primo september. Vi holder oplæg i disse perioder, da studerende enten begynder på nyt studie, eller returnere til studiet fra ferieperioder i netop de måneder. På den måde forsøger vi at sikre, at alle nye studerende får kendskab til vores tilbud hurtigst muligt. Det skaber dog særligt i december og starten af januar en forlængelse af vores ventetid, da alle behandlere har fået opfyldt deres klientliste med vedvarende klienter gennem september, oktober og november. Oveni dette kommer, at behandlerne tager juleferie i december, som reducerer optaget af klienter i den periode. Vi har således for størstedelen af året en ventetid på mellem 2-4 uger, men i december og start januar stiger ventetiden til 6 uger.



Gennem Studenterrådgivningens virke har kønsfordelingen mellem kvinder og mænd i behandling været enormt ulige. Dette er en tendens som ses generelt for psykologisk behandling i alle lande i verden. Som Figur 4 illustrerer, er kønsfordelingen mellem studerende som har haft individuelle forløb i Studenterrådgivningen i 2022 på 85,48% kvinder og 14,05% mænd.

For at gøre op med denne kønsfordeling lancerer Studenterrådgivningen i 2022 Projekt Angut, der har som effektmål at øge trivsel blandt mandlige studerende, og at få flere mandlige studerende i terapi.



Ud fra figur 5 ses det, at de fleste studerende i behandling hos Studenterrådgivningen er i aldersgruppen 15-20 år, 21-25 år og 26-30 år. Foruden effekten af, at Studenterrådgivningen hjælper studerende med at gennemføre deres uddannelse, kan man ligeledes fremsætte en hypotese om, at denne intervention med psykologisk hjælp for unge mennesker i landet via Studenterrådgivningen, vil have en positiv eftereffekt på hele landets mentale helbreds udvikling. Ved tidlig intervention kan man foregribe og udbedre nogle af de psykologiske problemstillinger, som ellers senere i livet kunne have medført en større risiko for negativ social arv.

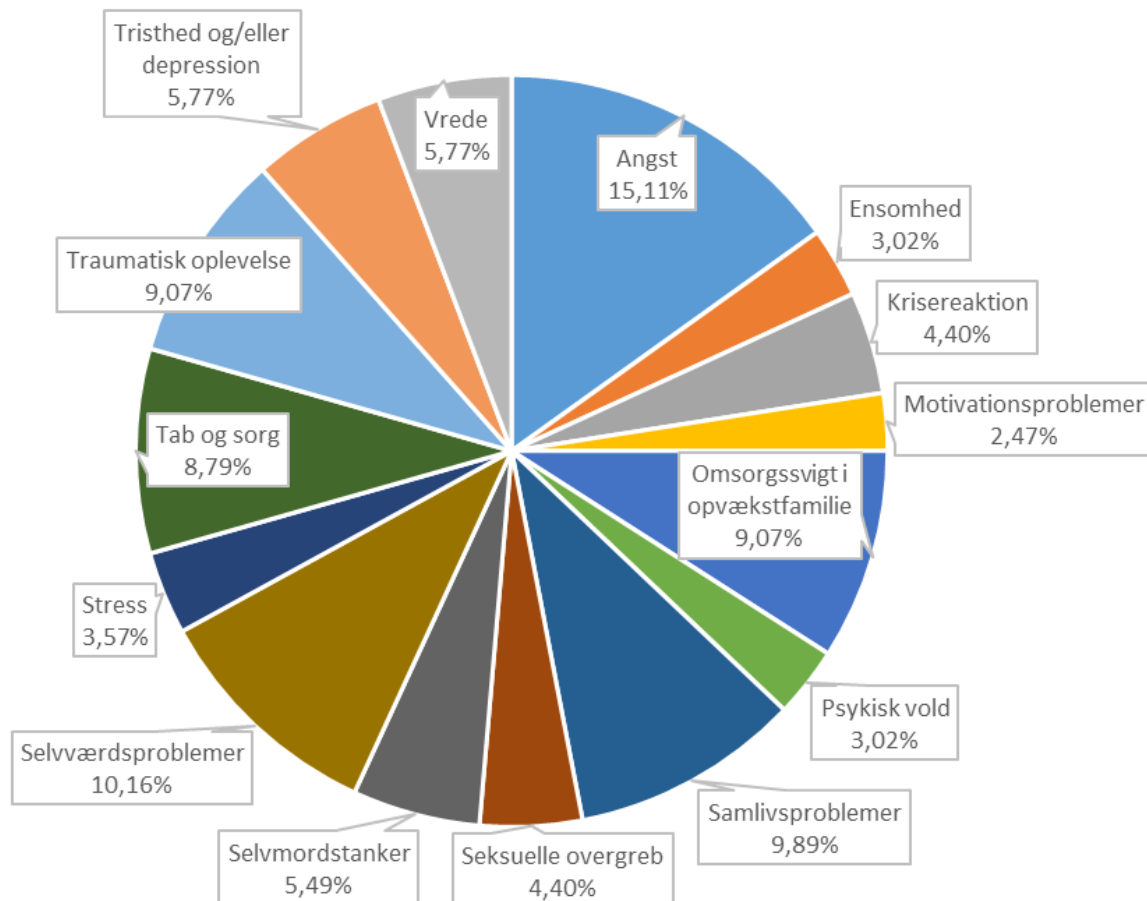
Der er ingen nævneværdig forskel på aldersfordeling mellem 2022 og 2021.



Behandlingsopgaver for individuel psykoterapi

Studenterrådgivningen primære opgave består i at tilbyde individuel psykoterapi til studerende som oplever psykologiske problemstillinger der udfordrer deres evne til at varetage og gennemføre deres uddannelse. Der er stor diversitet i de problemstillinger de studerende ønsker hjælp til, da der er adskillige psykologiske udfordringer der præsenterer sig for individet, som kan forårsage komplikationer ift. at varetage og gennemføre uddannelsen efter planen. Ofte ønsker de studerende hjælp til problemstillinger som ikke direkte er forbundet med deres studie, men som i høj grad udgør en risiko for, at de opgiver studie fordi de ikke kan overskue at håndtere problemstillingerne samtidig med at være aktive i et krævende uddannelsesmiljø. I figur 6 ses et diagram for top-15 af de problemstillinger studerende oftest ønsker hjælp til, hvor angst er den absolutte mest udbredte problemstilling. Figur 6 repræsenterer statistisk fra journalsystemet Kingo fra 2021.

Figur 6 - Behandlingsopgaver for individuel psykoterapi



VENTETID PÅ BEHANDLING

Med nye retningslinjer og klar rammesætning for primæropgaven i form af terapi, opnåede vi i 2021 at skabe en signifikant reduktion af ventetid på behandling i Studenterrådgivningen. Og denne reduktion i ventetid har vi fastholdt for 2022. Det betyder, at ventetiden fra februar til og med november har været på mellem 2-4 uger i både 2021 og 2022. Det er en stor reduktion på ventetid fra 2020, hvor ventetiden var helt oppe på 12 uger i perioder, og markerer således en reduktion i ventetid på op til 77%.

De tiltag vi har gjort os for at reducere ventetiden, vil blive uddybet i afsnittet om 'Rammesætning for behandling'.

I hhv. december og januar stiger ventetiden hvert år, som resultat af den flaskehals der opstår med ansøgninger ifm. studiestart i august og september. Behandlerne kører således med fuld klientgruppe gennem hele august, september, oktober og november, hvorfor ventelisten stiger gevaldigt, med det resultat at ventetiden igennem december og januar bliver forlænget op til 6 uger.

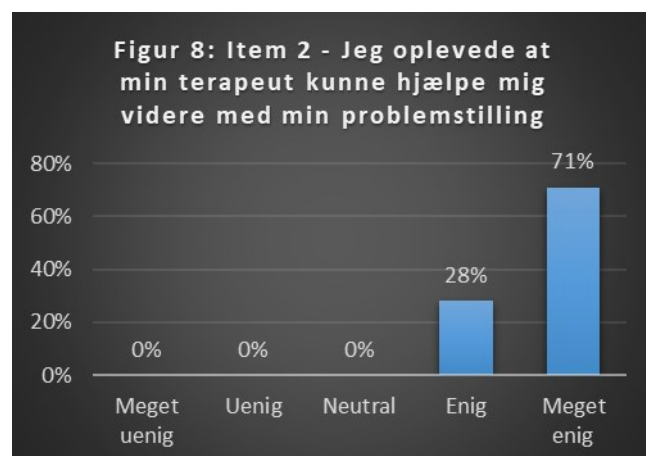
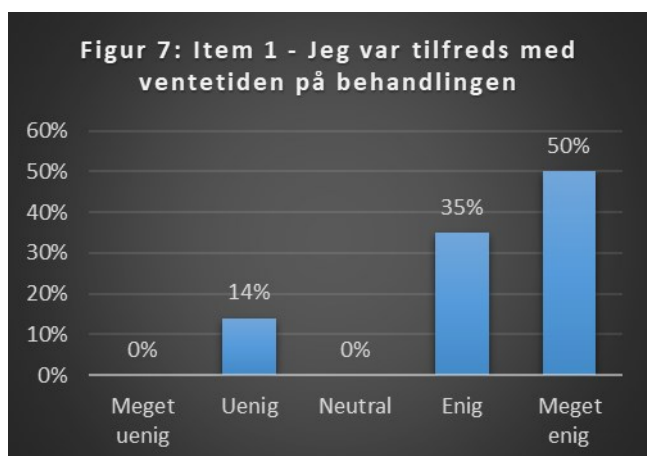
Vi arbejder fortsat på projekter og tiltag, som yderligere skal fastholde ventetiden på 4 uger eller under for hele året. Såfremt vi har fuld normering af personale hele året, så forventer chefpsykolog Bjørn Noer, at ventetiden yderligere kan reduceres for 2023, eller som minimum holdes på 4 uger for et helt år. Det er dog vanskeligt at lykkes med at have fuld normering, da der igennem hele året er udskiftning af personalet på de 12 behandlere, da flere af psykologerne er danskere, som rejser tilbage til Danmark efter en periode i Grønland.

Det er vigtigt at bemærke ifm. reduktion af ventetid, at dette sker uden at gå på kompromis med både medarbejder trivsel og kvalitet af behandlingen. Afsnittet 'Evaluerings af forløb' vidner om, at kvaliteten af vores tilbud er enormt høj, og dertil er der blandt medarbejderne et udtryk om, at fællesskabet og trivslen på arbejdspladsen kun er gået op for 2021 og 2022 sammenlignet med 2020.

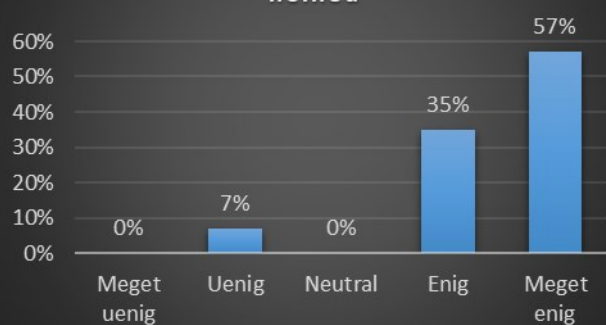
EVALUERING AF FORLØB

Studenterrådgivningen har siden d. 1/9-2021 anmodet studerende om at evaluere deres forløb, når de har gennemført behandlingen hos Studenterrådgivningen. Processen foregår ved, at den studerende får tilsendt følgende link <https://forms.office.com/r/7T7arLrhPx> på e-mail, og bliver bedt om at svare på 6 items. Svarene modtages anonymt for at undgå bias, og der besvares ved afkrydsning af graden af hhv. uenighed/enighed ved hver respektive item. Herudover er der mulighed for at skrive en kommentar. Svartiden er i gennemsnit 2 min. og 40 sekunder. Som det fremgår af følgende 6 items, er der stor tilfredshed med Studenterrådgivningens tilbud. Der er endda kun 2 items, hvori der optræder utilfredshed med Studenterrådgivningen, hvilket er ift. ventetid og overordnet oplevelse med Studenterrådgivningen. Det vil være naturligt, at der altid vil være nogle som er utilfredse med ventetiden, og dermed også det overordnede tilbud. Når et menneske har brug for hjælp, så er det svært at skulle vente på at få den hjælp, og selv om vi har gjort en enorm forbedring af ventetiden i 2021/2022, så er det stadig svært at acceptere, at man ikke kan få hjælp med det samme, når man har en krise. Vi har igennem 2022 fastholdt den reduktion af ventetid som vi fik etableret i 2021, og fortsætter med at have fokus på, hvordan vi yderligere kan reducere ventetiden i 2023. Opsummerende er vi dog enormt stolte og tilfredse af den evaluering vi hidtil har fået, og kan se, at vi opnår præcis det formål Studenterrådgivningen er skabt til.

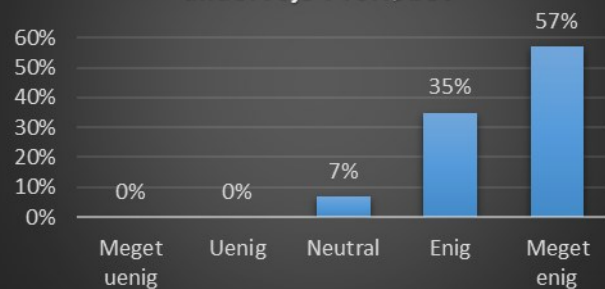
I de følgende seks figurer kan man se de 6 items og svarene i søjlediagrammer. Kildehenvisning på samtlige af følgende figurer er resultater fra udfyldelse af spørgeskema fra følgende link: <https://forms.office.com/r/7T7arLrhPx>



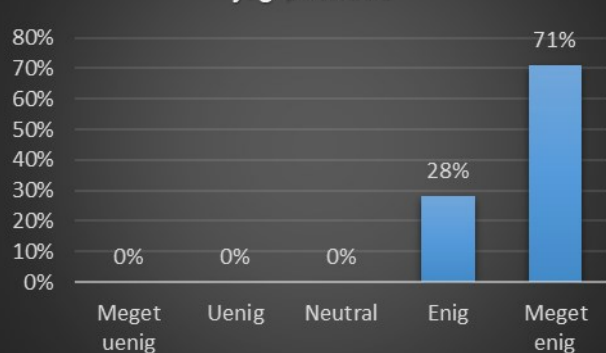
Figur 9: Item 3 - Jeg er tilfreds med Studenterrådgivningens tilbud som helhed



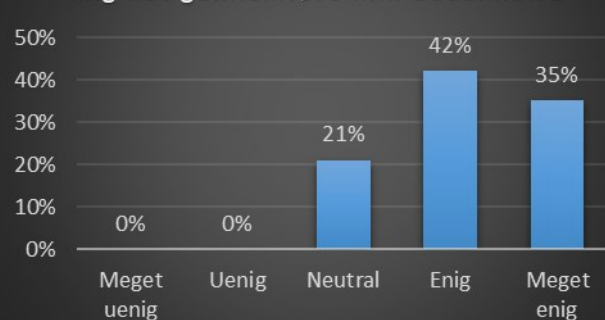
Figur 10: Item 4 - Jeg var tilfreds med den information jeg fik om behandlingens rammer både før og undervejs i forløbet



Figur 11: Item 5 - Jeg fik den hjælp jeg ønskede



Figur 12: Item 6 - Mit forløb hos Studenterrådgivningen har hjulpet mig i at gennemføre min uddannelse



Kommentar fra studerende:

”Jeg vil gerne takke jer for, at I har hjulpet mig med mit problem med angsten og eksamensangst. Det har ellers været et problem under min uddannelse. Jeg har fundet ud af de ting der undrer mig. Det har hjulpet mig med at k-omme videre. Jeg er blevet i stand til at styre det, og jeg er kommet videre angående min angst. Jeg har fundet ud af, at jeg kan tale om mine tanker, som jeg holdte for mig selv. Jeg har været bange for at tale om det, og det har også været hårdt at tale om. Men det var det, jeg havde brug for.”

RAMMESÆTNING FOR BEHANDLING

I 2021 og 2022 har vi arbejdet ud fra et nyt sæt grundige retningslinjer for behandlingstilbuddet til studerende. De nye retningslinjer blev indført primo 2021, og er siden blevet evalueret og korrigeret igennem 2021 og 2022. Der var to formål med disse retningslinjer: 1. At sikre kompetent og hurtig behandling til studerende. 2. At sikre gode arbejdsforhold for behandlerne.

Først og fremmest skulle retningslinjer sikre, at Studenterrådgivningen behandlede de personer som vores organisation er skabt til at behandle, altså at løfte vores kerneopgave. Behandlerne fik således undervisning i udredning og visitation, så de kunne sende opgaver videre, som ikke hørte til i vores domæne. Derved blev proceduren for opstart af forløb ændret til, at behandlerne skulle bruge 1.5 time på en forsamtale med hver klient, for at vurdere, om de var kommet til det rigtige tilbud. På denne måde formåede behandlerne at sende personer videre til tilbud som er målrettet deres problemstilling, og som Studenterrådgivningen ikke har til formål at løfte. Det kan fx være at sende personer som udøver partnervold til Alliaq, personer med misbrugsproblematikker til Allorfik, personer med selvmordsrisiko eller psykiatriske lidelser til sundhedsvæsenet. Vi sikrede på denne måde, at individet får den bedste behandling hos de relevante eksperter, og at vores ventetid blev kortere, da vi ikke længere løftede andre organisationers kerneopgave. Derudover blev trivslen blandt behandlerne højere, da de ikke længere skulle klare opgaver, som de ikke er uddannet til, og som kræver andre ressourcer end vi har til rådighed, fx medicinsk behandling og lægekonsultationer ved behandling af psykiatriske diagnoser.

Ovenstående procedure er almen praksis som bruges i de fleste psykologiske behandlingsorganisationer, hvor man altså arbejder ud fra inklusions- og eksklusionskriterier. Studenterrådgivningen har nu ligeledes inklusions- og eksklusionskriterier, og der hvor behandlerne kan blive i tvivl om hvorvidt vi skal tilbyde et forløb eller ej, kontakter de chefpsykolog Bjørn Noer og drøfter opgaven.

Vi har ligeledes med retningslinjer rammesat hvor mange udeblivelser klienter må have fra behandlingen, da der generelt er et problem med udeblivelser til behandling i landet. Tidligere har klienter som regelmæssigt udeblev fra behandling okkuperet en plads fra klienter som stod på ventelisten i forlængede perioder, da der ikke har været sanktioner for udeblivelser. I 2021 blev det vedtaget, at ved anden udeblivelse fra behandling, afsluttes forløbet (den studerende kan i så fald søge om et nyt forløb på et senere tidspunkt). Det er pålagt behandleren at oplyse klienten om dette, allerede ved første kontakt. Så fx når behandleren ringer til den studerende og indkalder til første samtale. På denne måde undgår vi ligeledes, at vi skal indkalde flere gange til første samtale, inden de bliver gjort opmærksom på regler for udeblivelse. Med denne nye retningslinjer for udeblivelser, er vi blevet langt bedre i stand til at ”luge” ud i de individer, som enten ikke er klar til at gå i behandling, eller som ikke er motiveret for det, og i stedet gøre hurtigt plads til dem på ventelisten, som er yderst motiveret for at få hjælp og møde frem til aftaler med Studenterrådgivningen. Det øger ligeledes trivselen for behandlerne, da det er demotiverende at gøre klar til en psykoterapeutisk samtale med klienter, hvilket kræver meget forberedelse, og opleve at klienten udebliver. Behandlerne rapporterer, at de oplever langt mere meningsfyldte forløb, samt større motivation og engagement blandt deres klienter i 2021 og 2022.





Et andet signifikant tiltag for at reducere ventetiden blev gjort ved, at vi satte en øvre grænse for antal sessioner per terapiforløb. Dette er ligeledes en almindelig praksis, og fordrer en langt højere kvalitet af psykoterapien. Klienten bliver ved indledning af forløbet gjort opmærksom på, at vi kan tilbyde dem op til 10 sessioner. Derved investerer de sig selv i langt højere grad i terapien, da de ønsker at få så meget ud af de 10 sessioner som muligt. Ofte er det tilfældet, at forløbene afsluttes efter 7-8 sessioner, og derved er grænsen som er sat ved 10 sessioner, mere end tilstrækkeligt til at give en kompetent og fyldestgørende behandling. Problemet kan derimod opstå, når der ikke findes konsensus omkring en øvre grænse, da både behandler og klient kan have vanskeligt ved så at afgrænse forløbet, som indimellem resulterer i forløb der er længere end hvad gavn er. Ved at sætte en ramme for behandlingen, som både behandler og klient samarbejder om, opnår man dermed langt mere meningsfulde forløb, hvor klienten engagerer sig fuldt ud fra begyndelsen. Dette giver både større arbejdsglæde for vores behandlere, og sikrer ligeledes, at vi kan vedligeholde et godt flow i optag af nye klienter, da vi undgår forløb som løber over halve og endda hele år. Skulle det være tilfældet, at en klient faktisk har behov for mere end 10 sessioner, så kan behandleren altid kontakte chefpsykolog Bjørn Noer, og tage en drøftelse om hvorvidt forløbet skal forlænges. Dette sker dog yderst sjældent.

Opsummerende for rammesætning af behandling, har vi formået at skabe rammer som både fordrer behandlernes trivsel og arbejdsglæde, samt skaber optimale forhold for at hjælpe så mange studerende som muligt med kompetent behandling, ved at skabe fælles fundament og klarhed for behandlingen, samt reducere ventetiden for behandling signifikant. Disse rammer blev etableret i 2021, og er ligeledes brugt for hele 2022. De har igennem begge år været evalueret flere gange, og der er blev foretaget mindre korrektioner og tilføjelser, for at optimere dem så godt som muligt. Rammerne har igennem både 2021 og 2022 sikret en stor reduktion af ventetid, en større kvalitet af terapi, og høj trivsel blandt teamet.

PROJEKT MINDHELPER.GL

Som figur 6 illustrerer, er angst den mest dominerende problematik for de studerende i landet, og er iflg. WHO desuden den mest hyppigt forekomne psykiske lidelse i verden. På nuværende tidspunkt findes der ikke noget sted i Grønland, hvor man kan få gratis information om angst. Der findes ligeledes ingen mulighed for at få hjælp online via grønlandske domæner. Oveni dette har den grønlandske psykiatri ikke kapacitet til at håndtere de mange personer med lette til moderate grader af angst, da de udelukkende behandler svære grader af angst. Dette til trods for, at angst selv i let til moderat grad kan have alvorlige negative konsekvenser for individet ift. skole/arbejde, social aktivitet og psykisk trivsel. På baggrund af udbredte problemstilling med angst, og den manglende mulighed for at få hjælp til angst, tog chefpsykolog Bjørn Noer kontakt til Center for Digital Psykiatri (CEDIP) i Danmark, for at undersøge muligheden for at igangsætte et samarbejde om at udvikle en grønlandsk hjemmeside med let-tilgængelig information om angst, samt udvikling af et grønlandsk online tilbud til forebyggelse og reduktion af angst for både studerende, men i lige så høj grad også for resten af borgerne i Grønland. CEDIP lancerede Mindhelper.dk i 2016, og har igennem årene evalueret og optimeret på effekten og anvendeligheden af tilbuddet, med rigtig gode resultater. Sitet indeholder bl.a. en masse brugbar information om angst, samt et online forløb målrettet angst i form af Mindhelperskolen.dk. Valget om at indgå i et samarbejde med CEDIP blev truffet på baggrund af deres høje faglighed og grundige tilbud, og desuden også fordi flere borgere i Grønland allerede benytter Mindhelper.dk, og har gode oplevelser med dette. Alene i 2021 havde der været ca. 4500 besøgende på Mindhelper.dk fra Grønland.

Ultimo 2022 blev der indgået en officiel samarbejdsaftale mellem CEDIP og Aqut om at udvikle en grønlandsk version af Mindhjelper, som forventes at lanceres primo 2024. Projektet ledes af chefspsykolog Bjørn Noer, og projektgruppen består af Jakob Mejlholm (projektleder, CEDIP), Linn Søndergaard Lindegaard (psykolog, CEDIP), Mark Buskbjerg (kommunikationskonsulent, CEDIP) og Magnus Ankersen (kommunikationskonsulent, CEDIP). Styregruppen består af Christine Tønnessen og Lisbeth Thisted (projektchef i CEDIP). Referencegruppen består af Mia Olsvig Møller (psykolog, Socialstyrelsen), Vibe Schytz (psykolog, Grønlands psykiatri) og Laila Hedegaard Pedersen (Afdelingsleder, Ilisimatusarfik). Den grønlandske version skal i 2024 findes på domænet Mindhjelper.gl, og al information vil være tilgængeligt på både grønlandsk og dansk. Al informationen vil blive gennemgået og transformeret til en grønlandsk kontekst og kultur.

Mindhjelper Temaer Brevkasse Online-forløb Find hjælp Om Mindhjelper

Find hjælp nær dig
Vælg din kommune, så guider vi dig videre til hjælp, der er tæt på dig. Vælg din kommune..

TEMA: TRIST ELLER DEPRIMERET
I kulkælderen? Få 10 gode råd til at håndtere din tristhed
→

TEMA: MENTAL FITNESS
4 mindfulness-øvelser du kan prøve allerede i dag
→

QUIZ
Test din viden om søvn
→

TEMA: ANGST OG STRESS
Ro på: 10 tips til mindre pres i hverdagen
→

TEMA: ANGST
Angst: 14 gode råd og 5 steder, du kan få hjælp
→

ONLINE DROP-IN SUPERVISION

Vi har i 2022 udviklet et tilbud om online supervision målrettet vejledere og lærere, men samtidig også med plads til andre faggrupper som har regelmæssig kontakt til studerende (kollegiepædagoger, elevcoaches, osv.). Igennem 2022 var konceptet, at der hver anden uge var mulighed for, at lærere/vejledere fra hele landet kunne logge på online, og modtage supervision fra to af vores behandlere, på de opgaver som vedrører psykologfaglige og relationelle opgaver forbundet med arbejdet med studerende. Dette kan fx omhandle hvordan man som lærer navigerer i svære følelsesmæssige samtaler med studerende, hvordan man kan skabe motivation blandt de unge, hvordan man kan skabe et bedre sammenhold i klassen, osv. Tilbuddet er nemt at benytte sig af, da man blot skal logge på via linket på vores hjemmeside, og så kan man deltage i supervisionen via Microsoft Teams. Der var afsat 1.5 timer til hver supervisionsgang. Vi gjorde reklame for tilbuddet ved at sende flere mails ud til samtlige uddannelsesinstitutioner vi samarbejder med, og desuden ved at gøre opmærksom på tiltaget direkte i kontakten med lærer/vejledergruppe på uddannelsesinstitutionerne enten ved oplæg eller ved møder.

Kom til online supervision

For lærere og vejledere i hele Grønland.



Hvad er drop-in supervision?

Drop-in supervision er et online tilbud fra Studenterrådgivningen, hvor du nemt og gratis kan sætte fart på din faglige udvikling. Tilbuddet er eksklusivt til lærere og vejledere på uddannelsesinstitutioner over folkeskolensniveau, hvor man sammen med kolleger fra nær og fjern kan få sparring og rådgivning på de udfordringer man møder i arbejdslivet.

Supervisionen varetages af to erfarne psykologer/psykoterapeuter fra Studenterrådgivningen, som har rig erfaring med de studerendes problemstillinger.

Der kræves ingen tilmelding eller forberedelse forud for deltagelse.

Der var igennem 2022 sporadisk fremmøde til supervisionen, nogle gange med flere deltagere, og nogle gange uden nogen fremmødte. Dette overrasker os i Aqcut, da vi næsten altid bliver mødt med et ønske om supervision fra vejlederne/lærerne i vores dialog med dem. Tilbagemeldingen fra deltagerne i supervisionen har været god for hver gang der var deltagere med, og behovet er stadig italesat, så vi mistænker at det sommetider manglende fremmøde skyldes manglende viden om tilbuddet, og manglende viden om hvad supervision går ud på. Planen for 2023 er derfor at ændre formatet, så supervisionen både kommer til at indeholde et kort oplæg om en tematik der er relevant for arbejdet som lærer/vejleder, og derefter tilbyde supervision på tematikker som deltagerne måtte have et behov for supervision på. På denne måde kan vi nemmere skabe reklame for tilbuddet, ved at invitere til oplæg som lærere/vejledere finder relevante, og derefter tilbyde supervisionen for deltagerne. Det vil også være nemmere for lærere/vejledere at få tilladelse til at deltage i supervisionen fra ledelsen, når de kan præsentere for ledelsen at de modtager et oplæg med relevant viden for arbejdspladsen.

Da vi ændrer formatet til at indeholde oplæg, kræver hver supervisionsgang mere forberedelse for behandlerne som afholder supervisionen. Således vil det fremadrettet kun blive afholdt 1 gang om måneden.



PROJEKT ANGUT

I 2022 har Studenterrådgivningen gennemført en undersøgelse af, hvad der skal til for at gøre vores tilbud mere relevant for mandlige studerende. Figur 4 viser den tydelige nødvendighed af at forsøge at skabe et mere relevant tilbud for mandlige studerende, da den nuværende fordeling af kønnene blandt klienterne er hhv. 85% kvinder og 14% mænd (>1% uspecificeret køn). Desværre er disse tal gennemgående for hele verden, hvor det i høj grad primært er kvinder der benytter sig af tilbud om hjælp til mentalt helbred. Vores undersøgelse havde således til formål, dels at interviewe mandlige studerende som havde været igennem et forløb i Studenterrådgivningen, for at finde ud af hvad der havde været særligt godt for dem i forløbet, og hvilke råd de havde til hvordan vi kunne forbedre terapeutiske forløb til mænd. Ligeledes søgte vi efter mandlige respondenter i landet, som har kæmpet med psykiske udfordringer, men som aktivt har fravalgt at søge professionel hjælp til deres mentale helbred. Vi gennemførte 5 interviews med hver gruppe. Kort kan de primære resultater fra vores interviews opsummeres som følgende:

- Det er vigtigt for mænd, at have en ide om hvad produktet er som følge af at få psykologisk rådgivning.
- Det er vigtigt for mænd, at have mere klarhed om hvad det vil sige at tale med en psykolog. Dette i meget konkret forstand, såsom hvor lang tid varer terapien, hvor mange er man, står man eller sidder man, er der forventninger fra psykologen, osv. Usikkerheden på hvad det vil sige at gå i terapi, kan medføre at mænd fravælger det.
- Flere mænd kan opleve, at det er skamfuldt at tale med en psykolog, da de oplever en forventning fra samfundet om, at en ”stærk” mand kan klare sig selv og ikke behøver hjælp.
- Der mangler flere succeshistorier om mænd der har gået i terapi, og hvad deres produkt har været af det. Siden færre mænd end kvinder går i terapi, så er der færre succeshistorier blandt mændene om produktet og gevinsten ved at gå i terapi.



Vores første tiltag for at imødekomme ovenstående er, at vi i 2023 vil have fokus på at skabe SoMe materiale, som skal bidrage til forståelsen for terapi, samt give mænd viden om produkterne og gevinsten ved at gå i terapi. Derudover ønsker vi også at forsøge at reducere opfattelsen af, at en ”stærk” mand ikke behøver hjælp. I stedet skal det blive alment kendt, at man bliver en stærkere mand af at deltage i terapi, da man kan blive en bedre udgave af sig selv.

Vi har i slutningen af 2022 samarbejdet med et grønlandsk medieselskab, og forventer primo 2023 at udgive kortfilm som skal bidrage til ovenstående målsætning.

ONLINE SORGGRUPPE

Vi ved at rigtig mange studerende kæmper med sorg efter at have mistet enten familiemedlemmer eller venner til ulykker og/eller selvmord. Vi har derfor i 2022 arbejdet på højtryk på at skabe et tilbud, som kan imødekomme de studerendes behov for at italesætte og bearbejde deres sorg. Fire af vores behandlere har derfor i samarbejde udviklet en behandlingsmanual og behandlingskoncept, som skal betyde at alle studerende i landet fremadrettet har mulighed for at deltage i en online sorggruppe. Vi forventer at kunne igangsætte den første sorggruppe primo 2023. Vi vil løbende indhente feedback og evaluere på behandlingen, så den bedst muligt hjælper de studerende med deres sorg. I den sammenhæng har vores psykolog Sussanne Vendelbo ligeledes valgt at gennemføre et pilotstudie i samarbejde med lektor Anja Hvidtfeldt Stanek fra Institut for Psykologi ved Syddansk Universitet, hvor fokus vil være på brugerinddragelse og analyse af de studerendes behov og ønsker til sorgbehandling. Til dette formål har vi modtaget midler fra Grønlands Forskningsråd. På baggrund af den viden vi tilegner os om de studerendes behov og ønsker håber vi at kunne skabe et relevant og effektivt tilbud til studerende med sorg, så dette ikke længere skal stå i vejen for deres uddannelsesforløb, og ej heller for deres trivsel og udvikling som mennesker. Formålet er, at gøre den online sorggruppe til et fast og mangeårigt tilbud i Studenterrådgivningen.

Der vil følge mere information om sorggruppen i årsrapporten for 2023, når vi har haft de første grupper, og har udviklet videre på konceptet samt afsluttet pilotstudiet.



ÅRET DER GIK OPSUMMERING

Studenterrådgivningen har i 2022 haft et delt fokus på at blive en organisation der både forebygger og behandler på psykologiske problemstillinger. Med udviklingen af Mindhelper.gl håber vi på, at kunne give studerende (og resten af landets borger) mulighed for at få hjælp til selvhjælp, for at forebygge at personer med begyndende angst-symptomer udvikler behandlingskrævende angstlidelser. Med vores indsats målrettet mandlige studerende, håber vi ligeledes at kunne forebygge, at mandlige studerende kommer i alvorlig krise, inden de faktisk søger hjælp.

Vi har igennem hele 2022 fået standardiseret at indhente en anonymiseret evaluering af vores forløb fra de studerende. Resultaterne viser stor tilfredshed med vores tilbud, men med mulighed for at forbedre yderligere på tilfredshed, ved at arbejde videre med ventetiden.

Planen for 2022 har været at oprette flere tilbud om gruppebehandling, og vi glæder os til i 2023 at se hvordan processen og resultatet bliver med vores tilbud om online-sorggruppe. Derudover arbejder vi ihærdigt på at etablere viden og rutine for landets lærere/vejledere til at benytte vores online drop-in supervisionsgruppe.

For 2023 vil vi arbejde videre på Projekt Angut, Mindhelper.gl, Online Sorggruppe og desuden forsøge at udvikle et åbent rådgivningstilbud. Med åben rådgivning vil vi forsøge at etablere et tidsrum, hvor studerende kan komme i kontakt med en behandler uden ventetid og få rådgivning om mindre psykologiske problemstillinger.

Derudover er vi som altid optaget af, at optimere og evaluere på vores kerneopgave i form af de almene psykoterapeutiske individuelle forløb, hvor det primære fokus fortsat må være at holde en lav ventetid, sikre kvaliteten af psykoterapien og reducere ventetiden i december og januar måned.

A breathtaking night scene featuring the Aurora Borealis (Northern Lights) over a frozen sea. The sky is a deep, dark blue, filled with stars and streaks of vibrant green and pink light. The water below is covered in a dense layer of ice floes, with a large, jagged iceberg standing prominently in the middle ground. The overall atmosphere is serene and majestic.

TAK FOR 2022