



Årsrapport **2022**

Det Sociale Netværk/
headspace Danmark



INDHOLD

– Årsrapport 2022

- 3 Formanden har ordet:**
Aldrig har vi oplevet et så stort behov
- 5 Bestyrelsen**
2022
- 7 headspace 2022:**
flere centre og fremme af mental sundhed
- 9 Konference:**
Bedre trivsel i folkeskolen
- 10 Alle har ret til at**
finde sin egen stemme
- 12 Omfattende forskningsindsats**
i headspace
- 14 headspace Danmark stod bag**
verdens største internationale konference om unges trivsel
- 15 Hvad kan jeg blive?**
inspirerer unge i deres valg af uddannelse
- 18 Samarbejde med**
Femern Bælt-projektet
- 20 Fremskudte medarbejdere**
binder headspace og psykiatrien sammen
- 22 Det virker,**
at psykisk sårbare hjælper hinanden i frivillige fællesskaber
- 24 Psykiatritopmøde 2022**
– Fællesskabet betyder alt
- 26 Kampagner og sociale medier**
skaber kontakt til unge
- 28 mindU**
kobles tættere til headspace
- 29 Unge På Vej**
-frivillige bruges bredere
- 30 Efterskrift:**
Vi skal forebygge mere og støtte pårørende langt bedre



Aldrig har vi oplevet **et så stort behov**

*Af Benedikte Kiær, formand for foreningen Det Sociale Netværk/
headspace Danmark og borgmester i Helsingør Kommune*

I 2023 har headspace 10-års jubilæum – og ser vi tilbage, så har børn og unge i den grad haft brug for et tilbud som headspace. Og vi oplever bare, at behovet stiger og stiger, som kulminerende med et af de mest travle år i 2022. Siden 2013 er der gennemført over 150.000 samtaler med godt 73.500 unge, og vi har yderligere været i kontakt med flere end 275.000 børn og unge igennem udgående oplæg og synlighedsaktiviteter, fx på skoler og ungdomsuddannelser. Antallet af henvendelser stiger år for år, ligesom vi også får langt flere henvendelser fra fagfolk og pårørende end nogensinde før.

Det fortæller mig, at headspace virkelig er blevet kendt og anerkendt som et sted, hvor børn og unge får den rette hjælp, og hvor de også får hjælp til at komme videre til andre tilbud, hvis headspace ikke er det rette – om det så findes i kommunalt, regionalt eller andet civilsamfundstilbud.

Vi har gjort os mange erfaringer gennem årene – og særligt efter corona og de mange nedlukninger kan vi kun tilslutte os dem, der peger på, at vi kæmper med en trivselskrise blandt vores børn og unge. Her er det vigtigt at fremhæve, at det er en krise med mange nuancer, og hvor det er tydeligt, at de unge føler sig pressede på mange fronter, og hvor både de selv og omverdenen har store forventninger til, hvad de skal præstere. Samtidig får de unge fortalt, at de har uendeligt mange muligheder – at de kan blive til lige, hvad de vil. Men så enkel er verden jo ikke, og derfor har de unge indimellem svært ved at navigere i livet.

Derfor kommer de til os i headspace, hvor vi taler med dem om identitet og selvværd, konflikter med venner og familie og i de senere år også i høj grad om uddannelse og uddannelsesstivl i vores initiativ: *"Hvad Kan Jeg Blive?"*.

Vores mantra er, at: *"man skal være nogen, for at kunne blive til noget"*, og det beskriver rigtigt godt vores arbejde i headspace. De unge kommer til os og finder ud af, at de faktisk er "nogen", at de betyder noget, og at de faktisk også kan noget.

Andre, der også finder ud af, at de er nogen og ikke er alene, er deltagerne i Peer-Partnerskabets projekt: *"Håb og selvbestemmelse i hverdagslivet"*. Det er et banebrydende og nytænkende projekt, hvor forskningsenheden CORE undersøger, hvilken effekt et 10-ugers gruppeforløb har for mennesker med psykisk sårbarhed. De første forskningsresultater er klar i sommeren 2023, men allerede nu fortæller deltagerne om at stå stærkere i hverdagen og have andre drømme for fremtiden, end de har haft i andre forløb.



Hvad, hvis vi ikke var her?

I løbet af efteråret er et spørgsmål så dukket op: Hvad ville der ske, hvis vi ikke var her. Hvis headspace ikke var her. Hvor ville de unge så gå hen? Og hvis vores og mange øvrige civilsamfundsinitiativer ikke var her, hvor ville de psykisk sårbare så få den supplerende hjælp, som de har behov for?

Vi hører gang på gang fra psykiatrien, fra kommuner, fra praktiserende læger og fra alle mulige andre dygtige fagfolk, at vi i både headspace og Det Sociale Netværk får kontakt til unge og andre, der har brug for hjælp, men som ikke opfanges eller opdages af det offentlige.

Alligevel må vi år efter år konstatere, at vi skal kæmpe for at bevare vores finansiering. Og her var 2022 en særlig hård omgang, da inflation, energikrise, mangel på arbejdskraft og krig i Ukraine også har ramt kommunerne og deres muligheder for at finansiere velfærdstilbud, herunder civilsamfundstilbud.

Derfor er mit og vores ønske i Det Sociale Netværk/headspace Danmark til det kommende år, at 2023 bliver det år, hvor der findes en langsigtet, bæredygtig finansieringsløsning for os, og naturligvis gerne en løsning, der også understøtter vores virkeligt dygtige kolleger i civilsamfundet.



Det ville for det første skabe en varig løsning til gavn for samfundet, og for det andet ville det sikre, at al energien i civilsamfundstilbuddene gik til at udvikle endnu bedre løsninger, i stedet for at en del af energien lægges i at lappe økonomiske huller og i nervøsitæt for fremtiden.

De mange udfordringer i vores samfund kalder på nye løsninger. Kalder på et endnu tættere samarbejde mellem det offentlige, private og civilsamfundet. Vi har brug for hinanden – og der er brug for, at vi bliver mere nysgerrige på et af vor tids store paradokser: Nemlig at vi på den ene side har et af de mest udbyggede velfærdssamfund i verden, og på den anden side har store udfordringer som f.eks. rekordmange børn og unge, der mistrives.

Det fortæller, at der er koks i velfærdsmaskinen, og at løsningen ikke kun findes ved at gøre den offentlige sektor større og skære ned på civilsamfundet. Der er brug for, at vi tænker nyt – **sammen!**

Bestyrelsen 2022

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

I 2022 har bestyrelsen arbejdet med at understøtte væksten i headspace og på at videreudvikle metoderne til at nå de unge landet over.

Bestyrelsen har således også i 2022 haft en vigtig rolle i forhold til at tegne foreningens nye initiativer som opfølgning på COVID-19. Herunder den øgede satsning på de sociale medier for at nå børn og unge, som har været berørt af nedlukningen.

Stor tak til bestyrelsesmedlemmerne for at bruge tid, energi og netværk på fortsat at fremme foreningens mærkesager i 2022.

Det Sociale Netværk/headspace Danmarks bestyrelse 2022:



Benedikte Kiær

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



Pui Ling Lau

COO i Realdania.
Medlem af bestyrelsen siden 2020.



Mads Thyregod

advokat hos Concilio & Co.
Medlem af bestyrelsen siden 2009.



Bent Madsen

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



Anders Lynge Madsen

tidligere kontorchef i Socialministeriet.
Medlem af bestyrelsen siden 2014.



Anja Fonseca

pressechef i DMI.
Medlem af bestyrelsen siden 2015.



Kigge Hvid

grundlægger af virksomheden
INDEX: Design to Improve Life
Medlem af bestyrelsen siden 2015.



Kim Rud-Petersen

Direktør for bankassurance,
Codan Danmark.
Medlem af bestyrelsen siden 2019.



Poul Nyrup Rasmussen

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

headspace 2022:

flere centre og fremme af mental sundhed

Igen i 2022 fik endnu flere unge nem og lige adgang til et headspace-center. Året bød nemlig på åbningen af hele tre nye centre, så vi nu har rundet 30 centre på landsplan.

Således åbnede vi centre i Faaborg-Midtfyn Kommune, et i Mariagerfjord Kommune og en ny satellit i Rødby, der er koblet til vores headspace-center i Nakskov. Alle tre centre er kommet rigtig godt i gang, og vigtigst af alt har de unge fundet vejen frem til deres lokale center. Succesen er ikke mindst takket være nogle meget imødekomende og samarbejdsvillige kommuner og regioner.

Siden starten i 2013 har headspace nu rådgivet mere end 73.500 unge via face-to-face-rådgivning, chat- og videorådgivning og korte kontakter i forbindelse med udgående aktiviteter. Desuden har headspace været i kontakt med flere end 275.000 børn og unge igennem udgående oplæg og synlighedsaktiviteter, fx på skoler og ungdomsuddannelser.



Workshops til fremme af mental sundhed

Som noget nyt i 2022 påbegyndte vi arbejdet med en ny strategi og forståelsesramme omkring arbejdet med synlighed i headspace. Strategien tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens model for mentalt sundhedsfremmende oplysningsindsatser, og den vil overordnet betyde, at vi går fra at formidle viden om headspace til de unge, til at lave workshops på folkeskoler og ungdomsuddannelser, som fremmer den mentale sundhed.

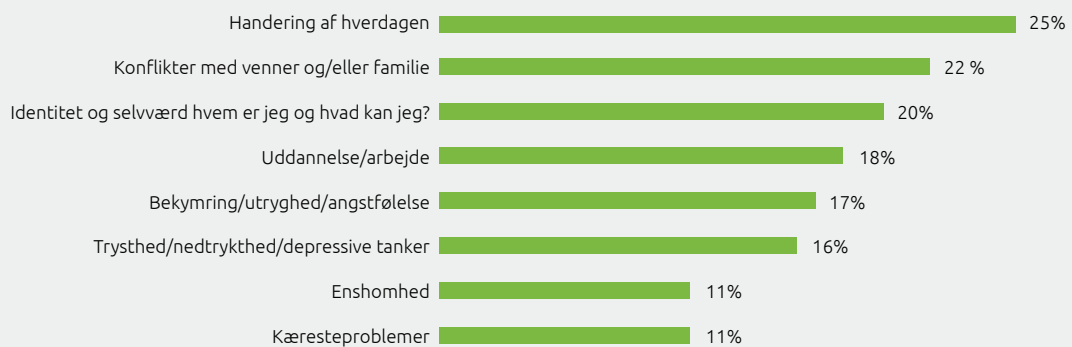


Vi går altså fra primært "oplysning om" til egentlig "fremme af" mental sundhed i vores synlighedsarbejde. De første workshops har allerede været afholdt med stor succes og har taget udgangspunkt i den tvivl, som man kan stå i, når man som ung skal til at vælge retning ift. uddannelse, i vores initiativ:

"Hvad Kan Jeg Blive?"

I 2023 bliver paletten af workshops udvidet, således at de tager udgangspunkt i top-tre af de henvendelsesårsager, de unge kommer med, når de søger rådgivning i headspace.

Hvad kommer de unge med?



Konference:

Bedre trivsel i folkeskolen

Der er næsten ikke noget mere livsbekræftende end de dage i august, hvor de små poder over hele landet begiver sig i skole for første gang med en skoletaske, der nærmest er på størrelse med dem selv. Glade og forventningsfulde er de, og langt, langt de fleste børn er rigtig glade for at gå i skole i de første skoleår.

Sådan bliver det bare desværre ikke ved med at være. Trivslen i de ældre klasser falder for hvert skoleår, og mistrivslen fortsætter med at øges på ungdomsuddannelserne. Hver gang vi måler på børn og unges trivsel, er den faldet.

Derfor gik headspace Danmark sidste år sammen med Danmarks Lærerforening på tre konferencer om, hvordan vi kan forbedre skolebørnenes trivsel. Konferencerne blev nærmest udsolgt øjeblikkeligt, så interessen fra lærerne for at deltage var enorm.

Og som det allerede fra første minut blev slået fast på konferencen, så er det en bunden opgave at få hævet trivslen i folkeskolen.

Stort pres på eleverne

Hvis man hører lærerne selv om, hvad der er galt i folkeskolen, er svaret klart: "Der er for meget pres" både i skolen som sådan, men også fra sociale medier, hvilket betyder, at børn og unge aldrig holder fri.

Det stod klart efter konferencerne, at flere har fået noget nyt at tænke over, hvis man skal forbedre trivslen – Det handler jo om vores unge. Alle de, der skal bringe verden videre og helst have det rigtig godt med det. Hvis man skal dømme ud fra stemningen på de tre konferencer, vil det forhåbentligt snart begynde at gå den rigtige vej med trivslen. De gode viljer mangler i hvert fald ikke.



Elever keder sig og mistrives i skolen

Hilde Ulvseth, ph.d. og adjunkt på læreruddannelsen på Københavns Professionshøjskole, satte på konferencerne flere ord på, hvor skidt det står til med elevernes lyst til at gå i skole.

Hendes forskning viser, at en tredjedel af eleverne i de ældste klasser synes, at det er kedeligt at gå i skole, og lige så mange siger, at de ikke bliver set som et helt menneske men blot som en elev. Alle eleverne efterlyser også, at de føler sig betydningsfulde og anerkendte.

Hun har udviklet en række metoder til at få eleverne til at åbne munden om deres utilfredshed. Eleverne siger nemlig ikke umiddelbart, hvad der er galt, man er nødt til at spørge nysgerrigt ind.

Alle har ret til at finde sin egen stemme

Mange mennesker har et ømt punkt for arbejdet i headspace og tænker i at donere enten deres egne arbejdstimer, penge eller noget helt tredje til os. I april sidste år oplevede vi i headspace at modtage omkring 250 stykker unik streetart-kunst, doneret af en lang række kunstnere fra Danmark.



Det var resultatet af, at streetart-galleriet Freespace i København (Instagram: @freespace_cph) havde gennemført et såkaldt call til hele streetart-miljøet i Danmark om at donere værker til headspace Danmark, så alle centre landet rundt kan blive dekoreret med kunst på væggene.

Omfanget af donationen var enorm, hvilket også kom bag på galleristen selv. Og i headspace blev vi blæst bagover af taknemmelighed.

Galleristen foretrækker anonymitet, for som han siger, er det jo ikke ham som person, det handler om, men kunsten og kunstnerne. Det respekterer vi naturligvis.

Forklaringen på, hvorfor det lige skulle være headspace, der modtog donationen, er, at det ligger ham meget på sinde, at den næste generation finder sin egen stemme og en måde at udtrykke sig på, og det er det, kunsten kan, mener han.

Udover donationen af færdige streetart-kunstværker til headspace-centrene, har flere centre også haft besøg af graffitikunstnere, der har udsmykket væggene i centrene.



Her er en liste over de kunstnere, der har doneret mest til headspace:

Stangdennis

Instagram: @millennium_street_toy

Sebastian Nielsen

Instagram: @seb.ified.art

OEPS CREW

Instagram: @oepscrew

pand a ttack

Instagram: @pand_a_ttack

Willitart

Instagram: @Willitart

Lints

Instagram: @lints_mclh

Sinnr

Instagram: sinnr_stickers

Haze1

Instagram: @haze1art

Tow

Instagram: @spg_t0w_tsa

prwnd

Instagram: @prwnd

Omfattende forskningsindsats i headspace

Fra 2022 og frem til 2026 kører det største forskningsprojekt i verden med udgangspunkt i effekten af arbejdet i headspace Danmark, altså effekten af en mental sundhedsfremmende indsats over for psykisk sårbare unge i alderen 12-25 år.

Forskningen er muliggjort med støtte fra TrygFonden og udføres af Copenhagen Research Center for Mental Health - CORE, Region Hovedstadens Psykiatri. Der er en række af landets fremmeste forskere tilknyttet projektet, blandt andre Lene Epløv, forskningsoverlæge og ph.d., Region Hovedstadens Psykiatri, og Merete Nordentoft, ph.d., professor i psykiatri ved Københavns Universitet og overlæge ved Psykiatrisk Center København.

Der har været flere evalueringer af headspace gennem tiden, som viser, at de unge i headspace i høj grad føler sig set, hørt og forstået, og at de føler sig godt tilpas i den måde, ungerådgiveren taler med dem. Den seneste blev gennemført af Rambøll Management Consulting for Sundheds- og Ældreministeret i 2019. Her ses der fra første til seneste samtale en gennemsnitlig stigning i tilfredshed med livet på 9 procentpoint, og at de unges trivsel stiger med 7 procentpoint. Derudover bliver de unge i gennemsnit 9 procentpoint mindre ensomme fra første til seneste samtale. De metodiske udfordringer i disse evalueringer er imidlertid, at resultaterne ikke er blevet sammenholdt med en sammenlignelig kontrolgruppe, hvilket nu sker.



HJÆLP OS
SÅ VI KAN
HJÆLPE
DIG

SCAN KODEN

under 15?
scan her:

over 15?
scan her:

Banebrydende forskning

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

Projektet vil inddrage 1500 unge, der har modtaget hjælp i headspace. Der er tale om et registerbaseret effektstudie, hvor de unges trivsel holdes op mod en matchet kontrolgruppe efter hhv. seks måneder og tre år. Dette understøttes af et studie, der ser nærmere på rådgivningen og samtalerne i headspace, samt et studie, hvor omkostningseffektiviteten af indsatsen bliver kortlagt.




Har du spørgsmål til spørgeskemaet? Skriv til Mille på msn@detsoocialenetvaerk.dk



headspace Danmark stod bag verdens største internationale konference om unges trivsel

Den sjette konference i rækken fra IAYMH blev afholdt for første gang i Danmark i 2022 med mere end 600 indlæg og deltagere fra mere end 50 lande. Fokus på konferencen var den globale mistrivsel blandt børn og unge, og hvordan vi kickstarter samtalen om trivsel efter corona-nedlukningerne, og den effekt hele pandemien også har haft på unges trivsel.

Konferencen varede tre dage fra 29. september – 1. oktober og blev afholdt i Øksnehallen med mere end 850 deltagere. Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary deltog i åbningen, og både børne- og undervisningsminister Pernille Rosenkrantz-Theil samt kulturminister Ane Halsboe-Jørgensen holdt inspirerende åbningstaler.

Den vigtigste pointe fra de tre dage er, at nu er der talt nok om årsager til mistrivlsen, derfor er det tid til at handle. Unges problemer er store og mangfoldige. Nu skal vi tale løsninger. Faktisk opfordrede professor Patrick McGorry, der sidder for bordenden i IAYMHs Executive Committee, til at starte en revolution – for der skal gøres noget. **NU!**



Styrket nordisk samarbejde

Ud af forberedelserne til den internationale konference er der opstået et tæt samarbejde i Norden mellem headspace Danmark og bl.a. headspace Norge og Bergid headspace Island.

Konkret vil dette samarbejde udmønte sig i en konference, som Bergid headspace Island afholder i april 2023, hvor de øvrige organisationer vil bidrage med oplægsholdere, viden og sparring. Konferencen sætter fokus på velfærden i fremtiden og civilsamfundets betydning for velfærden, særligt på ungetrivselsområdet.

Hvad kan jeg blive?

inspirerer unge i deres valg af uddannelse

Hvad kan jeg blive? er navnet på headspaces indsats for at hjælpe unge i deres tvivl om valg af uddannelse, og samtidig støtter initiativet unge i at gennemføre deres uddannelse.

Vi begyndte at arbejde fokuseret med uddannelse, da vi i 2019 så, at hver femte rådgivningssamtale i headspace handlede om job og uddannelse. Siden har vi sammen med flere end 2.000 unge udviklet Hvad kan jeg blive?, hvor unge på de 280 erhvervsuddannelser på video fortæller, hvordan uddannelsen er skruet sammen, hvilke job de forventer at få, hvad de kan lide, hvad der overraskede dem, og hvad de ikke er så glade for.

Resultatet er nogle meget ærlige portrætter af uddannelserne – fortalt af unge til unge. Det hele ligger online og frit tilgængeligt for alle på hvadkanjegblive.dk, og udviklingen fortsætter.



**> HVAD
KAN JEG
BLIVE?**

Workshops om trivsel

Vores mål er at inspirere flere til at gå nye veje og ikke pr. automatik gå den samme vej som alle kammeraterne – eller som mor ofte tilskynder til – nemlig gymnasiet.

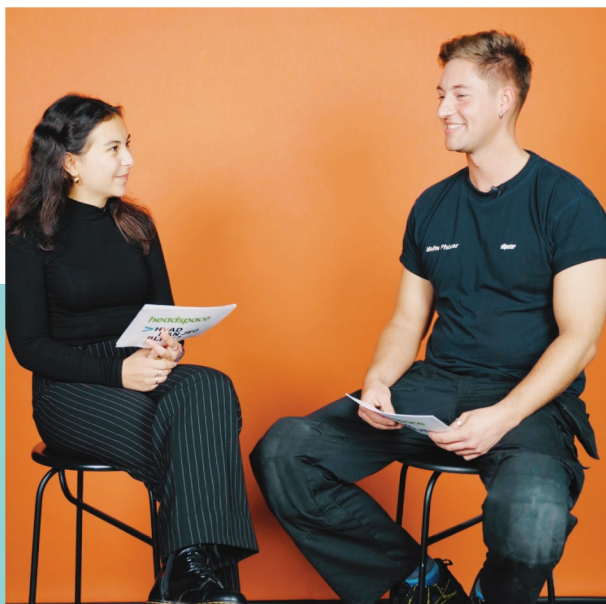
De unge, vi samarbejder med i projektet, har fortalt os, at de oplever valg af uddannelse som et livsafgørende og stort valg, som skræmmer dem. Og unge, der allerede er i uddannelse, oplever så stor mistrivsel, at de ofte eller hele tiden overvejer at afbryde deres uddannelse.

Derfor undersøger vi i projektet, hvordan vi kan supplere den online inspiration med hjælp til selvhjælp til de unge. Vi gør det igennem workshops på erhvervsskoler, FGU-skoler og grundskoler. Og de foreløbige resultater af den indsats er meget lovende.



Flere skal gennemføre uddannelse

På erhvervsskolerne er vi optaget af at tale om, hvordan man som ung håndterer kriser og udfordringer. Over halvdelen af dem, der starter på en erhvervsuddannelse, falder fra i løbet af det første år, og ofte handler det om andre ting end lige uddannelsen – kæresteproblemer, boligsituation, for meget fest eller noget helt andet. Derfor sætter vi i workshops på erhvervsskolerne fokus på at håndtere tingene, når livet slår knuder. Vi gør det med et brætspil, vi selv har udviklet.



Quiz dig til din uddannelse

Der er mange uddannelser at vælge imellem. Test dig selv og bliv klogere.

Prøv vores **vores quiz**, der kan gøre det lettere for dig at finde ud af, **hvilken uddannelse der passer til dig** og dine interesser.

START QUIZ

Flere skal trives med valg af uddannelse

På FGU og i grundskolen laver vi workshops om at håndtere at være i tvivl. Vi taler med de unge om, hvordan de hver især og sammen som klasse kan hjælpe hinanden med at håndtere den tvivl og alle følelserne, der helt naturligt opstår, når man skal træffe valg.

Hvad kan jeg blive? er støttet af A.P. Møller Fonden, som har bevilget 17 millioner kroner til projektet. Det varer frem til udgangen af 2023.

Flere ser positivt på faglige uddannelser

Foreløbige tal viser, at 4 ud af 10 får et mere positivt syn på erhvervsuddannelser gennem Hvad Kan Jeg Blive?-workshoppen, og samme andel overvejer at vælge en af de 280 faglige uddannelser. På erhvervsskolerne svarer 7 ud af 10, at de efter workshoppen er mere åbne for at søge hjælp, hvis de får det svært.



#NårNogetGørDigGlad er et spil, vi har udviklet for at hjælpe unge til bedre trivsel gennem en forståelse af, hvordan man vedligeholder sin mentale sundhed. Vi baserer det på ABC for mental sundhed gennem mikrohandlinger: Gør noget aktivt, gør noget sammen, og gør noget meningsfuldt.

Samarbejde med **Femern Bælt-projektet**

Danmarkshistoriens største infrastrukturprojekt er i fuld gang ved Rødbyhavn på Lolland. Byggeriet af Femern Bælt-tunnelen skaber tusindvis af arbejdspladser, og entreprenørerne er kontraktuelt forpligtet til også at oprette mindst 500 årsværk til lærlinge og elever frem mod tunnelens åbning i 2029.

headspace Danmark har indgået en samarbejdsaftale med Femern A/S for at bidrage til at skabe opmærksomhed om lærlingeindsatsen og fastholde unge i lærlingestillingerne. En del af denne indsats består af åbningen af en headspace-satellit i Rødby i 2022, der er tilknyttet headspace Lolland.



Ud over at være en hånd i ryggen på de lærlinge, der bliver ansat på byggeprojektet, arbejder headspace bl.a. også for at skabe attraktivt fritidsliv for lærlinge, som vil komme langvejsfra.

headspace Rødby har i 2022 været åben hver tirsdag, men de unge har haft et stort behov for at opsøge headspace, og derfor er det under overvejelse med en åbningsdag mere.



”Billeder af Danmarkshistoriens største infrastrukturprojekt, der er i gang ved Rødbyhavn på Lolland og ved Puttgarden i Tyskland. Fotos: Femern A/S”

Joblæringsprojekt med fokus på udsatte unge

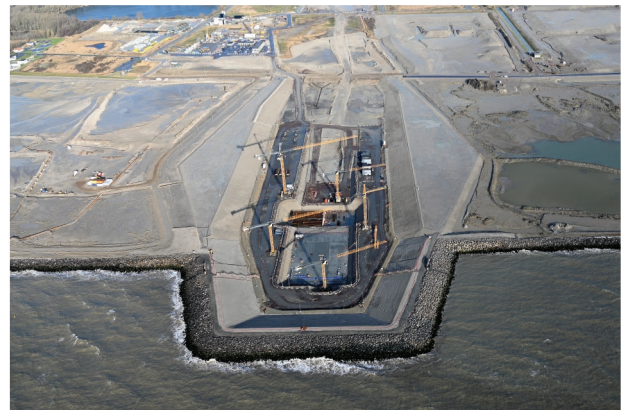
En anden del af samarbejdet består i at skabe kontakt mellem udsatte unge på kanten af arbejdsmarkedet og virksomhederne tilknyttet Femern-projektet for at få egentlige joblæringsforløb op at stå, der på sigt kan få de unge ind på arbejdsmarkedet.

Der arbejdes også på at skabe grobund for lommepenge- eller fritidsjob og på den måde skabe en god kontakt mellem unge og virksomhederne som en genvej til beskæftigelse og som middel til at styrke lokale unge økonomisk.

Femern
Sund ≈ Bælt



”headspace Lolland har åbnet en headspace-satellit i Rødby i 2022.”



Med hensyn til lærlingeindsatsen er det en stor udfordring at finde lokale unge nok. Dels ligger den primære byggeplads langt fra de store byer, dels er der faldende tilslutning til de erhvervsuddannelser, som skal levere lærlinge til projektet.

Derfor er Det Sociale Netværks stifter og protektor, tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen, blevet udpeget som protektor for Femern-byggeriet for at skabe opmærksomhed om de gode job- og uddannelsesmuligheder, som byggeriet af Femern Bælt-tunnelen giver.

Fremskudte medarbejdere

binder headspace og psykiatrien sammen

Hjælpen til de unge i headspace er et supplement til den øvrige hjælp, unge kan modtage i det offentlige, for eksempel i psykiatrien. Men for at headspace for alvor kan binde hjælpen sammen og effektivt brobygge til offentlige tilbud, er der brug for en tæt kontakt.

Derfor har headspace som det eneste rådgivningstilbud af sin art fremskudte psykiatrimedarbejdere ansat, som er fysisk til stede i centrene nogle gange om ugen, og det særlige samarbejde er til gavn for både de unge, headspace og psykiatrien.

I 2022 har vi i Det Sociale Netværk/headspace Danmark gennemført en interviewundersøgelse blandt de fremskudte psykiatrimedarbejdere, der gør det klart, hvordan samarbejdet taler ind i løsningen på nogle af de udfordringer, som præger psykiatrien, og som har været på dagsordenen i forbindelse med 10-årsplanen for psykiatrien.



For det første bidrager de fremskudte medarbejdere til, at unge, der har behov for hjælp i psykiatrien, ikke bliver overset og bliver opdaget hurtigere – en såkaldt tidlig opsporing. Og den del af samarbejdet lægger de fremskudte medarbejdere meget vægt på.

”Noget af det mest værdifulde ved en fremskudt funktion i headspace er, at det giver mulighed for at hjælpe de unge på et tidligere tidspunkt. De mennesker, jeg møder på psykiatrisk klinik, har været alt for længe om at komme, men [i headspace] kan jeg fange nogle unge, som [ikke når at få det så skidt, og så kan jeg meget bedre hjælpe dem,]” siger den fremskudte medarbejder i headspace Lolland.

Brobygning både før og efter behandling

Derudover skaber den fremskudte funktion også en bedre brobygningsindsats for eksempel til egen læge, så de unge ikke går forgæves og bliver tabt i overgangen mellem civilsamfund og behandlingspsykiatri. Samtidig sikrer de fremskudte medarbejdere omvendt også, at unge ikke bliver sendt ind i psykiatrien, hvis det ikke er det rette tilbud, og på den måde aflastes psykiatrien.

Men brobygningen går også den anden vej, når unge udskrives fra psykiatrien. Her opsøger unge typisk headspace igen, så opfølgningen styrkes, og risikoen for genindlæggelser formindskes. Den styrkede opfølgning er også til gavn for unge, som afvises eller står på venteliste til behandling i psykiatrien, idet risikoen for forværring mindskes som følge af støtten fra psykiatrimedarbejderen i headspace.



”Brobygningen til headspace er relevant for unge, som allerede er i forløb i psykiatrien, men vil til at i gang med en proces, hvor de skal til at finde ud af: Hvem er jeg nu? Hvad er det for et liv, jeg skal til at leve? Og det er jo noget af det, de har fokus på i headspace, hvor de netop gør meget ud af at fokusere på det sunde frem for det syge,” siger den fremskudte medarbejder i headspace Roskilde.

Indtil videre er der fremskudte medarbejdere fra regionen i Region Sjælland, Region Hovedstaden og i Region Syddanmark. Det Sociale Netværk/headspace Danmark arbejder på at få ordningen udbredt til de to resterende regioner i det kommende år.

Det virker,

at psykisk sårbare hjælper hinanden i frivillige fællesskaber

Når mennesker med psykisk sårbarhed mødes af ligesindede, kaldes det peer-støtte. Men hvad sker der, hvis indsatsen forankres i civilsamfundet, og kan frivillige peers noget helt særligt? Det undersøger Peer-Partnerskabet sammen med Forskningsenheden CORE og fem kommuner i forskningsprojektet "Håb og selvbestemmelse i hverdagslivet". De første forskningsresultater er klar i sommeren 2023, men allerede nu fortæller deltagerne om at stå stærkere i hverdagen og have drømme for fremtiden.

Peer-Partnerskabet – et initiativ under Det Sociale Netværk og SIND – har de sidste tre år afprøvet en civilsamfunds-baseret indsats, hvor mennesker med psykisk sårbarhed deler egne erfaringer i et 10-ugers gruppeforløb. Grupperne ledes udelukkende af frivillige peers, der uddannes i metoden, som er baseret på den bedste praksis og den bedste forskningsmæssige viden.



Resultaterne er godt på vej

Forskningsprojektet har krævet deltagelse af over 300 mennesker med psykisk sårbarhed, og i slutningen af 2022 lykkedes det at rekruttere alle deltagere. Det har også krævet frivillige peers at drive projektet, og i alt 45 peers har meldt sig til den rolle. Det er det, der gør peer-støtte helt særlig, at den går begge veje og ophæver skellet, mellem hvem der giver, og hvem der modtager støtte.

"Vi har længe manglet viden af høj kvalitet om, hvordan vi afhjælper psykisk sårbarhed ved brug af kræfter i civilsamfundet. Derfor er vi glade for, at vi nu er kommet i mål med at rekruttere deltagere til forskningsprojektet, og ser frem til den kommende effektmåling af peerbaserede gruppeforløb. Forskningens kvalitative resultater er positive, da gruppeforløbene fremstår virkningsfulde, når mennesker deler og udveksler egne, levede erfaringer med psykisk sårbarhed." siger Lene Falgaard Eplov, der er forskningsoverlæge i Forskningsenheden CORE, Psykiatrisk Center København.



Ensomhed og ønsket om at være en del af et meningsgivende fællesskab er de temaer, der står højest på dagsordenen for deltagerne. Grupperne afholdes derfor i civilsamfundstilbud som fx et frivillighedscenter, både for at signalere, at det er et myndighedsfrit rum, og for at bygge bro mellem deltagerne og foreningslivet, efter gruppeforløbene afsluttes.

VELUX FONDEN har støttet projektet med 11 millioner kroner. Derudover har projektet modtaget lokal medfinansiering fra Helsingør, Fredericia og Københavns Kommuner.

Dette digt har gruppeleder Mick Jagger Arnholtz skrevet for at beskrive, hvad fællesskabet i peerforløbene kan:

Peer to Peer - mennesker med mer'

Mennesker med mer' - de særlige mennesker i den store slidte verden.

Deres styrke er at bære symptomerne for alle, afstedkommet af verdens ensomme færden.

Og verden lever videre med knækket sindsro og sjælens forsatte smerte.

Kan det blive ved at holde, eller vil det stoppe med at slå, det ensomme hjerte.

De særlige mennesker er blevet verdens spejl.

Svære at se på, når verden forsætter det travle liv ad smertens vej.

Hos de kærlige særlige er der heldigvis plads til fler', deres erfaringers delen det smertelige afvæbner, og resulterer i meget mer'.

Det ærlige og kærlige fællesskab den tynde overflade bryder, de favner modigt smerten i det dybe og nu bedringen nyder.

De særlige kærlige, mennesker med mer', så længe de er knyttet sammen kan de godt ta' sig af fler'.

Psykiaritopmøde 2022

– Fællesskabet betyder alt

Fællesskabet betyder alt.

For er vi en del af fællesskabet, har det stor betydning for, hvem vi er, og står vi udenfor, ja – så har det også stor betydning for, hvem vi er. Vi har alle brug for både at være en del af noget og samtidig være helt os selv.

Årets Psykiaritopmøde satte spotlight på fællesskabet som et fælles ansvar. Og her bragte Svend Brinkmann også begrebet "fællesskabelse" på banen. For fællesskabet er ikke noget, vi 'er' – det er noget, vi 'gør'.



På scenen hørte vi blandt andet oplæg fra sundhedsminister Magnus Heunicke (S), sundhedsordfører Martin Geertsen (V), direktør i Falck Jakob Riis, chefkonsulent i Ingerfair Marie Baad Holdt, professor og sundhedsøkonom i VIVE Jakob Kjellberg og formand for PsykiatriNetværket Poul Nyrup Rasmussen. Ligesom vi blandt andet havde repræsentanter fra Bedre Psykiatri, Sind, Håb i Psykiatrien, LAP, Startlinjen og Dansk Psykologforening med i debatterne.

Fællesskab er godt for hele landet

Det er ikke kun til gavn for den enkelte at komme med i et givende fællesskab. Det er godt for hele samfundet og sammenhængskraften i vores lille land. Derfor satte vi også spotlight på, hvad det betyder for Danmark, at så mange står uden for 'fællesskabet'.

Årets topmøde var velbesøgt – faktisk det mest eftertragtede indtil videre med mere end 1200 tilmeldte. Hele to ministre holdt tale, og der var – som i gamle dage, før Covid 19 – masser af snak og hygge på gangene. Årets musikalske kunstner var Søs Fenger – men poetryslammeren Sara Hauge gjorde vist mest indtryk på deltagerne med hendes meget rammende poesi.

Dagen bød på mange interessante oplæg, debatter og stemmer – men samstemmende lød konklusionen, at fællesskabet i alle dets former er givende og giver mening. Det ER et fælles ansvar – både at trække andre ind i fællesskaber, men også at vi alle er åbne og aktivt tænker i fællesskabelse på mange niveauer.

Psykiaritopmødet var det fjortende, siden vi sammen med PsykiatriNetværket startede det i 2009.



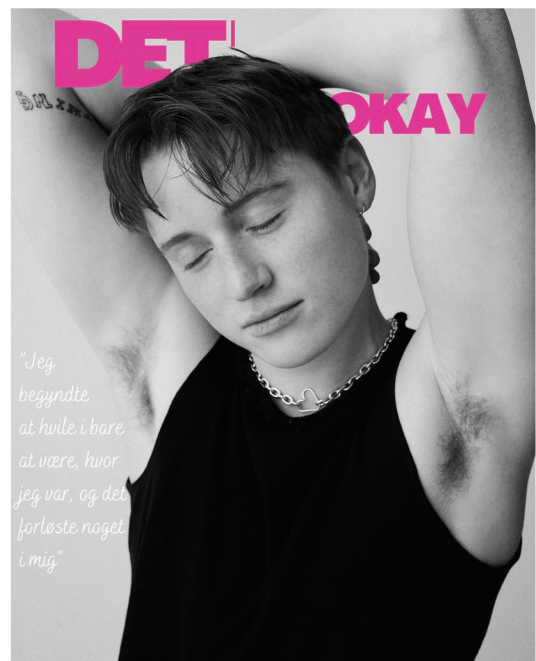
PsykiatriNetværket består af:

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

Kampagner og sociale medier skaber kontakt til unge

For headspace Danmark er det naturligvis vigtigt, at vi har en nær kontakt med vores målgruppe: unge mellem 12 og 25, som måske ikke har opdaget headspace endnu, og dem når vi primært via digitale medier og arrangementer.

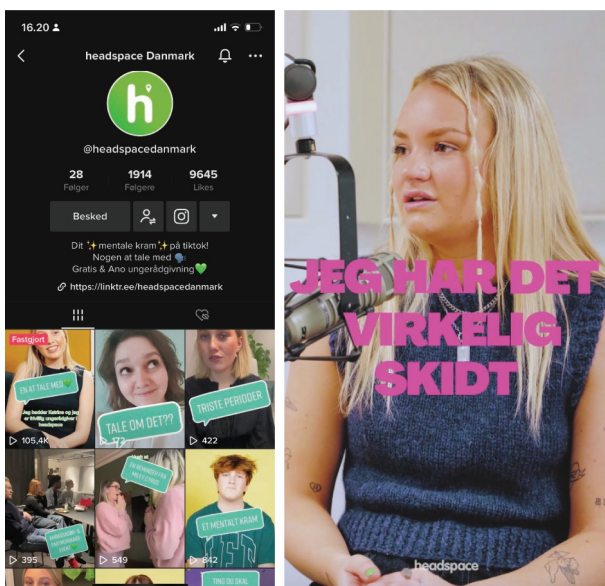
I maj måned afholdt vi for anden gang vores GivOrdLyd-koncert for over 800 unge. Her gav vi endnu en gang unge ordet – både på scenen og via vores kæmpe unge-banner, hvor deltagerne skrev deres tanker om tilværelsen, deres trivsel og mentale helbred, og hvordan man kan løse nogle af de unges udfordringer. Og endnu en gang står det klart, at unge i dag er enormt velreflekterede og kloge – selv under det enorme præstationspres, de er under.



Inden sommerferien lancerede vi kampagnen "Det' Okay", hvor en række af vores ambassadører fortalte om svære perioder i deres liv i podcasten "Det' Okay" med Ida-Sophia som værtinde. Der blev også taget en række sårbare og stærke portrætter af ambassadørerne af den anerkendte fotograf Petra Kleis

Podcasten gik direkte ind som nr. tre på Spotifys podcast-hitliste og som nr. fem på Apples podcast-hitliste med en gennemsnitlig lyttetid på 86 %. Ungdomsmediet Vi Unge bragte også en artikelserie med interviews med fem af ambassadørerne. The Voice promoverede podcasten i radioen og på deres SoMe-kanaler, og Se og Hør og Billedbladet lavede artikler om den. Endelig promoverede Spotify også selv podcasten.

I forbindelse med folketingsvalget satte headspace fokus på unges rettigheder, mentale trivsel og opfordrede igennem en kampagne til at lade unge blive hørt. Vi afholdt blandt andet et valg-arrangement på Kultorvet, hvor vi delte flyers ud. Politikere fra alle fløje deltog, fra Enhedslisten til Liberal Alliance.



headspace indtog også det sociale medie TikTok i 2022, hvor vi opbyggede en profil i november, der på blot et par måneder nåede godt 2000 følgere inden årsskiftet, og antallet af videovisninger nåede knap en million. På TikTok samarbejder et hold af fantastiske frivillige ungerådsgivere om at producere indhold og at moderere kommentarspor. Der er et meget stort engagement på TikTok, og allerede nu er der opbygget et nært fællesskab i vores kommentarfelt, hvor det er okay at tale højt om sine udfordringer og mentale helbred.

mindU

kobles tættere til headspace

Projekt mindU 2.0, hvor frivillige unge tager ud til unge, der går til konfirmationsforberedelse, og oplyser om psykisk sårbarhed og mental trivsel, er i 2022 gradvist blevet integreret med vores landsdækkende initiativ headspace Danmark.

Med integrationen mellem headspace og mindU er de lokale mindU-koordinatører i hvert stift nu koblet op på det nærmeste headspace-center, og i fællesskab har de ansvaret for at tilbyde og facilitere mindU i det lokale stift.



Det tætte samarbejde mellem headspace og mindU styrker vores overordnede ambition om at skabe øget synlighed og åbenhed om psykisk sårbarhed, så de unge ikke kun finder det naturligt og okay at tale om deres udfordringer, men også rækker ud efter hjælp, støtte og rådgivning, og henvender sig i headspace, når de har det svært.

Projekt mindU 2.0 støttes af Ole Kirk's Fond i perioden 2021-2024 med 3,9 mio. kr.

Kort om projekt mindU

Mange unge har svært ved at tale om deres problemer og udfordringer, når de ikke trives. Det er ikke altid lige nemt at tale med sine venner, lærere eller familie. Men i præsten har konfirmanderne en anden voksenautoritet end lærer og forælder at spille op imod, så talen om tro og følelser – både de svære og de umiddelbare – får en ny dimension hos præsten. Når mindU tager ud til konfirmationsforberedelsen, bliver der således skabt et nyt rum for at tale om mental sundhed og trivsel, hvor det er okay at have det dårligt og have følelser som usikkerhed, ensomhed, mindreværd, stress, præstationsangst og lignende. Projekt mindU er gratis og tilbydes i alle landets 10 stifter.

Unge På Vej

- frivillige bruges bredere

I initiativet Unge På Vej, der er vores fortællerkorps af unge, som deler deres egne historier om psykisk sårbarhed, har vi i 2022 arbejdet på at gøre fortællerkorpset udbredt på tværs af alle vores initiativer i Det Sociale Netværk.

Det har vi gjort ved dels at digitalisere unge-fortællingerne på film, dels ved at Unge På Vej-frivillige i 2022 er blevet oplært i at kunne fortælle en historie om det at skulle vælge uddannelse, og alle følelserne og tankerne bag.

Dermed vil de frivillige i Unge På Vej fremadrettet ikke kun blive brugt i initiativet mindU med en fortælling om en svær periode i deres liv, men vil også kunne bidrage med fortællinger knyttet op på vores andre initiativer, eksempelvis i workshops i forbindelse med initiativet 'Hvad kan jeg blive?', der støtter, hjælper og klæder unge på til bedre at kunne træffe den for dem rigtige beslutning om valg af uddannelse ved at hjælpe dem med at håndtere uddannelsesstivl og derved trives bedre med at skulle vælge.

ungepåvej





Vi skal forebygge mere og støtte pårørende langt bedre

Af Trine Hammershøj, direktør i foreningen Det Sociale Netværk/headspace Danmark

I september 2022 landede en glædelig nyhed for alle dem, der kerer sig om mental mistrivsel i Danmark. Titlen var "Aftale om en 10-årsplan for psykiatrien og mental sundhed" og var en meget bred politisk aftale om at forbedre den mentale sundhed i Danmark, naturligvis med et stærkt fokus på psykiatrien, men også mere generelt på det forebyggende arbejde for at forbedre særligt børn og unges mentale trivsel.

Og som man har kunnet læse i denne årsrapport er der behov for at gribe ind over for børn og unges mistrivsel. Vi har haft meget travlt i headspace Danmark i år, og andre civilsamfundstilbud har også haft nok at se til. Det er tydeligt, at vi som NGO'er spiller en væsentlig rolle i arbejdet med forebyggelse – særligt nu, hvor vi stadig står med eftervirkningerne af COVID-19.

Derfor er det da også yderst positivt, at de indsatser, der skal foretages på dette område, "skal ske med kobling til lokale civilsamfundstilbud", som der står i aftalen. For vi er nødt til at tænke nyt og anderledes, hvis vi skal forbedre den stigende mistrivsel blandt børn og unge.

Og velfærdssamfundet kan det ikke alene. Vi er nødt til at supplere med frivillighed, som vores organisation fra starten blev bygget på. Partnerskaber mellem civilsamfundet, kommuner og regioner er den eneste farbare vej, hvis de mange negative kurver omkring mental trivsel skal knækkes. Prioriteringen af civilsamfundet er en "skal-opgave" og ikke en "kan-opgave" i velfærdssamfundet.

Og sådan ser det ikke kun ud i Danmark. I forbindelse med den store internationale konference om børn og unges mistrivsel, som vi afholdt i efteråret, blev vi bedt om at dele vores erfaringer med frivillighed med blandt andre headspace Australia, som jo grundlagde headspace-modellen. I Australien ønsker de nu at åbne centre baseret på vores danske model for frivillighed, fordi de har vanskeligt ved at skaffe lønnede hænder nok.

Mange lande ser behovet for at øge frivilligheden, fordi der simpelthen er så stort et pres på de offentlige systemer, at de ikke kan løse udfordringerne. Der er ingen tvivl om, at en øget frivilligindsats er en del af løsningen, men naturligvis i tæt samspil med kommuner og regioner.



Der skal tages bedre hånd om familien

Men det er også vigtigt, at vi ikke blot ser på den enkelte unge, der mistrives, og baggrunden herfor. Vi skal brede blikket ud til at omfatte familierne og de pårørende. Nogle unge trives ikke, fordi familien ikke trives, og nogle familier trives ikke, fordi et familiemedlem ikke trives. Mistrivsel er aldrig blot koblet til et individ. Derfor skal der tages langt bedre hånd om ikke kun individet, men også dem, der står rundt om individet – de pårørende og familien.



De seneste år har vi i headspace set langt flere henvendelser end tidligere fra fagfolk og pårørende til unge, og omvendt også haft kontakt til et stigende antal unge, der er præget af konflikter eller mistrivsel i hjemmet.

Derfor har vi besluttet, at vi i headspace Danmark fremover vil gøre en yderligere indsats for familier, og tilbyde forløb, der inkluderer hjælp og støtte til dem Det projekt, som vi kalder headspace Family, forventer vi at skyde i gang i løbet af 2023 i samarbejde med blandt andet fonde og udvalgte kommuner.

Det har været et utroligt begivenhedsrigt og succesfuldt år, og det skyldes ikke mindst alle vores fantastiske frivillige og ansatte. Så herfra skal lyde en meget stor og varm tak til alle.

GØR EN FORSKEL!

Scan QR-koden & støt os



Det Sociale Netværk

1100 København K
Tlf. 50 846 846
info@detsocialenetvaerk.dk
www.detsocialenetvaerk.dk