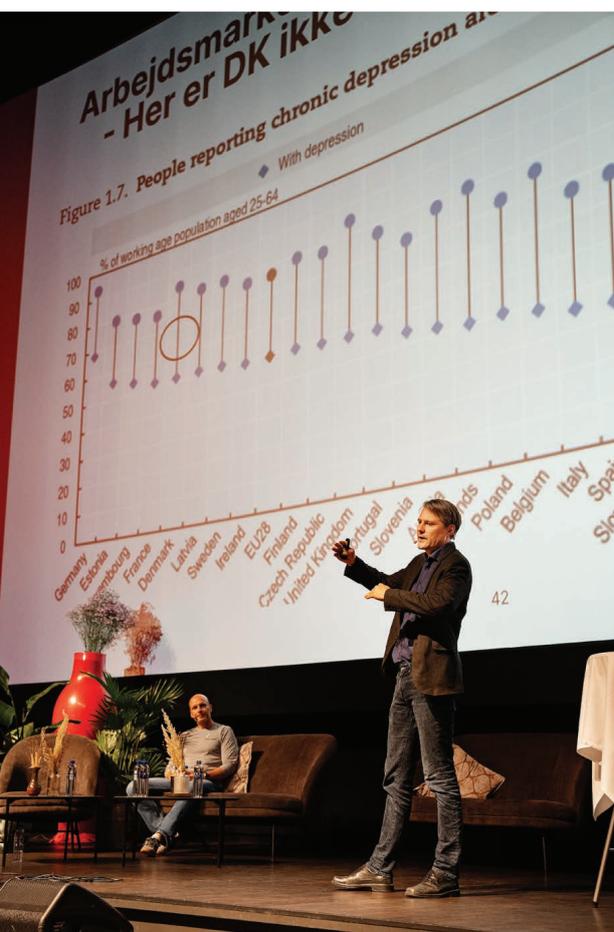




Årsrapport

2023



INDHOLD

– Årsrapport 2023

- 3 AT VÆRE NOGET FOR ANDRE MENNESKER**
er at tage del i det store fællesskab
- 5 HEADSPACE FAMILY**
Hjælp til familien er også hjælp til den unge
- 8 BESTYRELSEN**
2023
- 10 10 ÅR MED HEADSPACE**
En historie, der fortsætter...
- 13 HEADSPACE 2023**
Efterspørgslen stiger - 2023 var et rekordår
- 17 CORE FORSKNINGSPROJEKT**
Effekterne af headspace undersøges i banebrydende forskningsprojekt
- 19 NORDISK SAMARBEJDE**
Håbet er øget samarbejde
- 20 HVAD KAN JEG BLIVE?**
Et digitalt univers til unge - lavet af unge
- 23 MINDU**
headspace og mindU smelter sammen i samarbejde
- 24 PEER-PARTNERSKABET**
Vejen ud af psykisk mistrivsel går gennem levede erfaringer
- 26 PSYKIATRITOPMØDE 2023**
Sæt mennesket i centrum, ikke systemet
- 28 SOCIALE MEDIER**
Den digitale rejse fortsætter - blandt andet med TikTok
- 29 KOMMUNALE FREMSKUDTE MEDARBEJDERE I HEADSPACE**
En bæredygtig løsning, der virker
- 32 LIVØ**
Vores hidtil største medlemsarrangement
- 34 HEADSPACE**
10 år

AT VÆRE NOGET FOR ANDRE MENNESKER



er at tage del i det store fællesskab

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

2023 var året, hvor headspace kunne fejre 10-års jubilæum. Det har været 10 år, hvor headspace er vokset i takt med behovet for børn og unge i mistrivsel. 10 år, hvor vejen til en uforpligtende snak for børn og unge er blevet kortere, i og med at flere og flere headspace-centre er åbnet rundt omkring i landet.

Stigningen i antallet af børn og unge, der er i mistrivsel, er bekymrende, men den måde, hvorpå civilsamfundet har udfyldt det hul, det etablerede system har efterladt og gravet dybere i mange år, er en fornøjelse at se og aftvinger respekt.

Det smukke ved civilsamfundet er, at det består af mennesker, der vil give noget af sig selv og gøre en indsats for andre uden at være en del af det etablerede system. Uden at de nødvendigvis er ansat til det. Dem vil jeg gerne anerkende. Disse mennesker, der hensynsfuldt og fordomsfrit lytter til og snakker med unge, betyder meget for dem, der kommer i headspace eller i nogle af vores mange andre tilbud som eksempelvis mindU. Og de betyder meget for vores samfund og fællesskab.

Dét, der gør et samfund ekstra stærkt, er, at vi kan tage os af hinanden og styrke hinanden, uden at man behøver at være en del af et kommunalt eller regionalt system. Civilsamfundet har jo altid eksisteret, men på et tidspunkt er velfærdsstaten blevet så stor, at den har skygget for civilsamfundet og begrænset muligheden for, at du og jeg kunne tage det ansvar, som vi gerne vil.

At være noget for andre mennesker er at tage del i det store fællesskab. Det er et udtryk for en medmenneskelighed, der får de sunde fællesskaber og relationer til at pible op til glæde for os alle.

Et godt eksempel er Rotary Danmark, der har valgt at dedikere 2024 til at styrke samarbejdet med headspace i form af donationer fra koncerter og arrangementer landet over. Det er mennesker, der arbejder for at gøre en god gerning og kan se værdien af at støtte noget, der er nært og lokalt. Det betyder noget, at man kan gøre noget, der har en direkte indflydelse på den generation, man bekymrer sig for, og som kan være ens egne eller naboens børn.

Det handler om håb. Om at vise at der er en vej tilbage til hverdagslivet. Det har vores peer to peer-metode, som vi har udviklet i Peer-Partnerskabet i samarbejde med Landsforeningen SIND, i den grad gjort. Her mødes borgerne af en person, som selv har oplevet psykisk sårbarhed – en såkaldt peer. Her kan de læne sig op ad en person, der har fundet en vej ud af svære perioder og dermed kan indgyde de unge håb. Forskningsresultaterne for dette projekt fik vi i 2023, og de er banebrydende. På mange vigtige parametre fik deltagerne i projektet det bedre og oplevede en mere meningsfuld hverdag.

Håbet ligger også i at anerkende mennesket bag diagnosen eller sygdommen. At se mennesket frem for alt. Vi lever i et samfund, der har svært ved at rumme forskellighed, og at alle ikke er ens. Vi skal have en forklaring på alt, men behøver der at være en forklaring? Er det ikke fint at være lidt anderledes og lidt skæv?

I mange år har man mødt børn og unge i mistrivsel med diagnoser, de er ofte blevet rykket over i særlige tilbud eller i værste fald opgivet. Problemet er, at det bliver diagnosen, som bliver styrende, og ikke mennesket. Spørgsmålet er, om det altid er det bedste? For det er vores oplevelse i headspace, at mange af disse børn og unge på trods af problemer og mistrivsel godt kan finde håb og finde deres egen vej i livet.

Og ofte starter vejen til bedre trivsel i familien. Kimen til mistrivsel bliver nemlig sommetider lagt i familien. Mange gange er det sådan, at hvis familien fungerer, får den unge bedre mulighed for at kunne fungere. Det hænger sammen. Men familie og pårørende er ofte i vildrede og mangler værktøjer til at håndtere børn og unge i mistrivsel. Derfor etablerer vi i 2024 headspace Family, hvor vi åbner dørene til familie og pårørende i vores headspace-centre. Blod er tykkere end vand, og hvis et ungt menneske er præget af mistrivsel, så kan familien være det fundament, der får den unge på fode igen.

Jeg tror ikke, at der bliver mindre behov for headspace og Det Sociale Netværk i de næste 10 år. Jeg tror, at måden, vi gør det på, bliver forankret i samfundet og det etablerede system. Jeg mærker også, at de etablerede systemer nu i højere grad anerkender civilsamfundet som en nødvendig medspiller. Da jeg som minister lavede den første civilsamfund-strategi i 2010, var der mange, der fnøs og kaldte det ”noget hattedame-halløj”. Vi er heldigvis kommet et langt stykke vej videre.

Civilsamfundet kan noget, som det etablerede ikke kan. Og hvis man kan kombinere tingene bedre og sørge for at supplere hinanden, kan vi hjælpe mange flere mennesker på en bedre og mere effektiv måde. Samarbejdet mellem det etablerede system og civilsamfundet er blevet noget af det mest naturlige, og det samme er anerkendelsen og erkendelsen af, at civilsamfundet er en del af løsningen.



headspace Family

Hjælp til familien er også hjælp til den unge

Af Trine Hammershøj, direktør i Det Sociale Netværk/headspace Danmark, og Benedikte Kiær, formand for Det Sociale Netværk/headspace Danmark og borgmester i Helsingør Kommune

Familien er som et anker for et barn og en ung. Det begynder og ender med familien. Mange unge mistrives, fordi familien mistrives, og mange familier og pårørende mistrives, fordi et barn eller en ung mistrives. Støtte og hjælp til familie og pårørende er også støtte og hjælp til den unge.

I 2024 tager vi derfor det næste skridt i den kontinuerlige udvikling af headspace og åbner centrene for pårørende og familier i form af pilotprojektet headspace Family. Årsagen er, at vi i lang tid har oplevet en fortsat stigning af forældre og pårørende, der har henvendt sig i vores headspace-centre.



Bekymrede, usikre og fortvivlede, fordi de ikke har nogen steder at tage hen med deres bekymringer for den unge og for sig selv.



DR OG POUL NYRUP RASMUSSEN

Danmarks Radio har fyldt en del for arbejdet i Det Sociale Netværk i 2023. Således var DR med hele turen til både Folkemødet og til Livø som et led i optagelser til dokumentaren 'Nyrup – Signes far'. Men DR har også ofte fulgt Poul Nyrup Rasmussens daglige arbejde i foreningen og har været med både på Lolland, Fyn, i Aarhus m.m. Der har også været et større koordineringsarbejde i forbindelse med lancering af dokumentaren, da den var en meget oplagt anledning til lanceringen af headspace Family.





headspace Family er sat i verden for at give disse pårørende værktøjer til at håndtere en ung i mistrivsel og et sted at gå hen for blot at få nogen at tale med, som måske selv har stået i en lignende situation. Formålet er, at de unge og deres familier hurtigt kommer tilbage til en hverdag i god trivsel, og rådgivningen tilbydes både individuelt som familie og i gruppeforløb med andre pårørende.

Ved udgangen af 2023 faldt de sidste brikker på plads, så headspace Family kan starte i 2024. I det første halvår af 2024 skal projektets organisatoriske setup etableres, så man efter sommerferien kan åbne for familierådgivning i følgende fem headspace-kommuner: Helsingør, Aarhus, Faaborg-Midtfyn, Guldborgsund og Holbæk. Pilotprojektet skal køre i 3,5 år.

Disse 3,5 år med headspace Family kan kun lade sig gøre takket være en række fremsynede private fonde. Pilotprojektet bliver realiseret med en bevilling på 12 mio. kr. fra Nordea-fonden samt yderligere væsentlige bidrag fra en række toneangivende fonde som blandt andre Købmand Herman Sallings Fond, Bestseller Foundation, Nine United-Fond, KG Fonden, Sagitta Charity Foundation og Jascha Fonden.





Vi ser frem til, at headspace Family går i luften i andet halvår 2024 og derefter forhåbentlig efter pilotperioden kan bredes ud til alle relevante headspace-centre landet over.



FOLKEMØDET

Folkemødet 2023 blev et anderledes et af slagsen for foreningen. Vi havde ikke vores egen stand – men afholdt en folkefest i anledning af vores protektor Poul Nyrup Rasmussens 80-års fødselsdag. Her havde vi en debat på scenen med bl.a. Svend Brinkmann, beskæftigelsesminister Ane Halsboe-Jørgensen samt vores formand Benedikte Kiær. Huxi Bach modererede debatten, og vi fik musikalske optrædener af Annika Aakjær og Guldiumund. Der deltog i alt omkring 1100-1200 publikummer til det velbesøgte arrangement. Stemningen var høj, og det var på alle måder en god eftermiddag med vigtige samtaler.



BESTYRELSEN 2023

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

En stor tak til bestyrelsesmedlemmerne for at bruge tid, energi og netværk på fortsat at have fremmet foreningens mærkesager i 2023.

Det Sociale Netværk/headspace Danmarks bestyrelse 2023:



Benedikte Kiær

Formand og borgmester i Helsingør Kommune



Poul Nyrup Rasmussen

Stifter af Det Sociale Netværk og protektor



Anja Fonseca

Presse- og kommunikationschef hos GEUS, De Nationale Geologiske Undersøgelser for Danmark og Grønland



Kigge Hvid

Partner og bestyrelsesprofessionel



Kim Rud-Petersen

Direktør og bestyrelsesmedlem



Bent Madsen

Administrerende direktør i BI
– Danmarks Almene Boliger



Mads Thyregod

Advokat i Thyregod Advokater



Anders Lynge Madsen

Tidligere direktør i Socialministeriet



Pui Ling Lau

Bestyrelsesmedlem

10 ÅR MED headspace

En historie, der fortsætter...



Af Poul Nyrup Rasmussen, protektor for Det Sociale Netværk/headspace Danmark, og Trine Hammershøj, direktør i Det Sociale Netværk/headspace Danmark

Nogen må gøre noget. Det var reaktionen, da vi startede Det Sociale Netværk i 2009 og blev oversvømmet af henvendelser fra familier med børn, der enten var i eller var på vej i mistrivsel. Reaktionen blev til konkret handling i 2013, da vi åbnede de første seks headspace-centre.

I 2023 var det 10 år siden.

Det har været 10 år med en kontinuerlig udvikling af alle aspekter af headspace. 10 år med åbninger af centre landet over, med udførelsen af initiativer, som understøtter headspaces værdier og formål, med udvikling af metoder, organisation og kvalitet og med samarbejde med det offentlige, private, virksomheder og fonde. Men vigtigst af alt med at lytte til børn og unge, åbent og respektfuldt, på deres præmisser.



I de seneste 10 år har 82.500 børn og unge været forbi til en snak på et headspace-center. Vi har gennemført 165.000 samtaler, og vi har været i kontakt med flere end 378.000 børn og unge i forbindelse med oplæg og workshops på skoler, ungdomsuddannelser mv. landet over. Antallet af centre nåede i 2023 op på 31, og der venter flere åbninger i 2024.

Det er en udvikling, der har flugtet med andelen af børn og unge, der er i mental mistrivsel eller har besluttet psykiske lidelser. Og det er dermed også en udvikling, der har synliggjort de etablerede systems problemer med at rumme og behandle mistrivsel og psykisk sygdom hos børn og unge. At headspace på 10 år er blevet en vigtig faktor, forstærker med tydelighed nødvendigheden af, at civile organisationer spiller en væsentlig rolle i et moderne velfærdssamfund.



headspace er som rådgivningstilbud et sted i dag, som vi nærmest ikke turde drømme om for 10 år side – men som vi naturligvis både håbede på og dagligt kæmpede for. Det var ikke nemt at starte fra bunden. Der var en naturlig skepsis, fordi vi udfordrede de gamle, etablerede systemer, hvilket ikke altid blev taget lige godt imod. Men netop dét er de civile organisationers eksistensberettigelse; at udfordre, at være et supplement, at være en medspiller til det etablerede system, så vi i fællesskab kan skabe et samlet og meningsfuldt tilbud til børn og unge i mistrivsel.

Der er ingen tvivl om, at det offentlige, andre organisationers og omverdenens tilgang til os har forandret sig gennem de 10 år. Vores metoder har nemlig vist sig bæredygtige, og selv om headspace har udviklet sig meget siden 2013, er kernen og vores værdier de samme: Det hele foregår på de unges præmisser, og hvert menneske tæller, og alle dur til noget. Det gælder bare om at finde ud af, hvad man dur til.

Vi siger ikke, at headspace er svaret på alle bønner, eller at de unge skal droppe tilbud i kommuner og regioner. Tværtimod bunder vores succes netop i et samarbejde med det etablerede system, som vi bygger bro til. I fællesskab kan vi nemlig meget mere. Samarbejdet med kommuner, regioner, private, virksomheder, fonde og andre er vigtigt og nødvendigt for, at headspace kan være en hjælpende faktor i børn og unges liv. Der skal lyde en tak til alle, der i de seneste 10 år har været med på headspaces rejse til gavn for børn og unge.



De første 10 år har været begivenhedsrige og givende. Vi er glade, taknemmelige og stolte over, hvad headspace har betydet for tusinder af børn og unge. Men vi hviler ikke på laurbærrene. Vi er en lille organisation, der fortsat vil række ud over vores størrelse. Vi fortsætter vores udvikling og vores indsats, indtil den skønne dag hvor psykisk mistrivsel blandt børn og unge er en saga blot. Indtil da vil vores døre altid være åbne for de børn og unge, der vil lyttes til, vil ses som selvstændige individer og vil mødes på deres egne præmisser.

headspace 2023

EFTERSPØRGSLEN STIGER

- 2023 var et rekordår

Siden vi åbnede de første seks headspace-centre i 2013, har flere og flere børn og unge søgt mod headspace. Vi har hjulpet 82.500 personer, og vi har gennemført 165.000 samtaler i de seneste 10 år. Samtidig har headspace været i kontakt med flere end 378.000 unge i forbindelse med oplæg og synlighedsaktiviteter på skoler, ungdomsuddannelser mv. landet over.

Og efterspørgslen fra børn og unge er steget år for år. 2023 var ingen undtagelse. I 2023 er der blevet afholdt mere end 13.800 samtaler, hvilket er ny rekord for headspace. Den enorme efterspørgsel har betydet, at vi har åbnet dørene til nye centre til glæde for børn og unge i mistrivsel.



I september 2023 åbnede headspace Vordingborg på Marienberg Skolen i det centrale Vordingborg, og centeret har fået en meget fin modtagelse af de lokale aktører i Vordingborg. Der arbejdes aktuelt på at skabe et headspace-tilbud for børn og unge på Møn, hvorfra der kan være langt for børn og unge ind til headspace Vordingborg.

I december 2023 blev der indgået en aftale med Holbæk Kommune om åbningen af headspace Holbæk i starten af 2024. Åbningen af headspace Holbæk sker i samarbejde med Sparekassen Sjælland-Fyn, som både bidrager økonomisk og stiller egnede lokaler til rådighed for headspace Holbæk.

På grund af stor lokal efterspørgsel fra børn og unge har headspace Rødby fået en ekstra åbningsdag i 2023 – børn og unge kan nu få hjælp i headspace Rødby to dage om ugen.

Herudover er vi i kontakt med yderligere kommuner om åbning af flere headspace-centre.

headspace skal være et gratis, uforpligtende tilbud til børn og unge i hele landet. Ikke kun fysisk, men også digitalt. Den nationale chat er tilgængelig for børn og unge over hele landet, og i 2023 har chatten udvidet åbningstiderne, så den nu er åben mandag-torsdag mellem klokken 12-22. Derudover har chatten for første gang haft åbent på hverdage mellem jul og nytår, hvilket skulle vise sig at være særdeles meningsfuldt, da der var masser af unge, som gjorde brug af chatten i disse dage.



Kvalitetskrav opfyldes

headspace har siden 2020 været akkrediteret af brancheforeningen RådgivningsDanmark, der samler, kontrollerer og løfter kvaliteten på NGO-rådgivningsfeltet. Det betyder, at rådgivningen i headspace-centrene har været igennem en kvalitetsvurdering af, hvorvidt tilbuddet lever op til en række fælles standarder for rådgivningstilbud.



headspace blev i efteråret 2023 genakkrediteret som et konkret bevis på, at headspace fortsat opfylder kvalitetskravene til frivillige rådgivningstilbud i Danmark. headspace er det hidtil største face-to-face rådgivningstilbud, der er blevet akkrediteret af RådgivningsDanmark. Udover vores face-to-face rådgivning er vores videorådgivning og gruppetilbud i headspace også blevet akkrediteret.

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

Styrkelse af kvaliteten i det udgående arbejde

I 2023 har headspace taget betydelige skridt i retning af at forbedre kvaliteten yderligere i vores udgående sundhedsfremmende arbejde. Ambitionen er at hjælpe flere og gøre endnu mere for dem, som ikke har overskuddet til at opsøge hjælpen.

Vi har implementeret en ny landsdækkende faciliteringsmetode for at sikre en ensartet kvalitet på tværs af landet og for samtidig kontinuerligt at sørge for, at vi fortsat arbejder på de unges præmisser. Derudover lægger vi vægt på, at vores udgående indsats er baseret på den evidens, der er publiceret om fremme af mental trivsel.

Samtidig har vi udviklet headspaces første nationale workshop om unge og pres baseret på Noemi Katznelsons et al.'s netop afsluttede undersøgelse "Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering – om ny udsathed i ungdomslivet".



Fremover vil headspace fortsat tilbyde lokalt udviklede workshops, der imødekommer skolers og kommuners lokale behov. Disse workshops suppleres nu med større anlagte workshops, hvor Det Sociale Netværk trækker på organisationens samlede ressourcer. Workshoppenes udvikling vil basere sig på, hvad aktuell ungdomsforskning identificerer som de mest presserende udfordringer i en ramme af emner, som vi mener kan have størst sundhedsfremmende effekt.



Intet headspace uden frivillige

I headspace er vi ambitiøse på frivillighedens vegne, og derfor vil vi give de bedste betingelser for frivillighedens mulighed for at folde sig ud. Vi betragter frivilligheden som en fuldstændig ligeværdig og meget kompetent medspiller i vores organisation. Intet headspace uden frivillige!

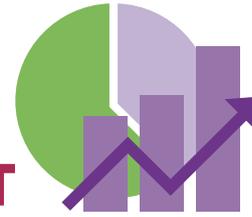


Vi vil som organisation gå forrest på frivilligområdet, så vi kan engagere og motivere fremtidens frivillige i arbejdet med unges mentale trivsel og samtidig udvikle bæredygtige og attraktive frivilligmiljøer. Derfor vil vi over de næste år arbejde strategisk med at udvikle frivilligheden og opsamle værdifulde erfaringer på frivilligområdet med afsæt i en række nationale pejlemærker.



Lokalt arbejder vi med forskellige handlingseksperimenter, der flugter med vores fælles pejlemærker på frivilligområdet. For eksempel arbejder vi med at forhøje ejerskabs- og ansvarsfølelsen blandt de frivillige ved at tilbyde flere og andre opgaver. Andre steder er der fokus på at inddrage de frivillige mere i det lokale (udviklings)arbejde gennem eksempelvis inddragende frivilligmøder.

Vi vil løbende evaluere og udvikle processen, hvilket skal være et mål i sig selv, så vi sammen bliver klogere på frivilligheden og dens potentiale.



CORE FORSKNINGSPROJEKT

Effekterne af headspace undersøges i banebrydende forskningsprojekt

Hvad er effekten af indsatsen i headspace? Det bliver undersøgt i et banebrydende forskningsprojekt med udgangspunkt i effekten af arbejdet i headspace Danmark. Et projekt, der kører fra 2022 til 2026.

I forskningsprojektet undersøges det blandt andet, om rådgivningen i headspace har en effekt på unges mentale trivsel, ensomhed og livstilfredshed generelt ved at sammenligne med en kontrolgruppe, der ikke har været til rådgivning.

Der indgår landsdækkende data fra 1.500 børn og unge, der er kommet i headspace fra september 2022 til og med november 2023. 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.



De første forskningsresultater forventes at blive offentliggjort i 2. halvår 2024. De vil give headspace et solidt grundlag at stå på med ny viden, der ikke alene vil gavne den forebyggende indsats i headspace, men også bidrage med dokumentation om unge, der kan anvendes i forebyggelsesarbejdet i folkeskolen, på uddannelsesinstitutioner og i forhold til kommunale indsatser m.v.



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 Eplov, forskningsoverlæge og ph.d., Region Hovedstadens Psykiatri, og Merete Nordentoft, ph.d., professor i psykiatri ved Københavns Universitet og overlæge ved Psykiatrisk Center København.



NORDISK SAMARBEJDE

Håbet er øget samarbejde

Det nordiske headspace-samarbejde er blevet mere formaliseret i løbet af 2023. Samarbejdet er primært med Bergid headspace Island og headspace Mental Helse Norge. I begge lande har headspace Danmark hjulpet organisationerne med at få etableret headspace. Håbet er, at vi på sigt kan arbejde tættere om forskning, erfaringsudveksling, politisk påvirkning og opstart af headspace i Sverige og Finland m.m.



Både i april og i november 2023 blev der afholdt konference i Nordic headspace-regi. I april foregik det i Island, hvor temaet var velfærdssamfundet og et fokus på, at velfærdssamfundet ikke kan opretholdes uden civilsamfundet.

I november løb en konference i Oslo af stablen. Her var fokus på fremme af forebyggelse og de store gevinster ved forebyggelse samt civilsamfundets enestående evne til at bidrage til sundhedsfremme. I Oslo blev der truffet en aftale om fælles søgning af fonde i det kommende år til finansiering af blandt andet konferencer og videre udvikling af samarbejdet. Derudover blev det besluttet, at vi etablerer et egentligt formandskab, som skifter årligt mellem de deltagende nordiske headspace-lande. headspace Danmark har således formandskabet i 2024.



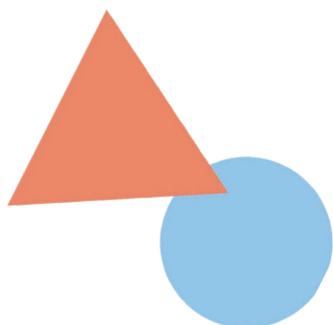
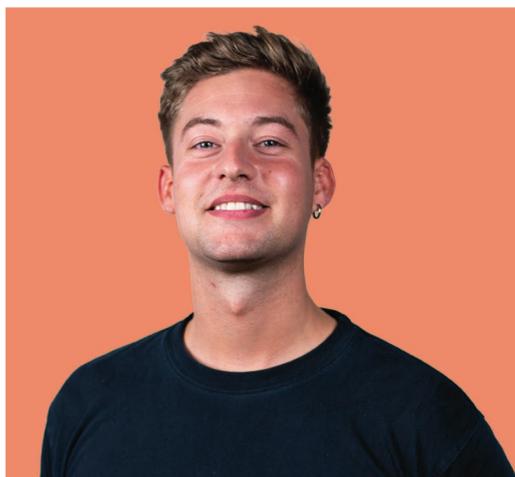
HVAD KAN JEG BLIVE?

Et digitalt univers til unge - lavet af unge

Mange unge er i tvivl om, hvilken uddannelse de skal tage, eller om de overhovedet er på den rette uddannelse. Tvivlen og bekymringerne oplevede vi i headspace-regi, da hver femte rådgivningssamtale i 2019 handlede om job og uddannelse. Det førte til et fokuseret arbejde med unge og uddannelse i form af 'Hvad kan jeg blive?'

Sammen med tusinder af unge har vi udviklet hjemmesiden hvadkanjegblive.dk, hvor unge fortæller om deres egne uddannelser, hvilke job de forventer at få, hvad de kan lide, hvad der overrasker dem, og hvad de ikke er så glade for.

De unge fortæller blandt andet, at valg af uddannelse kan være skræmmende og livsdefinerende, hvilket øger presset for at vælge den rette uddannelse. Desuden oplever nogle unge, der allerede er i uddannelse, så stor mistriksel, at de enten overvejer at afbryde deres uddannelse eller konkret stopper på uddannelsen. Dét gælder især på erhvervsuddannelserne, hvor over halvdelen falder fra i løbet af det første år som følge af årsager, der ikke har med selve uddannelsen at gøre.



 **HVAD
KAN JEG
BLIVE?**

'Hvad kan jeg blive?' møder de unge i hele landet

I 2023 var vi partner på DR's 'P3 Mission: Hvad gør dig glad?', der satte fokus på unges mentale trivsel. Vi samarbejdede om en national trivselsdag 'Operation: Ha' det godt', hvor unge på landets ungdomsuddannelser talte om mental trivsel. Vi var med til at udvikle materialet, som ungdomsuddannelserne arbejdede med. På selve trivselsdagen var vi også på flere FGU-skoler samt på erhvervsuddannelser, bl.a. TEC's afdelinger i København, hvilket har ført til, at vi i dag har et konkret samarbejde med TEC.

I juni var vi på besøg på TEC i Hvidovre, hvor børne- og undervisningsminister Mattias Tesfaye kunne opleve vores trivselsworkshop og det spil, vi har udviklet for at hjælpe unge til bedre trivsel gennem en forståelse af, hvordan man vedligeholder sin mentale sundhed. Her havde eleverne mulighed for at diskutere trivsel med ministeren.



headspace på TEC



TEC Mattias Tesfaye



P3 Missionen Ha' det godt

I efteråret afholdt vi et stort event med udgangspunkt i at holde fast i sine drømme og i sin uddannelse. Vi tog imod nye studerende og snakkede med dem om, at studiestart kan være forbundet med tvivl og usikkerhed, og at disse overvejelser kan udløse svære tanker, som kan føre til mistro og til stop på uddannelsen. Vores budskab var, at man ikke nødvendigvis er landet på den forkerte uddannelse, og at både drømmene og uddannelsen stadig kan være de rigtige.

I 2023 var vi i samarbejde med FOA med til at give over 800 vejledere inspiration til, hvordan de kan arbejde med deres elevers trivsel, og hvordan vi i headspace kan hjælpe vejlederne og de unge ude på arbejdspladserne i forhold til de unges trivsel.

Det digitale univers på hvadkanjegblive.dk har vi suppleret med workshops på erhvervsskoler, FGU-skoler og grundskoler landet over. Her er vi i direkte kontakt med unge om alle de emner, der bekymrer dem og skaber den tvivl, der opstår, når man skal vælge en uddannelse, eller når man overvejer at stoppe sin uddannelse. Desuden får vi mulighed for at gøre opmærksom på den digitale platform, som de unge derefter kan udforske.

Med 'Hvad kan jeg blive?' får de unge både den digitale ung-til-ung kommunikation med oplysning og viden om uddannelsesmuligheder, samtidig med at vi styrker deres mentale sundhed og trivsel.

'Hvad kan jeg blive?' er støttet af A.P. Møller Fonden, som har bevilget 17 millioner kroner til projektet, der startede i 2021 og slutter ved udgangen af første kvartal 2024.

mindU

headspace og mindU smelter sammen i samarbejde

Vi har i 2023 arbejdet på at integrere mindU i headspace. mindU-projektet består af frivillige unge, der besøger unge i konfirmationsforberedelsen og oplyser om psykisk sårbarhed og mental trivsel.

mindU var i 2023 repræsenteret i alle landets 10 stifter, vi lavede 149 workshops landet over og var i dialog med over 3000 unge.

Integrationen af mindU i headspace betyder, at alle koordinatore fra mindU nu er blevet en del af de lokale headspace-team, som er placeret i de forskellige stifter. Dermed arbejder begge initiativer sammen på tværs i organisationen, samtidig med at synlighedsarbejdet i mindU omkring headspace er blevet en integreret del af headspaces arbejde lokalt med de unge.

I samarbejdsprocessen har det været væsentligt at fastholde mindU's DNA som et projekt, der skaber et rum, hvor man kan tale om og arbejde med mental trivsel i konfirmationsforberedelsen i samarbejde med præster i hele landet.



PEER-PARTNERSKABET

Vejen ud af psykisk mistrivsel går gennem levede erfaringer

Vejen fra psykisk mistrivsel tilbage til hverdagslivet bliver lettere, når man mødes af og snakker med en person, som selv har oplevet psykisk sårbarhed – en såkaldt peer. En person, der har egne, levede oplevelser med mistrivsel og psykisk sygdom; som kan lytte og rådgive ud fra egne erfaringer og dermed indgyde håb og måske vise en vej ud af mørket.

2023 blev året, hvor Det Sociale Netværk og Landsforeningen SIND via Peer-Partnerskabet tydeligt fik sat fokus på peer-støtte og civilsamfundet som en løsning på samfundets udfordringer med mental mistrivsel.

Allerede hen over påsken var der et landsdækkende fokus på peers, da Peer-Partnerskabets formand Mia Kristina Hansen var hyppig gæst i flere nationale medier. Interessen afspejlede, at de traditionelle tilgange har vedvarende udfordringer med at forbedre menneskers mentale sundhed og med at støtte mennesker i deres recovery.

Det endelige bevis på, hvor vigtige menneskers egne erfaringer med psykisk sårbarhed og psykiske lidelser er, kom til Psykiatritopmødet, hvor resultaterne fra Peer-Partnerskabets nationale lodtrækningsforsøg i frivillig peer-støtte blev præsenteret.

Her kunne vi sammen med Landsforeningen SIND sort på hvidt præsentere den første indsats i Danmark, som dokumenterer, at mennesker ikke bare stabiliseres, men også begynder at trives bedre og tager hul på en mere meningsfuld hverdag.

Indsatsen er navngivet 'Vejen til hverdagslivet' og består af et gruppeforløb på 10 mødegange samt tilbud om individuelt følgeskab i op til seks måneder. Gruppeforløbene ledes af frivillige peers, som bringer deres egne erfaringer med psykisk sårbarhed med ind i grupperne.

Det har vist sig, at 'Vejen til hverdagslivet' skaber en øget oplevelse af håb, øget forbundethed med andre, et mere positivt syn på sig selv, øget oplevelse af meningsfuldhed samt større handlekraft i hverdagen. Derudover viser lodtrækningsforsøget, at 'Vejen til hverdagslivet' styrker funktionsniveauet i dagligdagen og øger livskvaliteten, eksempelvis ved øget tilfredshed med sin hverdag.

Værdien og effekten af Peer-Partnerskabet blev tydeliggjort, da det i oktober sammen med Københavns Professionshøjskole vandt Social- og Boligstyrelsens udbud om at kompetenceudvikle 20 kommuner til at arbejde med peer-støtte. Derudover valgte Sundhedsstyrelsen at videreføre Peer-Partnerskabets arbejde med at styrke borgernes stemme i mødet med forskellige professionelle systemer. Samarbejdet med styrelser, regioner og kommuner begyndte i 2019 og afsluttes senest i 2026.





PEER PARTNERSKABET

Sidst på året i 2023 besluttede VELUX FONDEN at støtte spredningen og forankringen af 'Vejen til hverdagslivet' med en donation på seks millioner kroner. Dette skal gøre det muligt at samarbejde med mindst 10 kommuner for at sikre, at så mange som muligt, der oplever psykisk mistrivsel, får gavn af peer-indsatsen. Derudover skal der udvikles en social investeringsmodel sammen med Den Sociale Investeringsfond. Samlet skal dette vise, hvordan sociale opgaver kan løftes på nye måder mellem kommuner og civilsamfund. Arbejdet er begyndt og afsluttes midt i 2026.

I 2024 tager Peer-Partnerskabet hul på en ny fase i sit arbejde, hvor fokus i højere grad end tidligere er at sprede viden og metoder. Dette betyder nye samarbejdspartnere, nye aktiviteter og ikke mindst mange flere muligheder for at blive frivillig peer – eller at møde en peer.

Dét er i sidste ende hele formålet med samarbejdet mellem Det Sociale Netværk og SIND om peers.

PSYKIATRITOPMØDE 2023

Sæt mennesket i centrum, ikke systemet



PsykiatriNetværket arbejder fortsat tæt sammen omkring bruger- og pårørende-problematikker på psykiatriområdet. I 2023 blev vi et medlem rigere, da Landsforeningen for PTSD-ramte blev optaget i netværket. PsykiatriNetværket arrangerede også i 2023 Psykiatritopmødet.

Hvordan behandler vi mennesker med psykiske lidelser i Danmark? Det var emnet på årets Psykiatritopmøde, og diskussionen udtrykte i den grad ønske om forandring. En forandring, hvor mennesket prioriteres før systemet.



I dag er der nemlig alt for megen system-tankegang i både psykiatrien og i socialpsykiatrien. Det betyder, at der ikke tages udgangspunkt i, hvad det enkelte menneske har brug for, men snarere hvad systemet har brug for. Indenrigs- og sundhedsminister Sophie Løhde, der åbnede topmødet, var enig. I hvert fald er hun meget opsat på at lytte til alle gode kræfter i civilsamfundet i forbindelse med implementeringen af 10-årsplanen for psykiatrien.

På topmødet holdt psykolog og ph.d. Susan Hart oplæg om behovet for nytænkning i psykiatrien, ligesom forskningsprojektet i peer-support blev præsenteret for de 1000 deltagere.





SOCIALE MEDIER

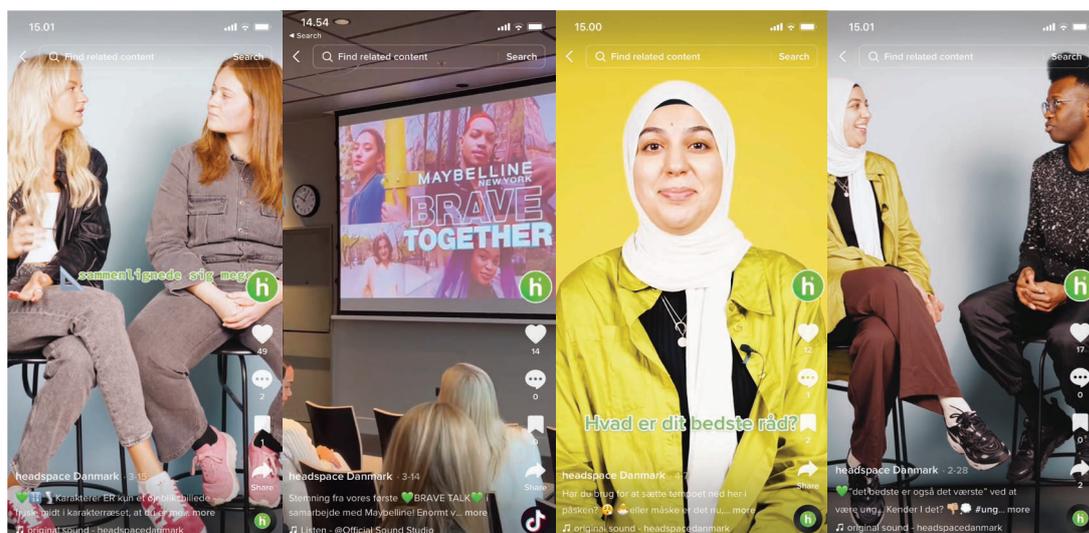
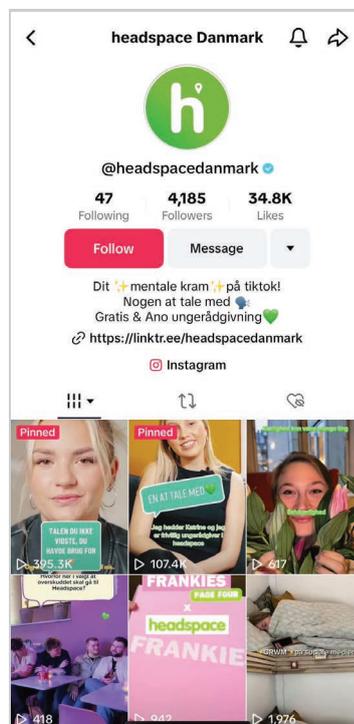
Den digitale rejse fortsætter - blandt andet med TikTok

Der er brug for headspace, både fysisk med vores mange centre landet over, men også digitalt med chatten og ikke mindst på sociale medier.

I 2023 har headspace Danmark samlet set nået i alt 588.000 unikke brugere på sociale medier.

På TikTok er vi vokset betydeligt i det forgangne år. Vores TikTok-profil har været den, der har vækstet mest i forhold til vores øvrige sociale medier, siden vi oprettede profilen i november 2022. Vi har fået 2500 nye følgere og er nu oppe på 4100 følgere. Vi har i alt fået 32.600 likes og lidt over 2 mio. views på vores film. På TikTok har vi godt fat i unge drenge, der stadig fylder hele 37 % af vores følgerskare.

Vi er fortsat på en digital rejse, hvor vi er bevidste om, at landskabet er i en konstant forandring. Vi rykker os derfor hen, hvor det giver mening for særligt den unge målgruppe. Derfor vil vores fokus fortsat være rettet mod mediet TikTok, hvor vi også ser et stort behov for vores tilstedeværelse i form af en modvægt til den mørke del af TikTok.



KOMMUNALE FREMSKUDTE MEDARBEJDERE I HEADSPACE

En bæredygtig løsning, der virker



Den tiltagende mentale mistrivsel hos børn og unge betyder, at efterspørgslen efter støtte og hjælp i det offentlige system er steget kraftigt de seneste år. Samtidig betyder manglen på kvalificeret arbejdskraft på social- og sundhedsområdet, at der bliver færre og færre medarbejdere til at imødekomme den stigende efterspørgsel.

Vi ser derfor ind i en fremtid, hvor mængden af opgaver relateret til børn og unges mistrivsel risikerer at overstige antallet af medarbejdere, der kan løfte dem.

I headspace har vi udover rådgivere og frivillige også fremskudte medarbejdere fra kommunale tilbud, fra psykiatrien eller fra regionen tilknyttet de centre, som den respektive kommune medfinansierer.



En kvalitativ undersøgelse foretaget i 2023 af kommunale fremskudte medarbejdere, der ugentligt kommer i headspace-centrene og indgår i rådgivningen, viser, hvordan et øget samarbejde mellem kommuner og frivillige rådgivningstilbud kan lette det behandlingspres, som er opstået som følge af den stigende mistrivsel blandt danske børn og unge.



Undersøgelsen identificerer tre mekanismer, som kan mindske efterspørgslen på behandling af mental mistrivsel i det offentlige system:

1. Tidligere opbremsning af problemudvikling

Ved et samarbejde med rådgivningstilbud som headspace bliver det muligt at bremse problemudviklingen på et tidligere stadie. Tegn på psykisk mistrivsel opspores på et tidligt tidspunkt, og der brobygges tidligere til den rette indsats med kortere og mindre alvorlige forløb til følge. Flere børn og unge undgår dermed at udvikle psykisk mistrivsel, så behovet for behandling i det offentlige system ikke opstår.

2. Mindre risiko for tilbagefald og problemforværring

Ved et samarbejde med rådgivningstilbud som headspace åbnes for en bedre rehabilitering med tættere tilknytning til civilsamfundet. Børn og unge, som har modtaget behandling for alvorlig mistrivsel, får mulighed for tættere opfølgning, hvilket mindsker sandsynligheden for, at trivselen forværres eller genopstår. Vejen til et almindeligt ungdomsliv bliver desuden kortere grundet civilsamfundets forankring i hverdagsmiljøet.

3. Den mindst indgribende indsats til færrest mulige ressourcer

Ved et samarbejde med rådgivningstilbud som headspace får børn og unge i mistrivsel den bedste støtte på det mindst indgribende niveau. Frivillige rådgivere kan bidrage med input om barnets eller den unges livssituation. Dét kan kvalificere matchet imellem problemstilling og behandling og samtidig kvalificere behovet for specialiseret støtte i det offentlige system versus en mindre specialiseret indsats tættere på den unges hverdagsliv.

NYE MEDLEMMER

Også i år har der været fokus på at få medlemmer og donationer til Det Sociale Netværk. Som et led i dette arbejde afholdt vi et meget velbesøgt medlemsarrangement på Livø i maj, hvor vores medlemmer kunne høre oplæg af Poul Nyrup Rasmussen, der fortalte om fortidens syn på dem, der ikke er helt som gennemsnittet – men også om det store arbejde, der laves i Det Sociale Netværk-regi for unge i mistrivsel. Selve arrangementet genererede en del nye medlemmer, så vi vil også i de kommende år bruge arrangementer til at få nye medlemmer.

“

”Vi mangler hænder i alle disse velfærdsstillinger, så sådan som det går nu, ville vi ikke kunne være foruden de frivillige eller tilbud som headspace. Jeg føler, at de unge er blevet meget, meget dårligere og er i meget dårlig mistrivsel, hvilket jeg synes er rigtig, rigtig bekymrende. Og de bliver jo yngre og yngre. Og så kan man spørge: Hvordan skal man så finde alle de hænder til at hjælpe?”

- Fremskudt kommunal medarbejder

”



“

”Vi ser flere og flere unge i headspace, som kommer, fordi de tror, at de har angst eller depression, men hvor det i løbet af samtalerne bliver klart, at det måske er helt normalt at være bekymret eller nedtrykt en gang imellem. Det er ikke mig, der er forkert – det er faktisk helt normalt at have det sådan en gang imellem, og det gør måske, at de opbygger en fornemmelse for, at man måske slet ikke behøver at komme til psykolog eller PPR.”

- Fremskudt kommunal medarbejder

”

Undersøgelsens konklusioner flugter med vores erfaringer med fremskudte medarbejdere i headspace-centrene. Ved at sikre rette støtte på rette niveau kan medarbejdere med en fagprofessionel baggrund bruge deres ressourcer på at hjælpe unge, som er i alvorlig risiko for at udvikle en psykisk lidelse.

Det er med andre ord medvirkende til at frigive kvalificeret arbejdskraft i kommunen, hvilket vil afhjælpe udfordringen med, at der i fremtiden bliver mangel på kvalificeret personale, som kan imødekomme den stigende mistrivsel blandt børn og unge.

Livø

Vores hidtil største medlemsarrangement

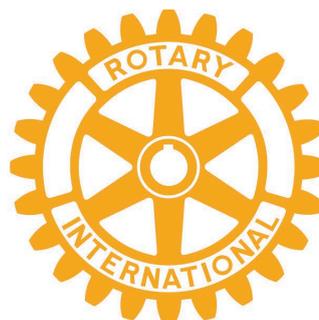


Livø dannede rammen om vores hidtil største medlemsarrangement, hvor over 100 af vores medlemmer deltog. Poul Nyrup, historiker Poul Duedahl og museumsinspektør Maria Clement Hagstrup ledte arrangementet med fokus på behandlingen af fortidens udstødte gennem personlige foredrag, ø-rundvisning og refleksion over historiske fejltrin. Budskabet var entydigt: Sårbare mennesker fortjener ikke at blive gemt væk, men skal mødes med empati og respekt. Pouls Nyrups far opnåede først trivsel på Livø, da han oplevede positiv voksenkontakt, en værdifuld lektion, som Poul nu søger at indlejre i sine initiativer gennem headspace og Det Sociale Netværk. Dagen var præget af eftertænkksomhed, humor og varme og understregede betydningen af at anerkende det fulde menneske bag enhver form for stigmatisering.



Vores medlemsarrangementer har til formål at give vores medlemmer en spændende og faglig dag, hvor vi oplyser dem om vores arbejde eller andre emner indenfor det psykiatriske område. Derudover har arrangementerne også til formål at få endnu flere medlemmer, og vi kan understrege efter vores medlemsarrangementer, at disse kan medvirke til at rekruttere medlemmer. Der vil fremover være 1-2 arrangementer årligt med fokus på forskellige emner.

Rotary



Rotary Danmark har valgt at samle ind til headspace Danmark. Indsamlingen kommer til at bestå af flere forskellige lokale events og indsamlinger i hele landet – alt sammen sat i scene og arrangeret af de mere end 8.000 medlemmer i Rotary klubber landet over. Vi er utroligt stolte over opbakningen fra Rotary og ser frem til samarbejdet.

headspace

10 år

1. september 2023 mødtes alle medarbejdere i Det Sociale Netværk/headspace DK til en fejring af headspaces 10 år. Her var der oplæg fra vores protektor Poul Nyrup Rasmussen om vores formål og fra formand Benedikte Kiær om fremtidsvisionerne. Resten af dagen blev brugt til fælles workshops, hvor vi drøftede, hvordan headspace skal se ud om 10 år. Der var store tanker og små konkrete ideer – som alle blev diskuteret og fremlagt i plenum.



Der arbejdes nu videre med ideerne i mindre udvalg – med det formål at kunne implementere de bedste af dem indenfor de næste par år. Det var en rigtig positiv dag, hvor alle ansatte fik lejlighed til at arbejde på et fælles projekt.

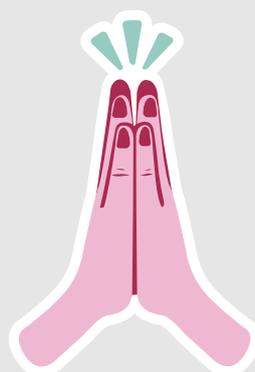




BLIV MEDLEM



DET KOSTER 200 kr./år
Så hjælper du os med at gøre en forskel for psykisk og socialt sårbare børn, unge og voksne.



GIV EN DONATION



Din donation sikrer, at vi kan blive ved med at være en stemme for psykisk og socialt sårbare børn, unge og voksne.



← STØT OS