



Årsrapport

2024



Det Sociale Netværk

headspace



INDHOLD

– Årsrapport 2024

- 3 ▶ INTET MENNESKE ER EN Ø**
Betydningen af små og store fælleskaber
- 5 ▶ CIVILSAMFUNDETS NØDVENDIGHED**
Et år med stor opbakning og fornyet håb
- 6 ▶ BESTYRELSEN**
2024
- 8 ▶ FORSKNINGEN HAR TALT: HEADSPACE VIRKER**
Første resultater af stor effektevaluering
- 10 ▶ INTERNATIONALE SAMARBEJDER**
International anerkendelse og nyt team med globalt sigte
- 13 ▶ HEADSPACE 2024**
Endnu et rekordår med nye centre og samarbejder
- 18 ▶ HEADSPACE FAMILY**
Stor interesse for vores nye tilbud om hjælp til hele familien
- 20 ▶ SOCIALE MEDIER**
#SlukSammen og et øget målgruffokus gennem TikTok og podcast
- 23 ▶ UDDANNELSE OG LÆRING**
Workshopsucces og lancering af headspace Outreach
- 25 ▶ PEER-PARTNERSKABET**
Evidensbaseret peer-model udbredt i Danmark
- 27 ▶ PSYKIATRITOPMØDET 2024**
Stort engagement, heftige debatter og håb forude
- 29 ▶ MINDU**
Et eksistentielt øverum, der skaber inspiration til handling, genkendelse og åbenhed om mental trivsel hos konfirmander – og præster
- 31 ▶ HVAD KAN JEG BLIVE?**
Støtte og inspiration til unges uddannelsesvalg styrkes og videreudvikles
- 33 ▶ FLOT MODTAGELSE OG RØRENDE REAKTIONER PÅ DOKUMENTAR OG ERINDRINGSBOG**
Værdifuld markering af vores vigtige arbejde
- 35 ▶ VELBESØGTE MEDLEMSARRANGEMENTER OG REKORDSTOR TILSLUTNING**
En uvurderlig del af foreningen
- 37 ▶ BLIV MEDLEM**



► INTET MENNESKE ER EN Ø

Betydningen af små og store fælleskaber

Benedikte Kiær, bestyrelsesformand i Det Sociale Netværk/headspace Danmark

2024 kan da ikke blive vildere end jubilæumsåret 2023 for headspace og Det Sociale Netværk? tænkte jeg ved nytår sidste år. Men 2024 har så sandelig formået at give det forgange år kamp til stregen – måske endda overgå det.

I 2024 har headspace høstet historisk anerkendelse – både nationalt og internationalt – flere stærke projekter og samarbejder er blevet sat i søen, og et længe ventet forskningsresultat har bekræftet effekten af vores indsats. Men vigtigst af alt har vi været der for de unge. Vi har lyttet, vi har støttet, og vi har set, hvordan vores indsats gør en forskel. Ikke bare i den enkelte samtale, men også i den overordnede indsats for unges trivsel i Danmark.

Vi slog i det forgange år dørene op til flere nye centre. Senest i Halsnæs, hvor jeg selv havde fornøjelsen af at deltage. Det var en dag, der virkelig understregede, hvor stærkt lokalsamfundet står bag os, når vi kommer ud i nye områder. Vi mødte unge, familier, fagpersoner og engagerede borgere, der alle kom for at fejre, at headspace nu også er tilgængeligt for de unge i netop deres kommune. Og vi mødte en borgmester, der ikke bare holdt tale, men også greb guitaren og spillede med på Jens Rosendals Forelskelsessang.

Dette øjeblik vil jeg ikke glemme foreløbig. Og som bestyrelsesformand samt ikke mindst borgmester fylder det mig med glæde og stolthed, at nye kommuner kommer til og prioriterer headspace i deres lokale forebyggende indsats.

Opbakningen til headspace vokser ikke kun lokalt, men også nationalt. Vi er fortsat en del af finansloven, hvilket er en vigtig anerkendelse af, at vores arbejde gør en reel forskel. Og internationalt har vores model også fået opmærksomhed – WHO fremhævede den danske headspace-tilgang i en rapport, hvilket bekræfter, at vores arbejde ikke bare er relevant i Danmark, men også inspirerer langt ud over landets grænser.

Netop det internationale arbejde blev der også sat tryk under i 2024 med etableringen af en ny international afdeling i sekretariatet, som blandt andet har stået bag årets vellykkede Nordic headspace-konference og arbejdet hårdt for at skabe et headspace-lignende tilbud til de krigsramte unge i Ukraine.



Bestyrelsesformand Benedikte Kiær på scenen med næstformand Anja Fonseca til Folkemødet 2024.



► CIVILSAMFUNDETS NØDVENDIGHED

Et år med stor opbakning og fornyet håb

Trine Hammershøj, direktør i Det Sociale Netværk/headspace Danmark

Selvom vi lever i verdens måske mest veludbyggede velfærdssamfund, må vi også erkende, at der er udfordringer, som det offentlige system ikke kan løse alene. Trods en bred vifte af tilbud om hjælp til dem, hvis landevej byder på bump og sving, er systemet ikke fintmasket nok til at gribe alle. Det siger sig selv, kunne analysen lyde med lån af en linje fra C.V. Jørgensen. Men

hvor teksten i denne sang fortsætter med den lettere energiløse linje ”well, well, well”, må vi som samfund tage tyren ved hornene og ikke blot acceptere tingenes tilstand.

For det er muligt at gøre en forskel for de mange, der risikerer at blive tabt mellem maskerne – unge som gamle. Det har vi og en lang række aktører i civilsamfundet vist gang på gang. En række af vores initiativer i Det Sociale Netværk som mindU og Peer-Partnerskabet har i det forgangne år opnået store resultater og anerkendelse, ligesom trivsel-effekten af vores rådgivning i headspace blev slået fast af forskere fra Region Hovedstadens Psykiatri (læs mere på side 8). Civilsamfundsorganisationer som vores har dog brug for politisk opbakning, tillid og – vigtigst af alt – en grundlæggende sikkerhed, for at vi kan fortsætte vores arbejde.

I headspace er vi enormt taknemmelige for fortsat at være på finansloven, hvilket sikrer, at vi kan fortsætte driften af vores centre landet over og åbne nye centre i dér, hvor de unge har brug for os. Det ville dog være en massiv underdrivelse at sige, at det har været let at nå dertil, hvor vi er i dag. I 11 år har det kostet blod, sved og tårer at opnå denne tillid og opbakning fra landets



politikere. Vi har måttet springe fra tue til tue for at sikre, at vi kunne fortsætte vores arbejde, hvilket har været en evig kilde til usikkerhed.

Vi ved altså, hvor hård kampen for midlerne er for aktører i civilsamfundet. Men stabile økonomiske vilkår er en nøgleforudsætning for at kunne gøre en forskel for dem, der har brug for vores hjælp. Derfor bød vi også regeringens løfte om en ny model for grundfinansiering af civilsamfundsorganisationer velkommen for godt to år siden. Gentagne udsættelser af forhandlingerne har dog været kilde til frustration hos os og de andre medlemmer af Civilsamfundets Brancheorganisation. Vi har leveret et konkret forslag til en model, som imødekommer ministeriets ønsker – nu venter vi blot på, at forhandlingerne kan gå i gang.

Forhåbentlig skal vi dog ikke vente længere end til foråret 2025. Sådan lød de lovende ord fra den nye minister på socialområdet, Sophie Hæstorp Andersen, på et medlemsmøde i Civilsamfundets Brancheorganisation i november. Hvis sol, måne og stjerner står rigtigt, kan 2025 altså blive året, hvor civilsamfundet får sikkerhed til at kunne blive den grundpille i velfærdssamfundet, der er brug for.

Den offentlige støtte er som bekendt ikke det eneste sted, hvor vi får midler fra. Derfor skylder vi også en kæmpe tak til landets fonde, lokale samarbejdspartnere og organisationerne Rotary og Inner Wheel, der gør en kæmpe indsats for at sikre, at vi i Det Sociale Netværk og headspace fortsat kan hjælpe unge over hele landet i svære stunder.

Mange vil gerne hjælpe med til at gøre en forskel. Og det skal vi. Nutidens unges mentale velvære er fundamentet for fremtidens Danmark.

Jeg vil derfor også give en dybfølt tak til alle vores medarbejdere, frivillige, ambassadører og støtter. Jeres indsats betyder, at endnu flere unge får den hjælp, de har brug for. Nu tager vi hul på et nyt, løfterigt år, der, som altid, vil byde på spændende projekter, overraskende udviklinger og nye dagsordener. Én ting er dog sikkert: Vores arbejde er fortsat vigtigere end nogensinde før.

► **BESTYRELSEN**

2024

Det Sociale Netværk/headspace Danmarks bestyrelse består af otte 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 2024.

Vi takker desuden advokat Mads Thyregod, der stoppede i bestyrelsen i juni 2024, for en dedikeret og utrættelig indsats i foreningens navn gennem mange år.

Det Sociale Netværk/headspace Danmarks bestyrelse ved udgangen af 2024:



Benedikte Kiær

Formand og borgmester i Helsingør Kommune



Anja Fonseca

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



Poul Nyrup Rasmussen

Stifter af Det Sociale Netværk og protektor



Kigge Hvid

Partner og bestyrelsesprofessionel



Kim Rud-Petersen

Direktør og bestyrelsesmedlem



Bent Madsen

Administrerende direktør i Bl
– Danmarks Almene Boliger



Anders Lynge Madsen

Tidligere direktør i Socialministeriet



Pui Ling Lau

Vicedirektør, BioInnovation Institute



► **FORSKNINGEN HAR TALT: HEADSPACE VIRKER**

Første resultater af stor effektevaluering

For første gang har vi nu videnskabelig dokumentation for, at headspace gør en målbar forskel for unges trivsel. I 2024 blev de første delresultater fra det banebrydende forskningsprojekt under Psykiatrien Region Hovedstaden, som skal evaluere effekten af headspace, offentliggjort. De viser, at unge, der har modtaget rådgivning i headspace, oplever signifikant øget trivsel sammenlignet med en kontrolgruppe, der ikke har brugt headspace.

Evalueringen konkluderer desuden, at rådgivningen i headspace spiller en afgørende rolle i opsporing og støtte af unge i mistrivsel, og at den øgede trivsel potentielt kan forebygge udviklingen af psykisk sygdom. Særligt bemærkelsesværdigt er det, at de mest udsatte unge opnår den største effekt af headspace-rådgivningen.

Forskningsprojektet, der udføres af Hovedstadens Forskningsenhed for Recovery, Børne- og Ungdomspsykiatriens forskningsenhed og Copenhagen Research Centre for Mental Health – CORE, har analyseret data fra 1.532 unge, der har været i headspace-rådgivning, og en kontrolgruppe på 9.926 unge, der ikke har modtaget rådgivning.

Der er tale om et registerbaseret effektstudie, hvor forskerne følger de unges trivsel over tid og sammenligner resultaterne med en matchet kontrolgruppe efter henholdsvis seks måneder og tre år. Evalueringen er den første af sin slags i så stor skala og suppleres af en kvalitativ undersøgelse, der uddyber de overordnede resultater og giver indsigt i, hvordan headspace konkret gør en forskel i de unges liv.

HEADSPACE ER EN VIGTIG AKTØR I INDSATSEN FOR UNGES MENTALE SUNDHED

Resultaterne viser, at headspace har et stort forebyggende og sundhedsfremmende potentiale, da den rådgivning og støtte, de unge modtager, ikke kun hjælper dem her og nu, men også kan være med til at reducere risikoen for, at deres mistrivsel udvikler sig til egentlige psykiske lidelser. Forskerne konkluderer, at resultaterne understøtter headspace som en vigtig aktør i indsatsen for unges mentale sundhed og peger desuden på, at de unge, der er hårdest ramt af mistrivsel, oplever den største effekt af rådgivningen.



For headspace Danmark bekræfter resultaterne det, vi har oplevet gennem årene: At tidlig og lettilgængelig støtte gør en forskel. De unge, vi møder i headspace, fortæller, at de føler sig set, lyttet til og hjulpet videre. Nu har vi forskningens ord for, at vores indsats virker, og det giver os et endnu stærkere fundament for at videreudvikle headspace og sikre, at flere unge får den hjælp, de har brug for.

Forskningsprojektet fortsætter frem til 2026, hvor de næste faser vil undersøge, hvordan headspace påvirker unges tilknytning til arbejdsmarkedet, brug af sundheds- og sociale ydelser samt de samfundsøkonomiske effekter af headspaces indsats.

Forskningen er muliggjort med støtte fra TrygFonden og udføres af nogle af landets førende forskere inden for mental sundhed, herunder Lene Eplov, forskningsleder og ph.d. ved Region Hovedstadens Psykiatri, samt Merete Nordentoft, professor i psykiatri ved Københavns Universitet og overlæge ved Psykiatrisk Center København.

► **INTERNATIONALE SAMARBEJDER**

International anerkendelse og nyt team med globalt sigte

Vi er stolte over, at headspace Danmarks arbejde for børn og unges mentale trivsel i 2024 fik en international anerkendelse. I WHO og UNICEF's rapport "Mental health of children and young people: service guidance" fra oktober 2024 fremhæves headspace Danmark – sammen med headspace Australien – som et inspirerende eksempel for andre lande. Rapporten understreger også vigtigheden af at inddrage "ikke-specialister" i arbejdsstyrken og lytte til de unge og deres familiers behov. Vi forventer, at den klare opfordring fra WHO til at involvere civilsamfundet i løsninger for børn og unge vil øge den internationale interesse for vores tilgang og arbejde. 2024 blev også året, hvor vores nye internationale team blev etableret som svar på den stigende globale interesse for headspace og vores involvering i stadig flere internationale samarbejder.



Poul Nyrup Rasmussen i samtale med finansminister Nicolai Wammen til Nordic headspace-konferencen.



Direktør Trine Hammershøj sammen med den ukrainske delegation, som besøgte headspace i Ballerup.



Året bragte også et spændende og vigtigt nyt samarbejde med Ukraine med sig. Vi har indgået et partnerskab med Olena Zelenska Foundation, myndigheder og civilsamfund i Ukraine med det formål at udvikle en model inspireret af headspace, der skal styrke børn og unges mentale sundhed i det krigshærgede land. Som led i samarbejdet deltog vi i The Fourth Summit of First Ladies and Gentlemen i Kyiv i september, hvor fokus var på at skabe håb og tryghed for de næsten otte millioner børn og unge i krigsramte områder.



Poul Nyrup Rasmussen bidrog med en tale, der understregede vigtigheden af indsatsen. Efter besøget i Ukraine blev samarbejdet formaliseret i en samarbejdsaftale og yderligere styrket i forbindelse med et fire-dages besøg af en ukrainsk delegation i Danmark i november.

Takket være afgørende støtte fra Sagitta Charity Foundation, Stubbkær Family Group og Otto Mønstedts Fond kan vi i 2025 fortsætte arbejdet med at støtte og bistå etableringen af såkaldte "Youth Spaces" i Ukraine.

FOKUS PÅ INVESTERINGER TIL NORDIC HEADSPACE I KØBENHAVN

Vores nordiske headspace-samarbejde er også blevet yderligere styrket i år. Til årets yderst vellykkede Nordic headspace-konference i Skuespilhuset i København samlede vi 150 deltagere fra hele 14 lande under temaet "Let's Invest in Youth Mental Health". Finansminister Nicolai Wammen holdt åbningstalen og stillede også op til et dobbeltinterview i et landsdækkende dagblad med Poul Nyrup Rasmussen, hvor der blev stillet skarpt på behovet for investeringer i tidlige og forebyggende indsatser.

Blandt de vigtigste talere var også et ungepanel, der gav indsigt i de udfordringer, unge står over for i dag, herunder pres relateret til økonomi, uddannelse og forventninger til arbejdslivet. De unges

perspektiver er en af hovedårsagerne til, at næste års nordiske indsats vil have et særligt fokus på unges trivsel på arbejdsmarkedet.

I 2025 vil vi arbejde for, at mental trivsel og vores arbejde inden for dette felt får endnu mere opmærksomhed ude i verden. Som led i dette arbejde skyder vi 2025 i gang med at invitere en række prominente parlamentarikere og repræsentanter fra blandt andet WHO til "Working Lunch" i Bruxelles, hvor målet er at sætte mental sundhed – og ikke mindst civilsamfundets rolle – højt på dagsordenen i Europa-Parlamentet.

Nordic headspace



Det nyetablerede ungepanel med engagerede unge fra hele Norden sammen med protektor Poul Nyrup Rasmussen.



► headspace 2024

Endnu et rekordår med nye centre og samarbejder

headspace hjælper forsat flere og flere børn og unge. Siden åbningen af de første headspace-centre i 2013 har vi set mere end 90.000 børn og unge i individuel rådgivning, afholdt mere end 180.000 samtaler og haft kontakt med mere end 460.000 børn og unge via vores udgående aktiviteter landet over.

2024 MARKERER ET NY REKORDÅR FOR

headspace

Med **10.055 unge** igennem individuelle rådgivningsaktiviteter har headspace nået flere end nogensinde før i 2024.

Med mere end **20.000 samtaler med børn og unge** har headspace haft flere samtaler end nogensinde.

Vi har mødt over **82.000** børn og unge til outreach-aktiviteter i 2024.

Chatrådgivningen har totalt hjulpet **1.913** unge i 2024.

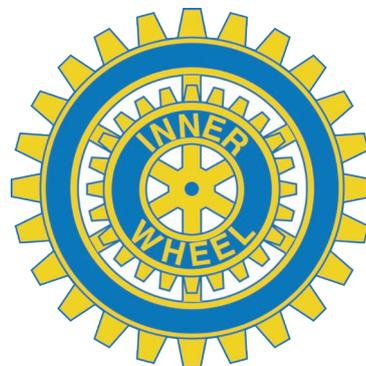
I år er flere nye centre kommet til. I april åbnede vi headspace Holbæk i tæt samarbejde med Holbæk Kommune og Sparekassen Sjælland-Fyn, som både bidrager til headspace Holbæk med driftsstøtte og lokaler. Tak for det.

I oktober åbnede vi headspace Halsnæs i Frederiksværk i tæt samarbejde med Halsnæs Kommune og Sparekassen Sjælland-Fyn, som også her bidrager til headspace Halsnæs med driftsstøtte. Det sætter vi stor pris på. Oktober bød også på åbningen af headspace Ringe, som en del af headspace Faaborg-Midtfyn. Her er der mulighed for samtaler både i headspace og headspace Family. Vi er pt. i kontakt med yderligere kommuner om samarbejde og åbning af flere headspace-centre.

STØTTE OG SAMARBEJDER MED ROTARY OG INNER WHEEL

I både Halsnæs og Ringe har lokale Rotary-klubber støttet op om etableringen. Mange andre headspace-centre oplever også støtte fra lokale Rotary-klubber både i form af donationer og i det lokale netværk. Samarbejdet med Rotary har åbnet mange vigtige døre for os ift. kontakt til og styrkelse af det lokale netværk bl.a. på det politiske område og i erhvervslivet. Mange steder har overskuddet fra lokale koncerter afholdt i regi af Rotary også givet værdifulde donationer. Vi er utrolig glade for samarbejdet og ser frem til fortsat samarbejde i 2025.

Vi har også i 2024 indledt et samarbejde med Inner Wheel, som vi venter os meget af. Her ser vi frem til, at lokale Inner Wheel-klubber og lokale headspace-centre kan finde fælles fodslag om lokale udfordringer.



Inner Wheel danner rammen om venskab og hjælpsomhed i hele verden. De er et netværk af kvinder i alle aldre og med forskellige baggrunde, der deltager i projekter, som gør en forskel for sårbare og udsatte børn og kvinder.

Inner Wheel findes i dag i 100 lande og har ca. 120.000 medlemmer. I Danmark er der 85 klubber og ca. 2.000 medlemmer.

Det er Rotarys ambition at være en positiv kraft både lokalt og internationalt, og deres motto har siden 1911 således været "Service above self".

I dag er Rotary repræsenteret i mere end 200 lande med over 1,4 millioner medlemmer på verdensplan. I Danmark alene er ca. 8.000 medlemmer fordelt på 5 distrikter og 240 klubber.



Vi er glade og taknemmelige over at have modtaget rekordmange lokale donationer til indsatsen i headspace i 2024. Donationer, der styrker vores lokale arbejde, forbedrer vores frivilligindsats og gør det muligt at række ud til endnu flere børn og unge lokalt.

BETYDNINGSFULDE TAL OG TENDENSER I 2024

Flere unge rækker ud efter hjælp – ikke blot gennem personlig rådgivning i headspace-centrene og i headspace-chatten, men også som resultat af Outreach-aktiviteter. Dette understreger headspaces evne til at møde unge, hvor de er, og tilpasse indsatsen til unges behov og præferencer.

For at sikre, at vi fortsat tilbyder relevant, tidssvarende og målrettet støtte, spørger vi løbende unge om, hvad der fylder hos dem, og hvordan vi bedst kan hjælpe. Den indsigt styrker kvaliteten af vores rådgivning og er med til at udvikle nye tiltag, der kan imødekomme unges behov endnu bedre.

I 2024 har headspace oplevet en stigning i efterspørgslen på rådgivningstilbud, hvilket afspejles i det store antal afholdt samtaler. Ud af disse var over to tredjedele personlige face-to-face-samtaler, mens korte kontakter og unge i chatrådgivningen tilsammen udgjorde lidt over en tredjedel af samtalerne. Vi ser en overordnet tendens til længere samtaleforløb, hvilket kan pege på, at headspace føles som et trygt og værdifuldt sted, hvor unge føler sig støttet over længere tid, ligesom det kan pege på, at unges udfordringer kræver mere intensiv og længerevarende støtte.

De tre helt store temaer i rådgivning har været: relationer til familien, håndtering af hverdagen og bekymringer, utryghed eller angstrelaterede følelser.

Aldersmæssigt er det flest unge i gruppen 15-19 år, der benytter sig af headspace i 2024, mens gennemsnitsalderen forsat er 18 år. Derudover ser vi en lille stigning fra 2023 i andelen af drenge og unge med en anden kønsidentitet, der har benyttet headspace.

OUTREACH - INDSATSER

Over de seneste år har headspace Danmark oplevet en fortsat stigning i antallet af unge, vi møder gennem vores Outreach-aktiviteter (Outreach er det nye navn for synlighedsarbejdet i centrene, som du kan læse mere om på side 23). Stigningen understreger vores vedvarende fokus på at nå børn og unge, hvor de er. Den samlede udvikling viser en positiv langsigtet tendens, mens vi i år prioriterede et større fokus på workshops.

Der blev afholdt næsten en fjerdedel flere aktiviteter, over 3.600, både rettet mod unge og fagfolk i løbet af året. Af de unge, der deltog i Outreach-aktiviteter, valgte 13 procent at opsøge headspace efterfølgende for personlig rådgivning, hvilket fremhæver Outreach-aktiviteternes vigtige rolle som en effektiv indgang til yderligere støtte.

VIRKNINGEN AF RÅDGIVNINGEN: Hvad siger de unge?

Evalueringer fra de unge viser, at rådgivningen i headspace fortsat gør en mærkbar forskel i deres liv. I 2024 angav 87 procent af de unge, at de har fået bedre indsigt i, hvordan de kan tackle deres udfordringer gennem forløb i headspace.

“

”Nogle af de ting, som har været svære, har jeg kunnet komme ud med i headspace, når jeg ikke kunne andre steder. Det har været en stor hjælp. Jeg er meget taknemlig for de samtaler, jeg har haft, og den hjælp, jeg har fået.”

(22-årig mand, der kommer i headspace)

”

Når det gælder den generelle oplevelse af, om det har hjulpet at komme i headspace, svarede **93 procent** af de unge, at de har følt sig hjulpet.

“

”Det er en kæmpe hjælp, da man i samtalen med headspace får forskellige perspektiver på det emne, man kommer med. Det kan være svært, når man taler med venner/familie, da de tit er påvirkede på forhånd og tager ens side. Her er det neutralt, så man kan få mulighed for at se tingene fra flere forskellige sider. Derudover letter det meget at kunne tale om nogle ting, man ikke så nemt kan tale om med venner/familie.”

(23-årige kvinde, der kommer i headspace)

”

Derudover viste vores undersøgelse, at unges generelle trivsel fortsat er udfordret. I 2024 rapporterede næsten halvdelen af de unge, første gang de kom i headspace, at de følte sig glade og i godt humør mindre end halvdelen af tiden.

I 2025 vil headspace fokusere på at undersøge, hvad det er i rådgivningen, der virker for unge, og hvilke elementer der bidrager til, at unge får en oplevelse af bedre at kunne håndtere deres udfordringer. Målet er bedre at forstå, hvordan rådgivningen skaber værdi for de unge og styrker deres oplevelse af at kunne navigere i livet med større selvsikkerhed.



UNGEUNDERSØGELSER 2024: Indsigter i ungdomsliv og trivsel

En tredjedel af unge oplevede ikke, at det var svært at tage sig mod til at besøge et headspace-center for første gang, mens næsten halvdelen synes, at det var "lidt svært". Over halvdelen af børn og unge har gået mere end et år med udfordringer, de har brug for at tale om i headspace, og 8 ud af 10 har manglet nogen at tale fortroligt med inden. Når de unge først mærker et behov og beslutter sig for at søge hjælp hos headspace, handler de dog hurtigt. Halvdelen af unge besøger et headspace-center inden for 1-2 uger, mens lidt under en fjerdedel gør det inden for 2-4 uger. Det er en vigtig, at de unge reagerer hurtigt, når de først beslutter sig for at søge hjælp, da tidlig indsats kan være afgørende for at forebygge, at udfordringer vokser sig større. Samtidig viser det, at headspace opfattes som et trygt og lettilgængeligt sted for unge, når de har brug for støtte.

Årets analyse trækker på resultater fra både interne headspace-data og en undersøgelse udført af Epinion på vegne af headspace. Undersøgelsen fra Epinion viser, at økonomiske bekymringer spiller en væsentlig rolle, hvilket påvirker de unges mentale trivsel. Undersøgelsen peger også på, at unge føler, deres stemme ikke bliver hørt i beslutningsprocesser i samfundet. headspaces egne data viser, at sociale relationer og støtte fra familie og venner fortsat er afgørende for unges trivsel i 2024.

Epinions undersøgelse peger på samme tendens og viser, at hver fjerde ung i høj eller meget høj grad mangler fysiske og sociale fællesskaber. Dette indikerer en høj grad af ensomhed blandt unge – en udfordring, som headspace arbejder målrettet på at imødegå gennem outreach-aktiviteter og rådgivningstilbud. Gennem bl.a. indsatser som gruppeaktiviteter og gruppeforløb søger headspace at skabe rum, hvor unge kan opbygge relationer, opleve fællesskab og få den nødvendige støtte til at styrke deres sociale trivsel.



► headspace Family

Stor interesse for vores nye tilbud om hjælp til hele familien



2024 blev året, hvor vi endelig kunne realisere headspace Family – et 3½-årigt pilotprojekt i fem af landets headspace-kommuner: Aarhus, Faaborg-Midtfyn (med satellit i Ringe), Holbæk, Guldborgsund og Helsingør. Vi begyndte året med udviklingsarbejde, metodebeskrivelse og onboarding af både medarbejdere og frivillige. Det første halve år brugte vi på fagligheden inde i projektet, herunder et intensivt uddannelsesforløb med Center for Familieudvikling samt indsamling af viden og erfaringer i forhold til brugen af frivillige peers, som er et centralt omdrejningspunkt i projektet.

Vi har fået skabt en praksis, hvor familier og pårørende møder frivillige, der på et tidlige tidspunkt i livet selv har stået i en svær periode i relation til en ung i mistrivsel. Vi har fået sammenkoblet et fagligt stærkt teoretisk fundament med levede erfaringer, som bruges aktivt i samtalerne. Dét er det essentielle i projektet. At sætte levede erfaringer i spil i samtalerne, så det bliver til gavn og støtte for dem, der har brug for hjælpen. At få skabt et rum, der indgyder til håb og troen på, at familien og den unge kan komme et bedre sted hen.

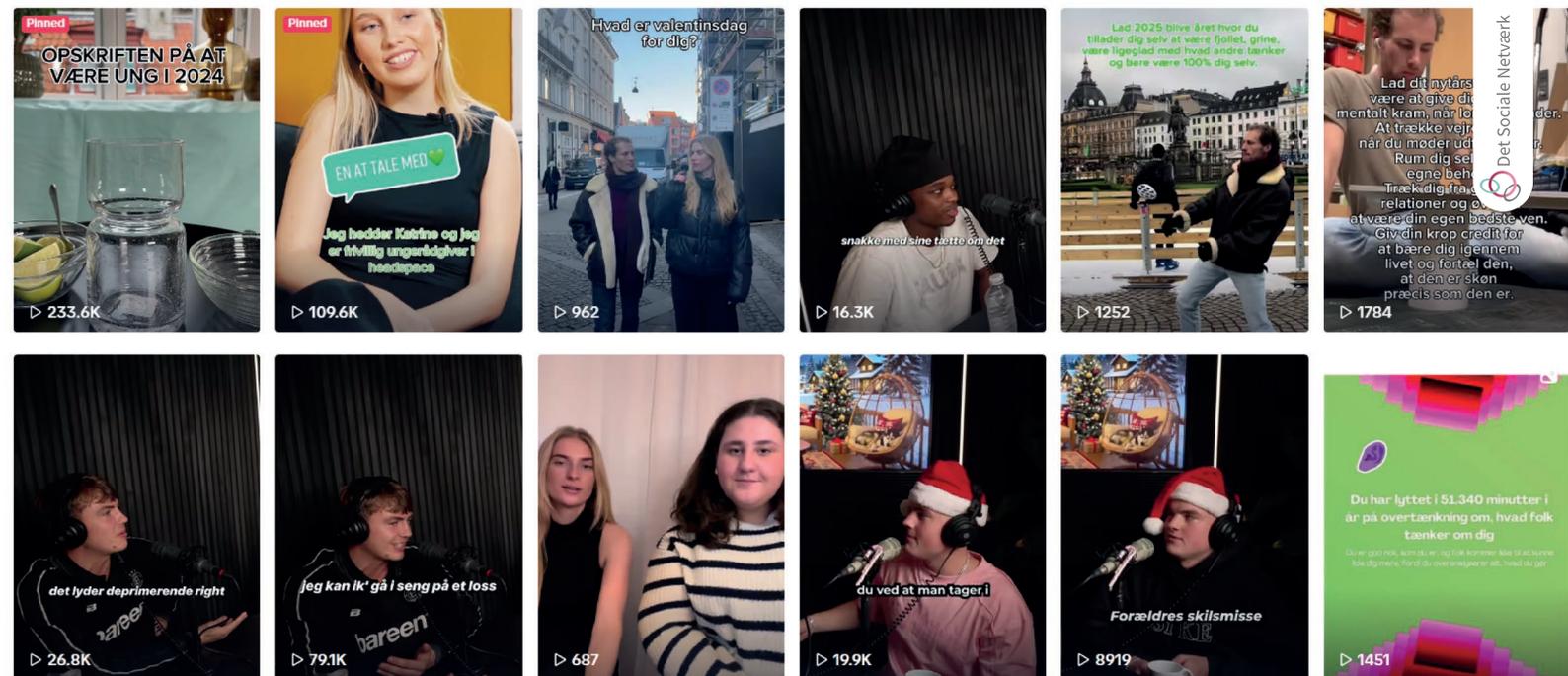
Den 2. september 2024 slog vi dørene op til de fem headspace Family-centre med et brag! Landet over blev der holdt vellykkede åbningsreceptioner, hvor både kommunale samarbejdspartnere, borgmestre, ansatte og frivillige var samlet for at markere det nyt tilbud. Sidenhen har headspace Family tilbudt gratis samtaler, både fysisk, online og på telefon, til alle familier og pårørende til unge i alderen 12-25 år, som har brug for nogen at tale med om de udfordringer, de oplever. Og vi har haft travlt. Fra åbningen i september og til december er der blevet væsentligt flere samtaler end forventet. Det vidner om, at der er brug for headspace Family.

Formålet med headspace Family er at øge den unges trivsel ved at være en støtte for de pårørende og for hele familien. Den unge er ikke en isoleret størrelse, og mistrivsel påvirker hele familien og alle, der er i tæt relation til den unge.

I headspace Family arbejder vi på at skabe trivsel i hele familien og i de relationer, der er omkring en ung i mistrivsel. Det har været omdrejningspunktet og vores drive det første år i headspace Family, og det fortsætter vi stærkt med i 2025.

Vi vil gerne takke den række fremsynede private fonde, der har muliggjort headspace Family med deres støtte. 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.





► SOCIALE MEDIER

#SlukSammen og et øget målgruppefokus gennem TikTok og podcast

Vores sociale medier har fortsat været i vækst i 2024, og vi har stadig et øget fokus på platformen TikTok, da det primært er her, vi når de unge. I år 2024 har vi mere end fordoblet vores videoviews i forhold til 2023, med hele 4.7 million visninger.

TikTok er stadig mediet, vi bruger til at fokusere på at nå drengene. Og vores arbejde på platformen giver pote, da drengene nu udgør lige knap 39 procent af vores følgere. De er en målgruppe, som vi kører en målrettet indsats på – og det fortsætter vi med ind i 2025.

For at nå drengesegmentet har vi i 2024 blandt andet teamet op med de to "content creators" Nomi og Loke, der har næsten 50.000 abonnenter på YouTube. De to unge kreatører har som en del af samarbejdet lavet en række video-samtalepodcast. I dem har de sat fokus på drenge og deres udfordringer – og dermed været med til at inspirere deres mange følgere til vigtige samtaler, som kan give drenge et sprog for deres følelser.



Ida-Sophia, som er vært på podcasten Søndagsstatus, var også vært på en debat i vores telt til Folkemødet 2024.

Nomi og Loke har blandt andet vendt svære emner som alkohol, venneproblemer, skilsmisefamilier og håndtering af hverdagen. I to af afsnittene var der også vedkommende gæster på programmet. Det var gamer og streamer Rasmus Søndergaard og musiker og rapper Zuloo.

Videopodcasten har været en sjov og sårbar omgang, som udover de sammenlagt 80.000 visninger på YouTube har ramt drengesegmentet på en ny måde via både TikTok og Instagram. Tilsammen fik filmene mere end 200.000 organiske visninger. Derfor kan vi med glæde konkludere, at vores videoer med Nomi og Loke ind til videre har klaret sig over forventning.

På Instagram rammer vi snart 10.000 følgere, hvor vores fokus har været på interaktion i stories og kampagnelanceringer som f.eks. vores nationale #SlukSammen-kampagne, der i alt nåede over 1 million brugere.

SØNDAGSSTATUS **– et succesfuldt samarbejde**

Vi søger hele tiden at optimere vores sociale medier, så de taler ind i trends og tendenser. Vores nysgerrige og undersøgende tilgang gør, at vi konstant søger at udvikle indhold, der tiltaler de unge, og samtidig samarbejder vi med dygtige profiler med en vigtig stemme på sociale medier.



I efteråret 2024 lancerede vi også vores podcast Søndagsstatus i samarbejde med radiovært Ida-Sophia og online kulturmediet Heartbeats. Podcasten blev taget rigtig godt imod og havde en gennemsnitlig lytningstid på 90 procent og med godt 40.000 unikke lyt – og det fortsætter med at tikke ind. Søndagsstatus tager udgangspunkt i Ida-Sophias eget koncept på sin Instagramprofil, hvor følgere sender deres søndagstanker og problemer ind, som hun kommenterer på. Det har været gavnligt at arbejde videre på et koncept, som mange i forvejen kender, og vi ser et stort potentiale i at fortsætte samarbejdet i 2025.

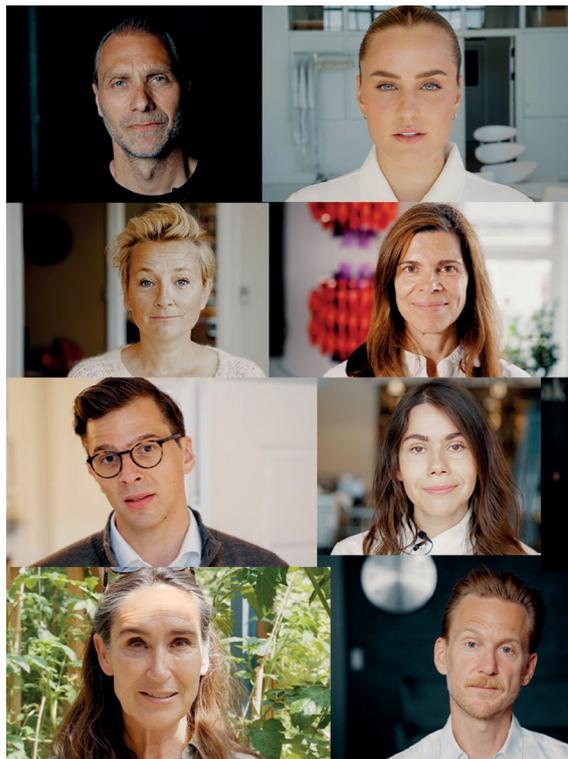
STØRSTE PRESSEDÆKNING I HEADSPACES HISTORIE

Tirsdag d. 20. august 2024 kunne man nærmest ikke slå op i en avis, tænde for sit TV eller scrolle ned gennem sit SoMe-feed – hvilket jo nok er den primære nyhedskilde for de fleste i dag – uden at støde på omtale af headspaces kampagne #SlukSammen. Det var en kampagne for at få så mange som muligt til at slukke for deres telefoner mellem klokken 18 og klokken 20 og i stedet fokusere på de nære relationer, fordybe sig i en offline-aktivitet eller blot nyde roen. Kampagnen markerede samtidig åbningen af vores nye headspace Family-centre.

#SlukSammen-kampagnen blev omtalt i nærmest samtlige danske dagblade og var genstand for over 20 radio- og tv-indslag på dagen. Kampagnen nåede sågar helt til det største svensksprogede dagblad i Finland, som skrev en artikel om danskernes slukke-lyst. Kampagnen generede den største enkeltstående presseomtale i headspaces historie, hvilket, sammen med vores egne SoMe-videoer, som blev set af mere end 1 million brugere, er udtryk for, at den ramte rent ind i tidsånden. Dette er også årsagen til, at vi i 2025 endnu en gang vil opfordre danskerne til at slukke sammen.



Unge i samtale med TV2 Bornholm i vores telt under Folkemødet 2024.



#SlukSammen

headspace

Selvom #SlukSammen var den ubestridte højdespringer i 2024, har der gennem året været flere andre glimrende indslag i pressen. Året startede blandt andet ud med flere store portrætter af Poul Nyrup Rasmussen i anledning af dokumentaren om Signe, hvor Det Sociale Netværks arbejde blev omtalt, ligesom Poul igen fik masser af taletid i medierne sidst på året i anledning af udgivelsen af hans erindringsbog (læs mere s. 33).

Desuden fik åbningen af Peer-Partnerskabets tilbud til psykisk sårbare Vejen til hverdagslivet i fire kommuner en flot omtale i flere medier – blandt andet et flot og informativt 10 minutter langt indslag i TV Syd (læs mere s. 25). Også mindU fik flot omtale af den seneste evaluering af initiativet med en onlineartikel og flere radioindslag på DR hen over vinteren (læs mere s. 29).

► UDDANNELSE OG LÆRING

Workshopsucces og lancering af headspace Outreach



Vores opgave i Uddannelse og læring er at udvikle sundhedsfremmende initiativer, udvikle uddannelserne til vores frivillige samt ansatte ungerådsgivere og understøtte centrene i deres daglige indsats. Vores mål er at skabe stærke rammer, der gør det muligt for headspace at hjælpe unge bedst muligt.

Fra synlighed til headspace Outreach

I 2024 tog vi et afgørende skridt med lanceringen af headspace Outreach, som bringer vores indsats tættere på unge i deres hverdag – på skoler, i ungdomsklubber og andre miljøer, hvor de opholder sig. Med støtte fra Sundhedsstyrelsen har headspace Outreach adresseret to centrale behov: at fremme hjælpsøgende adfærd blandt unge og styrke deres mentale trivsel i hverdagen.

headspace Outreach gør det muligt at møde unge i trygge rammer, før problemerne vokser sig større. Indsatsen inkluderer også forældre og fagpersoner, hvilket skaber en helhedsorienteret tilgang, der både støtter de unge direkte og inspirerer deres omgivelser til at gøre det samme.

Som en del af dette arbejde har vi udviklet en metodologisk ramme, der sikrer, at alle udgående aktiviteter – fra workshops til præsentationer – følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger for sundhedsfremmende adfærdsændringer. Med en ensartet og stringent formidlingsmetode kan vi nu evaluere vores indsatser systematisk.

For første gang registrerer vi alle unge, der deltager i workshops, som unikke brugere. Det gør det muligt at synliggøre det omfattende arbejde, ansatte og frivillige i headspace har udført i årevis for over 70.000 unge årligt – nu på et kvalitativt højere niveau.

SUCCEFULD WORKSHOP: Pas på presset

Et af årets højdepunkter var vores første nationale workshop, Pas på presset, som er designet til at hjælpe unge med at forstå og håndtere pres. Workshoppen er baseret på fundene i Noemi Katznelsons med fleres omfattende undersøgelse af unges trivsel fra mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering: Om ny udsathed i ungdomslivet.

Overordnet set har vi i 2024 taget store skridt for at styrke kvaliteten af headspaces metode, formidling og videndeling. Derudover har vi skabt en formidlingsmodel for undervisning og kommunikation samt et værktøj til workshopudvikling for ungerådgi-vere.

For at styrke kompetenceudviklingen har vi opgraderet hs Academy med nye e-læringsvideoer om rådgivning, lanceret headspace Resonans, en intern vidensdelingspodcast, og etableret et samarbejde med VIA University College om, hvordan vi sikrer den langsigtede effekt af vores workshops.

I 2025 bygger vi videre på denne udvikling og udvider vores outreach-indsats. Vi planlægger at lancere en headspace Outreach-uddannelse, der giver vores rådgivere stærkere kompetencer inden for præsentationsteknik, sundhedsfremmende tilgange og udgående arbejde. Derudover vil vi udvikle workshops målrettet unge, forældre, pårørende, fagpersoner og ledere med fokus på trivsel og støttende adfærd.



Mellem september og december 2024 har 716 unge deltaget, og resultaterne er lovende:

92 procent af deltagerne angiver, at de i en eller anden grad har fået en større forståelse for, hvad der skaber pres i deres hverdag.

94 procent fortæller, at de er blevet inspireret til at gøre mere af det, der giver dem positiv energi, når de føler sig pressede.

81 procent oplever, at workshoppen har givet dem større tro på, at de aktivt kan gøre noget for at mindske presset.

Samtidig fortsætter vi arbejdet med at styrke vores digitale læringsformater, herunder nye podcasts til headspace Resonans og flere e-læringsvideoer til headspace Academy.

Vores ambition for 2025 er at nå mindst 4.000 unge gennem workshops, samtidig med at vi udvikler materialer og metoder, der kan styrke trivsel både for de unge og deres støttepersoner. Med et solidt fundament fra 2024 ser vi frem til et år, hvor vi fortsætter med at gøre en reel forskel for endnu flere unge i hele landet.

Evidensbaseret peer-model udbredt i Danmark

2024 blev året, hvor Danmarks første evidensbaserede peer-model slog rødder i flere kommuner. Peer-Partnerskabets gruppeforløb *Vejen til hverdagslivet* bygger på frivillighed og deltageres erfaringer med psykisk sårbarhed. Modellen, skabt i samarbejde med forskere og kommuner mellem 2018 og 2023, er nu en realitet i København, Rødovre, Fredericia og Kolding.

Med støtte fra VELUX FONDEN tilbyder lokale frivillige peers et trygt og vidensbaseret fællesskab, der støtter deltagerne i at styrke deres hverdag. Forløbet er struktureret som et peer-gruppeforløb og følgeskab, hvor erfaringer deles i et rummeligt og støttende miljø. De første gruppeforløb har medført styrket selvværd og handlekraft blandt deltagerne samt en dybere forståelse af borgernes egne ressourcer i kommunerne.

BORGERNES STEMME I PSYKIATRIEN

I 2024 satte Peer-Partnerskabet også fokus på at styrke borgernes stemme i mødet med systemet. Fra et initiativ startet i 2019 blev der i året lanceret pilotprojekter i Region Hovedstadens Psykiatri og Region Syddanmark. Metoden, personlige statements, hjælper patienter med at udtrykke behov og ønsker under behandlingsforløb. Over 350 peers, fagpersoner og brugere blev i 2014 uddannet i at forberede sig til og deltage aktivt i møder. Denne indsats bringer mennesker i sårbare situationer tættere på at blive aktive samarbejdspartnere i deres egne forløb, med peers som brobyggere og støtter.



Indslag om udbredelsen af gruppeforløbet *Vejen til hverdagslivet* i TV Syd.



MASSER AF NY VIDEN OM PEER

i juni 2024 offentliggjorde Peer-Partnerskabet en rapport, der viser, at mennesker med psykisk mistrivsel ofte står alene med deres udfordringer. Rapporten bygger på interviews med personer med førstehåndserfaring med psykiatrisk behandling, kommunal støtte og frivillighed.

Lidt senere på året 2024 offentliggjorde Peer-Partnerskabet forskningsartiklen "The 'Paths to Everyday Life' (PEER) trial", som bidrager med væsentlig ny viden om peer-støtte og recovery. Artiklen belyser, hvorfor trygge relationer og deling af levede erfaringer er afgørende for de forandringer, peer-støtte kan skabe i menneskers tilværelse.



Ligeledes er vi blevet beriget af uvurderlig viden fra vores internationale partnere, der er organisationer NSPH Västra Götaland, KBT Fagskole og Scottish Recovery Network. Dem skylder vi en kæmpe tak for at inspirere og være en kilde til nysgerrig dialog.

På baggrund af disse resultater og med al den vigtige, nye viden, som hvert år generes om peer-tilgangen, i hånden, ser vi frem til 2025 med fornyet energi og ambitioner

► Psykiatritopmøde 2024

Stort engagement, heftige debatter og håb forude



Til årets Psykiatritopmøde var overskriften 'Nye vinde blæser'. Her var H.M. Dronningen med til at åbne topmødet, hvor håb og stærke holdninger til de nye vinde i psykiatrien blev serveret for et ekstraordinært engageret publikum.



Først blev sundhedsministeren udfordret på, hvorfor 'forebyggelse og tidlige indsatser' er skubbet helt til 2028 i Sundhedsstyrelsens og Social- og Boligstyrelsens 'Oplæg til rækkefølge og prioritering af anbefalinger under 10-årsplanen for psykiatri og mental sundhed', der blev udsendt dagen før Psykiatritopmødet.

Derefter fortsatte stilen med virkningsfulde præsentationer, indspark fra salen, slagkraftige onelinere og medrivende meningsudvekslinger med plads til professionel uenighed – som en af oplægsholderne, Helene Speyer, speciallæge og lektor i psykiatri, netop påpegede, at hun savnede i den generelle psykiatridebat.

Engageret diskussion og uenighed blev der også plads til i den afrundende debat mellem Jonas Egebart, direktør i Sundhedsstyrelsen og Anders Sørensen, Ph.d. i psykiatri og forsker i udtrapning af psykofarmaka, om, hvordan vi får en bedre psykiatri.



På mange måder understregede hele dagen, hvorfor Psykiaritopmødet har sin berettigelse – og hvorfor så mange engagerede deltagere og oplægsholdere dukker op år efter år. Her er plads til, at alle kan komme til orde, og at meninger kan mødes og brydes. Sådan opnår vi en levende, demokratisk samtale. Og sådan rykker vi ved eksisterende idéer og dogmer i bestræbelserne på at sikre en bedre psykiatri for alle, der får brug for den.

Vi takker for det store engagement til de over 1.000 deltagere til årets topmøde – også en særlig stor tak til de hårdtarbejdende frivillige – uden dem, intet Psykiaritopmøde.



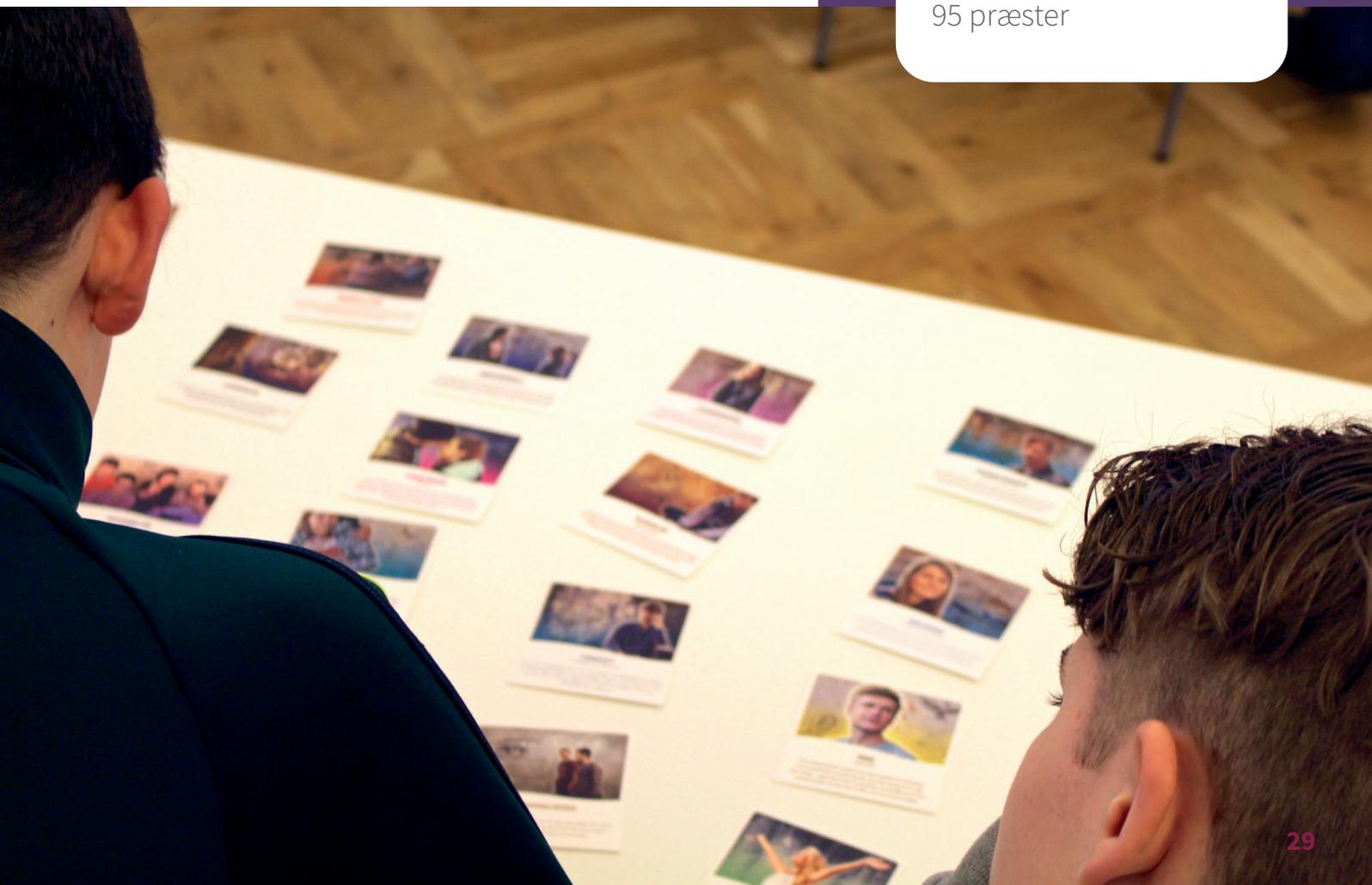
Et eksistentielt øverum, der skaber inspiration til handling, genkendelse og åbenhed om mental trivsel hos konfirmander – og præster

Folkekirken og headspaces værdier og metoder mødes i initiativet mindU, et projekt under headspace, som er forankret i landets centre. I det eksistentielle øverum lærer unge i forbindelse med konfirmationsforberedelsen om eksistens, tanker, følelser og trivsel.

Under mindU's workshops bruges blandt andet særligt udviklede styrkekort til at sætte gang i samtalerne.

mindU i tal, 2021-2024

5.797 konfirmander
10 stifter
391 workshops
95 præster



Hvad de unge har fået ud af mindU:

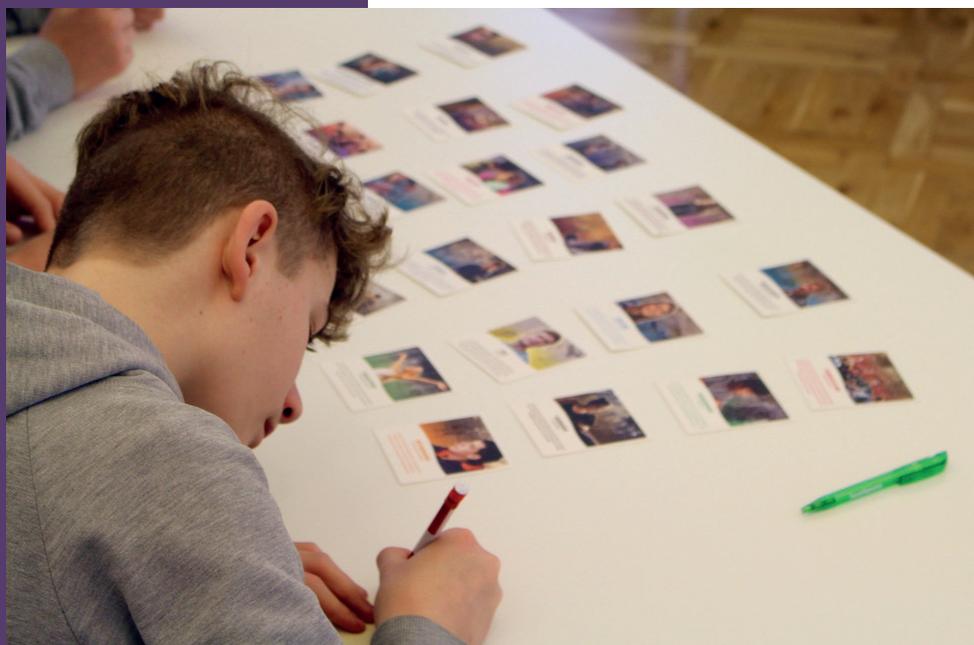
- Øget bevidsthed: 7 ud af 10 unge har fået en større forståelse af, at sårbarhed er en naturlig del af livet.
- Inspiration til handling: 59 procent af konfirmanderne er blevet inspireret til at hjælpe andre unge gennem svære perioder.
- Styrket åbenhed: 86 procent angiver, at de har fået lyst til at tale mere om mental sundhed med andre.

2024 bød på en evaluering af mindU-forløbet, der viser, at de unge konfirmander inspireres til at handle på deres egne og andres trivselsudfordringer. De får samtidig blik for, at livet ikke altid er en dans på roser, og de lærer strategier til at håndtere de følelser, der følger med i svære perioder. Særligt de unge, som har de største trivselsudfordringer, har gavn af mindU, viser evalueringen.

mindU-samarbejdet har vist sig som en effektiv vej til at nå unge i en afgørende periode af deres liv og etablere trygge samtalerum i undervisningen – rum, som ikke alle unge møder andre steder i deres dagligdag. Samtidig viser evalueringen også, at 90 procent af de adspurgte præster har fået inspiration til at tale mere om mental trivsel i deres undervisning.

mindU er forankret i headspace, hvilket gør det nemt at udvide initiativet til stifterne omkring headspaces centre og nå endnu flere unge lokalt. Fokus fremover er på at videreudvikle mindU og udvide samarbejdet med kirker og andre aktører for at sikre, at endnu flere børn og unge kan få hjælp på et vigtigt tidspunkt i deres liv.

mindU er støttet af midler fra Ole Kirks Fond.



► HVAD KAN JEG BLIVE . DK

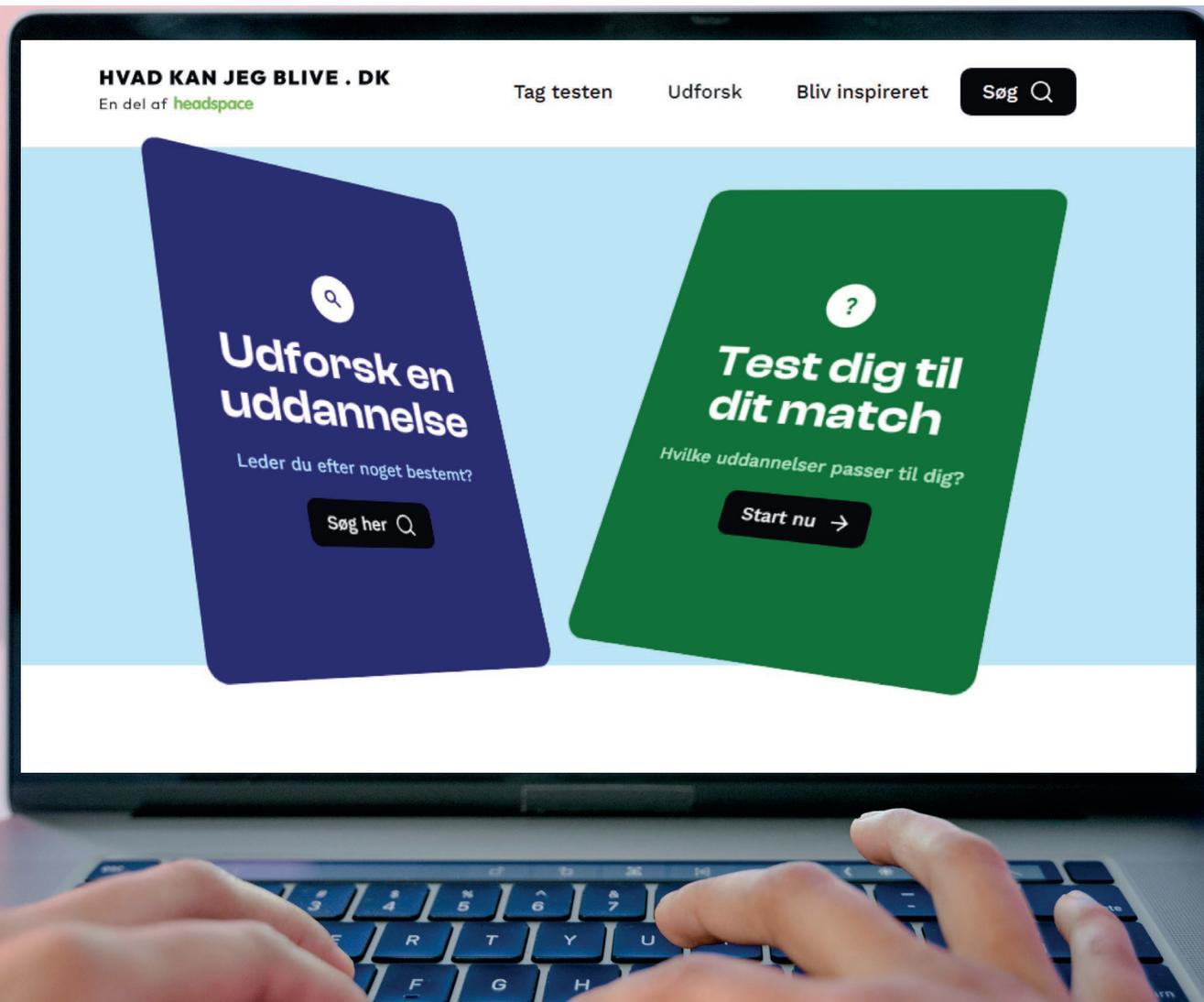
Støtte og inspiration til unges uddannelsesvalg styrkes og videreudvikles

Uddannelsessystemet kan være komplekst og svært at navigere i for unge. Hvordan skal man vælge – og hvad kan man overhovedet vælge mellem?

Derfor er initiativet 'Hvad kan jeg blive?' sat i verden for at støtte unge i at træffe bevidste og oplyste uddannelsesvalg. Med udgangspunkt i headspaces anerkendende tilgang hjælpes unge med at udforske de mange faglige uddannelser med afsæt i den enkelte unges personlige styrker og interesser. Gennem workshops og det digitale værktøj får unge viden fra bl.a. andre unge om de forskellige erhvervsuddannelsesveje i et vedkommende og letforståeligt format og støtter dem i at turde vælge den vej, der passer til netop dem.

'Hvad kan jeg blive?' har tidligere kørt i en projektperiode fra 2021-2023 med en bevilling på 17 millioner fra A.P. Møller og Hustru Chastine Mc-Kinney Møllers Fond, og uvurderlige erfaringer og læring fra denne projektperiode har været fundamentet i videreudviklingen af initiativet.

Hjemmesiden [Hvadkanjegblive.dk](https://hvadkanjegblive.dk) tilbyder en nem og overskuelig indgang til at blive klogere på, hvilke uddannelser som bedst komplimenterer de unges styrker.



Med den nye bevilling fra A.P. Møller Fonden bliver det muligt for headspace Danmark at arbejde med:

- Øget støtte til FGU-elever og elever i folkeskolens ældste klasser, når de skal vælge uddannelser, bl.a. via workshops.
- Et samarbejde med Studievalg Danmark om workshops til gymnasieelever om uddannelsesmuligheder, snoede karriereveje og tvivl som et almindeligt vilkår, der skal give dem tro på egne evner, kompetencer og mod på at begynde på yderligere uddannelse.
- Styrket indsats på erhvervsuddannelserne i form af bedre værktøjer for erhvervsskolelærere og -vejledere til at støtte elever i mistrivsel.



A.P. Møller og Hustru Chastine Mc-Kinney Møllers Fond har endnu en gang vist stor tiltro til 'Hvad kan jeg blive?' og bevilget midler til, at projektet kan blive udvidet og styrket, så unge får flere og bedre muligheder for træffe det rette uddannelsesvalg. Målet bliver fremadrettet også at styrke samarbejdet mellem udskolingsvejledere, FGU'er og Studievalg Danmark. Samarbejdet skal sikre, at unge i udskolingen og på gymnasierne står stærkere, når de træffer valg om deres fremtidige uddannelse.

Der vil også blive etableret rådgivningssatellitter på tre erhvervsskoler, og flere elever i mistrivsel på både erhvervsskoler og gymnasier vil kunne få bedre støtte, ligesom hjemmesiden hvadkanjegblive.dk bliver udbygget, så den favner en større målgruppe.

Projektperioden strækker sig fra august 2024 til 2027.





► FLOT MODTAGELSE OG RØRENDE REAKTIONER PÅ DOKUMENTAR OG ERINDRINGSBOG

Værdifuld markering af vores vigtige arbejde

I begyndelsen af 2024 rullede det todelte dokumentarprogram Nyrup – Signes far over tv-skærmen, hvor protektor for Det Sociale Netværk/headspace Danmark Poul Nyrup Rasmussen ærligt går i dybden med sin datter Signes liv og selvmord.

Dokumentaren giver et indblik i, hvordan psykisk sygdom sniger sig ind på den syge, omgivelserne og ikke mindst de pårørende, og hvordan det påvirker deres liv.

Tragedien har været både en øjenåbner og har fungeret som brændstof for Poul Nyrup Rasmussen i forhold til at forbedre forholdene i psykiatrien, at udfylde det hul, det etablerede psykiatriske system efterlader både børn og unge samt pårørende i.

Det har han gjort med arbejdet i Det Sociale Netværk og headspace, som siden 2013 har rådgivet unge i alderen 12-25 år med trivselsproblemer uden om det etablerede system. Det arbejde har i år fået en ekstra dimension, da headspace lancerede headspace Family – et nyt initiativ, som har til formål at hjælpe børn og unge i alderen 12-25 år ved at yde støtte og vejledning til deres pårørende (læs mere s. 18).

Reaktionerne oven på dokumentaren har påvirket ham personligt, og de har ikke mindst bekræftet ham i, at der er brug for det vigtige arbejde, Det Sociale Netværk og headspace laver.

ERINDRINGSBOG FORTÆLLER OM DET SOCIALE NETVÆRKS HISTORIE

Inden året gik på hæld, udkom også Poul Nyrup Rasmussens erindringsbog *Kan vi ikke gøre det lidt bedre*, der blev fejret flot til receptionen i propfyldte Snapstinget på Christiansborg.

I bogen fortæller han om linjerne i sit liv gennem de sidste 30 år, om det nationale, det globale og sindet. De tre hovedlinjer hænger alle uløseligt sammen med, hvad den forhenværende statsminister er rundet af: Det aktive livs glæder og de tab og den magtesløshed, han har oplevet undervejs.

Og ikke mindst de øjeblikke, hvor han genfandt meningen og skabte handling omkring nogle af livets væsentlige spørgsmål. Drivkraften ham har hele vejen været at bruge sin magt til at forandre verden til gavn for så mange som muligt – og konstant spørge: Kan vi ikke gøre det lidt bedre?

Bogens sidste tredjedel er dedikeret til Poul Nyrup Rasmussens arbejde med psykisk sårbare unge i blandt andet Det Sociale



Netværk og de adskillige initiativer, vi har iværksat i organisation, herunder headspace Danmark.

Det fylder os i Det Sociale Netværk med enorm glæde og stolthed, at Pouls og vores fælles indsats og dedikation til at gøre en forskel for psykisk sårbare unge nu kommer til at nå ud til endnu flere mennesker.

Vi vil fortsætte med at arbejde benhårdt for, at visionerne og ambitionerne på vegne af denne og kommende generationer af unge, når så mange som muligt – ikke blot herhjemme, men også i verden. I år 2025 vil vi forsat bestrebe os på at gøre det lidt bedre.

Endnu engang tak for de flotte modtagelser af både dokumentarserien og erindringsbogen.



Foto: DR/Jakob Thorbek



▶ **VELBESØGTE MEDLEMSARRANGEMENTER OG REKORDSTOR TILSLUTNING**

En uvurderlig del af foreningen

I 2024 oplevede vi i Det Sociale Netværk en historisk milepæl med rekordmange medlemmer. Denne vækst er et vidnesbyrd om den stigende opbakning til vores arbejde for mental sundhed. Vores medlemmer er en uvurderlig del af vores forening – det er deres engagement og støtte, der gør det muligt for os at give unge, der har brug for hjælp og et lyttende øre og generelt lave sundhedsfremmende arbejde.

Vi bestræber os altid på at give igen til vores medlemmer, fordi vi ved, hvor uvurderlig deres støtte er. Derfor arbejder vi aktivt på at fremme deres viden om mental sundhed og headspace ved at invitere til inspirerende og lærerige oplæg.

VELBESØGTE MEDLEMSARRANGEMENTER MED SUSAN HART

I 2024 havde vi to medlemsarrangementer, et i vest og et i øst, hvor vores protektor og tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen, samt cand.psych., Ph.d. Susan Hart, begge delte deres indsigt og viden for at styrke vores fælles indsats. Begge arrangementer var en stor succes med stort fremmøde fra vores medlemmer og ansatte i headspace. Derudover var både udgivelsen af Poul Nyrup Rasmussens bog Kan vi ikke gøre det lidt bedre i oktober måned og den rørende dokumentar om Pouls datter Signe i starten af året med til at fremme interessen for vores arbejde og samtidig bidrage til medlemsvæksten.

Den store tilslutning til arrangementerne samt den voksende medlemsskare er en enormt betydningsfuld tilkendegivelse af støtte og opbakning og gør, at vi er endnu bedre rustet til at gøre en forskel for unge i 2025. Der skal derfor lyde en stor tak til alle vores medlemmer – nye som gamle – for deres tro på headspace.





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.



Det Sociale Netværk

headspace