

A photograph of two people sitting on a rocky shore, viewed from behind. They are wearing dark hoodies with the word "headspace" printed in white on the back. The person on the right is also wearing a dark baseball cap. The background shows a calm sea and a clear sky. The entire image is overlaid with a semi-transparent green filter. The word "headspace" is written in a large, white, lowercase sans-serif font across the middle of the image.

headspace

- nogen at tale med



Oversigt

- **Hvem er jeg?**
- **Udbytte og opbygning**
 - Hvad er headspace?
 - Situationen hos unge mennesker?
 - Barrierer for tidlig hjælp.
 - Hvornår lykkedes vi i headspace?
 - Hvad muliggør den gode (forebyggende) samtale?
- **Praktisk info**
 - Tidsramme
 - Spørgsmål undervejs
 - Slideshow



Foreningen for Det Sociale Netværk står bag headspace Danmark

Stiftet i 2009 af Poul Nyrup (fmd.), Palle Simonsen (n.fmd.), Tine Bryld, Mads Thyregod og Morten Thomsen

Bestyrelsen 2018: Benedikte Kiær (fmd.), Mogens Seider (n.fmd.), Mads Thyregod, Lene Hjorth, Bent Madsen, Anders Lynge Madsen, Kigge Hvid, Anja Fonseca og Lars Krarup

**POUL NYRUP
RASMUSSEN**

er i dag protektor.
(fmd. 2009-2015)



HVAD?
en organisation, som tilbyder
SAMTALER OG
RÅDGIVNING TIL UNGE
uanset den enkelte unges udfordringer



Ingen børn og unge skal slås med problemer alene. Alle børn og unge skal have nem adgang til tidlig hjælp og støtte, når de oplever sociale og personlige udfordringer i deres eget liv.

headspace – nogen at tale med

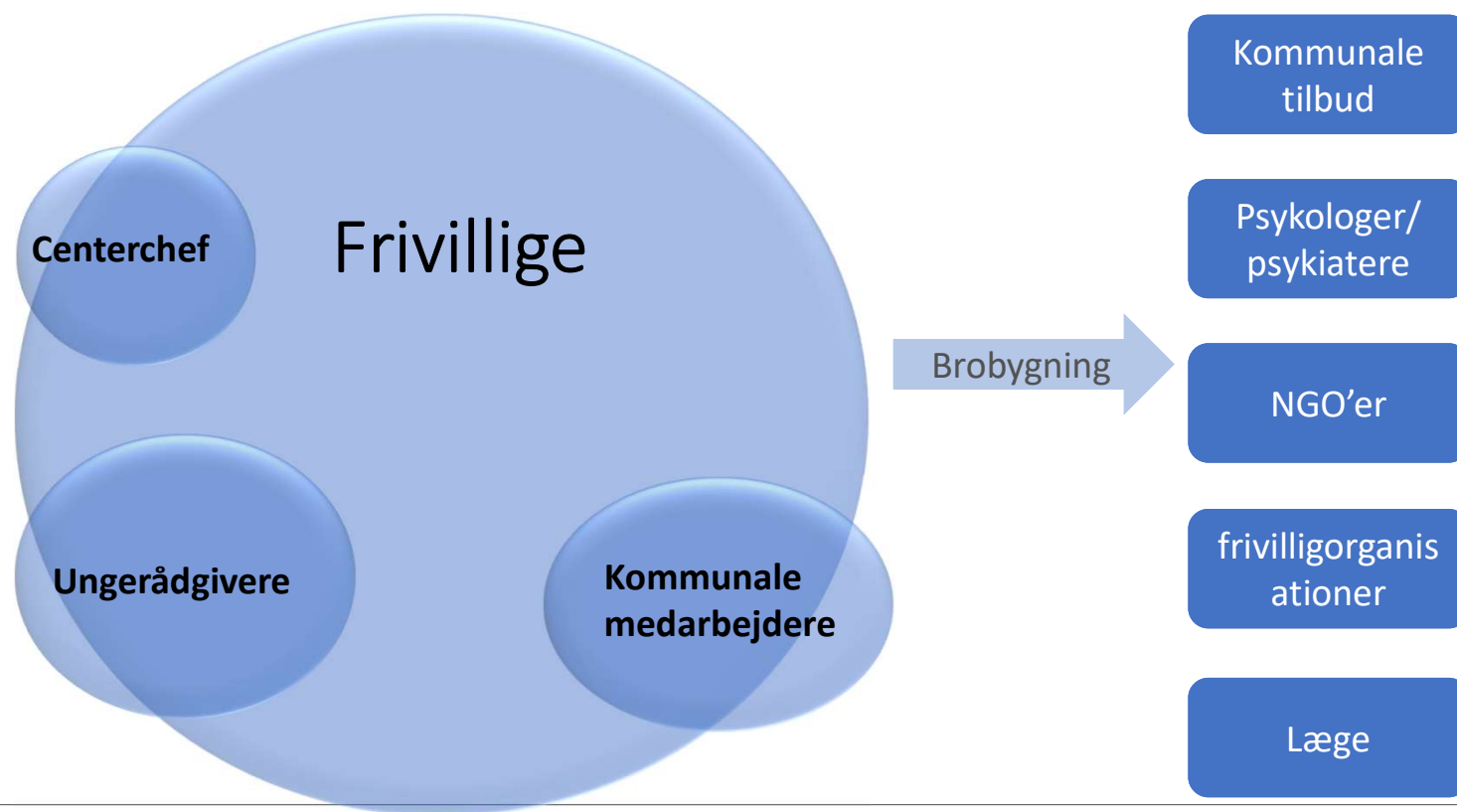
- Anonym og gratis rådgivning for 12-25 årige
- Frivillighed
- Nul bureaukrati
- Du kan aldrig gå forkert i headspace
 - Ingen problemer er for store eller små
- Arbejder på de unges præmisser
- To rådgivere



**Ikke syg nok
til psykiatrien
-ikke rask nok til
uddannelse
eller job.**



Et headspacecenters opbygning



der
er ca. **450**
FRIVILLIGE
i headspace
som i gennemsnit lægger
12 timer om måneden



Unge fra 84 byer

DANMARK

2013 – 2018:
Fra seks til 18 headspaces

Flere byer er på vej, evt. i 2018:
Færøerne og Grønland

Headspace centrene har varierende
åbningsdage. Mellem 2-4



Spørgsmål?



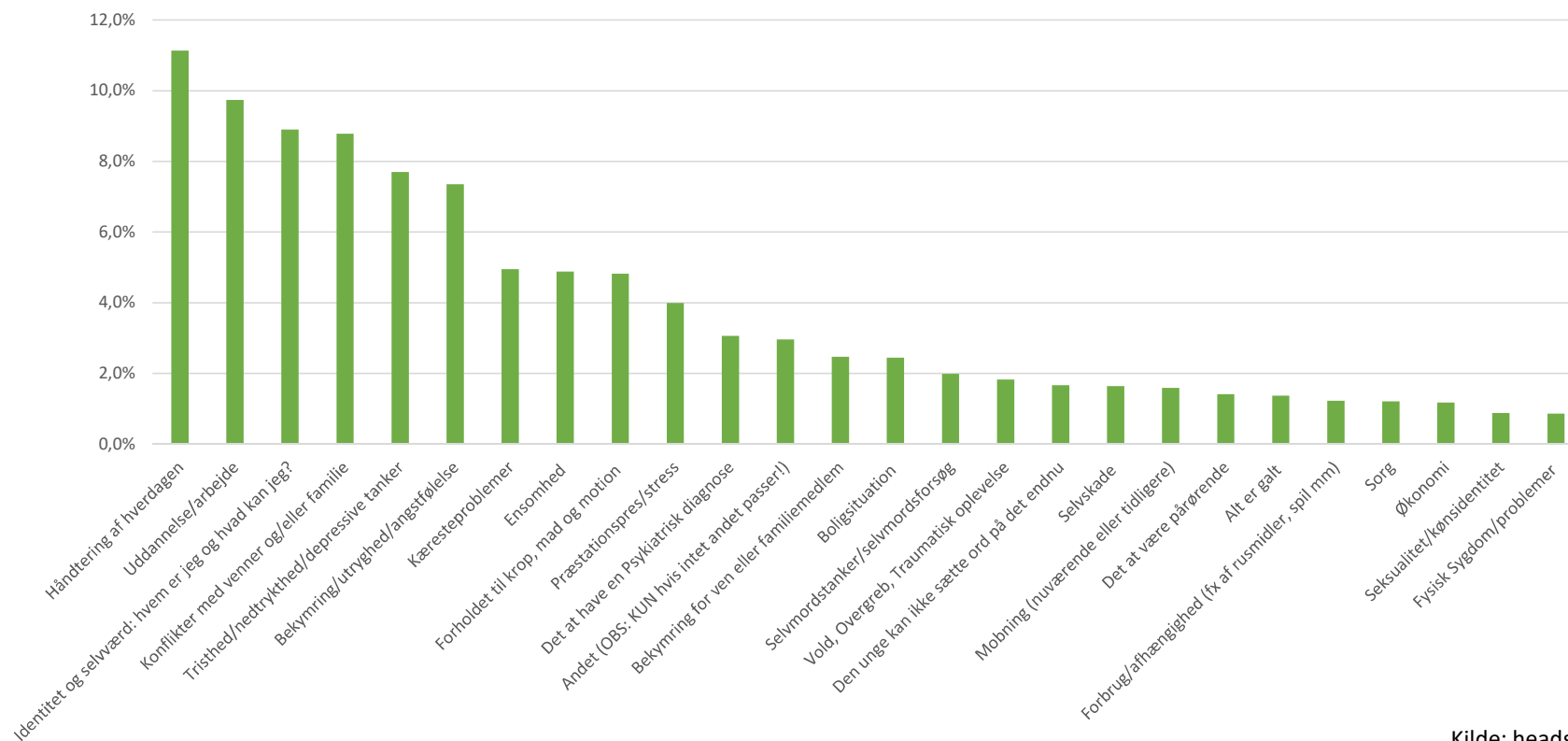
Hvordan oplever vi
situationen hos unge
mennesker idag?

headspace

Det Sociale Netværk

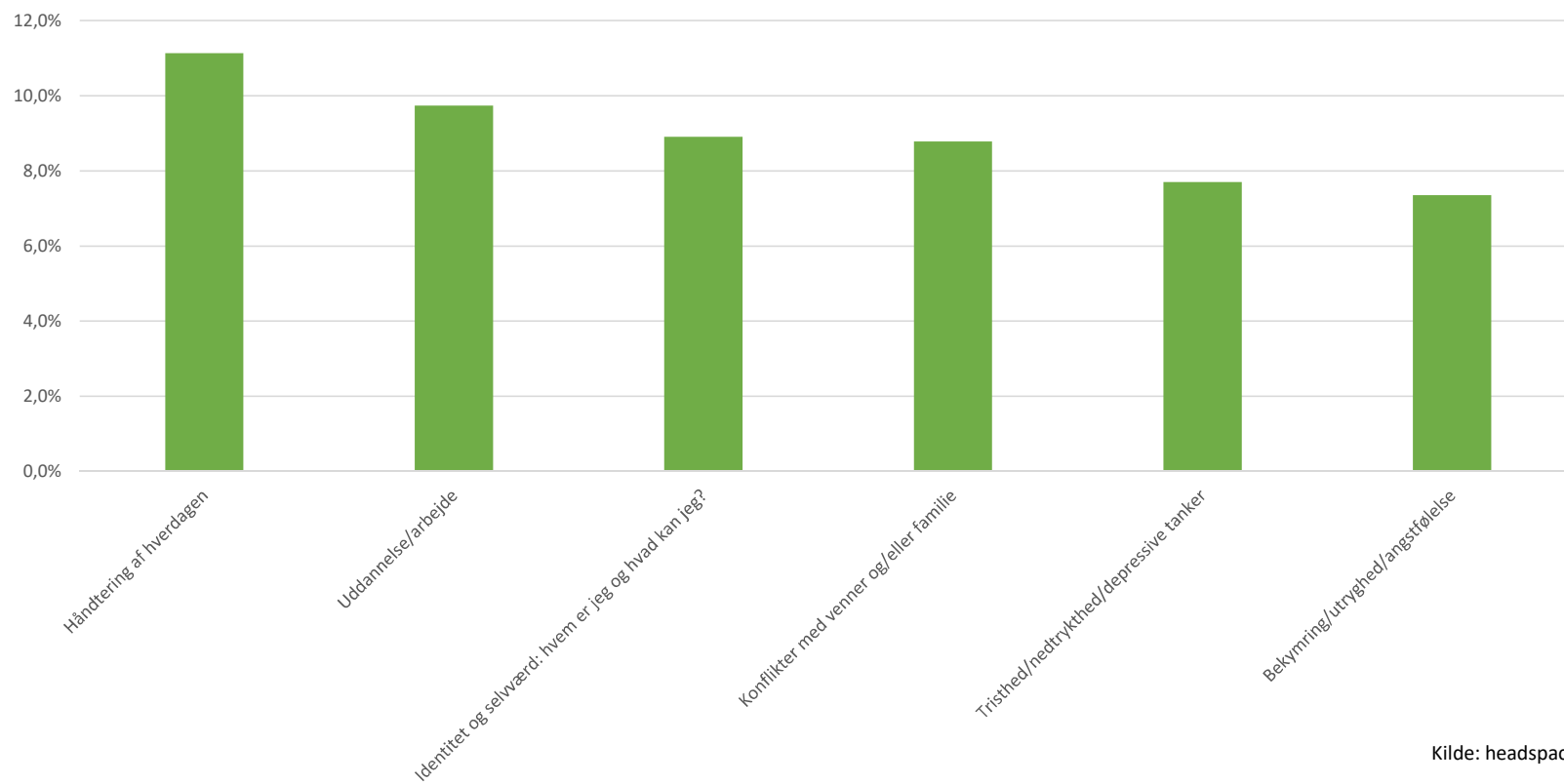
Hvad er de primære temaer, de unge kommer for at tale om?

Figur 1. Alle temaer på nationalt plan.



Kilde: headspaces egne data.

Top 6 temaer



Kilde: headspaces egne data.



Mangel på nogen at tale med

”Det her er første gang jeg har sagt det højt...”

Hvorfor oplever unge en mangel på meningsfulde samtalerum?

Sociale Medier, Iphones og spil →

Relativt set færre ansigt til ansigt samtalerum?

Ungdommen er blevet længere
(Livsung/tidsung)
og mindre intergenerationel kontakt: →

Færre samtaler med folk der ved mere end en selv.

Børne- og ungdomsliv i "degode gamle dage"	Børne- og ungdomsliv i 10'erne
Ofte i flok på gaden	Færre flokke, lige så mange venner, men mere tid alene
Mange selvorganiserede aktiviteter	Primært organiserede aktiviteter
Tæt kontakt mellem yngre og ældre – flokkene var intergenerationelle og man lærte af de ældre ældre	Man er primært sammen med jævnaldrende
Få og veldefinerede sociale roller	Mange venner på forskellige arenaer
De voksne var ikke engagerede i fortidsaktiviteter	De står på sidelinjen!
Ungdomslivsmarkører var fester, kærester og alkohol	Ungdomslivsmarkører er autonomi, forbrug og mobilitet!
Frikvarter var identisk med fravær af voksne	Voksne skaber frikvarter
Varierede samværdsformer i det fysiske rum	Mindre variation i samværsformer i det fysiske rum
Konkurrerer med klassekammerater	Konkurrerer med kineserne
Ungdom som bro mellem barndom og voksenliv	Ungdommen er livslang
Voksne er eksperter	Relationen er ikke længere hierarkisk – voksne kan være novicer!

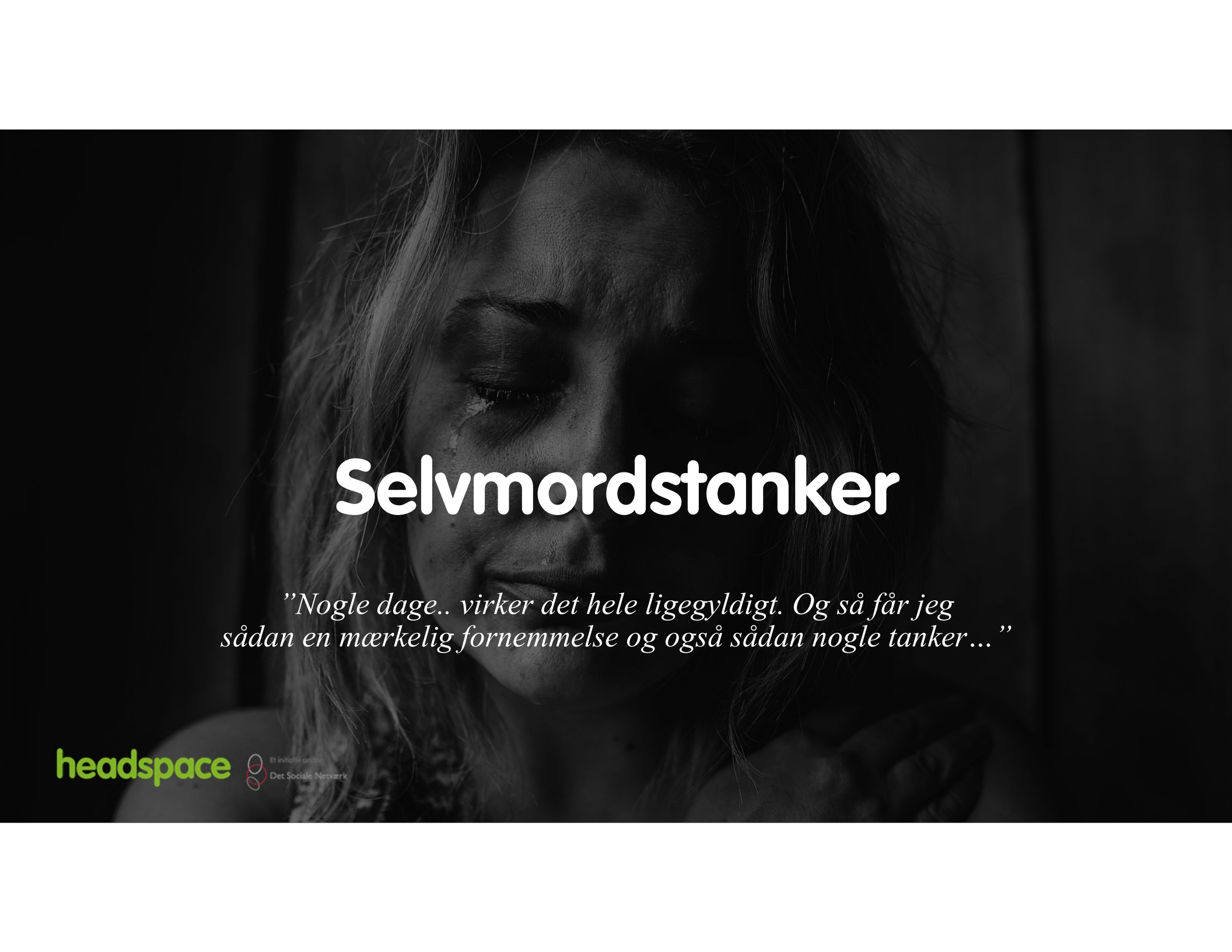
Af Søren Østergaard

Luftkastellet

*”Jeg tør ikke, for jeg ved bare ikke
om det er det rigtige...”*

headspace

 Et initiativ under:
Det Sociale Netværk



Selv mordstanker

”Nogle dage.. virker det hele ligegyldigt. Og så får jeg sådan en mærkelig fornemmelse og også sådan nogle tanker...”

Selv mord og selvmordstanker

- Årligt dør 3 gange flere danskere p.g.a. selvmord, end ved trafikulykker.
- Generelle tendens er faldende - Antallet af selvmord er faldet til en tredjedel fra 1980 til 2010.
- Markant stigning hos 15-19 årige fra 1990-2010.
- Kvinderne mellem 20-29 år ses der også en stigning i antallet af selvmordsforsøg.

Kilder: <https://www.livslinien.dk/om-selv mord/fakta-om-selv mord/> + <http://selvmordsforskning.dk/statistikbank/fakta-om-selv mord-og-selv mordsforsog/>

Diskussion og (pause)

25 min i grupper af ca. 4

1) Hvad er den største barriere for tidlig hjælp set fra jeres perspektiv?

Barrierer for tidlig hjælp

- **Manglende tid:** *"Jeg synes det var svært at beskrive hvordan jeg havde det og jeg følte det som om jeg skulle skynde mig."*
- **Folk der ikke har det fulde billede (og hjælper på et mangelfuldt grundlag):** *"Lægen sagde jeg skulle prøve at spise sundere og dyrke mere motion."*
- **Lange ventetider:** *"Er det okay jeg går her indtil jeg starter i psykiatrien?"*
- **Manglende fleksibilitet:** *"Jeg fik ikke ringet... Jeg vågnede først kl. 10 og så glemte jeg det."*

Forebyggelse

Tage sig af de
små problemer
før de bliver store.

A large number of colorful balloons in various colors (red, blue, green, yellow, purple, orange) are floating against a clear blue sky. The balloons are scattered across the frame, with some appearing closer and larger, and others further away and smaller. The overall scene is bright and cheerful.

Hvornår lykkedes vi i
headspace?



A photograph of two women sitting on a dark blue couch in a modern, brightly lit room. The woman on the left has curly brown hair and is wearing a white long-sleeved shirt. The woman on the right has long blonde hair and is wearing a patterned Adidas sweatshirt and blue jeans. Both are smiling and looking at each other. They are each holding a bright green balloon with the word 'headspace' printed on it in white. The background features a large abstract painting and a framed picture on the wall. A smartphone is visible on the couch between them.

Den gode samtale

Den gode samtale i headspace er når:

- ✓ De unge har følt at de er gået rigtigt.
- ✓ De unge har følt sig lyttet til og har fået tømt 'den mentale skraldespand'.
- ✓ De unge har oplevet en stå på deres side uden at holde med.
- ✓ De unge oplevede ikke at samtalen nødvendigvis skulle have en nytteværdi.
- ✓ De unge har fået noget de ikke får andre steder.

Den gode hjælp i headspace er også:

- ✓ Når vi har bygget bro til et andet tilbud og gjort overgangen nemmere (skabt gennemskuelighed, bisidderaktivitet)
- ✓ Afhjælpning af konkrete problemer (Opret nem-id, skrive en jobansøgning, lavet en ugeplan)

Spørgsmål?

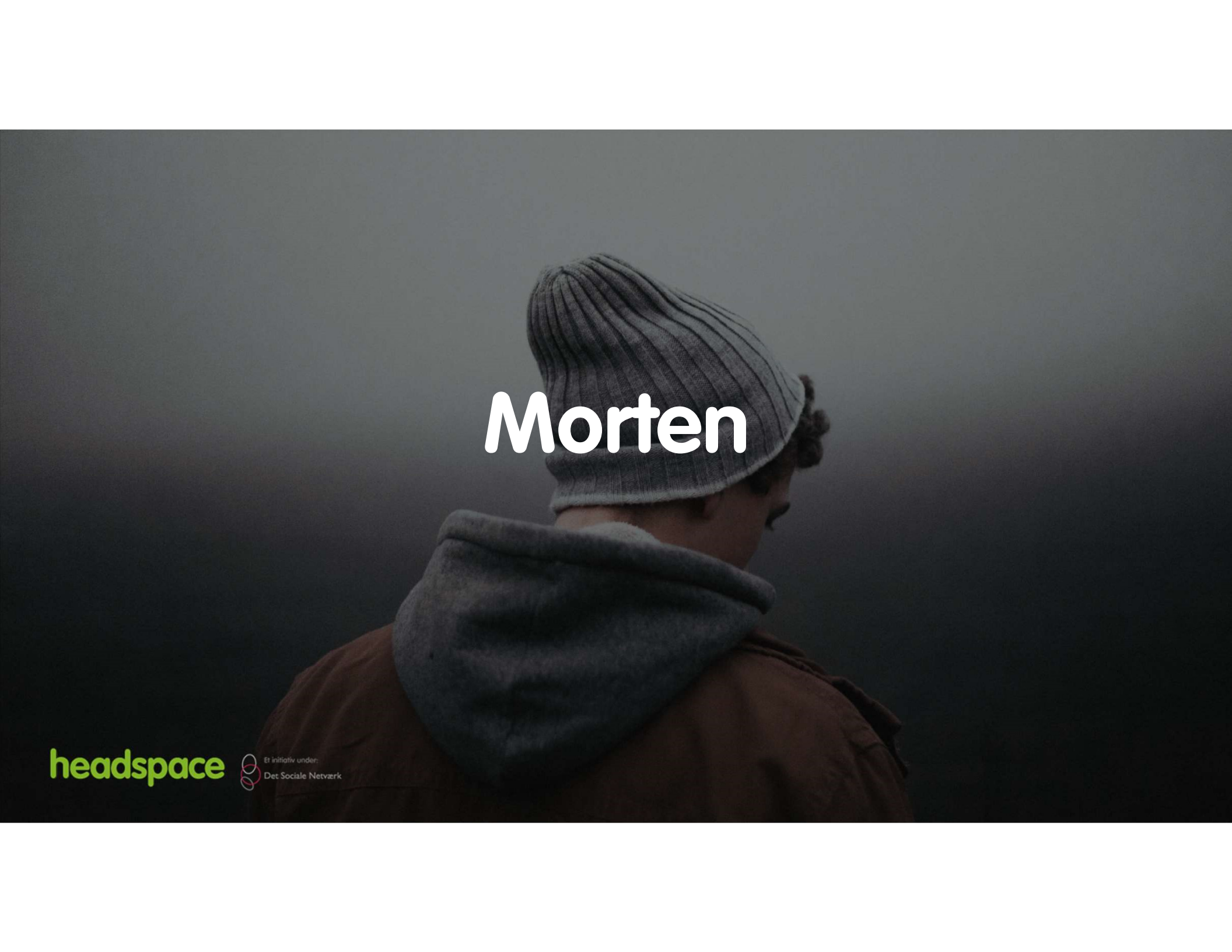
Hvad muliggør den gode samtale?



headspace

Et initiativ under:
Det Sociale Netværk

//www.headspace.dk



Morten

headspace



Et initiativ under:
Det Sociale Netværk

Rammer udenom samtalen

- ✓ Tid
- ✓ Fleksibilitet
- ✓ Frivillighed (Ulønnede rådgivere)
- ✓ Gratis
- ✓ Anonymitet
- ✓ Tilgængelighed
- ✓ Ingen visitationskrav – Intet er for stort eller for småt.
- ✓ Minimum af samtale 'regler'. - vejledende principper frem for handlevejledende.

Vejledende principper inde i samtalen

- ✓ Kontekstuel stillingtagen/vurdering
- ✓ Nysgerrighed – gensidig effekt
- ✓ Det skal foregå på de unges præmisser - metaspørgsmål
- ✓ Vidende vs. Uvidende. Være mennesker de kan spejle sig i
- ✓ Faglige råd vs. personlige råd
- ✓ Transparens
- ✓ Ikke bange for at spørge og blive i det svære emne
- ✓ Nytteværdi er ikke 'et must'

Første råd til de frivillige når de starter i headspace

Nysgerrighed: "If your mouth is open you are not learning" - Buddha

Drop personlige erfaringsråd: "Har du prøvet at... ?"

Drop skolelærerspørgsmål

Drop analyser af hvorfor de unge har det som de har det. (I samtalen med den unge)

Undgå årsagsforklaringer baseret på lukkede kategorier eks. 'teenager'

FIND OS HER



/ HeadspaceDanmark



@headspaceDK



@headspacedanmark



www.headspace.dk