

Stateras er det eneste psykologhus i Danmark med speciale i forebyggelse og reduktion af sygefravær. Vi afhjælper og behandler stress og mistrivsel på danske ungdomsuddannelser. H-3-5 er til alle elever eller medarbejdere - ikke blot de som mistrives eller i risikozonen for længere sygefravær.

H-3-5 sikrer at elever og medarbejdere i trivsel forbliver i trivsel, og kan modtage sundhedsfaglig og psykologisk rådgivning og hjælp selv ved mindre symptomer og udfordringer. Vi tilbyder en målrettet og struktureret indsats som tilpasses den enkelte elevs eller medarbejders behov.

#### FAGLIGHED OG KVALITET

Stateras har været fast samarbejdspartner med ungdomsuddannelser de senest 10 år og via en målrettet og struktureret tilgang har vi bidraget til at sygefravær er blevet forebygget og reduceret. I Stateras arbejdes der løbende med kvalitetssikring og videreudvikling af vores produkter således at indsats og faglighed er optimeret.

---

#### INDHOLD

Stateras tilbyder hjælp til alle skolens elever og medarbejdere.

Er der et spørgsmål om psykisk sundhed der presser sig på, er der tale om eksamens- eller præstationsangst, er der risiko for længere sygefravær eller bekymring om hvorvidt et uddannelsesforløb kan gennemføres mv.? Så er Stateras H-3-5 hjælpen til jer.

Hotline	Alle elever og medarbejdere kan anonymt kontakte Stateras' hotline og få en <i>kort telefonisk samtale</i> vedrørende deres psykiske sundhedstilstand. Indsatsen er et forebyggende tiltag med råd og vejledning som omdrejningspunkt og ved behov kan der afklares øvrig psykologisk bistand
3 Samtaler	Tilbydes til elever eller medarbejder som er i <i>risiko for længerevarende sygefravær</i> . Samtalerne foregår online, og afholdes af Stateras' erfarne psykologer.
5 Samtaler	Tilbydes til <i>sygemeldte elever eller medarbejdere</i> . Formålet med samtalerne er tilbagevenden eller fastholdelse til skole/ arbejde, og sikre at eleven eller medarbejderen tilegner sig hensigtsmæssige redskaber og strategier mhp. at genoptage deres arbejde eller bevare tilknytningen til uddannelsen.