



Co-funded by  
the European Union



TOGETHER FOR YOUTH WELL-BEING  
MENHELP VYTE



# Psychological first aid for mentors

25.04.25

# Programme, 25 April 2025

08.00-08.10: Welcome and follow-up on 10 April 2025

08.10-09.00: Focus on the pendulum

09.00-09.10: Break

09.10-09.40: Wrap-up on the pendulum

09.40-09.50: Back to KLIPS

09.50-10.10: Focus on AAB communities

10.10-10.20: Break

10.20-10.40: Focus on municipal support

10.40-11.00: We try out IPS

11.00-11.15: Sneak peek at Simon's AI solution

11.15-11.30: Wrap-up and what's next?



# Day 1 wrap-up

- We got acquainted with KLIPS
- We met Lukas, who we are continuing to work with today
- You were given a leaflet, which has also been sent to you

In addition:

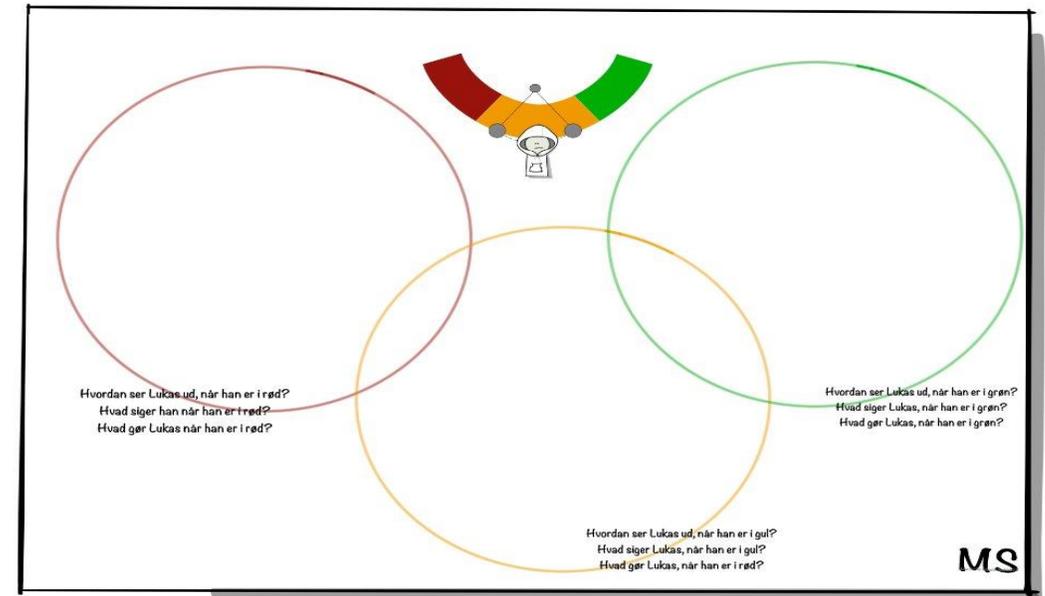
- Follow-up on personalised plan
- And the status of the 14 young people



# The pendulum as a tool

Film: Normal reactions to mental imbalance

- Take 2 minutes to think about what signs you think Luke will have when he is in "yellow"?
- Discuss your thoughts for 3 minutes with your neighbour
- Then ask yourself for 3 minutes if you think the signs are different in yourself?



# Exercise - Luke and the pendulum

You visit Lukas as agreed and immediately realise something is wrong. Lukas is in yellow. How do you know that Lukas is wearing **yellow**? What does he look like? What does he say? What does he do?

You can't calm Lukas down, who is getting all .  
What does he look like now? What is he saying now?  
And what is he doing now?

You apply psychological first aid and gradually calm him down. Lukas is now completely relaxed and perceived to be in the **green**. How can you tell? What does Lukas say? What is he doing?



# Luke in green

We believe that Luke has the following characteristics:

Relaxed, smiling, happy, makes good decisions, able to converse, receptive to change, hugs, feeling good, reached a milestone by going green, energy, will be able to start training, possibility to give him tools to handle yellow/red

Unfortunately, we believe that Lukas is rarely in green



# Luke in yellow

We believe that Luke has the following characteristics:

Depressed, dejected, discouraged, tired, "it doesn't matter", looking for weed, dissatisfied, thinks others are laughing at him, low/no self-esteem, no exercise or fresh air, messy home, isolates himself, cancels or ignores requests

Discussion: He may not know he's in yellow (unconsciously) because it's normal for him. Does he know that the green also exists for him?



# Luke in red

We believe that Luke has the following characteristics:

Unkempt, acting out, crying, self-harm, everyone against me, "F... it all", aggressive, frustrated, "lion in a cage", not crying while mentor is there, suicidal thoughts

Discussion: Important to respond to suicidal thoughts. By asking questions, you will either help or realise that he means it and then call for help. Better to call for help once too often. So get a doctor or something else if you have the slightest doubt

***Finally, it was agreed that it could be relevant to use the pendulum tool in the dialogue with young people***





Giv psykisk førstehjælp med  
**KLIPS**

10  
minutes

# Summary of Exercise - Luke and the pendulum



# Back to KLIPS

## Review

- K - **contact** the young person
- L - **listen** without judgement
- **I** - **invite** the young person into a community
- P - make a **plan** together with the young person
- **S** - other support **options**



Communities

|

AAB Vejle

# Who am I?

Community Coordinator

Support good ideas

Creating opportunities

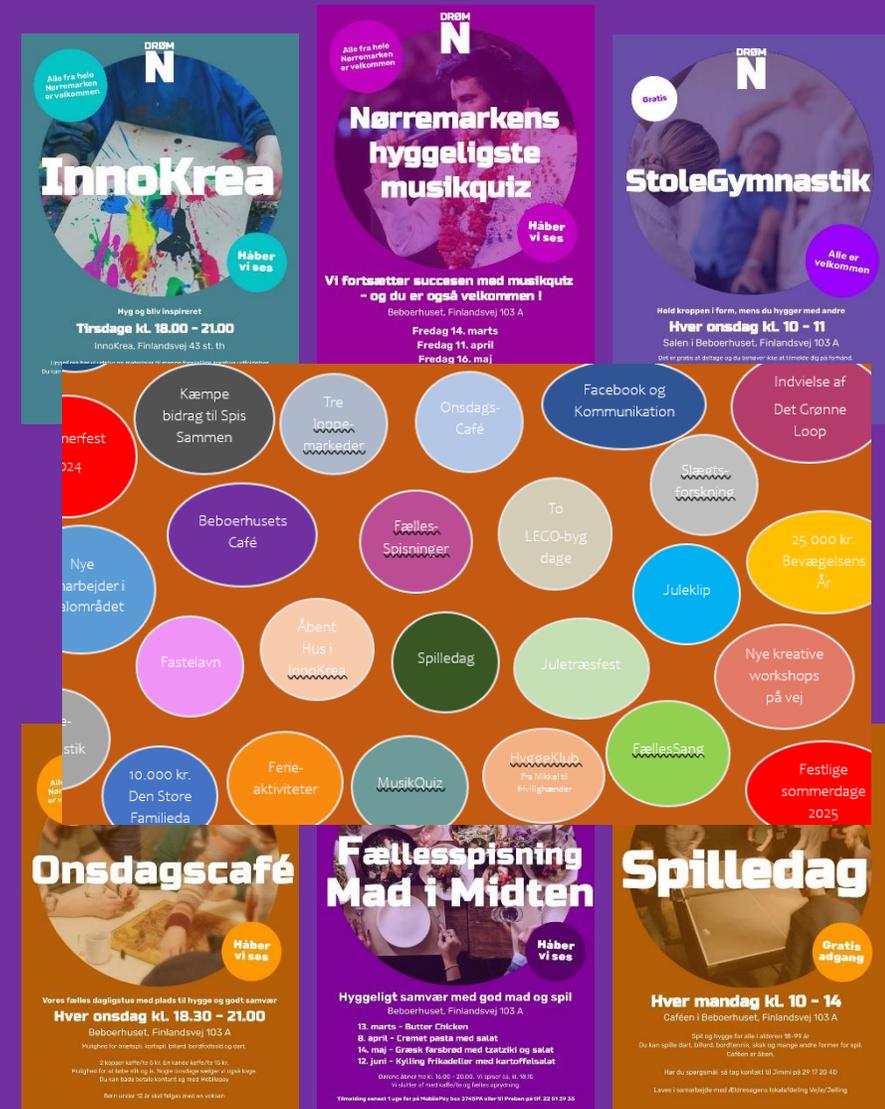
Seeking new collaborations

Coordinate tasks and initiatives

Volunteers

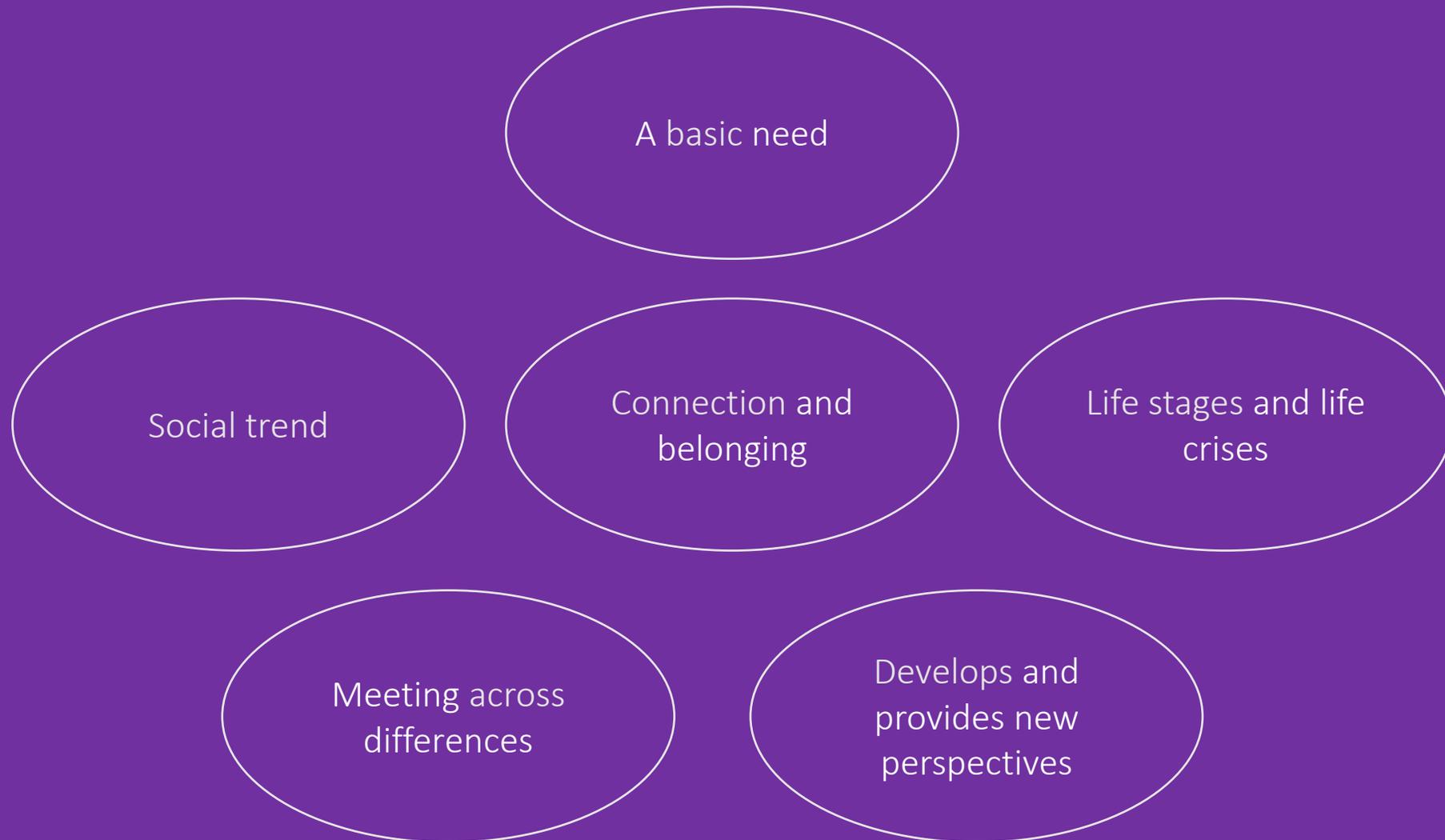
Activity group

Local Actors



Why are communities so important?

# Why are communities so important?



# The good welcome



# The good stories

From your own living room to the KaffeStuen

**From HyggeKlubben to Volunteer Community** - *"It makes me happy to make others happy"*

**Companion** - *"Now I know someone, now I can do it myself"*

# Activities and Communities

AAB Vejle's website

<https://aabvejle.dk/beboer/faellesskaber-i-aab-vejle/>

The Onion Activity Committee

<http://aabvejleafd42.dk/index.php/aktivitetsudvalget/>

The Onion News

For A Common Nørremarken

<https://www.facebook.com/groups/1505498286377295>

Finland Park

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100080899326939>

Jonas - Onion City and Cotton Spinning Mill

Majka - Finlandsparken/Nørremarken

The ward councils

The Social Housing Coordinators

Social Caretakers

# Contact details

## Community coordinators in AAB:

Majka

Email: [Mas@aabvejle.dk](mailto:Mas@aabvejle.dk)

Phone: 30947848

Jonas

Email: [Jke@aabvejle.dk](mailto:Jke@aabvejle.dk)

Phone: 30947849





Giv psykisk førstehjælp med  
**KLIPS**

10  
minutes

Help and support  
Wellbeing and health -  
Vejle Municipality

Communities, leisure  
activities, youth centres  
and more - Vejle  
Municipality

UNGE-  
UNIVERSET

## RÅDGIVNINGSTILBUD



### SPOR 18

Gratis anonym rådgivning og kurser til unge over 18 år, som har brug for nogen at tale med



### UNGEKONTAKTEN

Tilbyder gratis og anonym hjælp. Problemer er ofte lettere at klare, hvis man har nogen at dele dem med



### UNGDOMSPRÆSTERIET

Tilbyder gratis samtaler om alt hvad der rør sig i ungdomslivet & arrangerer fællesskaber



### BAGLANDET

Et mødested og rådgivningstilbud for dig, der er eller har været anbragt uden for hjemmet

## GRUPPETILBUD



### KVISTEN

Et gruppetilbud til borgere der har været udsat for seksuelt overgreb



### SORGLINJEN (13+)

Sorglinjen for dig over 13 år ved Det Nationale Sorgcenter i Vejle



### SORGRUPPE (8-18 ÅR)

Sorggruppe for unge ved De Åbne Rådgivninger i Vejle



### SORGRUPPE (18-35 ÅR)

Unge sorggrupper ved Ungdomspræsteriet i Vejle



### LÆR AT TACKLE (13-25 ÅR)

Lær at tackle angst og depressionsforløb ved Ungeuniverset i Vejle

## MENTORORDNINGER



### UNGEASSIST (15-25 ÅR)

Bliv matchet med en ung, der har brug for én at spejle sig i, og deltage i aktiviteter med



### MORFAR M/K (15-25 ÅR)

Ressourcestærke seniorer der ønsker at hjælpe unge med særlige udfordringer



### PEER-TO-PEER (18+ ÅR)

Peer-to-peer er for dig, der er 18+, bosiddende i Vejle Kommune med psykiske sårbarheder



### UNGEUNIVERSET (15-25 år)

For mere information omkring fællesskaber i Vejle, kontakt gerne og vi vil hjælpe dig på rette vej

Ungeuniverset er et tiltag der understøtter unges trivsel gennem fællesskab, gruppetilbud, mentorordninger og uddannelse

## FÆLLESSKABER



### KREAVÆRK (16-25 ÅR)

KreaVærk er stedet, hvor du kan lege med forskellige materialer og for at få et mentalt pusterum



### UNGECAFÉ UNGVEJLE (13-18 ÅR)

Her er du en del af et trygt fællesskab, hvor vi har fokus på at være sociale og udvikle os sammen



### UNGECAFE KLØVER (15-25 ÅR)

I Kløver Caféen dyrkes naturen på et helt lavpraktisk niveau, hvor alle kan være med gennem aktiviteter



### UNGECAFE UNIVERSET (15-25 ÅR)

Her får du mulighed for at udfordre dig selv socialt i et trygt fællesskab, hvor du kan være dig selv



### KAKAOMANDAG (15-25 ÅR)

Et formiddagsfællesskab for dem, der har lyst til at have et fast mødested, med ligesindede unge



### VENTILEN (15-25 ÅR)

Et mødested for unge 15-25 år, der føler sig ensomme & søger et ligeværdigt fællesskab



### UNGVEJLES HOLD OG KLUBBER

Tilbyder klubber, undervisning, events, hold & fritidsaktiviteter for børn & unge 13-18 år



### GAKUEN CON (15-35 ÅR)

Klub Gakuen, et fællesskab for de med interesse for japansk kultur, cosplay, anime, manga og gaming



### FÆLLES SKABER VI (18-30 ÅR)

Unge som er ramt af mistrivsel pga. ensomhed, psykiske udfordringer og/eller misbrugsproblematikker



### DEN LAVE HØJSKOLE (15-35 ÅR)

Månedlige inspirationsoplæg for unge med spisning, samtaler, værksteder & fællesskaber



### NETVÆRKSGRUPPE

Netværksgruppe for dig med ADHD eller autismespektrumforstyrrelse i Papirfabrikken



### AURA VEJLE (13-18 ÅR)

Et fristed & fællesskab for unge lgbtq+ personer op til 18 år der mødes i trygge rammer



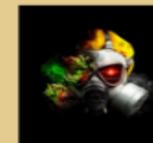
### UNGEKULTURHUSET VÆRKET

Kulturhus for unge med events, cafeer, musikstudie, kreativitet, fællesskaber & meget mere!



### UNGESPISER SAMMEN (15-35 ÅR)

Fællesspisninger to gange årligt med fokus på unges trivsel og generel ensomhed i samfundet



### DYSTOPIA

Fede oplevelser, samvær med en masse fantastiske mennesker og udvidelse af dit netværk



### FÆLLESKLANG (18-35 ÅR)

Et ungdomskor der elsker at synge gospel, klassikere og rytmiske hits. Det kræver ingen erfaring, kun lyst



### UNGDOMMENS TEATER VEJLE

unge teatertosser, med mod på at lave teater. Vi laver teater under mottoet 'sammenhold skaber magi'



### UNGKALENDER VEJLE (15-35 år)

For mere information omkring fællesskaber i Vejle, kontakt gerne og vi vil hjælpe dig på rette vej

Ungkalender Vejle er en platform der samler alle aktiviteter, events og fællesskaber for unge i Vejle og omegn. De har et bredt kendskab og er klar på at sparre

## IDRÆT & BEVÆGELSE



### LYKKEFITNESS

For personer med særlige udfordringer, der ønsker at bevæge sig i samspil med andre



### HIVO

Idræt for personer med fysisk og kognitivt handicap fx sejlsads, hockey, showdance, skydning mm



### IDRÆT I DAGTIMERNE

Fællesskab for psykisk sårbare med et bredt aktivitetsprogram



### GAUERSLUND SKYTTEFORENING

en hyggelig skydeklub som går op i fællesskab, grin, sikkerhed og sammenhold



### VEJLE BUESKYTTELAUG

Bueskydning for unge, fx med ADHD og autisme, i aldersmæssig opdeling af bueskytterne



### VEJLE KAJAKKLUB

Er du mellem 10 og 18 år, og har du lyst til at ro kajak, så tag fat i ungdomstræner Stine Rasmussen



### TRIANGLE RAZORBACKS

Amerikansk fodbold for unge inddelt i aldersgrupper, med hensyn til unge med ADHD og overvægt



### TEAM GAUER

Fodbold for børn og unge med handicap og særlige behov, med fokus på det de ønsker og kan



### E-SPORT Bredballe IF

Kom ud af værelset og ind i et sjovt fællesskab, hvor du lærer at træne struktureret og blive en god spiller



### AMANOGAWA VINDING

Kom i form, få mere selvtillid og bliv mentalt stærk med realistisk selvforsvar for unge



### BOWLINGKLUBBEN ENGHAVEN

Bowling for børn og unge med autisme (12+ år)



### SKAKKLUBBEN EVANS

Skak for børn og unge, med kombination af undervisning, øvelser og selvfølgelig kamptræning.



### BADMINTON GRØNBJERG L. IF

for børn og unge med udfordringer, der ønsker et trygt og roligt miljø med bevægelse og leg



### RECOVERY BULLS

Idrætsfællesskab for socialt udsatte på tværs af alder



### GÅ FODBOLD GIVESKUD

Gå-fodbold i Giveskud Gymnastik- og Ungdomsforeninger (15+)



### GÅTURE UNGVEJLE (14-18 ÅR)

Gåture og fællesskaber for psykisk sårbare i UngVejle



### HÅNDBOLD LYKKELIGA (18+)

Søndermarken Vejle Håndbold Klub er en bredde klub med fokus på det sociale og hyggelige håndbold miljø



### HÅNDBOLD SVHK (6-18 ÅR)

Søndermarken Vejle Håndbold Klub er en bredde klub med fokus på det sociale og hyggelige håndbold miljø



### IDRÆT I DAGTIMERNE GIVE IF

Deltag i et idrætsfællesskab sammen med andre psykisk sårbare personer



### AKTIV SAMMEN

For mere information omkring fællesskaber i Vejle, kontakt gerne og vi vil hjælpe dig på rette vej

Aktiv Sammen er en samling af alle bevægelses relateret fællesskaber der finde i Vejle Kommune

# A few communities

Razorbacks:

<https://www.dreambroker.com/channel/jxlzpbdg/q7yvhyyz>

Creation:

The work:

<https://www.dreambroker.com/channel/jxlzpbdg/v2i6vl7c>

Cocoa Monday:

<https://www.dreambroker.com/channel/jxlzpbdg/vadltmd8>

The valve:

<https://www.dreambroker.com/channel/jxlzpbdg/yrd9wthy>

# Urgent help

**Emergency hotline** for acute mental health problems - tel. 76 81 91 91 91.

Open every weekday from 16:00 to 7:00.

Open 24 hours on weekends and public holidays.

[Read more about the Helpline here](#)

**The Psychiatry Foundation's counselling services** on tel. +45 39 25 25 25 Monday to Thursday 10-22.

Friday to Sunday 10-18.

**Lifeline telephone counselling** on tel. 70 20 12 01 from 11-05.

**Psychiatric emergency department** in Vejle tel. +45 99 44 77 90. Open 24 hours a day.

[See the website for the psychiatric emergency department here](#)



**Receive a newsletter about what's happening or have a news item you'd like to see in the newsletter**

[Newsletter - fagfolk.vejle.dk](https://fagfolk.vejle.dk)

# Contact details

## **Municipal contact persons:**

Mette

Email: [Mesto@vejle.dk](mailto:Mesto@vejle.dk)

Phone: 23814158

Marianne

Email: [Manee@vejle.dk](mailto:Manee@vejle.dk)

Phone: 23745264





## Role-playing games

We are trialling IPS

# Simon's AI solution

Video 1:

<https://www.loom.com/share/0d3d1944a0284abdbacb0c7a556ef45a?sid=15945506-0f01-4909-bfdc-5e3f2b09af11> 1.5min showing the user interface of ChatGPT

Video 2:

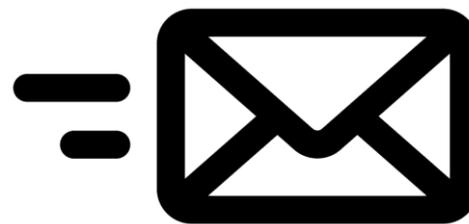
<https://www.loom.com/share/6ea65f92a3a74d3e8205e139fe28f8f1?sid=6b197464-0fb9-47f3-93d8-ea4e7ade1875> 6.5 min with a concrete example of a young person who wants help

- A great tool
- Remember - as Simon says - it's about inspiration - not a result
- And remember to report back to Simon regularly if you have input for ongoing optimisation or anything else





Rounding up and now  
what?



# Feedback

- Hard to say if you're adequately prepared when you haven't met the young people
- But we can't wait to get started
- It's going to be difficult until we get the conversation going, but then we believe it will work
- We've got great tools





I thank you for today and see you on 3  
June