



## ÅRSRAPPORT 2021

Det Sociale Netværk  
headspace Danmark







# INDHOLD

- 4 Vi er en del af noget større – formanden har ordet
- 5 Det Sociale Netværk: Ligestilling mellem civilsamfundstilbud og offentlige tilbud
- 6 Bestyrelsen 2021
- 8 Nye headspace-centre i 2021 fyldte vigtige huller på Danmarkskortet
- 10 Stærkt stigende behov for headspace
- 12 Psykiatritopmøde 2021
- 14 mindU – tro, tanker og trivsel & Unge På Vej
- 16 headspace hjælper unge godt på vej i uddannelse
- 18 Peer-Partnerskabet: Forskning og metodeudvikling i samarbejde med SIND
- 20 Kampagner og events skaber opmærksomhed
- 22 Stemmer fra headspace
- 24 Samarbejde og partnerskaber er vejen til bedre løsninger
- 26 Det var 2021 – vi skal videre med svarene på fremtidens udfordringer







## Vi er en del af noget større

Af Benedikte Kiær, formand for Det Sociale Netværk/headspace Danmark

Historisk set har civilsamfundet spillet en afgørende rolle i udviklingen og opbygningen af det danske velfærdssamfund. Civilsamfundet har bidraget med nye metoder, tilgange og indsatser, som ofte har banet vejen for større offentlige indsatser til gavn for samfundets mest sårbare. Mange af de offentlige institutioner, vi kender i dag, som f.eks. børnehave og plejehjem, er udviklet med udgangspunkt i civilsamfundets tilbud.

Civilsamfundet har således banet vejen for mange af de tilbud, som er helt almindelige i nutidens velfærdssamfund. Det er derfor vigtigt at anerkende civilsamfundets rolle som social innovatør og give plads. En anden kæmpe styrke ved civilsamfundet er frivilligheden og evnen til at møde borgeren med tillid, tid og tiltro. Tilmed er civilsamfundet ofte et afgørende bindeled mellem de mange offentlige tilbud, som kan være svære at navigere i for sårbare borgere. Civilsamfundets unikke evne til at opfange sårbare borgere, som ikke er kendt af de offentlige tilbud eller ikke ønsker at benytte sig af de offentlige tilbud, bidrager samtidig til sammenhængskraften i samfundet.

Den tætte daglige kontakt med sårbare borgere og civilsamfundets uafhængighed af økonomiske og partipolitiske interesser gør desuden civilsamfundet til en stærk og troværdig stemme, når det kommer til at forfægte sårbare rettigheder overfor systemet.

### Høj kvalitet i civilsamfundet

Hvis civilsamfundet skal blive ved med at være en central medspiller i velfærdssamfundet, kræver det både en vedholdende økonomisk opbakning fra det offentlige samt ikke mindst kvalitet i civilsamfundets indsatser.

Gennem medlemskabet af Rådgivnings-Danmark arbejder vi hele tiden med at forbedre vores indsatser. I 2020 blev headspace – som det største face-to-face rådgivningstilbud – akkrediteret som bevis på, at headspace lever op til en række standarder i rådgivningen. Akkrediteringen lever fuldt ud op til Folketingets ønske om at synliggøre, sikre og løfte kvaliteten i civilsamfundets sociale rådgivningsbranche. Vi anerkender fuldt ud det politiske ønske om at øge kvaliteten, men vi savner, at de samme krav stilles til offentlige aktører på området.

Gennem Civilsamfundets Brancheforening i Dansk Erhverv arbejder vi sideløbende for bedre rammevilkår for frivillige civilsamfundsorganisationer. Der skal bl.a. udvikles en ny model for finansiering af civilsamfundet på social- og sundhedsområdet, som sikrer langsigtet og stabil finansiering, udvikling af nye indsatser og strategiske partnerskaber. Ikke mindst bør der sikres mekanismer, som gør civilsamfundet til en central medspiller ved større udspil på sundheds- og socialområdet – midlertidige puljer er og bliver midlertidige.

Vi anerkender, at civilsamfundet på mange måder et blevet en mere værd-sat medspiller for kommuner, regioner og stat. Men vi efterlyser en fuldstændig ligestilling med offentlige tilbud, når det kommer til finansiering og rammevilkår.

## Det Sociale Netværk: Ligestilling mellem civilsamfundstilbud og offentlige tilbud

Talrige projekter i civilsamfundet har vist nye veje til recovery for psykisk sårbare mennesker. Den frivillige hjælp er dokumenteret effektiv adskillige gange, og vi kunne hjælpe mennesker langt bedre ved at binde de indsatser bedre sammen med offentlige indsatser.

Det gælder for eksempel vores initiativ headspace, der giver børn og unge "nogen at tale med", inden de bliver syge og får brug for mere indgribende og institutionel hjælp. Det hjælper de unge i langt de fleste tilfælde, men dem, der har brug for mere specialiseret hjælp, får hos os vejledning og hjælp til at finde det rette tilbud hos kommunen, i psykiatrien eller i det øvrige civilsamfund.

Denne kvinde på 23 år udtrykker det at komme i headspace således:

*"I en årrække har jeg været hos psykiatere, som har stillet forskellige diagnoser, og samtaleterapi hos psykologer og terapeuter. Jeg er ofte gået derfra med en negativ følelse i kroppen, men efter første gang hos headspace gik jeg derfra positiv og opløftet, hvor jeg havde en større tro på mig selv."*

*"De havde sat en masse tanker i gang, som ikke var dårlige, men overvejelser og nye perspektiver på min situation."*

Og i Peer-Partnerskabet, et initiativ, som vi driver sammen med SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed, hjælper tidligere indlagte i psykiatrien hinanden med at komme helt ovenpå igen i såkaldte peer-forløb.

Det er lige præcis det, at dem, der hjælper, selv har været igennem perioder med psykisk sårbarhed, der virker. Som Peter på 51 udtrykker det:

*"Jeg har prøvet det meste, så hvad gør gavn? Her gjorde det en stor forskel, at gruppelederne var peers. De har prøvet psykisk sårbarhed på egen krop, det er ikke noget, de har lært fra en bog. Det var anderledes fra andre forløb, jeg har prøvet før. Når man sidder med en terapeut, kan man føle sig overvåget. De deler ikke så meget om dem selv, men sidder mest og tænker. Men her var vi én stor gruppe, og det var mere ligeværdigt. Hvis jeg skal vende vrangen ud på mig selv, foretrækker jeg, at andre gør det samme."*

## Bestyrelsen 2021

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

I 2021 har bestyrelsen arbejdet med at understøtte væksten i headspace og på at videreudvikle metoderne til at nå de unge landet over.

Bestyrelsen har således også i 2021 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 2021.

### Det Sociale Netværk/headspace Danmarks bestyrelse 2021:



**Benedikte Kiær**, bestyrelsesformand, tidligere socialminister og nu borgmester i Helsingør Kommune.  
Medlem af bestyrelsen siden 2013.



**Pui Ling Lau**, COO i Realdania.  
Medlem af bestyrelsen siden 2020.



**Mads Thyregod**, advokat hos Concilio & Co.  
Medlem af bestyrelsen siden 2009.



**Bent Madsen**, administrerende direktør i BL, Danmarks Almene Boliger.  
Medlem af bestyrelsen siden 2013.



**Anders Lynge Madsen**, tidligere kontorchef i Socialministeriet.  
Medlem af bestyrelsen siden 2014.



**Anja Fonseca**, pressechef i DMI.  
Medlem af bestyrelsen siden 2015.



**Kigge Hvid**, foredragsholder, rådgiver og stiftende direktør i virksomheden JA Studio.  
Medlem af bestyrelsen siden 2015.



**Kim Rud-Petersen**, direktør for bankassurance, Codan Danmark.  
Medlem af bestyrelsen siden 2019.



**Poul Nyrup Rasmussen**, protektor, tidligere statsminister og stifter af Det Sociale Netværk.  
Formand for bestyrelsen 2009 til 2015.  
Indtrådte i bestyrelsen igen i 2019.



## Nye headspace-centre i 2021 fyldte vigtige huller på Danmarkskortet

2021 bød på nye headspace-centre i Haderslev, Kalundborg, Nakskov og Nykøbing Falster. Dermed blev der kortere vej til hjælp og rådgivning for mange børn og unge i Danmark. headspace er nu til stede i kommuner, hvor der samlet set bor 55 procent af alle danske børn og unge mellem 12 og 25 år.

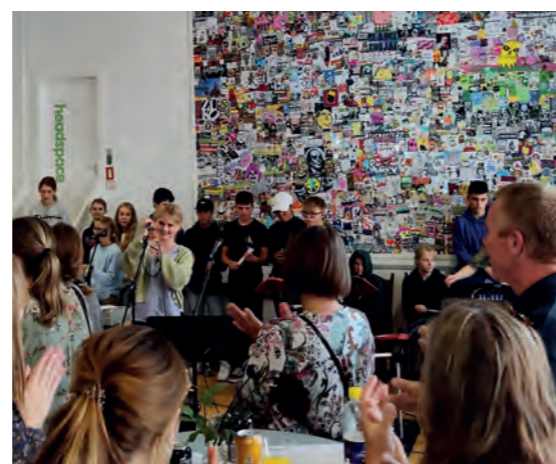
Region Sjælland sagde goddag til hele tre nye headspace-centre i løbet af 2021.



headspace Kalundborg åbnede i marts 2021 i lokaler i Kalundborg-Hallerne, hvor der i forvejen er en stor daglig trafik af børn og unge fra målgruppen i headspace.

I april 2021 åbnede headspace Lolland og headspace Guldborgsund med støtte fra Hempel Fonden, som gør det muligt for børn og unge på Lolland og Falster at få hjælp i headspace i enten Nykøbing Falster eller i Nakskov.

headspace Haderslev åbnede i maj 2021 i centrale lokaler i Haderslev og blev det andet headspace-center i Sønderjylland.



De med rødt markerede headspace-centre er de eksisterende centre – Faaborg og Hobro åbner i 2022.

### To nye centre på vej i 2022 og nye regionale samarbejdsaftaler

I 2021 blev der også indgået samarbejdsaftaler med Mariagerfjord Kommune om åbning af headspace i Hobro og med Faaborg-Midtfyn Kommune om åbning af headspace i Faaborg. Begge disse centre åbner for børn og unge i februar 2022.

Med åbningerne i Hobro og i Faaborg er headspace stort set landsdækkende med fysisk rådgivning. Den nationale chat og den nationale videorådgivning i headspace giver filmet børn og unge i hele landet mulighed for hurtig og direkte online hjælp.

Også samarbejdet med regionerne fik større tyngde i 2021. En ny samarbejdsaftale med Region Sjælland gør, at børn og unge fortsat kan få hjælp fra

fremskudte regionale medarbejdere i alle fem centre i Region Sjælland. I Region Syddanmark tildelte Regionsrådet i juni 2021 flere midler til samarbejdet med headspace. Børn og unge kan nu brobygges til regionale tilbud af fremskudte regionale medarbejdere en dag om ugen i alle regionens headspace-centre.

I Region Hovedstaden starter primo 2022 en ny samarbejdsform med headspace, hvor de 10 headspace-centre i regionen får mulighed for virtuel online sparring med en fast medarbejder i PsykInfo, herunder afholdes webinarer omkring psykiatrifaglige emner mv. Indsatsen vil styrke de frivilliges viden og kompetencer omkring psykiatrifaglige problemstillinger hos børn og unge og dermed være med til at sikre en endnu højere kvalitet af vores rådgivende arbejde i headspace.



## Stærkt stigende behov for headspace

headspace oplevede stærk fremgang i antallet af unge, der kontaktede os, i 2021. Efter et 2020, der var stærkt påvirket af COVID-19 og nedlukningerne i den forbindelse, blev der virkelig travlt i 2021, hvor der samtidig var nye nedlukninger.

Derfor blev 2021 også et år, hvor vores nye kontaktmuligheder for alvor tog fart. Hovedparten af de unge, der kontakter headspace, foretrækker naturligvis det personlige møde, som er hele grundessensen af, hvad headspace er. Men hvor unge i 2020 helt opgav at få samtaler, hvis det ikke kunne lade sig gøre face-to-face, blev 2021 et år, hvor både videorådgivning og chatrådgivning for alvor tog fart.

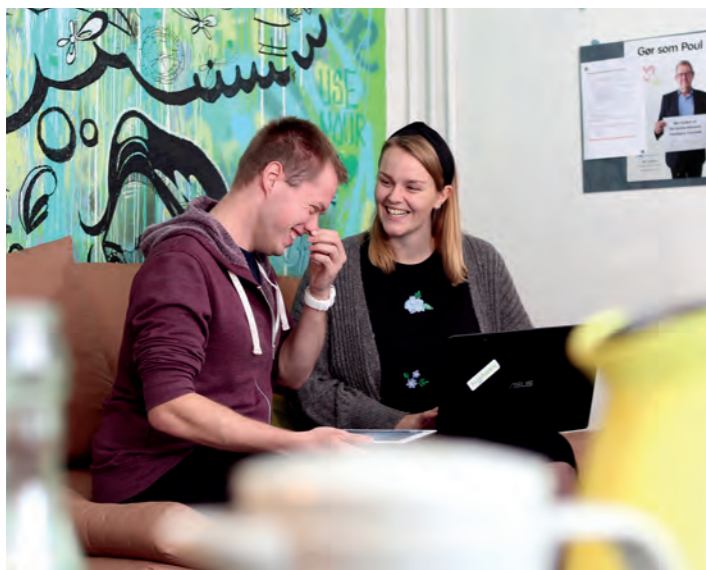
Alt i alt steg antallet af samtaler i headspace med over 3.000 i 2021 til 17.290. Samtidig var det igen muligt at arrangere udgående aktiviteter, hvor headspace samlet set var i kontakt med næsten 74.000 unge.



Udover at antallet af samtaler i headspace stiger, har COVID-19 også betydet en foruroligende ændring i de problemer og udfordringer, de unge kontakter os med. Siden den første nedlukning i 2020 melder flere og flere unge, at de er ensomme og føler sig isolerede. Men det, som bekymrer os mest, er, at flere og flere unge simpelthen zoner ud og er ved at give op på uddannelse og skole.

### Mere ensomhed og isolation

Det står klart for os nu, at en langt større gruppe af unge, man tidligere ville betegne som helt normale, velfungerende unge, nu også opsøger vores tilbud, fordi de føler sig ensomme og isolerede. Det er en klart alarmerende udvikling, for det betyder, at gruppen af unge, der har brug for ekstra støtte og support, efter samfundet har været lukket ned ad flere omgange, vokser kraftigt.



Men ikke nok med det. De unge, der kontakter os, har som helhed fået det markant værre. Vores chatrådgivning modtager typisk tungere forespørgsler fra unge, men siden nedlukningerne af samfundet er udviklingen gået hastigt i den forkerte retning.

På vores chat har vi været i kontakt med et stigende antal unge med selvmordstanker, men værst af alt har vi også været i kontakt med et skræmmende antal unge, som har lagt detaljerede planer for at tage deres eget liv. Unge, som vi har brobygget til den rette hjælp.

Mange unge har nærmest glemt, hvad det var for en hverdag, de havde før nedlukningen. De har glemt, hvordan deres sociale liv var, hvorfor det egentlig var dejligt at gå i skole og se sine klassekammerater. Flere unge vil nærmest have det som på første

skoledag, når de kommer tilbage i skolen. Der skal skabes sociale aktiviteter for dem, så de kommer tilbage på ret køl.

Konsekvenserne af nedlukningen vil trække store spor efter sig for unge i lang tid fremover, og vi må som samfund være forberedt på dette. Unge har misset praktikophold, læreplads eller studieplads i udlandet. Det bliver ikke alt sammen fikset, når samfundet er åbent igen. Det vil kræve et langt, sejt træk i lang tid fremover. Denne kraftanstrengelse kan kun løftes i fællesskab af civilsamfund, fonde, uddannelsesinstitutioner, kommuner, regioner og stat sammen med børn og unge. Vi deler gerne vores headspace-erfaringer med skoler, gymnasier, universiteter m.fl., så vi sørger for, at alle, der har med unge mennesker at gøre, bliver bedst muligt klædt på til opgaven.



## Psykiatritopmøde 2021

Som følge af COVID-19 og den deraf følgende nervøsitet for alt for store forsamlinger blev Psykiatritopmøde 2021 for første gang afholdt som et egentligt hybridmøde. Den fysiske ramme var igen Imperial Bio, hvor vi var samlet lidt mere end 600 personer. Der deltog 554 unikke brugere online.

### Baggrund og formål

Psykiatritopmøde 2021 blev det 13. topmøde i træk, som Det Sociale Netværk har gennemført i samarbejde med PsykiatriNetværket. Formålet var igen i år at løfte psykisk sårbarhed højere op på såvel den politiske som den faglige dagsorden på lige fod med fysiske sygdomme. På topmødet nedbrydes tabuer, der knytter sig til psykiske sygdomme, idet alle deltagere efter



topmødet går hjem med et fælles budskab om at forbedre forholdene for psykisk sårbare og deres pårørende og derved medvirke til at afstigmatisere begrebet psykisk sygdom.

Igen i år måtte en del lokale arrangementer blandt medlemmerne af PsykiatriNetværket imidlertid aflyses som følge af COVID-19, og ambitionen om en mere lokal forankring af Psykiatritopmødet måtte desværre udsættes. Mange organisationer er hårdt ramt af COVID-19 – der mangler frivillige, og mange af de eksisterende frivillige frygter større forsamlinger.

### Optakt

I månederne op til Psykiatritopmøde 2021 lavede vi en del reklame og anden kommunikation omkring det kommende Psykiatritopmøde. Vi nåede i den forbindelse ud til omkring 90.000 unikke brugere, og næsten 5000 klikkede sig videre til topmødets hjemmeside for at få mere information.



Vi vil fortsætte med at udbrede kendskabet til PsykiatriNetværkets arbejde på denne måde – og vi glæder os også over, at der helt sikkert bliver flere og flere mennesker i Danmark med kendskab til Psykiatritopmøderne.

### Tema

Årets tema var psykiatriplanen.

Undervejs blev det mere til et tema om at vente på psykiatriplanen – men vi fik i løbet af dagen præsenteret en række civilsamfundstilbud for de tilstedeværende, herunder også politikere. Vores mål med årets tema var at klæde politikere og embedsfolk bedre på til forhandlingerne om den nye psykiatriplan. Med håbet om at civilsamfundstilbud i langt højere grad bliver tænkt med som løsninger og attraktive samarbejdspartnere.

*PsykiatriNetværket består af de frivillige landsdækkende organisationer SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed, DepressionsForeningen, Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade, ADHD-foreningen, Angstforeningen, LAP – Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere, Foreningen Død i Psykiatrien, OCD-foreningen, Fountain House, Outsideren, Startlinjen, Livslinien, Skizofreniforeningen, Håb i Psykiatrien, Børn og Unges Trivsel, Bedre Psykiatri og Det Sociale Netværk/headspace Danmark.*



## mindU – tro, tanker og trivsel & Unge På Vej

I 2021 blev det med støttemidler fra Ole Kirk's Fond muligt at fortsætte vores initiativ mindU, der sætter fokus på psykisk sårbarhed og mental mistrivsel blandt unge, der går til konfirmationsforberedelse. Gennem de seneste tre år har mindU holdt 443 workshops for 6.500 konfirmander i ni ud af 10 stifter i Danmark, og med donationen kan mindU nu udbredes til hele landet.



Ligesom mindU kobles endnu tættere til initiativet headspace Danmark, så frivillige i headspace også fremover kender til mindU's metoder og lærer, hvordan de deler deres egne historier om psykisk sårbarhed.

I dag har 59 % af de konfirmander, som mindU kommer i kontakt med, haft psykisk sårbarhed inde på livet, og mindU hjælper dem med at kunne tale om de ting, der er svære, og gør dem bevidste om, hvor de kan søge hjælp, f.eks. hos headspace. Mange oplever, at de har fået større mod til at tale om psykisk sårbarhed – enten fordi de selv er berørt eller er pårørende – og at det er vigtigt at søge hjælp for at få det godt igen.

mindU's resultater gennem de første tre år viser, at frivillige i Unge På Vej – med deres personlige fortællinger – er en stærk og troværdig stemme, der kan fjerne tabuer og fordomme om psykisk sårbarhed blandt unge. De har en særlig position i forhold til at række ud til børn og unge. Vi har givet konfirmanderne lyst til at tale om de ting,



der er svære. Flere er også blevet åbne for at søge hjælp hos præsten, ligesom mange også har fået et større kendskab til headspace.

mindU blev oprindeligt søsat i 2018 med støtte fra fire fonde: Ole Kirk's Fond, Købmand Herman Sallings Fond, KG Fonden og Ernst og Vibeke Husmans Fond.

### "Glæden over det ganske almindelige liv"

"Øjnene er blevet åbnet for at række ud til dem, som er ensomme" og "Glæden over det ganske almindelige liv" var nogle af de mange positive tilbagemeldinger fra de knap 200 seniorer, der i november og december 2021 deltog i vores fire arrangementer med titlen "samhørighed".

Projektet, som var inspireret af mindU for konfirmander, havde det formål at skabe oplevelser og samhørighed ved at bruge de lokale folkekirker som mødested for at bekæmpe ensomhed og fremme mental trivsel blandt seniorer og ældre. Vi tilbød en glad, spændende og underholdende eftermiddag, som samtidig skulle styrke den ældres viden og handlingskompetence i forhold til egen og andres mentale trivsel.

Arrangementet blev afholdt i Herning, Silkeborg, Århus og Ålborg, og det blev støttet af puljen til "1000 nye fællesskaber" fra Slots- og Kulturstyrelsen. Aftenen bestod af en workshop, et foredrag med Søren Ryge Petersen og en afsluttende fællesspisning.



## headspace hjælper unge godt på vej i uddannelse

Flere og flere unge tvivler, oplever uddannelsespres, mistrives og dropper ud af den uddannelse, de begynder på. Vores statistik taler sit tydelige sprog: 4 ud af 10 samtaler i headspace handler nu om uddannelse og job. Samtidig føler headspace sig forpligtet til at bidrage til en af de mest presserende samfundsopgaver: at alt for mange unge under 25 falder udenfor: De er hverken i job eller uddannelse. Vi kalder initiativet Hvad kan jeg blive? og har fået støtte til projektet fra A.P. Møller Fonden.

Det er vores mål at hjælpe unge med at håndtere den tvivl og usikkerhed, de oplever, når de skal træffe det, de selv oplever som et livsafgørende og meget stort valg. Det gør vi som med alle andre temaer: gennem uforpligtende, anonyme og gratis samtaler om det, den enkelte unge oplever som svært.

Hvad kan jeg blive? indeholder en række forskellige initiativer. For det første et nyt og intensivt fokus i headspace på unges tvivl om retning, uddannelse og job. Alle headspace-centrene har temaet med ind i samtalerummet, når det giver mening for den enkelte unge, ligesom tvivl om valg af uddannelse er del af vores mange besøg på skoler og uddannelsesinstitutioner.

Hjemmesiden [hvadkanjegblive.dk](http://hvadkanjegblive.dk) og kampagnen "Start Snakken" skal gøre det nemmere for unge at vælge ungdomsuddannelse.



Det stiftende møde i Alliancen for Faglig Uddannelse blev afholdt i november 2021.

Vi opbygger i samarbejde med en håndfuld kommuner forløb med workshops i skolernes ældste klassetrin, FGU-klasser og på erhvervsskoler om netop de eksistentielle aspekter af store valg og tvivl om retning. F.eks. afdramatiserer vi det at træffe valg og gør unge bevidste om netværkseffekten, når "alle vennerne vil på gymnasiet".

En anden udløber af projektet er Alliancen for Faglig Uddannelse, hvor vi sammen med bl.a. Dansk Metal og Dansk Industri har samlet parter på arbejdsmarkedet, uddannelsesområdet og elevorganisationer for sammen at gøre erhvervsuddannelser attraktive for flere unge.

Desuden har vi lavet et online univers om erhvervsuddannelse, hvor alt er ung-til-ung: Flere end 2.000 unge har været med til at udvikle, designe og lave indhold til hjemmesiden, som er tilgængelig for alle. Danmark ser ind i en mangel på op imod 100.000 fagligt uddannede, viser fremskrivninger mod 2030, og headspace vil gerne bidrage til løsningen: at vende den udvikling, der betyder, at 8 ud af 10 unge i dag vender ryggen til erhvervsuddannelser.

Vi tror nemlig på, at flere vil trives, hvis de finder en uddannelse, som passer til deres interesser og motivation.

A.P. Møller og Hustru Chastine Mc-Kinney Møllers Fond til almene Formaal har givet 17 mio. kroner i støtte til udvikling af initiativet Hvad kan jeg blive? frem til slutningen af 2023. Prototypen af [www.hvadkanjegblive.dk](http://www.hvadkanjegblive.dk) har fået støtte fra Industriens Fond, Dansk Industri, Dansk Arbejdsgiverforening, Dansk Metal, 3F, Fødevareforbundet NNF og HK.

Se vores online univers om erhvervsuddannelser på [www.hvadkanjegblive.dk](http://www.hvadkanjegblive.dk)



## Peer-Partnerskabet: Forskning og metodeudvikling i samarbejde med SIND

2021 var ikke et let år at gennemføre forskning i gruppeforløb i. Alligevel lykkedes det Peer-Partnerskabet, der er stiftet af Det Sociale Netværk og SIND, at rekruttere 170 deltagere til effektmålingen af det peer-gruppeforløb, der er udviklet i samarbejde med en række kommuner.

Forskningen fortsætter i 2022 og undersøger, hvilken forskel det gør for psykisk sårbare at deltage i et 10-ugers manualiseret gruppeforløb, der ledes af frivillige, som selv har erfaring med psykisk sårbarhed, også kaldet peers.

"Min psykiske sårbarhed er der ingen, der kan se. Når jeg har skullet bede om støtte til min hverdag, har jeg derfor valget mellem at lyde og ligne en, som ikke kan noget, eller byde ind med lidt mere – men så tror alle, at jeg kan alting. Derfor har det været fantastisk at gå i gruppe med andre, der har prøvet meget af det samme, og hvor dem, der leder gruppen, også er psykisk sårbare," siger Linda Nielsen, deltager i

Peer-Partnerskabets forskningsprojekt. I 2021 blev forskningsprojektet styrket gennem et samarbejde med to nye kommuner, så der nu samarbejdes med København, Fredericia, Helsingør, Rødovre og Gladsaxe Kommuner. Forskningen gennemføres af Forskningsenheden ved Psykiatrisk Center København under ledelse af forskningsoverlæge Lene F. Epløv.

Samtidig er der indgået et udviklingspartnerskab med Den Sociale Investeringsfond, der skal udvikle forskningsresultaterne som social investeringscase samt afsøge interesse for investeringen hos myndigheder og investorer. Målet er at opstille en investeringsmodel baseret på at forebygge tilgangen til §85-støtte i kommunerne.

Med støtte fra TrygFonden har Peer-Partnerskabet i 2021 iværksat projekt "Peers som Recovery Guider", der gennemfører udviklingsforløb i 2021 for at udbyde en national uddannelse i 2022, der skal styrke borgernes fortalerråd.



Udviklingen sker i samarbejde med peer-medarbejdere og deres ledere i regioner og kommuner i hele landet. Det væsentlige problem, projektet arbejder med, er, at magtligheden i mødet mellem borger og indsats stresser borgerne og gør det svært at huske, hvad man vil sige. Samtidig kender de fleste borgere til problemer med at blive hørt og inddraget, og har oplevet ikke at modtage behandling/støtte, som var relevant eller meningsfuld.

Forskningen gennemføres med en donation til projekt "Håb og selvbestemmelse

i hverdagslivet" på 11 millioner kroner fra VELUX FONDEN, til at metodeudvikle og dokumentere effekten af peer-gruppeforløb for psykisk sårbare som tidlig indsats.

Projekt "Peers som Recovery Guider" gennemføres i samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatri, Region Sjælland, Københavns Kommune og Peer-Netværket Danmark. TrygFonden har støttet projektet med 2,1 mio. kroner. Dertil medfinansierer Sundhedsstyrelsen projektet med ca. 1 mio. kroner.

Se mere på [www.peerpartnerskabet.dk](http://www.peerpartnerskabet.dk)



## Kampagner og events skaber opmærksomhed



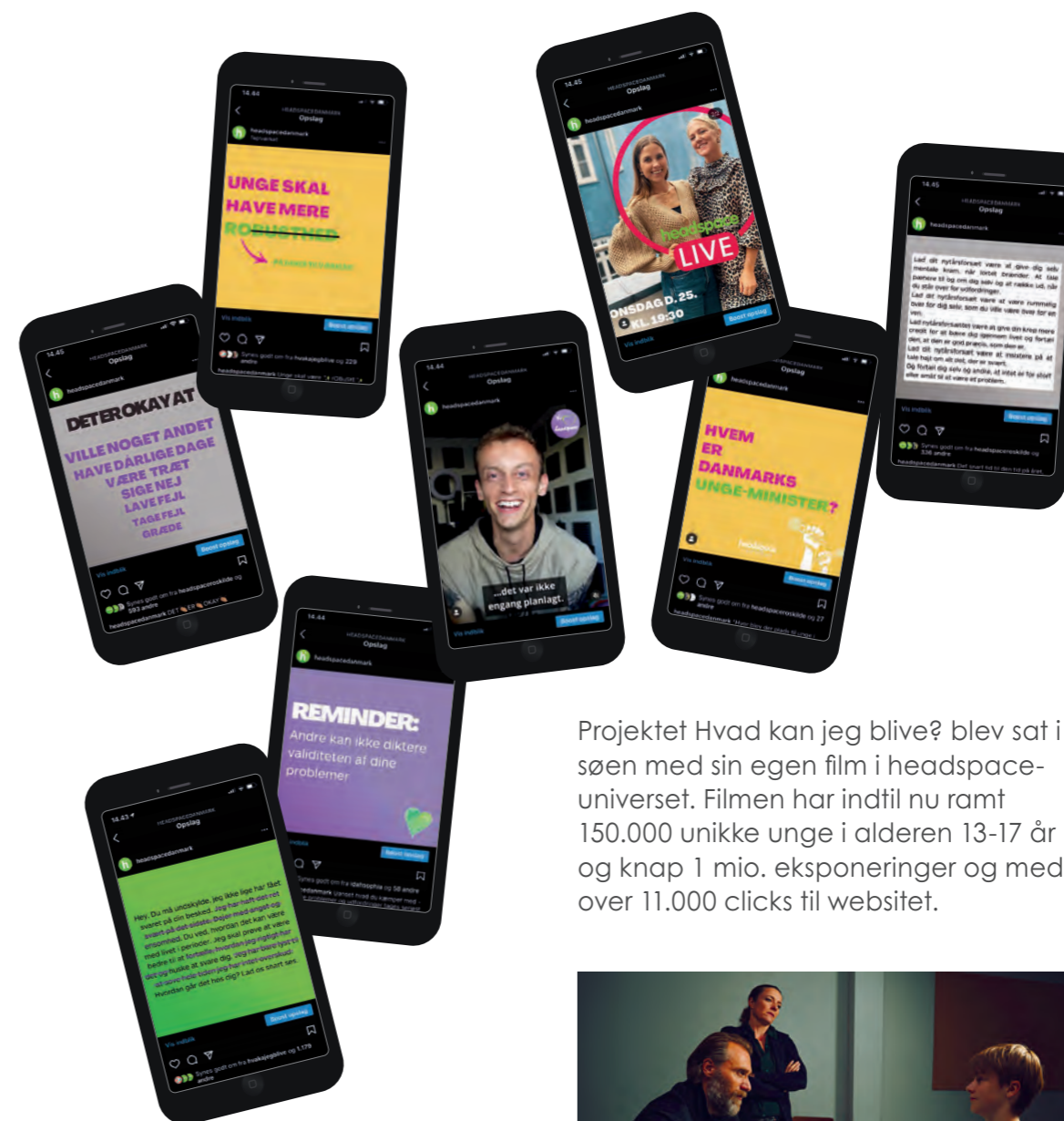
2021 har igen været et travlt år med hensyn til kampagner og events i headspace Danmark.

Ved vores støttekoncert for ungdommen, GivOrdLyd!, der blev afholdt i august, deltog 800 unge, og vi nåede med vores kampagnearbejde ud til over 500.000 unikke unge i alderen 13 til 30 år. Koncerten blev i øvrigt omtalt i både DR P3, The Voice og i Vi Unge.

Koncerten resulterede i et møde med social- og ældreminister Astrid Krag, der opfordrede os til at fortsætte



arbejdet og holde hende opdateret på vores indsigter. Det resulterede i en ungeworkshop, hvor vi sammen med GivOrdLyd!-talerne udarbejdede løsningsforslag til at forbedre unges mentale trivsel, som vi ville overrække til ministeren til inspiration. Forslagene blev forelagt ministeren af repræsentanter fra ungdomsbevægelsen Saga, Danske Gymnasieelevers Sammenslutning og Henriette, en af de frivillige i Det Sociale Netværks initiativ "Unge På Vej".



Projektet Hvad kan jeg blive? blev sat i søen med sin egen film i headspace-universet. Filmen har indtil nu ramt 150.000 unikke unge i alderen 13-17 år og knap 1 mio. eksponeringer og med over 11.000 clicks til websitet.



2021 blev også året, hvor vores arbejde for at hente flere medlemmer til Det Sociale Netværk/headspace Danmark bar frugt. Vi opnåede at få over 300 medlemmer og 100 donationer med vores kampagne "Vi elsker headspace", der var båret af ambassadører og sociale medier. Ambassadørerne udgøres blandt andre af: kosmetolog Ole Henriksen, influencer Michelle Kristensen, komiker og tv-vært Huxi Bach og radio- og podcastvært Ida-Sophia.





## Stemmer fra headspace

Her giver vi ordet til en række af de unge, der er kommet i headspace, og får dem til at beskrive, hvad det har betydet for dem at have fået "nogen at tale med".

### Mand, 23 år:

"headspace er både en aflastning af de ting, man tænker over og arbejder med.

Man kan få svar på sine spørgsmål og ellers blive videresendt til professionel hjælp, hvis det er behovet. Jeg er blevet mere åben end tidligere. Mere åben ift. at finde svar på nogle svære spørgsmål. Tidligere ville jeg lukke ned eller gå. Jeg er mere positivt stillet i det hele taget."

### Kvinde, 20 år:

"Jeg får lov til at tømme hovedet for nogle af alle de ting, jeg ikke ved, hvem jeg ellers vil kunne snakke med om de ting. Jeg ender altid med at fokusere på alle de gode ting, der sker i mit liv, så jeg går altid ud meget glad og med et smil på min læbe, når samtalen er slut."

### Kvinde, 19 år:

"headspace har for mig været vejen tilbage til mig selv. Jeg har genfundet mine egne grænser, og jeg har fået en dybere forståelse for mine egne reaktioner, tanker og min krop. headspace er mit frirum, hvor jeg får tømt mit hoved, så bægeret ikke flyder over."

### Mand, 24 år:

"Efter jeg mistede min mor, var jeg i forskellige forløb, men jeg følte stadig ikke, at jeg kunne komme ud af det sorte hul, som det lod til, at resten af min familie kunne. Her brugte jeg headspace til at kunne tale om min mor og mit savn til hende. Jeg savner stadig min mor, men er nu et sted, hvor jeg lærer at savne hende og er mere klar til at komme ud."

### Mand, 21 år:

"Efter jeg har været i headspace, har jeg fået mod på livet og kan nu gennemføre min læretid. I har hjulpet mig med at se, at min ADHD kun er en del af mig og ikke hele mig. headspace har hjulpet mig ud af mørket. Uden samtalerne i headspace havde jeg ikke kunnet gennemføre min læretid og havde måske aldrig fået lyst til livet igen. Jeg mærkede med det samme, da jeg kom i headspace, at I ville mig."

### Kvinde, 23 år:

"I min opvækst har jeg oplevet overgreb, misbrug og omsorgssvigt. I en årrække har jeg været hos psykiatere, som har stillet forskellige diagnoser, og samtalerapi hos psykologer og terapeuter. Jeg er ofte gået derfra med en negativ følelse i kroppen, men efter første gang hos headspace gik jeg derfra positiv og opløftet, hvor jeg havde en større tro på mig selv. De havde sat en masse tanker i gang, som ikke var dårlige, men overvejelser og nye perspektiver på min situation."

### Kvinde, 23 år:

"I dag er jeg blevet mere voksen og mere moden. Jeg har virkelig ændret mig efter mine mange snakke med headspace. headspace har hjulpet/støttet mig meget. Jeg har fundet mig selv og har fundet ud af at elske mig selv, og vide hvad det er, jeg har brug for i mit liv."

### Kvinde, 26 år:

"Jeg har fået en hjælp i headspace, som jeg ikke ville kunne have fået på samme måde noget andet sted. Jeg har fået hjælp til at finde mere ro i mig selv. Jeg har lært at forstå mig selv og mine handlinger bedre, og jeg har lært, at jeg er god nok, som jeg er, selv når tingene sejler i mit liv."

Inden jeg startede i headspace, kunne jeg ikke kende mig selv. Men de hjalp mig til at finde mig selv i en bedre version. Når jeg er i headspace, kommer jeg af med mine frustrationer og bekymringer og får bearbejdet mine problemer, inden de bliver for store. Mit hoved får ro efter en samtale."

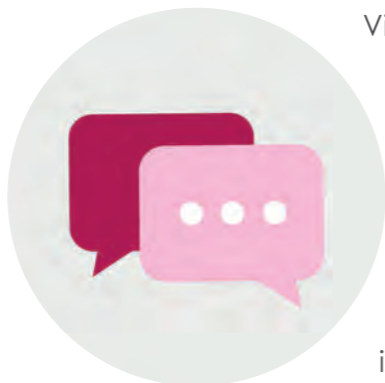
### Mand, 24 år:

"Jeg er efter vores snak blevet opmærksom på, at det simpelthen ikke kan være rigtigt, at jeg skal have det så dårligt. Det har sat en masse tanker i gang hos mig, og jeg har været glad for, at der var nogen, der så akut kunne mødes med mig og så endda igen dagen efter. Jeg har derfor besluttet mig for at flytte hjem til min mormor og få noget ro til at få styr på mit hoved."



## Samarbejde og partnerskaber er vejen til bedre løsninger

Som civilsamfundstilbud arbejder vi med sårbare borgere i tæt samarbejde med kommuner og regioner. De store udfordringer omkring sårbare borgere kræver fælles indsatser og fælles løsninger – ingen kan løfte opgaven alene.



Vi har siden 2009 arbejdet på at udvikle og raffinere samarbejdet med kommuner og regioner. Samarbejdsaftaler med kommuner og regioner sikrer et grundlag for solide partnerskaber med udgangspunkt i, hvad parterne hver især byder ind med af kompetencer. Fremskudte kommunale og regionale medarbejdere er f.eks. integreret i

den daglige drift i hvert enkelt headspace-center. Det booster brobygningen og betyder, at unge hurtigere får den rette hjælp.



*"Gennem samarbejdet med headspace får vi en unik mulighed for at bidrage til det forebyggende arbejde. Det giver mening at nå de unge ude i deres virkelighed. Vi får også fat i nogle unge, som ellers ikke har ressourcer til at finde den rette vej til hjælpen. Vi får en bro ud til de unges hverdag. De unge får en "ufarlig" kontakt til psykiatrien. De får en viden om, hvad der findes af muligheder for hjælp, og de får adgang til lidt af ekspertisen ude i deres nærmiljø – uden at de nødvendigvis behøver at "kvalificere sig" til et behandlingsforløb i psykiatrien."*

Henriette E. Kinnerup,  
specialpsykolog med ledelse i Psykiatrisk Klinik Maribo,  
Psykiatrien Region Sjælland.

Vi oplever gang på gang, at børn og unge har brug for mere end et tilbud ad gangen. Det kan være en ung, som på en og samme tid modtager ambulante behandling i psykiatrien og får hjælp og rådgivning i headspace. Eller det kan være en ung, som afventer psykologhjælp i kommunen og i ventetiden får hjælp og støtte i headspace. Her supplerer indsatsen fra det offentlige og civilsamfundet hinanden på eksemplarisk vis.

Også på medarbejdersiden er der mærkbare gevinster at hente. Fremskudte medarbejdere fra psykiatrien og kommunerne bidrager med deres faglige viden til opkvalificering af frivillige i headspace. Og headspace bidrager den anden vej med viden omkring kommunens unge ved to gange årligt at udarbejde en rapport med de aktuelle aktivitetstal,



henvendelsesårsager, kønsfordeling, brobygningsaktiviteter mv. for børn og unge i den pågældende kommune. Vi ved, at rapporten giver kommunerne brugbar ny viden om deres sårbare børn og unge – det er vi utroligt stolte over.

Vi ser med glæde, at flere og flere kommuner afsætter faste puljer på budgettet til samarbejdet

med lokale civilsamfundstilbud. Det gør, at civilsamfundet i højere grad kan koncentrere sig om kerneopgaven. Den vedholdende og energiske indsats fra civilsamfundet over hele landet gør indtryk hos såvel de lokale politikere som i den lokale kommunale og regionale forvaltning.

Vi er ikke hinandens konkurrenter. Vi er hinandens forudsætning for, at vi på et tidspunkt kan knække de kedelige kurver omkring børns og unges mentale mistrivsel.







## Det var 2021 – vi skal videre med svarene på fremtidens udfordringer

Af Trine Hammershøj,  
direktør for Det Sociale  
Netværk/headspace  
Danmark

Aldrig har så mange mennesker følt sig så ensomme som i det år, vi går ud af. Aldrig har så mange børn og unge haft så dårlig mental trivsel. Der er derfor nok at gøre, og som denne årsrapport allerede har afsløret, har 2021 været et succesfuldt og travlt år for vores organisation. Et år med gode resultater, med rigtig meget god læring, og et år, der sætter tanker i gang.

2021 var et år, hvor vi i organisationen tog de første spæde skridt til at begynde en ny måde at arbejde på. I en NGO som vores sættes der hele tiden nye initiativer i søen, og der er travlt.

Nogle gange så travlt, at man kan glemme at skabe et samlet overblik over alle kompetencer, erfaringer og resultater i organisationen og i de enkelte initiativer, med det resultat at man risikerer at opfinde den dybe tallerken på ny igen og igen.

Med ansættelsen af en udviklingschef begynder vi nu at arbejde i programmer på tværs af vores initiativer. Det vil gøre det muligt at arbejde mere helhedsorienteret og anvende vores allerede velafprøvede og dokumenterede metoder på nye måder. Et eksempel på det er mindU-initiativet, der er målrettet konfirmander, men hvor metoden i 2021 blev anvendt til at skabe fællesskaber for ældre mennesker. Kort sagt vil vores nye måde at arbejde på binde vore initiativer bedre sammen,

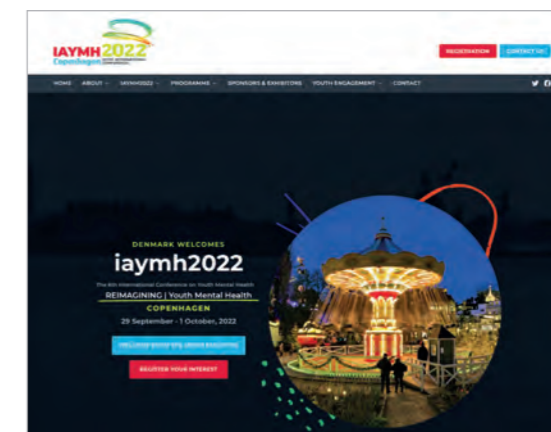
*Præsentation af headspace Danmark i det norske Storting.*



og samtidig give nye muligheder for vores frivillige for at sætte deres kompetencer i spil på nye måder.

Vi søsætter også et nyt, storstilet forskningsprojekt i headspace. Forskningsprojektet har fået støtte af TrygFonden og udføres af Copenhagen Research Center for Mental Health – CORE, Region Hovedstadens Psykiatri, som skal forske i effekten af headspace. Forskningsprojektet ledes af en række af landets fremmeste forskere, blandt andre Lene Epløv, forskningsoverlæge og ph.d., Region Hovedstadens Psykiatri, Merete Nordentoft, ph.d., professor i psykiatri ved Københavns Universitet og overlæge ved Psykiatrisk Center København, og Anne Thorup, overlæge ved Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, Region Hovedstadens Psykiatri, samt klinisk professor ved Københavns Universitet.

Forskningsprojektet er det hidtil største af sin art, både i Danmark og på globalt plan. Der foreligger os bekendt ingen internationale studier eller undersøgelser, der tidligere har kunnet dokumentere en indsats, som den ses i headspace Danmark. Derfor forventer vi et forskningsmæssigt gennembrud, der kan bidrage med ny, banebrydende viden, der ikke alene gavner den forebyggende indsats i regi af headspace, men som også kan bidrage med ny viden og dokumentation målrettet folkeskolen, uddannelsesinstitutioner, kommunale indsatser mv. Andre organisationer med sociale formål vil ligeledes kunne drage nytte af den nye viden og dokumentation af værdien i den forebyggende indsats.



*headspace Danmark skal være vært for den næste International Association for Youth Mental Health-konference, der afholdes i Øksnehallen i København fra d. 29. september - 1. oktober 2022.*

En række organisationer udenfor landets grænser vil også have gavn af resultaterne. Allerede nu samarbejder headspace Danmark med organisationer i hele Norden og Europa. Vi har naturligvis også tæt kontakt til headspace Australia. headspace Danmark er meget stolte over, at vi er udpeget til at afholde den næste store International Association for Youth Mental Health-konference, 'Reimagining' fra d. 29. september - 1. oktober 2022, som foregår i København. Her vil forskere, eksperter og unge dele og udvikle deres erfaringer på tværs af landegrænser til gavn for unge internationalt. Vi glæder os enormt til dette!

Forskning, internationalt samarbejde og dokumentation samt modet til at gå nye og ofte uafprøvede veje er en del af vores organisations DNA og noget, som ruller i blodet på alle frivillige og medarbejdere. En kæmpe tak til alle for dette og for at sikre, at vi altid har fokus på ét mål: Det, der giver mening for dem, vi arbejder for!





Det Sociale Netværk  
Østergade 5, 3. sal  
1100 København K  
Tlf. 50 846 846

[info@detsocialenetvaerk.dk](mailto:info@detsocialenetvaerk.dk)  
[www.detsocialenetvaerk.dk](http://www.detsocialenetvaerk.dk)



Det Sociale Netværk

