



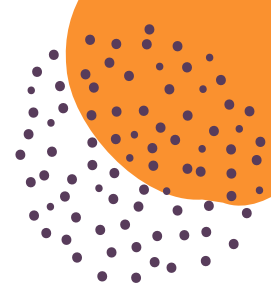
mindU
tro, tanker & trivsel

Evaluering af projekt mindU
2018-2021



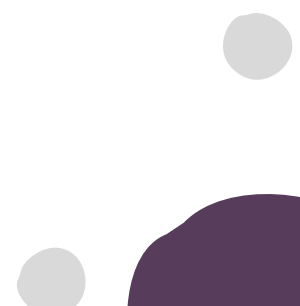
Et initiativ under:

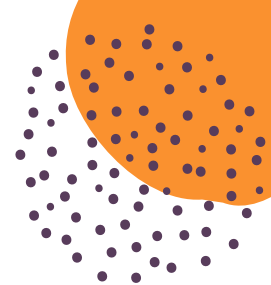
Det Sociale Netværk



Indhold

Forord	1
Hvad er mindU?	2
Målsætninger	3
Læsevejledning	4
Datagrundlag	5
Kapitel 1	
Psykisk sårbarhed hos konfirmander	7
Kapitel 2	
Virkninger for konfirmander	11
Delmål 1: Bevidsthed om at søge hjælp	11
Delmål 2: Åbenhed for at tale med præsten	12
Delmål 3: Åbenhed for at søge hjælp i headspace	13
Kapitel 3	
Virkninger for præster	14
Delmål 4: Inspiration til konfirmandforberedelsen	14
Delmål 5: Viden om psykisk sårbarhed	15
Kapitel 4	
Virkninger for frivillige	19
Delmål 6: Recovery blandt frivillige	19
Kapitel 5	
Det digitale mindU	25
Konklusion	30
Bilag	31





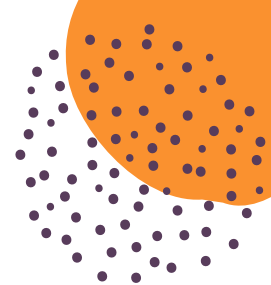
Resume

mindU er et undervisningskoncept, der sætter spot på tro, tanker og trivsel i konfirmandforberedelsen, og i denne rapport belyser vi mindU's betydning for hhv. konfirmander, præster og frivillige baseret på spørgeskemabesvarelser fra 6218 konfirmander og 236 præster indsamlet i perioden 2018-2021.

Opgjort på delmål kan man konkludere, at mindU har indfriet sin målsætning om at fremme mental trivsel ved at sætte øget fokus på psykisk sårbarhed og mental mistrivsel blandt unge, der går til konfirmationsforberedelse:

- ✓ **80%** af konfirmanderne er blevet mere bevidste om, hvor de kan søge hjælp, og hvordan de gør det
- ✓ **74%** af konfirmanderne er blevet mere åbne for at søge hjælp i kirken eller hos præsten
- ✓ **83%** af konfirmanderne har fået et bedre kendskab til headspace
- ✓ **97%** af præsterne har fået inspiration til at sætte mental trivsel på dagsordenen i konfirmationsforberedelsen
- ✓ **94%** af deltagerne på kurset for konfirmandundervisere har fået mere viden om mental trivsel blandt unge, mens **87%** af deltagerne har fået brugbare redskaber til at adressere psykisk sårbarhed blandt unge
- ✓ Frivilligheden i mindU har en virkning. Både for konfirmanderne, og for de frivilliges personlige recoveryproces
- ✓ **100%** af præsterne og **97%** af konfirmanderne synes meget godt eller godt om mindU

Foruden at samle op på projektets delmål gør evalueringen rede for forekomsten af psykisk sårbarhed blandt de kommende konfirmander. Ud af **6218 konfirmander** i mindU har 3668 konfirmander (svarende til **59%**) haft psykisk sårbarhed inde på livet, enten personligt eller som pårørende til familiemedlemmer og venner. **Hver femte konfirmand** er på ingen måde tryk ved at tale med andre om deres problemer, herunder præsten. Tendensen er størst blandt dem, der har haft psykisk sårbarhed inde på livet. Der er derfor i høj grad behov for et projekt som mindU, der siden 2015 har gjort kommende konfirmanders trivsel til sin mission.



Forord

mindU er Det Sociale Netværks undervisningskoncept for konfirmander, og med sin særegne kombination af tro og trivsel har projektet altid haft en central plads i Det Sociale Netværks hjerte.

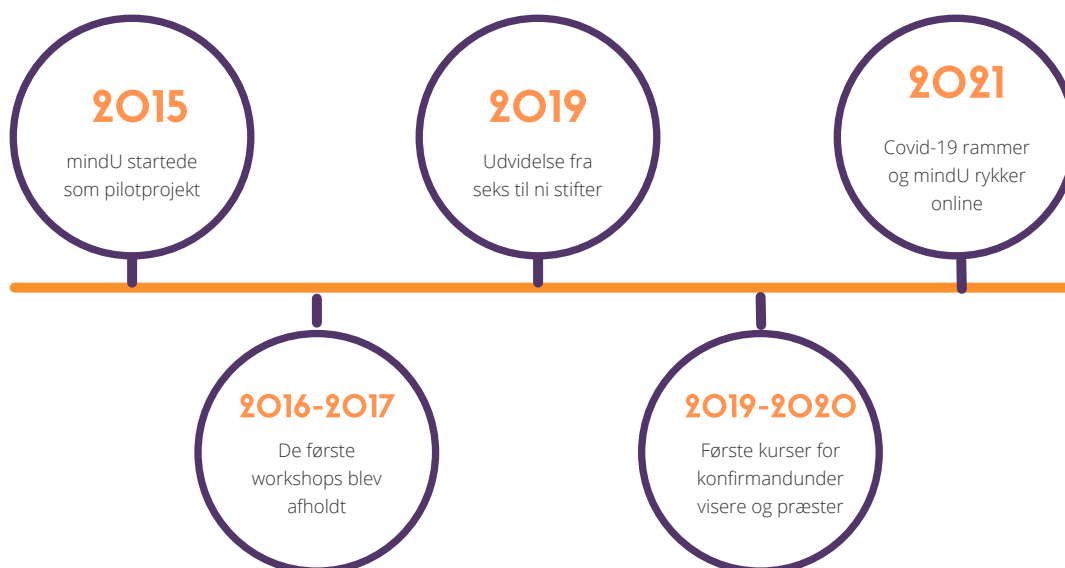
Siden den spæde begyndelse i 2015 har mindU været under konstant udvikling, og i den seneste periode fra 2018 til 2021 har projektet afviklet 443 workshops med deltagelse af mere end 6500 konfirmander fra ni ud af landets ti stifter.

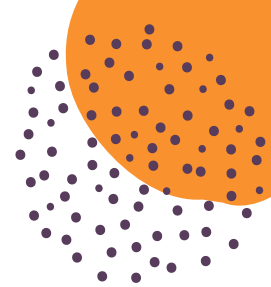
Efter mere end seks år taler projektet med sine mange facetter stadig ind i de temaer, som er strategisk vigtige for Det Sociale Netværk:

- mindU har et mentalt sundhedsfremmende udgangspunkt, hvor der arbejdes på at tage mental mistrivsel i opløbet
- mindU bygger på frivillige kræfter og er med sit tætte samarbejde med kirken og præsterne et eksempel på et tværsektorielt partnerskab mellem civilsamfundet og den danske folkekirke
- mindU er med de personlige fortællinger fra frivillige med til at være en stærk og troværdig stemme, der kan fjerne tabuer og fordomme om psykisk sårbarhed blandt unge
- De levede erfaringer står centralt, og "ung-til-ung"-metoden er en bærende søjle i projektet

Med sine workshops om tro, tanker og trivsel er mindU alene i Danmark om at bruge konfirmationsforberedelsen som arena for mental sundhedsfremme, og med spørgeskemabesvarelser fra 6218 konfirmander og 236 præster har dokumentationen af projektet endnu aldrig hvilet på et stærkere datamæssigt grundlag.

mindU's historie:





Hvad er mindU

Projekt mindU er et gratis undervisningskoncept til præster, der er interesseret i at arbejde med psykisk sårbarhed og trivsel som en central del af konfirmandforberedelsen. Projektet indeholder en workshop og et undervisningsmateriale, der kan bruges enten forud for eller i forlængelse af workshoppen og indeholder forslag til, hvordan konfirmandundervisere kan arbejde videre med temaerne psykisk sårbarhed og mental trivsel. Workshoppen varer minimum to undervisningslektioner og består blandt andet af oplæg fra unge med selvoplevet psykisk sårbarhed, gode råd, refleksion og diskussion samt øvelser, der aktiverer og engagerer konfirmanderne.

Metoden bag mindU tager udgangspunkt i tilgangen ung-til-ung, som er en internationalt anvendt pædagogisk metode til formidling hentet fra USA. Metoden er en peer-to-peer-metode, hvor unge oplægsholdere fra Det Sociale Netværks frivillige fortællerkorps Unge På Vej bruger deres egne erfaringer med psykisk sårbarhed til at undervise andre unge i mental sundhed sammen med en ung projektkoordinator i hvert stift.

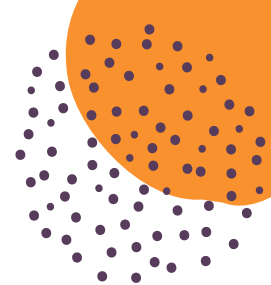
Fra Det Sociale Netværks side er der en klar tanke med at anvende ung-til-ung-metoden. Det vækker stor respekt hos konfirmander, når en anden ung tør stille sig op og fortælle ærligt om, hvordan det er at være ung og psykisk sårbar. Derudover er det en klar fordel, at de unge frivillige taler de unges sprog og ved, hvad der rører sig i de unges hverdag.

I forhold til præsterne har de frivilliges fortællinger også en vigtig funktion. Præsterne bruger de frivilliges personlige vidnesbyrd til at illustrere grundlæggende budskaber i kristendommen. Gud skabte mennesket med et hjerte – ikke af sten, men af kød og blod – der banker. Et sådant hjerte kan såres, men det kan også gøres stærkt, og det er de frivillige fra mindU et bevis på.

“mindU har vist mig, at man skal finde hjælp for at få det godt igen. Du kan ikke bare lade som om, du ikke har det svært”

Kommentar fra anonym konfirmand





Målsætninger

mindU's overordnede målsætning er at fremme mental sundhed ved at sætte øget fokus på psykisk sårbarhed og mental mistrivsel blandt unge, der går til konfirmationsforberedelse. Mental sundhed defineres bredt og positivt, og hensigten er derfor ikke at mindske forekomsten af psykisk sygdom, men at styrke den enkeltes evne til at være åben og søge hjælp.

Virksomheder for konfirmander

I forhold til konfirmanderne er målsætningen af øge de unges mentale trivsel ved at skabe større åbenhed om psykisk sårbarhed. Projektet har desuden som mål at gøre konfirmanderne opmærksomme på, hvordan de kan bruge hhv. præsten og headspace i forhold til at håndtere eventuelle udfordringer, som de måtte slås med.

Virksomheder for præster

I forhold til præsterne er målsætningen at inspirere præsterne til at sætte fokus på mental trivsel og få viden og redskaber til at tackle psykisk sårbarhed blandt unge.

Virksomheder for frivillige

I forhold til de frivillige er målsætningen at generere en dobbelt og gensidig virkning, så de frivillige ikke alene ser deres engagement som et middel til at afhjælpe psykiske problemer hos andre unge, men som en proces, der har en positiv værdi for dem selv.

De overordnede målsætninger er i boks 1 brudt ned i seks konkrete delmål. For hvert kapitel i rapporten vil et eller flere af delmålene blive evalueret med henblik på at vurdere, hvorvidt mindU har indfriet sine målsætninger.

Boks 1: Delmål for mindU

Delmål 1: At skabe øget åbenhed om mental trivsel, så flere unge i konfirmationsalderen bliver trygge ved at søge hjælp i tilfælde af mistrivsel

Delmål 2: At gøre konfirmanderne opmærksomme på, at de kan bruge kirken og præsten i forhold til at tackle de udfordringer, som måtte forekomme i et ungdomsliv

Delmål 3: At gøre konfirmanderne opmærksomme på, at de kan bruge headspace i forhold til at tackle de udfordringer, som måtte forekomme

Delmål 4: At inspirere præsterne til at sætte fokus på mental trivsel i konfirmationsforberedelsen

Delmål 5: At give præsterne viden om psykisk sårbarhed blandt unge i konfirmationsalderen

Delmål 6: At frivilligheden i mindU har en dobbelt og gensidig virkning målt som en positiv udvikling i de frivilliges personlige recoveryproces



Læsevejledning

Evalueringen af mindU er inddelt i fem kapitler.

Kapitel 1: Psykisk sårbarhed hos konfirmander

I første kapitel beskriver vi forekomsten af selvoplevet psykisk sårbarhed blandt konfirmander. Formålet med kapitlet er at beskrive andelen af unge, der har oplevet psykisk sårbarhed, enten personligt eller som pårørende. Kapitlet afdækker desuden de unges vilje til at søge hjælp, hvad der kan afholde dem fra at søge hjælp, samt hvor trygge de er ved at tale om mental mistrivsel med hhv. deres præst, deres forældre, deres lærer eller de frivillige fra headspace.

Kapitel 2: Virkninger for konfirmander

Andet kapitel omhandler konfirmandernes udbytte af mindU. Formålet med denne del er at belyse, hvorvidt mindU har indfriet målsætningen om at gøre de kommende konfirmander mere trygge ved at bede om hjælp i tilfælde af mistrivsel. Enten ved at søge hjælp hos præsten eller ved at gøre brug af sociale støttetilbud i form af civilsamfundstilbud som headspace.

Kapitel 3: Virkninger for præster

Tredje kapitel omhandler præsternes udbytte af mindU. Formålet med dette kapitel er at belyse, hvorvidt mindU har indfriet målsætningen om at inspirere præsterne til at sætte fokus på mental trivsel i konfirmationsforberedelsen, herunder styrke deres viden om psykisk sårbarhed og give dem redskaber til at arbejde med mental trivsel i konfirmationsforberedelsen.

Kapitel 4: Virkninger for frivillige

Fjerde kapitel omhandler de frivilliges udbytte af mindU. Formålet er at belyse, om de frivilliges engagement i mindU har bidraget til deres egen recovery.

Kapitel 5: Det digitale mindU

I femte kapitel ser vi nærmere på udbyttet af det digitale mindU i form af det online workshopformat, som blev udviklet som et svar på covid-19-krisens nedlukning af kirkelige aktiviteter. Med afsæt i præsternes og konfirmandernes vurdering af workshopformatet sammenligner vi udbyttet af det fysisk forankrede mindU med udbyttet af det digitalt forankrede mindU. Formålet er at afdække potentialet ved et digitalt workshopformat med henblik på at afdække nye veje til at nå unge med oplysning og øvelser om mental sundhed.



Datagrundlag

Denne evaluering bygger på besvarelser fra hele mindU's projektperiode fra august 2018 til marts 2021. Ligesom de forgangne evalueringer er analyserne baseret på kvantitative og kvalitative data

Kvantitative data

Det kvantitative datagrundlag består af to survey-undersøgelser fra hhv. præster og konfirmander samt uddrag fra Det Sociale Netværks frivilligundersøgelse. Dataindsamlingen i forbindelse med mindU sker i umiddelbar forlængelse af et afholdt mindU-besøg og dækker præster og konfirmander, som har deltaget i mindU i perioden august 2018 til marts 2021.

- Evalueringen af konfirmandernes udbytte af mindU bygger på spørgeskemabesvarelser fra 6186 konfirmander indsamlet i perioden august 2018-marts 2021.
- Evalueringen af præsternes udbytte af mindU består af spørgeskemabesvarelser fra 236 præster indsamlet i perioden august 2018-marts 2021. Derudover er der indsamlet spørgeskemabesvarelser fra 16 præster i umiddelbar forlængelse af deres deltagelse i to kurser for konfirmandundervisere.
- Evalueringen af de frivilliges udbytte af mindU bygger på uddrag af Det Sociale Netværks frivilligundersøgelse (2020), hvor 15 mindU-frivillige svarede på spørgsmål om deres frivillige engagement i projektet.
- I evalueringen af det digitale mindU kigges på et udsnit af besvarelser bestående af spørgeskemabesvarelser fra 495 konfirmander og 17 præster indsamlet i nedlukningsperioden januar til april 2021

Kvalitative data

Det kvalitative datagrundlag består af kommentarer fra åbne tekstbokse i spørgeskemaet, hvor såvel præster som konfirmander er blevet bedt om at uddybe deres oplevelser og holdninger til mindU. Kommentarerne er desuden suppleret med to enkeltinterviews med præster samt et fokusgruppeinterview med tre frivillige fra mindU.

- I evalueringen af konfirmandernes udbytte af mindU benyttes konfirmandernes kommentarer i spørgeskemaet til at belyse deres oplevelser af mindU, herunder hvordan de oplever, at projektet har øget deres bevidsthed om at søge hjælp, deres åbenhed for at tale med præsten og deres kendskab til headspace.
- I evalueringen af præsternes udbytte af mindU benyttes præsternes kommentarer til at belyse deres oplevelser med at få viden og redskaber om mental sundhed i forbindelse med kurset for konfirmandundervisere såvel som efter workshoppen med mindU. Der inddrages desuden citater fra to enkeltinterviews med præster. Interviewene er afholdt i maj-juni 2021.
- I evalueringen af de frivilliges udbytte af mindU benyttes citater fra et fokusgruppeinterview med tre mindU-frivillige. I interviewet spørges der ind til fem tværgående aspekter af recovery med henblik på at afdække mindU's betydning for de frivilliges personlige recoveryproces.

fakta-tal for mindU

Perioden 2018-2021

- 6500 konfirmander
- 9 stifter
- 443 workshops
- 236 præster
- 45 frivillige
- 35 onlineworkshops

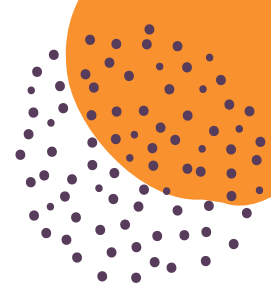


Tabel 1: Oversigt over respondenter

Antal unge, der har besvaret spørgeskemaet om mindU	6218 konfirmander	
Antal præster, der har besvaret spørgeskemaet om mindU	236 præster	
Antal præster, der har besvaret spørgeskemaet om kurset for konfirmandundervisere	16 præster	
Antal frivillige, der deltog i frivilligundersøgelsen	15 mindU-frivillige	
Antal drenge blandt konfirmanderne	3031 (49%)	
Antal piger blandt konfirmanderne	3155 (51%)	
Antal konfirmander fordelt på stift	<i>Aalborg Stift</i>	1663
	<i>Viborg Stift</i>	1540
	<i>Fyens Stift</i>	862
	<i>Aarhus Stift</i>	493
	<i>Ribe Stift</i>	431
	<i>Københavns Stift</i>	493
		<i>Heraf 62 på Bornholm</i>
	<i>Helsingør Stift</i>	431
	<i>Lolland-Falsters Stift</i>	185
<i>Roskilde Stift</i>	123	

Note: 6186 unge ud af i alt 6218 spørgeskemabesvarelser har afkrydset deres køn. 6160 besvarelser ud af 6218 har afkrydset deres stift. Dette spørgsmål er besvaret af den frivillige. Kategorien Bornholm var aktiv i spørgeskemaet fra skoleåret 2018/2019, hvorefter kategorien blev taget ud. Kategorierne Roskilde Stift og Helsingør Stift var aktive i spørgeskemaerne fra skoleårene 2019/2020 og 2020/2021.

Note: Antallet af konfirmander pr. stift afspejler bl.a. hvornår i projektperioden, der blev opstartet aktiviteter, samt hvor nemt det har været, at få kontakt til præster. Således kom eks. Roskilde Stift med sent i forløbet mens eks. Lolland-Falster Stift var præget af en vanskelig opstart.



Kapitel 1

Psykisk sårbarhed hos konfirmander

I dette kapitel gør vi rede for forekomsten af selvoplevet psykisk sårbarhed blandt konfirmander baseret på vores kendskab til de 6186 konfirmander, der har været i kontakt med mindU i løbet af de seneste tre år.

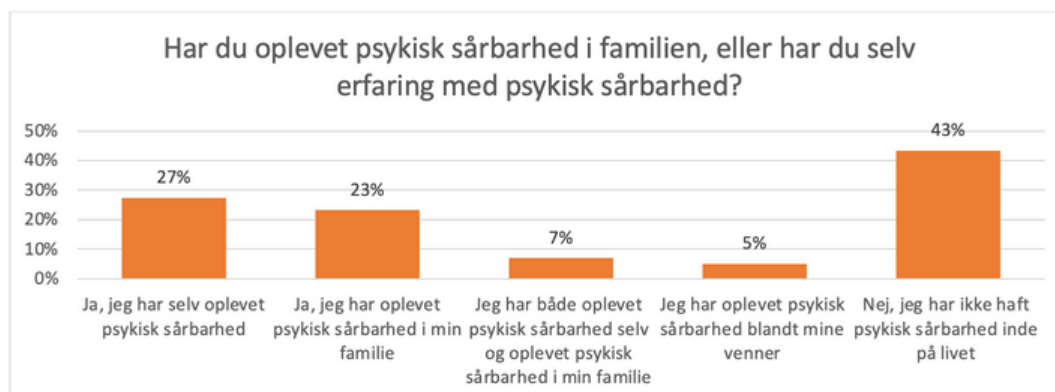
Kapitlet viser, at mere end halvdelen af de unge konfirmander har psykisk sårbarhed inde på livet, enten personligt eller som pårørende til familiemedlemmer og venner. Hver femte konfirmand er utryg ved at tale højt om sine problemer – også overfor præsten. Særligt de psykisk sårbare konfirmander er utrygge ved at søge hjælp, og det understreger, hvorfor et projekt som mindU er vigtigt.

59% af de unge er berørt af psykisk sårbarhed

Deltagerne i mindU er helt almindelige unge, som går til konfirmationsforberedelse. Alligevel svarer **mere end halvdelen** af de unge, at de har berøring med psykisk sårbarhed, og de unge konfirmander er derfor i vid udstrækning berørt af selvoplevet psykisk sårbarhed i deres hverdag.

Figur 1 viser andelen af konfirmander med selvoplevet psykisk sårbarhed, og heraf ses, at mere end hver anden konfirmand (**59%**) har oplevet psykisk sårbarhed – enten selv, i familien eller blandt venner – siden projektets begyndelse. Blandt disse har 27% af de unge oplevet psykisk sårbarhed på egen krop, mens 23% har oplevet psykisk sårbarhed i familien, og 7% har oplevet begge dele. De unge i mindU er derfor i høj grad præget af psykisk sårbarhed i deres hverdag, og det sender et signal til alle i og uden for mindU om at blive ved med at sætte fokus på psykisk sårbarhed og mental mistrivsel blandt unge, der går til konfirmationsforberedelse.

Figur 1: Har du oplevet psykisk sårbarhed i familien, eller har du selv erfaring med psykisk sårbarhed?



Note: Tabellen indeholder data fra september 2018 til april 2021. Data er baseret på n = 6580 afkrydsninger ud af n = 6218 spørgeskemabesvarelser. Svarkategorien "Jeg har både oplevet psykisk sårbarhed selv og oplevet psykisk sårbarhed i min familie" var tilgængelig i perioden september 2018 til april 2020, hvorefter den blev erstattet med kategorien "Jeg har oplevet psykisk sårbarhed blandt min familie". De unge har haft mulighed for at afkrydse mere end en svarkategori.



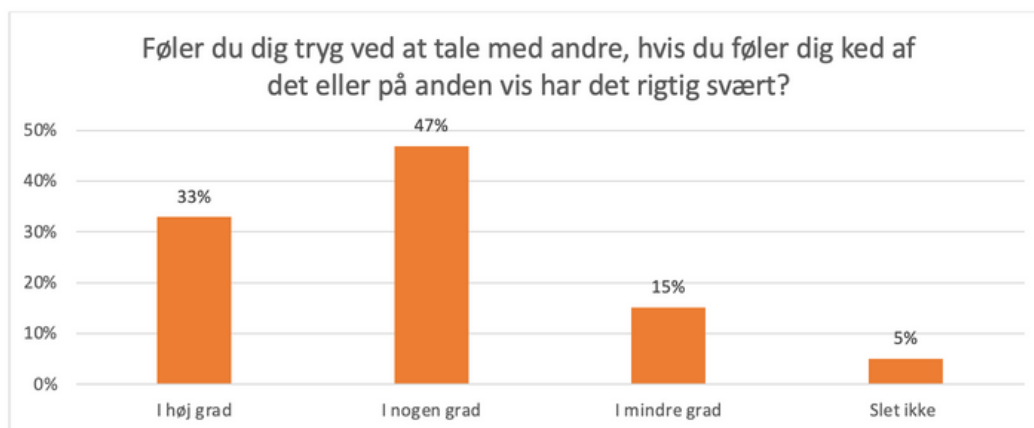
20% af de unge er utrygge ved at tale om deres problemer

Foruden forekomsten af selvoplevet psykisk sårbarhed er mindU interesseret i at øge de unges lyst til at tale højt om mental trivsel, og det viser sig, at ca. **hver femte konfirmand** har behov for at få styrket modet til at **tale med andre**, hvis de får det svært.

Figur 2 viser andelen af unge, som føler sig trygge ved at tale med andre, hvis de har det svært. På baggrund af resultaterne kan man inddele konfirmanderne i tre grupper, der har mere eller mindre behov for at få styrket modet til at tale højt om deres problemer.

Den første gruppe består af unge, der i høj grad føler sig trygge ved at tale med andre (33%), og de har derfor ikke behov for at få styrket modet til at tale med andre. Den anden gruppe består af konfirmander, der i nogen grad føler sig trygge ved at tale med andre (47%), og disse unge har derfor i nogen grad behov for at få øget modet til at tale med andre. Til sidst er der en tredje gruppe bestående af 20% af de unge, der slet ikke eller kun i mindre grad føler sig trygge ved at tale med andre, hvis de føler sig kede af det eller på anden vis har det svært. Denne gruppe har i høj grad brug for at få styrket modet til at tale med andre, og det viser vigtigheden af, at mindU arbejder for at øge åbenheden om mental mistrivsel blandt konfirmander.

Figur 2: Føler du dig tryk ved at tale med andre, hvis du har det svært?



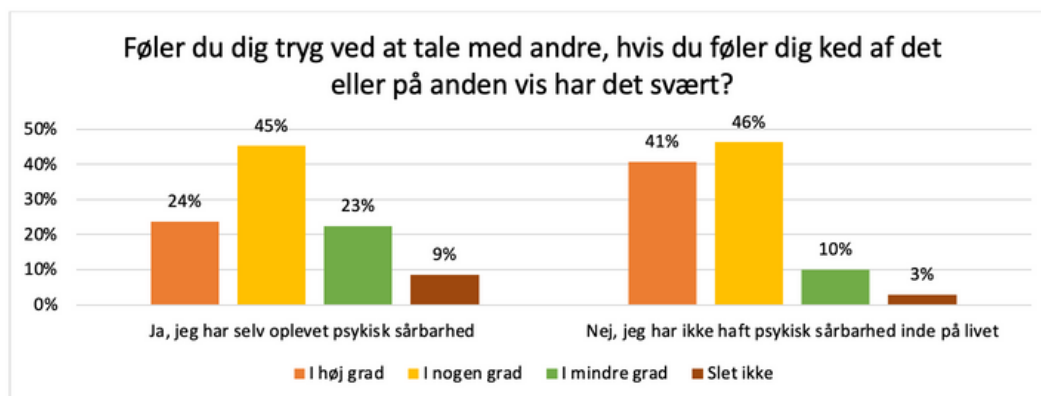
Note: Tabellen indeholder data fra september 2018 til april 2021. Data baserer sig på n = 6137. Spørgsmålet blev ændret mellem skoleåret 2019/2020 og 2020/2021 fra "Kan du tale med andre, når du har det svært?" til "Føler du dig tryk ved at tale med andre, hvis du føler dig ked af det eller på anden vis har det rigtig svært?".



Sårbare konfirmander er mere utrygge ved at søge hjælp end ikke-sårbare

Som beskrevet ovenfor er der en andel af konfirmanderne, som er meget lidt trygge ved at søge hjælp i tilfælde af mistrivsel, og paradoksalt nok viser det sig, at dem, som har oplevet psykisk sårbarhed (og som har mest brug for hjælpen), er mindre tilbøjelige til at søge hjælp end dem, som ikke har oplevet psykisk sårbarhed. Ser vi på andelen af konfirmander i figur 3, der har oplevet psykisk sårbarhed, svarer **mindre end hver fjerde** i denne gruppe, at de i høj grad føler sig trygge ved at tale om deres problemer. Dette er **18 procentpoint lavere** end gruppen af konfirmander, der ikke har oplevet psykisk sårbarhed. mindU's målsætning om at øge trygheden ved at søge hjælp er derfor særlig relevant for den andel af konfirmanderne, som har oplevet psykisk sårbarhed på egen krop.

Figur 3: Føler du dig tryk ved at tale med andre, hvis du føler dig ked af det eller har det svært?



Note: Tabellen indeholder data fra september 2018 til april 2021. Data er baseret på n = 1617 besvarelser af spørgsmålet 'Ja, jeg har oplevet psykisk sårbarhed' og n = 2671 besvarelser af spørgsmålet 'Nej, jeg har ikke haft psykisk sårbarhed inde på livet'. De unge har haft mulighed for at afkrydse mere end en svarkategori.



Fortsat behov for at øge tilliden mellem præster og konfirmander

Størstedelen af de unge foretrækker at tale med enten deres forældre eller deres venner, men som det fremgår af figur 4, er der en mindre andel af de kommende konfirmander, der foretrækker at søge råd hos præsten, hvis de får det svært.

I forbindelse med workshoppen er det lykkedes for mindU at gøre en stor andel af konfirmanderne mere åbne for at tale med præsten (74%), men som et ægte samskabelsesprojekt kan mindU ikke løfte opgaven alene. Præsterne udviser et ønske om at spille en mere aktiv rolle i forhold til at hjælpe pressede unge (se kapitel 3). Der er derfor god grund til at fortsætte det fælles arbejde for at øge tilliden mellem præst og konfirmand, så flere unge tør søge hjælp hos præsten.

Figur 4: Hvem vil du snakke med, hvis du får det svært?



Note: Tabellen indeholder data fra september 2018 til april 2021. n = 15976 afkrydsninger ud af n = 6218 spørgeskemabesvarelser. Da kategorien "Tætte venner" kun optræder i spørgeskemaer fra perioden 2018-2019 og 2019-2020, har vi valgt at sammenflette den med kategorien "Mine venner", som optræder i alle tre spørgeskemaer gennem hele perioden. De unge har haft mulighed for at afkrydse mere end en kategori, hvorfor figuren ikke summer op til 100%.

Hvorfor tør konfirmanderne ikke tale højt om deres problemer?

Konfirmandkommentarer til spørgsmålet: "Hvad kan afholde fra at tale om det, der er svært"

"Jeg kan føle, at det er mine problemer og min skyld, at jeg har det sådan, så hvorfor skulle jeg snakke med andre om det?"

Kommentar fra åben tekstboks i spørgeskemaet

"Jeg har oplevet at henvende mig til en lærer med et problem. Hun foreslog straks, at vi burde tage det op i plenum til næste klassens time, og det havde jeg ikke behov for. Den slags oplevelser gør, at jeg ikke bare henvender mig til min lærer som den første."

Kommentar fra åben tekstboks i spørgeskemaet

"Jeg syntes, det er svært at fortælle andre, hvordan jeg har det. Jeg kunne godt bruge hjælp til at få snakket om alt, men ved bare ikke, hvordan jeg skal starte, og jeg har ikke lyst til at snakke med min familie eller mine venner om det."

Kommentar fra åben tekstboks i spørgeskemaet



Kapitel 2

Virksomheder for konfirmander

I dette kapitel evaluerer vi konfirmandernes udbytte af mindU.

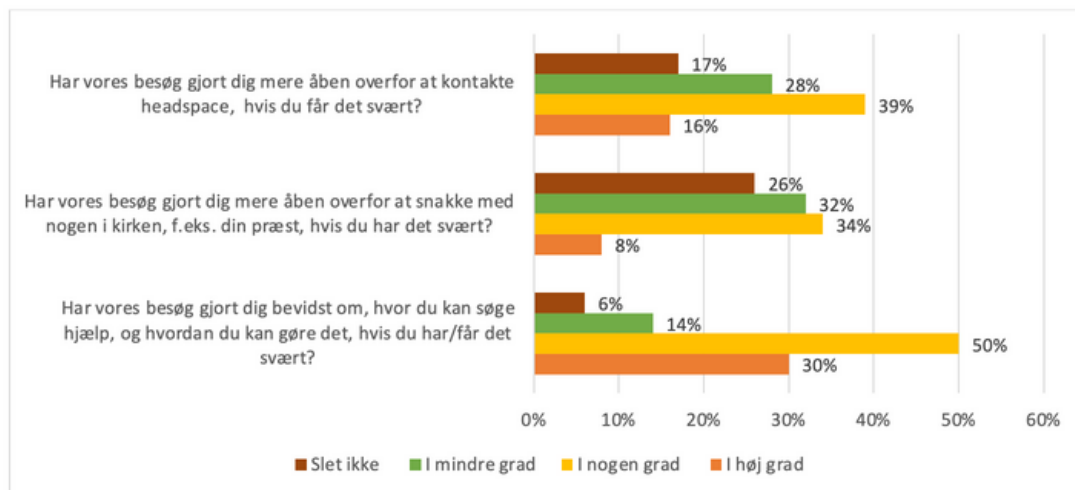
Kapitlet viser, at mindU har indfriet målsætningen om at gøre de kommende konfirmander mere åbne for at bede om hjælp i tilfælde af mistrivsel (80%). Enten ved at søge hjælp hos præsten (42%) eller ved at gøre brug af civilsamfundstilbud som headspace (55%).

✓ Konfirmanderne er blevet mere bevidste om at søge hjælp

Det første delmål for mindU er, jf. boks 1, at gøre kommende konfirmander mere trygge ved at bede om hjælp, og i figur 5 er målsætningen belyst ved andelen af deltagere i mindU, som er blevet mere bevidste om, hvor de kan søge hjælp, og hvordan de kan gøre det, hvis de har/får det svært.

Figuren viser, at **80%** af de kommende konfirmander i høj eller nogen grad er blevet bevidste om, hvor og hvordan de kan få hjælp ved mistrivsel. Kun 6% af konfirmanderne har slet ikke oplevet en udvikling som følge af mindU's besøg, og man kan derfor konkludere, at konfirmanderne har haft et positivt udbytte af mindU målt på evnen til at række ud, hvis de får det svært.

Figur 5: Konfirmandernes udbytte af mindU



Note: Tabellen indeholder data fra september 2018 til april 2021 baseret på n = 6218 spørgeskemabesvarelser. n = 6129 har svaret på spørgsmålet "Har vores besøg gjort dig mere åben overfor at kontakte headspace, hvis du får det svært?", mens n = 6050 har svaret på spørgsmålet "Har vores besøg gjort dig mere åben overfor at snakke med nogen i kirken, f.eks. din præst, hvis du har det svært?". n = 6094 har besvaret spørgsmålet "Har vores besøg gjort dig bevidst om, hvor du kan søge hjælp, og hvordan du kan gøre det, hvis du har/får det svært?".

"Jeg synes, mindU gav én lyst til at sige tingene, som de var"

Kommentar fra anonym konfirmand

"mindU har givet mig meget, i forhold til hvorfor det er vigtigt at snakke om det, der er svært"

Kommentar fra anonym konfirmand

Læser man konfirmandernes kommentarer, står det klart, at de har fået et langt større mod til at tale om psykisk sårbarhed og en langt større viden om, hvor de kan få hjælp.

mindU har med andre ord vist dem, hvorfor det er vigtigt at række ud og bede om hjælp, og der er derfor belæg for at konkludere, at projektet har indfriet sin målsætning om at skabe øget åbenhed om mental trivsel, så flere unge i konfirmationsalderen bliver trygge ved at søge hjælp i tilfælde af mistrivsel.

✓ Flere er blevet åbne for at søge hjælp hos præsten

Det andet delmål for mindU er, jf. boks 1, at gøre konfirmanderne opmærksomme på, at de kan søge hjælp eller vejledning hos præsten, og i figur 5 er målsætningen belyst ved andelen af unge, der er blevet mere åbne overfor at snakke med nogen i kirken, f.eks. deres præst.

Figuren viser, at 42% af de kommende konfirmander i høj eller nogen grad er blevet åbne overfor at række ud efter præsten, hvis de får det svært, mens 32% i mindre grad er blevet mere åbne. Man kan derfor konkludere, at **2 ud af 3 kommende konfirmander** har haft et positivt udbytte af mindU målt på bevidstheden om, at de kan søge hjælp hos deres præst.

Ser vi på konfirmandernes kommentarer, står det klart, at konfirmanderne ikke tidligere har betragtet præsten som en signifikant voksen. Det har mindU ændret på.

Efter at have deltaget i mindU har flere af de unge fået øjnene op for, at præsten kan være en værdifuld samtalepartner.

Dels grundet den udvidede tavshedspligt, dels som en "sidste udvej", når der ikke findes andre. De unge beskriver, at de nu kan føle sig mere trygge ved at betro sig til præsten, og der er derfor belæg for at konkludere, at mindU har indfriet målsætningen om at øge konfirmandernes bevidsthed om præsten som en potentiel sparringspartner i et udfordrende ungdomsliv.

"Jeg havde ikke tænkt over, at man også kan sige personlige ting til en præst. Tak for, at jeg ved det nu :)"

Kommentar fra anonym konfirmand

"Præsten har tavshedspligt, så det kan virke meget nemmere at snakke med en præst"

Kommentar fra anonym konfirmand

"Jeg føler nu, at jeg har lært min præst bedre at kende, og jeg ved, at hun vil hjælpe mig, hvis jeg får det svært"

Kommentar fra anonym konfirmand

✓ Konfirmanderne er blevet mere åbne for at søge hjælp i headspace

Det tredje delmål for mindU er, jf. boks 1, at gøre de kommende konfirmander bevidste om den hjælp, de kan få i headspace, og i figur 5 er målsætningen belyst ved andelen af unge, der er blevet mere åbne for at kontakte headspace, hvis de får det svært.

Figuren viser, at 55% af de kommende konfirmander i høj eller nogen grad er blevet åbne overfor at søge hjælp i headspace. 28% er i mindre grad blevet trygge ved at søge hjælp i headspace, og man kan derfor konkludere, at der samlet set er **83%** af de unge, som har fået et positivt udbytte af mindU målt på viljen til at benytte headspace til at håndtere eventuelle udfordringer, som de måtte slås med.

"mindU har vist mig, at man skal søge hjælp for at få det godt igen. Du kan ikke bare lade som om, du ikke har det svært"

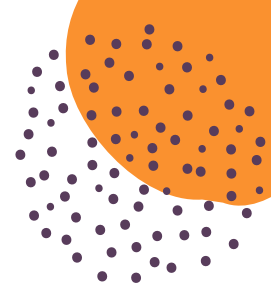
Kommentar fra anonym konfirmand

"I var virkelig gode til at vise, at der ikke er noget galt i at finde hjælp, og at man altid kan gøre det uden nogen forpligtelser"

Kommentar fra anonym konfirmand

mindU's præsentation af headspace har efterladt konfirmanderne med et positivt indtryk af headspace, og det smitter af på lysten til at række ud og bede om hjælp. Flere af konfirmanderne har ikke tidligere turdet at række ud og tale højt om deres problemer. Nu ved de, at der ikke er noget galt i at finde hjælp, og der er derfor belæg for at konkludere, at mindU har indfriet målsætningen om at øge konfirmandernes vilje til at søge hjælp – herunder i headspace.





Kapitel 3

Virksomheder for præster

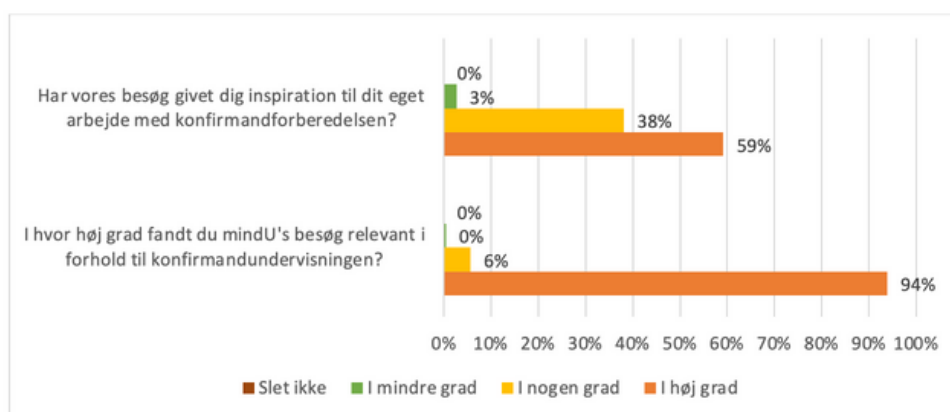
I dette kapitel evaluerer vi præsternes udbytte af mindU. Kapitlet viser, at mindU har indfriet målsætningen om at inspirere præsterne, så de bedre kan arbejde videre med mental trivsel i konfirmationsforberedelsen (97%). Derudover har deltagerne i præstekurset fået mere viden om mental mistrivsel blandt unge (94%) og flere redskaber til at håndtere unge, der viser tegn på psykisk sårbarhed eller mental mistrivsel (87%).

✓ Præster får inspiration

Foruden konfirmanderne er præsterne en vigtig målgruppe for mindU, og det har derfor været en selvstændig målsætning for projektet, jf. delmålene i boks 1, at inspirere præsterne, så de bedre kan arbejde videre med mental trivsel i konfirmationsforberedelsen, og dermed videreføre arbejdet med at sætte fokus på mental trivsel blandt unge, der går til konfirmationsforberedelse.

Figur 6 viser andelen af præster, der har fundet mindU's besøg relevant for konfirmationsundervisningen, samt andelen af præster, der har fundet mindU's besøg inspirerende i forhold til deres eget fremtidige arbejde med konfirmandforberedelsen.

Figur 6: Præsternes udbytte af mindU



Note: Tabellen indeholder data fra september 2018 til maj 2021. Data er baseret på n = 230 besvarelser af spørgsmålet "I hvor høj grad fandt du mindU's besøg relevant i forhold til konfirmandundervisningen?", og n = 223 besvarelser af spørgsmålet "Har vores besøg givet dig inspiration til dit eget arbejde med konfirmandforberedelsen?".

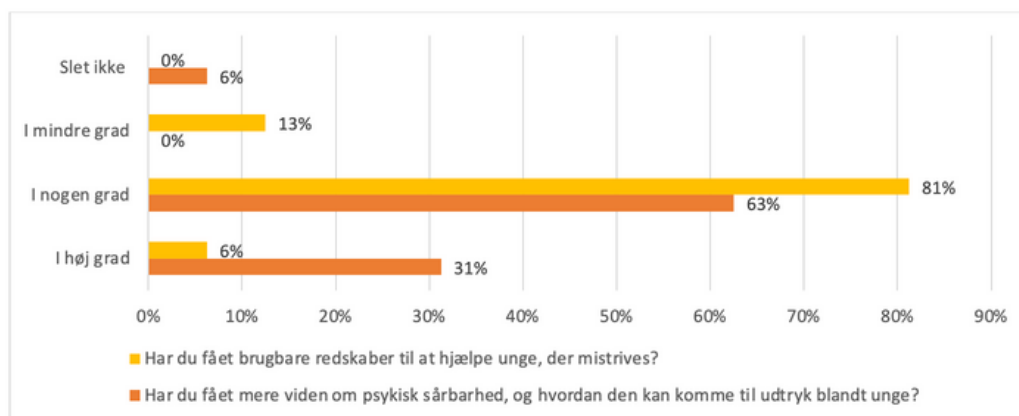
Resultaterne viser, at 94% af præsterne i høj grad fandt workshoppen med mindU relevant for konfirmationsforberedelsen, mens 6% i nogen grad fandt den relevant. Det er altså samtlige præster (svarende til 100%) som finder mindU relevant for konfirmationsforberedelsen og dens formål.

Med hensyn til at finde inspiration til deres eget fremtidige arbejde med konfirmationsforberedelsen har 59% af præsterne i høj grad fundet inspiration, mens 38% i nogen grad har fundet inspiration. Efter mindU-workshoppen er der altså samlet set 97% af de medvirkende præster, der føler sig inspireret til at sætte fokus på mental trivsel i konfirmationsforberedelsen, og man kan derfor konkludere, at mindU har indfriet sit delmål om at ruste præsterne, så de bedre kan arbejde videre med mental trivsel i konfirmationsforberedelsen.

✓ Kursus giver konfirmandundervisere giver viden og redskaber

For yderligere at inspirere konfirmandundervisere og præster har mindU introduceret et kursus specifikt for målgruppen med henblik på at give dem viden om mental mistrivsel blandt unge samt redskaber til at arbejde videre med emnet i en kirkelig sammenhæng.

Figur 7: Præsternes udbytte af kurset for konfirmandundervisere



Note: Tabellen indeholder data fra kurser i hhv. Viborg Stift, Aarhus Stift og Lolland-Falsters Stift. Data er indsamlet i perioden 2019-2020, n = 16 besvarelser.

I alt 16 præster/konfirmandundervisere har valgt at svare på spørgsmål om deres udbytte af kurset, og som det fremgår af figur 7, svarer samtlige 16 præster, at de har fået et stort (88%) eller meget stort (22%) udbytte af kurset.

Ser vi på andelen, som har fået mere viden om psykisk sårbarhed, svarer 15 ud af 16 præster svarende til **94%**, at de i høj grad (31%) eller nogen grad (63%) har fået mere viden om psykisk sårbarhed, og hvordan den kan komme til udtryk blandt unge. Man kan derfor konkludere, at mindU har indfriet sit delmål om at give præsterne øget viden om mental trivsel.

Ser vi på redskaberne til at hjælpe unge, svarer 13 ud af 16 præster svarende til **87%**, at kurset i høj grad (6%) eller i nogen grad (81%) har givet dem brugbare redskaber til at hjælpe unge, der mistrives. Tre præster (svarende til 13%) har i mindre grad fået brugbare redskaber ud af kurset, og man kan derfor konkludere, at mindU har indfriet sit delmål om at give præsterne redskaber til selv at kunne hjælpe kommende konfirmander, der mistrives.

Sådan har mindU har inspireret præsterne

Efter hver workshop med mindU havde præsterne mulighed for at kommentere på deres udbytte af projektet, herunder hvordan mindU har inspireret dem til at bygge bro mellem tro og trivsel.

1 I forhold til at formidle vigtige budskaber fra Bibelen viser interviews med to præster, at mindU har inspireret dem til at bruge konfirmandundervisningen som modvægt til det livssyn, som de unge møder på sociale medier. mindU har ifølge præsterne vist, at psykisk sårbarhed ikke er noget at skamme sig over. Det er en grundsætning i kristendommen, at vi alle er skabt sårbare. Det vigtigste er at have modet til at tale højt om det og bede om hjælp, og det budskab gentager præsterne nu for deres konfirmander:

2 I forhold til at lære konfirmanderne at udvise omsorg for deres medmennesker har mindU inspireret præsterne til at tale med konfirmanderne om, hvordan man bedst hjælper mennesker, der lever med psykisk sårbarhed i deres hverdag. Præsterne sætter i denne sammenhæng psykisk sårbarhed ind i en diakoni-tradition, som handler om at lære konfirmanderne om "tjeneste for medmennesket", og det har ifølge præsterne fået de unge til at spørge, hvad de selv kan gøre:

3 Det tredje område, hvor mindU har inspireret præsterne, er i forhold til metoden med at bruge personlige vidnesbyrd til at gøre konfirmationsforberedelsen relevant og levende. Ifølge præsterne skal man have hoved, hjerte og hænder med, for at kristendommen bliver levende, og det er netop det, som den personlige fortælling i mindU kan.

OBS:

I mindU gøres der meget ud af at øge præsternes viden om psykisk sårbarhed, men det er mindst lige så vigtigt, at mindU's koordinators kender tilde vigtigste budskaber i kristendommen. Har koordinatoren en god forståelse for kristendommen, tilfører det en frimodighed til workshoppen. Er koordinatoren derimod fremmed for kristendommen, er der en risiko for, at det hele falder hele til jorden.

"Ungekoordinatoren fra mindU har været helt fantastisk til sit job. Den frimodighed hun har, hvor hun kan koble det, mindU kommer med, og det, vi vil her i konfirmandstuen. Det har været en kæmpe force."

Præst i Viborg stift

Præsterne og mindU sætter fokus på det eksistentielle i at være menneske:

- At vi er født **sårbare**, men at sårbarhed kan gøres stærkt
- At der vil komme modgang, så det er **vigtigt at række ud**
- At man skal turde vise sårbarheden - som en modvægt til det billede, der præger de **sociale medier**
- At vi skal være til **tjeneste for medmennesker** og spørge: Hvad kan jeg gøre for at hjælpe dem, som ikke trives mentalt?

Figur 8: Hvad synes du om mindU's besøg som helhed?



Note: Diagrammet indeholder data fra præster indsamlet september 2018 til maj 2021. Data er baseret på n = 227 besvarelser.

Alle præster synes godt om mindU

En positiv respons fra præsterne er vigtig for mindU, og præsterne blev derfor til sidst bedt om at vurdere deres udbytte af projektet som helhed.

Figur 8 viser præsterne vurdering, og heraf kan man læse, at 100% af præsterne syntes meget godt eller godt om mindU. Der er altså ingen af de i alt 227 præster, som har besvaret spørgsmålet, der har fundet grund til at være kritiske overfor mindU. Samlet set kan man konkludere, at præsterne har fået et stort udbytte af mindU, og det er positivt, da præsterne opbakning har stor værdi og praktisk betydning for projektet.

"I breder psykisk sårbarhed ud til noget mere eksistentielt såsom ensomhed, modgang, og sorg, og det er lige præcis her, at jeg kan se en forbindelse mellem mindU og konfirmandundervisningen"

Præst i Viborg stift

"SoMe gør, at de unge ikke tør vise sårbarheden og svagheden. Og der kan mindU og dets budskab være en modvægt."

Præst i Fyns stift



Et hjerte af kød og blod kan såres

Hvad har konfirmationsforberedelse og mental sundhed med hinanden at gøre? Måske ikke det helt store på overfladen, men de præster, der har været involveret i mindU, ser en tydelig kobling til det, de unge skal lære at forstå om kristendommen i det kirkelige rum.

"En af profeterne i Det Gamle Testamente skriver: "I har ikke et hjerte af sten. I har et hjerte af kød og blod, der banker. Og sådan et hjerte kan såres," fortæller Marianne Sørensen, sognepræst i Viborg Stift.

Med det mener hun, at kristendommen centrerer sig om den menneskelige sårbarhed, hvordan man overkommer svære situationer, og vigtigst af alt, hvordan man hjælper andre.

"Gud vil, at vi skal vise omsorg for hinanden og have blik for hinanden. Vi skal hjælpe og trøste, hvor vi kan. Da jeg tænkte videre over det med at indlede et samarbejde med mindU, kunne jeg godt se en masse paralleller mellem det, som Det Sociale Netværk/headspace Danmark og mindU arbejder for, og det, som kristendommen står for. Altså det menneskesyn, hvor vi ifølge Bibelens fortællinger er skabt med en sårbarhed. Og det er vi alle sammen," siger hun.

Personlige fortællinger virker

Kathrine Gørup, der er sognepræst i Fyens Stift, påpeger, at det netop er de personlige fortællinger fra de unge mindU-frivillige, der er styrken i initiativet.

"Den personlige historie er styrken ved mindU. Det er der, det bliver levende, det er der, det bliver konkret. Og man kan bare mærke det i rummet. Der bliver sådan en trykken i rummet, samtidig med en kæmpe forløsning. Og det er det, der er en kæmpe styrke ved mindU. Vi skal have hoved, hjerte og hænder med, for at det bliver levende. Og det er netop det, som vidnesbyrdet fra mindU kan," siger hun.

Når de unge frivillige fra mindU kommer med deres personlige historier og lægger dem frem for konfirmanderne, får det konfirmanderne til at åbne op og fortælle om deres egne sårbarheder.

"Det kræver meget at få en 13-14-årig til at åbne op om svære ting. Og det er derfor, mindU er vigtigt. mindU hjælper med at bringe de store følelser i spil og prikke lidt til de unge, for man kan ikke hele tiden have facade på.



Jo flere gange man får at vide, at man skal finde nogen at tale med, jo bedre. Der vil komme modgang, og der er det vigtigt at have modet til at række ud. Sociale medier gør i dag, at de unge ikke tør vise sårbarhed og svaghed. Og der kan mindU og dets budskab være en vigtig modvægt," siger Kathrine Gjørup.

Bygger bro til virkeligheden

mindU gør på mange måder kristendommen anvendelig i den virkelige verden og bygger bro mellem budskaberne i Bibelen, og hvad budskaberne fortæller om verden.

"mindU kommer udefra. De frivillige er ikke præsten eller ansatte i kirken, men alligevel kan de forbinde kristendommen med det, der sker i den virkelige verden. Og det er min primære opgave som præst og underviser at forbinde verden, samfundet og det liv, vi lever i dag, med Bibelen og kristendommen. Og det bidrager de frivilliges livsfortælling til," fastslår Marianne Sørensen.

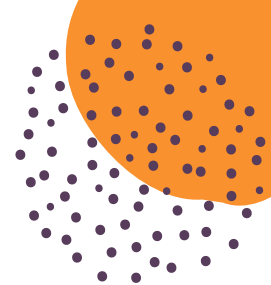
mindU skaber forståelse for de unge

mindU er samtidig en praktisk hjælp til præsterne, der får lettere ved at forstå, hvordan de unges verden ser ud i dag. Blandt andet med hensyn til hvordan de unge møder hinanden og voksne.

"Der er så meget facade, fra da jeg var ung til nu, og det kan man som præst ikke undsige sig. Der er man som præst nødt til at tage det på sig. Og simpelthen prøve at forstå, hvad det er for en verden, de unge lever i."

"Det er godt, men det er også skræmmende. For man vil så gerne have en fornemmelse af, hvordan de unge har det. Men når man så hører historierne, bliver man opmærksom på, at der har været årevis, hvor den unge ikke blev grebet. Så kan man godt som voksen blive en lille smule forskrækket over, hvor meget de unges facade i virkeligheden kan skjule," siger Kathrine Gørup.

Men forløbene med mindU får netop facaden til at falde, og så tør konfirmanderne tale med hinanden om de ting, der gør ondt, og acceptere, at livet er hårdt nogle gange.



Kapitel 4

Virkninger for frivillige

I dette kapitel belyser vi de frivilliges udbytte af mindU. Dels gennem et fokusgruppinterview med frivillige fra mindU. Dels gennem udvalgte resultater fra Det Sociale Netværks frivilligundersøgelse.

Kapitlet viser, at de frivilliges engagement i mindU har bidraget positivt til vigtige aspekter af deres personlige recoveryproces. Baseret på de frivilliges udsagn kan man argumentere for, at frivilligheden i mindU har været til glæde for såvel frivillige som præster og konfirmander. Projekt mindU har derfor indfriet målsætningen om, at frivilligheden i projektet skal have en dobbelt og gensidig virkning.

Recovery blandt frivillige

Som tidligere beskrevet bygger frivilligheden i mindU på den internationalt anerkendte peer-metode "ung-til-ung", og erfaringer med peer-støtte viser, at processen med at sætte sine levede erfaringer i spil har potentiale til at fremme den frivilliges personlige recoveryproces og dermed være til gavn for konfirmanderne og præsterne såvel som den frivillige (Peer-støttens Resultater – Erfaringer fra Projekt Peer-støtte i Region Hovedstaden, 2018).

Ifølge Socialstyrelsen kan den personlige recoveryproces ansues ud fra fem tværgående elementer (også kendt som "CHIME"), og vi har derfor valgt at belyse de frivilliges udbytte af mindU baseret på fem tværgående elementer af recovery i form af *håb, empowerment, identitet, mening og forbundethed*.



mindU skaber håb og empowerment

Håb og empowerment udgør to af de tværgående elementer af recovery, og ifølge de frivillige i mindU knytter de sig til den berusende følelse af at overvinde sig selv og opleve konfirmandernes positive respons på deres historie:

"Det var lidt af en befrielse for mig at fortælle min personlige historie, og så den der fantastiske respons, som jeg fik fra de her unge mennesker. For mig var det helt overvældende, så det var lidt som en form for terapiesession, som jeg har levet højt på. Så det var en kæmpe succesoplevelse" fortæller frivillig i mindU.

Samtlige frivillige i fokusgruppinterviewet husker tydeligt, da de var ude og fortælle deres historie for første gang, og de forbinder oplevelsen med en følelse af sejr og med en overvældende følelse af glæde og positivitet:

"Jeg sov ikke hele natten. Jeg havde koldsved. Jeg var så nervøs. Men da jeg så var færdig, og de begyndte at klappe, og der kom unge op og sagde, at historien var god, og ... jeg ved ikke, hvordan man beskriver en følelse. Det var en følelse af glæde. Det var 100% en følelse af, at jeg havde overvundet mig selv" (frivillig i mindU).

De frivillige fortæller, at beslutningen om at fortælle deres personlige historie var med til at give dem en følelse af at "tage springet" og genvinde kontrollen. Netop følelsen af at overvinde sig selv er en vigtig forudsætning for empowerment, og der er derfor indikationer på, at mindU har bidraget til de frivilliges recovery gennem følelsen af håb og handlekraft:

"Jeg har i mange år gået med en drøm om at fortælle min personlige historie, så da jeg hørte om mindU, tænkte jeg: 'Nu tager jeg springet'" (frivillig i mindU).



mindU baner vej for en ny og positiv identitet

Det tredje af de tværgående elementer af recovery er muligheden for at (gen)opbygge en positiv identitet, og i mindU sker det ved at lægge en sygdomsidentitet bag sig og træde ind i en ny identitet som oplægsholder. Alle tre frivillige beskriver, at identiteten som frivillig oplægsholder har hjulpet dem til at lægge afstand til en offerrolle. Blandt andet ved at vise dem, at de ikke længere er et sted, hvor det er deres problemer, der definerer dem:

"At være frivillig i mindU har været en øjenåbner for mig i forhold til at erkende, hvor langt jeg er kommet i min proces. At jeg ikke længere er deprimeret eller spiseforstyrret. Inden jeg blev en del af mindU, var jeg lidt mere, jamen slipper jeg nogensinde af med det her? Skal jeg være den her person for evigt? Hvor det er blevet meget tydeligt for mig nu, at det skal jeg ikke" (frivillig i mindU).

Også de andre frivillige beskriver, at deres frivillige engagement i mindU har hjulpet dem til at lægge afstand til en sygdomsidentitet. Med det personlige oplæg i centrum har de bevist overfor sig selv og andre, at de ikke længere er det samme sted. Fra at være i en sygdoms-rolle er de nu i en rolle, hvor de går forrest som et godt eksempel, og der er derfor indikationer på, at mindU kan bidrage positivt til de frivilliges recoveryproces.

"Jo oftere jeg holder mit oplæg, jo mere kan jeg kigge tilbage på de sidste syv år og sige til mig selv, at jeg stadig er den samme person, men i en meget mere fattet udgave og med en meget større forståelse for min situation" fortæller en af de frivillige, og en anden supplerer:

"Jeg bliver så skide stolt af mig selv. Det, jeg har oplevet, har gjort mig til den, jeg er, og den, jeg er nu, og det er en, der hjælper andre."



mindU skaber mening ud af kaos

Det fjerde tværgående element af recovery består i at (gen)finde meningen med de oplevelser, som har været præget af psykiske vanskeligheder, og hos de frivillige i mindU sker det ved at vende deres egne udfordrende erfaringer til noget positivt, der kan hjælpe andre.

De frivillige nærer et stort ønske om at hjælpe de unge konfirmander. Ved at bruge deres erfaringer til at hjælpe andre finder de "en mening med alt det dårlige", og det frivillige engagement i mindU kan dermed hjælpe dem til at (gen)finde meningen med de oplevelser, som har været præget af de psykiske vanskeligheder:

"Jeg har nogle oplevelser i min fortid ... men hvis jeg kunne bruge mine erfaringer til at ændre vejen for bare én person, så gav det hele mening for mig" (frivillig i mindU).

De frivillige fortæller, at deres erfaringer med psykisk sårbarhed har gjort dem i stand til at hjælpe andre. Heri har de fundet ny mening, og man kan derfor argumentere for, at mindU har bidraget til de frivilliges recoveryproces ved at hjælpe dem til at skabe mening ud af mørke:

"Jeg har engang været nede i et stort mørkt hul, og efter at have været dernede kan jeg se en bro, som ingen andre kan se. Og så kan jeg hjælpe folk hen over den bro, så de ikke selv skal ned i sølet" (frivillig i mindU).



mindU skaber en følelse af forbundethed

Det femte og sidste element af recovery indebærer følelsen af at indgå i sociale relationer og fællesskaber, og hos de frivillige i mindU kommer det til udtryk i en følelse af stærk forbundethed med de andre frivillige.

Foruden at holde oplæg forventes det, at de frivillige i mindU deltager i frivilligmøder og uddannelses-weekender, og ifølge de frivillige er møderne med de andre frivillige en lige så stor motivation som selve oplæggene:

"At være frivillig i mindU er også at være en del af en frivilligruppe og det sociale. For mig er det sociale halvdelen af det og en vigtig del af motivationen. At komme ud og møde konfirmanderne betyder rigtig meget, men jeg ville ikke være en del af mindU på tredje år, hvis det ikke var for det sociale" (frivillig i mindU).

Fællesskabet i mindU er helt specielt, og flere af de frivillige beretter således om en særlig forbindelse eller "connection" blandt de frivillige:

"Vi har et enormt godt fællesskab med de andre. Jeg tænker tit, at det er helt magisk, så godt man kan connecte med helt fremmede mennesker. Og alle de oplevelser, vi får sammen som gruppe, venner og kolleger. Alle er der af samme grund, og de er med til at styrke fællesskabet. Man står og har timelange samtaler med folk, hvor man tænker: Dem havde jeg nok aldrig haft en samtale med ellers. Og det er jo genialt" (frivillig i mindU).

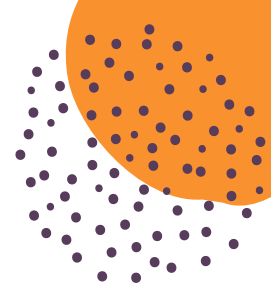
De frivillige beskriver, at alle i mindU kommer med følelserne uden på tøjet, og at den åbenhed medfører "et sindssygt stærkt fællesskab":

"Der er meget, jeg ikke ved om de andre frivillige, men jeg ved det sværeste, de nogensinde har været igennem, og det skaber en eller anden form for connection" (frivillig i mindU).

De er enige om, at de har en særlig samhørighed med de andre frivillige i mindU, og der er derfor indikationer på, at mindU har bidraget til de frivilliges recovery qua oplevelsen af at indgå i sociale relationer og fællesskaber.

"Når jeg tænker på fællesskabet i mindU, tænker jeg på et stort billede med farver og lys, og det minder mig om, at vi bare er en stor familie."
(frivillig i mindU)





Tal om frivillighed i Det Sociale Netværk

De frivilliges beretninger understøttes af besvarelser fra Det Sociale Netværks frivilligundersøgelse, der viser, at de frivillige har et stort personligt udbytte af deres engagement i mindU (se tabel 2 i bilag). Sammen med fokusgruppeinterviewet vidner det om, at de frivillige i mindU har haft et stort udbytte af projektet målt på vigtige aspekter af deres recoveryproces. mindU har således indfriet sin målsætning om at generere en dobbelt virkning, så de frivillige ikke alene ser deres engagement i mindU som et middel til at afhjælpe psykiske problemer hos andre unge, men som en proces, der har en positiv værdi for dem selv.

54%

af de frivillige har fået **bedre forudsætninger** for at vende noget **svært** til noget **positivt**.

Dette kan ses som et udtryk for recovery i form af at finde mening med de oplevelser, som har været præget af psykiske vanskeligheder

30%

af de frivillige har fået **nye måder** at tilgå **egne problematikker**.

Dette kan ses som et udtryk for fornyet handlekraft, hvilket kan lede til en øget recovery i form af følelsen af empowerment

61%

af de frivillige har fået **ændret** den måde, de **ser sig selv på**.

Dette kan ses som et udtryk for recovery i form af en ny og positiv identitet

38%

af de frivillige har fået **nye venner**.

Dette kan ses som et udtryk for recovery i form af forbundethed

30%

af de frivillige har fået et **bedre humør**.

Dette kan ses som et udtryk for recovery i form af håb og positivitet

99%

af de frivillige har meldt sig for at **gøre en forskel**





De vigtigste værdier, som de frivillige fortællere i mindU føler, at projektet giver dem og de unge, som de fortæller deres historier til. Værdierne blev udarbejdet til den fælles frivilligdag for alle frivillige i hele landet gennem en workshop med Hakon Ask Jensen fra Forvandlende Fortællinger. 40 frivillige deltog på dagen i Odense i 2019.

Kapitel 5

Virksomheder ved det digitale mindU

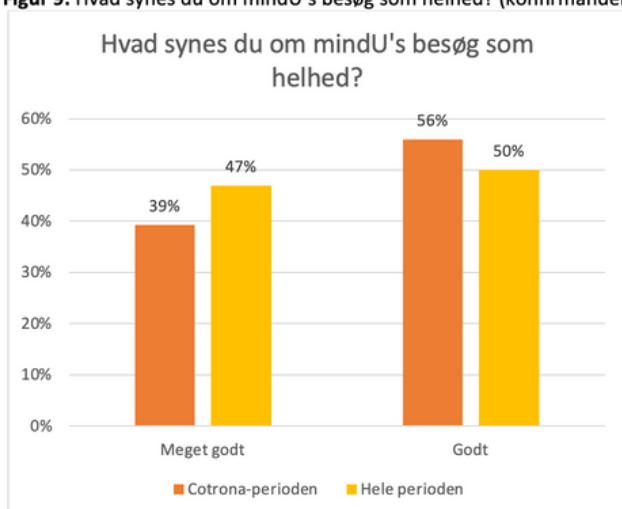
I dette kapitel belyser vi virkningerne af det digitalt forankrede mindU, der blev udviklet som svar på covid-19-krisens nedlukning af konfirmationsforberedelsen.

Kapitlet viser, at det digitale mindU-forløb har været lige så godt som det fysisk forankrede mindU, hvad angår målsætningen om at gøre konfirmanderne mere bevidste om, hvor de kan søge hjælp, hvis de får det svært. Det samme gælder den overordnede vurdering af besøget, hvor såvel præster som konfirmander finder mindU's online-besøg meget godt eller godt.

I forhold til målsætningen om at øge konfirmandernes lyst til at søge hjælp hos præsten viser resultaterne, at det digitale mindU i mindre grad formår at øge konfirmandernes lyst til at tale med præsten sammenlignet med resultaterne for det fysisk forankrede mindU.

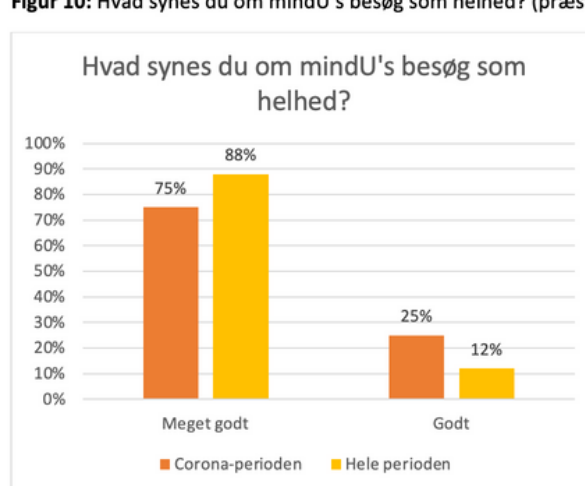
Ser man på de enkelte elementer i workshoppen, viser resultaterne, at særligt den personlige historie brænder igennem. På trods af fysisk afstand formår de frivillige at berøre tilhørerne med deres vidnesbyrd, og det bekræfter, at den personlige fortælling er blandt de mest virksomme elementer i mindU, uanset om den formidles fysisk eller digitalt.

Figur 9: Hvad synes du om mindU's besøg som helhed? (konfirmander)



Note: Tabellen indeholder data fra tre skoleår, hhv. 2018/2019, 2019/2020 og 2020/2021. 'Hele perioden' strækker sig over alle tre skoleår til april 2021 og indeholder n = 5893 besvarelser. 'Corona-perioden' strækker sig over perioden januar-marts 2021 og indeholder n = 416 besvarelser.

Figur 10: Hvad synes du om mindU's besøg som helhed? (præster)



Note: Tabellen indeholder data fra tre skoleår, hhv. 2018/2019, 2019/2020 og 2020/2021. 'Hele perioden' strækker sig over alle tre skoleår til april 2021 og indeholder n = 227 besvarelser. 'Corona-perioden' strækker sig over perioden januar-marts 2021 og indeholder n = 16 besvarelser.

Overordnet vurdering af det digitale mindU

Digitaliseringen har været et grundvilkår under covid-19, og selvom der er tale om en nødprocedure, har onlineformatet fået en positiv modtagelse af såvel præster som konfirmander. I forbindelse med evalueringen er konfirmanderne og præsterne kommet med deres overordnede vurdering af workshoppen, og det viser sig, at såvel konfirmander som præster synes godt om workshoppen som helhed.

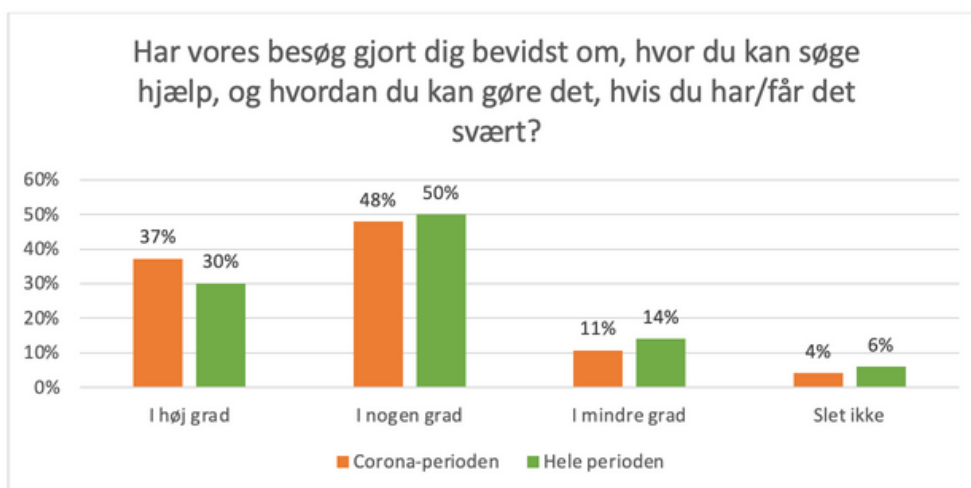
Figur 9 og 10 viser konfirmandernes og præsternes overordnede vurdering af hhv. den fysiske og den digitalt forankrede mindU. Af figuren fremgår det, at samtlige præster og konfirmander (svarende til **100%**) anser den fysiske såvel som den online workshop som god eller meget god. Selvom der er en lidt større andel af både konfirmander og præster, der finder den fysiske forankrede workshop "meget god", kan man derfor konkludere, at det digitale mindU-forløb overordnet set har gjort et meget positivt indtryk på deltagerne.

Flere er blevet bevidste om, hvor man kan søge hjælp

Som beskrevet i boks 1 har mindU en målsætning om at gøre kommende konfirmander mere trygge ved at bede om hjælp, og i figur 11 vises resultaterne for, hvorvidt dette er lykkedes i hhv. den fysiske og den digitalt forankrede workshop.

Figuren viser, at den digitale workshop med mindU har formået at gøre **85%** af konfirmanderne mere bevidste om, hvor de kan søge hjælp, hvis de får det svært. Til sammenligning er der **80%** af de unge, der er blevet mere bevidste om at søge hjælp efter at have deltaget i den fysiske forankrede workshop. Når det kommer til at øge bevidstheden om, hvor man kan få hjælp, er virkningen af den digitale workshop derfor mindst lige så god som den fysiske. Ja, faktisk er der 5 procentpoint flere, der har fået et positivt udbytte af den digitale workshop, sammenlignet med den fysiske på dette punkt.

Figur 11: Har den digitale workshop med mindU gjort dig mere bevidst om, hvor du kan få hjælp?



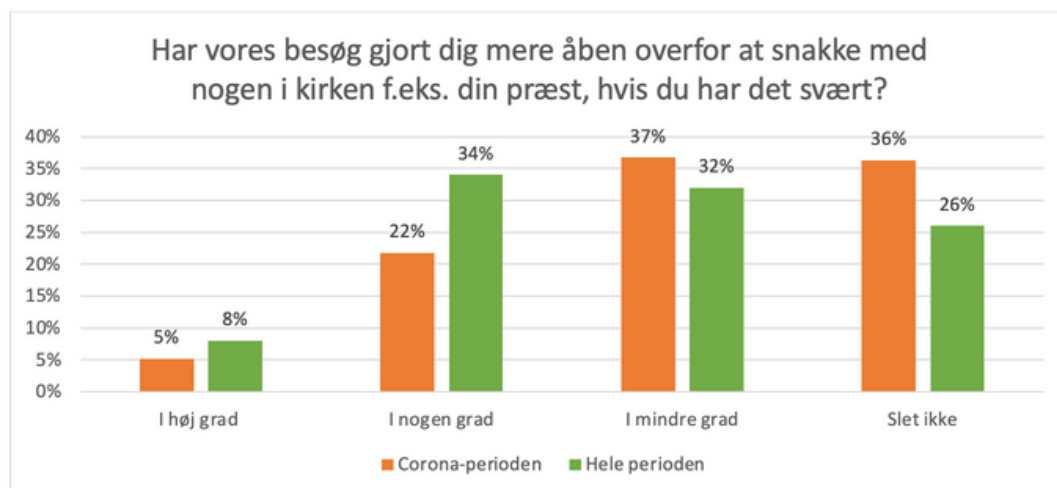
Note: Tabellen indeholder data fra tre skoleår, hhv. 2018/2019, 2019/2020 og 2020/2021. 'Hele perioden' strækker sig over alle tre skoleår til april 2021 og indeholder n = 6094 besvarelser. 'Corona-perioden' strækker sig over perioden januar-marts 2021 og indeholder n = 486 besvarelser.

Det digitale format skaber mindre åbenhed for at tale med præsten

Foruden målsætningen om at skabe en generel bevidsthed om, hvor man kan få hjælp, har mindU desuden haft en specifik målsætning om at gøre konfirmanderne mere åbne overfor at snakke med nogen i kirken, f.eks. deres præst.

Figur 12 viser resultaterne for hhv. den fysiske og den digitalt forankrede mindU, og heraf fremgår det, at den fysisk forankrede workshop har gjort de kommende konfirmander mere åbne for at tale med nogen fra kirken, end den digitalt forankrede workshop har. Således er **42%** af konfirmanderne i høj eller nogen grad blevet mere åbne for at tale med eksempelvis deres præst efter den fysisk forankrede workshop sammenlignet med 27% efter den digitalt forankrede mindU. En forklaring på dette kan være, at det er sværere for koordinatoren i mindU at inddrage præsten i det digitale workshopformat. Dette er en udfordring, idet det i høj grad er præsten, der står for at drage parallelterne til kristendommen og at vise kirken som et sted, man kan få hjælp.

Figur 12: Har den digitale workshop med mindU gjort dig mere åben overfor at snakke med nogen i kirken, f.eks. din præst, hvis du har det svært?



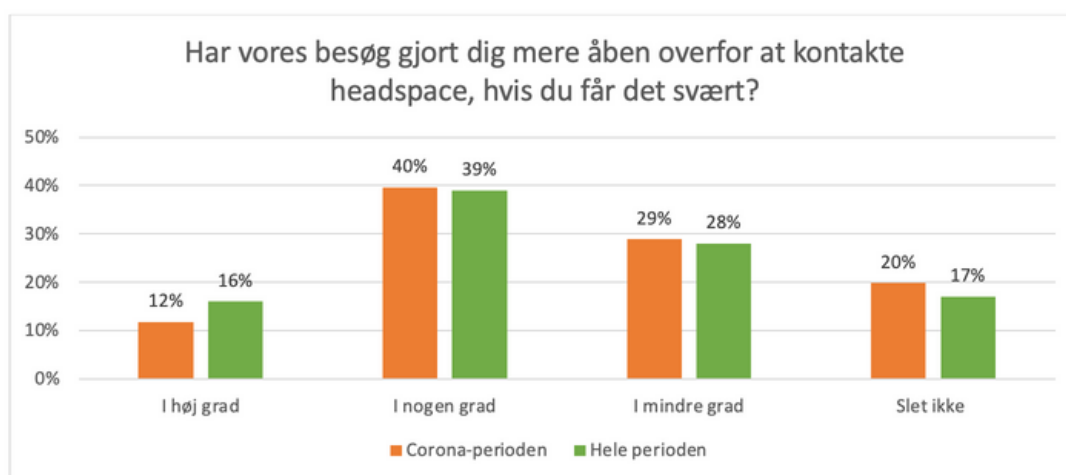
Note: Tabellen indeholder data fra tre skoleår, hhv. 2018/2019, 2019/2020 og 2020/2021. 'Hele perioden' strækker sig over alle tre skoleår til april 2021 og indeholder n = 6050 besvarelser. 'Corona-perioden' strækker sig over perioden januar-marts 2021 og indeholder n = 482 besvarelser.

Åbenhed for at kontakte headspace

Foruden at gøre konfirmanderne åbne for at tale med præsten har mindU også til formål at gøre de kommende konfirmander mere åbne for at kontakte headspace, og derfor har vi også her sammenlignet resultaterne for den fysisk forankrede workshop med resultaterne for den digitalt forankrede workshop.

Figur 13 viser, at den digitalt forankrede workshop har været næsten lige så god som den fysisk forankrede workshop, når det kommer til at gøre de kommende konfirmander mere åbne for at kontakte headspace, hvis de får det svært. Således er **52%** af konfirmanderne blevet mere åbne for at kontakte headspace efter deres deltagelse i en online workshop med mindU sammenlignet med **55%** af konfirmanderne med deltagelse i en fysisk workshop med mindU. I forhold til andelen, der slet ikke er blevet åbne, er der ligeledes en lille forskel i den fysisk forankrede workshops favør, idet andelen, der slet ikke er blevet åbne, er 4 procentpoint højere for konfirmander, der har deltaget i en digital workshop, sammenlignet med andelen af konfirmander, der har deltaget i en fysisk workshop. Samlet set er forskellen dog uden større betydning, og man kan derfor konkludere, at det digitale workshopformat har vist sig dueligt i forhold til at udbrede kendskabet til headspace.

Figur 13: Har den digitale workshop med mindU gjort dig mere åben overfor at kontakte headspace, hvis du får det svært?



Note: Tabellen indeholder data fra tre skoleår, hhv. 2018/2019, 2019/2020 og 2020/2021. 'Hele perioden' strækker sig over alle tre skoleår til april 2021 og indeholder n = 6129 besvarelser. 'Corona-perioden' strækker sig over perioden januar-marts 2021 og indeholder n = 485 besvarelser.

Præsternes vurdering af de enkelte elementer i workshoppen

For at blive klogere på onlineformatet har vi i figur 14 og 15 samlet præsternes vurdering af de enkelte elementer i hhv. den fysisk og den digitalt forankrede workshop, og det er interessant, idet der viser sig at være stor forskel på, hvor godt den personlige historie fungerer sammenlignet med styrkekortene og dilemmaøvelserne.

Mens der er **62%** af præsterne, der synes "meget godt" om styrkekortene og dilemmaøvelserne i deres fysiske form, svarer kun **12%**, at de synes "meget godt" om øvelserne i deres online form.

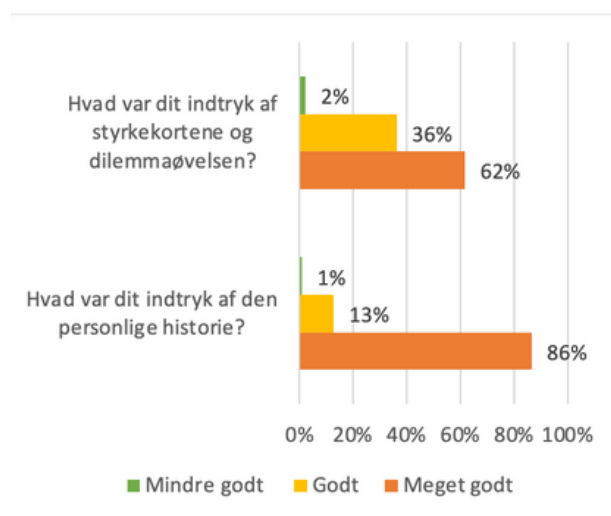
Hvad angår den personlige historie, er billedet et andet. Samlet set svarer **100%** af præsterne, at den online fortælling var enten meget god (82%) eller god (18%). Til sammenligning svarede **86%** af præsterne, at den fysiske fortælling var "meget god", mens **13%** syntes, at den var "god", og 1% svarede, at den var "mindre god".

Figur 14: Præsternes vurdering af de enkelte elementer i online-workshoppen



Note: Data fra perioden januar til marts 2021, hvor det totale antal spørgeskemabesvarelser var n = 17. n = 17 har svaret på spørgsmålene "Hvad var dit indtryk af styrkekortene og dilemmaøvelsen" og "Hvad var dit indtryk af den personlige historie?".

Figur 15: Præsternes vurdering af de enkelte elementer i den fysiske workshop



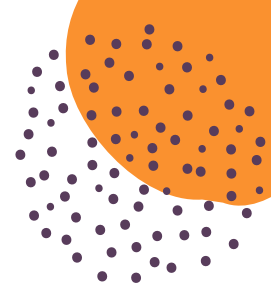
Note: Tabellen indeholder data fra tre skoleår, hhv. 2018/2019, 2019/2020 og 2020/2021 til april 2021. Data dækker over n = 229 besvarelser for begge spørgsmål.

Resultaterne viser, at mens styrkekortene og dilemmaøvelserne hæmmes af onlineformatet, brænder den personlige historie igennem med samme kraft. På trods af fysisk afstand formår de frivillige at berøre tilhørerne med deres vidnesbyrd. Der er derfor basis for at tilbyde den personlige historie i en online-version. Dels som et tilbud til præster og konfirmander i yderområder som f.eks. Bornholm og dels som et tilbud til ungerådgivere i headspace, der kan bruge onlinefortællingen til at skabe åbenhed om mental trivsel i synlighedsoplæg på ungdomsuddannelser og skoler.

"Det virkede virkelig godt, også selvom det var virtuelt. Meget intenst og godt og modigt fortalt"

Præst om den personlige historie i mindU





Konklusion

mindU er et undervisningskoncept, der foregår inden for rammerne af konfirmationsforberedelsen, og i denne rapport har vi præsenteret resultaterne fra 2018 til 2021 med det formål at evaluere konfirmandernes, præsternes og de frivilliges udbytte af projektet.

I forhold til konfirmanderne viser evalueringen, at mindU har øget de unges bevidsthed om, hvor de kan søge hjælp, og hvordan de kan gøre det (80%). Projektet har gjort de unge mere trygge både ved at søge hjælp hos præsten (74%) og ved at søge hjælp hos headspace (83%). Man kan derfor konkludere, at mindU har indfriet sin målsætning om at øge de unges mentale trivsel ved at skabe større åbenhed om psykisk sårbarhed.

I forhold til præsterne viser evalueringen, at mindU har inspireret præsterne til arbejdet med mental trivsel i konfirmandforberedelsen. 94% af præsterne på præstekurset har fået ny viden om psykisk sårbarhed, og 87% har fået nye redskaber. Man kan derfor konkludere, at mindU har indfriet sin målsætning om at kompetenceopbygge ressourcer i kirken, så præsterne i højere grad er rustet til at hjælpe psykisk sårbare unge.

I forhold til de frivillige viser evalueringen, at det frivillige engagement i mindU har bidraget positivt til vigtige aspekter af de frivilliges personlige recoveryproces. De frivillige giver udtryk for elementer af håb, empowerment, mening, identitet og samhørighed. Man kan derfor konkludere, at mindU har levet op til målsætningen om en "dobbelt frivillighed". Dvs. at de frivilliges personlige fortælling har positive virkninger for de frivillige selv og for de konfirmander, de brænder for at hjælpe.

I forhold til det digitale mindU viser evalueringen, at online-formatet under covid-19 overordnet set har klaret sig lige så godt som det fysiske. Et flertal af konfirmanderne (85%) er blevet mere bevidste om, hvor de kan søge hjælp. Derudover synes både konfirmanderne (100%) og præsterne (100%) enten super godt eller godt om det digitale mindU.

mindU vil i efteråret 2021 gå ind i en forankringsfase med henblik på større integration i det landsdækkende rådgivningstilbud headspace. Målet er at fremtidssikre mindU, så projektet også fremadrettet kan sætte fokus på mental sundhed blandt unge.

**"Kære mindU, respekt.
Det var så relevant og
godt, ærligt og
vedkommende og godt
styret"**

Præst om sin oplevelse med
mindU

Bilag

Tabel 2. Frivillige i mindU, fordelt på afledte effekter ved frivillighed. Antal.

<i>Vælg de udsagn, der passer på dig. "Det at være frivillig..."</i>	<i>mindU</i>
Har givet mig en bedre forståelse for andre mennesker	8
Har haft positiv indflydelse på mit humør	4
Betyder meget for den måde, jeg ser mig selv på	8
Har gjort min hverdag bedre	3
Har givet mig nye venner	5
Har givet mig en bedre forudsætning for at vende noget svært til noget positivt	7
Har påvirket min måde at tilgå mine egne problematikker på	4
Andet	0
Ingen af de ovenstående	1
Total	40 (13)

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse med frivillige fra headspace og mindU.

Note: Respondenterne har kunnet vælge flere svarmuligheder. Tallet i parentes angiver antallet af besvarelser.
n = 40 afkrydsninger for mindU (baseret på 13 besvarelser).



mindU har i perioden 2019-2021 været støttet af Ole Kirks Fond, Købmand Herman Sallings Fond, KG Fonden samt Ernst og Vibeke Husmans Fond.

Foreningen Det Sociale Netværk

Østergade 5, 3. sal 📍 1100 København K 📞 Tlf. 50 846 846

info@detsocialenetværk.dk

www.detsocialenetværk.dk