

headspace
Family

h



Årsrapport 2024

headspace Family 2024

headspace Family er et 3½-årigt pilotprojekt i fem af landets headspace-kommuner: Aarhus, Faaborg-Midtfyn, Holbæk, Guldborgsund og Helsingør.

Vi startede headspace Family i januar 2024 med udviklingsarbejde, metodebeskrivelse og onboarding af både medarbejdere og frivillige. I september 2024 slog vi dørene op til de fem Family-centre. headspace Family er et gratis samtaletilbud til alle familier og pårørende til unge i alderen 12-25 år, som har brug for nogen at tale med om de udfordringer, de oplever som familie og som pårørende til en ung, der har det svært. Formålet med headspace Family er at øge den unges trivsel ved at være en støtte for pårørende og for hele familien. Den unge er ikke en isoleret størrelse, og mistrivsel påvirker hele familien og alle, der er i tæt relation til den unge. I headspace Family arbejder vi på at skabe trivsel i hele familien og i de relationer, der er omkring en ung i mistrivsel.

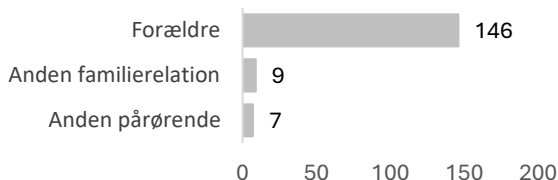
Vi tilbyder et fortroligt rum til både individuelle samtaler og samtaler til hele familien, med fokus på mental trivsel for alle. I headspace Family vil familien og de pårørende møde frivillige, som selv har oplevet udfordringer i familielivet eller i en relation til en ung. headspace Family tilbyder både fysiske samtaler såvel som samtaler over telefon og video.

I headspace Family er ingen samtaleemner for store eller for små. Vi taler om alt lige fra små hverdagsbekymringer til komplekse og svære udfordringer. Dette kan fx være konflikter, skilsmisse, forventninger, pres, livet med en teenager og meget mere. Oplever vi behov for yderligere hjælp, vil vi i fællesskab finde frem til andre relevante tilbud, der kan hjælpe familien og de pårørende godt videre.

Pårørende, som kommer i headspace Family

I 2024 har i alt 162 pårørende modtaget støtte og hjælp i headspace Family. Størstedelen af de pårørende, 146 personer, har været forældre, mens andre familie-medlemmer og pårørende også har benyttet sig af tilbuddet.

Antal af pårørende i headspace Family 2024



headspace Family-samtaler

I 2024 er der i headspace Family blevet afholdt 291 Family-samtaler med pårørende. Størstedelen af samtalerne har været pårørende-samtaler, hvor den pårørende kommer

alene i centeret. Derudover er der blevet gennemført 49 familiesamtaler uden en ung og 52 familiesamtaler med en ung til stede.

Antal af samtaler i headspace Family 2024

	Antal
Pårørendesamtaler	190
Familiesamtaler uden en ung	49
Familiesamtaler med en ung	52

En betydelig andel, nemlig 56 procent, af samtalerne i headspace Family har været den pårørendes første møde i et af de fem centre. Gennemsnitligt har en pårørende haft 2 samtaler i headspace Family indtil videre.

Af de 291 afholdte Family-samtaler er 199 blevet gennemført som et personligt fremmøde, mens 66 er gennemført over telefon. De resterende 26 samtaler er blevet afholdt via video, mail eller SMS, hvilket afspejler fleksibiliteten i tilbuddet.

Frivillige peers i headspace Family

En central del af metoden i headspace Family er brugen af peer-frivillige – pårørende med levede erfaringer, der bidrager med en unik og værdifuld dimension til samtalerne.

Peer-frivillige har deltaget i ca. 43 procent af Family-samtalerne

Målet er, at en peer-frivillig fremover skal deltage i alle samtaler for at styrke oplevelsen og støtten for de pårørende. Peer-frivillige fungerer som rollemodeller og medmenneskelige støtter, der kan skabe en tryk og inkluderende atmosfære for andre pårørende. Deres personlige erfaringer med lignende situationer gør dem i stand til at møde pårørende med empati, forståelse og indsigt, som styrker både dialogen og tilliden.

Samtaletemaer i fokus

I headspace Family er der en række tilbagevendende temaer, som præger samtalerne og afspejler de udfordringer, som pårørende og familier står overfor. De fem mest omtalte temaer i samtalerne i headspace Family har været:

1. **Relationelle og familiære udfordringer (47 %)**
2. **Følelsesmæssige udfordringer (29 %)**
3. **Udfordringer relateret til forældreevnen (25%)**
4. **Håndtering af hverdagen (22 %)**
5. **Familiekonflikter eller konflikter med nære pårørende (19 %)**

På tværs af alle samtaleformater ses det at samtaletemaet '*relationelle og familiære udfordringer*' har fyldt mest i Family-samtalerne. Når vi ser på de næstmest

omtalte temaer, opstår der imidlertid en interessant variation mellem de forskellige samtaleformater. I pårørende-samtaler er det temaet *Følelsesmæssige udfordringer* (f.eks. sorg, vrede, ensomhed mv.) der fylder næstmest, mens det i familiesamtaler uden en ung er temaet *udfordringer relateret til forældrevnen*. I familiesamtalerne med en ung er det temaet *håndtering af uenigheder og konflikter*, som fylder næstmest i samtalerne.

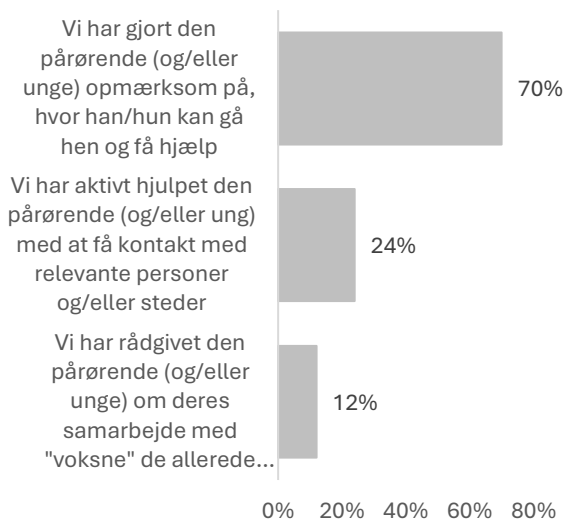
Brobygning i headspace Family

I headspace Family bliver pårørende brobygget videre til et relevant tilbud, hvis det vurderes, at de har behov for mere specialiseret hjælp eller støtte på et højere indsatsniveau.

Der blev brobygget i 26 procent af Family-samtalerne

I 26 procent af samtalerne i 2024 blev der gennemført en brobygning, hvilket understreger betydningen af at skabe forbindelser til videre støtte. Ud af de samlede antal brobygninger blev 33 procent foretaget for den pårørende alene, mens 21 procent omfattede hele familien, herunder både den pårørende og den unge. Den største andel, 46 procent, bestod af brobygninger for unge, der i de fleste tilfælde blev henvist til et af headspaces centre for yderligere støtte.

Brobygning fordelt på brobygningsmetoden, 2024



For 2024 ses det, at i 70 procent af brobygningerne blev pårørende og/eller unge gjort opmærksomme på, hvor de kunne søge hjælp, mens en Family-rådgiver i 24 procent aktivt har hjulpet den pårørende (og/eller ung) med at få kontakt med relevante personer og/eller steder.

De tre primære destinationer for brobygning fra headspace Family har været:

1. Andet tilbud (34 %)
2. Civilsamfundstilbud (25 %)
3. Kommunale tilbud (SSP, PPR, misbrugsbehandling mv.) (20 %)

I 2024 har størstedelen af brobygningerne fra headspace Family været til et andet tilbud, mens den næststørste andel af brobygningerne har været til et andet civilsamfundstilbud. *Andet tilbud* kategorien dækker blandt andet over terapi, psykolog mv.

Tal og tendenser fra headspace

I 2024 henvendte **803 pårørende** sig til headspace om en ung. Ud af de 803 var 712 **forældre**, 17 var **bedsteforældre** og 49 var en **anden voksen-pårørende** til den unge. De sidste 25 pårørende var enten søskende, ven/veninde, kæreste mv.

De primære årsager til, at pårørende henvendte sig til headspace, var et behov for en samtale om *familiære forhold* (59 %) og *bekymring for en ungs persons mentale helbred* (27 %).

I 9 % af henvendelserne søgte den pårørende mere viden om **headspace Family**.

I 2024 blev der afholdt samtaler med pårørende i centre, hvor der enten ikke er et headspace Family-tilbud, eller hvor der ikke findes et headspace Family-tilbud i nærheden. Nationalt set blev der i 2024 gennemført 424 samtaler med en ung, hvor en pårørende deltog. I langt størstedelen af tilfældene var det en forælder, der deltog i samtalen (64 %), mens det i 13 % af tilfældene var en anden nær relation, såsom en onkel eller tante. I de resterende tilfælde deltog søskende, en ven eller veninde, bedsteforældre eller en kæreste.

Det skal bemærkes, at tallene dækker over måneder, hvor headspace Family endnu ikke var fuldt implementeret, og at en stigende andel af samtaler med pårørende i dag henvises til headspace Family, hvor tilbuddet er tilgængeligt eller via video- og telefonrådgivning.

