



# headspace National



**Årlig afrapportering 2023**

# Indholdsfortegnelse

Året der gik for headspace National .....	3
Årlig rapportering fra headspace National.....	4
Aktiviteterne i headspace .....	5
Aktiviteterne i headspace National 2023 .....	6
Unge i headspace National .....	9
Tendenser i headspace National .....	10
Brobygning i headspace National .....	11
Aktiviteter på de sociale medier .....	12
Om headspace.....	12
En civilsamfundsindsats der griber ind, før det er for sent .....	13
Nyt headspace-initiativ i 2024 .....	14

## Året der gik for headspace National

- Knap 17 procent af Danmarks børn og unge (12-25 år) har mødt headspace til udgående aktiviteter i 2023.
- 28 procent flere børn og unge til udgående aktiviteter i 2023 sammenlignet med 2022.
- 54 procent af de udgående aktiviteter målrettet børn og unge, som blev afholdt af headspace i 2023, var info-oplæg og workshops/tematiske oplæg.
- 4.331 børn og unge har fået personlig rådgivning i headspace 2023.
- 3 procent flere personlige rådgivningssamtaler nationalt i 2023 end i 2022.
- headspace modtog 1.445 henvendelser fra pårørende og/eller fagfolk i 2023. Ud af de 1.445 henvendelser var 767 fra pårørende om en ung.
- Unge i aldersgruppen 15-19 år er steget med 8 procentpoint fra 2022 til 2023, mens 2 ud af 3 unge, der kommer i rådgivningen i 2023, er piger/kvinder.

**Siden 2013 har headspace rådgivet børn og unge, og arbejdet med at fremme børn og unges mentale trivsel.**

**headspace National har siden åbningen af de første 6 centre i 2013 rådgivet mere end 80.000 unge i individuel rådgivning (inkl. korte kontakter og chatbrugere) og afholdt mere end 160.000 individuelle rådgivningssamtaler (inkl. korte kontakter og chatbrugere) med unge.**

**”headspace har været et brugbart sted at komme, da det har været første skridt i en række af mange skridt imod at få det bedre. Jeg ville ikke være samme sted uden mine samtaler her i headspace.”**

**21-årig kvinde,  
der kommer i headspace**



# Årlig rapportering fra headspace National

Her følger en årlig status over aktivitetstal for headspace National samt en karakteristik af de unge, der kommer i headspace.

Afrapporteringen indgår som en del af den samlede dokumentationsstrategi for headspace Danmark. I rapporten indgår aktivitetstal og ungekarakteristikker 2021, 2022 og 2023 for headspace National.

Årsrapporten for 2023 tager udgangspunkt i de registrerede aktivitetstal forbundet med de forskellige aktiviteter og afrapporteringsskemaer, som rådgiveren og den unge udfylder efter hver afsluttet rådgivnings-

samtale. For de unge er det frivilligt, om de ønsker at udfylde skemaet.

Tabel 1.1 viser centrale aktivitetstal for headspace National, herunder antal unge i personlig rådgivning, antal personlige rådgivningssamtaler, samt antal unge til udgående aktiviteter opgjort for 2021, 2022 og 2023.

Tabel 1.2 viser andelen af samtaler, hvor brobygning har fundet sted i 2021, 2022 og 2023. Flere uddybende tal kan findes i bilag 1.

Tabel 1.1 Aktivitetsniveauet i headspace National opgjort for 2021, 2022 og 2023. Antal.

headspace National	Total 2021	Total 2022	Total 2023
1. Unge i individuel rådgivning TOTAL (1a+1b+1c)	8.476	9.557	8.699
1a. Unge i personlig rådgivning i headspace	4.059	4.629	4.331
1b. Korte kontakter ved udgående aktiviteter	2.237	3.374	2.781
1c. Unge i chat-rådgivning nationalt	2.180	1.554	1.587
2. Individuelle rådgivningssamtaler TOTAL (2a+2b+2c)	17.290	19.456	19.404
2a. Personlige rådgivningssamtaler i headspace	11.484	13.449	13.896
2b. Korte kontakter ved udgående aktiviteter	2.237	3.374	2.781
2c. Chat-rådgivningssamtaler nationalt	3.569	2.633	2.727
3c. Grupperådgivningssamtaler	313	392	411
5. Unge til udgående aktiviteter	73.768	72.337	92.238

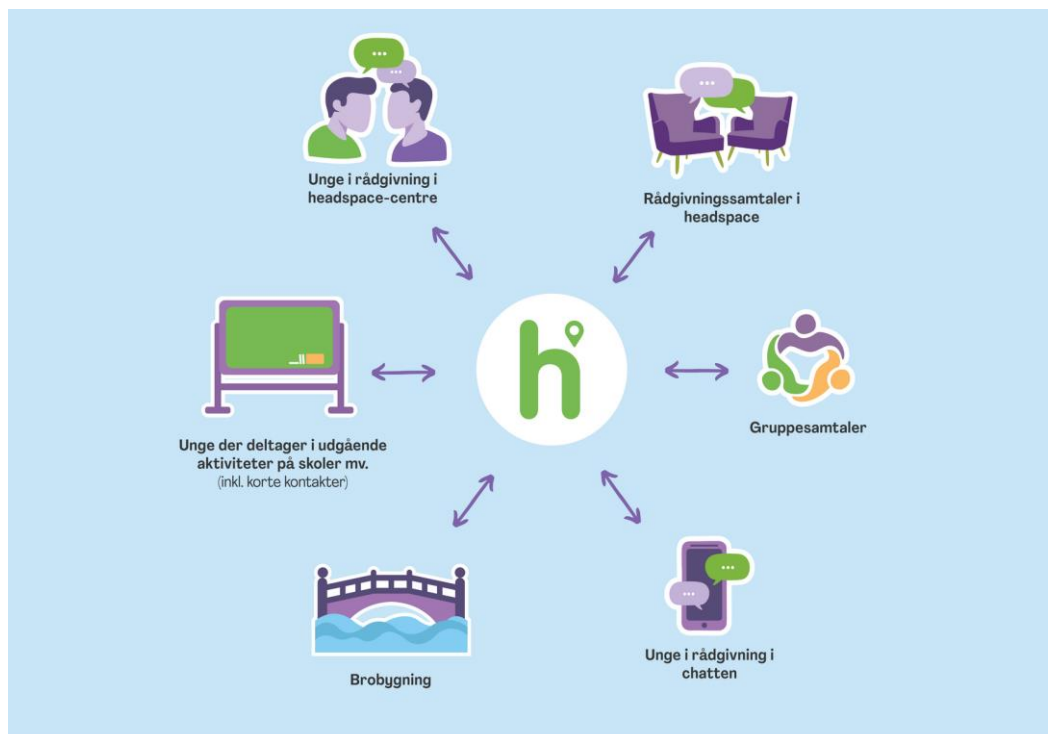
Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar til 31. december for alle år og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret. Se den fulde note i bilag 1 under den fulde tabel 1.

Tabel 1.2 Brobygning af unge til andre relevante tilbud i headspace National, opgjort for 2021, 2022 og 2023. Andel.

headspace National	Total 2021	Total 2022	Total 2023
Samtaler, hvor brobygning har fundet sted	17 %	14 %	14 %

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar til 31. december for alle år og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret. Se den fulde note i bilag 1.

# Aktiviteterne i headspace



headspaces aktiviteter foregår både som **rådgivning** i centrene og via chatten, **oplæg/workshops** på skoler og uddannelsesinstitutioner, samt via andre **udgående aktiviteter**.

Rådgivningen kan enten være **personlige samtaleforløb** eller **gruppesamtaler**, ligesom det også er muligt at blive rådgivet via chatten eller videorådgivning.

**Brobygning** til andre og mere specialiserede civilsamfundstilbud, til kommunen, psykiatrien eller egen læge er et centralt element i den hjælp og støtte, som vi i headspace tilbyder unge.

headspace tager derudover også på besøg på skoler og andre uddannelsesinstitutioner, hvor der holdes oplæg/workshops om temaer, der knytter sig til mental sundhed, trivsel og alle de udfordringer, der kan følge med et ungdomsliv.

**headspace har haft kontakt med mere end 370.000 børn og unge via workshops på landets skoler og uddannelsesinstitutioner mv. siden 2013**

# Aktiviteterne i headspace National 2023



**4.331 børn og unge har fået personlig rådgivning i headspace 2023**

I løbet af 2023 har headspace rådgivet 4.331 **unge i den personlige rådgivning** nationalt, mens 1.587 unge fra store dele af Danmark har fået **rådgivning via chatten**. Det er en stigning på 2 procent i antallet af unge der har fået rådgivet via chatten sammenlignet med 2022.

I rådgivningssamtalerne fylder særligt emner som "Relation til familie og venner" (41 pct.), "Håndtering af hverdagen" (28 pct.) og "Bekymring/ utryghed/ angstrelaterede følelser" (23 pct.).

Samtaletemaet "Uddannelse/arbejde" fylder mere i rådgivningssamtalerne nationalt i 2023 sammenlignet med 2022, hvor 10 procent af samtalerne blandt andet omhandlede dette tema.

Samtaletemaet 'Relationer til familie og venner' har fyldt mest i rådgivningssamtalerne i headspace National, 2023

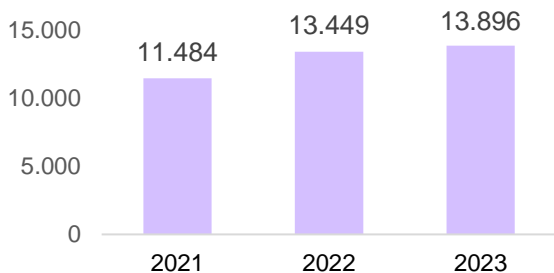
**"headspace har været et trygt miljø for mig, hvor der er plads til mig og det, jeg går og døjer med. En total rolig og afslappende atmosfære headspace giver mig ro på. Meget søde og kompetente ungerådgivere, der lytter og ikke får en til at føle, at man er et problem."**

20-årig kvinde, der kommer i headspace



Note: Top-10 samtaleemner i personlige rådgivningssamtaler i headspace National, 2023. Se fuld figur i bilag 1.

## Antal personlige rådgivningssamtaler i headspace National i 2021, 2022 og 2023



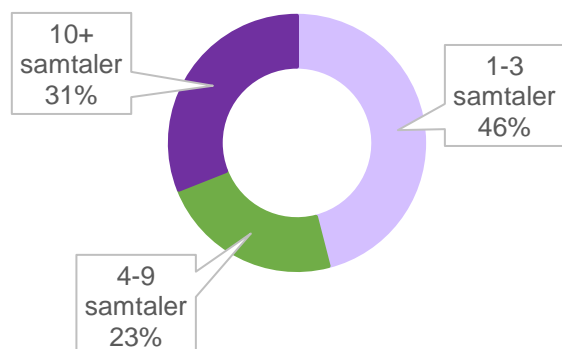
**3 procent flere personlige rådgivningssamtaler nationalt i 2023 end i 2022**

Der er i år blevet afholdt 13.896 **personlige rådgivningssamtaler** i headspace nationalt, hvilket er 3 procent flere end året forinden. Derudover er der blevet afholdt 2.727 chat-rådgivningssamtaler og 2.781 korte samtaler med børn og unge ved udgående aktiviteter.

De unge, der har været i den personlige rådgivning nationalt, havde i gennemsnit et samtaleforløb på 5 rådgivningssamtaler i 2023.

Næsten halvdelen af rådgivningssamtalerne i headspace National har været den 1.-3. samtale for unge, mens 31 procent af rådgivningssamtalerne har været den 10. eller flere samtale for unge. Andelen af unge, som har haft deres 10. eller flere samtalegang er steget med 7 procentpoint, sammenlignet med 2022. Det peger på, at flere unge i headspace har længere samtaleforløb i 2023 end i 2022.

## Rådgivningssamtaler fordelt på nummer samtale i headspace National 2023



**"headspace er et sted, hvor man ikke bliver dømt for sine problemer - intet er for stort eller for småt."**

**22-årig,  
der kommer i headspace**



**Der bliver afholdt gruppesamtaler, hvor unge kan spejle sig i ligesindede**

Der er blevet afholdt 411 gruppesamtaler i 2023, hvor antallet af deltagere var 1.012. I 2022 blev der afholdt 392 gruppesamtaler med 593 deltagere i alt. Antallet af gruppesamtaler er steget med 5 procent, mens antallet af unge deltagere er steget med 70 procent i 2023, sammenlignet med 2022.

headspace har i 2023 haft fokus på opkvalificeringen af gruppeforløbet for børn og unge, som sidder i samme problemstilling eller som oplever samme udfordring i livet. Den nye model for gruppeforløb, understøtter gruppeinteraktionen og fordrer en forandring i retning af gruppens fælles mål. Ud af de 411 gruppesamtaler i 2023 var 213 af samtalerne en del af et gruppeforløb, mens de resterende gruppesamtaler var en del af en gruppeaktivitet (herunder spilaftener, filmaftener m.m.).

**headspace modtog 1.445 henvendelser fra pårørende og/eller fagfolk i 2023. Ud af de 1.445 henvendelser var 767 fra pårørende om en ung.**





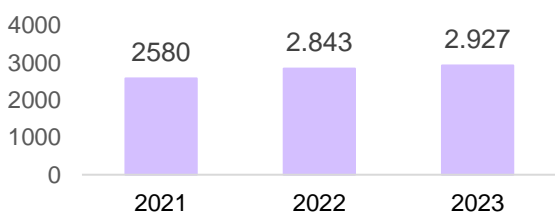


**Knap 17 procent af Danmarks børn og unge (12-25 år) har mødt headspace til udgående aktiviteter i 2023**

headspace National har haft 2.927 **udgående aktiviteter** i 2023, hvoraf 1.944 var målrettet børn og unge. Det har bl.a. været i form af oplæg/workshops på skoler og lign. De resterende 983 udgående aktiviteter var målrettet pårørende, samarbejdspartnere og fagfolk.

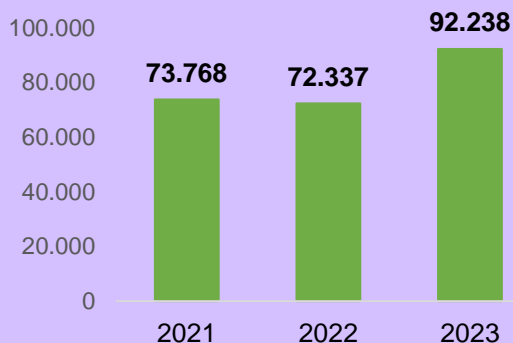
headspace har mødt 92.238 børn og unge via udgående aktiviteter, hvilket svarer til, at 17 procent af alle børn og unge mellem 12-25 år i Danmark har stiftet bekendtskab med headspace i 2023 via udgående aktiviteter<sup>1</sup> (Kilde: DST, FOLK1AM).

**Antal udgående aktiviteter i headspace National**



Der har i 2023 været 3 procent flere udgående aktiviteter nationalt, og 28 procent flere børn og unge til udgående aktiviteter, sammenlignet med året forinden.

**28 procent flere børn og unge til udgående aktiviteter i 2023 sammenlignet med 2022**



<sup>1</sup> Note: Andelen af unge i Danmark, som har mødt headspace i 2023 er et estimat, da headspace kan have mødt den samme unge ved flere udgående aktiviteter.

**54 % af de udgående aktiviteter målrettet børn og unge afholdt af headspace National i 2023 var info-oplæg og workshops/tematiske oplæg**

**De resterende udgående aktiviteter var blandt andet interview af børn og unge under skolernes temaug og events (f.eks. byfester, loppemarkeder, folkemøder, festivaler mv.).**

I 2023 har headspace National afholdt 342 info-oplæg samt 638 workshops/tematiske oplæg på institutioner i Danmark. headspace centrene har haft fokus på sundhedsfremmende aktiviteter for enkeltstående klasser i 2023, for at højne udbyttet af workshoppen for den enkelte elev. Bl.a. via fokus på inddragelse og øget involvering af eleverne.

Ud af de 638 workshops/tematiske oplæg blev 280 afholdt på en folkeskole/privatskole, mens 122 blev afholdt på en gymnasial uddannelse (stx, htx, hf mv.). Derudover blev 83 workshops/tematiske oplæg afholdt i et headspace-center, mens 42 blev afholdt på en erhvervsuddannelse. De resterende 111 workshops/tematiske oplæg blev blandt andet afholdt i en 10. klasse, på en forberedende ungdomsuddannelse (FGU, STU, EGU), på en kommunal/ offentlig institution mv.





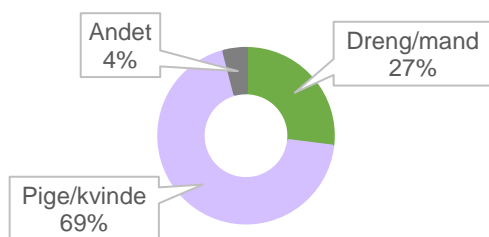
# Unge i headspace National

Følgende ungeprofil er en samlet karakteristik af unge, som har modtaget personlig rådgivning i headspace National i 2023.

Ungekarakteristikken er baseret på data fra rådgiveren og de unge. Flere tal findes i bilag 1.

## 2 ud af 3 unge, der kommer i rådgivningen i headspace, er piger/kvinder

### Kønsfordeling i headspace National 2023



27 procent af unge, der kommer i rådgivningen i headspace nationalt, er drenge/mænd i 2023, mens andelen af piger/kvinder er 69 procent. 4 procent af de unge, som kom i rådgivningen i 2023, har en anden kønsidentitet (herunder non-binær, kønsdivers, uafklaret kønsidentitet mv.). Kønsfordelingen i 2023 er meget lig fordelingen i 2022.

**”Elsker virkelig at komme i headspace. Det har hjulpet mig utallige gange at komme og snakke med fantastiske frivillige. Har aldrig haft en dårlig oplevelse”**

21-årig mand,  
der kommer i headspace

**”Jeg synes, at headspace er det bedste, unge kan bruge i forhold til tanker og følelser. Jeg nyder at tale med andre om ting, som jeg normalt ikke taler med andre om.”**

14-årig,  
der kommer i headspace

## headspaces erfaringer: hvad virker godt i rådgivningssamtalen?

at møde den unge fordomsfrit med nysgerrighed, respekt og omsorg

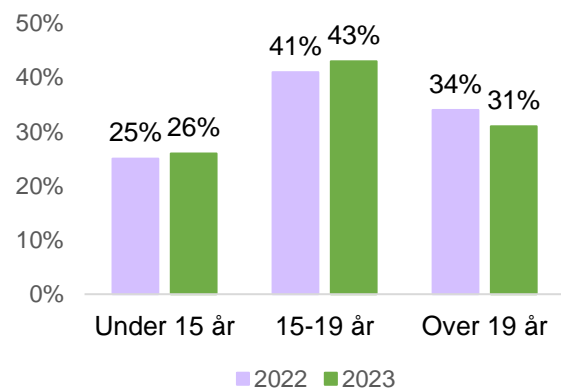
at tilbyde så mange eller få samtaler, som den unge ønsker

at brobygge den unge til relevante tilbud, behandling eller hjælp

at udforske den unges tanker sammen med den unge

at hjælpe den unge med at få et sprog for egne følelser

## Aldersfordeling i headspace National, 2023



Andelen af unge i aldersgruppen 15-19 år er steget med 2 procentpoint fra 2022 til 2023, mens andelen under 15 år er steget med 1 procentpoint. Andelen af unge over 19 år er faldet fra 34 procent i 2022 til 31 procent i 2023.

Gennemsnitsalderen i headspace national er 18 år i 2023, hvilket er lig landsgennemsnittet i 2022.

# Tendenser i headspace National

## Fortrolighed

8 ud 10 børn og unge i headspace har manglet nogen at tale fortroligt med før headspace.

Over halvdelen af børn og unge har gået mere end 1 år med det, som de har brug for at tale om i headspace

Nationalt ser vi, at 88 procent af de unge benytter et headspace-center i deres hjemkommune.

## Generel trivsel

35 procent af unge i headspace har så lav trivsel, at de er i risiko for at udvikle depression.

Hos unge med en anden kønsidentitet er det næsten halvdelen der er i risiko, mens det for piger/kvinder og drenge/mænd er 1 ud af 3.

## Ensomhed

51 procent af unge i headspace er ensomme. Det gælder for flere piger/kvinder og unge med en anden kønsidentitet end drenge/mænd.

Samtidig gælder det for flere unge i aldersgruppen under 15 år og over 19 år end for unge mellem 15-19 år.



h

Fra tidligere analyser af unge i headspace på landsplan ved vi, at der efter et rådgivningsforløb i headspace er 16 procent af de unge, der ikke længere er i risiko for at udvikle depression.

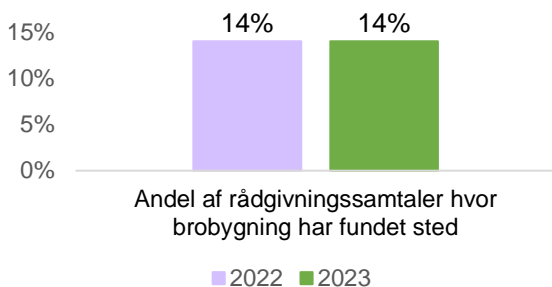
Et rådgivningsforløb i headspace kan derudover mindske følelsen af ensomhed, og derved **øge den mentale sundhed hos børn og unge.**

# Brobygning i headspace National

I headspace brobygger vi unge videre til andre relevante tilbud, hvis de har brug for mere specialiseret hjælp. Brobygning dækker over alt fra at rådgive unge om, hvilke tilbud der eksisterer i deres lokalområde, til at gå hånd-i-hånd med de unge ned til tilbuddet.

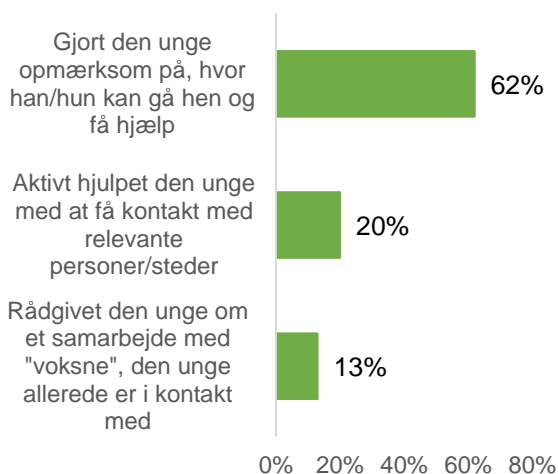
17 procent af de unge, som har modtaget rådgivning i headspace i løbet af 2023, har modtaget hjælp/støtte i kommunen inden headspace, mens 16 procent tidligere har været i terapi/behandling ved en psykoterapeut/psykolog/psykiater (se tabel 7 i bilag 1.).

## headspace National brobygger i 14 procent af rådgivningssamtalerne i 2023



headspace brobyggede unge videre i 14 procent af de personlige rådgivningssamtaler i 2023, hvilket er lig 2022.

## Brobygning fordelt på brobygningsmetoden, 2023

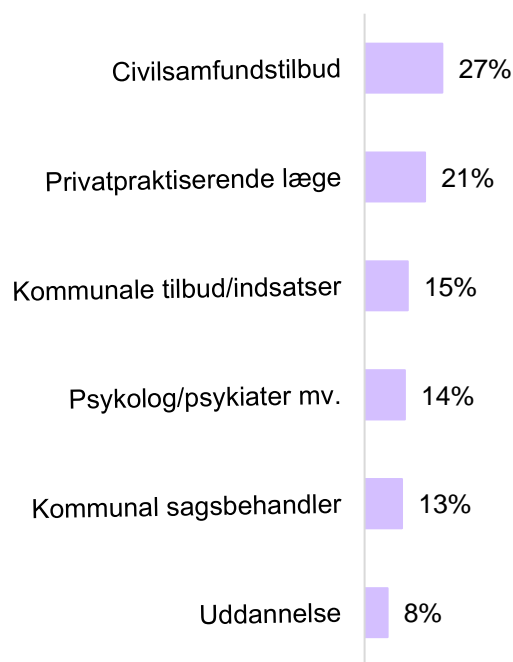


Note: Top-3 brobygningsmetoder i headspace National, 2023. Se fuld figur i bilag 1.

For 2023 gælder det, at unge i 62 procent af brobygningerne er blevet gjort opmærksom på, hvor han/hun kan gå hen og få hjælp, mens unge i 20 procent af brobygningerne aktivt er blevet hjulpet med at få kontakt med et relevant tilbud. Fordelingen af brobygningsmetode nationalt i 2023 er lig fordelingen i 2022.

Størstedelen af brobygningerne i 2023 er sket til et andet civilsamfundstilbud, mens den næststørste andel af brobygningerne er sket til en privatpraktiserende læge. Fordelingen af brobygning på tilbud og institutioner nationalt i 2023 er lig fordelingen i 2022.

## Brobygning fordelt på tilbud og institutioner, 2023



Note: Top-6 brobygninger fordelt på tilbud og institutioner i headspace National, 2023. Se fuld figur i bilag 1.



## Aktiviteter på de sociale medier

headspace er til stede på de sociale medier, hvor det giver mening for målgruppen. Derfor er vores indsatser og prioriteringer konstant i bevægelse.

I øjeblikket er TikTok, det medie, hvor vi kan møde børn og unge i målgruppen 12-25 år og hvor det derfor giver mening for os at være. Vi vil også gerne være til stede for at danne en modvægt til den mørke del af TikTok og vi har oplevet en stor vækst siden vi kom på TikTok i november 2022.

På TikTok har vi godt fat i unge drenge, der fylder hele 37% af vores følgerskare. 73% af vores følgere er mellem 18-24 år. TikTok registrerer ikke unge under 18 år, men vi vurderer at vi har en del unge mellem 13 og 17 år. Vi har nu 4.100 følgere på TikTok og mere end 2 millioner gange er vores videoer set på TikTok i løbet af 2023.

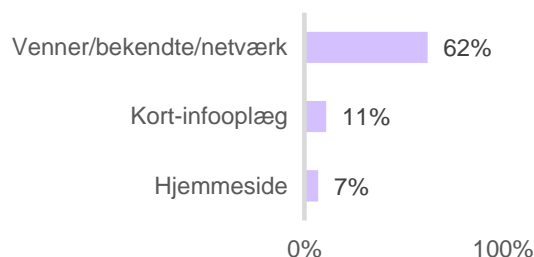
Vi er begyndt at anskue Facebook mere som et annonceværktøj, da det er blevet langt mere udfordrende at slå igennem uden annoncekroner. Vi ser at vores annoncer performer godt.

LinkedIn er samtidig blevet en prioritet i vores kommunikation, hvor vi nu har vækstet vores følgerskare til godt 18.000 følgere. Vi ser god interaktion på vores opslag og kan her både nå forældre, samarbejdspartnere, potentielle donorer og andre vigtige interessenter.

Vi har fået mere end 10.000 klik på [www.headspace.dk](http://www.headspace.dk) i løbet af 2023.

I 2023 har headspace Danmark samlet set nået 588.000 unikke brugere på vores forskellige sociale medier. Det er vi ganske godt tilfredse med.

Hvor har de unge i headspace hørt om tilbuddet?



Note: Baseret på nationale tal (Ungeskema).

## Om headspace

headspace er et sundhedsfremmende civilsamfundstilbud for børn og unge mellem 12-25 år drevet af frivillige og få lønnede medarbejdere. Vi arbejder ud fra devisen om, at ingen unge skal slås med det, der fylder for dem, alene. Alle unge skal have nem adgang til tidlig hjælp og støtte, når de oplever sociale og personlige udfordringer i deres liv.

**30 procent af den danske befolkning har hørt om headspace (Kilde: Kantar Gallup 2023).**

headspace har primo 2024 32 centre rundt omkring i Danmark, hvor unge kan komme ind fra gaden og få rådgivning. Det er gratis, der er igen ventetid, og ingen problemer er for store eller for små. Der bliver lyttet og handlet på de unges præmisser. headspace har dertil en national chat samt en national videorådgivning.

**På 10 år er der blevet afholdt mere end 164.000 rådgivningssamtaler i headspace-centrene (inkl. korte kontakter)**

**På 10 år har headspace på landsplan ydet individuel støtte og rådgivning til mere end 80.000 børn og unge**

# En civilsamfundsindsats der griber ind, før det er for sent

Som et civilsamfundstilbud spiller headspace en vigtig rolle i samfundet med at forbedre børn og unges mentale trivsel og den politiske prioritering af psykiatrien.

headspace er et tilbud, der ikke kræver en henvisning, men som favner bredt og har fokus på processen; herunder samtalen og anerkendelsen i relation til den enkelte unge.

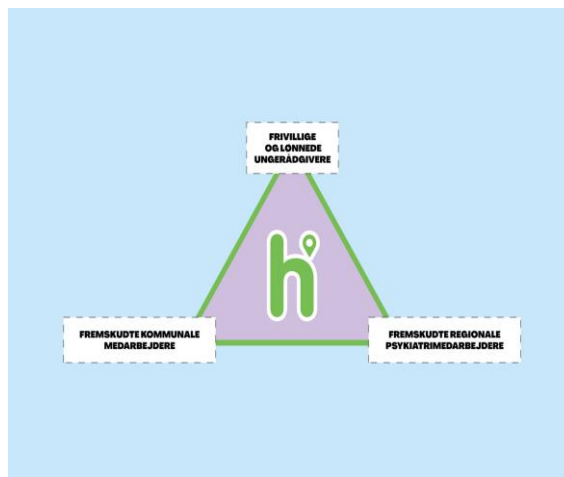
headspace arbejder tværsektorielt i et tæt samarbejde med kommunerne og regionerne. Dertil er der i langt de fleste headspace-centre fremskudte kommunale medarbejdere og fremskudte medarbejdere fra psykiatrien ansat, der samarbejder med frivillige og lønede ungerådgivere i headspace.

**Samarbejdet støtter unge på ventelisten til offentlige tilbud og resulterer i en mere smidig brobygning med kommunen**

”Vi mangler hænder i alle de her velfærdsstillinger, så sådan som det går nu, ville vi ikke kunne være foruden de frivillige, eller tilbud som headspace. Fordi på en eller anden måde føler jeg, at de unge er blevet meget, meget dårligere.

Og er i meget dårlig mistrivsel, hvilket jeg synes er rigtig, rigtig bekymrende. Og de bliver jo yngre og yngre. Og så kan man spørge: Hvordan skal man så finde alle de hænder til at hjælpe?”

(Fremskudt kommunal medarbejder i headspace)



Kilde: Analyse af fremskudte psykiatrimedarbejdere i headspace, 2022. Analyse af fremskudte kommunale medarbejdere i headspace, 2023.

To analyser af fremskudte medarbejdere fra henholdsvis psykiatrien og kommunen i headspace viser, hvordan **et øget samarbejde med frivillige rådgivningstilbud kan lette det behandlingspres**, som er opstået som følge af den stigende mistrivsel blandt danske børn og unge.

Den tværsektorielle model med fremskudte funktioner resulterer i, at samarbejdet bliver mere smidigt og hjælper unge til at få den rigtige hjælp på det rigtige tidspunkt.

Rapporterne om de fremskudte kommunale medarbejder og de fremskudte psykiatriske medarbejder kan fås ved henvendelse til headspace-centerchefen.

**Samarbejdet mindsker behandlingspres på psykiatrien**

## Nyt headspace-initiativ i 2024

headspace lancerer fra september 2024 headspace Family – et nyt initiativ, der tilbyder rådgivning og støtte til alle pårørende med en relation til et ungt menneske i alderen 12-25 år. Tilbuddet er et pilotprojekt, der strækker sig over 3,5 år og starter op i fem kommuner: Aarhus, Faaborg-Midtfyn, Holbæk, Guldborgsund og Helsingør.

Det nye headspace Family-initiativ vil blive forankret i de nuværende headspace-centre, hvor der arbejdes med generelle udfordringer, der kan opstå i familier, samt hos øvrige pårørende med en relation til et ungt menneske. headspace Family er et supplerende tilbud til de tilbud, som allerede eksisterer i kommunen på området. Initiativet skal hjælpe de familier, som ikke er i målgruppen for at modtage et kommunalt tilbud eller ikke ønsker at få hjælp i kommunen, samtidig med at initiativet kan supplere kommunens arbejde med unge og deres familier, som sagsbehandlerens ressourcer ikke når, eller som ikke er dækket af den gældende lovgivning. headspace Family tilbyder 3 indsatser i de 5 centre:

- 1) Individuel pårønderådgivning til familie-medlemmer til unge i headspaces målgruppe
- 2) Gruppebaseret pårønderådgivning til familie-medlemmer til unge i headspaces målgruppe
- 3) Familierådgivning for hele familien, hvor den unge er deltagende

headspace Family er derfor et initiativ, som kan rumme alle, uden afgræsning i forhold til tid, temaer og graden af mistrivsel. Dertil kommer også et online videntcenter, hvor familier og fagpersoner kan søge råd og vejledning om familiodynamikker og familieproblematikker.

Vi vil løbende informere kommunerne på status på headspace Family i løbet af 2024.



**”Vi har altid følt os godt taget imod, hver gang vi kommer. Der bliver gjort meget ud af, at det er den unges problem/udfordring, der er i fokus, om det så er en lille eller stor ting.”**

Forældre til en ung,  
der kommer i headspace