



ÅRSRAPPORT 2020

Det Sociale Netværk headspace Danmark





INDHOLD

- 4 Formanden har ordet
- 5 Bestyrelsen 2020
- 6 mindU – tro, tanker og trivsel og Unge På Vej
- 7 VærDig – krop, kost og motion
- 8 Brug Bolden styrker fodboldens fællesskab
- 9 headspace+ får unge mænd til at åbne op
- 10 PsykiatriNetværket og Psykiatritopmøde 2020
- 12 Peer-Partnerskabet – den bedste hjælp jeg har fået
- 14 Samarbejde og strategi
- 15 Skolen for Mental Sundhed øger trivslen i skolen
- 16 headspace 2020: på vej mod at blive landsdækkende
- 18 2020 – et år i innovationens tegn
- 20 Banebrydende kampagner skaber opmærksomhed
- 22 Digital tilstedeværelse får budskaberne bredt ud
- 24 International interesse for headspace
- 26 Samarbejde og alliancer – vejen til bedre løsninger for borgerne
- 27 Bliv medlem – eller frivillig





Formanden har ordet:

Civilsamfundet har vist styrken under COVID-19

Da COVID-19 ramte hele Danmark, stod det hurtigt klart, hvilket stof civilsamfundet er gjort af. Mens store dele af de offentlige hjælpe-tilbud har været nedlukket gennem lange perioder, har civilsamfundet gang på gang vist sin evne til at improvisere, tænke innovativt og konstant udvikle sig. Der har aldrig været kortere fra tanke til handling og nye tilbud til målgruppen.

Det har skabt genlyd langt uden for civilsamfundet, og vi har mødt stor anerkendelse fra Christiansborg. Med de anerkendende ord er der også fulgt nye midler til at holde hånden under en række helt nødvendige civilsamfundstilbud.

Via Partnerskabet for udsatte børn og unge har vi koordineret og delt viden om indsatsen overfor sårbare børn og unge med Social- og Ældreministeriet. Samarbejdet internt i civilsamfundet har her nået nye højder.

Særligt headspace har med sin direkte kontakt til tusindvis af børn og unge tænkt i nye baner i perioder med kommunal, regional og national nedlukning. Vi har bl.a. indført mulighed for videorådgivning i samtlige headspace-centre, ligesom en national telefonlinje i perioder har været et tilbud til børn og unge. Der er også tænkt i nye samtaleformer som walk-and-talk for at kunne opretholde kontakten med børn og unge under de gældende retningslinjer fra myndighederne, og der er produceret præsentationsvideoer som erstatning for de fysiske møder i den udgående virksomhed.

Erfaringen er dog, at de digitale tilbud ikke kan stå alene på den lange bane. De fungerer som et godt supplement – f.eks. som en god trædesten til de fysiske samtaler i headspace. Med en bred vifte af tilbud er headspace godt rustet til fremtiden. For vi må aldrig glemme, at det fysiske møde har stor værdi. Mennesker har behov for at være sammen uden for det virtuelle univers.

Der er ingen tvivl om, at den langvarige nedlukning af samfundet og efterfølgende isolation af børn og unge vil skabe alvorlige COVID-19 konsekvenser for mange børn og unge i årene frem. Derfor vil vi i Det Sociale Netværk fortsat kæmpe for, at civilsamfundet bliver tænkt ind i det enorme arbejde med at få bragt sårbare børn og unge tilbage på ret kurs. Vi er en langsigtet medspiller til det offentlige system.

Venlig hilsen



Benedikte Kiær,
Formand for foreningen Det Sociale Netværk

Bestyrelsen 2020

Det Sociale Netværk/headspace Danmarks bestyrelse består af ni medlemmer, der alle arbejder ulønnet.

- **Benedikte Kiær**, bestyrelsesformand, tidligere socialminister og nu borgmester i Helsingør Kommune
- **Pui Ling Lau**, COO i Realdania
- **Mads Thyregod**, advokat hos Thyregod Advokater
- **Bent Madsen**, administrerende direktør i BL, Danmarks Almene Boliger
- **Anders Lyng Madsen**, tidligere kontorchef i Socialministeriet
- **Anja Fonseca**, pressechef i DMI
- **Kigge Hvid**, grundlægger af virksomheden INDEX: Design to Improve Life
- **Kim Rud-Petersen**, tidligere koncerndirektør i Gjensidige Forsikring
- **Poul Nyrup Rasmussen**, protektor, tidligere statsminister og stifter af Det Sociale Netværk

I år har vi budt Pui Ling Lau, COO i Realdania, velkommen i bestyrelsen. Før Pui Ling Lau kom til Realdania, har hun haft en imponerende karriere i flere ministerier og i kongehuset. Hun har bl.a. været chef for ministersekretariatet i Statsministeriet, chef for Juridisk Tjeneste i Udenrigsministeriet, ambassadør for Global Public Affairs og Handelspolitik, Udenrigsministeriet og chef for Kontoret for Nordeuropa, USA og Arktis, Udenrigsministeriet.

Pui Ling Lau har også været leder af Bryllupssekretariatet vedr. D.K.H. Kronprins Frederik og Kronprinsesse Marys bryllup den 14. maj 2004 og sekretariatschef i Hofmarskallatet.

I 2020 har bestyrelsen arbejdet ihærdigt for at sikre det økonomiske grundlag for at gøre headspace landsdækkende, hvilket lykkedes med vedtagelsen af finansloven for 2021. Desuden har bestyrelsen aktivt fulgt akkrediteringen af headspace, som kom i hus i juni 2020.

Bestyrelsen har haft en vigtig rolle i forhold til at tegne foreningens nye initiativer som opfølgning på COVID-19. Herunder den øgede satsning på de sociale medier for at nå børn og unge, som har været berørt af nedlukningen.

Stor tak til bestyrelsesmedlemmerne for at bruge tid, energi og netværk på fortsat at fremme foreningens mærkesager i 2020.

Det Sociale Netværk løfter med headspace et samfundsansvar ved som lavtærskeltilbud at være bindeledet mellem civilsamfundet og det offentlige. Som tidligt forebyggende tilbud tager vi hånd om sårbare og hjælper mennesker videre i livet. Vi har under COVID-19 pandemien rakt særligt ud til de isolerede unge via kampanjer og nye kontaktformer.

mindU – tro, tanker og trivsel & Unge På Vej

mindU bidrager positivt til unges mentale trivsel dels ved at øge deres viden om psykisk sårbarhed og dels ved at styrke deres selvoplevede evne til at hjælpe sig selv og hinanden med at tackle mental mistrivsel. I de workshops, vi har afholdt i løbet af det seneste år, har vi set det hidtil højeste antal af unge, der svarer, at de har oplevet psykisk sårbarhed enten selv eller i familien: 69% af pigerne og 44% af drengene svarer "ja" til at have oplevet psykisk sårbarhed (konfirmandår 2019/20).

Et andet af initiativets mål er at hjælpe de unge med information om, hvor de kan få hjælp, når ansvaret for egen trivsel bliver for stort. 83% af de unge svarer, at besøget fra mindU har gjort det nemmere for dem at søge hjælp. Flere unge fremhæver, at de har fået et nyt syn på psykisk sårbarhed, og at de nu ved, at det er helt normalt at have det svært i perioder.

Dette går hånd i hånd med, at vi gennem kurser for præster og andre konfirmandundervisere klæder dem på til at tale om psykisk sårbarhed. Hele 99% af



præsterne finder "i høj grad" initiativet relevant for deres undervisning, og flere præster har fået inspiration til at fortsætte arbejdet på egen hånd.

mindU har igennem det seneste år været ramt af aflysninger af konfirmandundervisningen, og rigtig mange af vores planlagte aktiviteter er blevet udskudt eller aflyst. Vores frivillige rollemodeller fra Unge På Vej, der går forrest i kampen mod et samfund uden tabuisering af psykisk sårbarhed, har dog vist stor omstillingsparathed, og fortæller nu deres personlige historier online.

På den måde har vi fundet en vej, hvor vi på trods af nedlukning fortsat kan fremme mental og social trivsel hos unge i konfirmationsalderen. mindU er støttet af de fire fonde Ole Kirk's Fond, Købmand Herman Sallings Fond, KG Fonden og Ernst og Vibeke Husmans Fond.

I 2020 har Unge på Vej også arbejdet for en tættere tilknytning til headspace. Målet er, at initiativets frivillige får en klarere fornemmelse af at være en del af en stor landsdækkende organisation, og at headspace kan følge arbejdet i Unge På Vej endnu tættere. Den opgave glæder vi os til at kaste os over i 2021.



VærDig – krop, kost og motion

I 2020 konkluderede headspace Danmark på initiativet VærDig, der har været støttet af Jascha Fonden. Formålet med VærDig har været at tilbyde anonyme samtaler til unge, der har udfordringer med "krop, kost og motion", ligesom det var et mål at nå unge, inden de bliver så syge, at de behøver egentlig behandling.

Initiativet blev effektevalueret af VIVE, og resultaterne blev præsenteret på en konference på Christiansborg i februar 2020. Konferencen blev afholdt af Det Sociale Netværk i samarbejde med LMS – Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskaide samt ABC for mental sundhed. Socialordfører Trine Torp (SF) indledte konferencen.

Evalueringen slår fast, at de unge med begyndende spiseforstyrrelser, der deltog i projektet, har haft god gavn af at tale om det med særlige headspace-medarbejdere uddannet i rådgivning inden for krop, kost og motion.



Den tidligere vejr vært på DR, Anja Fonseca, har været ambassadør for VærDig.

VærDig henvender sig til unge, som er utilfredse med eller har overdreven fokus på deres egen krop, unge som oplever, at de spiser for meget eller for lidt og/eller dyrker overdreven motion – forhold, som kan betragtes som begyndende tegn på spiseforstyrrelser.

I forbindelse med interview og spørgeskemaundersøgelser, som VIVE har gennemført, giver de unge både udtryk for stor tilfredshed med og udbytte af samtalerne i VærDig. De oplever, at de får talt om det, de har behov for. Samtalerne har betydet, at de har fået mere styr på deres dårlige spisevaner, og de har taget på i vægt. Deres sociale relationer er styrket, ligesom de synes, at de trives bedre psykisk.

Anja Fonseca, der sidder i Det Sociale Netværks bestyrelse, har været ambassadør for VærDig siden initiativets start. Anja har selv lidt af en spiseforstyrrelse, og fortalte om sine egne erfaringer, da hun i februar 2020 deltog i Aftenshowet på DR1. Den vigtige pointe i projektet er ifølge hende den tidlige indsats.

"Det er klart, at jo tidligere man får talt med de her unge om, hvad de går og tumler med, jo lettere har de ved at komme fri af deres udfordringer med krop, kost og motion. Jeg ville da selv ønske, at jeg havde haft nogen at tale med om det her, da jeg var ung. Man kan jo godt føle sig alene, og problemer vokser i tavshed," siger Anja Fonseca, der i dag er pressechef hos DMI.

I dag er erfaringerne fra VærDig en fast del af den rådgivning, headspace tilbyder.

Brug Bolden styrker fodboldens fællesskab

Med Brug Bolden har Det Sociale Netværk sammen med Københavns Boldklub (KB), Aalborg Boldklub (AaB) og Esbjerg forenede Boldklubber (EfB) sat fokus på at fremme mental sundhed og trivsel hos drenge, der spiller fodbold i ungdomsrækkerne (U13-U19).

Det to-årige initiativ blev afsluttet i oktober 2020. Evalueringen af initiativet viser, at den generelle trivsel i klubberne er steget. Derudover har Brug Bolden formået at styrke fællesskabet i klubberne, det har styrket spillernes følelse af self-efficacy, og det har skabt større åbenhed om mental trivsel. Initiativet er også lykkedes med at give trænere bedre indblik i mental trivsel, og har udstyret dem med værktøjer til at spotte og tackle tegn på mistrivsel blandt spillere. Brug Bolden har kun kunnet finde sted med støtte fra den danske afdeling af olieselskabet Total og Det Obelske Familiefond.

Et vigtigt omdrejningspunkt for Brug Bolden har været at fremme mental trivsel hos unge drenge. Det er lykket for os at skabe et bedre fællesskab og sætte skub i en positiv kulturforandring i klubberne. Det er en stor succes, når klubberne i forbindelse med evalueringen fortæller, at arbejdet med mental trivsel er noget, som de vil fortsætte med i langt højere grad end tidligere.



Brug Boldens succeser hviler særligt på skulderne af vores dedikerede medarbejdere og især lokalkoordinatorerne i initiativet, som med deres vedholdenhed og idérigdom har opfundet nye måder at arbejde med mental sundhed og trivsel på. Her er aktiviteter som Spillerrådet, Tematræninger, Brug Boldens fodboldskole, VelkomstsERVICE og Temaaftener for forældre og trænere noget af det, vi kan være særligt stolte af. Total's medarbejdere har også udvist et stort engagement, særligt i Esbjerg, hvor de dedikerede en arbejdsdag som frivillige i forbindelse med Brug Boldens fodboldskole.

Vi havde i forbindelse med initiativet set frem til en stor fodboldfest ved EM 2020, hvor Brug Bolden havde mulighed for at slå igennem i den brede offentlighed. Brug Bolden blev udtaget til en velgørenhedskamp for at støtte op om FN's verdensmål 3 om sundhed og trivsel. Det skete ikke, da EM 2020 blev udskudt pga. COVID-19, men udtagelsen vidner om, at initiativet har stort potentiale.

Brug Bolden har internt i Det Sociale Netværk inspireret til nye samarbejdsflader på både projektsiden og tværfagligt med andre organisationer. Vi arbejder nu på, at erfaringerne og metoderne fra Brug Bolden kan omsættes til andre idrætsgrene.

headspace+ får unge mænd til at åbne op

Initiativet headspace+ har igennem de seneste to år været Det Sociale Netværks fokuserede indsats for unge, særligt mænd, der har vanskeligt ved at gennemføre en uddannelse eller passe et job. I perioden januar 2019 - december 2020 har ungerådgivere fra headspace samarbejdet med lokale uddannelser og beskæftigelsesforløb med det formål at skabe øget aftabuisering og bedre kendskab til headspace.

Initiativet har kombineret udgående rådgivning og synlighedsoplæg på Hf, VUC og FGU, workshops og personlige fortællinger for uafklarede unge på beskæftigelsesforløb samt netværksgrupper for unge mænd i headspace. Mere end 500 unge har deltaget. 260 unge har medvirket i evalueringen af initiativet – heraf 62% mænd. Initiativet har fået støtte fra Østifterne.

En meget stor andel af deltagerne i headspace+ har givet positive tilbagemeldinger.

Slutevalueringen af headspace+ viser, at 89 pct. af deltagere har fået en større accept af, at svære tanker og følelser er en naturlig del af livet. Derudover har 88 pct. af deltagerne fået større kendskab til headspace, og der er således belæg for, at initiativet har skabt øget åbenhed og kendskab til headspace, så flere unge mænd tør åbne op og søge hjælp. Desuden svarer alle de deltagende elever på Hf, VUC og FGU, at de føler sig anerkendt og forstået, og samtlige ledige på beskæftigelsesforløbene giver indsatsen en positiv vurdering. Endelig vil syv ud af otte anbefale drenge-netværksgruppen til andre.



Aske Øvig, søn af forfatter Peter Øvig, var i Aften-showet og fortælle om sin kontakt til headspace, da hans far led af en slem depression. TV-indslaget var en del af kampagnen for headspace+.

Initiativets samarbejdspartnere har også været meget positive, og vurderer, at headspace+ har fungeret som et værdifuldt supplement til eksisterende initiativer såsom skolepsykolog, studievejledning, beskæftigelsesforløb m.m.

Vi ønsker nu efter afslutningen af headspace+ at rette et fortsat skærpet blik på målgruppen, så endnu flere unge får gavn af de høstede erfaringer. Landet over indgår de enkelte headspace-centre allerede i et tæt samarbejde med Den Forberedende Grunduddannelse, FGU, og vi overvejer nu at intensivere samarbejdet samt udvide det til en målrettet indsats overfor unge i beskæftigelsesforløb og på erhvervsskoler.

PsykiatriNetværket og Psykiatritopmøde 2020

På grund af forsamlingsforbuddet i Danmark måtte PsykiatriNetværket i 2020 gentænke Psykiatritopmødet. Det samlede netværk besluttede sig for at skabe et digitalt topmøde, som blev sendt live fra de historiske og smukke bygninger i Rundetårn i København. Temaet for Psykiatritopmødet var sårbare unges ve og vel.



Overskriften lød: "Har vi en fremtid?", som var et opråb fra ungdommen selv. Vi havde som altid besøg af eksperter, meningsdannere, politikere, pårørende, patienter, ministre og en god håndfuld influencere, da mange af topmødets temaer handlede om unges digitale liv. Nogle oplæg var produceret på forhånd, mens debatterne i salen blev fint faciliteret af værterne, Özlem Cekic og Emil Thorup. Især oplægget om unges digitale vaner af psykolog David Madsen blev taget rigtig godt imod af bl.a. forældre og fagfolk.

Normalt er vi 1.000 mennesker samlet til Psykiatritopmøde i Imperial biografen i København, men online nåede vi helt op på 2.700 deltagere på Psykiatritopmødet 2020. Seerne var med os hele aftenen og interagerede med os på sociale medier. Aldrig før har så mange deltaget i topmødet, som var det 12. af slagsen.



Aftenens højdepunkt var, da Poul Nyrup Rasmussen, protektor for og stifter af Det Sociale Netværk, overrakte PsykiatriNetværks input til den kommende psykiatriplan til sundhedsminister Magnus Heunicke, som igen i år gæstede topmødet med stor entusiasme. Der øjnes håb både for ungdommens mentale helbred og for den brede psykiatridagsorden.

Psykiatritopmødet var således endnu en påmindelse til Christiansborgs politikere om, at vi stiller dem til ansvar for psykiatriplanens fremgang. Psykiatritopmødet er støttet med midler fra Sundhedsministeriet.



På Psykiatritopmødet offentliggjorde PsykiatriNetværket sit input til regeringens kommende 10-års plan for forbedringer i psykiatrien. Forslagene sætter blandt andet fokus på: ensomhed, indflydelse på eget liv og mindre tvang i psykiatrien.

OECD ansløgte i 2018, at dårligt mentalt helbred koster det danske samfund 110 mia. kroner om året. Dermed har psykisk sårbarhed voldsomme følgeomkostninger for vores samfund, og de ligger langt ud over, hvad der er rimeligt. Det er samfundets svageste, der betaler prisen i en underfinansieret psykiatri. Vi skal hjælpe dem tilbage i fællesskabet, opruste de forebyggende tiltag og nedbringe ventelisterne. Dette sker kun, hvis vi opstiller fælles mål, som vi kan holde regeringen ansvarlig for at få gennemført. Derfor var tilfredsheden stor, da et enigt PsykiatriNetværket kunne overrække de fælles pejlemærker til sundhedsminister Magnus Heunicke.

Peer-Partnerskabet – noget af den bedste hjælp, jeg har fået

2020 var andet år med Peer-Partnerskabet, som Det Sociale Netværk og SIND dannede i 2018 for at udbrede peer-støtte til mennesker, der lever med psykisk sårbarhed.

Peer-Partnerskabets aktiviteter gik for alvor i gang i 2020, da pilotfasen af forskningsprojektet 'Håb og selvbestemmelse i hverdagslivet' begyndte i januar. Her blev der i samarbejde med kommunerne Fredericia, Helsingør og København løbende startet 10-ugers peer-gruppeforløb og tilbudt følgeskab til psykisk sårbare i hver kommune. Grupperne og følgeskabet varetages af frivillige med egne erfaringer med psykisk sårbarhed, og 2020 bød derfor også på Peer-Partnerskabets første uddannelsesaktiviteter, hvor i alt 30 nye, seje frivillige peers fra Fredericia, Helsingør og København blev uddannet til at varetage initiativets gruppeforløb og følgeskab.

Peer-gruppeforløbene, der blev afholdt i pilotfasen, havde til formål at samle viden om manualen for gruppeforløbene. Sideløbende med afholdelse af peer-gruppeforløb, sørgede Peer-Partnerskabets samarbejdspartnere fra Copenhagen Research Center for Mental Health (CORE) derfor for at indsamle data fra både deltagere i grupperne og de frivillige peers, der faciliterede gruppeforløbene. CORE's analyse af den indsamlede data viste stor tilfredshed blandt både frivillige peers og deltagere i peer-gruppeforløbene.

Tilbagemeldingerne lød bl.a.:

"Jeg vil gerne vise andre, at psykisk sårbarhed ikke er en svaghed. Jeg kan bruge mine egne erfaringer med psykiske lidelser til at hjælpe andre – som peer er min psykiske sårbarhed derfor blevet én af mine største styrker"

(Frivillig peer)

"Det er noget af den bedste hjælp, jeg har fået. Det har været rart at mødes med nogen, der har en sårbarhed ligesom mig, og se den livsenergi, der opstod, og følge, hvordan vi alle sammen har rykket os. Det var rart, at vi alle sammen var i samme båd, og at der ikke sad en psykolog og skrev ned undervejs"

(Tidl. gruppedeltager)



Analysen af den indsamlede data blev i efteråret 2020 brugt til at videreudvikle og færdiggøre manualen for peer-gruppeforløbene. Næste fase af forskningsprojektet var et lodtrækningsforsøg, der skal undersøge effekten af peer-gruppeforløbene. I december 2020 kunne startskuddet for forsøget lyde, og Peer-Partnerskabet inkluderede allerede inden jul de første forsøgsdeltagere.

Starten på lodtrækningsforsøget var oprindeligt planlagt til september 2020, men Peer-Partnerskabet kunne heller ikke se sig fri for konsekvenser af coronapandemien. Da landet lukkede ned i marts, lukkede peer-gruppeforløb og følgeskab også ned, og endte med at holde lidt over en måneds pause, hvor ingen i projektet kunne mødes og udføre peer-aktiviteterne. Det startede en mindre dominoeffekt, hvor forsinkelser i

driften af peer-aktiviteterne skabte forsinkelser i forskningen og omvendt.

På trods af forsinkelser, lykkedes det i 2020 alligevel at gennemføre 10 peer-gruppeforløb for i alt 73 gruppedeltagere, opstarte og fastholde et stærkt fællesskab af dygtige, frivillige peers, udvikle en gennemprøvet manual for peer-gruppeforløb og sætte peer-støtte på dagsordenen gennem flere online webinarer og oplæg for samarbejdspartnere og andre interesserede på peer-området.

I 2021 fortsætter arbejdet med at undersøge effekten af peer-støtte givet i de manualiserede gruppeforløb, så vi kan komme ét skridt tættere på at gøre peer-støtte til et fast tilbud til mennesker, der lever med psykisk sårbarhed.

Styrket samarbejde om evaluering af indsatserne i Det Sociale Netværk

Det Sociale Netværk har med udgangspunkt i foreningens strategi 2019-2025 arbejdet målrettet på at implementere og forankre de strategiske mål for indsatsområdet Dokumentation og analyse.

Vi vil være med til at generere forskningsbaseret viden

Det Sociale Netværk har i 2020 indgået et samarbejde med professor i psykiatri Merete Nordentoft, professor i børne- og ungdomspsykiatri Anne Thorup og ph.d. og forskningsoverlæge Lene Falgaard Epløv om at evaluere headspace.

Der er tale om et forskningsbaseret femårigt studie, der skal undersøge effekterne og virkningerne af deltagelse i headspace, og belyse de samfundsøkonomiske effekter af indsatsen. Der forventes et forskningsmæssigt gennembrud, der kan bidrage med ny, banebrydende viden, som ikke alene gavner den indsats, der ydes i regi af headspace, men også kan bidrage med ny viden og dokumentation målrettet folkeskolen, uddannelsesinstitutioner, kommunale indsatser m.fl.

Vi vil styrke vores interne dokumentation, evaluering og analyse

Vi har også arbejdet intensivt på at forbedre og styrke dokumentationen af foreningens initiativer. Der har været fokus på at sikre, at dokumentationen understøtter kvalitetssikring, og at der med dokumentationen indhentes det vidensgrundlag, der er nødvendigt for at kunne påvise initiativernes effekter, virkninger og resultater.

På den baggrund har Det Sociale Netværk i 2020 gennemført og udarbejdet flere evalueringer og analyser af foreningens initiativer, som indeholder værdifuld og nyskabende viden om virksomme mekanismer i arbejdet med psykisk sårbare børn og unge – se i øvrigt side 7, 8 og 9 om VærDig, Brug Bolden og headspace+.

Vi vil være endnu bedre til at omsætte viden til praksis

Vi ønsker i Det Sociale Netværk at være en stærk og troværdig stemme for psykisk sårbare mennesker. Derfor har vi i det forgangne år haft et øget fokus på at omsætte den viden, der genereres fra bl.a. vores evalueringer og analyser om målgruppens ressourcer og behov, til direkte videreudvikling af praksis i foreningens initiativer.

Som led heri har vi bl.a. udviklet nyt læringsmateriale til headspace academy, som er målrettet de frivillige rådgivere, og direkte baseret på den viden, vi får fra vores evalueringer og analyser. Dette har vi gjort med henblik på at sikre, at Det Sociale Netværk hele tiden udvikler sig i en retning, der giver mening for målgruppen.

Skolen for Mental Sundhed øger trivslen i skolen

I initiativet Skolen for Mental Sundhed har ungerådgivere fra headspace i Aabenraa, Billund, Herlev, Odense og Rødovre samarbejdet med lokale skoler om at udvikle og afholde en række klasseaktiviteter til fremme af elevernes mentale sundhed og trivsel. Initiativet er slut, og er pt. under evaluering. Initiativet er støttet med midler fra Sundhedsstyrelsens pulje til Sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse.

Skolen for Mental Sundhed har et sundhedsfremmende afsæt, og vi har i aktiviteterne arbejdet med en række beskyttende faktorer for mental sundhed; self-efficacy, sociale kompetencer, et positivt selvbillede, socialt tilhørsforhold, støtte fra klassekammerater og støtte fra lærere, forældre og/eller headspace.

Inddragelse af eleverne har været et vigtigt element i projektet. Vi har talt med omkring 450 elever fra 6.-9. klasse på seks forskellige skoler om, hvad skoletrivsel og klassefællesskab betyder for dem.

Aktiviteterne, der er blevet afholdt i klasserne, har alle taget afsæt i lokale afdækninger af, hvilke aspekter af mental sundhed, eleverne og deres lærere selv fandt udfordrede.

Planlægningen af aktiviteterne er foregået i samarbejde med lærere og ledelse fra de deltagende skoler. Som headspace-ungerådgiver i en klasse har man en anden faglighed og et andet fokus end det, lærerne sædvanligvis har, når de underviser.



Eleverne udviklede "Elevernes seks teser om skoletrivsel", som er blevet til en plakat.

Initiativet har vist, hvad headspace-fagligheden kan bidrage med i en skolekontekst.

På baggrund af erfaringerne med skole-samarbejde kan initiativet bidrage til anbefalinger om udvikling og implementering af andre skolebaserede initiativer, der skal styrke mental sundhed og trivsel.

De forskellige aktiviteter, der har været afholdt i forbindelse med initiativet, er dokumenteret i et nyt 'Metodekatalog' med inspiration til fortsat at arbejde med inddragende trivselsaktiviteter for grupper af unge.

headspace 2020: på vej mod at blive landsdækkende

I 2020 fortsatte headspace arbejdet mod at blive et reelt landsdækkende tilbud. Og med åbningen af fire nye headspace-centre blev der udfyldt vigtige huller på Danmarkskortet.

headspace Gladsaxe åbnede i februar 2020, kort før Danmark lukkede ned. Den officielle åbning fandt sted i strålende sol i juni 2020 med deltagelse af borgmesteren og lokale aktører.

Gladsaxes borgmester, Trine Græse, og Trine Hammershøj, direktør i Det Sociale Netværk/headspace Danmark, klippede snoren til det nye headspace i Gladsaxe.



headspace Frederiksberg kom med på landkortet i maj 2020, og dermed fik børn og unge i Danmarks mest befolknings-tætte kommune også et headspace.

Efter et stort ønske i mange år lykkedes det at åbne headspace Aarhus medio 2020 – dermed er headspace nu til stede i Danmarks største studieby. COVID-19 satte en stopper for meget i 2020, men headspace Aarhus er ikke desto mindre i gang med imponerende 80 frivillige. Med støtte fra en velgørende fond vil der i headspace Aarhus være et særligt fokus på samarbejde med udvalgte patientorganisationer for børn og unge med kroniske sygdomme for at tilbyde de unge nogen at tale med.



John Dyrby Paulsen, borgmester i Slagelse, åbnede det nye headspace i byen sammen med stifter af og protektor for Det Sociale Netværk, Poul Nyrup Rasmussen.

Byer med headspace



Ved udgangen af 2020 havde headspace 24 centre i 22 byer inklusiv den nationale chat samt videorådgivning. I byer markeret med sort åbnede fire nye centre i 2021. Så vil headspace være til stede i kommuner, hvor der samlet set bor mere end halvdelen af alle danske børn og unge mellem 12 og 25 år.

2020 var også året, hvor headspace for alvor tog hul på etableringen i Region Sjælland med åbning af headspace Slagelse og underskrivelse af samarbejdsaftaler med Kalundborg Kommune, Lolland Kommune og Guldborgsund Kommune. headspace Slagelse blev officielt åbnet i september 2020 med deltagelse af borgmesteren, byrådsmedlemmer samt lokale samarbejds partnere.

Samarbejdet mellem regionerne og headspace blev også udvidet gennem en aftale med Region Sjælland. Aftalen sikrer fremskudte regionale medarbejdere i Slagelse og fra 2021 også i Kalundborg, Nakskov og Nykøbing F. Etableringen i Nakskov og Nykøbing F. er sket via en donation fra Hempel Fonden.

Året sluttede fornemt, da regeringen og Folketingets partier fandt midler på

finansloven til forsat statslig medfinansiering af headspace frem til ultimo 2024. Statslig medfinansiering er helt afgørende for, at headspace også kan hjælpe og rådgive børn og unge uden for de kommuner, hvor headspace fysisk er til stede.

De nye statslige midler åbner også for etablering af yderligere fire-fem headspace-centre i 2021 og frem. Dermed kan headspace i løbet af 2022 nå op på omkring 32 headspace-centre landet over, hvilket vil gøre headspace landsdækkende og udbygge positionen som det største forebyggende og mentalt sundhedsfremmende civilsamfundsprojekt for sårbare unge i Danmark.

headspace er i dag til stede i kommuner, hvor der samlet set bor mere end halvdelen af alle danske børn og unge mellem 12 og 25 år.

2020 – et år i innovationens tegn

Det er nødvendigt konstant at udvikle sig som organisation, hvis man vil være på omgangshøjde med udviklingen i de unges udfordringer, de politiske forventninger til civilsamfundet og nu også pandemier. Derfor har 2020 stået i innovationens og udviklingens tegn i headspace.

Faktisk var 2020 et ganske travlt år på den front. Dels fordi vi selv i headspace har et udtalt ønske om konstant at udvikle os, dels fordi lockdown i Danmark pga. COVID-19 gjorde det umuligt at levere face-to-face rådgivning en stor del af året.

Vi har tænkt kreativt for at nå de unge på trods af fysisk lukning af headspace-centre. Vi har åbnet en anonym landsdækkende videochat, hvor børn og unge kan få en samtale med en rådgiver over video, som det bedste alternativ til en samtale face-to-face.

headspace har også udvidet den nationale tekstbaserede chat, som har haft rekord mange brugere i 2020.

Alle disse eksternt vendte aktiviteter har sikret, at headspace fortsat gennem hele sidste år har kunnet levere rådgivning af højeste kvalitet til børn og unge, og har kunnet få fat på de unge i en nærmest umulig situation.

Men innovation og udvikling vender ikke kun udad. I headspace lægger vi også vægt på, at frivillige såvel som lønnede medarbejdere udvikler sig både fagligt og personligt gennem deres arbejde.

I headspace har vi to digitale læringsplatforme, som bidrager til at løfte vores faglighed: headspace academy og hs lab, hvor vi deler viden og erfaringer på tværs af landets headspace-centre. Det udvikler løbende vores headspace-faglighed, fordi alle frivillige og medarbejdere er tilknyttet.

På hs academy findes en række læringsmoduler, der er godkendt af headspace Danmark. Materialet indgår som en del af vores frivilliguddannelse, og er med til at klæde vores medarbejdere på til

En af de helt store milepæle i 2020 var, at headspace blev akkrediteret af brancheforeningen RådgivningsDanmark, der samler og løfter kvaliteten på NGO-rådgivningsfeltet. Det betyder, at vores rådgivning har været igennem en kvalitetsvurdering af, hvorvidt tilbuddet lever op til en række fælles standarder for rådgivningstilbud. headspace er det hidtil største face-to-face rådgivningstilbud, der er blevet akkrediteret af RådgivningsDanmark.

Akkrediteringen kom i hus efter en lang arbejdsproces, hvor alle elementer i headspaces rådgivning er blevet fintunet, og det sikrer, at vores arbejde udføres efter de bedste standarder.

Akkrediteringen er i tråd med Folketingets ønske om at synliggøre, sikre og løfte kvaliteten i civilsamfundets sociale rådgivningsbranche.



rollen som rådgiver i headspace. Her kan man lære om vores værdisæt, etiske retningslinjer, konkrete samtalemønstre og meget mere. hs academy kan tilgås via app eller i en browser – på den måde har man adgang til modulerne efter behov.

Ved siden af hs Academy har vi i vores lukkede facebook-gruppe, hs lab, skabt et forum for social læring i et nationalt fællesskab. Fire gange årligt bringer vi et aktuelt tema i spil, deler vores viden og erfaringer, og diskuterer med headspace-kolleger fra alle landets centre. Men et er læring og dygtiggørelse,

noget andet er at få viden ud til folk og få planlagt hverdagen. Den øvelse fungerer nu endnu mere gnidningsfrit i headspace efter introduktionen af det nye intranet, udviklet i tæt samarbejde med virksomheden InnoSocial.

Introduktionen af det nye intranet gør det langt lettere at kommunikere med de flere end 600 frivillige i headspace, aftale vagtplaner osv.

Alt i alt har 2020 været et godt og travlt år med hensyn til udvikling og innovation i headspace. Men vi er ikke færdige. Slet ikke.

Banebrydende kampagner skaber opmærksomhed

I headspace kan vi arbejde solen sort og have Danmarks bedste børne- og ungerådgivning, men vores arbejde nytter ikke noget, hvis ingen unge kender til os, og ved, at vi er "nogen at tale med".

Derfor har vi i 2020 lagt ekstra kræfter i at udbrede kendskabet til headspace blandt børn og unge i hele Danmark. Vores kampagnearbejde, særligt på sociale medier som Instagram og Facebook, er en hjørnesten i dette arbejde, og vi har konsekvent gennemført og udviklet kampagner over hele året. Det er en indsats, der vil fortsætte fremover.

COVID-19 blev startskuddet på kampagnen #MinsolutionsFortælling, hvor vi med velvillig støtte fra Tuborgfondet opfordrede unge til at bidrage med deres egne tanker og hverdagsglimt fra deres isolation. Her delte store profiler på SoMe, helt almindelige unge og headspace-frivillige deres fortællinger om at være isolerede derhjemme pga. pandemien. Kampagnen nåede ud til over 600.000 brugere i alderen 13-25 år.



Den tidligere professionelle fodboldspiller William Kvist skabte som ambassadør stor opmærksomhed om "Brug Bolden" kampagnen.

Brug Bolden-initiativet blev afsluttet med en kampagne, hvor den tidligere professionelle fodboldspiller William Kvist var ambassadør. Kampagnen blev udviklet til at ramme samme målgruppe som Brug Bolden, nemlig unge drenge. Kampagnen fik liv både via udendørs markedsføring, såkaldt outdoor, på togstationer over hele landet og via en stor tilstedeværelse på sociale medier. Vi nåede ud til over 300.000

brugere og fik lige så mange interaktioner – "likes", kommentarer, delinger mm. Kampagnens budskab var, at man skal bruge "bolden" og tale om det (når man har det svært).



I kampagnen #MinsolutionsFortælling, der blev støttet af Tuborgfondet, var blandt andre foredragsholderen Mads Marius med til at sætte fokus på coronaisolationen.



Skuespillerne Katja Holm og Alexandre Willaume spillede med i vores kampagnofilm om skilsmisser.



I 2020 har vi også gennemført en kampagne med fokus på konsekvenserne af skilsmisse. Kampagnen DeleForældre var målrettet forældre til børn i alderen 13-25 år – herunder målgruppen "skilte forældre". Kampagnefilmen vendte rollerne på hovedet, og vi skabte et absurd univers, hvor forældre skulle tage stilling til, at deres børn "skulle skilles". Filmen visualiserer, hvordan hverdagen ville se ud for forældrene, hvis deres børn skulle skilles, og at det dermed var forældrene, der skulle tage stilling til alt det, skilsmissebørn kæmper med. Kampagnen skabte en ophedet og konstruktiv debat i kommentarfeltet, og det betød, at filmen nåede meget bredt ud, og fik sit eget liv helt organisk.

Kampagnen nåede ud til 495.000 brugere, hvoraf vi fik 250.000 interaktioner (klikes, kommentarer, likes). Organisk nåede vi ud til over 200.000 brugere med filmen.

I løbet af efteråret 2020, har vi haft et samarbejde med Studenterrådgivningen, Ventilen og SR-Bistand om

kampagnen "Bedre Studieliv" – en fælles kampagne for studerende. Her udviklede vi et humoristisk univers, der italesatte alle de urealistiske forventninger og pres, de studerende er under. Kampagner er blevet et vigtigt fokuspunkt for at nå de unge på de digitale platforme og de fysiske steder, hvor de opholder sig.



Indsatserne bærer heldigvis frugt. I dag kender 38 procent af unge mellem 15 og 25 år headspace. Vi håber, at tallet vil stige, efterhånden som vi åbner flere headspace-centre landet over.

Vi vil fortsat arbejde med flere forskellige kampagner og temaer, så vi kontinuerligt er i vores målgruppes bevidsthed, og samtidig øger vores kendskabsgrad.

Digital tilstedeværelse får budskaberne bredt ud

Det Sociale Netværk favner bredt - i vores forskellige initiativer og de mennesker, som vi forsøger at nå. Derfor har vi fokus på, at vores digitale indsats også afspejler bredden.

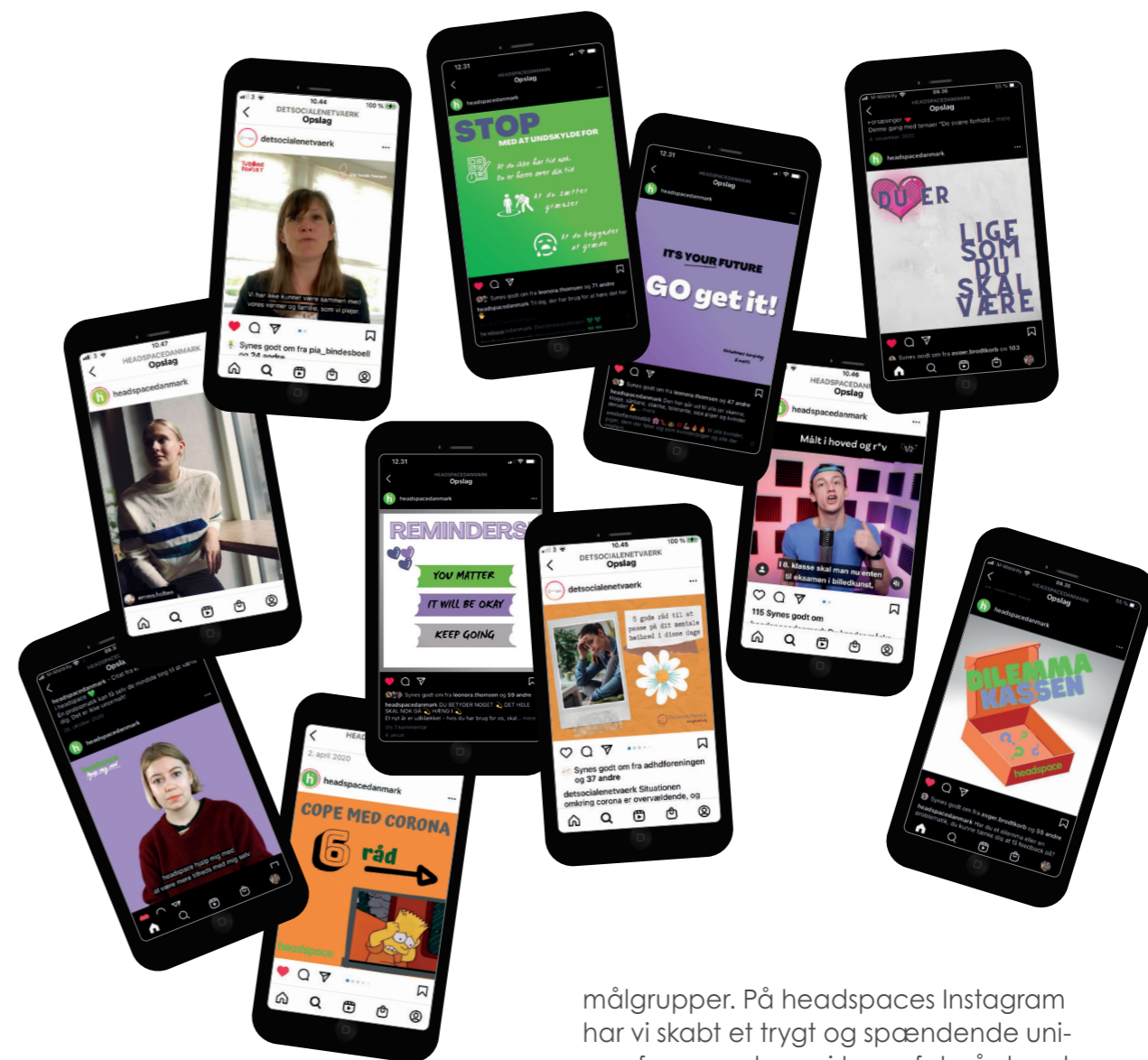


Det Sociale Netværks nye website er blevet mere informativt, fortællende og billedrevet.

I oktober 2020 lancerede vi to nye websites, www.detsocialenetværk.dk og www.headspace.dk, der med både platform og nyt udtryk repræsenterer organisationen og vores største initiativ, headspace, på langt bedre vis end tidligere.

Formålet med headspace.dk er at skabe en nem og tillidsvækkende indgang for unge til at opsøge og modtage rådgivning fra et lokalt headspace-center eller via chatten, og samtidigt give interesserede forældre, fagpersoner og politikere viden om, hvad headspace kan tilbyde.

Formålet med detsocialenetværk.dk er at præsentere den projektportefølje og viden, vi som organisation ligger inde med, og samtidigt sætte psykisk sårbarhed og mental trivsel på dagsordenen.



målgrupper. På headspaces Instagram har vi skabt et trygt og spændende univers for unge, hvor vi tager fat på de udfordringer og tanker, som mange støder på i deres ungdomsliv. På Facebook er vores budskaber mere målrettet forældregruppen og faglige interessenter.

Det Sociale Netværk formidler mere bredt på både Instagram og Facebook, hvor vi fortæller om organisationens projekter, holdninger og samarbejder.

På de ofte mere fagligt orienterede platforme LinkedIn og Twitter er både Det Sociale Netværk og headspace Danmark også repræsenteret. Her tager vi i langt højere grad fat på politiske emner, og giver børn og unge en stemme.

På begge sites er det muligt at tilmelde sig nyhedsbreve, der giver et dybere indblik i det arbejde, vi udfører i både headspace og i de øvrige projekter i Det Sociale Netværk.

Du kan tilmelde dig de to nyhedsbreve på headspace.dk/newsletter og detsocialenetværk.dk/newsletter

Både headspace og Det Sociale Netværk er repræsenteret på flere sociale medie-platforme, og hver platform er primært rettet mod helt specifikke

International interesse for headspace

Året 2020 blev også året, hvor udlandet for alvor fik øjnene op for den danske headspace-model. headspace Danmark startede i 2013 efter australsk forbillede, men med den forskel at langt hovedparten af kræfterne i headspace i Danmark er frivillige. I Australien er alle lønnede ansatte.

Og netop styrken ved frivilligheden i headspace Danmark fremhæves af den globale organisation World Economic Forum (WEF).

WEF offentliggjorde i maj 2020 en rapport og en række anbefalinger. Med offentliggørelsen slog organisationen fast, at forebyggelse skal prioriteres langt højere end hidtil i arbejdet med psykisk sårbarhed, og peger blandt andet på, at civilsamfundet, herunder headspace, i langt højere grad bør inddrages i arbejdet med unges mentale helbred.

Rapporten kom efter repræsentanter for WEF har opsøgt forskellige initiativer verden over, der arbejder med forebyggelse af børn og unges mentale mistrivsel.

Når WEF interesserer sig for unges mentale trivsel, skyldes det, at der på globalt plan er risiko for, at mange unge vil falde ud af uddannelse og job. Det vil mærke de unge for livet, og gå hårdt ud over vores samfund, den globale produktion samt beskæftigelsen, hvis der ikke sættes ind i tide med konkret handling. Udbruddet af COVID-19 i 2020 har samtidig kun gjort problemerne værre for de unge, påpeger WEF også. Det er en enestående milepæl for foreningen Det Sociale Netværk, alle ansatte samt vores mange frivillige, at en organisation som WEF på den måde anbefaler og anerkender det arbejde, vi udfører hver dag i headspace over hele landet.



Craig Hodges fra den australske sundhedsorganisation Orygen har på vegne af World Economic Forum udformet en række anbefalinger til, hvordan man forbedrer unges mentale trivsel.

De mange udfordringer, vi har tilfælles med andre lande med den nordiske samfundsmodel, gør, at vi igen i 2020 oplevede stor interesse fra de øvrige nordiske lande.

I januar kiggede den islandske socialminister forbi til et møde om, hvordan headspace kan være et af svarene på udfordringerne for de mange sårbare børn og unge i de nordiske lande. Island har igennem et par år haft et tilbud inspireret af headspace i Reykjavik, som er inspireret af headspace, og arbejder nu på at etablere flere centre.

Samtidig blev Det Sociale Netværk udpeget af The International Association for Youth Mental Health (IAYMH) til at planlægge den næste internationale konference om unges mentale sundhed, der skal afholdes i Øksnehallen i København fra den 19. til den 21. maj 2022.

IAYMH er den største organisation indenfor sit område og afholder konferencer og deler viden om unges mentale trivsel. Den årlige konference, der går på skift mellem byer i hele verden, tiltrækker de fremmeste eksperter fra hele verden indenfor forebyggelse af mentale lidelser hos unge.

I Det Sociale Netværk er vi både glade og stolte over, at vi skal stå i spidsen for en konference med fokus på unges mentale sundhed, som er og bliver en af tidens mest væsentlige emner. At konferencen afholdes i København, fortæller noget om, hvor meget vi egentlig ved om dette område i Danmark, og det sætter vores land på det globale landkort. Samtidig håber vi selvfølgelig på, at vi kan lokke danske unge til at deltage.

Derudover har Det Sociale Netværk også samarbejdet i gang omkring Færøerne og Grønland. Sidst på året var der også interesse fra vores broderfolk på den anden side af Øresund. En række svenske psykiatere var blevet voldsomt bekymrede for svenske unges mentale helbred, og havde peget på, at en mulig løsning var en udrulning af forebyggende initiativer som headspace.

Den nationale TV-kanal, SVT, var i Danmark for at lave en historie om headspace i november sidste år. TV-indslaget blev bragt i magasin-serien SVT Agenda og fokuserede på, hvad det er, headspace kan, og interviewede stifter og protektor Poul Nyrup Rasmussen om baggrunden for at stifte Det Sociale Netværk og senere headspace.

Arbejdet i et initiativ som headspace handler om at vise andre veje til hjælp, og finde nye løsninger. Derfor er det kun en ekstra gevinst, at andre lande og organisationer ser på os for at få inspiration. Vi håber, det fortsætter i 2021.

Samarbejde og alliancer – vejen til bedre løsninger for borgerne

Samarbejde og alliancer med andre parter – private som offentlige – har altid været en vigtig del af arbejdet i Det Sociale Netværk/headspace Danmark, og 2020 har ikke været nogen undtagelse.

I februar afholdt vi sammen med Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade samt ABC for metal sundhed en konference på Christiansborg, hvor forskellige oplægsholdere satte fokus på krop, kost og motion og selvskade overfor en bred kreds af interessenter i Danmark.

Alliancen for anbragte børn og unge, hvor Det Sociale Netværk/headspace Danmark deltager, har fået stadig mere luft under vingerne, og afholdt i september en velbesøgt konference på Christiansborg. Konferencen handlede om, hvordan vi sikrer en god overgang til voksenlivet for anbragte børn og unge. Mange af Alliancens synspunkter var med i det udspil til en reform af anbringelsesområdet, som regeringen lancerede i starten af 2021.

Gennem vores deltagelse i Ungetrivselsrådet samarbejder vi med Danske Studerendes Fællesråd, en række sammenlutninger af elever på gymnasier, handelsskoler m.fl. samt Ventilen, Danske Handicaporganisationer, Ungdommens Røde Kors, mv. Målet er, at sætte fokus på trivsel blandt unge i og omkring uddannelsessystemet i alderen 15-30 år.

I samarbejde med Dialog mod Vold og Sex og Samfund medvirker vi i projekt Voldsom kærlighed, hvor fokus er unge mellem 16 og 24 år, som har været udsat for kærestevold eller lever i en usund kæresterektion.

I netværket "Børn som pårørende", arbejder vi med de mange problemstillinger, som børn, der har pårørende, som er psykisk syge, har kræft eller lignende, oplever. Her samarbejder vi med Alzheimerforeningen, Børns Vilkår, Børn – Unge og Sorg, Børnerådet, Center for Familieudvikling, Hjerneskadeforeningen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Psykiatrifonden, SAVN, Sind og TUBA.

Henimod slutningen af året deltog vi også i topmødet med uddannelses- og forskningsministeren og kulturministeren om unges trivsel under COVID-19.

Gennem medlemskabet af Civilsamfundets Brancheforening arbejder vi sammen med en stribe øvrige civilsamfundstilbud for en mere ambitiøs socialpolitik, som bør være baseret på langsigtede visioner fremfor kortsigtede puljer, og hvor civilsamfundet er en vigtig medspiller. En mere transparent og stabil finansieringsmodel for civilsamfundstilbud er helt afgørende, hvis civilsamfundet fortsat skal løfte en vigtig del af indsatsen overfor sårbare borgere i Danmark.

Vi forsøger også at præge samfundsdebatten med foreningens mærkesager, og vi gør det meget gerne i samarbejde med andre civilsamfundstilbud.

Bliv medlem – eller frivillig

Vi fremmer mental trivsel, og er en stærk stemme for psykisk sårbare!

– Vil du gøre en forskel sammen med os?

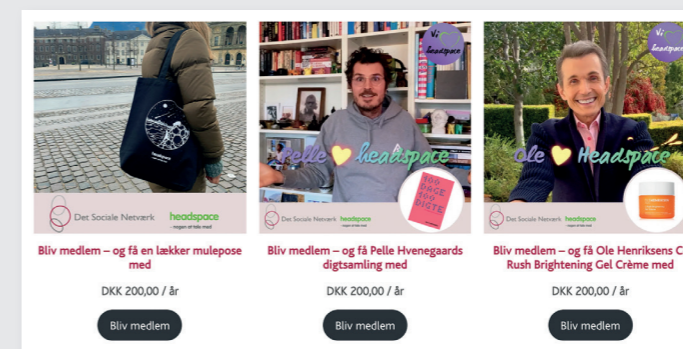
Alt for mange danskere mistrives socialt eller mentalt. Mange oplever, at de kan have svært ved at håndtere hverdagen med skole, arbejde og en forventning om et aktivt, socialt liv. De føler et stort pres med enormt høje forventninger til dem selv – og ofte føler de sig alene med alle disse tanker.

Bliv medlem af Foreningen Det Sociale Netværk/headspace Danmark, og vær med til at gøre en forskel for psykisk og socialt sårbare børn, unge og voksne.

Som tak for dit medlemskab får du en gave og invitationer til events og arrangementer, som kun er for medlemmer.

Det vil være debatarrangementer eller foredrag, hvor du kan møde nogle af vores ambassadører, toneangivende oplægsholdere, forskere, politikere, journalister, der vil give indsigt i relevante temaer, og bidrage med personlige fortællinger om psykisk sårbarhed.

Et medlemskab koster 200 kr. om året.



Bliv Frivillig sammen med 600 andre engagerede mennesker

Vil du være med til at gøre en forskel og arbejde med noget, der giver mening? Så bliv frivillig i et af Det Sociale Netværks initiativer.

Langt de fleste frivillige i Det Sociale Netværk er tilknyttet arbejdet i headspace, som enten frivillig rådgiver, eller med kommunikation og formidling. Derudover har vi frivillige tilknyttet både Unge På Vej og mindU, der tager rundt på skoler, uddannelser og til konfirmationsforberedelse for at holde oplæg om psykisk sårbarhed. Vores mantra er, at problemer vokser i tavshed, og vores mål er at bryde tabuer.

Læs mere om frivillighed hos os på www.detsocialenetværk.dk/arbejd-hos-os, hvor du også kan sende din ansøgning.



Det Sociale Netværk
1100 København K
Tlf. 50 846 846

info@detsocialenetvaerk.dk

www.detsocialenetvaerk.dk

