



NYESTE FORSKNING OG VIDEN OM HEADSPACE DANMARK



I headspace arbejder vi for at udvikle og kvalificere vores tilbud på baggrund af viden og erfaring. På denne side samler vi ny viden og publicerede forskningsresultater om headspace. Her kan du blandt andet læse om den nyeste forskning i headspaces betydning for unges trivsel og mentale sundhed. Forskningen er publiceret i det internationale tidsskrift European Psychiatry.



INDHOLDSFORTEGNELSE

1. Det ved vi indtil videre
2. Følgeforskning af headspace er i fuld gang
3. Forskningen kort fortalt
4. En kvalitativ undersøgelse (Juni 2026):
Unge oplever headspace som et trygt sted
at få hjælp
5. Hovedfund: I den kvalitative undersøgelse
6. Dokumenteret effekt (September 2026):
headspace Danmark styrker unges trivsel
efter seks måneder
7. Hovedfund: I effektevalueringen
8. Headspace i tal



DET VED VI INDTIL VIDERE



UNGE FÅR BEDRE TRIVSEL

EFTER SEKS MÅNEDER HAVDE UNGE I HEADSPACE EN STØRRE FREMGANG I TRIVSEL END EN SAMMENLIGNELIG KONTROLGRUPPE.



DE UNGE MED LAVEST TRIVSEL SER UD TIL AT HAVE STØRST UDBYTTE

EVALUERINGEN PEGER PÅ, AT FREMGANGEN ER STØRST BLANDT UNGE MED LAVEST TRIVSEL VED STUDIETS BEGYNDELSE.



DE UNGE OPLEVER ET TRYGT STED AT FÅ HJÆLP

UNGE FREMHÆVER ISÆR RELATIONEN TIL RÅDGIVEREN, DEN IKKE-KLINISKE RAMME OG MULIGHEDEN FOR SELV AT SÆTTE RETNINGEN.

2022 - 2028

FØLGEFORSKNING AF HEADSPACE ER I FULD GANG

Hvad betyder headspace for de unge, der bruger tilbuddet, og hvad er det ved indsatsen, der kan skabe positive forandringer?

headspace Danmark indgår i et flerårigt forskningsprojekt, der undersøger både effekten af headspace, hvordan indsatsen virker i praksis, og om den på længere sigt er omkostningseffektiv.

Forskningsprojektet gennemføres af forskningsenheden FORMS - Forskning i Recovery og Mental Sundhedsfremme ved Psykiatrisk Center Amager under ledelse af Merete Nordentoft, ph.d., professor i psykiatri ved Københavns Universitet og overlæge ved Psykiatrisk Center København, i samarbejde med professor Anne Thorup samt overlæge og forskningsleder Lene Eplov.





FORSKNINGEN KORT FORTALT

. Studie 1: Effekt-evaluering

Studie 1 indeholder to delstudier: Første delstudie er at undersøge effekten af headspace Danmark på unges mentale trivsel, ensomhed, livstilfredshed og mestringsevne ved 6 måneders opfølgning. Det andet delstudie er at undersøge effekten af headspace Danmark på unges tilknytning til arbejdsmarkedet samt kontakt til offentlige sociale tilbud og psykiatrien ved 3 års opfølgning.

. Studie 2: Økonomisk evaluering

Studie 2 undersøger omkostningseffektiviteten af headspace Danmark ud fra et samfundsperspektiv, herunder omkostninger ved indsatsen samt sundhedsmæssige og sociale omkostninger.

. Studie 3: Procesevaluering

Studie 3 undersøge, hvordan centrale aktiviteter i headspace Danmark implementeres, og hvordan de bidrager til indsatsens tilsigtede resultater.

Studierne skal tilsammen give en helhedsorienteret og omfattende forståelse af headspace Danmark, afdække, om indsatsen opfylder sine målsætninger, undersøge omkostningerne ved indsatsen i forhold til de opnåede resultater samt analysere, hvordan indsatsen implementeres med henblik på at forbedre unges mentale sundhed.

Læs mere om studieprotokollen her:

Bjørkedal, S. T. B., Christensen, T. N., Poulsen, R. M., Ranning, A., Thorup, A. A. E., Nordentoft, M., Bojesen, A. B., Hastrup, L. H., Ustrup, M., & Eplov, L. F. (2025). Study protocol: an effectiveness, cost-effectiveness, and process evaluation of headspace Denmark. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1491756.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1491756>



Juni 2026

EN KVALITATIV UNDERSØGELSE

Unge oplever headspace som et trygt
sted at få hjælp

UNGE BESKRIVER HEADSPACE SOM ET TRYGT OG IKKE-
KLINISK STED, HVOR DE KAN TALE OM PROBLEMER, DER
KAN VÆRE SVÆRE AT DELE ANDRE STEDER. DET
AFGØRENDE ER ISÆR RELATIONEN TIL RÅDGIVERNE,
OPLEVELSEN AF AT BLIVE LYTTET TIL OG MULIGHEDEN
FOR SELV AT SÆTTE RETNINGEN FOR SAMTALEN.
STUDIET VISER DERMED, HVORDAN HEADSPACE KAN
SUPPLERE DET ETABLEREDE BEHANDLINGSSYSTEM MED EN
LETTILGÆNGELIG, RELATIONSBASERET OG FOREBYGGENDE
INDSATS.

LÆS FORSKNINGSARTIKLEN:

•BJØRKEDAL ET AL. (2026), A QUALITATIVE STUDY OF YOUNG PEOPLE'S
EXPERIENCES OF COUNSELLING IN HEADSPACE DENMARK AS A CIVIC
APPROACH TO YOUTH MENTAL HEALTH, SCIENTIFIC REPORTS.
[HTTPS://DOI.ORG/10.1038/S41598-026-58021-Z](https://doi.org/10.1038/S41598-026-58021-Z)

PROJEKTET STØTTES AF TRYGFONDEN

OM STUDIET

Undersøgelsen er en kvalitativ del af en større
procesevaluering af headspace. Procesevalueringen
undersøger, hvordan headspaces centrale aktiviteter
gennemføres i praksis, hvilke organisatoriske og
lokale forhold der har betydning, og hvilke forhold
der kan være med til at skabe positive forandringer
for de unge.

Den samlede procesevaluering ser blandt andet på de
individuelle samtaler, brobygning til andre tilbud,
chatrådgivning samt headspaces arbejde med synlighed
og kontakt til lokalsamfundet. Den bygger på
interviews, fokusgrupper, observationer og oplysninger
om, hvor mange unge der bruger tilbuddene, og hvor
meget de bruger dem.

Den del af undersøgelsen, som denne artikel bygger på,
går tæt på de unges egne oplevelser. Den bygger på 17
semistrukturerede interviews med 13 unge mellem 14 og
25 år. Interviewene havde en tematisk ramme, men gav
samtidig de unge mulighed for at beskrive deres
erfaringer med headspace med deres egne ord. Forskerne
har efterfølgende analyseret interviewene for at
identificere gennemgående erfaringer og temaer.



HOVEDFUND

I den kvalitative undersøgelse

1. Et trygt sted at tale

headspace opleves som et fristed, hvor de unge kan være sig selv og tale om svære emner uden at blive dømt. Anonymitet og fortrolighed gør det lettere at åbne op, også om emner som selvmordstanker og selvskade.

2. En relation præget af nærvær og omsorg

De unge lægger vægt på, at rådgiverne lytter, husker tidligere samtaler og viser oprigtig interesse. Flere beskriver relationen som tæt på den støtte, man kan få fra venner eller familie, men uden at skulle bekymre sig om, hvordan samtalen påvirker dem.

3. En fleksibel og ikke-klinisk samtale

De unge oplever headspace som anderledes end mødet med psykolog eller psykiatri. Samtalen tager udgangspunkt i det, den unge selv ønsker at tale om, og rådgiveren har ikke en fast dagsorden eller et krav om at stille en diagnose. Flere unge fremhæver, at de selv kan sætte tempoet og retningen for samtalen. Det giver en oplevelse af kontrol og medbestemmelse.

Også de fysiske rammer bidrager til den ikke-kliniske oplevelse. Den hjemlige og afslappede indretning med blandt andet sofaer, puder, tæpper og andre personlige elementer er med til at skabe en varm og tryk ramme om samtalen.

4. Hjælp til at sætte ord på det svære

Samtalerne hjælper de unge med at forstå deres egne følelser og se nye perspektiver på deres situation. For flere handler hjælpen ikke om at finde en hurtig løsning, men om at få mulighed for at tale tingene igennem, så problemerne ikke vokser sig større.

5. Forandringer i hverdagen

De unge fortæller, at samtalerne kan gøre det lettere at række ud til andre, deltage i sociale sammenhænge og tale med familie eller venner om det, der er svært. Flere beskriver også større selvtillid, mindre ensomhed og en bedre evne til at håndtere hverdagen.

September 2026

DOKUMENTERET EFFEKT:

headspace Danmark styrker
unges trivsel efter seks
måneder

*EFFEKTEVALUERINGEN VISER, AT UNGE,
DER HAR MODTAGET RÅDGIVNING I
HEADSPACE, EFTER SEKS MÅNEDER HAVDE
EN STØRRE FREMGANG I DERES TRIVSEL
END EN SAMMENLIGNELIG GRUPPE AF UNGE,
DER IKKE HAVDE BENYTTET HEADSPACE.*

LÆS FORSKNINGSARTIKLEN:

USTRUP M, BJØRKEDAL STB, CHRISTENSEN T, ET AL. EFFECTIVENESS OF THE DANISH HEADSPACE INTERVENTION ON YOUTH WELL-BEING, LONELINESS, SELF-EFFICACY, LIFE SATISFACTION, AND HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE AT 6-MONTH FOLLOW-UP. A QUASI-EXPERIMENTAL TRIAL. EUROPEAN PSYCHIATRY. 2026;69(1):E91. DOI:10.1192/J.EURPSY.2026.12254

OM STUDIET

Studiet er kvasi-eksperimentelt. Det betyder, at de unge ikke er blevet fordelt ved lodtrækning. Forskerne har i stedet anvendt spørgeskemadata og oplysninger fra de nationale registre til at etablere en kontrolgruppe, der ligner headspace-brugerne mest muligt.

Effektevalueringen undersøger fem aspekter af de unges mentale sundhed: generel trivsel, mestringsforventning, ensomhed, livstilfredshed og helbredsrelateret livskvalitet. Studiet omfatter 1.362 unge mellem 12 og 25 år, som har deltaget i mindst én rådgivningssamtale på tværs af 30 headspace-centre. Kontrolgruppen blev etableret blandt 3.192 unge fra kommuner uden et headspace-center.

OM EVALUERINGEN 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 POTENTIALER 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."

PROJEKTET STØTTES AF TRYGFONDEN

HOVEDFUND:

DE UNGES TRIVSEL, MÅLT MED WHO-5, STEG I GENNEMSNIT MED 8,4 POINT EFTER SEKS MÅNEDER SAMMENLIGNET MED 6,2 POINT I KONTROLGRUPPEN. FORSKELLEN MELLEM GRUPPERNE VAR STATISTISK SIGNIFIKANT. SAMTIDIG OPLEVEDE 50,5 % AF DE UNGE I HEADSPACE EN FORBEDRING PÅ MINDST 10 POINT PÅ WHO-5, SOM I STUDIET DEFINERES SOM EN KLINISK RELEVANT FORBEDRING.

- Der blev fundet en positiv effekt på trivsel blandt unge i alle aldersgrupper fra 15 år og opefter.
- Blandt de unge, der deltog i opfølgingsmålingen, oplevede omkring halvdelen af headspace-brugerne en mærkbar forbedring i deres trivsel.
- Undergruppeanalyserne indikerer, at unge med den laveste trivsel ved studiets begyndelse havde størst udbytte af headspace. Det peger på, at tilbuddet kan have særlig betydning for nogle af de unge, der har det sværest.
- For mestringsforventning, også kaldet generel self-efficacy, fandt evalueringen en positiv forskel til fordel for headspace, som var tæt på statistisk signifikant. Resultatet peger dermed på en mulig positiv effekt på de unges tro på egne evner til at håndtere udfordringer, men effekten kan ikke fastslås med tilstrækkelig statistisk sikkerhed.
- For ensomhed, livstilfredshed og helbredsrelateret livskvalitet blev der ikke fundet statistisk signifikante effekter. De estimerede forskelle pegede dog i alle tre tilfælde i positiv retning til fordel for headspace-gruppen.



HEADSPACE I TAL

headspace er meget mere end et samtaletilbud. Tallene nedenfor viser omfanget af headspaces brede vifte af aktiviteter og kontakter med børn, unge, pårørende og fagpersoner



headspace HAR SIDEN 2013...

Støttet mere end
110.000 børn og
unge i den
individuelle
rådgivning og
afholdt mere end
222.000
individuelle
støttesamtaler
med børn og unge.

(Inkl. chat, face-to-face
rådgivningen og korte
kontakter)

Afholdt **3.396**
gruppesamtaler
fordelt på 949
gruppeforløb eller
aktiviteter.

headspace har
støttet **6.321** børn
og unge gennem
grupperådgivning
og aktiviteter.

Afholdt mere end
24.000 outreach-
aktivitet.

headspace har
indtil videre mødt
mere end **595.000**
børn og unge til
outreach-
aktiviteter

Modtaget mere end
13.400
henvendelser fra
pårørende
og/eller fagfolk
om børn og unge i
mistrivsel eller
med spørgsmål om
mulighederne for
støtte og
rådgivning i
headspace.

Data er baseret på perioden 01.01.2013 - 31.06.2026

Kilde: Rådgiverdata fra headspace