

A photograph of three young women laughing and smiling in front of a large glass wall. The woman on the left is wearing a bright yellow quilted jacket. The woman in the middle is wearing a dark jacket with a fur collar and has sunglasses on her head. The woman on the right is wearing a dark coat. The background is a grid of glass panels reflecting the interior.

headspace
National



Aktivitetstal for 2025

Udarbejdet af headspace Danmark

Indhold

Status på 2025 for headspace	3
Årlig rapportering fra headspace National.....	4
Aktiviteter i headspace 2025	5
Outreach-aktiviteter i headspace 2025	6
Unge i headspace	7
Brobygning i headspace National.....	8
headspace Danmark.....	9

Status på 2025 for headspace

Generelle rådgivningstal

- I 2025 hjalp og støttede headspace 11.175 unge og faciliterede 23.542 individuelle rådgivningssamtaler.
- Dette er en stigning på 11 procent i antallet af unge, samt en stigning på 13 procent i samtaleaktiviteten sammenlignet med 2024.

Udvikling i outreach-aktiviteter

- Der blev afholdt 4.855 outreach-aktiviteter i 2025, en stigning på 34 procent i forhold til 2024.
- Antallet af børn og unge, der deltog i outreach-aktiviteter, steg med 13 procent.
- I 2025 fortsatte headspace sit fokus på afholdelse af sundhedsfremmende workshops. Vi afholdt 1.072 i 2025 mod 734 i 2024.

Udvikling i chatrådgivning

- 7 procent færre unge benyttede chatrådgivningen sammenlignet med sidste år.

Gruppesamtaler og -deltagelse

- I 2025 blev der afholdt 450 gruppesamtaler med 1.094 unge.
- Gruppesamtalerne indgik som en del af både gruppeaktiviteter (fx filmaften, spilaften og sommer-ferieaktiviteter) og gruppeforløb. Gruppeforløb er et fast, struktureret forløb, der har til formål at skabe forandring i retning af gruppens fælles mål.

Køns- og aldersfordeling

- 67 procent af de unge, der benyttede rådgivning, var piger/kvinder, 29 procent drenge/mænd, og 4 procent identificerede sig med en anden kønsidentitet.
- Gennemsnitsalderen var 18 år i 2025.



Årlig rapportering fra headspace National

Her følger den årlige status for headspace National samt en karakteristik af unge, der kommer i headspace National.

Afrapporteringen indgår som en del af den samlede dokumentation over for kommunerne. I rapporten indgår aktivitetstal og ungekarakteristikker fra 2023, 2024 og 2025 for headspace National og headspace National.

Årsrapporten for 2025 tager udgangspunkt i de regi-

strerede aktivitetstal 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 2023, 2024 og 2025, mens tabel 1.2 viser antallet af gennemførte outreach-aktiviteter målrettet børn og unge i headspace National for 2023, 2024 og 2025.

Tabel 1.1 Aktivitetsniveauet i headspace National opgjort for 2023, 2024 og 2025. Antal.

headspace National	2023	2024	2025
1. Unge i individuel rådgivning TOTAL (1a+1b+1c)	8.699	10.055	11.175
1a. Unge i personlig (face-to-face) rådgivning i headspace	4.331	4.313	4.788
1b. Korte kontakter ved outreach-aktiviteter	2.781	3.829	4.616
1c. Unge i chatrådgivning fra National	1.587	1.913	1.771
2. Individuelle rådgivningssamtaler TOTAL (2a+2b+2c)	19.404	20.775	23.542
2a. Personlige (face-to-face) rådgivningssamtaler i headspace	13.896	13.702	16.017
2b. Korte kontakter ved outreach-aktiviteter	2.781	3.829	4.616
2c. Chatrådgivningssamtaler fra National	2.727	3.244	2.909
3. Afholdte grupper (TOTAL ¹)	107	115	113
4. Unge i gruppebaseret rådgivning (TOTAL ¹)	1.012	1.183	1.094
5. Grupperådgivningssamtaler (TOTAL ¹)	411	483	450
6. Outreach-aktiviteter (TOTAL ²)	2.927	3.617	4.855
7. Unge til outreach-aktiviteter (TOTAL)	92.238	82.723	93.269

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 tabel 1.

Tabel 1.2: Afholdte outreach-aktiviteter målrettet børn og unge i headspace National, opgjort for 2023, 2024 og 2025. Antal.

headspace National	2023	2024	2025
1. Outreach-aktiviteter målrettet børn og unge (1a+1b+1c)	1.944	2.279	2.952
1a. Workshops/tematiske oplæg målrettet børn og unge	661	734	1.072
1b. Infooplæg målrettet børn og unge	345	331	548
1c. Andre outreach-aktiviteter målrettet børn og unge	938	1.214	1.332

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 2025

Børn og unge i headspace

I 2025 har headspace hjulpet og haft kontakt til 11.175 unge. Dette inkluderer 4.788 unge, der har været i personlig rådgivning, 1.771 unge, der har fået rådgivning via chatten samt 4.616 unge, der har været i kontakt med headspace til vores outreach-aktiviteter.



11.175 unge har fået individuel rådgivning i headspace i 2025

I 2025 har headspace oplevet en stigning på 11 procent i antallet af børn og unge, der har modtaget rådgivning eller været i kontakt med centeret sammenlignet med 2024. Dette kan primært tilskrives en stigning i antallet af korte kontakter på 21 procent, mens antallet af børn og unge, der har benyttet sig af den personlige (face-to-face) rådgivning er steget med 11 procent. Modsat er antallet af unge, der har benyttet chat-rådgivningskanalen faldet med 7 procent.

Rådgivningssamtaler i headspace

headspace har i 2025 afholdt 23.542 samtaler, hvilket inkluderer 16.017 personlige (face-to-face) samtaler, 2.909 chatsamtaler og 4.616 korte samtaler.

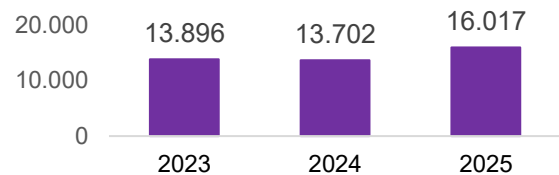


headspace har afholdt 13 procent flere samtaler i 2025 end i 2024

I 2025 har headspace oplevet en stigning på 13 procent i antallet af afholdte samtaler. Denne udvikling skyldes primært flere afholdte personlige (face-to-face) samtaler samt flere korte kontakter.

Unge, der har været i den personlige (face-to-face) rådgivning i headspace i 2025, havde i gennemsnit et samtaleforløb på 6 rådgivnings-samtaler. Dette er en stigning sammenlignet med sidste år, hvor gennemsnittet var 5 samtaler.

Antal personlige (face-to-face) rådgivningssamtaler i headspace National i 2023, 2024 og 2025



Gruppeaktiviteter og -forløb i headspace National

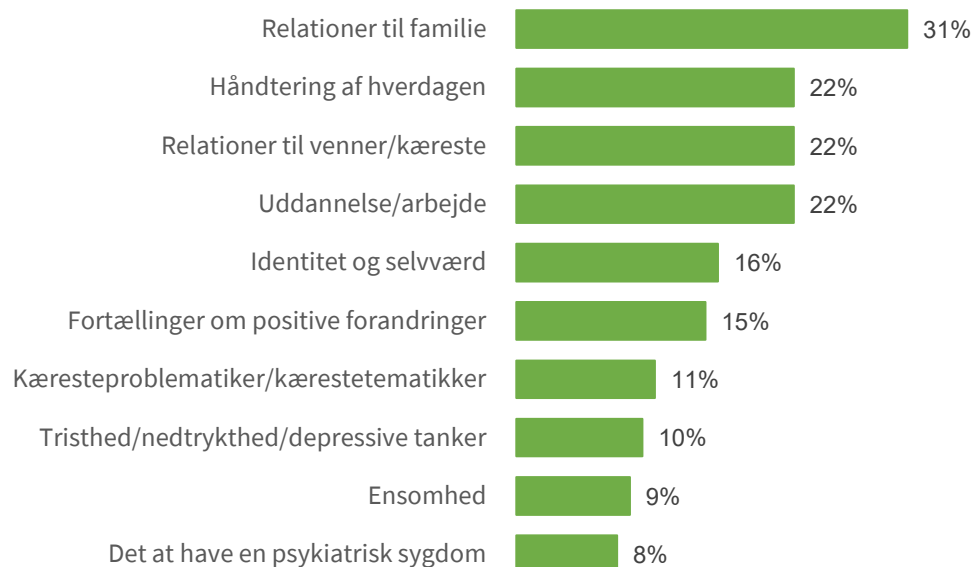
Der er blevet afholdt 450 gruppesamtaler i 2025 med 1.094 deltagere.



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

Gruppesamtalerne indgik som en del af både gruppeaktiviteter (fx filmaften, spilaften og sommerferieaktiviteter) og gruppeforløb. Gruppeforløb er et fast, struktureret forløb, der har til formål at skabe forandring i retning af gruppens fælles mål.

Top-10 samtaletemaer, som har fyldt mest i headspace National 2025



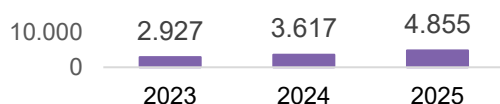
Note: Top-10 samtaleemner i personlige (face-to-face) rådgivningssamtaler i headspace, 2025. Se fuld figur i bilag 1

Outreach-aktiviteter i headspace 2025

I 2025 har headspace Danmark haft fokus på at styrke outreach-aktiviteter (udgående aktiviteter) landet over.

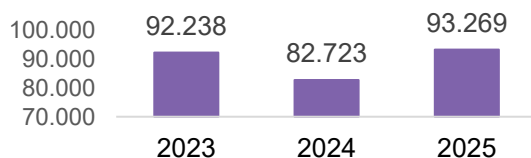
headspace har afholdt 4.855 outreach-aktiviteter i 2025, hvoraf 2.952 var målrettet børn og unge. Det har bl.a. været i form af oplæg/workshops på skoler og lign. De resterende 1.903 outreach-aktiviteter var målrettet pårørende, samarbejdspartnere og fagfolk.

Antal outreach-aktiviteter total i headspace, 2025



Ud af de 2.952 outreach-aktiviteter målrettet børn og unge var 1.072 workshops/tematiske oplæg i de kommuner hvor headspace ligger, mens 548 var info-oplæg om headspace og mental sundhed.

I 2025 nåede headspace 13 procent flere børn og unge gennem outreach-aktiviteter



I 2025 mødte headspace 93.269 børn og unge til outreach-aktiviteter - en stigning på 13 procent sammenlignet med året før.

Overblik over børn og unges udbytte af workshops

Som led i indsatsen for at styrke børn og unges mentale trivsel har headspace siden 2024 arbejdet systematisk med at måle unges udbytte af workshops. Dette arbejde fortsatte i 2025, hvor workshopporteføljen samtidig blev udvidet med to nye formater: Reach-out, målrettet unge, og Sammen om samtalen, målrettet fagfolk.

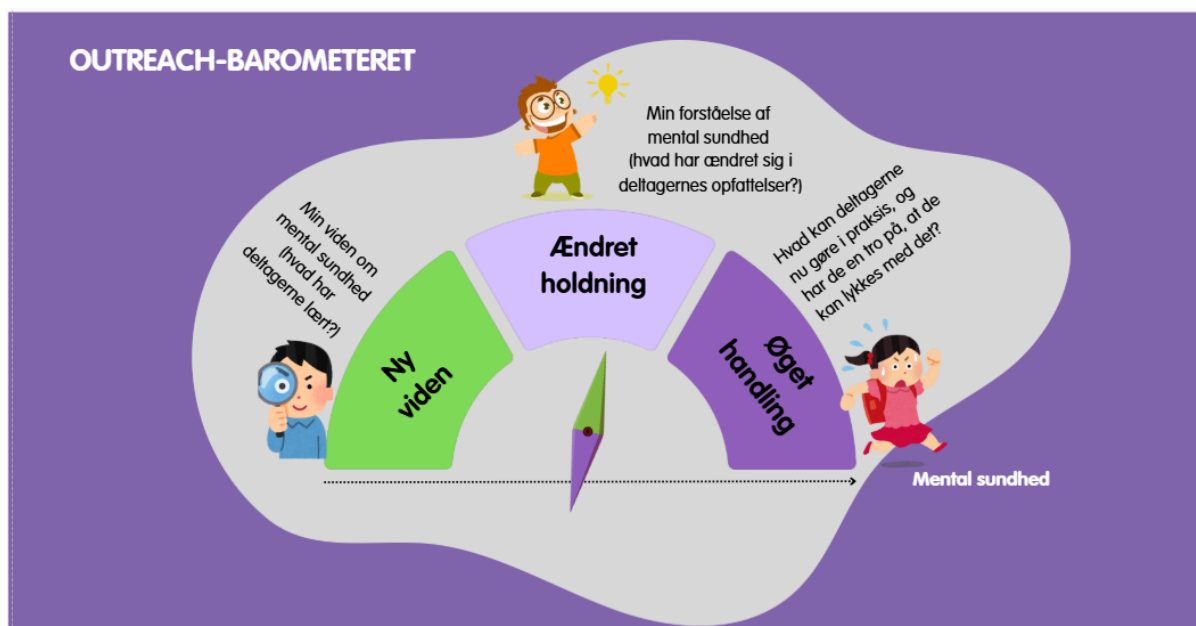
Recharge-workshop

I 2024/2025 har 3.622 børn og unge fra kommunerne med et headspace-center deltaget i Recharge-workshoppen og efterfølgende besvaret evaluerings-skemaet. Resultaterne giver et tydeligt indblik i, hvordan workshoppen bidrager til at styrke unges forståelse af og håndtering af pres i hverdagen.

91 procent af unge angiver, at de i en eller anden grad har fået en større forståelse for, hvad der skaber pres i deres hverdag – heraf 33 procent i høj grad. Denne øgede forståelse afspejler sig også i handling, idet 93 procent fortæller, at de er blevet inspireret til at gøre mere af det, der giver dem positiv energi, når de føler sig pressede. Det kan blandt andet være at prioritere mere tid med venner, få tilstrækkelig søvn eller dyrke motion.

Derudover svarer 92 procent, at workshoppen har styrket deres tro på, at de selv aktivt kan gøre noget for at mindske presset i deres hverdag.

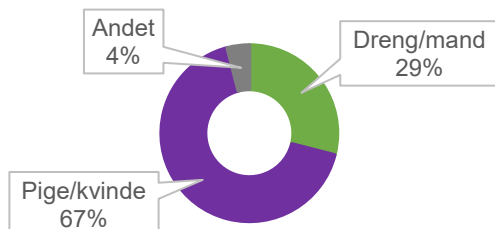
Gennem outreach-aktiviteter arbejder headspace sundhedsfremmende ved at skabe trygge møder med børn og unge i deres egne miljøer – med fokus på tidlig støtte, mental trivsel og afstigmatisering af at søge hjælp.



Unge i headspace

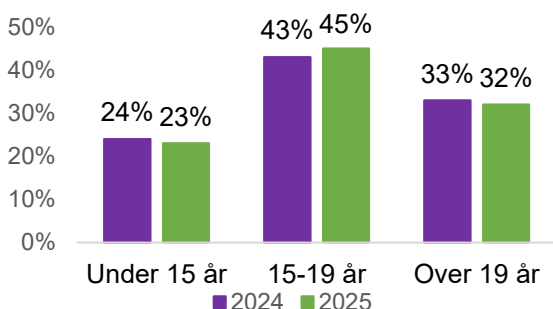
Her følger en karakteristik af unge, som har modtaget personlig (face-to-face) rådgivning i headspace i 2025, baseret på data fra rådgiveren og unge. Flere tal findes i bilag 1.

Kønsfordeling i headspace, 2025



I 2025 er 67 procent piger/kvinder, 29 procent er drenge/mænd, mens 4 procent har en anden kønsidentitet.

Aldersfordeling i headspace, 2025

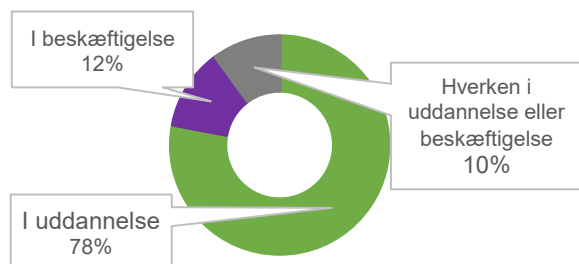


Aldersfordelingen i headspace er stort set uændret sammenlignet med sidste år. Andelen af unge under 15 år er faldet med 1 procentpoint, mens andelen af unge over 19 er faldet med 1 procentpoint. Andelen af unge mellem 15-19 år er steget tilsvarende.

Gennemsnitsalderen i headspace er 18 år i 2025, hvilket er lig landsgennemsnittet i 2024.

Andel af unge i uddannelse og beskæftigelse headspace, 2025

Andelen af unge i uddannelse er 78 procent, og andelen af unge i beskæftigelse er 12 procent. Den resterende andel er hverken i uddannelse eller beskæftigelse.



Unge, som har modtaget hjælp før headspace

I 2025 havde en stor del af de unge, der modtog rådgivning i headspace National, allerede været i kontakt med andre former for støtte forud for deres forløb. 18 procent havde tidligere modtaget kommunal støtte, mens 16 procent havde erfaring med terapi eller behandling hos en psykolog eller psykiater (se tabel 7 i bilag 1). Færre end 1 ud af 3 unge havde ikke modtaget anden støtte inden deres kontakt med headspace.

Centrale karakteristika og oplevelser blandt unge i headspace...

8 ud af 10 børn og unge har manglet nogen at tale fortroligt med før headspace.
(Nationale data)

31 procent af unge i headspace har inden for den sidste måned brugt noget - f.eks. alkohol, hash, smertestillende, puffbars eller andet - for at få det bedre, slappe af eller komme igennem hverdagen
(Nationale data)

93 procent af unge, som kommer i headspace, oplever, at det har hjulpet dem at komme.
(Lokale data)

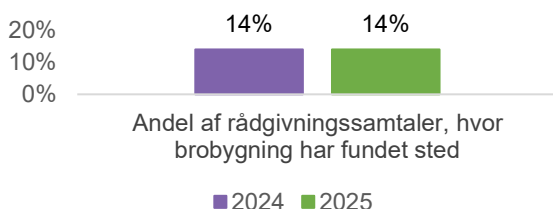
96 procent af de unge peger på at blive lyttet til og mødt med forståelse som det mest afgørende i deres forløb.
(Nationale data)

Brobygning i headspace National

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 aktivt hen til det rette tilbud.

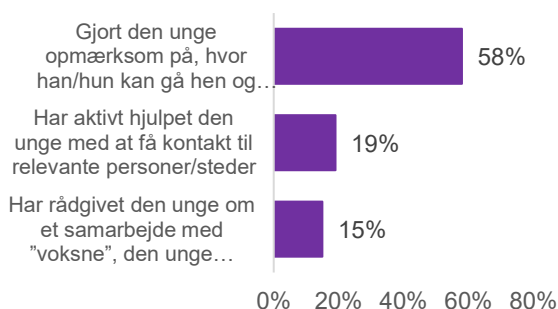
Brobygning er derfor ikke blot en praktisk handling, men en grundlæggende del af vores tilgang til at skabe trygge og meningsfulde overgange for unge. Målet er at sikre, at unge får den nødvendige hjælp og støtte til at håndtere deres udfordringer og finde vejen til bedre trivsel.

headspace brobygger i 14 procent af rådgivningssamtalerne, 2025



For 2025 gælder det, at unge i 58 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 relevante personer og/eller steder.

Brobygning fordelt på brobygningsmetoden, 2025

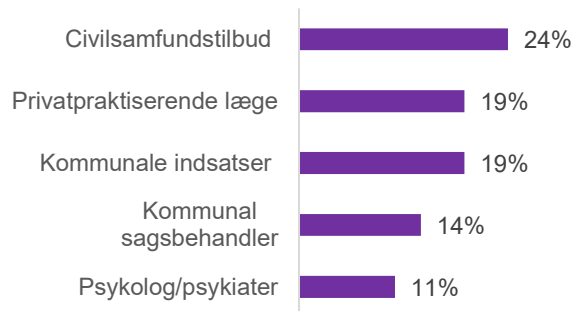


Note: Top-3 brobygningsmetoder i headspace National, 2025. Se fuld figur i bilag 1.

I de samtaler, hvor centret aktivt har understøttet unge i at få kontakt til relevante personer eller tilbud, er størstedelen blevet hjulpet videre til en kommunal indsats (20 procent) eller videre til et andet civilsamfundstilbud (20 procent).

Størstedelen af brobygningerne i headspace i 2025 er sket til et andet civilsamfundstilbud, mens den næststørste andel er sket til en privatpraktiserende læge/kommunal indsats. Den tredje største andel er sket til en kommunal sagsbehandler.

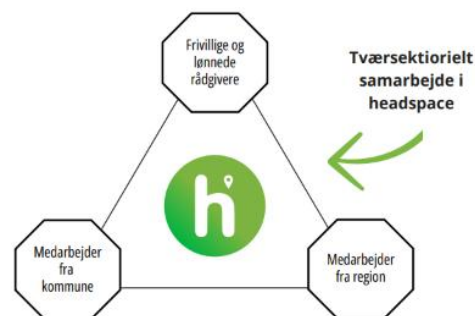
Brobygning fordelt på top-5 tilbud 2025



Note: Top-5 brobygninger fordelt på tilbud og institutioner i headspace National, 2025. Se fuld figur i bilag 1.

Fremskudte medarbejderes rolle i understøttelsen af unge

De fremskudte medarbejdere har fokus på at understøtte overgange mellem region, kommune og civilsamfundstilbud samt bidrage til, at unge hurtigst muligt får adgang til relevant hjælp.



I headspace er der tilknyttet både en fremskudt kommunal og regional medarbejder. De fremskudte medarbejdere er involveret i at understøtte unge, som har været henvist, afvist eller stået på venteliste til støtte i psykiatrien eller kommunen.

headspace-medarbejderne vurderer, at de fremskudte medarbejdere bidrager væsentligt til at understøtte unge i overgangen mellem systemer. Særligt fremhæves deres betydning for at skabe tryghed i overgangen mellem headspace og kommunen eller psykiatrien, give hurtigere adgang til relevant hjælp, samt styrke unges tillid til systemet. Derudover fremhæves det, at de fremskudte medarbejdere yder vigtig støtte til unge, mens de står på venteliste til kommunale eller regionale tilbud. I relation til unges egne oplevelser har headspace-medarbejderne udelukkende modtaget overvejende positive tilbagemeldinger om de fremskudte medarbejdere og deres rolle i forløbet.

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 2025 åbnede vi headspace Næstved, Møn, Tårnby og Brøndby, hvilket bragte det samlede antal lokale centre op på **38** ved årets udgang.

Vi tilbyder unge mulighed for at komme direkte ind fra gaden og modtage rådgivning. Rådgivningen omfatter både personlige samtaleforløb og gruppesamtaler samt digitale løsninger som chat- og videorådgivning.

I løbet af 2026 åbner headspace i Dragør, Viborg, Randers og Syddjurs Kommuner, hvilket giver flere unge adgang til støtte og rådgivning i deres nærmiljø. Kort afstand kan være afgørende for, om unge tager kontakt og benytter tilbuddet. Derfor placeres headspace-centre typisk tæt på unges hverdagsliv – fx ved skoler, uddannelsesinstitutioner og stationer – så vi i endnu højere grad møder unge, hvor de er.

Ud over rådgivningen 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 2026 har vi oplevet rekordstor interesse for at støtte headspace. Vi takker for den generøse opbakning. Rotary-klubber har støttet lokale centre med store som små donationer.

headspace har sikret sig statslig medfinansiering for de kommende år på finansloven.

Læs mere på headspace.dk – og se, hvordan du kan støtte headspace:



headspace har 38 centre i 2025.

headspace har på landsplan ydet støtte og rådgivning til mere end 100.000 børn og unge siden 2013.

Siden 2013 er der blevet afholdt mere end 200.000 rådgivnings-samtaler i headspace.

headspace har haft kontakt med mere end 550.000 børn og unge via vores outreach-aktiviteter siden 2013.

45 procent af unge i alderen 15-34 år har hørt om headspace.

(Kilde: Analyse Danmark 2025)