



Årsberetning

2025



Det Sociale Netværk

headspace

Indhold

– Årsberetning 2025

- 3 Vi støtter unge – tidligere og tættere på**
Indledning fra bestyrelsesformanden
- 4 Alle unge skal have lige muligheder for trivsel**
Direktøren har ordet
- 6 Bestyrelsen**
2025
- 8 Året i headspace**
Fortsat udvidelse og stor støtte
- 10 headspace Family**
Nye perspektiver og håb til pårørende
- 12 Hvadkanjegblive.dk**
Ny uddannelsestest, massiv omtale og stor milepæl
- 16 Masser af international aktivitet**
Ukraine-centre og globale netværk
- 18 Outreach**
Workshops som forebyggende indsats – tæt på unges hverdag
- 20 Peer-Partnerskabet**
Fra forskning til hverdagspraksis og skalering
- 22 Psykiatritopmøde 2025**
Investeringer i mennesket – men hvornår?
- 24 headspace på sociale medier og i pressen**
Flere følgere og fokus på unges hverdag
- 26 #SlukSammen2025**
Effektivt ungefokus og kæmpe omtale
- 28 Folkemøder, festivaler og events**
Trygge pauser og stærke samtaler
- 30 Tak for støtten!**
Rekordmange donationer og stabile medlemstal



Vi støtter unge – tidligere og tættere på

Af Benedikte Kiær, bestyrelsesformand i Det Sociale Netværk/headspace Danmark

Ser vi tilbage på 2025, står én ting klart: Sundhedsfremme virker, når den er tæt på og forankret i fællesskaber. Vi lever i en tid, hvor alt for mange børn og unge kæmper med mistrivsel, ensomhed og et pres, der sætter sig i både krop og sind. Netop derfor er vores opgave så vigtig: at være en hånd i ryggen, et åbent rum og et sted, hvor man tæller – alene fordi man er et menneske. Hos os er alle velkomne. Ingen dømmes. Og vi insisterer på, at relationer, håb og handlemuligheder kan bygges – også når livet er svært.

2025 blev et år, hvor rammerne for indsatsen for mental trivsel rykkede sig i Danmark. Med regeringens fremlæggelse af den samlede 10-års plan for psykiatrien blev civilsamfundets rolle løftet markant. For første gang ser vi en national plan, der tydeligt anerkender, at forebyggelse og tidlig indsats ikke kun hører hjemme i de offentlige systemer, men også i de fællesskaber, vi skaber sammen – lokalt, frivilligt og tæt på hverdagslivet. Planen er et politisk gennembrud, men også et gennembrud for en tilgang, hvor mental trivsel forstås som noget, vi styrker i relationer, i nærmiljøer og i de små skridt, der gør en stor forskel.

Denne tilgang gennemsyrrer alt vores arbejde i headspace. Og i 2025 kunne vi med stolthed slå dørene op til fire nye lokale centre – i Tårnby, Næstved, Brøndby og på Møn – og nåede dermed op på 38 centre fordelt over hele landet. Åbningen af headspace Tårnby glemmer jeg sent, da H.M. Dronning Mary deltog og her mødte lokale FGU-elever, frivillige og rådgivere – og Mathilde, som har brugt headspace i en svær periode. Dronningens besøg var en tydelig anerkendelse af vores indsats og det store behov, der er, for steder, hvor unge kan komme, før problemer vokser sig for store til, at de kan overskue dem.

I 2025 rakte vores arbejde også ud over Danmarks grænser. 18 forskellige nationer var samlet til årets headspace Nordic-konference på Christiansborg. Og efter halvandet års samarbejde kunne det første af fem ukrainske ungecentre inspireret af headspace Danmark åbne i det krigsplagede land. At se vores metode og værdier blive omsat i en helt anden virkelighed – i samarbejde med stærke, modige og vedholdende ukrainske partnere, anført af førstedame Olena Zelenska og hendes fond – er dybt bevægende.

2025 var også det første hele år med headspace Family – et tilbud til familier og pårørende omkring unge, der har det svært. Når en ung mistrives, rammer det også den unges nærmeste. Og som en ond spiral kan det igen forværre den unges situation. Derfor skal støtten ikke stoppe ved den unge, men også hjælpe dem, der står på sidelinjen og søger hjælp til at være der for deres barn, søster eller bror.

En foreløbig evaluering viser, at næsten alle pårørende i headspace Family får håb, vigtige perspektiver og nye redskaber til at håndtere deres situation. Det er sundhedsfremme i et helhedsperspektiv.

Netop helhedsperspektivet spiller en større og større rolle i vores organisation. For sundhedsfremme er ikke blot den gode samtale; det er også at skabe åndehuller i hverdagen. At opfordre til mindre skærm og mere nærvær. At hjælpe unge med at finde en uddannelsesvej, der matcher deres styrker og drømme. At invitere ind i fællesskaber, hvor man kan spille Dungeons & Dragons, lave kunst, gå en tur eller bare være – fri for krav og forventninger. Hvor man kan lade op og finde styrken til at løfte blikket, være en del af et fællesskab, tage ansvar og tro på, at morgendagen bringer noget godt med sig.

Vi har en ambition om at høre til blandt Danmarks stærkeste sundhedsfremmende tilbud til unge. 2025 har vist, at det ikke blot er en ambition på papiret, men en reel bevægelse – båret af unge, frivillige, medarbejdere, kommuner, samarbejdspartnere og beslutningstagere, der har samme mål: flere unge skal støttes – tidligere og tættere på. Tak for jeres indsats – igen i år.





Alle unge skal have lige muligheder for trivsel

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

Som jeg forsøger at gøre løbende, rejste jeg i 2025 rundt og besøgte vores headspace-centre i hele landet. For at hilse på – og for at tage pulsen på det arbejde, der bliver gjort lokalt dér, hvor unge lever deres liv.

I år bed én problemstilling sig særlig godt fast i mine tanker: Afstand betyder virkelig noget for unge.

Afstand kan måles i kilometer, busafgange og postnumre. Den kan være helt konkret: hvor langt der er til skole, job, fritidsliv – og til den hjælp, man kan få, når livet gør ondt. I nogle områder går bussen måske kun en gang i timen. Og man skal ikke langt uden for de store byer, før der slet ikke er nogen afgange efter kl. 20. Det kan gøre det vanskeligt at række ud – både efter hjælpen og efter fællesskabene.

Men afstand er ikke kun fysisk. Vi hører også om en mental distance: følelsen af at stå udenfor, være frakoblet fra fællesskaber – og i perioder også fra håb, retning og drømme. Samtidig er det velbeskrevet, hvordan unges online-liv i dag ændrer rammerne for nærvær, sårbarhed og relationer. Selvom de er konstant forbundne, kan de stadig føle sig alene.

I headspace har vi en ambition om at tage kampen op mod følelsen af afstand hos unge. Både den fysiske og mentale. Et vigtigt element i de ambitioner er at fastholde og udvide vores fysiske rådgivningstilbud. Vi skal være endnu mere til stede dér, hvor unge naturligt er – på uddannelser og i unges hverdagsarenaer – suppleret af vores nationale chat.

I 2025 tog vi flere skridt for at gøre afstandene kortere. På det fysiske plan flyttede vi ind i fire nye byer – Brøndby, Næstved, Tårnby og Stege – så vi nu har 38 centre på landsplan. Vi var til stede på festivaler, folkemøder og andre events, hvor vi mødte mange unge mennesker. Og sidst, men bestemt ikke mindst, skruede vi markant op for vores Outreach-indsats over hele landet: workshops på skoler, ungdomsuddannelser, i fritidsfællesskaber og i kommunale tilbud.

Det blev til hele 1.072 Outreach-workshops i løbet af året, hvor vi nåede ud til 16.026 unge – fire gange så mange, som vi havde regnet med! Det viser for det første, at interessen er enormt stor for at tale om mental sundhed hos unge. For det andet at vores lidt anderledes workshop-tilgang, hvor de unge bliver inviteret med ind i samtalen og sammen får lov at "øve" sig på at snakke om de svære emner, giver rigtig god mening for mange.



Under workshopsene får unge mulighed for at sætte ord på det svære, spejle sig i hinanden – og, måske allervigtigst, opleve, at de ikke står alene. Når det lykkes, bliver afstanden kortere: til støtte, til hinanden og til deres egne håb, muligheder og drømme.

Og der er brug for et opgør med afstandene. I en undersøgelse fra Mary Fonden svarer 17 % af de 16–24-årige, at de føler sig svært ensomme og isolerede fra fællesskaberne. Og i 2025 steg antallet af unge uden job og uddannelse til næsten 45.000. Det er ikke bare tal – det er unge liv, hvor retning, rødder og tilhørsforhold i nogle tilfælde føles uoverskueligt langt væk.

Vi har ambitioner om at være der for alle unge.

Både dem, der driver, og dem, der måske en dag mærker grebet slippe. Skal vi være i stand til det, kræver det selvsagt endnu mere viden om alle unge – ikke kun dem, der kommer ind ad døren hos os.

Derfor nedsatte vi i 2025 et ungeråd med en bred og divers sammensætning. De er med til at forme vores strategi og kommunikation, og sikre, at vores arbejde – også politisk – er i tråd med unges tanker og håb. Vores kommunikation skal tale unge op, give dem plads og løfte deres stemmer ind i debatten. Sådan mindsker vi afstanden fra unge og til reel indflydelse.

2025 har været fuld af værdifulde indsigter i, hvordan vi kan mindske afstandene for unge i hele landet. På det stærke fundament er vi sammen med gode samarbejdspartnere over hele landet klar til at knokle videre for, at ingen unge føler sig for langt væk til at række ud. Sådan tager vi problemerne i opløbet. Og sådan sikrer vi alle unge lige muligheder for trivsel.

headspaces ungeråd består af 12 seje unge:



ASTRID



ASKE



LÆRKE



VICTOR



JULIE



CLARA



MAJA



FELINE



PRINCE



VICTORIA



LEA



SOFIE

Bestyrelsen

2025

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 at fremme foreningens mærkesager i 2025.

Det Sociale Netværk/headspace Danmarks bestyrelse ved udgangen af 2025:



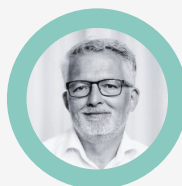
Benedikte Kiær
Formand og borgmester i
Helsingør Kommune



Kim Rud-Petersen
Direktør og
bestyrelsesmedlem



Anja Fonseca
Næstformand og presse-
og kommunikationschef
hos GEUS



Bent Madsen
Administrerende direktør i
BL – Danmarks Almene
Boliger



**Poul Nyrup
Rasmussen**
Stifter af Det Sociale
Netværk og protektor



**Anders Lynge
Madsen**
Tidligere direktør i
Socialministeriet



Kigge Hvid
Partner og
bestyrelsesprofessionel



Pui Ling Lau
Vicedirektør,
BioInnovation Institute



Året i headspace

Fortsat udvidelse og stor støtte

I 2025 tog headspace endnu et vigtigt skridt i indsatsen for børn og unge i hele landet med fire nye centre: Stege i april, Næstved og Brøndby i maj samt Tårnby i august. Udbygningen fortsætter med nye centre i Randers, Syddjurs, Dragør og Viborg i løbet af 2026.

De flere headspace-centre er et svar på et vedvarende og stigende behov. Siden åbningen af de første seks centre i 2013 har vi mødt og hjulpet mere end 100.000 børn og unge gennem individuel rådgivning og gennemført over 200.000 individuelle samtaler.

I løbet af året har 11.175 børn og unge modtaget individuel rådgivning i headspace, og der er gennemført i alt 23.542 individuelle samtaler. Sammenlignet med 2024 har vi i 2025 støttet endnu flere børn og unge landet over.

Samtidig med den individuelle rådgivning har headspace i 2025 styrket indsatsen for tidlig forebyggelse og sundhedsfremme gennem outreach-aktiviteter. Særligt workshops har været et centralt omdrejningspunkt. I alt har headspace gennemført 4.855 outreach-aktiviteter målrettet børn og unge og nået 93.269 deltagere gennem disse indsatser. Af de samlede outreach-aktiviteter var 302 nationale workshops, herunder de nationalt udviklede workshops Reach Out og Recharge. Derudover er der



afholdt 1.897 aktiviteter målrettet pårørende, fagpersoner og samarbejdspartnere.

Målet er ikke kun flere aktiviteter på tværs af centre, rådgivning og outreach-indsatser – men også den forskel, indsatsen gør for de unge. 90 % af de unge fortæller, at de føler sig hjulpet af headspace.



Tak til Rotary for godt samarbejde

Siden sommeren 2023 har Rotary haft et tæt samarbejde med headspace Danmark med et fælles mål om at styrke den mentale trivsel blandt børn og unge i hele landet. Samarbejdet udspringer af Rotarys internationale fokus på mental sundhed og har gjort det muligt at give flere unge adgang til gratis, anonym rådgivning og støtte i trygge rammer.

Med 7.500 medlemmer fordelt på omkring 230 klubber i Danmark bidrager Rotarys medlemmer både med lokale midler til de enkelte centre og ikke mindst med at åbne døre for headspace og skabe synlighed om indsatsen i lokalsamfundene landet over.

De indsamlede midler i 2025 har blandt andet gjort det muligt at:

- Indrette lokaler i headspace Næstved og renovere lokaler i headspace Aabenraa
- Etablere tekøkkener i headspace Halsnæs og headspace Horsens
- Indkøbe IT-udstyr til headspace Lyngby
- Holde oplæg og workshops i Nordjylland
- Etablere en national online vidensplatform i headspace Family

headspace Danmark takker Rotary Danmark og de mange lokale klubber for den uvurderlige støtte landet over.



Flot milliondonation fra Grundfos

Vi var i 2025 så heldige at modtage en flot donation fra **Grundfos Foundation** på hele 5.000.000 kr., der støtter op om headspaces indsatser, og som kan understøtte en øget tilstedeværelse i Midtjylland. Det betyder, at vi kan tilbyde støtte til endnu flere unge, der kæmper med mentale udfordringer og har brug for nogen at tale med. Midlerne vil bl.a. gå til de kommende nye centre i Randers, Viborg og Syddjurs Kommuner.

Vi er meget stolte over, at Grundfos Fonden støtter vores generelle virke og glæder os til at styrke vores arbejde for børn og unge i det midtjyske område.



Her ses administrerende direktør for Grundfos Poul Due Jensen og stifter og headspace Danmarks stifter og protektor Poul Nyrup Rasmussen under Folke-mødet 2025 efter nyheden om den flotte donation.

headspace Family

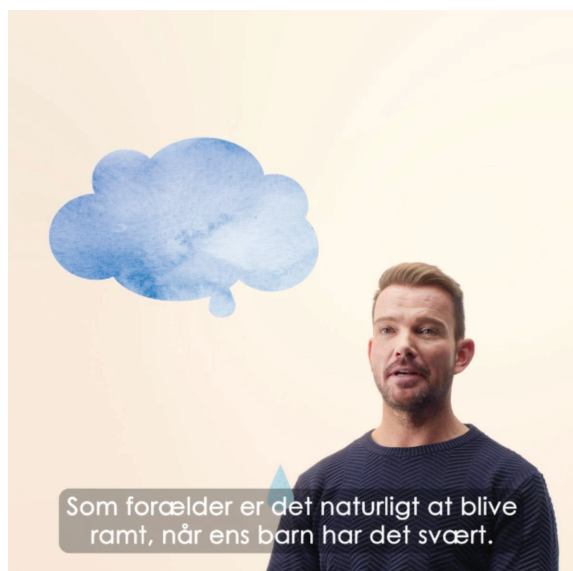
Nye perspektiver og håb til pårørende

2025 blev det første sammenhængende hele år for headspace Family-projektet. I løbet af året har vi haft fuld fokus på at få vores rådgivningstilbud endnu bedre implementeret og forankret i praksis. Ikke blot vores fysiske rådgivning i de fem pilotkommuner, men også vores online-rådgivning – så Family kan være et tilbud for alle, uanset hvor de befinder sig.

Seneste skud på stammen er vores Family chat- og sms-rådgivning, som blev en realitet i sensommeren 2025. Hermed kunne vi ved årets afslutning kigge hinanden i øjnene og sige, at missionen om at udvikle et landsdækkende tilbud for forældre og pårørende til en ung i mistrivsel er lykkedes. Vi har skabt et veletableret og godt faglig funderet tilbud med både fysiske og online muligheder.

Awareness har været et særlig vigtigt ord for headspace Family i 2025. Vi har haft et mål om, at alle i landet skulle vide, hvem vi er og hvad vi kan tilbyde – og hvordan vi kan hjælpe dem, der har brug for det. Til det formål har vi udviklet og kørt en række visuelle og filmbårne kampagner på sociale medier samt deltaget i lokale events. Her har vores peer-frivillige haft en helt central rolle, da de har bidraget med egne fortællinger, stillet op til interviews og indgået i dialoger med forældre og pårørende.

På alle måder har vores frivillige haft en særlig betydningsfuld rolle for headspace Family det forgangne år. De har med den største omsorg favnet og talt med familier og pårørende i over 800 samtaler i løbet af 2025. De har brugt deres egne erfaringer til at tilføre samtalerne en dybere forståelse, en genkendelighed og en følelse af håb. De frivilliges betydning for headspace Family kan – igen i 2025 – ikke undervurderes.



Flotte resultater i foreløbig evaluering

Mod årets slutning modtog vi resultaterne af en foreløbig evaluering af headspace Family. Det spændende var at se, om alle de små og store justeringer og finpudsninger, vi har lavet i projektets første leveår, har haft den ønskede effekt i virkeligheden. Det har de.

Efter lidt over 1000 rådgivningssamtaler og to gruppeforløb viser evalueringen, at samtalerne gør en markant forskel for de pårørende: 9 ud af 10 oplever et øget håb for, at deres situation kan blive bedre, og mange får nye perspektiver på deres udfordringer. Næsten 8 ud af 10 fortæller, at de har fået konkrete redskaber, som kan hjælpe dem i hverdagen, og 8 ud af 10 oplever en styrket tro på egne evner til at håndtere de udfordringer, de står i.

Oven i dette oplever de pårørende positive forandringer i familien som helhed. Mere end 2 ud af 3 vurderer, at familien samlet set har fået det bedre, mens mere end 8 ud af 10 oplever, at de er blevet bedre i stand til at støtte deres unge. Næsten halvdelen af de pårørende oplever desuden, at den unge har fået det bedre som følge af indsatsen.

Alt i alt har 2025 været et produktivt og godt år for headspace Family. Vi kigger nu ind i 2026 med store forhåbninger og fornyet energi.

En foreløbig evaluering af headspace Family viser at...

Næsten **8 ud af 10** pårørende oplevede at få konkrete værktøjer, som kan hjælpe dem.

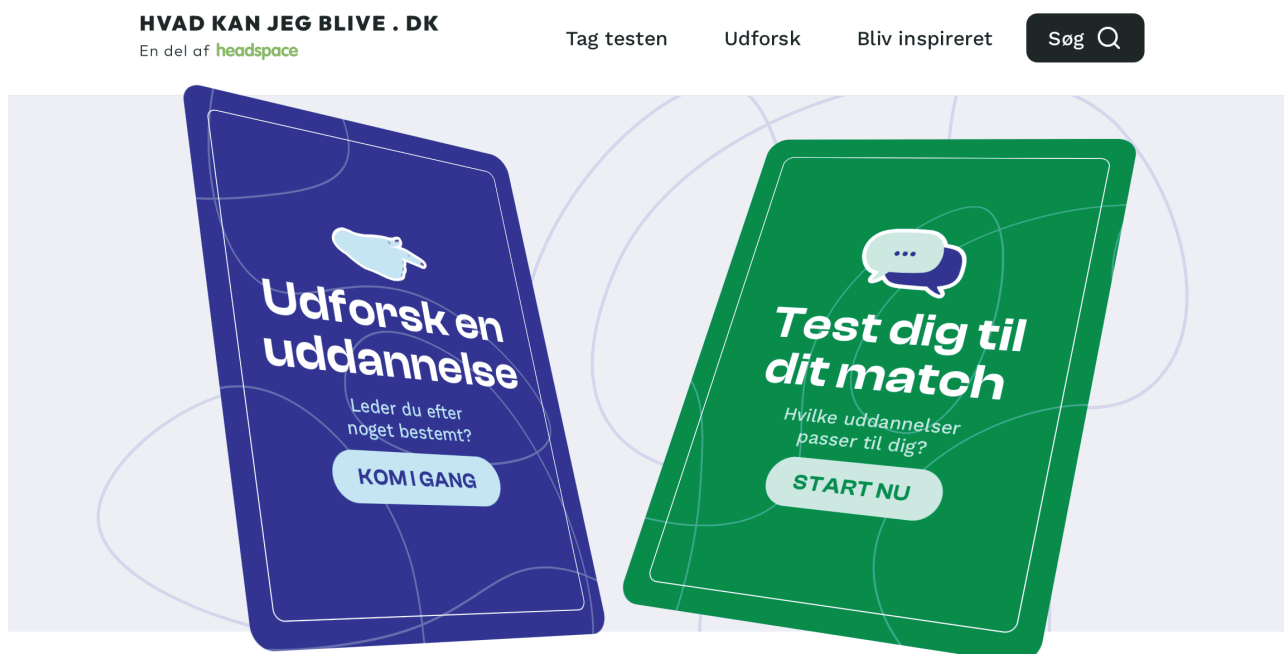
Mere end **8 ud af 10** pårørende oplevede at få nye ideer til, hvad de kan gøre, når det spidser til.

9 ud af 10 pårørende fik et øget håb for, at deres situation kan blive bedre, samt nye måder at se deres udfordringer på.

8 ud af 10 pårørende oplevede en større tro på, at de kan håndtere de udfordringer de står i.

Hvadkanjegblive.dk

Ny uddannelsestest, massiv omtale og stor milepæl



2025 blev et stort og afgørende år for vores projekt Hvadkanjegblive.dk. Gennem kampagner og gode samarbejder har vi fået skabt massiv interesse for projektet, som kulminerede med, at vores onlineportal og uddannelsestest i december blev en del af UddannelsesGuiden – styrelsen for IT og Lærings officielle informations- og vejledningsportal for unge uddannelsessøgende.

Implementeringen af Hvadkanjegblive.dk i UddannelsesGuiden markerer en vigtig milepæl, og er et stærkt skridt videre i vores arbejde for at give endnu flere unge et tydeligere afsæt til at finde retning, se muligheder og få tro på deres egne styrker i mødet med fremtiden.

Masser af vind i sejlene havde Hvadkanjegblive.dk og den nye uddannelsestest allerede før Styrelsen for IT og Læring lagde billet ind. Ikke mindst i kraft af EuroSkills 2025 i Herning, europamesterskaberne for erhvervsuddannelseselever og unge håndværkere, hvor rigtig mange, unge som voksne, var forbi vores stand – heriblandt selveste H.M. Kong Frederik. En række indflydelsesrige erhvervsledere og fagpersoner gjorde desuden god reklame for testen på deres sociale medier i forbindelse med EuroSkills.



Løbende har vi også udsendt inspirerende artikler og videoer med unge, der har valgt en erhvervsuddannelse – blandt andet flere af fagatleterne fra EuroSkills – hvilket har været medvirkende til at øge opmærksomheden omkring hjemmesiden. Læg dertil, at vores dygtige lokalkoordinatorer har afholdt massevis af workshops på folkeskoler, erhvervsskoler og gymnasier over hele landet med fokus på trivsel og unges uddannelsesvalg. Workshopsene har skabt rum for refleksion, dialog og nye perspektiver på både livet og fremtiden, og bidrog dermed til at styrke unges forståelse af egne ressourcer og muligheder.

Særligt workshops på gymnasierne markerede en vigtig indsats og blev samtidig afsæt for et styrket samarbejde mellem vejledere, headspace og Studievalg Danmark. Samarbejdet understøtter den fælles ambition om at styrke unge i deres valgprocesser og trivsel.





mindU

2025 blev endnu et stærkt år for mindU. I årets løb satte vi gang i en ny workshop, som blandt andet rummer øvelsen Stillestund. Øvelsen handler om at være sammen, helt i ro, uden stimulanser. I headspace oplever vi, at det for mange unge kan være svært at være i sin egen ro, og netop dét skaber vi rum for de kan øve. Og hvilket mere oplagt sted at øve end kirker landet over.

I efteråret tog mindU hul på sin 10. sæson — en vigtig milepæl, som også markerede projektets 10-års jubilæum. mindU er i dag fuldt integreret i headspace og udgør en vigtig del af vores Outreach-arbejde, hvor vi møder unge i hele landet og åbner for samtaler om følelser, ensomhed og det at være menneske med trivsel som omdrejningspunkt.



tro, tanker & trivsel

headspace Voices

I 2025 bød vi også velkommen til nyt hold af dygtige koordinatore og frivillige i vores relancerede fortællerkorps, headspace Voices. Fortællerkorpsset består af unge, der bliver oplært i at formidle deres egen historie, så de kan tilbyde et inspirerende perspektiv i diverse unge-workshops, bl.a. i mindU-regi.



Masser af international aktivitet

Ukraine-centre og et voksende globalt netværk



I 2025 har headspace Danmark været med til at udvikle og åbne Youth Space 12-21 i Ukraine – en frivilligdrevet indsats inspireret af vores tilgang til arbejdet med unges mentale trivsel. Formålet med initiativet er at sikre, at unge i Ukraine får adgang til trygge og lettilgængelige fællesskaber, hvor de kan blive mødt med omsorg, åbenhed og respekt. headspace Danmarks rolle er at styrke den lokale kapacitet gennem træning, videndeling og løbende sparring, så de nye centre er rustet til at støtte unge, som lever under meget svære vilkår.

Samarbejdet tog form i foråret 2024, hvor en ukrainsk delegation besøgte Danmark for at lære om headspace-modellen. Siden da har headspace Danmark arbejdet tæt sammen med "Olena Zelenska Foundation", myndighederne i Ukraine, "Coordination Center for Mental Health", og civilsamfundsorganisationen, "Voices of Children Foundation" om at tilpasse headspace-modellen til ukrainske forhold. Et særligt fokus har været frivilligområdet, hvor Ukraine har efterspurgt viden om opbygning af frivilligkultur samt rekruttering, oplæring og ledelse af frivillige.

I løbet af 2025 har headspace Danmark både haft besøg af ukrainske medarbejdere i Danmark og deltaget i en intensiv træningsuge i Kyiv for medarbejdere fra de første fem centre. Her bidrog headspace Danmark med undervisning og erfaringsdeling om unges behov, tidlig indsats og frivilliginddragelse. Træningsugen bød også på et møde med Ukraines førstedame, hvilket understreger betydningen af den fælles indsats.

De første 12-21 Youth Spaces i Bila ved Kyiv slog dørene op i december, hvor en delegation fra headspace Danmark også deltog. Siden er yderligere Youth Spaces åbnet i Khmelnytskyi og Chernihiv, og de resterende to pilotcentre forventes at åbne i begyndelsen af 2026. headspace Danmark vil fortsat understøtte udviklingen gennem kapacitetsopbygning og løbende faglig sparring i 2026 med støtte fra de private og offentlige fonde i Danmark og Sverige, som bidrager til projektet.





Nordic headspace på vej mod bredt europæisk netværk

Ikke blot nordiske aktører, men deltagere fra hele verden var i november samlet til Nordic headspace Conference på Christiansborg. Fra 18 forskellige lande kom de godt 150 deltagere og konferencen bød på oplæg fra WHO, Nordisk Ministerråd, unge, europæiske NGO'er og internationale samarbejdspartnere. Temaet "Turn the tide - New approaches to youth mental health and early intervention" satte fokus på nye veje til at styrke tidlig indsats og unges mentale sundhed på tværs af landegrænser.

Dagen før konferencen afholdt headspace Danmark en pre-conference workshop med titlen "What works, for who and where? Early intervention service models for youth mental health". Workshoppen samlede 40 deltagere fra 14 lande og blev gennemført i samarbejde med australske Orygen i forbindelse med deres rapport om headspace Danmark. Dagen bød på faglige drøftelser af erfaringer, udfordringer og muligheder ved lav-intensive servicemodeller og blev afsluttet med et besøg i headspace Lyngby.

Spirende samarbejder og stigende global interesse

Generelt har året 2025 været præget af en stigende international interesse for headspace Danmarks tilgang. I august holdt vi i samarbejde med Orygen Global et virtuelt arrangement i forbindelse med lanceringen af rapporten "A low-intensity, low-cost model for youth mental health: the headspace Denmark approach". Arrangementet samlede 70 deltagere fra 22 lande. Samtidig har headspace Danmark i 2025 arbejdet målrettet for at skabe øget opmærksomhed i Europa-Parlamentet og Europa-Kommisionen om behovet for at styrke de tidlige forebyggende og sundhedsfremmende indsatser for unge.

headspace Danmark har efterfølgende oplevet en massiv øget efterspørgsel fra lande og organisationer, der ønsker at lære af vores model. Vi har holdt møder med repræsentanter fra mange lande, og vi er i gang med at udvikle en struktureret støttepakke til aktører, som ønsker at tilpasse og implementere modellen lokalt. Vores stærkere internationale engagement betyder samtidig, at vi får vigtig læring udefra, som kommer danske unge til gavn, fx om fremme af fællesskaber som en del af frivillighedskulturen.



Outreach

Workshops som forebyggende indsats – tæt på unges hverdag



I 2025 har headspace gennemført 1.072 workshops med deltagelse af 16.026 unge som led i vores outreach-arbejde. Workshopsene er gennemført i samspil med kommuner, uddannelsesinstitutioner og lokale aktører og udgør en væsentlig del af headspaces forebyggende og sundhedsfremmende arbejde med unges mentale trivsel.

Vores workshops tager afsæt i unges egne erfaringer og hverdagsliv og er udviklet med fokus på at skabe trygge rum for refleksion, dialog og fællesskab. De er kendetegnet ved at være lettilgængelige, praksisnære og forankret i de sammenhænge, hvor unge allerede befinder sig – herunder skoler, ungdomsuddannelser, fritidsfællesskaber og kommunale tilbud. Dermed bidrager workshopsene til at styrke den lokale forebyggelsesindsats og indgår som et supplement til eksisterende tilbud.

Et gennemgående kendetegn ved workshoparbejdet er den dialogiske tilgang. Unge inviteres aktivt ind i samtalen og mødes med respekt for deres perspektiver og oplevelser. Det betyder, at vi her ikke alene formidler viden om mental sundhed, men også understøtter unges mulighed for at sætte ord på egne udfordringer, spejle sig i hinanden og opleve, at de ikke står alene. For mange unge er det første

gang, de deltager i et rum, hvor mentale udfordringer på den måde kan drøftes åbent og uden krav om præstation.

Workshopindsatsen har i 2025 spændt bredt i både indhold og målgrupper. Temaer som trivsel, fællesskab, pres og forventninger, ensomhed, grænser, selvværd og overgange i ungdomslivet har været centrale omdrejningspunkter. Fælles for indsatserne er et fokus på normalisering og tidlig indsats med henblik på at mindske risikoen for, at mistrivsel udvikler sig til mere alvorlige problemer.

headspace
OUTREACH

Vi når en særlig gruppe og bygger nye broer

En væsentlig styrke ved workshoparbejdet er, at det når unge, som ellers sjældent opsøger støtte. Mange af de unge, der deltager i workshops, har ikke tidligere været i kontakt med støttende tilbud, men giver udtryk for, at deltagelsen har øget deres opmærksomhed på egne behov og deres tilbøjelighed til at række ud – både til venner, voksne og professionelle. På den måde fungerer workshopsene som en mulig indgang til videre støtte og som en del af en sammenhængende forebyggelseskæde.



Workshopindsatsen kan samtidig bidrage til at styrke fællesskaber lokalt. Når unge deltager sammen, opstår der ofte nye samtaler og en øget opmærksomhed på hinandens trivsel i tiden efter workshoppen. Ambitionen er, at dette kan give lærere, pædagoger og andre fagpersoner et fælles afsæt for det videre arbejde med trivsel og bidrage til et fælles sprog om mentale udfordringer, som kan leve videre i hverdagen.

I 2025 har headspace fortsat arbejdet målrettet med at sikre kvalitet og faglighed i workshopindsatsen. Metoderne bygger på erfaringer fra rådgivningsarbejdet og på viden om unges mentale sundhed og trivsel. Samtidig udvikles indsatserne løbende i dialog med samarbejdspartnere og på baggrund af feedback fra de unge selv. Det er et centralt sigte, at workshops ikke står alene, men indgår som en meningsfuld del af en bredere indsats for unges trivsel.



Peer-Partnerskabet

Fra forskning til hverdagspraksis og skalering



2025 handlede for Peer-Partnerskabet om at bevæge sig fra forskning til at komme ud og gøre en forskel for så mange som muligt i deres hverdag gennem det evidensbaserede peer-forløb "Vejen til hverdagslivet." Det har vi i løbet af året gjort gennem lokalt samarbejde med fire kommuner rundt omkring i landet og gennem samarbejder med lokale partnerskaber mellem civilsamfund og kommune i seks forskellige byer.

Hvis ens sårbarheder står i vejen for tilværelsen, eller hvis man lever med en psykisk lidelse, har man i det forgangne år kunne møde frivillige peers og få skuldrene ned og føle sig okay mange steder i landet. "Vejen til hverdagslivet" er et forskningsbaseret peer-gruppeforløb, der varer 11 uger og er gratis og anonymt for deltagerne. For de mange frivillige peers har året været en mulighed for at bruge deres erfaringer konstruktivt og støtte andre, mens man arbejder for en forandring i ens lokalområde, som er meningsfuld for en selv.

VELUX FONDEN har støttet udviklingen af forløbet og forskningen med samlet 17,5 mio. kroner. Dertil har de kommuner, vi samarbejder med, løbende medfinansieret udvikling og lokal drift. I 2026 vil vi være i dialog med flere kommuner rundt omkring i landet om at samarbejde om udbredelse af "Vejen til hverdagslivet."

Flotte internationale forskningsresultater

Samtidig blev forskningsresultaterne for "Vejen til hverdagslivet" publiceret internationalt i løbet af 2025. Artiklerne viser, at peer-forløbet skaber håb og mod på forandring i tilværelsen.

Med forskningsresultaterne er der nu dokumentation for, at der faktisk er noget, man målrettet kan gøre, hvis man vil støtte mennesker i at komme sig efter alvorlige kriser og psykisk lidelse. Det har man ikke vidst tidligere, ligesom der ikke er fundet lignende resultater i undersøgelser af faglige indsatser.

Udbredelse af peers i kommuner

Fordi støtte fra andre, der har prøvet noget af det samme, gør så vigtig en forskel, har Peer-Partnerskabet i løbet af året uddannet fem kommuner i selv at udbrede peers – enten som lønnede peer-medarbejdere eller frivillige. Vi har gennemført undervisning af kommunerne sammen med Københavns Professionshøjskole som en del af Social- og Boligstyrelsens realisering af 10-årsplanen for psykiatrien – en indsats, vi glæder os til at følge op på i 2026.

Vigtige møder skal være fair

Det Sociale Netværk og SIND stiftede i 2018 Peer-Partnerskabet med et tydeligt ønske om at peers skal bidrage til, at flere står stærkere i hverdagen – både når man er i tvivl om, hvad der skal ske, og når ens psykiske sårbarhed er for tung til at bære alene. I det forløbne år holdt vi fast i, at vi ikke kun skal tilbyde et trygt fællesskab i peer-grupperne, men også give mulighed for at forberede sig sammen med andre på de vigtige mellemmenneskelige møder.

I 2025 fortsatte vi vores kurser i mødeforberedelse, som flere end 1.300 peers, social- og sundhedsfaglige medarbejdere samt foreningsrepræsentanter har deltaget i. Samtidig gennemførte vi et vellykket kortlægningsforløb i samarbejde med Region Hovedstaden, der viste, hvordan sundhedsfaglige medarbejdere i psykiatrien, samt lønnede peers, kan styrke inddragelsen af patienter og samarbejde om det, som er vigtigt for den enkelte.

Det vedholdende arbejde, der begyndte i 2019, begynder så småt at udmønte sig i forskellige pilot- og forskningsprojekter, mens vi selv forsøger at blive klogere på, hvordan man når frem til mennesker, som endnu ikke ved, at man godt selv må sige noget, når man går til møder.

Internationale samarbejder

Igennem året har vi haft frugtbare møder med vores internationale partnere samt studiebesøg og inspirationsoplæg. Vores Nordplus samarbejde med NSPH Västra Götaland och Göteborg, KBT Fagskole, Hlutverkasetur, Mental Health Perspectives i Litauen samt The Estonian Chamber of Peer Support Counselling har skabt et fælles videns- og metodegrundlag for udviklingen af peer-støtte. Ligeledes har vi igen i år mødtes med Scottish Recovery Network for at drøfte, hvordan vi skaber gode rammer for peer-støtte.

Nationalt værdigrundlag for peer-støtte

Inspireret af udlandet har vi i samarbejde med en række regioner og kommuner haft en proces over halvandet år, som i oktober førte til at lønnede og frivillige peers fra hele landet besluttede et fælles værdigrundlag for peer-støtte. En arbejdsgruppe af peers har været med hele vejen, og i 2026 vil vi se på, hvordan værdigrundlaget kan skabe praktisk værdi i hverdagen rundt omkring i landet.

PEER  PARTNERSKABET



Psykiaritopmøde 2025

Investering i mennesket – men hvornår?



Psykiaritopmødet 2025 blev afholdt midt i et historisk gennembrud for psykiatrien. En 10-årsplan for psykiatrien er blevet vedtaget med bred politisk opbakning, men forebyggelse er fortsat et af de mest underprioriterede områder.

Under temaet ”Forebyggelse – investering i mennesket, men hvornår?” var formålet med dette års psykiaritopmøde at rette fokus mod behovet for tidligere indsatser, der kan forhindre, at mennesker først får hjælp, når krisen er opstået – til gavn for den enkelte, pårørende og samfundet.

1.000 deltagere var samlet til Psykiaritopmødet i Imperial-biografen i København, hvor også finansminister Nikolai Wammen tog del i begivenhederne. Det var første gang, at en finansminister tog del i debatten ved Psykiaritopmødet, hvilket understøtter tesen om, at vi er midt i et nybrud. En tid, hvor forebyggelse reelt prioriteres økonomisk, og hvor vi som samfund tør investere langsigtet.

Et andet gennemgående tema for dagen var, at vi i højere grad skal give mennesker med levede erfaringer en tydelig stemme i debatten. Deres perspektiver kan gøre det konkret, hvad der mangler, og hvad der kunne have gjort en forskel tidligere i et forløb.



Nye tiltag og et åbent forum

Efter at Nikolai Wammen og Poul Nyrup Rasmussen havde indledt dagen med en spændende samtale, fulgte oplæg og debatter, der gav deltagerne både faglige og menneskelige perspektiver på forebyggelse som en nødvendig investering. Som et nyt tiltag kunne der løbende indsendes spørgsmål og dilemmaer fra salen, hvilket skabte en levende atmosfære og understøttede ambitionerne om at gøre deltagerne til aktive medskabere af mødet.

Et andet nyt tiltag var, at topmødet i år blev rundet af med en visning af dokumentaren Human Race, der tilbød et spændende og anderledes perspektiv på menneskelig forskellighed og psykiatriens forståelsesrammer – og ikke mindst et spændende udgangspunkt for eftertanke og samtale blandt de mange gæster efter topmødet.

Den store tilslutning – alle 1.000 billetter blev udsolgt kort efter offentliggørelsen – vidner om et stort behov for et fælles forum, hvor psykiatriens udvikling kan diskuteres på tværs af sektorer, fagligheder og levede erfaringer. Et forum, hvor der er plads til alle – fra brugere til pårørende til fagprofessionelle, civilsamfundsaktører og politiske beslutningstagere.



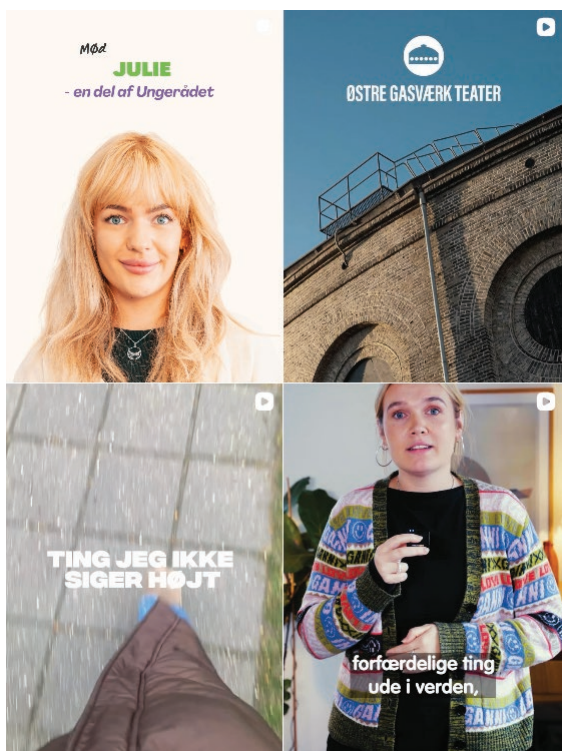
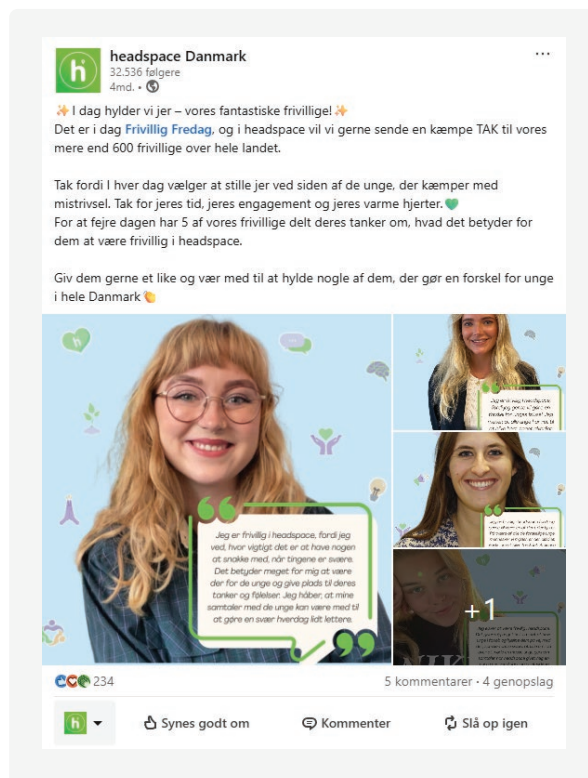
headspace på sociale medier og i pressen

Flere følgere og fokus på unges hverdag

På det sociale medie **LinkedIn** har vi igennem 2025 arbejdet strategisk med en række fokuspunkter for at skabe maksimal synlighed omkring vores forskellige indsatser. Arbejdet har givet pote på flere planer, da vores opslag i gennemsnit generede flere reaktioner og klik end tidligere, mens antallet af følgere rundede de 30.000 – med over 6.000 nytillkomne i løbet af 2025.

Et væsentligt fokuspunkt har været at øge interaktionen med andre LinkedIn-profiler fra vores hovedprofil headspace Danmark. Ved for eksempel at like og kommentere opslag fra nye medarbejdere, faste (og potentielle) samarbejdspartnere samt indflydelsesrige profiler viser vi, at vi som organisation ikke blot oplyser om unges trivsel, men også aktivt lytter og er til stede i online-debatten.

I samspil med opslag, der indbyder til handling – hvad end det er jobopslag, centeråbninger eller online-”stafetter” – og opslag med genkendelige, stemningsfyldte eller oplysende motiver (fotos af kendte, pletsrud fra events eller grafikker) har vores fokus på interaktion i LinkedIn-universet i 2025 vist sig yderst effektivt for synligheden. Engagement afføder mere engagement, hvilket øger vores tilstedeværelse i folks feed, samtidig med at vi øger troværdigheden omkring vores brand.



Frivilligt SoMe-team bringer os tættere på de unge

På **Instagram** og **TikTok** har vi arbejdet målrettet med at øge både rækkevidde og relevans – blandt andet gennem mere inddragelse af unges egne stemmer. Effekten ses allertydeligst på TikTok, hvor vores videoer samlet set fik 16.367.256 visninger – over ti millioner flere end året før. Tallene var også imponerende for Instagram, hvor vores indhold opnåede 1,8 mio. visninger og 9.600 interaktioner, samtidig med at vi med 1.600 nye følgere ved årets udgang rundede de 10.000.

En vigtig drivkraft bag vores kanalers fortsatte vækst har været etableringen af et frivilligt SoMe-team, hvor unge selv er med til at skabe indhold med udgangspunkt i det, der fylder i deres hverdag. Samtidig har vi i højere grad struktureret indholdet ud fra de samtaleemner, vi oftest møder i headspace-centrene, så vores kommunikation tager afsæt i de problemstillinger, vi ved, at unge er udfordret af.

Headspace/Foto: Vordingborg | Torsdag 18. december 2025 | side 1 | Udgivelsesnummer 4

Sjællandske

Skokkjemmet
Næppe en tilfældig
flere unge

Team FDC
Næppe et tilfældigt
sæsonens største kamp

Byrådet
drøfter nye
regler for
spørgsmål

Med musik
der tager
roflig med
høj
kokkonc

Head-
space får
penge

Isbjerg bliver
kampagne-
leder for
Kunsth

EMERSON

250

MISTER

250

250

Brendby gør klar til fællespisning

Nu får unge i mistrivsel et nyt sted at søge hen

blivomdelr.nu

Vi har sat lønnen op til alle omledere under 19 år

NYE LÅGER

SOMMER

18 DEBAT

44 Delegerer har vi dybest set indret et samfund, hvor vi går og ventrer på, at borgerne, som mistrives, bliver så syge, at de kan henvises til behandlingssystemet.

Psykisk sundhed
Omsorg og forebyggelse skal være vores øverste prioritet

NTILFÆLDIG

Glemte påbud i over fire år

Amagers tømmermand

Offentligt orienteringsskema om valg til provstivalg og tillidsråd 2025

Råd at få, når livet gør ondt

Danskerne købte røde postkasser på rekordtid

Will du være med? Unge skal fortælle, hvordan det er at leve på Lolland

LEBENVISEN

Årets tilgængelige

14.000

20 NYHEDER

Headspace i Rødby får flere ressourcer

Headspace i Rødby får flere ressourcer

6 NYHEDER

Angsten væltede ham - nu hjælper han sig selv tilbage

Angsten væltede ham - nu hjælper han sig selv tilbage

12 LOKALT

Annette stod selv alene - nu støtter hun andre

Annette stod selv alene - nu støtter hun andre

Resten af verden skal lære af Lyngby

Syng med på 'Messias' i Christianskirken

SPOT

Gållekjøle Høstbøddel

I november satte vi for eksempel i flere videoer og opslag på sociale medier med podcastvært og ambassadør Akavet Emma fokus på økonomi. Dette fokus kom af, at rigtig mange samtaler i vores rådgivning drejer sig om, hvordan man håndterer sin hverdag, herunder sin økonomi. Videoerne og opslagene vækkede stor genklang hos vores følgere og bidrog til en god (online-)samtale, der var med til at vise mange unge, at de ikke står alene med deres udfordringer, og at der altid er et sted, de kan få hjælp.

I samme boldgade skabte et samarbejde med influencer Julie Teghhus i december om relationer i familien – det mest udbredte samtalemønne i vores rådgivning – rigtig mange positive kommentarer og interaktioner på sociale medier.

De to eksempler viser, hvor stor gennemslagskraft det har, når vi lykkes med at oversætte emner og tematikker fra vores rådgivning til relaterbart, oplysende og omsorgsfuldt indhold på sociale medier.

headspace og Det Sociale Netværks initiativer og kampagner blev i 2025 også solidt understøttet af omtale i både lokal og national presse, samt i radio og TV. Medieomtale var igen i 2025 et nøgleredskab til at styrke synligheden omkring vores centre, lokale arrangementer og nationale dagsordener og til at cementere headspace Danmarks position som en tydelig stemme i debatten om unges trivsel.

#SlukSammen2025

Effektivt ungefokus og kæmpe omtale

I september 2025 gennemførte headspace for andet år i træk kampagnen #SlukSammen i samarbejde med en række partnere. Kampagnen satte fokus på, hvordan et stigende skærmforbrug kan bidrage til mistrivsel med budskabet "Sluk skærmen og start samtalen". Kampagnen opnåede over 4,6 millioner visninger på headspaces sociale medier og genererede mere end 100 medieomtaler – på skrift, i radio og på TV.

På selve #SlukSammen-dagen d. 21. september var der op imod 50 fysiske events rundt i landet, og i ugen op til blev også sat fokus på #SlukSammen-dagen ude i den virkelige verden. Her kunne man blandt andet se vores kampagnofilm med en række kendte danskere i biografer landet over, man kunne se reklamer for #SlukSammen på outdoor-skærme på bl.a. stationer og busstop, og man kunne tage en tur med "Offline-toget" – et S-tog dedikeret til fokus på skærmvaner i samarbejde med DSB.

Efter kampagnen gennemførte Epinion en måling for headspace blandt et repræsentativt udsnit af den danske befolkning. Undersøgelsen viste, at 57 % af de 15–19-årige og 48 % af de 20–24-årige havde lagt mærke til kampagnen, mens kendskabet i den samlede befolkning var 34 %. Blandt dem, der havde set kampagnen, svarede 84 %, at den havde sat tanker i gang.



Tallene viser, at kampagnen nåede bredt ud og i særlig grad ramte unge målgrupper, hvilket havde været et særskilt fokuspunkt fra starten. Et andet stærkt vidnesbyrd om kampagnens effekt er den række af henvendelser – fra ind- og udland – om samarbejder, udtalelser og erfaringsudveksling, som er kommet i kampagnens kølvand. Vi glæder os til at bygge videre på succesen, når vi igen siger #SlukSammen i d. 13. september 2026.



Folkemøder, festivaler og events

Trygge pauser og stærke samtaler

I 2025 var det igen en kerneopgave at være til stede på folkemøder, festivaler og lokale events. Når vi er fysisk til stede dér, hvor unge færdes, bliver det lettere at skabe kontakt, bygge tillid og åbne for de samtaler, der kan være svære at tage andre steder. Samtidig møder vi også forældre, fagfolk og beslutningstagere i mere uformelle rammer – og får mulighed for at udbrede kendskabet til vores tilbud, luften samarbejdsmuligheder og dele vores erfaringer fra mødet med unge.

På årets forskellige festivaler have vi fokus på at skabe trygge pauserum midt i et kaotisk miljø. På **Smukfest** faciliterede vi FRIRUM – et alkoholfrit åndehul med plads til opladning, ro, spil og nærvær, hvor mange unge lagde vejen forbi for at trække vejret og lande i fællesskabet. På **Tinderbox** etablerede vi en timeout-zone med vores samtalevogn strategisk placeret ved indgangen. Her havde vi dagligt 6–8 længere samtaler og over 200 korte kontakter, og området blev af gæster beskrevet som både unikt og tiltrængt. På **Syd for Solen** skabte vi et kreativt pusterum med perler, tegning og spil – og kombinerede det med budskaber på festivalens to store sceneskærme.



Virkelighedens møder er guld værd

På årets **Folkemøde** på Bornholm deltog vi aktivt i flere debatter og inviterede selv til samtaler om, hvad der ligger til grund for børn og unges mentale mistrivsel. Her var emnerne blandt andet, hvordan unge presses af lettilgængelige hverdagsstimulanser og overdrevent skærmforbrug, samt hvordan vi bliver bedre til at tale om mental sundhed på tværs af generationer. Til Folkemødet oplevede vi tydeligt, hvordan børn og unges trivsel spiller en større rolle end tidligere i den offentlige debat.

Vi var også til stede mange lokale events. Blandt andet til **DØLLE**, tidligere Døllefjelde-Musse Marked, på Lolland-Falster, hvor vi mødte mange interesserede lokale i vores bod, som fik viden og indsigt i vores arbejde for unges mentale sundhed gennem dialog og engagerende aktiviteter. Dølle bød også på mange gode samtaler med både lokale civilsamsfundsaktører og politikere om lokale udfordringer og succeser.

Fælles for årets aktiviteter var den store glæde ved at være ude i virkeligheden. De møder, vi har her, skaber et anderledes rum for meningsfuld dialog – ofte startet med en lille pause, en kreativ aktivitet eller en kort kontakt, der kan blive til noget mere. Indsatserne blev båret af et stærkt engagement fra vores frivillige og rådgivere, som igen i 2025 var afgørende for, at headspace kunne være stærkt repræsenteret til mange events i hele landet.



Tak for støtten!

Rekordmange donationer og stabile medlemstal

I 2025 holdt medlemstallet i Det Sociale Netværk/headspace Danmark sig stabilt på 330 medlemmer. Vores medlemmer er en uvurderlig del af foreningen. Det er deres vedvarende opbakning, der gør det muligt for os at styrke mental sundhed og være der for unge og pårørende, der har brug for et lyttende øre og støtte i svære perioder.

Hvor medlemsantallet har været stabilt gennem 2025, har vi til gengæld modtaget rekordmange donationer – 414 i alt (hvilket er næsten 100 mere end i 2024). Et stærkt signal om, at flere ønsker at bakke op om vores arbejde, også selvom de ikke nødvendigvis gør det gennem et formelt medlemskab. Udviklingen ligger i tråd med en bredere samfundstendens, hvor donationer til velgørenhed samlet set er høje og i vækst.

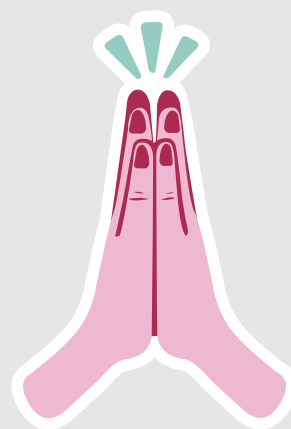
Der skal lyde en stor tak til alle, der har støttet os i 2025 – medlemmer, bidragsydere og øvrige støtter. Jeres opbakning gør en konkret forskel og hjælper os med at kunne støtte unge i hele landet, når de møder udfordringer på livets vej.



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.