



10 år med Det Sociale Netværk



Stifterne af Det Sociale Netværk



Morten Thomsen,
initiativtager til Livslinien



Palle Simonsen,
tidl. socialminister og finansminister,
direktør for Arbejdsmarkedets
Tillægspension (1933-2014)



Poul Nyrup Rasmussen,
tidl. statsminister, protektor og medlem
af bestyrelsen for Det Sociale Netværk



Tine Bryld,
tidl. socialrådgiver og radiovært på Tværs
(1939-2011)



Mads Thyregod,
advokat og medlem af bestyrelsen
for Det Sociale Netværk

Velkommen

Af Poul Nyrup Rasmussen

Jeg har mistet min datter til skizofreni. Det tab er der ingen tid, der læger. Men livet har alligevel mening for mig gennem det arbejde, jeg kaster mig ud i.

I 2009, da jeg sammen med fire gode folk stiftede Det Sociale Netværk, var vores mission klar: Vi ville nedbryde fordomme om psykisk sårbarhed. Gøre op med ensomhed. Skabe sociale netværk og fællesskaber. Og indgyde håb, fordi håbet er livseleksir for psykisk sårbare: Det, du slås med, er en overfrakke. Du er ikke din overfrakke, for indenunder er DU, og du kan få et godt liv.

Vi er kommet et stykke. Vi har skabt eftertanke og taget livtag med fordomme om psykisk sårbarhed, lidelser og sygdom. I dag taler vi mere frit om det at være sårbar, end vi gjorde for 10 år siden. Vi har med headspace skabt steder, hvor de unge kan finde nogen at tale med. Vi har ingen forhåndsbetingelser, ingen journalisering eller registrering. Det, vi snakker om, bliver mellem os, og vi kan hjælpe på de unges betingelser.

Men der er lang vej igen. Fordommene om psykisk sygdom findes stadig; psykiske lidelser bliver ikke sidestillet med somatikken, og der er fortsat huller i "systemet". Når unge med spiseforstyrrelser kan blive udskrevet fra de lukkede afdelinger, uden at nogen har spurgt, hvorfor de ikke spiser, så har vi en psykiatri, der er under et alt for stort økonomisk pres. En psykiatri med alt for mange genindlæggelser. En psykiatri, der mangler tid og helhedssyn på det enkelte menneske.

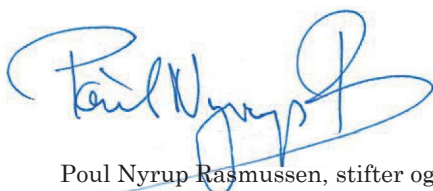
Det skal vi simpelthen have ændret.

Psykiatrien skal forbedres indefra. Men vi skal fremfor alt gribe de sårbare unge i tide, før indlæggelse bliver sidste og eneste svar.

Jeg tror på, at civilsamfundet er en stor del af svaret. Vi kan genskabe fællesskaber, der rækker ud over os selv. Du og jeg, alle, der ganske frivilligt vil gøre noget for andre. Genskabe den sociale, medmenneskelige sammenhængskraft. Det er os, der bliver den nye bærende søjle i samfundet. Frivillige organisationer, som ikke alene bæres af hjertet men også af professionalisme og høj kvalitet. Ikke som konkurrenter men som den gode partner til velfærdssamfundet, det menneskelige "missing link", som kan udfylde huller og bygge bro, så alle sårbare børn og unge bliver hjulpet op på eget livsspor igen.

Her kan du læse nogle nedslag i de mange initiativer, vi har sat i gang henover de seneste 10 år. Tine Bryld og Palle Simonson er desværre ikke blandt os længere. De var helt afgørende kræfter for opstarten og udviklingen af Det Sociale Netværk. De kom med deres enorme viden og engagement. Dengang stod vi sammen om en overordnet lede-sætning: Alt, hvad vi gør, skal give mening for dem, vi gør det for. Det har vi holdt os til lige siden.

God læselyst.



Poul Nyrup Rasmussen, stifter og protektor for
Det Sociale Netværk samt medlem af bestyrelsen.

2009
Det Sociale
Netværk stiftet

Sekretariatet flytter ind i lejede lokaler hos Maskinmestrenes Forening. Hjemmesiden psykisksaarbar.dk går i luften, og en række NGO'er, som er båret af frivillige, samler sig i PsykiatriNetværket.

Find vej

Det Sociale Netværk fejrer 10 års jubilæum. Initiativer er taget, private fonde har støttet, kommuner, regioner og spillerne på nationalt niveau har samarbejdet. Især har samarbejdet mellem frivillige, civilsamfundet og det offentlige spillet en vigtig rolle, ligesom samarbejdet med andre organisationer på psykiatriområdet har været afgørende for at få indflydelse på, hvordan psykiatrien skal udvikle sig. I dette jubilæumsskrift kan du læse om udfordringerne, der har været undervejs, og visionerne for fremtiden. Du vil se, at der fortsat er meget at gøre.

Frivillige

Frivillige ildsjæle er kernen i alt, hvad vi gør. Med flere end 450 frivillige forsøger Det Sociale Netværk at understøtte, at samarbejdet mellem civilsamfund og det offentlige konstant udvikler sig. 10 frivillige fortæller, hvorfor frivillighed giver mening for dem.

Initiativer

Det Sociale Netværk tager en masse **initiativer**. Mantraet for alle initiativer er, at det skal give mening for dem, vi gør det for. Behov er blevet til initiativer, og læring og erfaringer har udviklet sig til andre initiativer. Det Sociale Netværk har over årene specialiseret sig i mental sundhedsfremme for børn og unge især gennem headspace og de mange lokale projekter, som headspace har ført med sig.

Partnere

Det Sociale Netværk arbejder sammen med en masse forskellige **partnere** blandt andet andre organisationer, som også er båret af frivilliges indsats. Vi har spurgt nogle af vores samarbejdspartnere, hvilken rolle civilsamfund og frivillige har?

Private penge

sikrede uafhængighed af det offentlige

Det Sociale Netværks ambition i 2009 var klar: uafhængighed af det offentlige og en stålsat vilje til at dokumentere, at civilsamfundet kan gøre en forskel på psykiatriområdet. Pengene skulle fortrinsvis komme fra private fonde.

”Vi støttede Det Sociale Netværks opstart med hjemmesiden psykisksaarbar.dk, fordi vi så et kolossalt behov for at hjælpe unge, som af den ene eller anden årsag var kommet skævt på vej”, siger Tommy Pedersen, tidligere direktør for Augustinus Fonden. Han peger på, at flere og flere fonde arbejder indenfor det sociale område og derigennem giver det sociale område et uvurderligt pust som tillæg til det, stat, regioner og kommunerne yder.

Hos Ole Kirk’s Fond, som arbejder med livskvalitet for børn og deres familier, er administrerende direktør Karin Skjødt Hindkjær også optaget af fondenes rolle som katalysatorer:

”Fonden kan supplere det offentlige og bidrage med ressourcer til udvikling og afprøvning af indsatser, der lukker nogle af de huller, der er i forhold til at dække behov hos børn og unge”.

Bæredygtighed er vigtigt

Både civilsamfund, det offentlige, fonde og ikke mindst brugere ønsker, at gode indsatser er kommet for at blive.

”Vi ser mange gode projekter, der ikke er tilstrækkeligt bæredygtige og i værste fald må lukke på grund af manglende finansiering. Det er ærgerligt for alle. Derfor er vi optagede af, at indsatserne bliver godt forankrede og har en bæredygtighed på sigt”, siger Karin Skjødt Hindkjær. Hun fortsætter:

”Vi oplever, at Det Sociale Netværk har været gode til både at udbrede og forankre deres indsatser og har haft den langsigtede bæredygtighed for øje helt fra start”, siger Karin Skjødt Hindkjær.

headspace er Det Sociale Netværks absolut største initiativ. Det har over årene, siden

opstarten i 2013, fået støtte fra blandt andet VELUX FONDEN, Det Obelske Familiefond, Ole Kirk's Fond, Lauritzen Fonden og KG Fonden. headspace er startet efter australsk inspiration. I opstarten var det idéen at copy-paste det australske headspace til Danmark. Men bl.a. VELUX FONDEN var med til at forme projektet, så det passede til den danske velfærdsmodel, og headspace blev brobygger mellem det offentlige system og unge, psykisk sårbare.

"Målet med etableringen af headspace Danmark var at etablere en ny form for indsats rettet mod psykisk sårbare unge. Indsatsen

skulle organiseres uafhængig af og uden for de offentlige systemer. Ikke som en konkurrent, men som et supplement for at nå de unge i tide og forebyggende", siger Ane Hendriksen, direktør i VELUX FONDEN.

Kemi betyder også noget

"Vi tænkte: bare fordi man er tidligere statsminister ...", siger Anette Følsgaard. Hun er datter af Jane Schaldemose, som stiftede Jascha Fonden for godt 25 år siden. Anette Følsgaard har arbejdet i familiefonden, siden hun var 18.



Det første Psykiatritopmøde samler cirka 1.000 mennesker fra hele Danmark på Frederiksberg Gymnasium. PsykiatriNetværket inviterer til Psykiatritopmøde hvert år den første lørdag i oktober.

2009 Første Psykiatritopmøde



Psykisk sårbare, pårørende og professionelle bydes velkommen til det første Psykiatritopmøde i 2009

”De ringede og spurgte, om de måtte komme på besøg. Jo, svarede vi lidt tøvende. Men så mødte vi jo et fantastisk menneske”, siger Anette Følsgaard om sit første møde med Poul Nyrup Rasmussen. Jascha Fonden har støttet

Ungekompasset, mindU, Unge På Vej og VærDig. Det sidste er målrettet hjælp til unge med spiseforstyrrelser.

”Kemien er det vigtigste i starten, og så er vores personlige interesser afgørende. Min mand interesserer sig for anoreksi. Psykiatriske lidelser interesserer mig, fordi min far var psykisk syg”, siger Anette Følsgaard fra Jascha Fondens hovedsæde i Vedbæk. Hun fremhæver, at Det Sociale Netværk har været gode til at formidle resultaterne, og fonde kan godt lide, at deres støtte har effekt.

Tommy Pedersen husker også kemien som del af Augustinus Fondens tilsagn om støtte til Det Sociale Netværk tilbage i 2009:

”Vi var i en fase, hvor vi på grund af større indtjening i koncernen kunne øge vore bevil-linger – også til sociale formål. Det talte også med, at Poul Nyrup Rasmussen, som har haft de unges psykiske problemer tæt på sin egen krop, gik så helhjertet ind i arbejdet”. ■

Støtte til Det Sociale Netværk

Det Sociale Netværk har gennem de første 10 år modtaget støtte fra mange forskellige fonde, som alle har været væsentlige for, at de mange projekter har kunnet realiseres. Blandt andet fra Ole Kirk's Fond, VELUX FONDEN, KG Fonden, Det Obelske Familiefond, Oak Foundation Denmark, Augustinus Fonden, Lauritzen Fonden, Rockwool Fonden, Jascha Fonden og en række andre.



Christian Bering

26 år. Frivillig i headspace chatten.
Lærervikar på specialskole for autismeramte børn.

Jeg vil gerne læse psykologi, og jeg meldte mig som frivillig i headspace chatten for at teste, om jeg duede til at snakke med unge. Om jeg faktisk kunne holde til det eller ville tage det med hjem.

Det har været superfedt at møde især Line (Line Høgsmann Sondrup, ungerådgiver i headspace Gentofte, red.). Hun er dygtig til at motivere. I min logbog kan jeg på de første sider se, at jeg var en uerfaren rådgiver. Man kan altid blive bedre, og nu, efter mange samtaler, kan jeg se, at det er nemmere for mig at finde ordene. Nu er det en helt anderledes erfaring og billedsprog, som jeg kan stille op for de unge i en chat. Hver chat varer typisk en times tid og består af lange beskeder. Det kan være svært for den unge at formulere sig; de oplever noget, som de ikke har prøvet før, så det handler om at tage sig god tid.

For mig giver det at være frivillig værdi på en anden måde end i et normalt arbejde. Jeg bliver helt høj af at vide, at jeg har hjulpet eller i hvert fald talt med en ung om det, han eller hun har på hjerte. Det er en god og virkelig motiverende følelse.



Det Sociale Netværk lancerer løb i Fælledparken for psykisk sårbare, pårørende og venner med professionelle trænere fra Running26. Poul Nyrup Rasmussen løb også med.

2009
Løb i Fælledparken



Medarbejdere

med enormt engagement

Af Trine Hammershøj

I 2009 var der ikke mange, som talte om psykisk sårbarhed. Faktisk så få, at vi kunne købe domænet PsykiskSårbar.dk for 39 kroner! Poul Nyrup Rasmussen og jeg fik samlet en stærk kreds af stiftere bag Det Sociale Netværk, og arbejdet for at sætte sårbarhed på dagsordenen, fjerne tabuer og tale åbent om psykiske lidelser kunne begynde.

Siden er netop dét lykkedes. Takket være mange frivillige landet over og en flok dedikerede og dybt engagerede medarbejdere i vores sekretariat. I første omgang havde vi ingen penge overhovedet og kun et par gamle pc'er. Det var i august 2009 i lokaler hos Maskinmestrenes Forening.



En fast kerne af medarbejdere har siden foreningens start udgjort en uvurderlig støtte i vores fælles arbejde, og nogle stykker har været med helt fra begyndelsen. Charlotte Hjorth Mikkelsen som sekretær i foreningen og assistent for Poul Nyrup, Ida Sommer, som siden 2009 har haft fleksjob og sikret vores korrekturgange (og de har ofte været mange!), Pia Bindsbøll, som frivilligt hjalp til under det første Psykiatritopmøde i 2009, og nu er event-manager og ansvarlig for bl.a. alle seminarer, topmøder og vores deltagelse på Folkemøderne på Bornholm. Og sidst men ikke mindst Anne-Mette Nielsen som fundraisingchef, der med sin lange erfaring fra fundraiser-verdenen har været med til at sikre finansieringen af vores initiativer og med sin utrolige kreativitet sørger for, at der aldrig er en kedelig dag på kontoret!

Alle vores medarbejdere gennem de seneste 10 år har haft én ting til fælles: et enormt engagement og et åbent sind. De vil noget, og de har et *drive* uden sidestykke. Der er faktisk aldrig noget, som ikke kan lade sig gøre hos os! Det kan godt se sådan ud i begyndelsen, men med det åbne sind og et gå-på-mod har vi sammen rykket bjerge, føles det som om. Medarbejderne både i Det Sociale Netværk og i headspace udvikler sig med opgaverne, og de udvikler opgaverne. Igennem alle årene har vi arbejdet i en rytme, der nærmest er blevet vores kendetegn: Vi sætter initiativer, fordi der er et behov, vi indsamler erfaringer og tager ved lære af dem, og vi bruger vores nye viden i nye initiativer.

Grundsætningen, som alt står på, er, at det skal give mening for dem, vi gør det for.

Eksperter i unge

I en af vores korte film taler Tine Bryld, ikonisk radiovært og medstifter af Det Sociale Netværk, om det svære ved at være barn af forældre med en psykisk lidelse. Hun siger: ”De unge har brug for, at vi taler med dem om, hvad der sker, når man er psykisk syg”. Det er netop dette at have nogen at tale med, som har defineret Det Sociale Netværk, vores initiativer og arbejde. At alle har brug for nogen at tale med.

Vi startede med en hjemmeside, stærke stemmer blandt stifterne og i bestyrelsen samt en flok seje medarbejdere, som blev stadig flere. Mens vi voksede ud af de første lokaler, er vores initiativer også blevet større og flere.

Initiativerne er i høj grad målrettet unge, fordi vi kunne se, at de kæmper med deres selv-værd. Vi har kunnet se og høre, at de ikke bare er udfordrede psykisk men også socialt. Alt for mange føler sig ensomme, oplever et karakterpres og har svært ved at tale med venner og forældre om følelser. Vi kunne se og høre, at der var brug for ”nogen at tale med”. Nogen som ikke var en offentlig myndighed med krav om registrering af personnummer.

Det blev den viden, som kom til at ligge til grund for headspace, som uden sidestykke er vores største initiativ. Men det er også den viden, der skabte mindU – et projekt, hvor vi i

samarbejde med landets stifter sætter sårbarhed på skemaet for konfirmationsforberedelse. Brug Bolden er et helt tredje eksempel, og handler om mental trivsel blandt unge fodboldspillere. For hvad nytter det at benene fungerer, hvis hovedet ikke gør?

På vejen er vi ikke bare blevet eksperter i unge men også i civilsamfundets rolle. Frivillige har vist, hvad frivilligheden kan, når vi giver frivillige mulighed for også at bruge deres faglighed, og vi har vist det ved at samle de psykiatriorganisationer, som er båret af frivilliges indsats. Vi har i samarbejde med andre organisationer sat vores samlede viden i spil og har påvirket udviklingen af psykiatrien gennem både fælles peer-to-peer-projekter og i PsykiatriNetværket.

Tak for de første 10 år til et stærkt hold af medarbejdere og frivillige landet over. Vi har meget mere at gøre – og vi er faktisk kun lige begyndt!

Trine Hammershøj

Trine Hammershøj
direktør for Det Sociale Netværk
og headspace Danmark



*Hilda Heick,
Ole Henriksen,
Pelle Hvenegaard og
Lotte Andersen lægger
ansigt og hjerte til
kampagnen med
nytårsforsætter:
I 2011 vil jeg...*

2010

**Kampagnen
"Nytårsforsæt"**



Lancering af Ungekompasset.dk på Ofelia Beach i 2011.

Ungekompasset

find vej til hjælpen

Ungekompasset er Danmarks første digitale vejviser, hvor unge psykisk sårbare, venner og familie kan søge oplysninger om, hvor de kan gå hen for at få hjælp.

Det er første gang, at både private og offentlige tilbud bliver samlet et sted. Man kan søge efter, hvad der findes af muligheder for hjælp og støtte i nærheden af sin bopæl, og man kan finde alt lige fra nærmeste psykiatriske skadestue over støttegrupper, caféer, fritidsklubber, behandlingstilbud til rådgivning samt telefonlinjer.

Jeg vil gerne inspirere andre

Ole Henriksen er hudspecialist og kosmetolog. Han bor i Los Angeles, hvor han fra sin skønhedsklinik i Beverly Hills siden 1975 har etableret sig med egne produkter, som er udbredt på verdensplan. Han har siden begyndelsen bakket op om Det Sociale Netværk. Han har delt sine egne erfaringer og lagt ansigt til diverse kampagner henover årene. Senest har han sammen med sin bror også støttet økonomisk, da de donerede honoraret fra et foredrag hos Rotary til headspace Aalborg.

"I min ungdom, da jeg voksede op i Nibe, vidste jeg i en forholdsvis ung alder, at jeg var homoseksuel. Dengang havde jeg ingen at tale med om det, og i Nordjylland talte man slet ikke om den slags. Jeg skulle lære at udtrykke følelser, og det, tror jeg, er det samme for mange unge i dag".

Ole Henriksen ville gerne have haft headspace som ung:

"Jeg følte mig så out of place", siger han og fortæller, at han blev mobbet over at være anderledes: "Nu ved jeg, at hvis man føler sig godt tilpas, så har man ikke behov for at mobbe andre. De, som mobbede mig, fik større problemer senere i livet".

Inspiration for andre

Ole Henriksen var ikke i tvivl om, at han skulle stille op, da han i 2009 blev spurgt, om han ville lægge ansigt til en kampagne for headspace:

"Da Poul Nyrup spurgte mig, jublede jeg af glæde. Jeg har gået rundt om manden hele mit liv. Han har et stort hjerte, og han vil gøre en forskel i vores verden", siger han og fortsætter:

"Jeg vil gerne gøre, hvad jeg kan for at inspirere og motivere unge mænd og kvinder. De repræsenterer vores fremtid".

Ole Henriksen har meget på hjerte. Han udgav i 2018 bogen 'Det skal føles godt. Tag hjertet med på vejen mod succes'. Han advokerer for, at man skal dyrke positivitet, sætte sig nogle mål i livet og forfølge dem. Uheldigvis, mener han, lægger de sociale medier et enormt stort pres på de unge, især pigerne.

"De er optagede af, hvordan de ser ud, at de er perfekte. Men jeg siger, at alle har noget smukt over sig uanset, hvordan de ser ud".

Brænd for det

"Jeg har som voksen erfaret, at livet er en rejse med op- og nedture. Uanset hvem du er, og hvor du vokser op", siger Ole Henriksen.

Han har haft succes i traditionel forstand: skabt cremeprodukter og tjent mange penge på sit arbejde med menneskers wellness, eller som han selv siger: 'at få mænd og kvinder til at være den bedste udgave af sig selv':

"Succes kan måles på forskellige niveauer. Jeg tror, det vigtigste for at opnå succes er, at du laver det, du brænder for. Man skal gøre sine drømme til virkelighed". ■

Face It

Face It var et samarbejde mellem Region Syddanmark, Odense Kommune og Det Sociale Netværk, og målet var at hjælpe børn og unge med de udfordringer, der knytter sig til et stort forbrug af rusmidler. Face It tilbød de unge at få tilknyttet en mentor, som de kunne mødes med, når de havde brug for det.

Tilbuddet til de unge var anonyme samtaler om alt fra symptomer som søvnforstyrrelser, overvældende angst, koncentrationsbesvær, tankeforstyrrelser, mangel på initiativ, trang til isolation eller store humørsvingninger. Det er alle tegn på et stort forbrug af rusmidler. Projektet løb til og med 2018. Man kan fortsat få rådgivning om problemer i forbindelse med overforbrug af rusmidler i alle headspace-centrene i Danmark.



Under overskriften 'Kan det betale sig?' sætter Det Sociale Netværk og Kommunernes Landsforening med nu afdøde Jan Trøjborg (S) i spidsen fokus på økonomien i psykiatrien.

2010
Konference:
Kan det betale sig?



Helena Lykke Bøgh

25 år. Frivillig i headspace Ballerup.
Studerer medicin.

Jeg startede selv med at komme i headspace, da jeg var 19 år gammel, som en hjælp til mig selv. Jeg blev spurgt, om jeg havde lyst til at blive frivillig. Der gik et par år, før jeg havde formået at få skabt sikkerhedsnettet i mit eget liv og følte, at jeg var klar. Jeg synes, at jeg har enormt meget at give tilbage.

Det er unikt, at headspace giver unge et sted, hvor de kan komme og tale om dem selv i en times tid. I headspace var det første gang, jeg prøvede det med ensidig kommunikation: Jeg snakker, og jeg skylder INTET. Venskaber er jo tosidede.

Jeg har i mange år følt, at jeg er god til at tale med andre - med mine venner. Og at det gav mig så meget energi og glæde, at jeg havde lyst til at have det som en hobby. Det er ikke for at lyde som en helgen, men jeg får lov til at dykke så meget ned i et andet menneske og tale empatisk. Det får jeg meget energi af.

Jeg har også fået lov til at tage med Christian (Christian Lund, chef for headspace København, red.) ud til arrangementer. Fx har jeg været ude at tale for en søsterloge, som havde doneret penge til headspace, og på Børsen – så står man dér med aktiehandlere. Det var et vildt sjovt set-up.



Psykiatritopmødet 2011 har unge som tema, og Nick Prendergast fra Melbourne præsenterer danskerne for den australske ungerådgivning headspace. Topmødet bliver startskuddet for den danske version af headspace.

**2011
headspace
præsenteres i Danmark**

"Jeres arbejde har været med til at skabe kontakt med helt andre unge end dem, vi normalt har kontakt til i forbindelse med de tiltag, vi gør kommunalt. Det drejer sig om unge, der ikke "gør noget væsen af sig" eller kommer fra andre socialgrupper og ressourcestærke familier, som vi ikke har haft vores fokus på før. Men de unge har lige så meget brug for hjælp som andre".

Susanne Eilersen (DF),
1. viceborgmester, Fredericia Kommune

Initiativer

Ven til Ven

Ven til Ven var et initiativ, som gav alle unge mulighed for at møde en ven dér, hvor de nu engang befandt sig i livet. Baggrunden var det stigende antal unge, som oplevede, at de ikke havde nogen at tale med, når livet var svært. Ven til Ven var også en besøgstjeneste på psykiatriske afdelinger. Unge, som havde været i lignende, svære situationer, og som var kommet sig, besøgte unge, der var indlagt. Det gav dem ny tro på fremtiden at se, at man kan komme videre. Ven til Ven er forløberen til Unge På Vej og mindU.

2011 Statsminister anerkender Ungekompasset

*Statsminister Helle Thorning-Schmidt
lader sin Alt for Damernes Kvindepris
gå videre til Ungekompasset.dk*

”headspace er noget af det mest succesfulde, jeg har været med til”



Ole Pass, tidl. socialdirektør i Rødovre Kommune og landsformand for Foreningen af Socialchefer i Danmark

Ole Pass er ikke i tvivl: headspace er en stor succes. Pass har årtiers erfaring som socialdirektør i Rødovre Kommune og landsformand for Foreningen af Socialchefer i Danmark. Nu er Ole Pass pensionist, men som tidligere direktør i en af de første kommuner til at medfinansiere headspace, har han fulgt Det Sociale Netværks arbejde tæt:

”Det Sociale Netværk har sat psykisk sårbarhed på dagsordenen på tværs af offentlige og private initiativer og på tværs af politiske skel. Der er mere åbenhed om psykisk sårbarhed i dag end for 10 år siden”.

Da foreningen Det Sociale Netværk blev stiftet i 2009, var det med et klart mål: Ingen skal

stå alene. Og en mission tog form: at fremme mental trivsel. Det har siden været rettesnor for netværkets initiativer: at møde, se og høre sårbare og gerne tidligt, før deres problemer vokser sig for store.

”Det er de personlige og menneskelige erfaringer, der er i spil i headspace. Det kan noget, når man har et sted, hvor roller ikke eksisterer”, siger han med tanke på rollerne som sagsbehandler overfor borger, lærer overfor elev eller forældre overfor barn.

Ind i folks hverdag

En grundtanke i Det Sociale Netværk er forebyggelse. I headspace har unge sårbare fået et

sted, hvor de har nogen at tale med og kan føle sig trygge, fordi de bliver mødt af tillid, tid og tiltro. Det gør headspace med succes, mener Ole Pass, men han fremhæver også, at forebyggelse i socialpsykiatrien er svært:

”Det er lettere at lave rygestopkurser og motionshold end at forebygge fx ensomhed. Spørgsmålet er, hvordan vi trænger ind i folks hverdag, hvis ensomhed er årsagen til psykiske problemer. Man skal jo have lov til at være alene, hvis man har lyst til det”.

Grunden til, at Ole Pass er glad for headspace, er samarbejdet mellem civilsamfund og myndighed:

”headspace er et klart eksempel på, at man tænker alternativt. Borgeren er ikke kassebold mellem systemer. I stedet har frivillige ildsjæle og det offentlige formået at samle sig i en fælles indsats”.

Den tidligere socialdirektør peger på, at alle benytter deres faglighed, men at man også træder tilbage, når der er brug for det.

”Frivillige kan være ensidige. Som frivillig har man lov til at gøre noget for den enkelte.

Som offentlig myndighed skal man leve op til lighedsprincipper. Løsningen ligger netop i, at man bruger hinandens kvalifikationer. Det skal være et samspil, hvor det handler om at respektere, at man har forskellige handlemuligheder”.

Ud af kasserne

Den helt store udfordring for psykiatrien er kassetænkning. Der er mange politiske interesser på spil og store mure, man skal have nedbrudt mellem fagligheder, mener Ole Pass. Fx mellem psykiatrien og kommunerne:

”Det er stadig et problem, at man ikke arbejder sammen men faktisk er hinandens modspillere. Derfor er der lang vej igen. Alle tænker alt for meget i kasser og siloer. Jeg mener, at der er brug for, at man arbejder på brugernes præmisser”.

Ole Pass siger, at tankerne bag headspace er en god grundstamme for samskabelse mellem offentlige myndigheder og civilsamfund:

”Det kan man bruge i andre projekter, for her er man trådt ud af sine kasser og arbejder på de unges præmisser”. ■

En moderne, åben
og inkluderende
indsats for
mennesker med
psykiske lidelser

RAPPORT FRA REGERINGENS UDVALG OM PSYKIATRI
OKTOBER 2012

Det Sociale Netværk og tre andre foreninger i PsykiatriNetværket får plads i Regeringens Psykiatriudvalg, som daværende sundhedsminister Astrid Krag nedsætter. Udvalget arbejder frem til efteråret 2013 og nedkommer med 280 siders anbefalinger til en moderne, åben og inkluderende indsats for mennesker med psykiske lidelser.

2012 Plads i Regeringens Psykiatriudvalg



VærDig kampagne i 2017.

Vær|Dig

Anja Fonseca er ambassadør for VærDig, som er headspaces tilbud om rådgivning om svære tanker om krop, kost og motion. Anjas engagement bunder i hendes egen 17 år lange kamp mod bulimi. Hun holdt sin sygdom hemmelig for alle – selv sine nærmeste – og ønsker i dag, at hun havde haft nogen at tale med.

headspace er netop nogen at tale med. Med VærDig bliver ungerådgivere uddannet særligt til at tage snakken med de unge, som fx føler, at de ikke er pæne nok, at deres krop er forkert eller at de er afhængige af motion.

VærDig fik i 2016 en anonym, privat donation med de smukke ord: "Hvorfor gør vi dette her? Svaret er enkelt - vi gør det i håbet om, at der på sigt vil være bedre redskaber, så det bliver muligt at give meningsfyldt hjælp til de unge, og at der som følge deraf vil være: Mindre smerte - flere glæder / Færre tårer - flere smil."

2012

Konference sætter recovery på dagsordenen

Region Hovedstadens Psykiatri og Det Sociale Netværk afholder i samarbejde konferencen 'Et skridt videre' om recovery og rehabilitering. På baggrund af en anbefaling fra PsykiatriNetværket bliver Socialstyrelsens nationale peer-støtte initiativ senere – i 2015 – iværksat.



Steen Albert Pedersen

71 år. Frivillig i headspace Roskilde.
Pensioneret lærer, skolekonsulent og
SSP-koordinator samt selvstændig ledelses-
udviklingskonsulent mm.

Jeg har et privilegeret liv, og jeg vil gerne give
noget tilbage og have, at mine kompetencer
bliver brugt.

Jeg har trappet min karriere ned over de seneste fem år, og så skulle jeg
finde noget meningsfyldt at fylde tiden ud med. Jeg har altid haft unge
inde i mit liv, og børn og unges situation og vilkår har altid ligget mig på
sinde. Så fandt jeg headspace.

Jeg kan rigtig godt lide tilgangen og rummeligheden. Hvis et forslag
er velbegrunder og gennemtænkt, så kan man understøtte de unge lidt
mere håndholdt uden at gå på kompromis med headspaces værdier og
principper. Jeg har været vant til at følge unge meget tæt, så jeg er gerne
mentor, hvis de unge vil have en bisidder med på kommunen, jobcenteret,
ungeguiden eller måske til læge, psykiater eller lignende.

Internt er vi gode til kompetenceudvikling. Vi er fx i gang med at lave en hel
oversigt over, hvem vi kan samarbejde med og bygge bro til, henvise de unge
til etc. Det bliver til en planche, der skal hænge i alle vores samtalerum.

Jeg oplever, at de unge er glade for den hjælp, de får, og at de får noget
ud af det. Jeg har nogle, som jeg har haft kontakt til, siden de kom i head-
space for fire år siden. De ringer stadig en gang imellem.



*Det Sociale Netværk
lancerer appen
SuperMind, som skal
hjælpe unge med at passe
på psyken. Kunstneren
Martin Bigum laver
illustration til
SuperMind.*

2013
**Bigum illustrerer
SuperMind**

Ofte er nogle gode samtaler nok

I en barak i bydelen Musicon i den sydlige udkant af Roskilde ligger byens headspace-center. Indenfor byder centerchef Mette Truesen velkommen. I de bløde genbrugsmøbler i mor-mor-stuen, et af centerets samtalerum, fortæller hun, at headspace er et rum uden forventninger, et sted, hvor man kan sige det, der er svært.

”Du ville blive overrasket over, hvor lidt der skal til for, at unge får det bedre. Det er ofte nok at sidde her og have nogle gode samtaler”.

Mette Truesen har været med siden 2013, da centeret åbnede. Hun synes, at headspace nu er grundfæstet og en del af miljøet i Roskilde.

”Jeg kan se, at headspace i Roskilde giver god mening. De unge kommer hertil af sig selv, og vores net af kontakter bliver stadigt større, fx rykker vi nu ud i samarbejde med boligselskaber og idrætsforeninger”.

headspace-centrene, som findes over det meste af Danmark, afholder mange udgående aktiviteter. Fx besøger de skoler for at dele materiale ud i kantiner eller lave oplæg i klasser.

Nogen at tale med

headspace er et tilbud om gratis og anonym rådgivning til unge fra 12 til 25 år. I centrene er der udover centerchefen ansat ungerådgivere, og de får hjælp til samtalerne fra frivillige rådgivere, som er unge såvel som ældre – alle med en erfaring, der kan bringes i spil i samtalerne. I alle centre er der også en fremskudt medarbejder fra den samarbejdende kommune, og nogle centre har også et samarbejde med psykiatrien om en regional medarbejder.

”Her tilbyder vi nogen at tale med på den medmenneskelige måde. Jeg synes, vi har et sikkerhedsnet under samtalerne, fordi vi uddanner os, sparrer med hinanden og altid er to til stede til en samtale”.

Mette Truesen har fået uddannet en supervisor, så alle internt får supervision, de giver hinanden sparring efter alle samtaler, og de laver temaaftener for at udvikle organisationen og investere i både de lønnede og frivillige rådgivere. Det er vigtigt at holde sig dygtige og lære af hinanden, fortæller Mette Truesen.

2013

De første headspace-centre åbner i Danmark

Det Sociale Netværk åbner i samarbejde med seks kommuner de første headspace-centre i Danmark. headspace åbner i Aalborg, Horsens, Odense, Roskilde, Rødovre og København.





Rådgivning i headspace

headspace bygger bro

"I headspace er brobygning helt afgørende. Vi er opmærksomme på symptomer, og nogle gange kan det være nødvendigt at få psykiatrien på banen", siger Mette Truesen, som ser det som en stor del af sin opgave at sikre brobygning til andre tilbud i Roskilde Kommune.

Det Sociale Netværk etablerer over de kommende år flere, nye headspace-centre med økonomisk støtte via satspuljen. Ud over tilskud fra satspuljen er centrene baseret på kommunale driftstilskud og midler fra private fonde, personer og virksomheder. ■

headspace

headspace tilbyder personlige rådgivningssamtaler til unge mellem 12 og 25 år. De unge kan komme forbi et headspace-center, ringe, skype og chatte. headspace laver også ud-af-huset oplæg og undervisning på skoler og uddannelsesinstitutioner.

headspaces værdisæt

Vi er nogen at tale med

I headspace er det frivilligt for de unge at komme og tale om deres problemer og udfordringer. Det er frivillige, som møder de unge i rådgivningen. Denne dobbelte frivillighed skaber en særlig forbundethed og giver plads til det medmenneskelige møde.

Vi arbejder på de unges præmisser

Den unge skal selv være motiveret for hjælp og dermed selv have lyst til at komme i headspace. Den unge er ekspert i eget liv og er derfor selv med til at sætte dagsordenen for samtalen. Vi møder den unge med nysgerrighed, respekt og omsorg og lytter med et fordomsfrit øre. Vi bruger den tid, som den unge har brug for.

Intet er for stort eller småt

Alle unge kan komme i headspace – uagtet graden af mistrivsel og problemstilling. Hvis den unge har brug for mere og andet end det medmenneskelige møde, brobygger vi til andre tilbud.

Vi samarbejder på tværs og handler i fællesskab

headspace er lokalt forankret og samarbejder med kommune, region og det lokale erhvervs- og foreningsliv for at styrke børn og unges mentale trivsel. Det tværsektorielle samarbejde sikrer tidlig forebyggelse, og at de unge hurtigt får den rette hjælp.

Vores arbejdsgange er til gavn for de unge

Enhver beslutning i headspace skal være til gavn for de unge. Det gælder både helt konkret i forhold til beslutning om et headspace-centers placering og indretning og overordnet i forhold til organisering og administration af rådgivningstilbuddet. Vi ønsker at understøtte en nem, hurtig og ubureaukratisk adgang til hjælp og rådgivning for unge, hvor al unødigt administration og bureaukrati er skåret fra.

2013

Roskilde-donation til headspace

Metallica var hovednavn på Orange Scene og valgte, at Roskilde Festivals særlige Orange Donation på i alt 250.000 dollars skulle gå til børn og unge. headspace Danmark var en af fire organisationer, som delte donationen.



headspace-metoden

headspace har et fælles, fagligt fundament, som er udgangspunktet for vores rådgivning. Det består af tre overordnede og gensidigt afhængige spor:

- Vores værdigrundlag
- Vores menneskesyn
- En tværfaglig teoretisk forståelsesramme med elementer fra pædagogisk, samfundsvidenskabelig og sundhedsvidenskabelig teori.

Med afsæt i de tre - vores værdisæt, menneskesyn og den teoretiske forståelsesramme – arbejder vi i rådgivningen efter en række strukturerede og systematiske metoder, der både forsknings- og erfaringsmæssigt øger effekten af støtte og rådgivning til de unge. Metoderne omfatter: aktiv lytning, metoder til relationsarbejde inden for socialt arbejde samt forskellige samtaletekniske redskaber. Alle metoderne tager afsæt i, at vi opbygger en anerkendende, tillidsfuld og troværdig relation til den unge.

Evaluering af headspace

Rambøll Management Consulting har for Sundheds- og Ældreministeriet gennemført en evaluering af headspace. Rambøll slår her fast, at headspace har en dokumenteret, positiv virkning i mødet med børn og unge mellem 12 og 25 år. Det fastslås, at:

- de unge i headspace føler sig set, hørt og mødt
- der sker en statistisk signifikant positiv udvikling i de unges tilfredshed med eget liv og i deres generelle trivsel
- der sker en statistisk signifikant udvikling i, at de unge bliver mindre ensomme
- headspace hjælper i hvert femte ungeforløb med brobygning til andre tilbud.

På baggrund af brobygning og på baggrund af ansættelsen af frem-skudte kommunale og regionale medarbejdere i headspace-centrene antager Rambøll, dog uden at konkludere, at headspace:

- bidrager til tidlig opsporing af unge, der har brug for psykiatrisk hjælp
- bidrager til at den enkelte unge hurtigere får den rette hjælp
- har en vigtig funktion som supplement til offentlige tilbud.

Evalueringen kan ikke entydigt pege på, om headspace er en samfundsøkonomisk gevinst eller ej. Det skyldes en kort evalueringsperiode, et beskedent budget samt ikke mindst, at det kun har været muligt at kvantificere fire ud af otte forventede konsekvenser af headspace. Fx har det ikke ved brug af Socialstyrelsens Socialøkonomiske Investeringsmodel (SØM) været muligt at benytte retvisende konsekvensestimater for ændringer i kontakten med psykolog og for ændringer i de unges tilknytning til arbejdsmarkedet.

Akkreditering

headspace arbejder for en akkreditering hos RådgivningsDanmark, som er brancheforeningen for sociale, gratis rådgivningstilbud i Danmark. Akkrediteringen baserer sig på en række fælles kvalitetsstandarder.

Initiativer



headspace+ er for unge mænd. Det er målet at hjælpe de unge mænd i alderen 15-25 år med at fastholde job og uddannelse – eller blive klar til at komme i gang, hvis de står udenfor.

Unge psykiske problemer begynder ofte på ungdomsuddannelserne, hvor 60 % af frafaldet skyldes mental mistrivsel. På erhvervsuddannelserne er der et frafald på knap 50 %, hvoraf en fjerdedel angiver psykiske problemer som årsag. Især unge mænd undlader at opsøge hjælp, når de mistrives. Derfor henvender headspace+ sig særligt til unge mænd.

Projektet 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. Det er målet at gøre så mange som muligt opmærksomme på headspace og den rådgivning og hjælp, de unge kan få.

”Det Sociale Netværk har tidligt spottet en trist udvikling i samfundet, hvor stadigt flere børn og unge mistrives mentalt. Hvis vi skal vende denne tendens, skal vi sætte tidligt og forebyggende ind. Og det er netop det, som er lykkedes fantastisk med headspace, som er et trygt, nært og lettilgængeligt tilbud, der bruges af mange børn og unge i hele landet”.

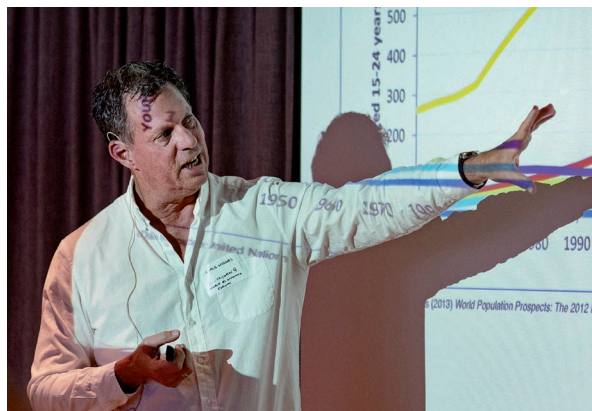
**Stephanie Lose (V),
formand for regionsrådet i
Region Syddanmark**



International headspace conference

headspace Danmark var i oktober 2019 værter for den første internationale headspace-konference nogensinde. Knap 100 deltagere tog del i drøftelserne i Den Sorte Diamant i København. Internationale gæster fra headspace i Australien, Holland, Island og repræsentanter

fra Nuuk kommune, som også gerne vil have headspace til Grønland, var blandt de mange som på selve konferencen og dagen efter drøftede, hvordan headspace kan udveksle erfaringer og dele *best practices* på tværs af landegrænser.



Craig Hodges præsenterede de dystre tal for udviklingen i unges mentale sundhed på verdensplan. Hodges arbejder for World Economic Forum. Han har udvalgt 16 initiativer fra forskellige steder i verden, som han præsenterer i en kommende rapport: *Global Models for Youth Mental Health*. headspace Danmark er et af de initiativer, Craig Hodges og hans team mener, at andre kan lære af.

Ledere af headspace og søster-initiativer fra forskellige steder i verden udvekslede erfaringer og satte sammen spot på unges mentale sundhed. Tættest på er det Trine Hammershøj, direktør i Det Sociale Netværk / headspace Danmark, ved siden af hende Jason Trethowan, direktør i headspace Australien, Louise Clarkson, leder af Young People hos Mind i Storbritannien og Wico Mulder fra @ease i Holland.



Patrick McGorry er stifter og en af hovedarkitekterne bag headspace i Australien, hvor den særlige metode for ungerådgivning i headspace stammer fra. Patrick McGorry er en af verdens førende eksperter i tidlige psykoser og unges mentale sundhed, og han talte ligesom den danske professor Merete Nordentoft om behovet for tidlig indsats overfor de unge for at sikre deres mentale sundhed.

"Den tidlige indsats har været Det Sociale Netværks kendetegn. Og at aftabuisere psykisk sygdom - og samtidig gøre det klart, at det er ok at være ung og have ondt i livet, og at man let kan få hjælp – fx igennem headspace – også inden filmen knækker".

Mai Mercado (K),
medlem af Folketinget

Frivillige



Ulla Juhl Lund

60 år. Frivillig i headspace Herning.
Pædagog.

Jeg kan blive helt høj, når jeg møder unge, som jeg kan formidle noget til. De gode historier om at man kan meget, og at der er en vej til at få det bedre, selvom man har en psykisk lidelse.

Når vi er ude at møde de unge, så kan jeg formidle viden om headspace. Eller når vi er ude for at shanghaje nye frivillige, så kan jeg fortælle, at alle kan være med. Jeg har selv en datter med en personlighedsforstyrrelse, og jeg ved, at jeg har været en god støtte for hende, når tingene var svære. Når jeg har samtaler med unge, så kan jeg øse ud af min livserfaring, så det hjælper dem. Det giver mening.

2014 headspace åbner i Esbjerg

*Det Sociale Netværk åbner
headspace i Esbjerg i samarbejde
med private virksomheder, lokale
fonde og Region Syddanmark.*



headspace-medarbejdere samlet i Middelfart i september 2019 til den årlige headspace-dag for alle lønnede medarbejdere i headspace Danmark.

Jeg fortæller altid om headspace



Árni Páll Árnason, tidligere islandsk socialminister og økonomiminister.

Árni Páll Árnason er fra Island. Han var socialminister og økonomiminister i tiden efter finanskrisen, som ramte hårdt i det nordatlantiske land. Han ved, at den nordiske velfærdsmodel ikke skal tages for givet. Derfor var han glad, da Nordisk Ministerråd bad ham stå i spidsen for en såkaldt strategisk gennemlysning af det nordiske samarbejde på socialområdet. Kort sagt: at finde ud af, hvad der virker, og hvordan Norden kan arbejde tættere sammen på socialområdet.

”Vi er utroligt fokuserede på at bruge konkrete tilbud - faktisk så fokuserede, at vi ofte glemmer det sociale”, siger Árni Páll Árnason, som har besøgt mere end 200 aktører på socialområdet – bl.a. offentlige myndigheder, forskere, interesseorganisationer og frivillige sociale organisationer – i Danmark, Finland, Island,

Norge og Sverige samt Færøerne, Grønland og Åland. Et af stederne var headspace.

”Nu har jeg headspace med som eksempel til alle lande i nordisk regi. Jeg tror, at det er en niche, der virker, fordi de frivillige har en særlig værdi. De er regnbuen; uden de frivillige ville det blive sort/hvidt”, siger Árni Páll Árnason og uddyber:

”Det offentlige kan ikke gøre det på samme måde”.

headspace giver ikke op

Árni Páll Árnason er optaget af, at man ikke giver op overfor mennesker, der har brug for hjælp. Da han som socialminister lavede indsatser for unge arbejdsløse, mødte han kritik fra politikere, som ikke var klar til at give de unge mere end én chance.

”Men hvis de ikke klarer sig første gang, så må vi tilbyde dem en anden løsning. Man kan ikke holde op med at prøve, hvad det er, som eventuelt kan virke. Det kan jeg ikke acceptere”.

headspace kan netop det: aldrig at give op overfor de unge, mener den nordiske undersøger:

”I headspace giver man ikke op. Du kan have røget en joint eller drukket en øl, det betyder ikke, at du bliver afvist. Du behøver ikke være i en alvorlig, livstruende tilstand, og du kan komme ti gange eller en. Det er det, de unge har brug for: nogen, der tager dem i hånden”.

Tillæg til det offentlige

Árnason har set, at alle de nordiske lande kæmper med samme udfordring: De skal finde løsninger på meget komplekse udfordringer. Unge kan mangle kvalifikationer, uddannelsessystemet har givet op overfor dem, de har ikke adgang til job, måske drikker de eller tager stoffer, og de har mistet kontakten til deres familie.

”Det er så komplekse problemer, at kun individuelt tilpassede løsninger vil virke. Vi skal tænke mere i lokalsamfundet i sin helhed med fx sportsklubber og naboskab”, siger han og fortæller historien om et lokalt nabobibliotek, et britisk projekt, hvor man låner bøger af hinanden:

”Så kan man hente bogen hos nogen, der bor et par gader væk. Man kommer til at snakke sammen. Det er den slags, der er med til at bryde isolation og åbne nye muligheder”.

Socialområdet er en grundsten i den nordiske velfærdsmodel. Árnason har på sin rundrejse oplevet, at frivillige NGO'er i Danmark påtager sig større ansvar og får et større spillerum end i nabolandene. Han peger på, at det nødvendigvis må komme fra andre, når de offentlige tilbud skal suppleres med skræddersyede løsninger for et udsat menneske.

”headspace skaber forbindelsen mellem individer og offentlige tilbud. Kommuner har heldigvis valgt at arbejde sammen med headspace, og det betyder, at de unge kommer ind, taler med frivillige og får adgang til offentlige tjenester. Den sammenkobling er interessant”. ■

Viden som virker i praksis

Árni Páll Árnasons rapport for Nordisk Ministerråd har titlen 'Viden som virker i praksis'. Den udkom i oktober 2018 og fokuserer på samarbejde og erfaringsudveksling om både social innovation og sociale investeringer. Brobygning mellem civilsamfund og det offentlige er et eksempel på social innovation, og en af rapportens pointer er, at frivillige organisationer skal have bedre mulighed for at levere sociale tilbud.



Mogens Damgaard Nielsen

67 år. Frivillig i headspace Herning.
Pensionist, lærer, UU-vejleder.

Da jeg blev pensioneret, besluttede jeg at træde ud af alt det, jeg var med i. Jeg brugte et år på at rense mit hoved og finde ud af, hvad jeg ville bruge min tid til. Og jeg fandt ud af, at det var kontakten med de unge, jeg savnede mest.

Som uddannelsesvejleder var samtalerne i en helt anden ramme. De unge var blevet bedt om at komme. Her kommer de af sig selv. Der er også mere på spil. De har noget, de vil tale om. Det kan være stort eller småt, men det er stort for dem. I UU-samtalen er den politiske ramme, at vi hjælper for de unges skyld og for samfundets. I headspace stiller vi os til rådighed for de unge for at tale om det, de vil tale om. Det er meget spændende og overraskende anderledes. Det er samtaler, hvor vi er meget til stede i nuet.

Jeg synes, at jeg gør nytte. Og det er derfor, man bliver frivillig: for at gøre noget, man selv er tilfreds med.



En australsk inspireret kampagne om unges kamp mod følelser som ensomhed, kærestesorger og angst bliver hængt op på alle stationer i Danmark takket være et samarbejde med DSB. Kampagnen gør opmærksom på den uforpligtende rådgivning, unge kan få i headspace. Et lignende samarbejde kører i 2019 med Movia i kampagnen #TalOmDet.

2014
**Kampagnesamarbejde
med DSB**

Hvilken rolle har civilsamfundet og frivillige?

Ninna Thomsen, direktør, Mødrehjælpen:

I civilsamfundet er vi først og fremmest mennesker. Mennesker, der hjælper og støtter hinanden. I civilsamfundet er vi ikke bundet sammen af regler og rettigheder. Vi er bundet sammen af fællesskab og tillid.

Civilsamfundet består af utroligt mange stærke og givende fællesskaber. På den måde er civilsamfundet bærer af mange af samfundets stærke og helt fundamentale værdier. Hvor var vi som land uden det personlige ansvar og samfundssindet? Hvor var vi uden mennesker, der stillede op med ønsket om at give noget tilbage til både det store og det lille fællesskab. Civilsamfundet er den frivillige træner i den lokale håndboldklub. Det er den unge socialrådgiver, der bruger en eftermiddag om ugen på at hjælpe og støtte unge med psykisk sårbarhed i headspace, og det er den frivillige i Mødrehjælpen, der tager ud i det blå med lokale familier og inviterer ind i et fællesskab, hvor man godt må sige højt, at "det der med livet som mor – det er sgu pisse svært".

"Poul Nyrup fortalte en gang en historie om en pige, som han mødte til et arrangement. Hun havde det skidt. Han spørger hende så: Skal vi to ikke rydde op sammen? Og så gik de der og snakkede, mens de ryddede op. Det rørte mig så dybt. Jeg synes, I gør et fantastisk arbejde med at italesætte, at vi alle kan blive ramt. Jeg ved det fra min egen mor. Hun kom hjem og var rask men havde det forfærdeligt, fordi hun var så flov over, at hun havde været indlagt. Men det er ikke flout. Det kan ramme os alle sammen".

Hilda Heick
musiker



Tæt internationalt samarbejde

headspace kommer fra Australien og blev præsenteret i Danmark på Psykiatritopmødet i 2011. Året efter var Det Sociale Netværk sammen med en række forskellige aktører fra andre organisationer og institutioner down under for at få inspiration til en dansk version. I 2013 åbnede de første seks headspace-centre i Danmark. Siden har Det Sociale Netværk delt ud af sine erfaringer og arbejdet sammen med organisationer fra mange forskellige lande. Blandt andet Holland, Tyskland, Israel og Irland. Senest har Island åbnet headspace i en lokalt, tilpasset version.

I Norden har Det Sociale Netværk været med til at skabe det første Nordiske Psykiatritopmøde for brugere og pårørende. Det første topmøde fandt sted i 2015 og handlede om afstigmatisering. I 2017 og 2019 i henholdsvis Norge og Island har det handlet om unge og deres mentale sundhed.

I 2017 og igen i 2019 har Det Sociale Netværk afholdt Nordisk Ungepsykiatritopmøde. Missionen er at gøre de unge til politiske aktivister og få de unges bud bragt frem til politikerne.

Borgmester:

”En forvaltning på bagben”

headspace Herning åbnede som det niende danske headspace-center. Det var tilbage i 2015. Borgmester Lars Krarup mener, headspace er et godt eksempel på frivillighed, der virker, selvom centeret ikke blev etableret med forvaltningens gode vilje.

”Poul Nyrup Rasmussen ringede og spurgte, om headspace ikke var noget for Herning. Vi har en god relation, og Poul har *street credit* her i Herning, så vi skyldte i hvert fald at tage det alvorligt. Han kommer jo ikke rendende hver dag og spørger om tjenester”.

Borgmesteren blev sat ind i, hvad headspace er og så med egne ord lyset: at headspace kan hjælpe alle unge, som har brug for nogen at tale med om store eller små problemer. Og det uden at deres CPR-numre bliver registreret som en sag. Kommunens politikere bakkede op, men forvaltningen var mere tøvende.

”Jeg kunne mærke modstanden. Det var absolut ikke noget, forvaltningen selv havde fremsat eller besluttet. Systemet syntes ikke, at vi havde brug for headspace”, siger borgmesteren, som sikrede byrådets opbakning på tværs af politiske skel.

”For Herning har headspace betydet, at de unge kan komme med problemer, inden de bliver for store, tale med ligesindede og nogen, der har prøvet det, og som er på deres egen alder. Vi kan jo så konstatere nu, at headspace

er en succes. Desværre. For det ville være bedre, hvis de unge ingen problemer havde”.

Lars Krarup er ikke i tvivl. Samskabelse mellem det offentlige og civilsamfundet er ”både super nødvendigt men også super besværligt”, som han siger. Det er frivillige ildsjæle, som møder systemet. Derfor kræver det gode ideer, energien til at løbe det i gang og så de såkaldte kærlighedspenge – fonde med private penge, som er villige til at prøve noget nyt af.

”Jeg synes, at headspace er et godt eksempel på frivillighed, der virker og giver en energi, der kommer rigtig meget godt ud af. headspace viser også, at der er et sted mellem privatlivets fred og det offentlige system, hvor der er behov for en anden måde at gøre tingene på”, siger Lars Krarup og understreger, at samarbejdet mellem Herning Kommunes forvaltninger og headspace nu er tæt og stærkt.

”Hvis man spørger i dag, så vil forvaltningen svare at ja, vi er glade for headspace”. ■

2015
headspace åbner
centre i Billund og
Herning

Psykiatridirektør:

Vi er i sandhed et fællesskab

”headspace betyder rigtig meget. Det er en politisk prioritet og en prioritet for psykiatrisygehuset. Og så betyder det rigtig meget for de unge. I Rambøll-rapporten står der jo, at I møder dem som unge i øjenhøjde. Det er det, som I om nogen rummer. Det vil vi aldrig kunne i et professionelt set-up, her vil vi altid være fagprofessionelle”.

Charlotte Rosenkrantz Josefsen er direktør for Region Syddanmarks psykiatrisygehus. Og en varm fortaler for headspace.

”Vi har en medarbejder ude i centrene. Vi klæder gensidigt hinanden på, og sammen kan vi skabe gnidningsfrie overgange. Hvis I synes, at der er noget på spil, som ikke bare er bare, og I måske har bedt den unge om at få talt med sin egen læge, uden at de får det gjort – dér kan vi finde veje ind i systemet. Samarbejdet forhindrer, at de unges problemer og alt det, vi ved, at de kæmper med af ensomhed og sårbarhed, udvikler sig til psykisk sygdom”.

Respekt for rollerne

”Jeg har ikke hørt, at det er vanskeligt at samskabe. Vi har dyb respekt for hinanden, og hvad vi kan. Vi er professionelle, og jeg oplever, at der bliver sat stor pris på vores støtte til de frivillige. Samtidig viser vi stor anerkendelse af den indsats, de frivillige leverer. Vi er i sandhed et fællesskab”, siger sygehusdirektøren fra Syddanmark, som var den første region

til at sende fremskudte medarbejdere ud i headspace-centrene.

”Det er et stærkt politisk ønske, at vi skal bevæge os fra sygdom til sundhed. Hospitalsvæsenet får dem, der er fra moderat til svært syge. Regionen har været langt fremme på forbyggende indsatser, og hvordan vi som hospitalsvæsen kan spille ind dér. Vi har fået ressourcer til at være med i headspace, men vi samarbejder også med Ungdommens Røde Kors og Røde Kors’ besøgstjenester”.

For Charlotte Rosenkrantz Josefsen handler det om brobygning og om at stille sig til rådighed. Hun vil ikke overtage opgaver men rækker hånden ud, så psykiatrisygehuset også er med til at lave tidlige og forebyggende indsatser.

”Det er ikke på papiret vores kerneopgave, men hvis vi ikke spiller med, så bliver problemerne større og dermed hospitalernes. Det handler jo i sidste ende om vores alles samfunds-kasse”. ■

Frivillige



Maria Urban

38 år. Frivillig i headspace Horsens.
Kontoransvarlig på et kollegium.

Hvis jeg skal være helt ærlig, så søgte jeg nok et job som frivillig af kedsomhed. Udadtil virkede mit liv perfekt, jeg har en dejlig familie, masser af venner, et godt job, en bil, et hus etc. Men jeg kedede mig – troede jeg – og skulle have min kalender fyldt op.

Men det skulle vise sig, at det ikke var kedsomhed men derimod ensomhed, jeg var ramt af. Jeg har masser af venner, men jeg fortalte dem aldrig, hvordan jeg egentlig havde det. Det gik op for mig i samtalerne med de unge, at jeg selv savnede én at tale med uden at skulle holde den perfekte facade. Det begyndte jeg så på – og mine venner og familie er der stadig!

Det er en kæmpe styrke at turde at være sårbar. Jeg har lært utrolig meget af de unge. Jeg er fascineret af de unge, der søger hjælp hos headspace. De er modige og autentiske. Jeg er også fascineret af mine kollegaer, og jeg synes, det er privilegeret at være del af et hold, der brænder virkelig meget for at hjælpe andre mennesker. Jeg har udviklet mig meget, og det er så givende for mig at være frivillig – både fagligt og personligt.



Det Sociale Netværk arrangerer det første nordiske psykiatritopmøde i samarbejde med Sundhedsministeriet, Nordisk Ministerråd og Tryk-Fonden.

Blandt deltagerne var H.K.H. Kronprinsesse Mary og daværende sundhedsminister Sophie Løhde.

2015

***Det første nordiske
psykiatritopmøde***

2016

***headspace åbner i
Greve og Helsingør***

headspace academy:

Et fælles fundament for alle headspace-centre

For at sikre kvaliteten i rådgivningen af de unge, stiller headspace store krav til sine frivillige. Med 450 af dem og med flere frivillige på vej i nye headspace-centre er det en enorm opgave. En del af løsningen er en ny, fælles læringsplatform, læringspiloter i alle headspace-centre og et stort engagement for læring blandt både frivillige og ansatte.

Howdan møder vi en ung hos headspace? Hvad betyder det, at vi har underretningspligt?

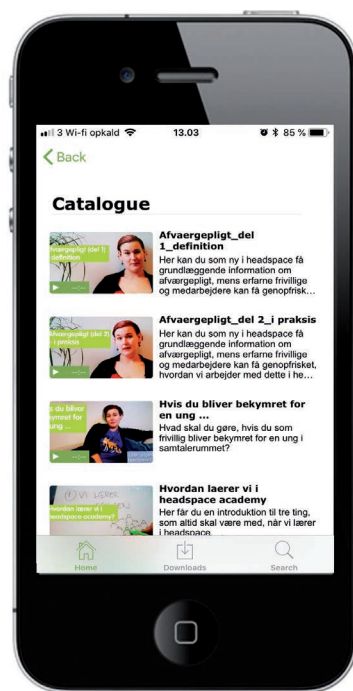
Viden og læring i headspace ligger i spændet fra det værdibaserede til hardcore lovgivning. Når frivillige starter hos headspace, får de uddannelse. Hvert andet år bliver alle frivillige inviteret på frivillig-weekend et sted i Danmark. Og i de enkelte centre er der temaaftener, sparring og supervision året rundt.

Nu suppleres det af headspace academy, som er en fælles webbaseret platform, hvor den formelle læring i organisationen samles, udvikles og fornyes i samarbejde med alle i headspace – frivillige og ansatte. Målet er at sikre, at alle headspace-centre står på det samme sæt af værdier.

Obligatorisk uddannelse

Alle i headspace skal igennem obligatorisk uddannelse. I academy kan læringspiloten i hvert headspace-center følge og understøtte, at den enkelte faktisk gennemgår den obligatoriske læring.

headspace ønsker at gøre det, vi siger, og sige det, vi gør. I headspace academy kan alle i organisationen se og læse om headspaces bærende værdier og fx lære, hvad det helt praktisk betyder at møde en ung på hans eller hendes præmisser.



headspace academy er et fælles fundament og forum for læring for alle, som er tilknyttet headspace. Den formelle del af headspace academy består af en webside og en app.

headspace academy er kort sagt et fundament for, at organisationens viden udvikler sig og fornyer sig, når centrene og hovedkontoret kommunikerer til, og fra og imellem hinanden.

Udveksler erfaringer

De frivillige og ansatte i headspace har forskellige faglige baggrunde og erfaringer, som de bringer ind i mødet med de unge, der søger rådgivning hos headspace. En del af academyet er også en facebookgruppe, hvor frivillige udveksler gode råd og tips til rådgivningsarbejdet.

De såkaldte læringsbegivenheder i gruppen arrangeres af headspace-centrene på skift. En har handlet om sparring. En anden om samtalerummet, hvor den fysiske indretning blev sat til debat. Deltagerne filmede deres lokale samtalerum og delte dem, mens de talte om, hvad man skal huske i forberedelsen af en samtale. Fx at have et ur et sted i rummet, som man kan kigge på, uden at den unge ser det.

Relevante temaer fra Facebook-debatterne bliver til formel læring i headspace academy. Indholdet bliver produceret lokalt i samarbejde med academy-teamet hos sekretariatet i København.

Det er typisk korte film men kan også være skrevne dokumenter og kan omhandle alt fra obligatorisk information om anonymitet og tavshedspligt til inspiration om fx sparring eller den gode modtagelse. Dermed er headspace academy både læring målrettet den enkelte frivillige samt et inspirationskatalog, som skal forankre headspace-kulturen. ■



#DetKuVæreDitBarn kampagnen fik 45.000 kr. af Emma Holten, da hun valgte at dele den erstatning, hun fik fra den tyske tv-station RTL, med headspace.

2016
#DetKuVæreDitBarn
kampagnen



Jacqueline Villumsen

27 år. Frivillig mentor i headspace
Roskildes projekt med Styrelsen for
Arbejdsmarked og Rekruttering.
Socialrådgiver i jobcenteret i Næstved Kom-
mune.

Jeg har været mentor for en ung kvinde på
25, som var startet i den åbne rådgivning med
samtaler i headspace.

Da de kunne se, at det ville blive længerevarende, blev jeg tilknyttet som mentor. Hun havde orlov fra sin uddannelse på grund af nogle sociale og personlige problemer. Målet var, at hun skulle tilbage i uddannelse eller arbejde. Sådan startede det, men det viste sig, at det ikke kun handlede om at komme tilbage til uddannelsen. Vi har været hele vejen rundt og sammen fundet strategier for, hvordan hun skulle handle.

Jeg startede i headspace i april 2018 og blev mentor, da jeg var i fuldtidsarbejde. Det har givet mig ekstremt meget personligt. Jeg får rigtig meget igen af at være i samtalen og ved at hjælpe min mentee med at reflektere. Vi mødtes ca. tre gange om måneden og fik bygget samtaler fuld af åbenhed og tillid op i nogle rammer, som var trygge for hende. I dag er hun tilbage på sin uddannelse. Så hun har gjort det – og det ser jeg som en succes.



*Bandet Folkeklubben
og Det Sociale Netværk
tager sammen på
koncertturné på en række
psykiatriske afdelinger.*

2016
**Koncertturné med
bandet Folkeklubben**

Skolen for mental sundhed

Fem headspace-centre ser sammen med lokale grundskoler på mental sundhed i skolen. Initiativet udmønter sig forskelligt. Nogle ser på klassemøder. Andre arbejder med karakterpres. Fælles er dog, at projektet har de unges perspektiv og benytter en helhedstilgang, hvor både undervisningen, elever, lærere, forældre og lokalsamfundet inddrages. Og så har det vist sig, at uanset hvilket tema, skolerne arbejder med, så har de en fælles, overordnet udfordring: Fællesskaber i skolen er dysfunktionelle. Mobning og karakterpres er nogle af de helt store grunde. Initiativet skal munde ud i et idé-katalog, som alle skoler i landet kan bruge som inspiration til, hvordan man arbejder med gode fællesskaber og mental trivsel på landets skoler.

"Der er slet ingen tvivl om, at headspace gør og har gjort en stor forskel. Jeg oplever, at sårbarhed og usikkerhed blandt de unge fylder mere og mere i vores samfund. headspace giver de unge mulighed for at tale med ligesindede, uden at de bliver en del af et "system". Det er der bestemt et behov for. Jeg er glad for og stolt over, at headspace har etableret sig her i Herning – som et kuriosum jo i initiativtager Poul Nyrup Rasmussens gamle valgkreds!"

Lars Krarup (V),
borgmester i Herning Kommune



BYG BRO

Flygtning hjælper flygtning

Sanger Isam B er ambassadør for Det Sociale Netværks initiativ Byg Bro, som skal højne nytilkomne flygtninges mentale sundhed.

2016

Byg Bro med Isam B

Et løb

for fællesskab

Dagen efter det allerførste Psykiatritopmøde i 2009 mødtes en flok mennesker i løbetøj i Fælledparken i København. Det var første søndag i en lang række med fællesløb. Søndag efter søndag lige siden er sårbare, pårørende og medlemmer af Fountain House og Det Sociale Netværk mødt op.

”Mange af vores medlemmer er isolerede. Løbet i Fælledparken handler om at bryde ensomhed og i stedet skabe fællesskab og mulighed for at deltage”, siger Mogens Seider, leder af Fountain House, København. Fællesskab var da også kodeordet, da Fountain House i 2013 overtog rollen som tovholder på det ugentlige løb. Her er alle velkomne – uanset om man er medlem af Fountain House, som er et struktureret arbejdsfællesskab, der arbejder recovery-orienteret med psykosocial rehabilitering.

”Jeg ved, hvor meget det betyder for vores medlemmer, at de har en mulighed for at gå herhen. Man dukker op og løber eller går en tur”, siger Mogens Seider og fortsætter:

”Det er jo lige meget, om de er fire eller 14 mødt op. Det vigtige er, at den enkelte har gjort en forskel for sig selv. Det er dér, civilsamfundet kan træde ind og skabe nye nicher, nye netværk, som spreder sig som ringe i vandet”.

Præstér det, du kan

Lars Peter Nielsen er løbs-kommissær. Han lukker huset op ved 10-tiden. Køber morgenbrød og laver kaffe. Så løber eller går man en tur og mødes til morgenbrød kl. 11. Det hele slutter kl. 12.30. Man har fået snakket.

”Jeg har det med søndag, som Garfield har det med mandag. Det er en øv-dag. Der sker ikke noget. Så er det dejligt at komme her som et socialt afbræk på dagen”, siger Lars Peter Nielsen, som har været ansvarlig for løbet siden 2013. Han er medlem af Fountain House, og han er glad for at møde andre medlemmer på en mere uformel måde:

”Til daglig er vi på arbejde. Om søndagen kommer vi hinanden mere ved. Det er hyggeligt”.

Nogle enkelte har været med siden starten i 2009. Ole Larsen er en af dem. Han er pårørende.



DHL 2019, løbeklubben og Rotary i Fælledparken i København.

”Jeg oplever, at vi er lige. Du skal præstere det, du kan. Lars sms’er ud til os, inden vi skal løbe. Det giver nye venskaber. Vi er sammen på kryds og tværs af diagnoser – man er lige. Og så kommer man jo i form. I begyndelsen kunne jeg løbe fra en skraldespand til den næste og så gå. Skiftevis gang og løb fra skraldespand til skraldespand. Fem måneder senere kunne jeg løbe fem kilometer”, siger Ole Larsen, som er pensionist og nu sidder i bestyrelserne for såvel Fountain House og husets støtteforening.

Løbeklubben går også ud til andre ting sammen, fx har de været en tur i operaen og på

rundvisning i Frederiksstaden. De seneste år har holdet også deltaget i DHL stafetten, hvor de stiller med tre hold og deltager sammen med erhvervsnetværket Rotary. De er i samme trøjer og på samme hold - erhvervsfolk og løberne fra Fælledparken. ■

2016 headspace udpeget til best practice

headspace er et blandt 12 tilbud, der i en rapport fra Nordens Velfærdscenter er udpeget til best practice i arbejdet med at fremme unges mentale helbred.

Peer-støtte

Peer-støtte er støtte til forandring mod et bedre liv, som finder sted mellem to eller flere personer, der forbindes af fælles erfaringer i livet – i denne sammenhæng erfaringer med psykiske vanskeligheder samt med livet som bruger af de offentlige tilbud og med recovery.

Frivillig peer-støtte er baseret på interessefællesskaber. Det er ikke sygdom eller diagnose, som er udgangspunktet. Man er sammen én-til-én, fordi man gerne vil og er på lige fod. Dertil kommer fleksibilitet og ligeværd, fordi der ikke er løn indblandet. Det handler om adgang til fællesskaber, nye roller og til civilsamfundet.

Peer-Netværket

Landsdækkende fagfællesskab for peer-støtter såvel frivillige som lønnede. 440 medlemmer.

Peer-Partnerskabet

SIND og Det Sociale Netværk har sammen skabt Peer-Partnerskabet, som med støtte fra VELUX FONDEN laver lokale peer-gruppeforløb og aktiviteter i samarbejde med kommuner. Målet er at styrke samarbejdet mellem det offentlige og civilsamfundet.



Peer-støtter

skaber håb i sårbares liv

'Håb og selvbestemmelse i hverdagslivet'. Det er navnet på SIND og Det Sociale Netværks nye fælles forskningsprojekt. VELUX FONDEN har støttet Peer-Partnerskabet, og det er målet at udvikle og dokumentere effekten af en ny peer-indsats, hvor frivillige, ulønnede peer-støtter skal styrke psykisk sårbares håb og handlekraft.

"Vi har oplevet, hvordan peer-støtte har givet mennesker i selv svære, udsatte situationer håbet og magten over deres hverdag tilbage. Det er de erfaringer, vi nu bygger videre på", siger Klavs Serup Rasmussen, konsulent hos Det Sociale Netværk. Han henviser til erfaringerne fra Socialstyrelsens nationale peer-støtte initiativ i 2015-2018. Det blev gennemført i tre danske regioner på baggrund af en anbefaling fra PsykiatriNetværket.

"Socialstyrelsen konkluderede, at peer-støtte skaber tydelig progression i forhold til menneskers recovery-proces. Nu handler det for os om at udvikle en civil peer-indsats, der supplerer de kommunale tilbud", siger Klavs Serup Rasmussen om projektet, som skal realiseres i samarbejde med kommunerne København, Helsingør og Fredericia. Partnerne udvikler i øjeblikket metoden, som vil indeholde såvel gruppeforløb som individuelt følgeskab.

Frivillige peers kan noget

I Rudersdal Kommune sidder Rikke Thomsen. Hun er ansat som frivilligkoordinator i Social-

og Sundhedsforvaltningen. Hun har rigtig gode erfaringer med frivillige peer-støtter.

"Frivillige kan noget helt særligt. De kan give håb og meningsfyldt indhold i hverdagen. De får ingen løn og har ikke en arbejdsramme, og det giver en helt anden fleksibilitet end med lønnede peers. Hvis lysten til at gå i biografen lørdag aften er der, så kan det lade sig gøre med de frivillige peer-støtter", siger Rikke Thomsen.

I Rudersdal er de frivillige peer-støtte aktiviteter organiseret i en forening. Tilbuddene er én-til-én støtte, recovery-café-forløb med undervisning samt oplæg og dialog om hverdagslivet. Backstage er for de unge og tilbyder også én-til-én støtte, rådgivning på gymnasierne og fællesskab på en specialskole.

"Det er hovedsageligt mennesker, som bor i egen bolig, og som har svært ved at komme ud, som deltager i vores projekt. Fx har vi en kvinde, som er meget isoleret og har depressive tendenser. Hun har tidligere haft diverse

kommunale bostøtter men fik så en frivillig peer-støtte. De har gået ture og i kirke sammen. Hun siger selv, at hun har fået lysten til livet tilbage, fordi hun har mødt en frivillig peer-støtte, som forstår hende på en helt anden måde. Det er da en fantastisk historie”, siger Rikke Thomsen.

Hun har selv prøvet sig frem i etableringen af frivillig peer-støtte og synes, det giver god mening med en afprøvet og dokumenteret metode.

Forskningen understøtter

Lene Falgaard Eplov er forskningsoverlæge og programleder for forskning i Recovery & Inklusion ved Region Hovedstadens Psykiatri. Hun fortæller, at erfaringer viser, at peers kan gå ind og hjælpe på en anden måde end fagprofessionelle.

”Vi har efterhånden set forskning, der tyder på, at mennesker, som er hjulpet af mennesker, der selv har været der, altså haft en sindslidelse, de kan noget helt andet. De kan indgyde håb, og de er praksisrettede. Det kommer vi fagfolk aldrig til at kunne, så peer-støtte giver en ekstra dimension”, siger Lene Falgaard Eplov.

Hun er tilknyttet det kommende forskningsprojekt med ansvar for evaluering af metodens effekt.

Erfaringsprofessionelle rykker ind

Hos det landsdækkende Peer-Netværket er der fokus på, hvordan peer-støtter kan bringe deres erfaringer ind på arbejdsmarkedet som lønnede peer-støtter. Merete Johansen er daglig leder af Peer-Netværket, og hun taler om en revolution.

”Det er en revolution, at erfaringsprofessionelle rykker ind i behandlingssystemet. De vil dele deres erfaringer og tage ansvar, og de vil mere end bare at have et arbejde. De vil lave psykiatrien om”, siger hun om Peer-Netværkets 440 medlemmer. De fleste af dem er ansatte peer-støtter i behandlings- og socialpsykiatrien.

”Du kan skrive to historier om psykiatrien. Den om overbelægning og farlige patienter. Og ja, psykiatrien mangler penge. Men du kan også skrive historien om den rige psykiatri med alle de peer-støtter, som går rundt derude. Jeg synes virkelig, der er mange lavt hængende frugter: Peer-støtter kan gå direkte ind fra gaden, og de er dedikerede medarbejdere”. ■



2016
Konferencen
Sygt nok?

Sygt nok? Det Sociale Netværk arrangerer sammen med formand for Sundhedsudvalget Liselott Blixt (DF) konference på Christiansborg, hvor eksperter, politikere og unge sammen sætter fokus på mental sundhed og psykisk sårbarhed blandt børn og unge. Daværende social- og indenrigsminister Karen Ellemann (V) får overrakt mere end 15.000 underskrifter for bevarelse af headspace og Folketingets satspuljepartier bevilliger den første statslige medfinansiering til headspace.



Poul Erik Lund

67 år. Frivillig i headspace Herning.
Pensionist. Læreruddannet, tidligere lærer,
studievejleder og rektor m.m.

Da jeg var rektor, havde jeg også mange samtaler med unge. Men selvom jeg gjorde det uformelt, så vil der altid være et distanceforhold, nogle roller, som man aldrig kan viske væk. Her i headspace betyder roller intet. Her er den unges problem i centrum.

Jeg synes, at det er rart, at organisationen stiller krav. Vi har frivillig-møder otte gange om året, hvor vi taler om det nyeste fx ny lovgivning. Sidst talte vi om Rambøll-evalueringen af headspace. Møderne skaber sammenhæng, for jeg ser pludselig alle de andre frivillige og snakker med dem, som jeg ikke kender, fordi vi ikke har vagter sammen. Vi har også supervision fire gange om året, hvor vi deler og lærer af hinanden. Det får organisationen til at hænge sammen. Vi bliver betragtet som medarbejdere, selvom vi kun er der lidt af tiden. Vi har mulighed for at deltage i konferencer og kurser. Det, synes jeg, er rigtig fint. Og så skaber det værdi for mig selv. Jeg møder en masse spændende mennesker, og jeg udvikler mig ved at lære noget nyt sammen med andre.

2016 Julekortdonation fra BRFkredit

En ekstra stor julegave fra BRFkredit
- i dag Jyske Realkredit - overrakt af
afdelingsdirektør i Koncern CSR i Jyske
Bank, Lene Hjorth.



Foto: Region Syddanmark

2017 headspace får Region Syddanmarks frivillig- hedspris

Topmøde

for dem, det handler om: brugere og pårørende

En af de faste gæster på Psykiatritopmødet er Sophie Hæstorp Andersen. Til det første topmøde i 2009 var hun medlem af Folketinget og Socialdemokratiets sundhedsordfører. I dag er hun formand for regionsrådet i Region Hovedstaden og formand for regionernes psykiatriudvalg.

”Jeg har misset ét topmøde over årene. Jeg synes, at det, topmøderne kan, er dialog i øjenhøjde med dem, det hele handler om. Det er

Psykiatritopmøder siden 2009

PsykiatriNetværket står bag psykiatritopmøderne. Siden 2009, da det første Psykiatritopmøde bød sårbare og deres pårørende til debat og workshops på Frederiksberg Gymnasium, er op imod 1.000 mennesker hvert år stimlet til hovedstaden den første weekend i oktober.

ikke behandlere, som diskuterer, men patienter og pårørende, som har en fælles dialog om retning og udvikling. Det er fantastisk spændende”, siger Sophie Hæstorp Andersen.

Den fælles mængde

Topmøderne vil give psykisk sårbare og pårørende en stærkere stemme i samfundet, større politisk bevågenhed, nye og bedre informationer samt fjerne tabuer. I formålsparagrafferne står der, at *”Vi vil tabuer og fordomme til livs. Psykisk sygdom og sårbarhed er ikke en livstidssygdom. Man kan godt komme sig - og mange flere kan få et arbejde. Vi vil forebygge og skabe nye rettigheder - og en ny stolthed hos plejepersonalet og alle dem, der hjælper. Vi vil mindske lidelser og løfte psykisk sårbarhed op på den politiske dagsorden. Målet er, at psykiske lidelser gives ligeså stor prioritet i Danmarks sundhedspolitik som de somatiske sygdomme”*.

”På topmøderne lærer de forskellige områder af hinanden. Depression- eller angstområdet kan godt tænke, at de har helt særlige udfordringer, men på topmødet lærer de, at de har en fællesmængde. Det kan fx handle om stigmatisering. Det er fantastisk, og jeg synes, det viser, at man står sammen og tager debatten om nye behov i psykiatrien, hvad enten det handler om at nedbringe tvang eller om nye recovery-metoder”, siger Sophie Hæstorp Andersen.



Psykiatritopmøde 2018 i Imperial - Pernille Rosendahl giver en poetisk og stærk start på Psykiatritopmødet.

Brugerne i centrum

Topmøderne er et event af dimensioner. Der er en familiær fællesskabsfølelse mellem de mennesker, som deltager, og som er ramt. Folk fra Hvide Sande, Skagen og Frederikshavn kører til København for at mødes en lørdag. Alle, som er med, genkender samhørighed og solidaritet. En unik følelse af, at vi ikke er alene, og at vi bliver stærkere sammen. Sådan lyder nogle af de typiske beskrivelser fra de faste gæster.

”Topmøderne er også værdighed. Man ruller den røde løber ud, der er musik og god mad. Det er brugerne, der er i centrum”, siger Sophie Hæstorp Andersen:

”Og så kan topmøderne sætte en dagsorden. Topmøderne er menneskeligt rigtigt stærke. Politisk er det også stærkt. Jeg kan blive bekræftet i, at jeg er på vej i rigtig retning, og andre gange kan jeg få nye ideer eller inspiration til, hvor der skal gøres mere”. ■



”Det vigtigste, Det Sociale Netværk har gjort, er at skabe håb. Håb om, at man kan komme sig. Og så har I vist, at når I står sammen som organisationer og taler med fælles stemme, så kan I sætte en dagsorden”.

Sophie Hæstorp Andersen (S),
formand for regionsrådet i
Region Hovedstaden



Deltagere på Psykiatritopmøderne har sendt mange beskeder igennem årene - her er nogle få af dem.

"En af de unge, jeg fulgtes med, sagde efterfølgende: Det var en syret følelse at føle sig tryk iblandt 1000 mennesker! Jeg oplevede, at dagen gjorde en forskel på mange niveauer både på personligt plan, socialt, fagligt og samfundsmæssigt. Så tak for det".

"Fantastisk interesse og indleven i de psykisk sårbare betingelser i Danmark".

"Jeg havde håbet men slet ikke turdet forvente så god en oplevelse.

"Jeg bliver så tændt af at være med. Jeg er psykiatrisk sygelejerske. Og vil gerne være frivillig, så meget gør det mig glad".

"God og inspirerede dag med spændende indslag. Det virker stærkt at være så mange mennesker samlet om det samme emne".

"Det var så flot, dejligt, værdigt, fagligt, relevant, smukt, vi kommer igen".

"Hej, Det var en både relevant og nærværende dag, og der var en rigtig god stemning. Jeg var næsten helt "høj", da jeg kom hjem. Skønt at så mange vil gøre en forskel - håber at tanker og ideer bliver iværksat".



Topmøderne

har fået mig ud

”Jeg havde ikke været udenfor i 13 år, fordi jeg var angst efter et voldeligt overfald. Så læste jeg om Psykiatritopmødet. Jeg tænkte, at det var alletiders begivenhed, en ny start og noget helt andet og nyt i vente. Jeg ville med”.

Sådan fortæller Helle Larsen, som har været med til samtlige topmøder siden 2009. Den-

gang var hun isoleret, og hun og hendes mand Ole havde mistet kontakt til familie og venner på grund af Helles angst og Oles lange vagter på Haldor Topsøe-fabrikkerne i Frederikssund.

”Vi havde ingen omgangskreds. Første gang til topmødet kendte vi ingen. Og der var rigtig mange mennesker, men det var fantastisk. Det



var en meget stor sejr for mig, da jeg begyndte at komme ud”.

Helle og Ole Larsen tog ikke bare til topmøde i 2009. Dagen efter tog de også til løb i Fælledparken, og de har deltaget i begge dele lige siden.

”Topmøderne og løbet i Fælledparken har givet os nye venner, og nu kommer vi ud. Vi har fået nye venner og nye interesser. Nu har vi fx mødt Lars, som er løbskommissær i Fælledparken, og har fået lyst til nye ting. Lars er meget interesseret i opera og går til koncerter, og det har åbnet vores øjne”.

Helle og Ole har været på seniorhøjskole de seneste fem år. De er de første i deres familie, der tager på højskole, hvor de møder nye mennesker og får nye interesser. ■

2017
***Aabenraa, Albertslund,
Ballerup, Gentofte,
Herlev og Hvidovre får
headspace-centre.***

Hvilken rolle har civilsamfundet og frivillige?

Dorthe Ploug Hansen, national chef, Red Barnet:

Frivillige organisationer kan noget helt særligt. Vi kan fylde huller dér, hvor mennesker falder igennem sikkerhedsnettet. Vi kan tænke skævt og kreativt, handle hurtigt, stå sammen og skabe tillid hos dem, der har særligt brug for hjælp. Foreningslivet og de tusindvis af ildsjæle, der driver det frem, er en vital del af velfærdsstatens videre udvikling. Det handler ikke om et 'enten eller' men om et 'både og'. Civilsamfundet skal ikke overtage velfærdsopgaver men bidrage til en god understøttelse. Danmark bygger på et stærkt og folkeligt fællesskab. Gennem generationer har frivillige foreninger kæmpet for samfundets mest sårbare, skabt samhørighed og styrket lokalsamfundet. Civilsamfundet kan skabe den sociale sammenhængskraft, der kan forebygge, at udsatte børn og deres familier isoleres fra fællesskabet. Sammen med myndigheder og private aktører kan frivillige organisationer skabe en ny, tredje vej.

Et godt eksempel er Red Barnets ferielejre for børn i udsatte familier. I sommer oprettede Red Barnets frivillige i alt 37 ferielejre i alle afkroge af Danmark og kunne dermed sikre, at børnene fik gode ferieoplevelser, de ellers ikke ville have fået, fordi deres forældre ikke har ressourcerne til det. Takket være vores frivilliges store engagement fik børnene en lille pause fra hverdagen, et helle, hvor de oplevede nærvær med voksne, som havde overskud til samvær, leg og læring. De frivillige kræfter kan skabe små mirakler, intet mindre.



*2017
René Dif indspiller
Vinterbarn til
fordel for headspace*



Jane Rønving

53 år. Frivillig i headspace Horsens.
Har i mange år arbejdet i forsikringsbranchen.
Får nu førtidspension.

I mange år råbte jeg forgæves om hjælp til mine egne børn. De har været udsat for flere traumer i deres barndom og ungdom. Først da jeg fik brystkræft, og senere da deres bonusfar igennem 13 år blev dræbt i en trafikulykke.

Jeg ville ønske, at headspace havde eksisteret dengang. Vi kunne ingen hjælp få, og det har været hårdt arbejde i flere år. Nu er vi heldigvis godt igennem det.

Men ingen skal have det som mine børn. Så da jeg fik tilkendt pension, var jeg ikke i tvivl: Jeg ville arbejde som frivillig. Jeg hørte om headspace ved et tilfælde og tænkte, at jeg med min erfaring kunne hjælpe børn og unge ved at være nærværende og lytte på deres præmisser og måske hjælpe dem videre.

Det giver så meget mening. Når et ungt menneske, jeg har set til samtaler, giver mig et kæmpe kram og siger: "Ej hvor er jeg glad for, at du er her". Selvom det er en kliché at gøre en forskel, så føler jeg virkelig, at det er, hvad jeg gør. Desuden giver det mening for mig, at jeg nu har et netværk med de andre frivillige. Vi sparrer og udvikler os sammen ved at trække på hinandens viden og erfaringer.

Direktør Trine Hammershøj modtager Børnehjælpsdagens Lillebror Pris på vegne af headspace.

2017
Lillebror Pris til
headspace



Unikt samarbejde

om skoleelevers trivsel

En af de allerstørste udfordringer. Sådan siger Anders Bondo Christensen om mistrivsel blandt elever i de danske skoler.

”Vi ser alt for mange unge, der, som jeg udtrykker det: ”farer vild” i livet. Det er en af de allerstørste udfordringer i vores samfund og dermed også i skolen”, siger formanden for Danmarks Lærerforening. Han peger på, at det giver sig udtryk i ensomhed, spisevægring og i unge, der forsvinder ind i cyberspace. ”Det er meget bekymrende”.

Den bekymring har fået Lærerforeningen til at indgå et unikt samarbejde med Det Sociale Netværk, som står bag headspace, og forskere fra NUBU, Nationalt Videncenter om udsatte børn og unge. Med udgangspunkt i erfaringer fra ungerådgivere og unge, som kommer i headspace, skal pilotprojektet over de kommende år udvikle og afprøve aktiviteter, som kan fremme elevernes trivsel herunder styrke fællesskabet. Aktiviteter, som skal give mening i en hverdag med mange andre dagsordener, og som udfolder potentialet i et samarbejde mellem aktører som skole og civilsamfund. Hvordan kan vi kort sagt trække på erfaringerne med, hvad der virker for de unge, når de kommer i headspace og integrere dette meningsfuldt i en skolekontekst?

Grundlæggende handler det om, at mental sundhed er en afgørende forudsætning for børn og unges indlæring, uddannelse og fodfæste på arbejdsmarkedet. Målet er derfor at udvikle en

model for, hvordan skole, kommune, civilsamfund og den private sektor arbejder sammen om en trivselsfremmende undervisning i folkeskolen på 6.-8. klassetrin.

”Vi har haft stor fokus på, at 16 % af eleverne ikke læser godt nok. Det skal vi fortsat have, men vi ser også en vækst i dem, der farer vild. Den kurve skal vi knække”, siger Anders Bondo Christensen.

Præstationskultur i klassen

Baggrunden er Børnerådets undersøgelse fra 2018 af godt 2.600 elever i 8. klasse. Den viser, at 21 % ofte eller hele tiden føler sig pressede. Især pigerne er ramt: Hele 30 %. Over halvdelen – nemlig 53 % - er pressede en gang imellem. Børnerådet dokumenterer også, at der er en klar sammenhæng mellem det præstationspres, de unge udsættes for, og den mentale mistrivsel, som rammer flere og flere.

”Præstationskulturen er en stor udfordring i skolen men også i den konkrete undervisning. Hvordan modvirker vi – eller i hvert fald undgår vi at styrke – elevernes oplevelse af at være pressede og være udenfor”, siger lærernes formand om målet med projektet, ”Trivsel blandt alle elever.”

Forskere fra NUBU er i gang med en indledende afdækning, som danner baggrund for metodeudvikling og afprøvning samt følgeforskning i det to-årige pilotprojekt. Seks folkeskoler i



Folkemøde 2019 - Anders Bondo Christensen, Poul Nyrup Rasmussen, Knud Kristensen og Benedikte Kier i march for mental trivsel.

seks kommuner fordelt over hele landet skal deltage med lærerteams og i alt seks klasser på 6.-8. klassetrin.

”Vi vil gerne prøve at øge opmærksomheden og give lærerne værktøj til at tackle situationen bedre. Der findes ikke en lærer, der ikke vil det her. Men vi skal have deres opmærksomhed rettet på det og give dem viden og forståelse for forskellige metoder og strukturer i undervisningen”, siger Anders Bondo Christensen.

headspace er en stor hjælp

Lærerformanden er glad for samarbejdet med headspace:

”headspace er en stor hjælp. Vi kan ikke løse det hele ude på skolerne, men vi kan hviske

den elev, som er udfordret, headspace i øret: Gå ned og få hjælp der. Det er en kæmpe håndsrækning”, siger Bondo og fortsætter:

”Vi har brug for hjælp. Vi har ikke afgangsprøver i skolen længere, vi har eksaminer. Men vi kan ikke læne os tilbage og sige, at det er de nationale tests skyld. Det er mennesker, vi har med at gøre, og vi skal gøre det så godt, vi kan; det kræver ny viden”.

Samarbejdet mellem Det Sociale Netværk, NUBU og Danmarks Lærerforening er det første af sin art. Anders Bondo Christensen fortæller sig, at det ikke bliver det sidste. Et andet kunne være et samarbejde med AutismeForeningen om hele inklusionsdagsordenen. ■

OPRUST

Oprust var et initiativ, som skulle opbygge og forbedre unge pårørendes mentale og fysiske overskud. Gennem gruppesamtaler, individuelle samtaler og idræt. Forløbene gav 15 til 18-årige en mulighed for at lære sig selv bedre at kende, kende egne grænser og potentialer.

Oprust samlede unge pårørende til en psykisk sårbar forælder eller søskende frem til 2016. Oprust etablerede grupper, som mødtes en til to gange ugentligt igennem et halvt år med en idrætsinstruktør og en sundhedsvejleder.

Hvilken rolle har civilsamfundet og frivillige?

Laila Walther, direktør LMS, Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade:

Frivillige er så meget mere end ekstra hænder. Frivillige giver omsorg, medmenneskelighed, rollemønstre, politisk aktivisme, vildskab. Intet giver så meget håb i en svær situation som et menneske, der tør fortælle om sin egen rejse. Uanset om det er sygdom eller sociale problemer. Civilsamfundet er en pleonasme. Det man på norsk kalder "smør på flesk". Det burde bare kaldes samfundet. Hvor staten regulerer vores rammer, og hvor den private sektor sælger os ting, så er civilsamfundet det, der giver livet mening og værdi.

2017

Anbefalinger til ungestrategi

21 organisationer og foreninger udarbejder sammen anbefalinger til, hvordan Danmark skal håndtere mentale helbredsproblemer særligt blandt børn og unge. Rapporten 'Flere børn og unge skal leve et liv med et godt mentalt helbred' udkommer i 2018.



Laura Ferbing

25 år. Frivillig i headspace Gentofte.
Bachelor i Erhvervsøkonomi & Psykologi, studerer
til kandidat i Pædagogisk Psykologi på Aarhus
Universitet.

Vi er i en samtale på den unges præmisser, så vi
skal tale om det, den unge vil tale om. Måden, man
spørger ind på, er ved hjælp af nysgerrighed.

Vi giver ikke råd om, at nu skal de gøre det og det, men vi finder i fællesskab
løsninger, der fungerer for dem.

Den største motivation for at være frivillig er, at jeg kan gøre en forskel
uden at være fuldt ud uddannet psykolog. Jeg oplever samtalerne som meget
meningsfulde. Vi følger de unge, de kommer igen og igen, og vi kan følge deres
udvikling. Det er oplevelser, som giver mig en god følelse indeni. Det kan være
små opgaver og mål, som de unge skal nå for at få det bedre. Det kan være at
bringe dem ud af deres komfort zone og få gjort noget ved deres problemer.

Jeg kunne godt tænke mig at arbejde med at rådgive børn og unge. Jeg arbej-
der også som frivillig i Falck Healthcares Psykologiske Rådgivningscenter.
Hos headspace får jeg erfaring i face-to-face rådgivningsarbejde i samtalen
overfor et andet menneske og med den nære kontakt.



*Økonomer Uden Grænser slår i en ana-
lyse fast, at for hver krone, der bliver
investeret i et gennemsnitligt headspa-
ce-center er der et samfundsøkonomisk
afkast på syv kroner efter en femårig
periode. Analysen bliver præsenteret for
Odense-borgmester Peter Rahbæk Juel
(S) (til venstre), daværende socialmini-
ster Mai Mercado (K) og formand for
Psykiatri- og Socialudvalget i Region
Syddanmark, Theis Mathiasen (DF).*

2017
Analyse fra
Økonomer Uden Grænser

2018
headspace åbner
i Fredericia

Netværk

med en stærk stemme

PsykiatriNetværket er et samarbejde mellem 15 organisationer. Fælles er, at de er organisationer båret af frivillige.

Organisationerne i PsykiatriNetværket har hver deres sag at kæmpe for og samarbejder om centrale temaer som fx en bedre psykiatri og recovery, ligesom de sammen arrangerer det årlige Psykiatritopmøde.

Jessy Mikkelsen, som er daglig leder for Startlinjen, har været med siden netværkets spæde start i 2009.

”Alle med en frivillig NGO-tilgang var samlet. Spørgsmålet var jo så, hvordan skulle det fungere?”, husker Jessy Mikkelsen:

”Jeg synes, at det er stort, at vi har lavet topmøder. Vi har sat os sammen for at få området på dagsordenen og spurgt os selv: Hvilke ting trænger sig på? Dem, det drejer sig om, har fået en stemme, og vi har fået politikerne i tale”.

Om samme bord

Startlinjen er en af de mindre organisationer i PsykiatriNetværket ligesom Skizofreniforeningen, hvor Holger Steinrud er formand. Han har været med de seneste tre år, og han er også glad for samarbejdet. Han fremhæver Psykiatritopmødet som en succes med fælles tilrettelæggelse, hvor alle kan byde ind og bliver taget seriøst i vægtning og prioritering af temaer til topmødet. Holger Steinrud mener, at samarbejdet i PsykiatriNetværket er en fordel for især de små foreninger.

”PsykiatriNetværket betyder, at man er med omkring bordet sammen med de tunge drenge, men jeg kunne godt tænke mig at blive inddraget noget mere, fx når regeringen kommer med en psykiatriplan”, siger Holger Steinrud.



BEDRE PSYKIATRI
- landsforeningen for pårørende



DEPRESSIONSFORENINGEN

PsykiatriNetværket

Hos Startlinjen mener Jessy Mikkelsen, at netværkets store styrke er, at organisationerne tilsammen skaber en helhed:

”Vi kæmper hver især for at få sat temaer på dagsordenen. Tilsammen sikrer vi dermed en helhed, og at alle hjørner af psykiatrien bliver gået efter i sømmene”.

”For Startlinjen er det vigtigt at få den sociale dimension på dagsordenen fx muligheden for at indgå i fællesskaber. Vores fokus er bredere end en diagnose. Vi er optagede af, hvordan man kan få livskvalitet i en sårbar situation”, siger Jessy Mikkelsen som et eksempel på, hvordan organisationerne byder ind på forskellig vis i netværkets arbejde.

En magtfaktor

Holger Steinrud repræsenterer med egne ord den tunge del af psykiatrien – skizofreni er

sammen med bipolar lidelse og depression også den dyre del.

”Vi får tit at vide, at nu skal vi ikke stramme den for meget. Men de planer, der er kommet for psykiatrien de seneste år, er alle sammen elendige og meget overordnede. Det er et tyndt lag leverpostej”, siger Holger Steinrud og opfordrer til et tættere samarbejde:

”Netværket samler psykiatriforeningerne. Politisk er vi en enhed, og vi er en magtfaktor. Det skal vi ihukomme”, siger formanden for Skizofreniforeningen. ■

 **FOUNTAIN HOUSE**
KØBENHAVN



LMS - Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade

Livslinien 



Skizofreniforeningen

Foreningen
Død i psykiatrien

Startlinjen
| samtaler med retning



Det Sociale Netværk

OUTSIDEREN



Hele 53 % af unge, der har deltaget i mindUs workshop og undervisningsforløb, har oplevet psykisk sårbarhed. I konfirmandåret 2018/2019 har efterspørgslen på mindU været højere end nogensinde, og projektet har deltaget i konfirmationsundervisning 143 gange og mødt 2.400 unge konfirmandaspiranter med undervisning, der sætter fokus på psykisk sårbarhed og mental trivsel.

I 2018/2019 dækkede undervisningen seks stifter og fra 2019 har mindU fået mulighed for at vokse sig endnu større, da de gode resultater i slutningen af 2018 fik de fire fonde Ole Kirk's Fond, Købmand Herman Saltings Fond, KG Fonden og Ernst Og Vibeke Husmans Fond til at støtte udbredelsen af mindU til endnu tre stifter og dermed gøre initiativet blot et stift fra at være landsdækkende.

Og det er alvorlige temaer, de unge bokser med. Fx angiver flere end forventet, at de i mindre grad eller slet ikke har nogen at tale med, hvis de oplever at have det svært. Næsten hver femte pige føler, at hun ikke har nogen at tale med, mens lidt færre – 15 % – af drengene har den samme følelse.



Lars Løkke Rasmussen og Mette Frederiksen på besøg i Det Sociale Netværk / headspace Danmarks telt på Folkemødet på Bornholm, hvor de fejrede Poul Nyrup Rasmussens 75-års fødselsdag.

Foto: Mads Nissen / Ritzau Scanpix

2018
Folkemødet på
Bornholm

Kom Trygt Ud

Hvad gør man, når fysikken eller psyken spænder ben for at komme ud i et fællesskab? De problemstillinger har Det Sociale Netværk sat fokus på i samarbejde med Københavns Kommunes Socialforvaltning. Deltagerne i initiativet "Kom Trygt Ud" er borgere i hjemmeplejen, der på grund af handicap, misbrug eller psykosociale problemer oplever ensomhed og ønsker kontakt til andre mennesker. De mødes en gang om ugen til social motion, hvor fokus først og fremmest er fællesskabet. Københavns Kommune har siden december 2017 videreført Kom Trygt Ud.

"Det Sociale Netværk har de sidste 10 år brudt mange af de fordomme og tabuer, der har eksisteret om sindslidende i Danmark. Konsekvent har I talt mennesker med sindslidelser op. I har både taget den konstruktive kritiske samtale med magthaverne og insisteret på løsninger og håbet. Samtidig med at I har været stemme for dem, hvis stemme ikke blev hørt. Som psykiatrisk sygeplejerske, pårørende og tidligere psykiatri ordfører kan jeg skrive under på, at psykiatrien aldrig var blevet sat så højt på dagsordenen uden jer: de utrættelige ildsjæle fra Det Sociale Netværk. Aldrig!"

Özlem Cekic
brobygger, forfatter og
samfundsdebattør m.m.

2018 **Satspuljepartierne** **bevilliger 57 millioner**

Satspuljepartierne bevilliger 57 millioner kroner til nye headspace-centre i perioden 2019-2022.

Efterlysning:

en ambitiøs plan for psykiatrien

Organisationer på psykiatriområdet kræver at blive inviteret med til de fremtidige drøftelser om en 10-års handleplan for psykiatrien.

”Henover årene er der sagt mange gode ting, men vi er gang på gang blevet skuffet”. Sådan siger Morten Thomsen, initiativtager til Livslinien og medstifter af Det Sociale Netværk.

Han er ikke i tvivl: Psykiatrien skal have en ambitiøs 10-års handleplan, som udsættes for en årlig redegørelse med status og debat i Folketinget:

”I dag er psykiatrien hensat til debat i et udvalg eller hos ministeren. Det ændrer ikke noget. Vi skal i stedet have en årlig, reelt forpligtende debat om psykiatrien i Folketinget. Der skal flere penge til, og de skal fordeles på finansloven i stedet for puljer, som konstant skifter fokus”, siger Morten Thomsen. Han stiftede Livslinien i 1994 og har siden været dybt engageret i udviklingen på psykiatriområdet. Hans korte opsummering af behovene er flere penge, flere senge og bedre forebyggelse. Og så en langsigtet strategi:

”Satspuljen har fået flere penge, men der er sparet lige så meget på psykiatriområdet. Det er først nu med den seneste valgkamp, at en 10-års handleplan er kommet på tale. Det er nye og gode takter”.

Væk med fordomme

Knud Kristensen, formand for SIND, efterlyser handling:

”Siden 2001 er der kommet 69 % flere patienter men kun tilført 32 % flere penge. Systemet er udsultet, og der mangler penge”. SIND-formanden mener, at de seneste 10 år har betydet mere åbenhed om psykiske lidelser fx stress og depression: ”Det har betydet uendeligt meget, at Poul blev så synlig, og at vi kan bruge hans personlige historie”.

”Men der er jo fortsat ingen, der åbent siger: ”Jeg lider af skizofreni”. Så jo, der er mere åbenhed, men der er langt igen”, siger Knud Kristensen, hvis egen vej ind i SIND er som far til to sønner, der lider af skizofreni. Den ene har taget sit eget liv.

Knud Kristensen mener, at åbenhed er det vigtigste, fordi målet er inklusion af mennesker med psykiske lidelser. Han refererer en samtale med en psykisk sårbar, der har fået et fleksjob i IT-branchen. Han kunne skrive under på det rummelige arbejdsmarked, for som han ironisk sagde:



headspaces nye kampagne: #TalOmDet.

"Jeg sidder altid alene i frokoststuen. Så jo, der er masser af plads på arbejdsmarkedet".

"Fordommene bliver mindre og færre, jo tættere på du har psykisk sygdom, lidelse eller sårbarhed. Så vi skal fortsætte med at nedbryde fordommene", siger Knud Kristensen.

Tag rapporten op af skuffen

Samarbejdet i PsykiatriNetværket sikrede, at både brugere og pårørende fik plads, da daværende sundhedsminister Astrid Krag i 2012 nedsatte Regeringens Psykiatriudvalg. Landsforeningen af nuværende og tidligere

Psykiatribrugere - LAP, Landsforeningen for pårørende - Bedre Psykiatri samt SIND og Det Sociale Netværk fik fire af de 21 pladser i udvalget. Resultatet var i oktober 2013 en godt 280 siders rapport: "En moderne, åben og inkluderende indsats for mennesker med psykiske lidelser".

"Det har haft en enorm betydning, at vi i fællesskab har været stærke nok til at sikre, at vi får repræsentanter ind, når der skal laves handleplaner. Vi har formået at få indflydelse på den politiske dagsorden og er i høj grad blevet et kraftigere talerør for de mange tusinder af mennesker, som vi tilsammen repræsenterer", siger Jessy Mikkelsen om de frivilligbårne organisationers samarbejde i PsykiatriNetværket. Jessy Mikkelsen er daglig leder af Startlinjen.

Knud Kristensen er enig og har en kommende 10-års plan for psykiatrien for øje:

"Nu skal vi inviteres med ind omkring bordet igen for at lave 10-års handleplanen. Når psykisk sygdom skal behandles, så er det biologiske, det terapeutiske og det sociale ligeværdige dele. Medicin gør det ikke alene. Vi kan kun lykkes via et mix. Og selvom det nok ikke lykkes at nedbryde siloerne mellem sundheds-, social- og beskæftigelsessystemerne, så skal vi i det mindste slå nogle store huller, så de kan kigge ind til hinanden". ■

2018

Det Sociale Netværk er med til at starte Alliancen for anbragte børn og unge.

Hvilken rolle har civilsamfundet og frivillige?

Troels Boldt Rømer, landsformand for Ungdommens Røde Kors:

”Jeg har fortalt alle, at du kommer!”. Det var det første, den indsatte fortalte mig, da jeg trådte ind i Horserød Statsfængsel for at hjælpe ham med hans fysikeksamen som frivillig understøttelse. Først fattede jeg ikke helt, hvorfor han var så begejstret. Jeg var jo bare hoppet op på min cykel og kom for at tale med ham om elektromagnetisme. Men efter vi havde snakket sammen et par timer, gik det op for mig, hvorfor det betød så meget for ham. Jeg kunne jo bare have ladet vær’ med at komme. Jeg var der, fordi jeg havde lyst – fordi jeg troede på, at han havde en fremtid - noget at lære mig og noget at lære af mig. At jeg gjorde det frivilligt var et tegn for ham på, at ikke alle udenfor fængslets mure havde vendt ham ryggen. Det var ikke bare et system, der kom – det var et menneske, der ville ham. Det er dét, som det frivillige, civilsamfundet, det menneskelige kan gøre.



Designeren Birgitte Herskind støtter headspace med t-shirten Stop Self Shaming broderet på. Alt overskud fra salg af t-shirten går til headspace. Herskind indstilles til Alt for Damernes pris Guldknappen.

2018
T-shirten
Stop Self Shaming



Kun cirka hver syvende unge, som går til idræt, har oplevet, at der bliver talt om konsekvenserne af mobning, og omkring hver tiende er stoppet til idræt på grund af mistrivsel. Det viser en undersøgelse fra Mary Fonden af børn fra 3. til 6. klasse. Det er alt for mange, mener partnerne bag Brug Bolden: Det Sociale Netværk, Total, Det Obelske Familiefond og tre fodboldklubber: Efb, KB og AaB.

Brug Bolden skal øge 13-18-årige drenge's robusthed og mentale trivsel. Det er målet at forebygge ensomhed og mistrivsel hos de unge spillere, skabe større åbenhed om mentale problemer i klubberne og bidrage til en positiv kulturforandring med fokus på mental trivsel. Midlerne er bl.a. workshops og temamøder for spillere, forældre, trænere og holdledere.

Brug Bolden er tilstede i fodboldklubberne med en lokal koordinator, som støtter klubberne i at definere det nærmere indhold i projektet, ligesom koordinatoren står klar til at tage en snak om de svære ting og være et direkte link til headspace lokalt.

Initiativet forventes at køre frem til juni 2020.

2018

Initiativer med i Regeringens psykiatriudspil

Flere af Det Sociale Netværks initiativer er med i Regeringens psykiatriudspil, som præsenteres af blandt andre daværende statsminister Lars Løkke Rasmussen, sundhedsminister Ellen Trane Nørby (V) og børne- og socialminister Mai Mercado (K).

Bestyrelsen i DSN



Benedikte Kiær,
formand og borgmester
i Helsingør Kommune



Poul Nyrup Rasmussen,
stifter af Det Sociale
Netværk og protektor



Anders Lynge Madsen,
tidligere direktør
i Socialministeriet



Anja Fonseca,
pressechef i DMI

Da jeg blev opfordret til at indgå i bestyrelsen, svarede jeg uden tøven ja tak, fordi Det Sociale Netværk sætter fokus på nødvendigheden af at bryde den stigmatisering, som så mange psykisk syge oplever og som fører isolation og ensomhed med sig. Jeg forsøger med mit kendskab til psykisk sygdom på nært hold, kombineret med erfaringerne fra mit mangeårige virke indenfor centraladministrationen at bidrage til Netværkets arbejde. De mange frivilliges engagement får mig til virkelig at håbe – og tro – på, at vi sammen vil rykke virkeligheden derhen, hvor mennesker med psykiske lidelser kan opleve en bedre tilværelse.

Anders Lynge Madsen

Jeg er med i bestyrelsen for Det Sociale Netværk i håbet om, at mine erfaringer med psykisk sårbarhed kan bruges konstruktivt og gøre noget godt for andre. Jeg tror, at når man selv har oplevet et smertefuldt indre liv, så får man et særligt blik for andres sårbarhed, som kan være brugbart, når vi kæmper for at forebygge, at så mange unge mennesker mistrives. Jo mere vi tør tale om, at livet IKKE altid er perfekt, desto mere kan det forhåbentligt smitte af på andre.

Anja Fonseca

**2019
headspace åbner i
Lyngby-Taarbæk**



Kigge Hvid,
grundlægger af
virksomheden INDEX:
Design to Improve Life



Mads Thyregod,
næstformand og advokat
hos Thyregod Advokater



Kim Rud-Petersen,
tidligere koncerndirektør
i Gjensidige Forsikring



Bent Madsen,
administrerende direktør
i BL - Danmarks Almene
Boliger

Jeg er med i bestyrelsen, fordi jeg ved, hvor slemt det kan være, når man har det skidt, og jeg synes, det er afgørende vigtigt både for personen og samfundet, at vi gør, hvad vi kan for at hjælpe, når mennesker har ondt i sjælen. I bestyrelsen bruger jeg min viden om, hvordan man driver en nonprofitorganisation, om fundraising og om governance til at styrke netværket. Det er vigtigt for mig, at der er orden i tingene, for så kan vi koncentrere os om at hjælpe dem, vi skal hjælpe.

Kigge Hvid

Som far til mine døtre har jeg selv set, hvor mange udfordringer ungdommen har i dagens samfund. Her synes jeg, at Det Sociale Netværk og headspace har et fantastisk fokus, og jeg brænder for at være med til at gøre en forskel. Samtidig er det en meget kompetent bestyrelse, som jeg kan lære en masse af, og håber, at jeg kan bidrage med min erfaring fra det private erhvervsliv for at sikre endnu bedre muligheder for at hjælpe i hele landet.

Kim Rud-Petersen

unge på vej

I initiativet Unge På Vej besøger frivillige, som selv har oplevet at have det svært og være psykisk sårbare, ungdomsuddannelser og videregående uddannelser for at tale om at have det svært og mistrives. For det er okay ikke at have det godt – og vigtigt at tale om problemerne, før de vokser sig for store.

Rejseholdet af frivillige unge taler om at tackle svære følelser, om hvor man kan søge hjælp og om, hvad det egentlig vil sige at være psykisk sårbar.

Erfaringerne fra Det Sociale Netværks store kontakt med unge viser, at mange har svært ved at tackle følelser som usikkerhed, ensomhed, mindreværd, stress, præstationsangst og lignende. Derfor er vi nødt til at tale om det.



Vinderen af Børsens investordyst Lars Jørgen Rasmussen donerer i samråd med sine døtre sin gevinst på 91.225.000 kroner til headspace chatten. De fejrer her sammen med direktør for Det Sociale Netværk / headspace Danmark, Trine Hammershøj.

2019
Vinderen af Børsens investordyst donerer til headspace

2019
Copenhell donerer overskud til headspace

TrustU

TrustU er headspaces samarbejde med skoler om at etablere skilsmissegrupper for elever i 6. - 9. klasse. Formålet er at give børnene et fortrolighedsrum til at snakke om de tanker og følelser, deres forældres skilsmisse sætter i gang. Erfaringerne viser, at børnene i skilsmissegrupperne oplever det som en lettelse at kunne tale frit uden at frygte, at de sårer deres forældre. De erfarer, at andre børn og unge også oplever de samme ting i løbet af forældrenes skilsmisse. Og endelig giver det børnene mulighed for at lære af hinanden.

"Hjertelig tillykke med jubilæet! Igennem 10 år har I leveret et enestående bidrag til vores fælles mål om at nedbryde fordomme og tabuer i forhold til psykisk sårbare. Samtidig er I en markant stemme, som alle på tværs af partierne lytter til. I har min største respekt, og jeg ser frem til det fortsatte samarbejde".

Sophie Løhde (V),
medlem af Folketinget

2019
headspace åbner
i Hjørring

2020
Det Sociale Netværk åbner
headspace-centre i samarbejde
med Gladsaxe, Slagelse, Århus
og Frederiksberg kommuner

En ny vej frem

Af Benedikte Kiær

Det Sociale Netværk vil skabe en ny, tredje vej. Vi vil udfylde de huller, hvor mennesker falder igennem, og vi vil tage del i velfærdssamfundets videre udvikling. Så kort kan det siges.

Når man her har læst om de første ti år af vores organisations historie, er man ikke i tvivl: Det Sociale Netværk har været med til at skabe en ny vej frem, hvor vi både i det store og det lille fællesskab stiller op og giver noget tilbage. Uanset hvor man slår ned, så handler det for mig at se om personligt ansvar og samfundssind.

Vores mange frivillige er rygraden i alt, hvad vi foretager os. Vores frivillige repræsenterer et bredt udsnit af Danmark – vi har unge, ældre, fagprofessionelle og mange flere, ligesom vi har frivillige, der selv har haft psykisk sårbarhed tæt på i livet, og som stiller op for at give noget tilbage. Frivillige vil ud over marken, og deres indsats skal give mening. De tænker stort og kreativt, og de handler hurtigt. Det Sociale Netværk ville intet være uden dem. Samtidig har vi med headspace-metoden vist, at frivillighed kan professionaliseres, så det ikke kun bliver den enkeltes gode vilje, men også et fælles værdigrundlag, et menneskesyn og en forståelsesramme, som driver vores ungerådgivning frem. Det vil jeg gerne være med til at udvikle og brede ud til flere områder.

Da vi for nylig afholdte det 11. Psykiatritopmøde var det under overskriften 'Hvert menneske tæller'. Det er netop vores DNA: et holistisk grundsyn, som betyder, at vi skal forholde os til hvert eneste menneske. Det skinner igennem alt, hvad vi laver: projekter og initiativer, som er med til at udvikle velfærdssamfundet.



Det Sociale Netværk har forenet mange kræfter og kastet lys på psykiatriområdet gennem samarbejde og målrettet, tæt dialog med det politiske system. Psykiatrien skal frem på den politiske dagsorden, så det går hurtigere med at skabe samarbejde og en ny retning sammen. Vi skal have den 10-års plan, der for alvor vil vise, at vi som samfund tager psykiatrien alvorligt, og at vi investerer langsigtet og klogt. Jeg er altid lidt bange for planer og strategier, hvis de bliver til på bekostning af dynamikken. Så ja, vi skal have en plan, og vi skal arbejde strategisk, men planen må ikke stivne. Den skal være dynamisk, så vi løbende kan ændre på tingene og følge med tiden, sådan som det også efterlyses af andre ildsjæle på siderne i denne bog.

Selv den bedste psykiatriplan kan ikke fungere, hvis vi blot venter til de unge bliver syge nok til indlæggelse. Psykiatriplanen skal sikre, at Danmark kan tilbyde et af de bedste behandler-systemer i verden, men pointen i alt vores arbejde i Det Sociale Netværk er, at de forebyggende initiativer – som fx headspace – skal udvikle sig ligeså stærkt. For det forebyggende arbejde er det hvilested, den platform, som den sårbare kan stå af på, inden en nedtur sluger ham eller hende helt. Uden forebyggelse vil den etablerede psykiatri ganske enkelt bryde sammen. Jeg er langt fra den første, der siger det, men vi kan ikke betragte psykiatrien som et isoleret område. Tværtimod. Hvis vi kan undgå, at flere unge falder ud, vil det også spare samfundet for milliarder, som vi i stedet kan bruge på velfærd. Dermed bliver investering i forebyggelse en selvstændig mulighed for at investere i det øvrige velfærdssamfund, fx uddannelse og sundhed.



Benedikte Kiær,
bestyrelsesformand,
Det Sociale Netværk

2021
*Det Sociale Netværk /
headspace Danmark er værter for
den store internationale ungekon-
ference, International Conference
on Youth Mental Health;
United for Global Change.*



Det Sociale Netværk

Det Sociale Netværk
Østergade 5, 3. sal,
1100 København K
Tlf. 50 846 846
info@detsocialenetvaerk.dk

www.detsocialenetvaerk.dk