

headspace

National



Aktivitetstal for 2024

Indholdsfortegnelse

Status på 2024 for headspace	3
Årlig rapportering fra headspace National.....	4
Aktiviteter i headspace 2024	5
Outreach-aktiviteter i headspace 2024	6
Unge i headspace	7
Brobygning i headspace	8
Ny forskning: Unge får bedre trivsel af at komme i headspace – især de mest udsatte	9
Tendenser i headspace	9
SoMe og kampagner i 2024	10
En civilsamfundsindsats, som griber ind, før det er for sent	10
headspace Danmark.....	11

Status på 2024 for headspace

Generelle rådgivningstal

- I 2024 rådgav headspace National 10.055 unge og faciliterede 20.775 rådgivningssamtaler. Dette er en stigning på 16 procent i antallet af unge i individuel rådgivning, sammenlignet med 2023.

Udvikling i outreach-aktiviteter

- Der blev afholdt 3.617 outreach-aktiviteter i 2024, en stigning på 24 procent i forhold til 2023.
- Antallet af børn og unge, der deltog i outreach-aktiviteter, faldt med 10 procent, hvilket skyldes et øget fokus på workshops, som afholdes i mindre grupper for at sikre høj kvalitet.

Øget brug af chatrådgivning

- Antallet af unge i chatrådgivning steg markant med 21 procent, hvilket understreger dens voksende betydning som rådgivningskanal.

Gruppesamtaler og -deltagelse

- I 2024 blev der afholdt 483 gruppesamtaler, hvilket er en stigning på 18 procent sammenlignet med året før. Samlet deltog 1.183 personer, hvilket svarer til en stigning på 17 procent fra året før.

Effekter og trivsel

- Nye forskningsresultater dokumenterer statistisk signifikante forbedringer i trivslen for børn og unge, der har modtaget rådgivning hos headspace.

Køns- og aldersfordeling

- 66 procent af de unge, der benyttede rådgivning, var piger/kvinder, 29 procent drenge/mænd, og 5 procent identificerede sig med en anden kønsidentitet. Andelen er drenge/mænd, der benytter sig af headspace, er steget 2 procentpoint siden 2023.
- Gennemsnitsalderen var 18 år i 2024.

"Det var fedt at komme, og det var rart endelig at have nogen at snakke med, og som rent faktisk gad at lytte på ens problemer og hjælpe en med at komme videre for at finde en løsning på dem."

**17-årig dreng,
der kommer i headspace**

42 procent af unge i Danmark har hørt om headspace.

(Kilde: Epinion 2024).

Årlig rapportering fra headspace National

Her følger den årlige status over aktivitetstal for headspace National samt en karakteristik af unge, der kommer i headspace-centeret, udarbejdet til National Kommune.

Afrapporteringen indgår som en del af den samlede dokumentation over for kommunerne. I rapporten indgår aktivitetstal og ungekarakteristikker fra 2022, 2023 og 2024 for headspace National og headspace nationalt.

Årsrapporten for 2024 tager udgangspunkt i de regi-

strerede aktivitetstal forbundet med de forskellige aktiviteter og de afrapporteringsskemaer, som henholdsvis rådgiveren og unge udfylder efter hver afsluttet rådgivningssamtale. For unge er det frivilligt, om de ønsker at udfylde skemaet.

Tabel 1.1 viser aktivitetstallene for headspace National for årene 2022, 2023 og 2024, mens Tabel 1.2 viser antallet af gennemførte outreach-aktiviteter målrettet børn og unge i headspace National for årene 2022, 2023 og 2024.

Tabel 1.1 Aktivitetsniveauet i headspace National opgjort for 2022, 2023 og 2024. Antal.

headspace National	TOTAL 2022	TOTAL 2023	TOTAL 2024
1. Unge i individuel rådgivning TOTAL (1a+1b+1c)	9.557	8.699	10.055
1a. Unge i personlig (face-to-face) rådgivning i headspace	4.629	4.331	4.313
1b. Korte kontakter ved outreach-aktiviteter	3.374	2.781	3.829
1c. Unge i chatrådgivning fra National Kommune	1.554	1.587	1.913
2. Individuelle rådgivningssamtaler TOTAL (2a+2b+2c)	19.456	19.404	20.775
2a. Personlige (face-to-face) rådgivningssamtaler i headspace	13.449	13.896	13.702
2b. Korte kontakter ved outreach-aktiviteter	3.374	2.781	3.829
2c. Chatrådgivningssamtaler fra National Kommune	2.633	2.727	3.244
3. Afholdte grupper (TOTAL ¹)	79	107	155
4. Grupperådgivningssamtaler (TOTAL ¹)	392	411	483
5. Unge i gruppebaseret rådgivning (TOTAL ¹)	593	1.012	1.183
6. Outreach-aktiviteter (TOTAL ²)	2.843	2.927	3.617
7. Unge til outreach-aktiviteter (TOTAL)	72.337	92.238	82.723

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar til 31. december for alle år og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret. 1) Kategorien inkluderer afholdte gruppeforløb og gruppeaktiviteter. 2) Kategorien inkluderer afholdte synlighedsaktiviteter for unge i målgruppen (12-25 år) og pårørende/fagfolk. Se den fulde note i bilag 1 under den fulde tabel 1.

Tabel 1.2: Afholdte outreach-aktiviteter målrettet børn og unge i headspace National, opgjort for 2022, 2023 og 2024. Antal.

headspace National	TOTAL 2022	TOTAL 2023	TOTAL 2024
1. Outreach-aktiviteter målrettet børn og unge (1a+1b+1c)	1.788	1.944	2.279
1a. Workshops/tematiske oplæg målrettet børn og unge	522	661	734
1b. Info-oplæg målrettet børn og unge	429	345	331
1c. Andre outreach-aktiviteter målrettet børn og unge	837	938	1.214

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar til 31. december for alle år og er opgjort for alle outreach-aktiviteter målrettet børn og unge i kalenderåret.

Aktiviteter i headspace 2024

Børn og unge i headspace

I 2024 har headspace hjulpet og haft kontakt til 10.055 unge. Dette inkluderer 4.313 unge, der har været i personlig rådgivning, 1.913 unge, der har fået rådgivning via chatten, samt 3.829 unge, der har været i kontakt med headspace, til vores outreach-aktiviteter.



4.313 unge har fået personlig (face-to-face) rådgivning i et headspace center i 2024

I 2024 har headspace oplevet en stigning på 16 procent i antallet af børn og unge, der har modtaget rådgivning eller været i kontakt med headspace sammenlignet med 2023. Udviklingen kan i høj grad forklares med et øget fokus på outreach-aktiviteter, som har muliggjort flere korte kontakter med unge. Samtidig har antallet af børn og unge, der benytter chatten, oplevet en stigning på 21 procent i forhold til året forinden, hvilket fremhæver dens værdi som en vigtig rådgivningskanal.

Rådgivningssamtaler i headspace

headspace har i 2024 afholdt 20.775 samtaler, hvilket inkluderer 13.702 personlige (face-to-face) samtaler, 3.244 chatsamtaler og 3.829 korte samtaler.

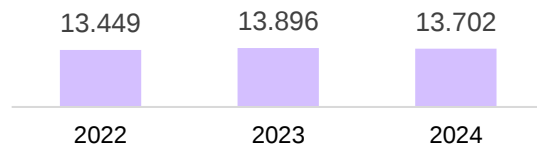


7 procent flere individuelle samtaler i 2024 end i 2023

I 2024 har headspace oplevet en stigning på 7 procent i antallet af afholdte samtaler. Denne stigning kan igen tilskrives en stigning i antallet af afholdte chat rådgivningssamtaler, samt korte samtaler til outreach-aktiviteter.

Unge, der har været i den personlige (face-to-face) rådgivning i headspace i 2024, havde i gennemsnit et samtaleforløb på 5 rådgivningssamtaler, og udgør således landsgennemsnittet for 2024.

Antal personlige (face-to-face) rådgivningssamtaler i headspace National i 2022, 2023 og 2024



Gruppeaktiviteter og -forløb i headspace

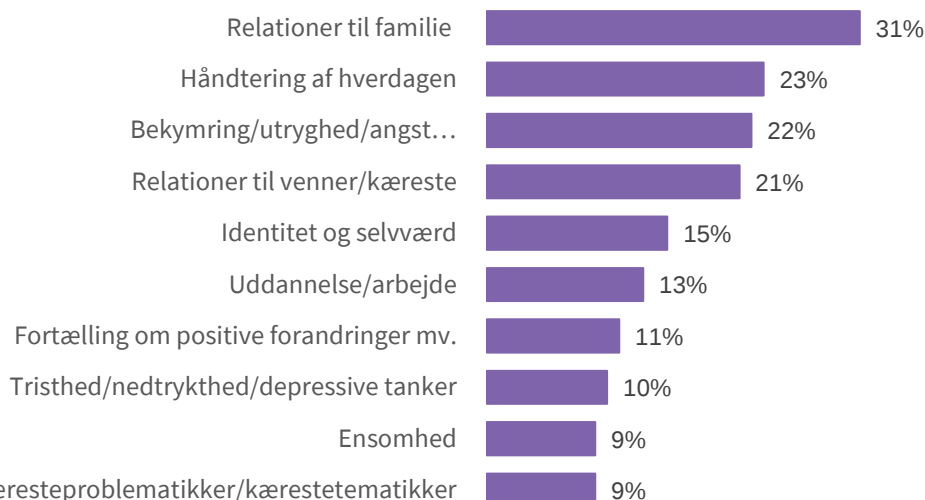
Der er blevet afholdt 483 gruppesamtaler i 2024 med i alt 1.183 deltagere. Sammenlignet med 2023, hvor der blev afholdt 411 gruppesamtaler med 1.012 deltagere, svarer dette til en stigning på henholdsvis 18 procent og 17 procent.



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

Ud af de 483 gruppesamtaler var 224 af samtalerne en del af et gruppeforløb, som er et fast forløb, hvis formål er at skabe forandring i retning af gruppens fælles mål. De resterende 259 gruppesamtaler var gruppeaktiviteter, som er mere centreret omkring skabelsen af positive fællesskaber (f.eks. filmaften, spilaften, sommer-ferieaktiviteter mv.).

Top-10 samtaletemaer, som har fyldt mest i headspace 2024



Note: Top-10 samtaleemner i personlige (face-to-face) rådgivningssamtaler i headspace, 2024. Se fuld figur i bilag 1.

Outreach-aktiviteter i headspace 2024

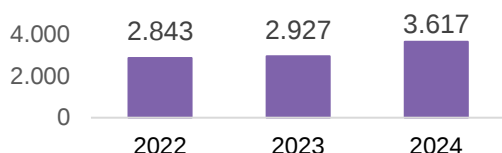
Over det seneste år har headspace Danmark haft fokus på at styrke sine outreach-aktiviteter (udgående aktiviteter).



24 procent flere outreach-aktiviteter i 2024 sammenlignet med 2023

headspace har haft 3.617 outreach-aktiviteter i 2024, hvoraf 2.279 var målrettet børn og unge. Det har bl.a. været i form af oplæg/workshops på skoler og lign. De resterende 1.338 outreach-aktiviteter var målrettet pårørende, samarbejdspartnere og fagfolk.

Antal outreach-aktiviteter total i headspace, 2024

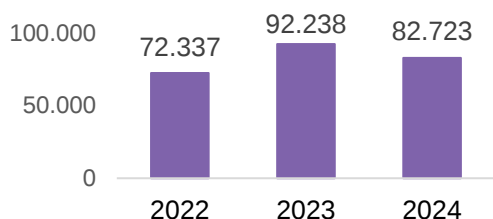


Ud af de 2.279 outreach-aktiviteter målrettet børn og unge var 331 info-oplæg, mens 734 var workshops/tematiske oplæg på institutioner fordelt **national**.

Ud af de 734 workshops/tematiske oplæg blev 48 procent afholdt på en folkeskole/privatskole, 17 procent blev afholdt på gymnasial uddannelse (stx, htx, hf mv.), mens 12 procent blev afholdt i headspace. De resterende fordelte sig på tværs af andre ungdomsuddannelser og kommunale/offentlige institutioner.

I 2024 mødte headspace 82.723 børn og unge gennem outreach-aktiviteter, hvilket repræsenterer et fald på 10 procent sammenlignet med året før. Denne nedgang kan tilskrives et strategisk skifte med øget fokus på workshops, der afholdes i mindre grupper for at sikre en højere kvalitet i indsatsen. På trods af dette falder antallet af børn og unge, der nås gennem outreach-aktiviteter, på et højt niveau sammenlignet med tidligere år og afspejler en fortsat fokuseret og målrettet indsats.

10 procent færre børn og unge til outreach-aktiviteter i 2024 sammenlignet med 2023



Nationalt overblik over børn og unges udbytte af workshops i 2024

Som led i vores indsats for at styrke børn og unges mentale trivsel er vi begyndt systematisk at måle deres udbytte af workshops. Denne rapport præsenterer et introducerende nationalt overblik over de indsamlede data fra både de nationale workshops og de lokale workshops, der udvikles i de enkelte headspace-centre.

National workshop: Pas på presset

Den første nationale workshop, *Pas på presset-workshoppen*, er blevet udviklet centralt og implementeret på tværs af landet. 866 børn og unge har deltaget og besvaret evalueringsskemaet for *Pas på presset-workshoppen* i 2024.

Resultaterne fra 2024 giver et spændende indblik i, hvordan workshoppen påvirker de unges forståelse og håndtering af pres. 91 procent af unge har i en eller anden grad fået en større forståelse for, hvad der skaber pres i deres hverdag.

Denne forståelse baner vejen for konkrete handlinger, idet 94 procent af unge angiver, at de i en eller anden grad er blevet inspireret til at gøre mere af det, der giver dem positiv energi, når de føler sig pressede. Unge nævner blandt andet handlinger som at bruge mere tid med venner, få mere søvn og dyrke motion som måder at lette følelsen af pres. Desuden svarer 93 procent, at workshoppen har givet dem større tro på, at de aktivt kan gøre noget for at mindske presset.

Der arbejdes løbende på udviklingen af flere nationale workshops med henblik på at styrke unges mentale trivsel yderligere.

Lokale workshop

De lokale workshops, der udvikles i de enkelte headspace-centre, evalueres nu også systematisk. I 2024 har 1.526 unge besvaret spørgeskemaer efter deltagelse i disse workshops.

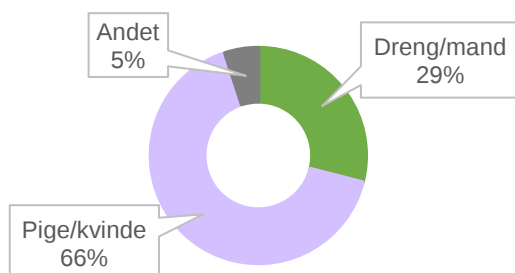
Resultaterne fra 2024 giver et indblik i, hvordan de lokale workshops bidrager til unges trivsel og forståelse af de udfordringer, de står overfor. 92 procent af unge føler i en eller anden grad, at de lokale workshops har hjulpet dem med at forstå, at det er helt normalt at opleve udfordringer i relation til dagens tema. Temaerne for disse workshops varierer lokalt og kan omhandle emner som trivsel, pres og ensomhed.

Ud over at måle generel virkning spørger vi også unge, hvilke temaer de oplever som særligt svære at tale om med deres venner og familie. Her fremhæver unge især emner som *konflikter i vennegruppen*, *selvværd*, *stress/pres* og *ensomhed*. Disse svar giver værdifuld indsigt i, hvordan vi fremadrettet kan tilpasse vores workshops til at adressere de mest relevante og følsomme emner blandt unge.

Unge i headspace

Følgende ungeprofil er en karakteristik af unge, som har modtaget personlig (face-to-face) rådgivning i headspace i 2024. Ungekarakteristikken er baseret på data fra rådgiveren og de unge. Flere tal findes i bilag 1.

Kønsfordeling i headspace, 2024



Knap 7 ud af 10 unge, der kommer i rådgivningen, er piger/kvinder

Andelen af drenge/mænd, der kommer i rådgivningen i headspace, er 29 procent i 2024, mens andelen af piger/kvinder er 66 procent. Den resterende andel på 5 procent har en anden kønsidentitet. Dette repræsenterer en stigning på 2 procentpoint, i andelen af drenge/mænd, der kommer i headspace, sammenlignet med 2023.

Kønsfordelingen i 2024 i headspace er meget lig kønsfordeling i 2023.

Hver femte ung, der kommer i headspace, er temmelig eller meget bekymret for deres økonomi.

Mere end hver femte ung, føler, at bekymringen om økonomi påvirker deres trivsel i høj grad.

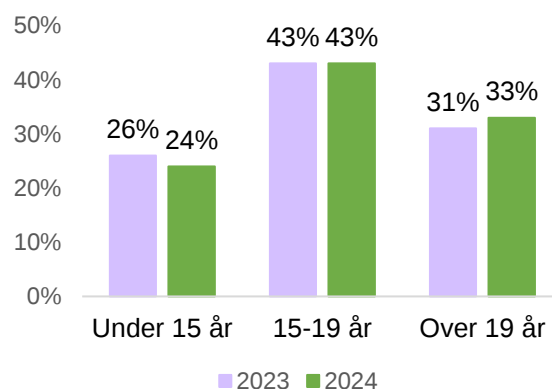
78 procent af unge, der kommer i rådgivningen i headspace i 2024, er i skole/uddannelse, mens 13 procent er i beskæftigelse.



Uddannelsessystemet, økonomi og sociale støttefunktioner er de tre største bekymringer blandt unge, der kommer i headspace.

6 ud af 10 unge oplever, at støtten, de modtager fra familie, venner og professionelle støttefunktioner, har en stor betydning for deres trivsel.

Aldersfordeling i headspace National, 2024



Andelen af unge i aldersgruppen 15-19 år er stabilt fra 2023 til 2024, mens andelen under 15 år er faldet med 2 procentpoint. Tilsvarende er andelen af unge over 19 år steget fra 31 procent i 2023 til 33 procent i 2024.

Gennemsnitsalderen i headspace National er 18 år i 2024.

"Det er hyggeligt at have en at snakke med om tingene, når man ikke rigtig kan snakke med sine venner, familie eller lærere om det. Så det er godt at snakke med en, man ikke rigtig kender"

16-årig pige, der kommer i headspace

Brobygning i headspace

I headspace er brobygning en kernefunktion i den støtte, vi tilbyder unge, der har brug for mere specialiseret hjælp. Brobygning spænder fra at rådgive unge om relevante tilbud i deres lokalområde til at yde mere håndholdt støtte, hvor vi følger dem direkte hen til det rette tilbud.

Brobygning er derfor ikke blot en praktisk handling, men en grundlæggende del af vores tilgang til at skabe trygge og meningsfulde overgange for unge. Målet er at sikre, at unge får den nødvendige hjælp og støtte til at håndtere deres udfordringer og finde vejen til bedre trivsel.

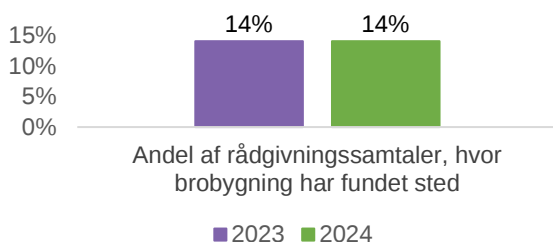
Unge, som har modtaget hjælp før headspace

I 2024 havde en del af de unge, der modtog rådgivning i headspace, allerede været i kontakt med andre former for hjælp. 19 procent havde modtaget støtte i kommunen forud for deres kontakt med headspace, mens 17 procent tidligere havde været i terapi eller behandling hos en psykoterapeut, psykolog eller psykiater (se tabel 7 i bilag 1).

Hvordan brobygger headspace

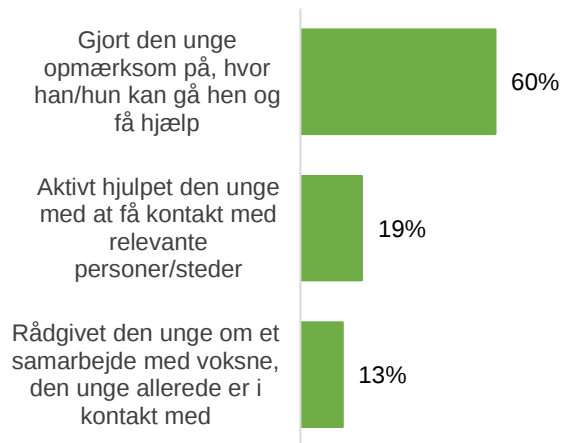
I headspace bliver de unge mødt med rådgivning, der både kan skabe klarhed om deres udfordringer og åbne døren til yderligere og mere specialiseret hjælp. Efter deres forløb hos headspace bliver nogle unge brobygget videre til andre relevante tilbud, der kan tilbyde mere specialiseret støtte. I 2024 brobyggede headspace i 14 procent af samtalerne, hvilket er tilsvarende året forinden.

headspace brobygger i 14 procent af rådgivningssamtalerne, 2024



For 2024 gælder det, at unge i 60 procent af brobygningerne er blevet gjort opmærksomme på, hvor han/hun kan gå hen og få hjælp, mens unge i 19 procent af brobygningerne aktivt er blevet hjulpet med at få kontakt til et relevant tilbud.

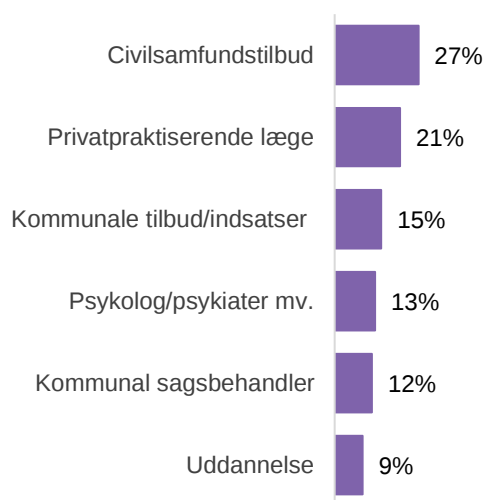
Brobygning fordelt på brobygningsmetoden, 2024



Note: Top-3 brobygningsmetoder i headspace, 2024. Se fuld figur i bilag 1.

Størstedelen af brobygningerne i 2024 er sket til et andet civilsamfundstilbud, hvilket er lig fordelingen i 2023.

Brobygning fordelt på tilbud og institutioner, 2024



Note: Top-6 brobygninger fordelt på tilbud og institutioner i headspace, 2024. Se fuld figur i bilag 1.



Ny forskning: Unge får bedre trivsel af at komme i headspace – især de mest udsatte

Forskere fra Region Hovedstadens Psykiatri konkluderer i ny, stor effektevaluering, at headspace Danmarks rådgivning øger unges trivsel – særligt de mest udsatte – og indsatsen kan derigennem forebygge psykisk sygdom.

Et stigende antal unge i Danmark er plaget af dårligt mentalt helbred, hvilket kan aflæses på de unges livskvalitet og det skaber udfordringer for samfundet på flere planer. Der findes mange tilbud om hjælp til de unge. Men om tilbuddene har den ønskede effekt – eller effekt i det hele taget – kan være svært at måle og er derfor forbundet med usikkerhed.

I en ny evaluering fastslås det imidlertid, at headspace Danmarks rådgivning øger unges trivsel. I evalueringen lavet af forskere fra Region Hovedstadens Psykiatri, konkluderes det også, at den øgede trivsel kan mindske risikoen for at udvikle psykisk sygdom hos den unge.

Om evalueringen, der er en del af et femårigt forskningsprojekt, udtaler forskningsleder Lene Eplov:

"Vi konkluderer, at headspace spiller en afgørende rolle i opsporing og støtte af unge i mistrivsel. Med deres store forebyggende og sundhedsfremmende potentiale er headspace en vigtig aktør i indsatsen for unges mentale sundhed. Overraskende nok viser undersøgelsen også, at det er de unge, der er i størst mistrivsel, der har størst effekt af headspace."

I de næste faser af projektet vil forskergruppen undersøge, om headspace på længere sigt øger de unges tilknytning til arbejdsmarkedet og mindsker brugen af sundheds- og sociale ydelser samt regne på de samfundsøkonomiske effekter af headspace Danmarks indsats.



Tendenser i headspace

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

6 ud af 10 unge oplever i høj eller meget høj grad, at rådgivningen hos headspace har hjulpet dem med at få en bedre forståelse af, hvordan de kan håndtere deres udfordringer.

Mere end 7 ud af 10 unge oplever, at det har hjulpet dem at komme i headspace.

6 ud af 10 unge føler ikke, at deres stemme bliver hørt af beslutningstagere som politikere, uddannelsesinstitutioner eller andre myndigheder i forhold til beslutninger, der påvirker deres fremtid. Kun 3 procent af unge kvinder føler, at deres stemmer bliver hørt af beslutningstagere (kilde: Epinion 2024).

90 procent af de unge føler sig **set, hørt og mødt** i headspace.



SoMe og kampagner i 2024

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. På TikTok har vi efterhånden godt fat i unge drenge. Vi er i gang med at udvikle indhold målrettet drengene, hvorfor denne målgruppe også er vækstet en del. I 2024 udgjorde drengene 35 procent af vores følgerskare, mens 64 procent 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 i skrivende stund 5.500 følgere.

Vi anskuer stadig primært Facebook som et annonceværktøj, da det er blevet langt mere udfordrende at slå igennem uden annoncekroner. Vi ser, at vores annoncer performer godt med lave annoncekroner.

LinkedIn er blevet en større prioritet i vores kommunikation, hvor vi nu har vækstet vores følgerskare fra 18.000 følgere i 2023 til 25.000 i 2024. Vi ser god interaktion på vores opslag, hvor vi her både kan nå forældre, samarbejdspartnere, potentielle donorer og andre vigtige interessenter.

Kampagneaktivitet

I efteråret 2024 udkom vi med vores #SlukSammen-kampagne. Kampagnen nåede over 1 mio. unikke brugere på tværs af platforme.

Vores nye tiltag med fokus på drenge på TikTok og Instagram har genereret 173.000 organiske visninger på TikTok og 40.500 organiske visninger på Instagram. Her til er der et stort engagement i videredelingen og kommentarer.

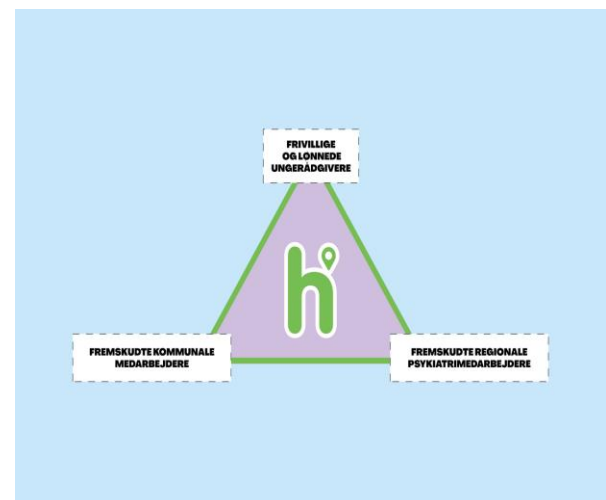
På tværs af platforme oplever vi generelt et øget engagement samt et langt større reach på organisk indhold. Dette skyldes mere målrettet indhold samt en strategi med talerør, som unge ser op til og allerede følger.

En civilsamfundsindsats, som 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 lønnede ungerådgivere 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 den fremskudte kommunale medarbejder og den fremskudte psykiatriske medarbejder kan fås ved henvendelse til headspace-centerchefen.

FAKTA: headspace Danmark

headspace er et sundhedsfremmende civilsamfunds-tilbud 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. Det er gratis, der er ingen ventetid, og ingen problemer er for store eller for små. Der bliver lyttet og handlet på unges præmisser.

I 2024 udvidede headspace sit netværk med åbningen af tre nye centre i Halsnæs, Holbæk og Ringe, hvilket bragte det samlede antal lokale centre op på 34 ved årets udgang. Disse centre tilbyder unge mulighed for at komme direkte ind fra gaden og modtage rådgivning. Rådgivningen omfatter både personlige samtaleforløb og gruppesamtaler i de lokale centre, samt digitale løsninger som chat- og videorådgivning.

I starten af 2025 åbner vi headspace Næstved, headspace Møn og headspace Brøndby. Derudover er vi i dialog med flere kommuner om etablering af flere headspace-centre i løbet af 2025, hvilket skal sikre, at flest mulige unge får adgang til støtte og rådgivning i deres nærmiljø.

Ud over rådgivningen, som tilbydes i de lokale headspace-centre og via chatten, arbejder centrene aktivt med outreach-aktiviteter for at nå ud til endnu flere unge. Disse aktiviteter omfatter blandt andet oplæg, workshops og andre former for opsøgende indsatser. headspace besøger skoler og uddannelsesinstitutioner i lokalområderne, hvor de afholder oplæg og workshops om emner som mental sundhed, trivsel og de udfordringer, der ofte følger med ungdomslivet.

Formålet med disse aktiviteter er at øge unges bevidsthed om mental sundhed og skabe rum for åben dialog om emner, der ellers kan være svære at tale om.

headspace samarbejder både nationalt og lokalt med private fonde og virksomheder for at nå ud til endnu flere unge. I 2024 har vi oplevet rekordstor interesse for at støtte headspace, og vi takker for den generøse opbakning. Rotary-klubber har støttet lokale centre på tværs af landet, med store som små donationer. Vi ser frem til et samarbejde med Inner Wheel i 2025.

Du kan støtte headspace på: <https://headspace.dk/stoet/>

headspace har desuden sikret sig statslig medfinansiering for de kommende år, da forligspartierne bag finansloven i november 2024 har afsat midler hertil.



headspace har haft kontakt med mere end 460.000 børn og unge via vores outreach-aktiviteter siden 2013.

headspace har på landsplan ydet støtte og rådgivning til mere end 90.000 børn og unge siden 2013.

Siden 2013 er der blevet afholdt mere end 180.000 rådgivnings-samtaler i headspace (inkl. korte kontakter).