



# Årsrapport 2019

Det Sociale Netværk  
headspace Danmark





## INDHOLD

- 4 Foreningen Det Sociale Netværk fyldte 10 år
- 5 Bestyrelsen 2019
- 6 Strategi 2025
- 8 International interesse for headspace
- 10 headspace 2019: I udvidelsens tegn
- 12 mindU – tro, tanker og trivsel
- 14 Brug Bolden – Hvad nytter det at have gode ben, hvis hovedet ikke er med?
- 15 Samarbejde og alliancer – vejen til bedre løsninger for borgerne
- 16 Peer Partnerskabet
- 18 Skolen for Mental Sundhed
- 19 Kampagne: #TalOmDet
- 20 Folkemøder med unge i centrum
- 22 PsykiatriNetværket og Psykiatritopmøde





Statsminister Mette Frederiksen ønskede Det Sociale Netværk tillykke med de ti år ved fejringen i foreningens lokaler

## Foreningen Det Sociale Netværk fyldte 10 år

I 2019 fyldte Foreningen Det Sociale Netværk rundt. I december havde foreningen nemlig eksisteret i 10 år med det yderst samfundsnødvendige mål: at give en stærkere stemme til psykisk sårbare og skabe en ny og mere positiv fortælling om psykisk sårbarhed – at sårbarhed faktisk også er en styrke. Fra begyndelsen har vores indstilling været, at alt, hvad vi gør, skal give mening for dem, vi gør det for: psykisk sårbare.

Vi fik yderligere mulighed for at udbygge det fundament i 2019, da vi fik stillet midler til rådighed fra satspuljen, så vi kunne gøre headspace reelt landsdækkende. Satspuljemidlerne blev udbetalt efter en positiv evaluering af headspace. Evalueringen blev udarbejdet af Rambøll Management Consulting og slog fast, at de unge, vi modtager og har samtaler med i headspace, i høj grad føler sig set, hørt og mødt. De unge føler sig i høj grad respekteret og forstået i headspace; de oplever, at der i høj grad er plads til at tale om det, de gerne vil tale om og føler sig i høj grad tilpas i

den måde, som de taler med unge-rådgiverne på. På den baggrund åbnede vi headspaces i Lyngby-Taarbæk, Hjørring, og vores nye nationale chatcenter slog også dørene op i Gentofte, så alle unge i Danmark kan komme i kontakt med headspace-rådgivere uanset, hvor de bor rent geografisk. Mange flere centre er på vej.

2019 blev også året, hvor vi for alvor satte fokus på erfaringsbaseret støtte og læring psykisk sårbare imellem. Peer Partnerskabet, der er et samarbejde mellem Det Sociale Netværk og SIND, kunne via en donation på 11 millioner kroner fra VELUX FONDEN iværksætte partnerskabets første projekt: 'Håb og Selvbestemmelse i hverdagslivet' i august 2019. Projektet skal metodeudvikle og dokumentere effekten af peer-gruppeforløb for psykisk sårbare som tidlig indsats.

I årets løb har vi også afholdt det 11. Psykiatritopmøde sammen med alle de frivillige organisationer samlet i PsykiatriNetværket, deltaget på folkemøder og meget, meget mere, som du kan læse mere om i denne årsrapport.

## Bestyrelsen 2019

Det Sociale Netværk/headspace Danmarks bestyrelse:

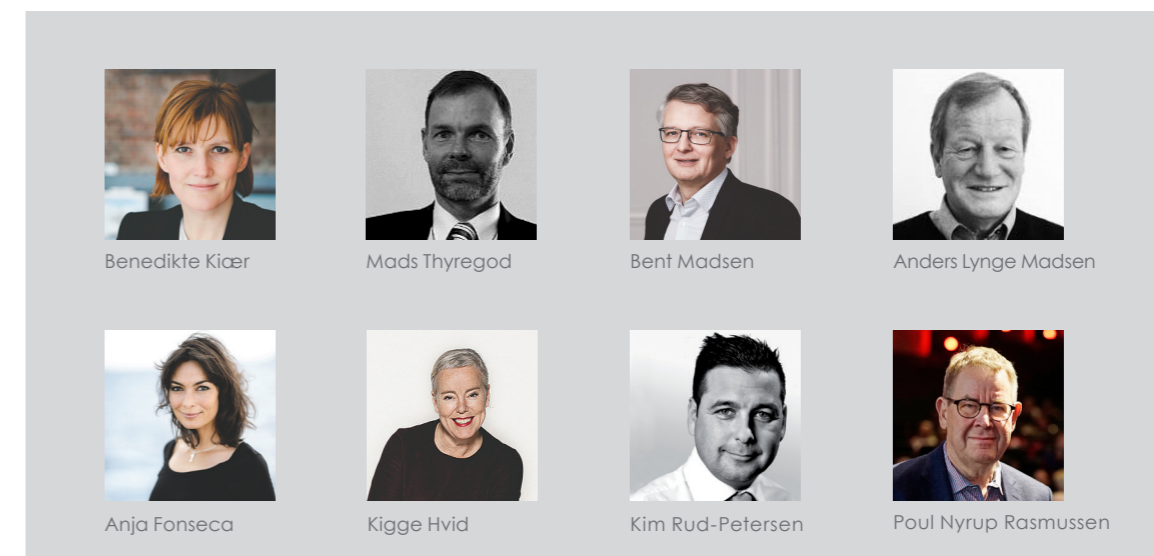
- **Benedikte Kiær**, bestyrelsesformand og borgmester i Helsingør Kommune
- **Mads Thyregod**, næstformand og advokat hos Thyregod Advokater
- **Bent Madsen**, administrerende direktør i BL, Danmarks Almene Boliger
- **Anders Lyngge Madsen**, tidligere kontorchef i Socialministeriet
- **Anja Fonseca**, pressechef i DMI
- **Kigge Hvid**, partner i JA studio
- **Kim Rud-Petersen**, tidligere koncerndirektør i Gjensidige Forsikring
- **Poul Nyrup Rasmussen**, protektor for Det Sociale Netværk og tidligere statsminister.

Alle medlemmer af bestyrelsen arbejder ulønnet. Det samme gør Det Sociale Netværks stifter, Poul Nyrup Rasmussen, der i dag er protektor for Det Sociale Netværk samt alle initiativer herunder.

I år har vi budt Kim Rud-Petersen, tidligere koncerndirektør i Gjensidige Forsikring ind i bestyrelsen og tidligere formand Poul Nyrup Rasmussen velkommen tilbage i bestyrelsen.

I 2019 har bestyrelsen haft et skarpt fokus på at udforme Det Sociale Netværks strategi frem til 2025 samt at sikre grundlaget for at gøre headspace landsdækkende. Endelig har det gode samarbejde med SIND og VELUX FONDEN omkring Peer Partnerskabet stået højt på dagsordenen.

Stor tak til alle bestyrelsesmedlemmerne for indsatsen i 2019.



## Strategi 2025

Det Sociale Netværk vedtog i 2019 en ny strategi, der viser organisationens vej frem mod 2025.

Vi er sat i verden med den klare mission at forbedre den mentale trivsel i det danske samfund. Alt for mange danskere har brug for hjælp, støtte eller direkte behandling for psykisk sårbarhed eller sygdom. Alt for mange danskere har store udfordringer med at håndtere et normalt liv med skole, uddannelse, beskæftigelse, personlige relationer mv., men er samtidigt for raske til at blive behandlet i psykiatrien. Det Sociale Netværk skal være en stærk stemme på vegne af de borgere, som ikke bliver hørt tilstrækkeligt i den daglige debat og i prioriteringen af midler til psykiatrien.

Vi arbejder med forskellige initiativer – ofte med internationalt udsyn – på at løfte gruppen af sårbare borgere til et bedre mentalt helbred, så de bedre kan indgå i samfundets fællesskaber. Vi ønsker at udvikle, implementere og kommunikere nye og banebrydende initiativer, der kan løfte den mentale trivsel i det danske samfund. Vi er som organisation ikke underlagt politiske eller økonomiske interesser, men har en kritisk konstruktiv tilgang til den til enhver tid siddende regering uanset partifarve.

Flere forklaringer er afsøgt, men grundlæggende ved vi ikke, hvorfor flere og flere bliver stressede og kæmper med dårligt mentalt helbred – især de unge. Vi vil bidrage med ny viden om, hvorfor flere danskere bliver berørt af stress, angst, depression og mistrivsel, og vi vil afsøge nye muligheder for at fremme forebyggende



og tidlige indsatser og få disse på den politiske dagsorden.

Det Sociale Netværk har samtidig fokus på at fjerne fordomme og tabuer i forhold til psykisk sårbare samt ikke mindst at skabe en bedre forståelse for psykisk sårbarhed. Der er fortsat lang vej at gå, men de seneste par år har vi set, at der er kommet en bredere forståelse for psykisk sårbarhed og større fokus på forskellige psykiske aspekter på mange nye arenaer. I de situationer, hvor ingen ønsker at stå alene, vil Det Sociale Netværk arbejde for, at peer-gruppeforløb gør det muligt at være en del af noget og møde mennesker som en selv. Vi vil

metodisk udvikle vores model for peer-gruppeforløb, så den er robust og kan tilpasses mange forskellige situationer samt understøtte modellen med viden om effekten og deltagernes egne bud på, hvad der er brug for.

Det Sociale Netværk arbejder løbende med at skabe dokumentation og udarbejde analyser af vores initiativer. I de seneste par år har vi systematisk arbejdet med at kaste lys over forskellige problemstillinger. Især har vi haft fokus på børn og unges mentale helbred og på, hvordan vi kan skabe frirum og fællesskaber, hvor det er muligt mere åbent og frit at tale om psykisk sårbarhed og sociale problemer.

Det Sociale Netværk har forstærket dokumentationen gennem eksterne og interne evalueringer, og det arbejde vil vi i de kommende år prioritere yderligere, så vi får et endnu bedre fagligt grundlag, når det kommer til at udvikle vores indsatser.

I Det Sociale Netværk tror vi på det enkelte menneske, som vi sætter i centrum frem for systemer. Her arbejder vi ud fra et menneskesyn, der tager afsæt i, at alle skal have mulighed for at leve det liv, de gerne vil, og at hvert eneste menneske tæller. Det er dét, vi har arbejdet på i 2019, og det er de pejlemærker, vi vil følge fremover.



Isam B underholdt i pausen ved den internationale headspace-konference

### International interesse for headspace

I 2019 trådte headspace og headspace Danmark for alvor ind på den storpolitiske scene.

Organisationen World Economic Forum besøgte headspace Danmark i august for at få input til, hvordan vi løser den globale udfordring med unges mentale mistrivsel – en udfordring WEF i øvrigt ser som værende lige så alvorlig som klimaforandringerne. headspace Danmarks metoder nævnes i den forbindelse som en mulig løsningsmodel via vores brug af frivillighed og det præstationsfrie rum, hvor unge kan tale om stort og småt.

WEF's fact-finding mission skal udmønte sig i et idékatalog, der gør stater og offentlige myndigheder i stand til at hjælpe den unge generation videre i livet, så de også kan få fodfæste på arbejdsmarkedet og leve gode liv. Derfor afholdt headspace Danmark en international headspace-konference, hvor



Professor i psykiatri, Patrick McGorry, der har stiftet headspace i Australien, holdt et oplæg om, hvorfor headspace-centre er så vigtige at have for unge og for samfundet

headspace-organisationer fra forskellige lande deltog sammen med blandt andre mind UK. Adskillige repræsentanter fra Island, Grønland og Færøerne samt fra danske kommuner og regioner var til stede. Ligesom de fremmeste forskere på området holdt oplæg om unges mentale mistrivsel, heriblandt Patrick McGorry, professor i psykiatri og stifter af headspace Australien, der blev grundlagt i 2006.



Caroline Vestbjerg fortæller om, hvorfor hun har valgt at være frivillig i headspace Aalborg

Også i Norden er der behov for et skærpet fokus på unges mentale trivsel, og derfor var Det Sociale Netværk endnu en gang vært for Nordisk Ungepsykiatritopmøde 2019.

På topmødet deltog repræsentanter fra ungeorganisationer i hele Norden, og det blev diskuteret, hvordan man kan skabe en bevægelse for unges mentale trivsel, der kan råde politikerne op, så de kan levere løsninger, der rent faktisk virker.

De unge efterlyste særligt forebyggende indsatser og bredere tilbud til de unge, hvor de har én enkelt indgang til hele sundhedsvæsenet og ikke en række individuelle

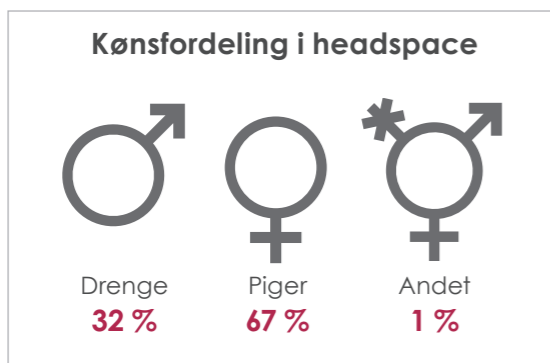
tilbudssiloer, hvor alt for mange unge falder ved siden af. De budskaber fik en gruppe af de unge også mulighed for at aflevere personligt ved et møde med social- og indenrigsminister Astrid Krag i ministeriet.

Den forebyggende samtale er enormt vigtig lige nu. Og der skal sættes ind så tidligt som muligt. Den strukturelle, kulturelle ændring på sigt – som World Economic Forum sætter fokus på – må vi arbejde hårdt for fremover. Hvis aftagerne af fremtidens samfund ikke kan spejle sig i det nuværende, er vi allerede i en alvorlig krise, der kun bliver værre, hvis vi ikke handler omgående.

## headspace 2019: I udvidelsens tegn

I 2019 åbnede to nye centre i henholdsvis Lyngby-Taarbæk i april og Hjørring i oktober. Vi åbnede også det nationale chat-center i Gentofte, hvor alle chat-samtaler nu bliver varetaget.

I alt har vi hjulpet 8.480 unge i 2019. Over 4.000 unge fået personlig rådgivning i et af landets headspace-centre, og der har været afholdt mere end 11.573 individuelle samtaler. Herudover har vi haft over 100 gruppeforløb i headspace. I alt 1.322 unge fik rådgivning på chatten i 2019. Der er flest piger, der kommer i headspace, men der kommer også en del drenge samt unge, der ikke identificerer sig inden for en binær kønsopfattelse.

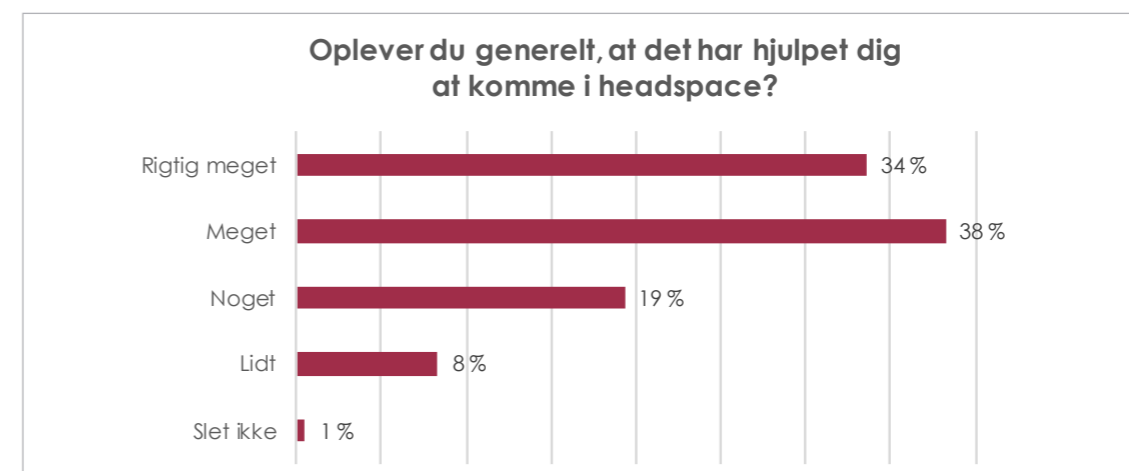
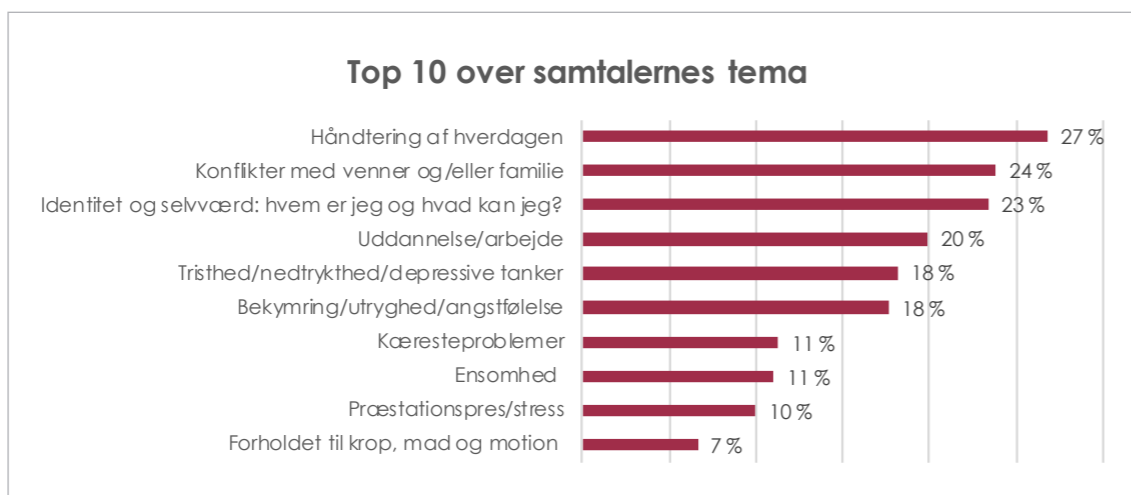


*"Rent mentalt letter det rigtig meget. Det er anderledes end en psykolog, hvor man nærmest græder hver gang, man kommer ud. Her er der bare nogen, der lytter."*

(citater fra en ung)

I 2019 udarbejdede Rambøll en evaluering af headspace til Sundheds- og Ældreministeriet, hvor Rambøll undersøgte, hvilke virkninger headspace har for den enkelte og for samfundet. Hovedkonklusion var, at de unge i meget høj grad føler sig set, hørt og mødt i headspace, at de unges tilfredshed med livet og deres trivsel øges, samt at andelen af unge, som føler sig ensomme, mindskes igennem deres forløb.

De unge vurderer efter hver samtale deres oplevelse af at komme i headspace, og i 2019 angav langt de fleste, at det havde hjulpet dem at komme i headspace.



### headspace+

headspace+ blev startet i 2019 og henvender sig til unge mænd. Det er målet at hjælpe de unge mænd i alderen 15-25 år med at fastholde job og uddannelse.

headspace+ har fået støtte fra Østifterne og er i fuld gang i seks headspace-byer i hele Danmark. Initiativet udmønter sig i virksomhedsnetværk, netværksgrupper, rådgivning og håndholdte forløb. Fælles for de seks headspace+-byer er en kampagne målrettet de unge mænd og deres forældre og lærere, men også virksomheder, myndigheder og andre organisationer

### headspace academy

I 2019 indførte headspace Danmark to digitale læringsplatforme, der forbinder alle landets headspace-centre. Vi nærmer os 700 brugere.

**hs academy** er en web- og app-baseret læringsportal med alt obligatorisk materiale, der er godkendt af headspace Danmark.

**hs lab** er en facebookgruppe, hvor de gode idéer, som opstår lokalt, kan få lov at spire og sprede sig til resten af headspace.

### VærDig

VærDig er et landsdækkende initiativ i headspace, hvor man kan få rådgivning om svære tanker inden for temaet krop, kost og motion. VærDig er ikke behandling, men nogen at tale med, og særligt uddannede rådgivere i headspace tager sig af de samtaler.

Anja Fonseca, pressechef i DMI og bestyrelsesmedlem i Det Sociale Netværk, er ambassadør for VærDig, og projektet er støttet af Jascha-fonden. I 2019 afsluttedes VærDig. I alt har 810 unikke unge været tilknyttet VærDig, og de har modtaget i alt 2.718 rådgivningssamtaler. Samtidig er en række rådgivere i headspace i 2019 blevet opkvalificeret til at have VærDig-samtaler, så de unge også fremover kan tale om krop, kost og motion i headspace-regi.

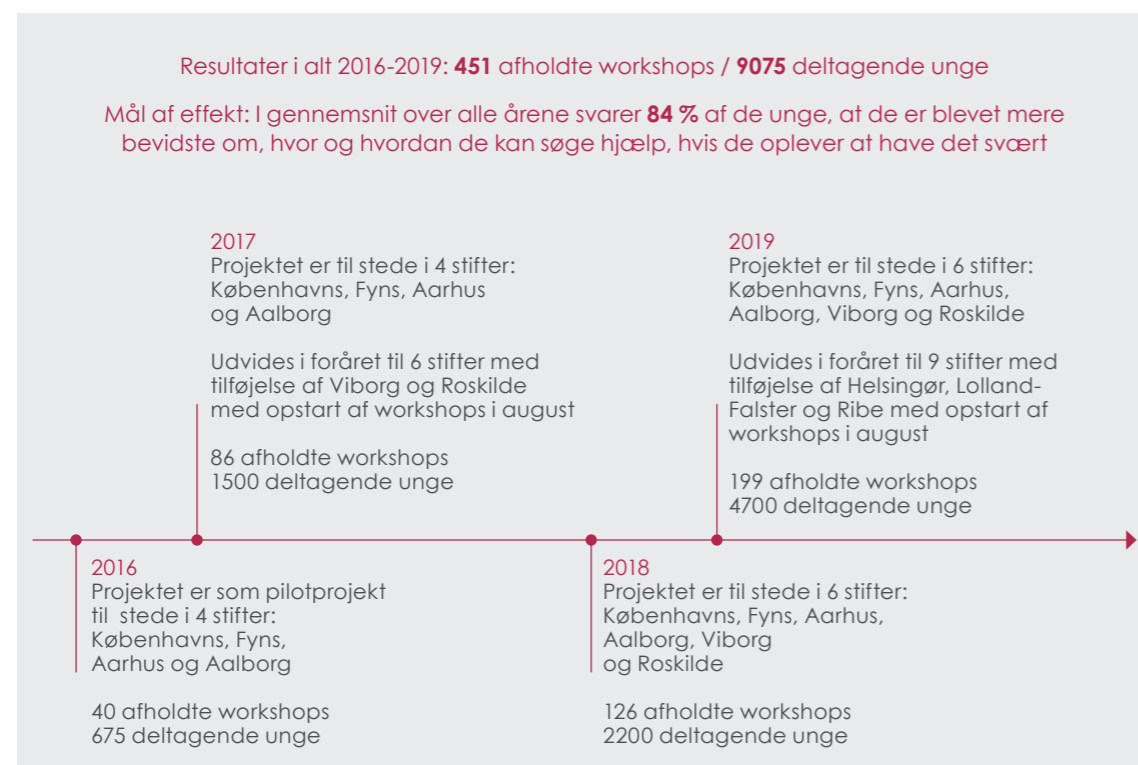
## mindU – tro, tanker og trivsel

Siden januar 2016 har vi afholdt workshops i forbindelse med konfirmandundervisningen for kommende konfirmander og deres præster om mental trivsel og psykisk sårbarhed. I 2019 gik projektet fra at være til stede i seks kirkelige stifter til at have frivilligrupper og afholdte workshops i ni ud af landets 10 stifter, og derfor har efterspørgslen og aktiviteten i mindU i 2019 været på sit højeste nogensinde: 199 afholdte workshops med lidt over 4.700 deltagende unge i hele landet. Vi har fået tre nye frivilligrupper i Nykøbing Falster, Helsingør og Esbjerg, hvilket har gjort, at vi nu næsten har 50 frivillige unge tilknyttet projektet – fordelt på otte frivilligrupper i landets større byer.

Med deres personlige historier er det vores frivillige, der for alvor er med til at bryde tabuer omkring psykisk sårbarhed blandt unge og vise, at man som ung

ikke behøver at fremstå som værende perfekt hele tiden. Med vores workshops viser vi de unge, hvordan de kan blive bedre til at passe på sig selv og hinanden, og hvor vigtigt det er, at de rækker ud til andre, hvis de har det svært. Og vores spørgeskemaer viser, at det har en effekt: 85 % af de deltagende unge har svaret, at de efter vores workshop er blevet mere bevidste om, hvor de kan finde hjælp.

Derudover blev 2019 også året, hvor vi afholdt vores første kursus for konfirmandundervisere med mindU. Kurset har til formål at ruste konfirmandunderviserne i at spotte og tackle mistrivsel blandt deres konfirmander og agere som ressourcepersoner, der kan hjælpe unge videre til den rette hjælp. Det første kursus blev afholdt i Viborg med 15 deltagere, og i 2020 kommer kurset til alle de andre stifter, hvor vi er til stede med stor opbakning fra stifterne og biskopperne.



Unge På Vej holder frivillidage – her fra 2019

## Unge På Vej

Med Unge På Vej har vi opbygget vores helt eget fortællerkorps af frivillige unge, der selv har haft psykisk sårbarhed inde på livet, og som tør dele ud af deres erfaringer. Korpset tager rundt på landets uddannelsesinstitutioner og med mindU til konfirmationsforberedelser, hvor de stiller skarpt på psykisk sårbarhed og mental sundhed.

Med udgangspunkt i deres personlige fortællinger og egne erfaringer viser de frivillige, at det hjælper at række ud efter hjælp og tale om sine problemer. De viser de unge, hvordan de bedst kan spotte og håndtere mistrivsel hos dem selv og hos deres venner, samt hvordan man kan få den rigtige hjælp, når man har det svært. Korpset er til stede i hele landet med frivilligrupper i otte af landets større byer.

I 2019 har vi traditionen tro igen været rundt på gader og stræder for at uddele vores årlige juleposer med gode råd til, hvordan man som psykisk sårbar eller pårørende kan passe på sig selv i juletiden. I år afholdt vi også to arrangementer med julen som tema i hhv. Odense og Nykøbing Falster. Derudover har vi besøgt en hel del skoler og ungdomsuddannelser, været med headspace til morgenfest på FGU i Hvidovre, deltaget på Folkemødet og Ungdommens Folkemøde, og så har vi som noget helt nyt lanceret vores helt egen podcast "Det Upopulære Hjørne" med samtaler med fortællerkorpsets frivillige.

Hvor end vi har været, har de frivillige været med til at bryde tabuer om psykisk sårbarhed og vise unge, at det er lige så vigtigt at passe på sit mentale helbred som sit fysiske helbred.

## Brug Bolden – Hvad nytter det at have gode ben, hvis hovedet ikke er med?

At have det godt og at trives uden for grønsværen er vigtigt – både som fodboldspiller og som ungt menneske. Derfor har Det Sociale Netværk indledt projektet Brug Bolden, der er et samarbejde mellem lokale headspace-centre og fodboldklubberne KB, AaB og EfB. Projektet er støttet af Total og Det Obelske Familiefond.

Brug Bolden styrker relationen mellem spillere, trænere og klubber for at understøtte unges trivsel. Det kan nemlig være med til at øge unges mentale trivsel til gavn for hele samfundet.

Der er mange forskellige grunde til, at unge mistrives eller får problemer, men en ting er sikkert: Problemer har det med at vokse i tavshed. Første skridt til at få det bedre er at få brudt tavsheden.

I 2019 blev Brug Bolden for alvor en integreret del af hverdagen i klubberne. Projektet er individuelt tilpasset den enkelte klub, så de aktiviteter, der gennemføres, passer til klubben.

Brug Bolden blev lanceret ved et event i Esbjerg. Her er det et udvalg af Esbjergs U19-spillere og projektleder Søren Copsø, centerchef, headspace Esbjerg



### AaB

I AaB er en headspace-medarbejder nu blevet en del af klubbens velkomsts-service, hvor han byder nye spillere og forældre velkommen i klubben med særligt fokus på at hjælpe unge med anden etnisk herkomst end dansk til at føle sig velkomne. Samtidig afholder han personlige samtaler med spillere, der gerne vil have nogen at tale med, som ikke er deres fodboldtræner eller holdkammerater.

### KB

I KB har Brug Bolden ansat en lokal-kordinator. Hans opgave er at være til stede under træningen, hvor han stiller de unge temaspørgsmål. Det er temaer som glæde, anerkendelse og sammenhold. Formålet er at få disse temaer til at fylde mere i træningen, så den ikke blot handler om forbedring af fodboldfærdigheder. Der har også været efterspørgsel efter koordinatoren fra forældre, der oplever, at deres børn har det svært.

### EfB

I EfB er der oprettet et spillerråd, der varetager spillernes interesser i klubben og fungerer som bindeled mellem spillerne, trænere/holdledere og klubbens ledelse. Spillerrådsmødet afholdes hver måned og har været en stor succes.

## Samarbejde og alliancer – vejen til bedre løsninger for borgerne

Det Sociale Netværk/headspace Danmark har igen i 2019 arbejdet sammen med en lang række civilsamfundstilbud og øvrige aktører for at styrke indsatsen til gavn for sårbare borgere. En del af de samarbejder beskrives særskilt i rapporten. Her nævnes blot nogle af de mange andre.

Vi arbejder fortsat i Alliancen for anbragte børn og unge for at sikre bedre forhold for nuværende og tidligere anbragte børn og unge.

Igen i 2019 bød vi øvrige civilsamfundstilbud indenfor i vores telt på Folkemødet til debatter mv. Her deltog bl.a. Julemærkefonden, RådgivningsDanmark, Danmarks Psykologforening og Uddannelsesforbundet.

Året har også budt på nye partnerskabsaftaler med Dialog mod Vold, Socialpædagogernes Landsforbund, Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade (LMS), Red Barnet og TUBA.

I samarbejdet med Dialog mod Vold og Sex & Samfund er der fokus på både fysisk og psykisk vold i parforhold gennem projektet Voldsom kærlighed.

Vi samarbejder også med Reden-Ung, hvor vi indgår som partner i et projekt omkring sugardating.

Sammen med Kræftens Bekæmpelse, Børns Vilkår, Børn, Unge og Sorg, Børnerådet, Center for Familieudvikling, Alzheimerforeningen, Hjerneskadeforeningen, Hjerteforeningen, Psykiatrifonden, SAVN, SIND og TUBA deltager vi i et netværkssamarbejde med fokus på børn som pårørende.

Sammen med Danske Studerendes Fællesråd, Ventilen, Danske Handicaporganisationer, Ungdommens Røde Kors og en række elevorganisationer arbejder vi med bedre trivsel for studerende.

Vi blev fra 1. januar 2019 fuldgylde medlemmer af Dansk Erhverv og har her i årets løb været med til at løbe Civilsamfundets Brancheforening i gang.

Vi er gået mere aktivt ind i Folkebevægelsen mod Ensomhed i 2019. Vi har haft arrangementer i forskellige headspaces i forbindelse med den årlige begivenhed: "Danmark Spiser Sammen." Og den årlige March mod Ensomhed passerede flere headspaces på turen fra København til Aalborg.

Sundhedsministerens stresspanel kom i april 2019 med deres 12 anbefalinger til mindre stress. Vi havde en repræsentant med i panelet.



## Peer-Partnerskabet

Det Sociale Netværk og SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed stiftede Peer-Partnerskabet i 2018. Med en donation på 11 millioner kroner fra VELUX FONDEN blev partnerskabets første projekt iværksat i august 2019.

Projekt 'Håb og Selvbestemmelse i hverdagslivet' skal i perioden 2019-2022 metodeudvikle og dokumentere effekten af peer-gruppeforløb for psykisk sårbare som tidlig indsats. Samtidig skal projektet styrke brobygningen mellem kommune og civilsamfund.

Projektet gennemføres i samarbejde med kommunerne København, Helsingør og Fredericia inden for rammerne af serviceloven. Effektmålingen af peer-indsatsen gennemføres af Forskningsenheden Psykiatrisk Center København.

Fra december 2019 har borgere i de tre samarbejdskommuner kunnet tilmelde sig peer-gruppeforløbet, der varer 10 uger og bygger på den aktuelt bedste praksisviden om peer-støtte og forskning på området. Ud over at deltage i gruppen kan borgerne modtage følgeskab.

Her fortæller de frivillige i projektet 'Håb og Selvbestemmelse i hverdagslivet', hvorfor de har meldt sig som frivillige:

"Jeg har meldt mig, fordi jeg selv har fået rigtig meget ud af at deltage i to peer-gruppeforløb. Så derfor vil jeg gerne være med til at videregive den gode, inspirerende og motiverende oplevelse til andre, som nu er i samme situation, som jeg selv stod i. Samtidigt er det at facilitere et gruppeforløb med til at videreudvikle mig selv."

(Kvinde, 53 år)

"Med to indlæggelser på en lukket afdeling i bagagen og alligevel et godt liv med et minimum af medicin tænker jeg, at jeg måske kan hjælpe andre psykisk sårbare med at finde deres vej til et godt liv."

(Mand, 67 år)

"Jeg meldte mig, fordi jeg gerne vil 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."

(Kvinde, 35 år).



Folkene bag Peer-Partnerskabet. Forrest (fra venstre mod højre): Projektleder, Klavs Serup Rasmussen; Lokalkoordinator i Fredericia, Elisabeth Ravn Adriansen. Midt: Projektmedarbejder, Marie Vester Koch. Bagerst (fra venstre mod højre): Lokalkoordinator i København, Trine Aaen; Lokalkoordinator i Helsingør, Tine Willemse Larsen

Både gruppeforløbet og følgeskab varetages af frivillige peers, der rekrutteret lokalt i de tre byer og uddannes via projektet. Der rekrutteres og uddannes løbende nye frivillige. Borgerne skal på sigt primært henvises fra kommunerne.

Peer-støtte er støtte til forandring mod et bedre liv, som finder sted mellem to eller flere personer, der forbindes af

fælles erfaringer med psykiske kriser og sårbarheder. Baggrunden for projektet er det stigende antal danskere med mentale sundhedsproblemer. Mange tror fortsat, at de er alene om at slås med psykisk sårbarhed, og gruppeforløbet er derfor en mulighed for at se sig selv på en ny måde og finde sine styrker gennem deling af oplevelser og erfaringer med andre psykisk sårbare. Se mere på [www.peerpartnerskabet.dk](http://www.peerpartnerskabet.dk)

## Skolen for Mental Sundhed

Børn og unge tilbringer mange tusinde timer på deres skole. Derfor driver Det Sociale Netværk et projekt ved navn Skolen for Mental Sundhed. Projektet er et samarbejde mellem fem forskellige skoler og deres lokale headspace-centre og har til formål at udvikle en pulje af aktiviteter, målrettet fremme af skoleelevers mentale sundhed.

I 2019 blev der udarbejdet en midt-vejsevaluering af projektet baseret på de foreløbige resultater. Evalueringen viste, at eleverne i projektet har et højt niveau af mental sundhed målt på hhv. funktionelle, subjektive og miljø-mæssige aspekter af mental sundhed:

### Det siger eleverne:

"Jeg har fået en større forståelse af, hvad andre folk kan føle."

"Hvis man ikke har lyst, skal man selvfølgelig ikke tale om det, men jeg har lært, at det er bare bedre at tale om det i stedet for bare at spille passiv."

"Jeg tænker mere over, hvordan mine handlinger påvirker andre mennesker eller endda mine venner, og hvordan jeg skal være over for dem."

"Karakterer viser ikke, hvordan du er som person, og hvad du indeholder inde i dig selv."


**65 %** af eleverne svarer, at de i høj eller meget høj grad føler sig i stand til at gøre en forskel for trivslen i klassen.

**55 %** af eleverne svarer, at de har fået mere eller meget mere mod på at tale med klassekammerater om svære tanker og følelser.

**87 %** af eleverne prøver ofte eller næsten altid at forstå deres venner, når de er triste eller sure.

**74 %** af eleverne er helt eller meget enige i, at de er gode nok, som de er.

**64 %** af eleverne svarer, at de vil være mere eller meget mere åbne, når de laver gruppearbejde i fremtiden.

 **7 %** af eleverne synes, det er forkert at dømmе klassekammerater på deres personlige holdning eller stil.

**88 %** af eleverne oplever, at deres klassekammerater er venlige og hjælpsomme, mens **77 %** af eleverne giver udtryk for, at de andre elever kan komme til dem, hvis de har problemer.

Eleverne giver udtryk for at have fået flere redskaber til at håndtere mental sundhed, en større forståelse for deres klassekammerater, mere mod på at tale om svære emner, hjælp til at mindske karakterpres samt bedre evne til at yde deres klassekammerater den nødvendige støtte i tilfælde af mentale problemer.



## Kampagne #TalOmDet

I 2019 lancerede Det Sociale Netværk kampagnen #TalOmDet, som kørte sidste halvår af året. Kampagnen var dels en awareness-kampagne, der gjorde opmærksom på, at unge altid er velkomne i headspace, og at alt for mange børn og unge går rundt med ondt i livet uden at have nogen at tale med. Målet med kampagnen var at få flere unge til at åbne op og tale om deres problemer – gerne i det lokale headspace-center.

Tal fra YouGov viser, at 73 % af børn og unge mellem 15-24 år kæmper eller har kæmpet med personlige problemer i større eller mindre grad. Men mange tør ikke tale med andre om det. De er bange for at blive holdt uden for i vennegruppen, blive set som svage eller blive set anderledes på.

#TalOmDet har primært kørt på sociale medier gennem brug af influencere, hvilket virkede som et logisk valg, da kampagnen centrerer sig om, at unges facadeliv på sociale medier gør det sværere at vise sårbarhed. Sociale medier giver mulighed for at opbygge facader, lægge filtre på og vise de

"rigtige" situationer og vinkler. Det er med til at skabe et billede af, at alles liv er perfekt, og flere kan derfor føle, at de er de eneste i verden, der kæmper med problemer i livet. Det forstærker følelsen af forkerthed hos mange unge og bidrager til en stigende tendens til ikke at tale om problemer og sårbarheder.

Kampagnen og budskaberne har været aktiveret på Instagram, men har også været til stede på alle landets ungdomsuddannelser.

Evalueringen af kampagnen viste, at brugen af influencere gav god eksponering og interaktion. Vi fik samlet 132.158 visninger på YouTube. På Instagram nåede vi samlet 153.074 unikke brugere, hvoraf en tredjedel var drenge. Herudover var der en overvældende interaktion med brugerne. Mange unge delte deres egne historier og fortalte om, hvor vigtigt det er, at man skal tale om problemer. Særligt brugen af mandlige influencere gav mange drenge modet til at dele deres personlige historier med hinanden i kommentarfeltet – en gruppe, der ellers er svær at nå.




## Folkemøder med unge i centrum

Igen i år var Det Sociale Netværk/headspace Danmark til stede på Folkemødet på Bornholm og ved Ungdommens Folkemøde i Valbyparken.

Teltet i Allinge var fyldt, og stemningen kulminerede ved en stor fællesmarch med vores formand Benedikte Kiær, protektor og stifter Poul Nyrup Rasmussen, formand for Danmarks Lærerforening, Anders Bondo, og formand for SIND, Knud Kristensen, i spidsen under temaet, at 'vi er nødt til at tale om det'. Alt for mange unge farer nemlig vild i deres eget liv allerede i grundskolen, og derfor skal

mental trivsel på skoleskemaet. Anders Bondo fremhævede paradokset i, at de danske skoler har fokus på, at elever skal læse og tage en uddannelse, men ikke på, hvordan de har det imens.

"Vi ser, at den største udfordring er, at alt for mange unge farer vild i deres eget liv. Vi skal gøre noget ved det ydre pres.  hvorfor fortæller vi 2. klasses-elever, at de er under middel? Hvorfor har vi som samfund det behov?", spurgte lærernes formand og opfordrede politikerne til at lave ændringer.

Vi skal tale om, hvordan vi nedbryder fordomme og tabuer om det, der gør ondt og skaber mental mistrivsel hos de unge. Flere end tidligere oplever,



at ungdomslivet slår knuder. Det skal vi alle – de unge selv, forældre, bedsteforældre og alle andre, der kerer sig om de unge – blive bedre til at tale om.

Den 5.-6. september udgjorde Valbyparken endnu en gang rammerne for årets største demokratiungdoms festival, nemlig Ungdommens Folkemøde. UFM er en to-dages demokrati-



festival for unge med talks, musik, workshops og samtaler om de spørgsmål, der udspringer af samfundet og samtiden. Visionen for festivalen er, at nutidens problemer skal løses med fremtiden borgere – de unge.

Det Sociale Netværk deltog med to af sine initiativer: headspace og Unge På Vej. På en samlet stand blev der afholdt events, aktiviteter og en workshop om emner, der vedrørte unges mentale trivsel.

UFM er en unik mulighed for at komme i kontakt med et bredt udsnit af nutidens ungdom, og igen i år var standen meget velbesøgt.

## PsykiatriNetværket og Psykiatritopmøde

Under parolen "Hvert menneske tæller!" blev Psykiatritopmøde 2019 – det ellefte i rækken – som de 15 organisationer i PsykiatriNetværket står bag, igen 'det bedste nogensinde'.

Den nyudnævnte sundhedsminister Magnus Heunicke åbnede dagen med en meget personlig tale, som understregede, at psykiatrien er et område, der ligger ham meget på sinde. Heunicke talte for første gang offentligt om de udfordringer, hans egen datter havde haft med tvangstanker. Tanker, der påvirkede hende i sådan en grad, at hun i et halvt år ikke kunne gå i skole. Det blev en meget rørende tale og start på årets topmøde.

Siden har regeringen afsat 600 millioner kroner til styrkelse af psykiatrien, og Magnus Heunicke har lovet at have en tæt dialog med organisationerne på psykiatriområdet.

Der var fornemme og følsomme musikalske besøg af den ualmindelig veloplagte Shaka Loveless og af den underskønne sangerinde Dorthe Gerlach. Der var tårer i øjenkrogene flere steder, da de to optrådte ekstremt nærværende, personligt og respektfuldt over for den alvorlige baggrund for Psykiatritopmødet.

Der er jo nemlig noget helt galt i psykiatrien og udenfor den. Måden, vi i Danmark behandler psykisk sårbare mennesker på, er langtfra netop nærværende, personlig og respektfuld.

Det blev da også slået fast med syvtommersøm i åbningstalen, som Knud Kristensen, formand for SIND, og Poul Nyrup Rasmussen, formand for PsykiatriNetværket, stod for sammen.

*"Vi må endnu en gang konstatere, at det hastigt går den forkerte vej for psykiatrien i Danmark. Antallet af sengepladser bliver færre og færre, antallet af patienter stiger og stiger, og pengene følger ikke med. Derfor bliver der også mindre tid til og mindre omsorg overfor den enkelte patient",* slog Poul Nyrup Rasmussen fast fra scenen.

Og tallene taler da også et ganske klart sprog. Fra 2001 til 2017 er der kommet 69 % flere patienter, 28 % færre senge og 22 % færre ressourcer pr. patient i psykiatrien. Og udover at det rammer den enkelte hårdt, er det også et ekstremt stort ressourcestab for samfundet.

*"Det koster ifølge OECD det danske samfund 110 milliarder kr., at vi har så mange psykisk sårbare mennesker, som ikke får den rette behandling. Det er jo simpelthen tudetosset",* sagde Knud Kristensen til salen og den nyudnævnte sundhedsminister Magnus Heunicke, som sad på første række.

Opfordringen fra Poul Nyrup Rasmussen, Knud Kristensen og de øvrige 1.000 deltagere på dagen er mere helhedstænkning i psykiatrien, så brugere og pårørende ikke bare efterlades efter hospitalsopholdet samt at få et langt større fokus på forebyggelse og metoder i psykiatrien.





Det Sociale Netværk  
1100 København K  
Tlf. 50 846 846

[info@detsocialenetvaerk.dk](mailto:info@detsocialenetvaerk.dk)

[www.detsocialenetvaerk.dk](http://www.detsocialenetvaerk.dk)



Det Sociale Netværk

