

headspace National

A photograph of two young women sitting on a large, weathered log on a sandy beach. The woman on the left has long, dark hair and is wearing an orange t-shirt. The woman on the right has long, light brown hair with sunglasses perched on her head and is wearing a light blue t-shirt. She has her hand resting on the back of the woman in the orange shirt. The background is a soft-focus view of the ocean and sky.

Årlig afrapportering 2022

headspace National / Januar 2023

Indhold

| | |
|--|----|
| Årlig afrapportering for headspace National 2022..... | 3 |
| Året der gik for headspace National..... | 3 |
| Nye elementer i afrapporteringen | 3 |
| 1. Aktiviteter i headspace National..... | 4 |
| 1.1 Særlige forhold vedrørende headspace National for 2022 | 6 |
| 1.2 Aktiviteter på de sociale medier | 6 |
| 2. Beskrivelse af unge i headspace National | 6 |
| 2.1 Karakteristika ved unge i headspace National..... | 6 |
| 2.2 Samtaleemner | 8 |
| 2.3 Tilknytning til uddannelse og beskæftigelse | 9 |
| 2.4 Brobygning..... | 9 |
| 3. Analyse af face-to-face-rådgivningen i headspace | 11 |
| 3.1 At føle sig set, hørt og mødt..... | 11 |
| 3.2 At fremme mental sundhed..... | 11 |
| 3.2.1 Livstilfredshed | 12 |
| 3.2.2 Almen trivsel..... | 12 |
| 3.2.3 Ensomhed | 12 |
| 3.2.4 Self-efficacy | 13 |
| 4. Bilag | 14 |
| 4.1 Beregningsusikkerheder for chat-aktiviteter..... | 14 |
| 4.2 Opgørelsesmetode: primære temaer og brobygningsaktiviteter | 14 |
| 4.3 Face-to-Face rapporten | 14 |

Årlig afrapportering for headspace National 2022

Her følger den årlige afrapportering af aktivitetstal for headspace National samt en karakteristik af de unge, der kommer i headspace, udarbejdet til den kommunale kontaktperson. Afrapporteringen indgår som en del af den samlede dokumentationsstrategi for headspace Danmark.

Afrapporteringen afspejler opdaterede aktivitetstal fra året 2022 (1. KVT.-4. KVT.) og indeholder data fra perioden den 1. januar 2022 til den 31. december 2022, samt historiske tal fra 2020 og 2021.

Året der gik for headspace National

headspace National har siden de første centres åbning i 2013 rådgivet 34.074 unge i personlig rådgivning, og faciliteret 95.192 personlige rådgivningssamtaler med unge.

Aktivitetstallene for headspace National 2022 viser, at centrene fortsat har godt fat i de unge. Sammenlignet med aktivitetstallene for 2021 har 570 flere unikke unge været til personlig rådgivning i headspace National. Sammensætningen af de unge i headspace National 2022 er karakteriseret ved en overvægt af piger/kvinder og unge i uddannelse/beskæftigelse. Den største aldersgruppe har dog ændret sig fra at være de 21-23-årige til 12-14-årige i 2022. De to største temaer i den personlige rådgivning i headspace National 2022 var *relationer til familie og venner* og *håndtering af hverdagen*, mens rådgivningen i gennemsnit forløb over 4,8 samtaler i 2022, som er et lidt længere forløb sammenlignet med det nationale gennemsnit på 4,5 samtaler i 2021.

Nye elementer i afrapporteringen

Afsnittet *Året der gik* indgår som et nyt element i afrapporteringen af de lokale headspace-centres aktiviteter. Dette afsnit er en opsummering af de vigtigste og mest interessante resultater for året, der gik.

Endvidere indgår der afslutningsvis i afrapportering en analyse af face-to-face-rådgivningen, som baserer sig på data fra ungeskemaet i perioden 1. marts 2020 til 31. december 2021. Analysen er initieret som del af vores interne evaluering af headspace-succeskriterie 3: *At fremme mental sundhed*. Hovedresultaterne viser, at face-to-face-rådgivningen i headspace skaber en positivt signifikant effekt for en ung, fra første til sidste samtale. De vigtigste resultater bliver fremhævet her i rapporten, hvortil uddybende resultater og forklaringer indgår i bilag 4.3: Face-to-face rapporten.

1. Aktiviteter i headspace National

Tabel 1.1 viser det totale aktivitetsniveau i headspace National i år 2020, 2021 og 2022, mens tabel 1.2 viser den månedsvise aktivitetsudvikling i året 2022. Således kan man følge udviklingen over tid.

Det skal dog bemærkes, at aktivitetstallene for 2020 og 2021 har været påvirket af den periodemæssige nedlukning i første halvår af både 2020 og 2021, grundet Covid-19-pandemien. Dette vurderes dog ikke at have en påvirkning på aktivitetstallene for 2022.

Tabel 1.1 Aktivitetsniveauet i headspace National opgjort for perioden 2020/2021/2022. Antal.

| headspace National | Total 2020 (Jan.-Dec.) ¹² | Total 2021 (Jan.-Dec.) ¹³ | Total 2022 (Jan.-Dec.) ¹⁴ |
|---|---|---|---|
| 1. Unikke unge i individuel rådgivning TOTAL (1a+1b+1c) | 7.298 | 8.476 | 9.557 |
| 1a. Unge i personlig rådgivning i headspace ¹ | 3.527 | 4.059 | 4.629 |
| 1b. Korte kontakter ved udgående aktiviteter ² | 1.572 | 2.237 | 3.374 |
| 1c. Unge i chat-rådgivningen ³ | 2.119 | 2.180 | 1.554 |
| 2. Individuelle rådgivningssamtaler TOTAL (2a+2b+2c) | 14.175 | 17.290 | 19.456 |
| 2a. Personlige rådgivningssamtaler i headspace ⁴ | 9.604 | 11.484 | 13.449 |
| 2b. Korte samtaler ved udgående aktiviteter ⁵ | 1.572 | 2.237 | 3.374 |
| 2c. Chat-rådgivningssamtaler ⁶ | 2.999 | 3.569 | 2.633 |
| 3a. Afholdte gruppeforløb⁷ | 61 | 81 | 79 |
| 3b. Unikke unge i gruppebaseret rådgivning TOTAL⁸ | 460 | 535 | 593 |
| 3c. Grupperådgivningssamtaler TOTAL | 181 | 313 | 392 |
| 4. Udgående aktiviteter TOTAL⁹ | 1.385 | 2.580 | 2.843 |
| 5. Unge til udgående aktiviteter TOTAL¹⁰ | 34.768 | 73.768 | 72.337 |
| 6. Henvendelser fra pårørende/fagfolk TOTAL¹¹ | 961 | 1.234 | 1.766 |

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar 2020 til 31. december 2022 og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret. 1) Kategorien består af unge, som har fået face-to-face-rådgivning i headspace, videorådgivning eller rådgivning via telefon, mail, sms eller andet (fx Skype). 2) Kategorien inkluderer unge, som headspace har talt personligt med som del af en udgående aktivitet i en varighed på 5-10 min. (om andet end blot info om headspace m.m.), men hvor samtalen ikke fik karakter af en egentlig rådgivningssamtale. 3) Kategorien er først opgjort fra den 12. april 2021 og inkluderer unge, som har benyttet den nationale headspace-chat. 4) Kategorien inkluderer face-to-face rådgivningssamtaler i headspace, video-rådgivningssamtaler samt rådgivningssamtaler over telefon, mail, sms eller andet (fx Skype). 5) Se note 2). 6). Kategorien er først opgjort fra den 12. april 2021 og inkluderer alle chat-samtaler med unge. 7) En gruppe, som mødes over flere gruppegange, indgår kun som én unik gruppe. 8) Der kan godt være overlap mellem unikke unge i gruppebaseret rådgivning og unikke unge i individuel rådgivning (1a.,1b.,1c.). 9) Kategorien inkluderer forskellige synlighedsaktiviteter og workshops/oplæg for både unge i målgruppen og pårørende/fagfolk. 10) Kategorien inkluderer unge i headspaces målgruppe (12-25 år), som har deltaget/været til stede ved den udgående aktivitet. 11) Kategorien omfatter henvendelser fra pårørende og fagfolk, som henvender sig omkring en specifik ung eller mere generelt med spørgsmål/bekymringer omkring trivslen på et bestemt hold eller klasse. 12) I 2020 var der 23 centre åbne. 13) I 2021 åbnede der fire nye centre og ét lukkede., hvilket gør at tallene fra 2021 kommer fra 26 headspace centre. 14) I 2022 åbnede der to nye centre, hvorfor data er fra 28 forskellige centre.

Tabel 1.2 Aktivitetsniveauet i headspace National opgjort pr. mdr. i 2022. Antal.

| headspace National | Jan. | Feb. | Mar. | Apr. | Maj | Jun. | Jul. | Aug. | Sep. | Okt. | Nov. | Dec. |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 1. Unikke unge i individuel rådgivning TOTAL (1a+1b+1c) | 911 | 890 | 1.000 | 804 | 770 | 696 | 233 | 700 | 1.047 | 745 | 1.205 | 556 |
| 1a. Unge i personlig rådgivning i headspace ¹ | 679 | 427 | 539 | 275 | 375 | 360 | 109 | 341 | 385 | 340 | 502 | 297 |
| 1b. Korte kontakter ved udgående aktiviteter ² | 68 | 300 | 278 | 421 | 236 | 221 | 73 | 234 | 546 | 306 | 545 | 146 |
| 1c. Unge i chat-rådgivning ³ | 164 | 163 | 183 | 108 | 159 | 115 | 51 | 125 | 116 | 99 | 158 | 113 |
| 2. Individuelle rådgivningssamtaler TOTAL (2a+2b+2c) | 1.448 | 1.622 | 2.154 | 1.517 | 1.804 | 1.658 | 536 | 1.438 | 1.979 | 1.584 | 2.315 | 1.401 |
| 2a. Personlige rådgivningssamtaler i headspace ⁴ | 1.078 | 1.038 | 1.546 | 906 | 1.309 | 1.235 | 393 | 990 | 1.223 | 1.130 | 1.527 | 1.074 |
| 2b. Korte samtaler ved udgående aktiviteter ⁵ | 68 | 300 | 278 | 421 | 236 | 221 | 73 | 234 | 546 | 306 | 545 | 146 |
| 2c. Chat-rådgivningssamtaler ⁶ | 302 | 284 | 330 | 190 | 259 | 202 | 70 | 214 | 210 | 148 | 243 | 181 |
| 3a. Afholdte gruppeforløb⁷ | 9 | 9 | 6 | 1 | 7 | 8 | 3 | 5 | 9 | 5 | 13 | 4 |
| 3b. Unikke unge i gruppebaseret rådgivning TOTAL⁸ | 48 | 34 | 50 | 7 | 49 | 95 | 46 | 31 | 67 | 32 | 94 | 40 |
| 3c. Grupperådgivningssamtaler TOTAL | 15 | 27 | 39 | 25 | 38 | 50 | 19 | 26 | 41 | 29 | 53 | 30 |
| 4. Udgående aktiviteter TOTAL⁹ | 77 | 219 | 289 | 205 | 298 | 235 | 46 | 254 | 419 | 287 | 365 | 149 |
| 5. Unge til udgående aktiviteter TOTAL¹⁰ | 1.282 | 4.167 | 6.156 | 5.282 | 6.750 | 4.590 | 854 | 6.327 | 14.770 | 8.097 | 11.494 | 2.568 |
| 6. Henvendelser fra pårørende og fagfolk TOTAL¹¹ | 151 | 118 | 204 | 122 | 154 | 135 | 43 | 185 | 186 | 155 | 191 | 122 |

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar 2022 til 31. december 2022 og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret. 1) Kategorien er beregnet som unge, der har haft deres første samtale i kalenderåret 2022, og består af summen af besvarelser, hvor ungerådgiveren har svaret nr.=1 til "Hvilket nummer samtale er det med den unge?", og besvarelser hvor ungerådgiveren har svaret nr.=2-10 til "Hvilket nummer samtale er det med den unge?" og samtidig har svaret ja til spørgsmålet "Er det den unges første samtale i kalenderåret?". Det vil sige, at kategorien både inkluderer unge, som har haft deres første samtale i headspace nogensinde, og unge, som har haft en tidligere samtale i 2021, men som nu har deres første samtale i det nye kalenderår (2022). Det betyder samtidig, at antallet af unge i personlig rådgivning i headspace i januar måned typisk vil være højere end de resterende måneder. Kategorien inkluderer desuden unge, som har fået face-to-face-rådgivning i headspace, videorådgivning eller rådgivning via telefon, mail, sms eller andet (fx Skype). 2) Kategorien inkluderer unge, som headspace har talt personligt med som del af en udgående aktivitet i en varighed på 5-10 min. (om andet end blot info om headspace m.m.), men hvor samtalen ikke fik karakter af en egentlig rådgivningssamtale. 3) Kategorien er opgjort fra den 12. april 2022 og inkluderer unge fra headspace national, som har benyttet den nationale headspace-chat. 4) Kategorien inkluderer face-to-face rådgivningssamtaler i headspace, video-rådgivningssamtaler samt rådgivningssamtaler over telefon, mail, sms eller andet (fx Skype). 5) Se note 2). 6) Kategorien er opgjort fra den 12. april 2022 og inkluderer alle chat-samtaler med unge fra headspace national. 7) En gruppe, som mødes over flere gruppegange, indgår kun som én unik gruppe. 8) Der kan godt være overlap mellem unikke unge i gruppebaseret rådgivning og unikke unge i individuel rådgivning (1a., 1b., 1c.). 9) Kategorien inkluderer forskellige synlighedsaktiviteter og oplæg for både unge i målgruppen og pårørende/fagfolk. 10) Kategorien inkluderer unge i headspaces målgruppe (12-25 år), som har deltaget/været til stede ved den udgående aktivitet. 11) Kategorien omfatter henvendelser fra pårørende og fagfolk, som henvender sig omkring en specifik ung eller mere generelt med spørgsmål/bekymringer omkring trivslen på et bestemt hold eller klasse.

1.1 Særlige forhold¹ vedrørende headspace National for 2022

Der har ikke været nogle særlige forhold omkring headspace National, som har haft signifikant betydning for aktivitetsniveauet i headspace National i 2022.

1.2 Aktiviteter på de sociale medier

headspace Danmark har fortsat fokus på at udvikle og optimere indsatsen på sociale medier for bedre at nå unge, hvor de færdes, kommunikerer og søger viden.

I 2022 har headspace Danmark samlet set nået i alt 1 mio. unikke brugere på sociale medier via dels annoncering og dels organisk content. De enkelte annoncer er i gennemsnit blevet vist godt fem gange pr. bruger. Samlet set har der været 46.103 klik på vores annoncer. Den organiske kampagne Det' Okay, der har været ambassadørbåret via sociale medier, nåede en top-3 på Spotify podcast-toplisten, og havde et potentielt reach på over 500.000 unikke brugere igennem vores ambassadører (udover vores eget reach). headspace Danmarks Facebookside har desuden fået godt 700 nye følgere det seneste år, mens vores Instagram-konto har fået 800 nye følgere det seneste år. Hertil har vi startet indsats på TikTok op og på 2 måneder har vi fået 1.600 følgere og 273.700 views. Profilen er fortsat i vækst, godt hjulpet på vej af en nyetableret TikTok-frivillig gruppe af ungerådgivere. På TikTok har vi godt fat i unge drenge, der fylder hele 37% af vores følgerskare.

2. Beskrivelse af unge i headspace National

Afsnit 2.1-2.4 giver en samlet karakteristik af unge, som har modtaget personlig rådgivning² (jf. tabel 1.1; række 1a.) i headspace National i 2022. Beskrivelsen er baseret på headspaces egne informationer, som er registreret af en ungerådgiver efter hver enkelt personlig rådgivningssamtale med en ung.

2.1 Karakteristika ved unge i headspace National

Tabel 2.1.1- 2.1.5 viser overordnet, hvilke unge der kommer i headspace National og deres samtalemønster. Formålet er at give læseren en idé om, hvilke unge der benytter sig af headspace.

Tabel 2.1.1 Bopælskommune, 2022

| Bopælskommune | Procent, hs National |
|----------------|----------------------|
| Aalborg | 7 |
| Horsens | 5 |
| Odense | 5 |
| Andre kommuner | 83 |
| TOTAL | 100 |

Kilde: Rådgiverskema.

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar 2022 til 31. december 2022 og er opgjort for de samtaler, der af ungerådgiveren er angivet som den unges første samtale i kalenderåret. Ved ikke-svar er ekskluderet. N³=4.599 for hs National.

Nationalt ser vi, at 88 procent af de unge benytter headspace centeret i deres egen bopælskommune.

¹ Dette afsnit forholder sig ikke til Covid-19-relaterede forhold (evt. eftervirkninger).

² Korte kontakter ved udgående aktiviteter (jf. tabel 1.1; række 1b.) og unge i chat-rådgivning (jf. tabel 1.1; række 1c.) indgår ikke i denne beskrivelse af unge.

³ N= Number of observations.

Tabel 2.1.2 Kønsfordeling, 2022

| Køn | Procent, hs National |
|--------------------|----------------------|
| Dreng/mand | 27 |
| Pige/kvinde | 69 |
| Andet ¹ | 4 |
| TOTAL | 100 |

Kilde: Rådgiverskema.

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar 2022 til 31. december 2022 og er opgjort for de samtaler, der af ungerådgiveren er angivet som den unges første samtale i kalenderåret. 1) Kategorien "Andet" består af kategoriene: "transkønnet mand", "transkønnet kvinde", "transperson", "non-binær", "kønsdivers" og "ikke afklaret". hs National består af 28 headspace-centre. n = 4.590 for hs National.

Tabel 2.1.3 Aldersfordeling, 2022

| Alder | Procent, hs National |
|-------------|----------------------|
| Under 12 år | 2 |
| 12-14 år | 23 |
| 15-16 år | 18 |
| 17-18 år | 16 |
| 19-20 år | 13 |
| 21-23 år | 16 |
| 24-25 år | 8 |
| Over 25 år | 4 |
| TOTAL | 100 |

Kilde: Rådgiverskema.

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar 2022 til 31. december 2022 og er opgjort for de samtaler, der af ungerådgiveren er angivet som den unges første samtale i kalenderåret. Ved ikke-svar er ekskluderet. hs National består af 28 headspace-centre. n = 4.050 for hs National.

Tabel 2.1.4 Antal samtaler i et forløb, 2022

| Samtalenummer i forløbet | Procent, hs National |
|--------------------------|----------------------|
| 1.-3. gang | 52 |
| 4.-9. gang | 24 |
| 10.+ gang | 24 |
| TOTAL | 100 |

Kilde: Rådgiverskema.

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar 2022 til 31. december 2022 og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret. Tallene i tabellen angiver andelen af samtaler, der var en 1.-3.-gangs samtale, en 4.-9.-gangs samtale eller en 10.-+gangs samtale. Tallene i tabellen dækker således andele af samtalerne og ikke af forløbene. hs National består af 28 headspace-centre. n = 13.360 for hs National.

Tabel 2.1.5 Personlige rådgivningssamtaler opgjort på samtaleformer, 2022

| Samtalens form | Procent, hs National |
|----------------------------------|----------------------|
| Face-to-face samtale i headspace | 90 |
| Telefonsamtale | 5 |
| Videosamtale | 4 |
| Samtale via mail | 0 |
| Samtale via sms | 1 |
| TOTAL | 100 |

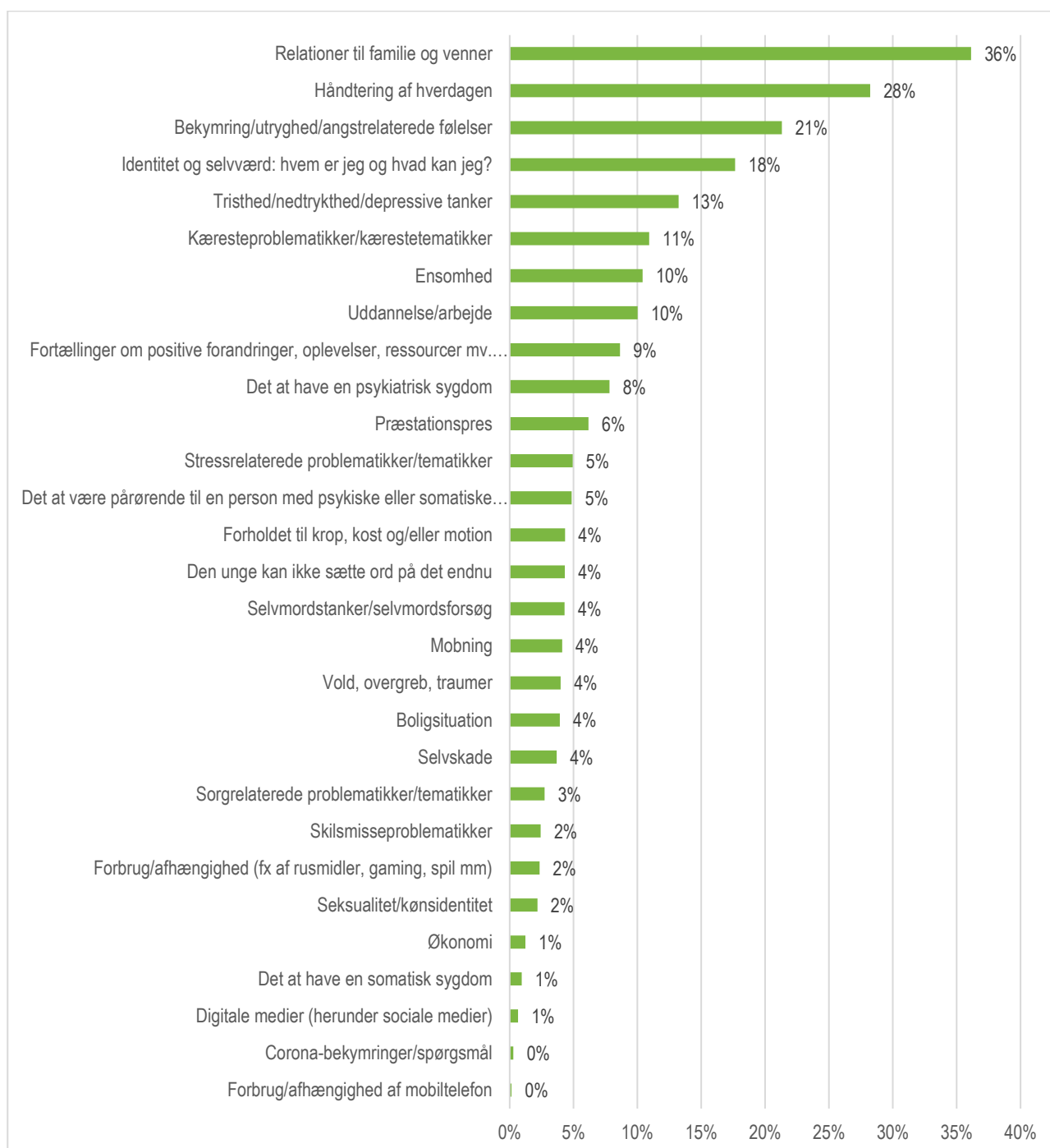
Kilde: Rådgiverskema.

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar 2022 til 31. december 2022 og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret. Personlige rådgivningssamtaler består som beskrevet i tabel 1.1, note 4, af flere forskellige samtaleformer: face-to-face rådgivningssamtaler i headspace samt video-rådgivningssamtaler og rådgivningssamtaler over telefon, mail og sms. hs National består af 28 headspace-centre. n = 13.420 for hs National.

2.2 Samtaleemner

Figur 2.2.1 bygger på informationer fra ungerådgiverne, som kan registrere mellem ét og tre primære temaer, som samtalen har omhandlet, ud af 29 mulige temaer. Således kan man se andelen af alle personlige rådgivningssamtaler i headspace National, som har omhandlet (mindst) det enkelte tema (jf. Bilag 4.2: Opgørelsesmetode for primære temaer og brobygningsaktiviteter). Eksempelvis ses det af figur 2.2.1, at der har været talt om temaet "Uddannelse/arbejde" (som mindst ét tema) i 10 % af samtalerne i headspace National i 2022.

Figur 2.2.1 Samtaleemner i personlige rådgivningssamtaler, 2022



Kilde: Rådgiverskema.

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar 2022 til 31. december 2022 og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret. Ungerådgiveren kan angive flere svarmuligheder (temaer). N = 13.195 for hs National.

2.3 Tilknytning til uddannelse og beskæftigelse

Tabel 2.3.1 viser andelen af unge fra headspace National, som er i gang med skole/uddannelse, som er i beskæftigelse, og som hverken er i gang med skole/uddannelse eller i beskæftigelse.

Tabel 2.3.1 Tilknytning til uddannelse og beskæftigelse, 2022

| | Procent, hs National |
|---|----------------------|
| I skole/uddannelse ¹ | 80 |
| I beskæftigelse ² | 13 |
| Hverken i uddannelse eller beskæftigelse ³ | 7 |
| TOTAL | 100 |

Kilde: Rådgiverskema.

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar 2022 til 31. december 2022 og er opgjort for de samtaler, der af ungerådgiveren er angivet som den unges første samtale i kalenderåret. 1) Kategorien indeholder unge, som er i gang med skole/uddannelse, og unge, som er i gang med skole/uddannelse, men som p.t. er sygemeldte. 2) Kategorien indeholder unge, som er i ordinær beskæftigelse, unge, som er i ordinær beskæftigelse, men som p.t. er sygemeldte, og unge, som er i beskæftigelsesrettet tilbud. 3) Kategorien indeholder unge, som hverken tilhører 1) eller 2), og består bl.a. af unge, som modtager førtidspension (eller en lignende ydelse) som følge af en lav arbejdssevne. Ved ikke-svar er ekskluderet. hs National består af 28 headspace-centre. n = 4.118 for hs National.

2.4 Brobygning

Tabel 2.4.1-2.4.4 viser andelen af unge, der har fået hjælp til deres udfordring(er) før headspace, andelen af rådgivningssamtaler i headspace National, hvor unge er blevet støttet i brobygning, samt hvor der brobygges til, og hvordan ungerådgiveren har brobygget (jf. desuden Bilag 4.2: Opgørelsesmetode for primære temaer og brobygningsaktiviteter).

Tabel 2.4.1 Andel af unge, som har modtaget hjælp inden deres første samtale i headspace, 2022

| Har den unge fået hjælp inden første samtale i headspace? | Procent, hs National |
|---|----------------------|
| Nej, ingen hjælp | 29 |
| Ja, i kommunen/kommunalt regi | 17 |
| Ja, hos en privatpraktiserende læge | 12 |
| Ja, hos en psykolog/psykoterapeut/psykiater | 16 |
| Ja, i et civilsamfundstilbud | 2 |
| Ja, i behandlingspsykiatrien/distriktspsykiatrien | 7 |
| Ja, hos sundhedsplejersken | 1 |
| Ved ikke | 29 |

Kilde: Rådgiverskema.

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar 2022 til 31. december 2022 og er opgjort for de samtaler, der af ungerådgiveren er angivet som den unges første samtale. Ungerådgiveren kan vælge flere svarmuligheder (steder hvor den unge har fået hjælp). hs National består af 28 headspace-centre. n = 3.906 for hs National.

Tabel 2.4.2 Andel af samtaler, hvor unge er blevet støttet i brobygning, 2022

| Er den unge blevet støttet i brobygning? | Procent, hs National |
|--|----------------------|
| Støtte til brobygning | 14 |
| Ingen støtte til brobygning | 86 |
| TOTAL | 100 |

Kilde: Rådgiverskema.

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar 2022 til 31. december 2022 og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret. hs National består af 28 headspace-centre. n = 13.140 for hs National.

Tabel 2.4.3 Brobygning 2022

| Hvad brobygges der til? | Procent, hs National |
|---|----------------------|
| Kommunal sagsbehandler | 12 |
| Kommunale tilbud/indsatser (PPR, SSP, misbrugsbehandling mv.) | 16 |
| Privatpraktiserende læge | 20 |
| Psykoterapeut/psykolog/psykiater | 14 |
| Almen akutmodtagelse/skadestue | 0 |
| Psykiatrisk akutmodtagelse/skadestue | 4 |
| Øvrige hospitalspsykiatri og distriktspsykiatri | 5 |
| Socialpsykiatrien (fx støtte- og kontaktpersonsordninger, bosteder mv.) | 2 |
| Civilsamfundstilbud (fx TUBA, Ventilen, Outsideren, LMS m.m.) | 26 |
| Forening/fritidsliv | 9 |
| Uddannelse | 7 |
| Arbejdsmarked | 2 |
| Politi | 1 |

Kilde: Rådgiverskema.

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar 2022 til 31. december 2022 og er opgjort for de samtaler i kalenderåret, hvor ungerådgiveren har angivet, at de har støttet den unge i brobygning. Ungerådgiveren kan vælge flere svarmuligheder (steder hvor der er brobygget til). hs National består af 28 headspace-centre. n = 1.892 for hs National.

Tabel 2.4.4 Former for brobygningsstøtte, 2022

| Brobygningsstøtte | Procent, hs National |
|---|----------------------|
| Gjort den unge opmærksom på, hvor han/hun kan gå hen og få hjælp | 63 |
| Har aktivt hjulpet den unge med at få kontakt med relevante personer/steder | 20 |
| Har aftalt med den unge at gå sammen med ham/hende hen til relevante personer/steder | 7 |
| Har rådgivet den unge om et samarbejde med "voksne", den unge allerede er i kontakt med | 12 |
| Har været bisidder for den unge | 4 |
| Har lavet en underretning på den unge | 4 |
| Andet | 3 |

Kilde: Rådgiverskema.

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar 2022 til 31. december 2022 og er opgjort for de samtaler i kalenderåret, hvor ungerådgiveren har angivet, at de har støttet den unge i brobygning. Ungerådgiveren kan vælge flere svarmuligheder (måder der er brobygget på). hs National består af 28 headspace-centre. n = 1.899 for hs National.

3. Analyse af face-to-face-rådgivningen i headspace

I denne årsrapport vil der som noget nyt blive redegjort for resultaterne af vores interne analyse, som beror på data fra ungeskemaet i perioden 1. marts 2020 til 31. december 2021. Datagrundlaget er udgjort af 1.261 unikke forløb. Denne analyse har til formål at undersøge virkningen af den personlige rådgivning for den enkelte unge, ud fra de fem succeskriterier for face-to-face-rådgivningen:

- Succeskriterie 1: Den unge føler sig set, hørt og mødt.
- Succeskriterie 2: Den unge føler sig hjulpet.
- Succeskriterie 3: At fremme mental sundhed.
- Succeskriterie 4: At brobygge til andre relevante aktører.
- Succeskriterie 5: At hjælpe den unge (hvis relevant) tættere på uddannelse og job.

I denne afrapportering vil målingen af *Succeskriterie 1: Den unge føler sig set, hørt og mødt* og *Succeskriterie 3: At fremme mental sundhed* blive uddybet. Ved nærmere interesse for de andre succeskriterier henvises til bilag 4.3⁴: Face-to-face-rapporten.

3.1 At føle sig set, hørt og mødt

Til at belyse hvorvidt målet, om den unge føler sig set, hørt og mødt, er indfriet, benyttes det validerede måleinstrument "Session Rating Scale" (SRS). SRS er en simpel fire-item-skala, der er designet til at evaluere fire nøgledimensioner af rådgivningssessionen. Den unge svarer på en skala fra 1 til 10, hvor 10 er det bedst tænkelige.

- Den gennemsnitlige score for, hvorvidt den unge føler sig hørt, forstået og respekteret, er **9,49**
- Den gennemsnitlige score for, hvorvidt der bliver talt om det, den unge ønsker, er **9,22**
- Den gennemsnitlige score for, hvorvidt rådgivningens samtaleform passer den unge, er **9,24**
- Den gennemsnitlige score for, om den unge alt i alt er tilfreds med samtalen, er **9,14**

Den gennemsnitlige score for alle fire items i SRS ligger over 9, hvilket er en af de højest mulige scorere, idet 10 er den mest positive vurdering. Der er således stor tilfredshed med alle fire aspekter af samtalesessionen. Face-to-face-rådgivningen lever derfor op til kriteriet om, at de unge skal føle sig set, hørt og mødt, når de kommer i headspace.

3.2 At fremme mental sundhed

I headspace er succeskriteriet om at fremme mental sundhed ensbetydende med målsætningen om at fremme "en tilstand af trivsel, hvor unge i headspace kan udvikle og udfolde deres evner, håndtere belastninger, indgå i positive sociale relationer og bidrage til fællesskabet". Inden for denne definition kan mental sundhed betragtes ud fra henholdsvis en følelsesmæssig og en funktionsmæssig dimension. Den følelsesmæssige dimension af mental sundhed indebærer oplevelsen af at have det godt, som er baseret på ønsket om at forbedre den unges initialniveau af livstilfredshed, almen trivsel og ensomhed. Den funktionelle dimension indebærer evnen til at kunne håndtere hverdagens stress og udfordringer, som er baseret på ønsket om at forbedre den unges initialniveau af self-efficacy.

⁴ Bilag 4.3: Face-to-face rapporten er baseret på data fra perioden marts 2020 til december 2020, mens dataet i denne rapport er opdateret fra perioden marts 2020 til december 2021.

3.2.1 Livstilfredshed

Livstilfredshed dækker over oplevelsen af at have det godt og være tilfreds med livet. Udviklingen i den unges livstilfredshed måles ud fra skalaen Cantril's ladder, hvor scoren 0 er det værste tænkelige liv, og scoren 10 er det bedste tænkelige liv. Ser vi på niveauet af livstilfredshed, kan vi se, at den unges gennemsnitlige livstilfredshed øges fra **5,4** ved første samtale til **6,1** ved den senest registrerede samtale. Det kan med den udvikling konkluderes, at face-to-face-rådgivningen i headspace fremmer mental sundhed, udtrykt ved en statistisk signifikant positiv stigning på **7,78***** procentpoint i niveauet af livstilfredshed målt fra første til senest registrerede samtale.⁵

Har man som ung en lav livstilfredshed (Cantril's ladder < 5), kan det ifølge Gallup tolkes som et udtryk for forskellige grader af problemer.⁶ Ser vi på andelen af unge med lav livstilfredshed ved hhv. første og sidste samtale i headspace, ses et fald fra **36,1 %** ved første samtale til **27,6 %** ved senest registrerede samtale. Det svarer til, at andelen af unge med et lavt niveau af livstilfredshed falder med 8,5 procentpoint under et samtaleforløb i headspace. Der er altså **24 %** færre unge med lav livstilfredshed, og som ikke længere er i risiko for at udvikle bekymring, stress og nedtrykthed ved deres senest registrerede samtale, sammenlignet med da de kom.

3.2.2 Almen trivsel

Almen trivsel måles ved hjælp af WHO-5-skalaen,⁷ der måler graden af positive oplevelser hos den unge i form af humør, ro, energi, søvn og interesse. De unges almene trivsel måles på en skala fra 0 til 100, hvor 100 er bedst mulig trivsel. De unges gennemsnitlige almene trivsel øges fra **39,6** ved første samtale til **46,3** ved senest registrerede samtale i headspace. Det kan derfor konkluderes, at face-to-face-rådgivningen i headspace fremmer mental sundhed ved en statistisk signifikant positiv stigning på **6,68***** procentpoint i niveauet af almen trivsel hos den unge.

Har man som ung en score på under 35 på WHO-5-skalaen, regnes man ifølge Sundhedsstyrelsen for at være i stor risiko for at udvikle depression.⁸ Andelen af unge med en score under 35 på WHO-5-skalaen (lav almen trivsel) ved hhv. første og sidste registrerede samtale i headspace faldt fra **44,0 %** til **36,8 %**. Dette svarer til, at der er **16 %** færre unge, som er i risiko for at udvikle depression, når de forlader headspace.

3.2.3 Ensomhed

Ensomhed belyses ved tre spørgsmål – også kaldet TIL-S, som måler hyppigheden af social isolation, følelsen af savn og følelsen af at være holdt udenfor. De unges gennemsnitlige niveau af ensomhed reduceres fra **4,9** ved første samtale til **4,0** ved senest registrerede samtale i headspace.⁹ Det kan derfor konkluderes, at face-to-face-rådgivningen i headspace fremmer mental sundhed ved en statistisk signifikant reduktion på **8,1***** procentpoint i niveauet af ensomhed målt fra første til senest registrerede samtale.

Har man som ung en score mellem 6 og 9 på TIL-S-skalaen, er man ifølge Videnscenter for Forebyggelse i risiko for at udvikle trivsels- og helbredsproblematikker.¹⁰ Ser vi på andelen af unge med et højt niveau af ensomhed (score mellem 6 og 9) ved hhv. første og sidste samtale i headspace, ses et fald fra **59,6 %** ved første samtale til **51,2 %** ved senest registrerede samtale i headspace. Det svarer til, at andelen af unge med et højt niveau af ensomhed falder med 8,4 procentpoint under et samtaleforløb i headspace. Der er derfor **14 %** unge, som ikke længere er i risiko for at udvikle trivsels- og helbredsproblematikker ved deres senest registrerede samtale.

⁵ Analysen er gennemført som en parret t-test. *: p<0,05; **: p<0,01; ***: p<0,001.

⁶ Gallup (Gallup.com 2021). Understanding How Gallup Uses the Cantril Scale

⁷ Almen trivsel måles på WHO-5-skalaen, der består af fem items, hvor de unge svarer på spørgsmålene: "I løbet af de seneste 2 uger: Har jeg været glad og i godt humør? Har jeg følt mig rolig og afslappet?, Har jeg følt mig aktiv og energisk?, Er jeg vågnet frisk og udhvilet?, Har min dagligdag været fyldt med ting, der interesserer mig?".

⁸ Sst.dk (2021): Guide til trivselsindekset

⁹ TIL-S består af tre items på skalaen 3 til 9, hvor 9 er mest muligt ensomhed. Her er skalaen dog normaliseret til at ligge mellem 0 og 1, da tolkningen af ændringen fra første til senest registrerede samtale således bliver en procentdel.

¹⁰ Vidensråd for Forebyggelse (2020). Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år. Forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder

3.2.4 Self-efficacy

Self-efficacy er et mål for den funktionelle dimension af mental sundhed, som måler oplevelsen af at kunne overkomme de ting, man sætter sig for. Self-efficacy måles ved to items omhandlende troen på egen formåen, udvalgt af Statens Institut for Folkesundhed.¹¹ De unges gennemsnitlige score af self-efficacy øges fra **4,1** ved første samtale til **3,6** ved senest registrerede samtale i headspace. Dette er ensbetydende med en statistisk signifikant positiv udvikling i self-efficacy svarende til **5,0***** procentpoint. Man kan derfor konkludere, at face-to-face-rådgivningen i headspace fremmer mental sundhed udtrykt ved en øget oplevelse af self-efficacy hos de unge.

Har man som ung en score mellem 2 og 5 på self-efficacy-skalaen, kan det ifølge Statens Institut for Folkesundhed tolkes som et udtryk for lav-middel self-efficacy, mens en score på 1-2 tolkes som et udtryk for høj self-efficacy. Unge med en stor tro på egen formåen (dvs. høj score af self-efficacy) har lettere ved at overkomme udfordringer, hvilket mindsker risikoen for at udvikle angst og depression som følge af stress. Ser vi på andelen af unge med lav-middel self-efficacy ved hhv. første og senest registrerede samtale i headspace, ses et fald fra **94,3 %** ved første samtale til **90,5 %** ved senest registrerede samtale i headspace, hvilket er ensbetydende med en positiv, men begrænset udvikling. Der er derfor **4 %** færre unge med lav-middel niveau af self-efficacy efter et forløb i headspace, og som ikke længere er i risiko for at udvikle mentale sundhedsproblemer.

¹¹ De unge har svaret på spørgsmålene "Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver hårdt nok?" og "Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?". Self-efficacy-skalaen går fra 1 til 5. I figuren er skalaen dog normaliseret til at ligge mellem 0 og 1, da tolkningen af ændringen fra første til senest registrerede samtale således bliver en procentdel.

4. Bilag

Dette afsnit indeholder medfølgende bilag (4.1-4.3) til årsrapporten.

4.1 Beregningsusikkerheder for chat-aktiviteter

I denne årsrapport opgøres for tredje¹² gang *antal unge i chat-rådgivning fra hver headspace-kommune* (jf. Tabel 1.1-1.2; række 1c.) og *antal chat-rådgivningssamtaler med unge fra hver headspace-kommune* (jf. Tabel 1.1-1.2; række 2c.). Opgørelsen er baseret på data fra og med 12. april 2021.

Det bemærkes, at det tilgængelige datagrundlag og den anvendte opgørelsesmetode er behæftet med en del beregningsusikkerheder. Der er hovedsageligt tale om følgende problematikker:

- En ung, som chatter flere gange, men som skifter computer/enhed imellem chat-samtalerne, kan ikke identificeres som den samme unge (og vil derfor blive talt med flere gange).
- En ung, som chatter flere gange fra den samme computer/enhed, kan kun identificeres som værende unik over en treugers periode (derfra kan den unge ikke længere genkendes i systemet og vil derfor tælle med som en ny ung).

Det betyder samtidig, at der ikke er tale om eksakte aktivitetstal for headspace-chatten.

Overordnet giver det dog god mening alligevel at opgøre disse aktivitetstal, da de er med til give et billede af, hvor mange unge der modtager fysisk rådgivning kontra digital rådgivning i den pågældende headspace-kommune.

4.2 Opgørelsesmetode: primære temaer og brobygningsaktiviteter

I figur 2.2.1 og tabel 2.4.1, 2.4.3 og 2.4.4 kan ungerådgiveren vælge flere svarmuligheder til hvert spørgsmål. I de tidligere halvårs- og årsrapporter har vi beregnet andelen på baggrund af det samlede antal af valgte svarmuligheder.¹³ Siden 2021 har vi i stedet for beregnet andelen på baggrund af det samlede antal respondenter.¹⁴ Det betyder samtidig, at andelen (i figur 2.2.1 og tabel 2.4.1, 2.4.3 og 2.4.4) ikke direkte kan sammenlignes med halvårs- og årsrapporter fra før 2021. Rangordenen på svarkategoriernes andel er dog uafhængig af, hvilken opgørelsesmetode der benyttes.

4.3 Face-to-Face rapporten

For Pixiversion og den fulde face-to-face rapport 2020 se vedhæftede dokumenter.

¹² Opgørelsen fremgik for første gang i halvårsrapporten 2021 (1.-2. KVT.).

¹³ Hver respondent kan vælge flere svarmuligheder til hvert spørgsmål.

¹⁴ Antallet af respondenter vil være mindre end antallet af svar, når hver respondent kan vælge flere svarmuligheder til hvert spørgsmål.