

headspace

- nogen at tale med



headspace

Et initiativ under:
Det Sociale Netværk

Fra Australien til Horsens

headspace
skal også være
for unge
i Horsens



POUL NYRUP RASMUSSEN



Byer med headspace

HEADSPACE HAR PT. 31 CENTRE PÅ TVÆRS AF DANMARK

H E A D S P A C E . D K



headspace

Et initiativ under:
Det Sociale Netværk

headspace Danmark

- Non-profit organisation
- Civilsamfundets rolle
 - Frivilligheden som det bærende og det medmenneskelig møde mellem unge og frivillige

”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

headspace

Et initiativ under:
Det Sociale Netværk



Hvad er headspace?

- ✔ headspace tilbyder gratis, anonyme og uforpligtende samtaler til unge mellem 12-25 år.
- ✔ Ikke behandling, men et rum til refleksion

Headspace – nogen at tale med

Anonym og gratis rådgivning for 12-25 årige

Inspireret af et australsk koncept

Civilsamfundet og de frivillige bærer headspace

Én indgang til hjælpen

Tid, tålmodighed og tro på de unge

Du kan aldrig gå forkert i headspace

Ingen problemer er store eller små

Alt foregår på unges præmisser

Brobygning og samarbejde med kommuner og regioner



headspace

Et initiativ under:
Det Sociale Netværk



INGEN UNGE SKAL SLÅS MED PROBLEMER ALENE



VORES VISION

Ingen unge skal slås med problemer alene. Alle unge skal have nem adgang til tidlig hjælp og støtte, når de oplever sociale og personlige udfordringer i deres liv.

AT VÆRE MENTALT SUND

Det handler om en følelse af overordnet set at have det godt med sig selv og at kunne håndtere dagligdags udfordringer og stress på en sund måde, og kunne fungere godt socialt sammen med andre.

Det er **vi alle sammen** udfordret på i perioder af vores liv.

Vores arbejde

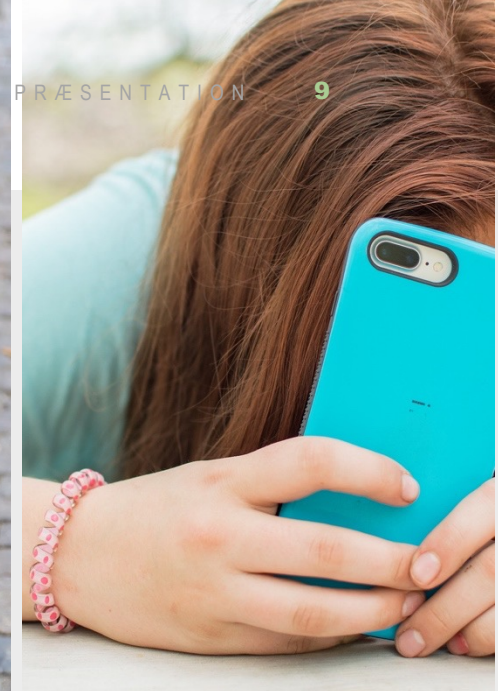
- Fokus på de omkring **20%** børn og unge
- i aldersgruppen **12-25 år**, som ikke er syge nok
- til psykiatrien, men heller ikke raske nok til et
- velfungerende liv med uddannelse/job,
- sociale relationer, familie mv.

5



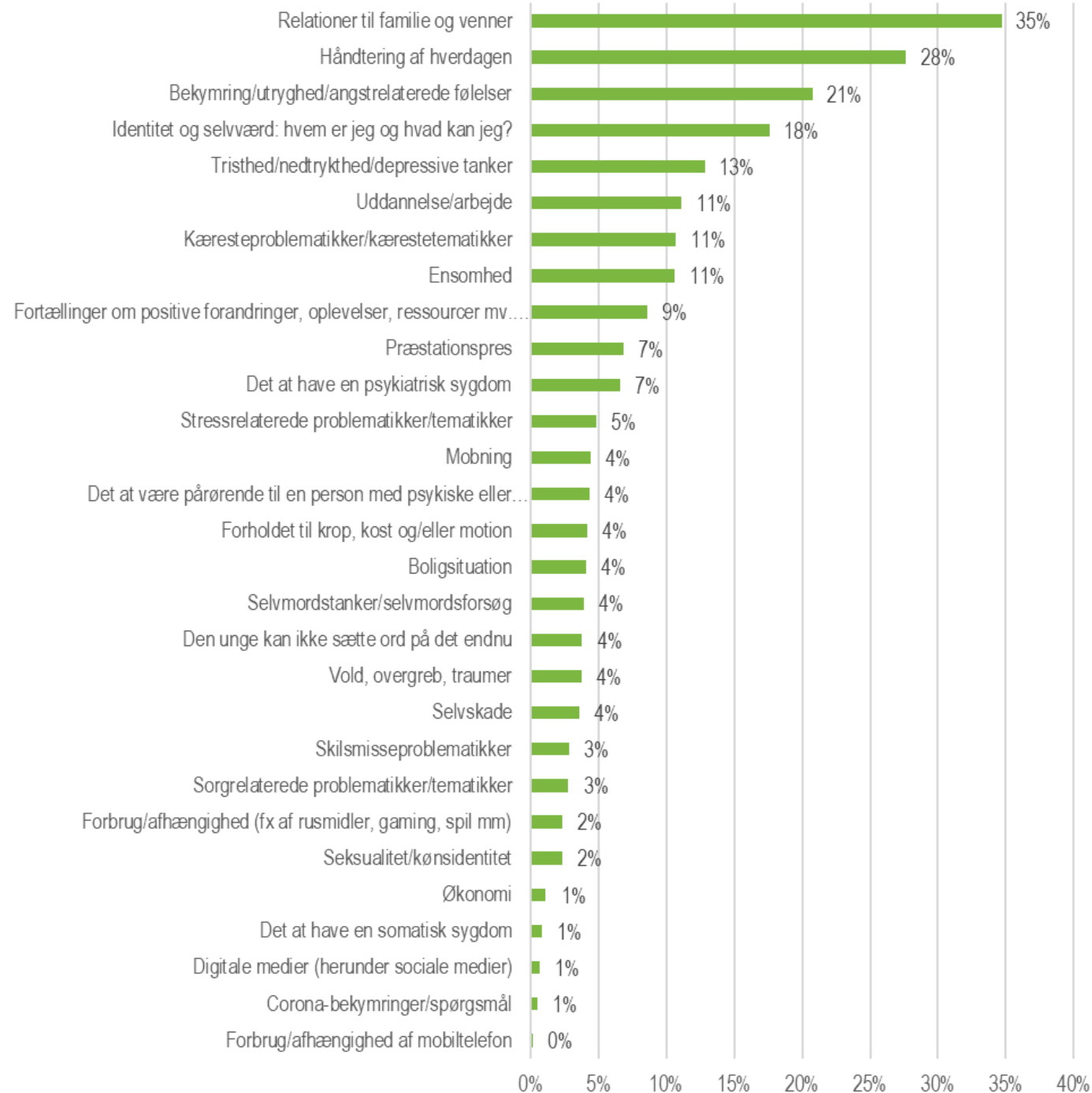
Hvem kan komme i headspace, og hvad kan vi tale om?

- ✔ ALLE kan komme i headspace
- ✔ Der er ikke noget, der er rigtigt eller forkert
- ✔ Stort og småt
- ✔ Ingen kan gå forkert



Hvad taler vi med de unge om?

H E A D S P A C E . D K



forkert



seksualitet

FORVENTNINGER

venner sex

SKOLEN

SVIGT

kropsideal



U

N

kæreste

problemer

MOBNING

headspace

STRESS

misbrug

FOLE

LSE

TRIST selv skade

VALG

VRED

ensomhed

SORG

angst

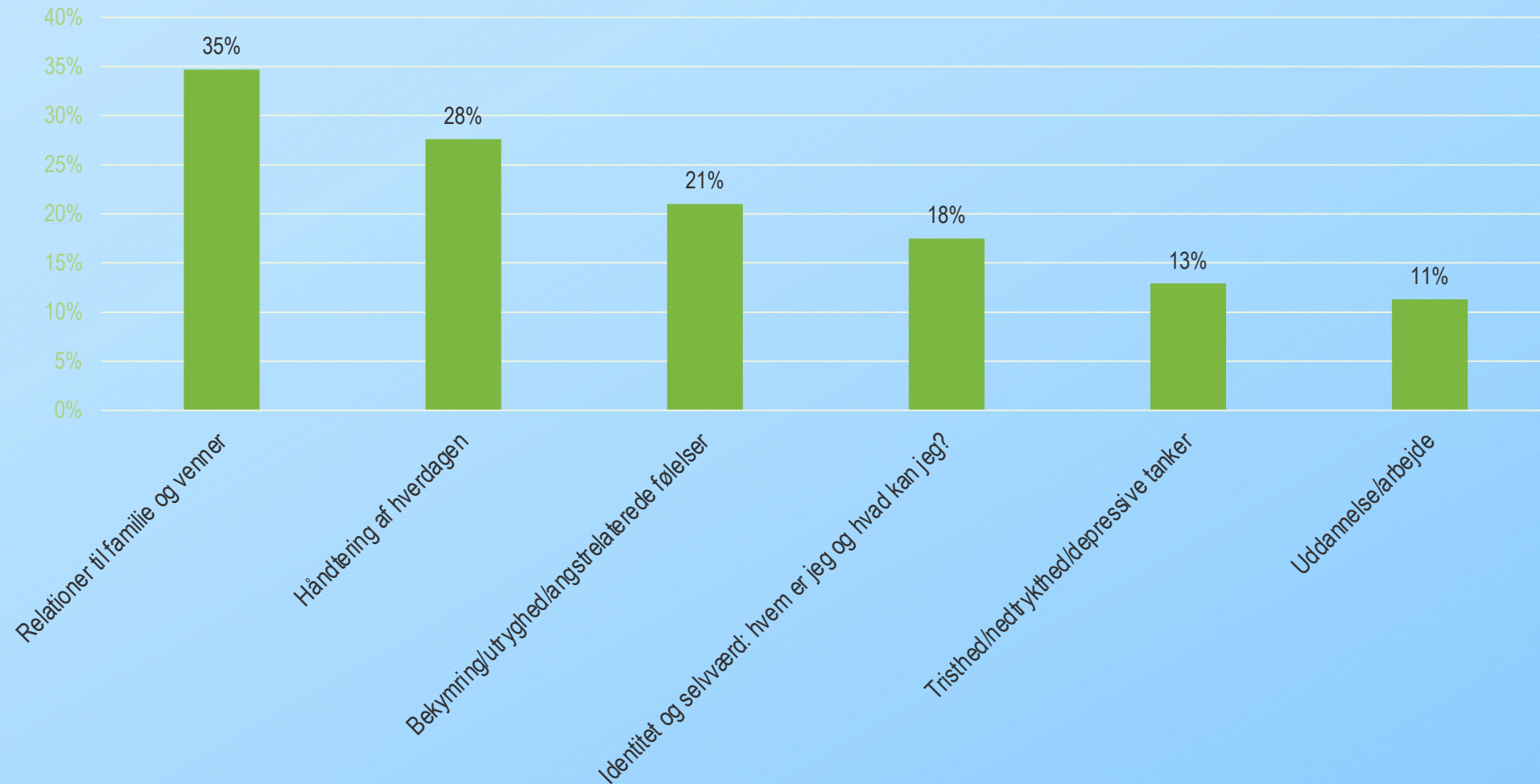


familie

headspace

Et initiativ under:
Det Sociale Netværk

Hvad er det, der udfordrer unge i dag?



**Note: Egne nationale data trukket den 24. juni 2022.
Indeholder registreret data fra 1. januar 2021 til 31. december 2021 og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret.**

OBS: De unge kan vælge op til tre temaer.

Rammer for samtalen

ANONYMT

INTET ER FOR
STORT ELLER SMÅT

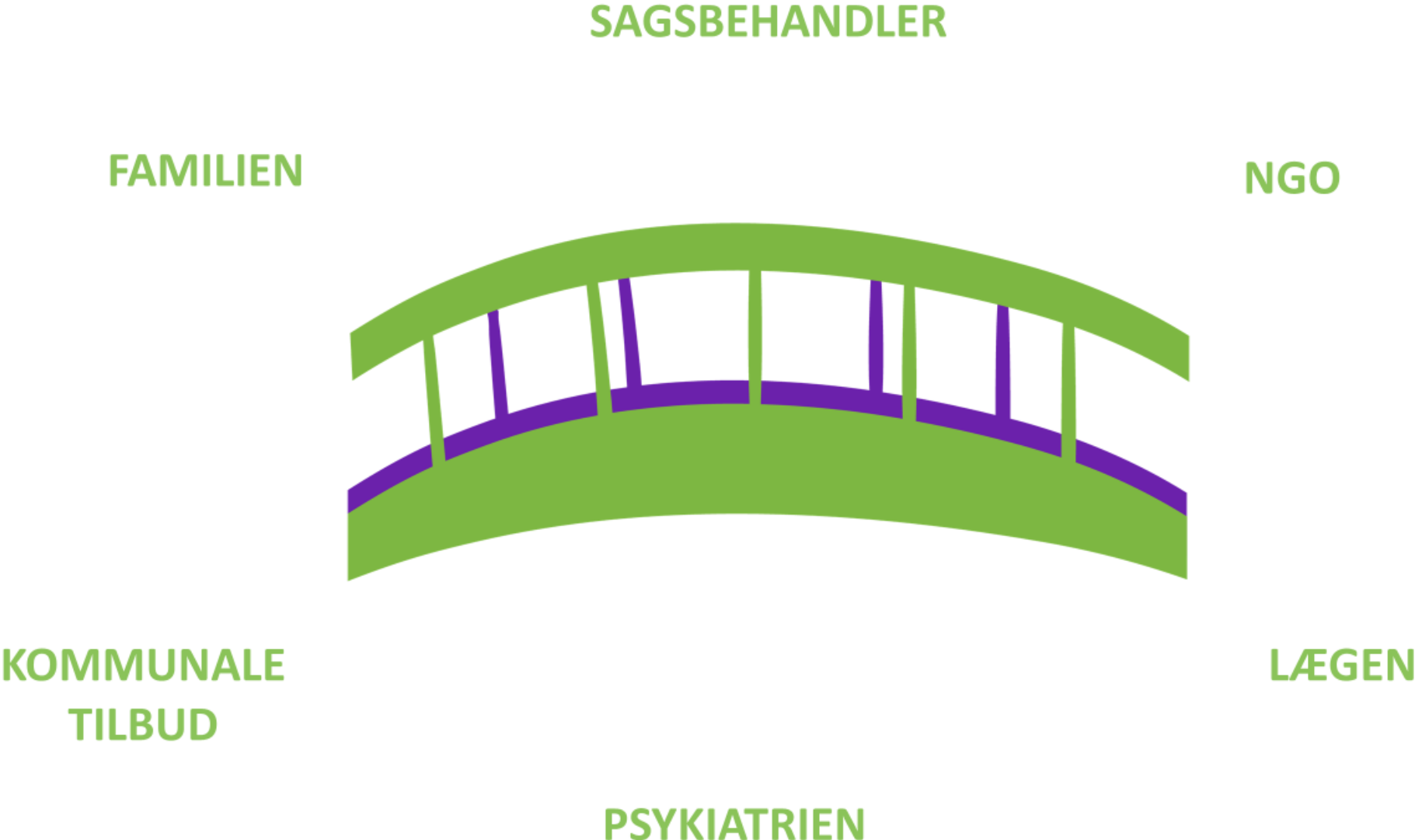
DU VED BEDST



GRATIS

TAVSHEDPLIGT

VI LYTTER



Hvem møder jeg i
headspace?



Uden frivillige – intet headspace

Over 600

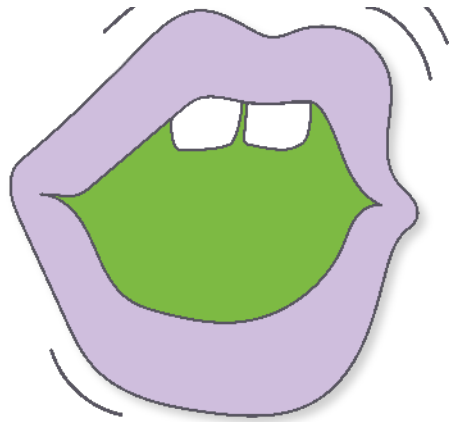
FRIVILLIGE I HEADSPACE

DE FRIVILLIGE BRUGER I GENNEMSIT
12 TIMER OM MÅNEDEN I HEADSPACE

STUDERENDE: Social- og sundhedsfaglige uddannelser – psykologi, pædagogik, socialrådgiver og lign.

FÆRDIGUDDANNEDE: I job og ledige med relevant livs- og erhvervs erfaring

SENIOR-FRIVILLIGE: Pensionerede, der tidligere har arbejdet med børn/eller erfarne professionelle med relevante faglig erfaringer

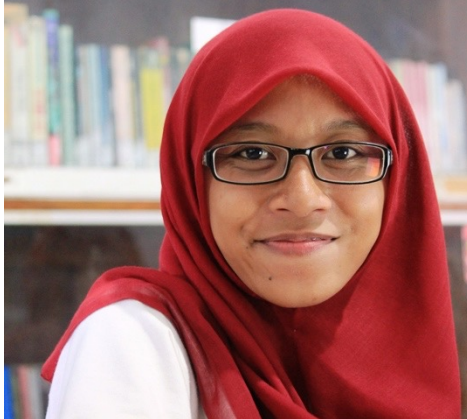


”headspace har givet mig nogle redskaber med på vejen, har sat tankerne i gang og fået mig til at reflektere. Jeg forstår egentlig ikke helt, hvordan I har gjort det. For altså man kommer jo egentlig her for at få hjælp, men I har været vildt gode til at få mig til at hjælpe mig selv.” (Rikke, 16 år)

”Det, der er rigtig godt i headspace er, at dem man taler med ikke er dømmende. De er gode til at skabe tryghed, og man føler, at man er på bølgelængde med dem.”
(Lee, 16 år)

”En af de dyrebareste følelser, jeg kender til, er følelsen af, at der altid er nogle, der følger mig og bekymrer sig om mig. Den følelse fandt jeg et uventet sted på et tidspunkt, hvor jeg aldrig havde følt mig så alene med mine tanker og følelser, da jeg blev modtaget med åbne arme i headspace” (Mette, 17 år)





Får andre at vide, at jeg besøger jer?



Kun, hvis du fortæller det



Du kan være anonym



Vi har tavshedspligt



Dine pårørende behøver ikke at vide det

Vores samtaletilbud

HEADSPACE . DK



FYSISKE
SAMTALER



TELEFON



VIDEOSAMTALER



CHAT



headspace

Et initiativ under:
Det Sociale Netværk

Året der gik for headspace Horsens

- Horsens har afholdt 783 personlige rådgivningssamtaler i 2023.
- Der bliver afholdt gruppesamtaler, hvor unge kan spejle sig i ligesindede.
- 17 procent af kommunens børn og unge har mødt headspace til udgående aktiviteter i 2023.
- 2 ud af 3 unge, der kommer i rådgivningen, er piger/kvinder, mens 1 ud af 3 unge, der kommer i rådgivningen, er under 15 år.

Ensomhed

54 procent af unge i headspace Horsens er ensomme. Det gælder specielt for de unge under 15 år og unge over 19 år.

Landsgennemsnittet på 51 procent.

Hvad kan jeg blive ?

headspace

Tvivler du på valg af uddannelse?

HVAD
KAN JEG
BLIVE?



SE ANDRES STORIES FRA UDDANNELSER

Ungre fortæller fra deres egen uddannelse. Om det gode og om det, der ikke er så sjovt!



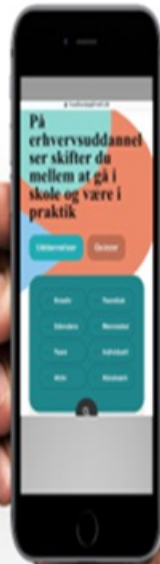
QUIZ DIG TIL EN UDDANNELSE

Tag en quiz og find dig klogere på, hvordan dine interesser matcher konkrete, faglige uddannelser.



FLERE END 240 UDDANNELSER

over 240 uddannelser, du ikke anede eksisterer. Der findes erhvervsuddannelser, der kræver, at du er bogligt stærk - og andre, der kræver, at du er kreativ og vil skabe.



ALT FOR MANGE TVIVLER PÅ RETNINGEN: HVILKEN UDDANNELSE HAR JEG LYST TIL?

Kan du også komme i tvivl om retningen? Hvilken uddannelse, du skal vælge, eller hvilket job, du kunne tænke dig?

Hvis du har brug for at tale om dit valg eller din tvivl om valg af uddannelse, så kom forbi i et headspace-center, på chatten eller video-rådgivningen.

www.hvadkanjegblivetil.dk

TITEL PÅ PRÆSENTATION TITEL PÅ PRÆSENTATION 16²¹

Initiativet er støttet af A.P. Møller Fonden samt en lang række af arbejdsmarkedets parter: landindustriens Fond, HK, 3F, Fødevareforbundet NNF og Dansk Metal, Dansk Industri og Dansk Arbejdsgiverforening.

headspace
- nogen at tale med

AKKREDITERET AF

Rådgivnings
Danmark



Hvordan kan I indtænke headspace ind i jeres møde med børn, unge og familier?

H E A D S P A C E . D K



Hvad blev i mest optaget af i oplægget og hvad tager I med her fra ?

”Vi har altid følt os godt taget imod, hver gang vi komme. 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**

Hvordan kontakter jeg headspace?



Telefon: **53 73 30 05**



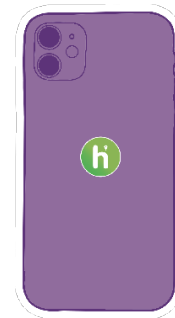
SMS: **1245** Husk start sms med: **hs horsens**



Adresse: Skolegade 7, 8700 Horsens

Tirsdag – torsdag **kl. 11-18.00**

Chattens åbningstider: man-tors. **kl. 12-22.00**



Tak for i dag

 headspace Horsens

 headspace_horsens

www.headspace.dk





NOGEN AT TALEMED





Vores tilbud



SAMTALER

Listening depending up believing. enough around remove to



TELEFON

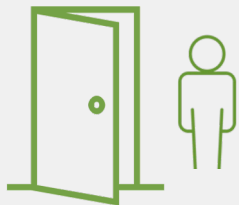
Listening depending up believing. enough around remove to



CHAT

Listening depending up believing. enough around remove to

Hvad er headspace?



GRATIS OG ANONYM
SAMTALETILBUD FOR BØRN OG
UNGE I ALDEREN 12-25 ÅR



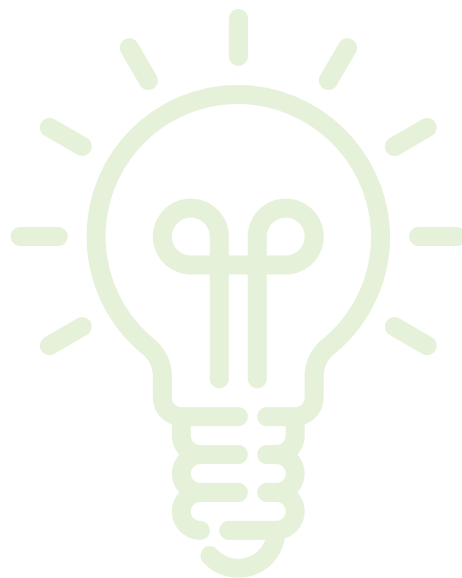
VI ER NOGEN AT TALE MED



VI ARBEJDER PÅ DE
UNGES PRÆMISSER



INTET ER FOR STORT
ELLER SMÅT



Agenda

Hvad er headspace?

Hvem besøger headspace?

Hvad kan man tale om i headspace?

Hvad er en headspace samtale?

headspace og frivillighed


Praktisk

Spørgsmål?

Dannelse af nordisk alliance

Norge
Island
Danmark





Jeg passer bare ikke
ind i klassen..

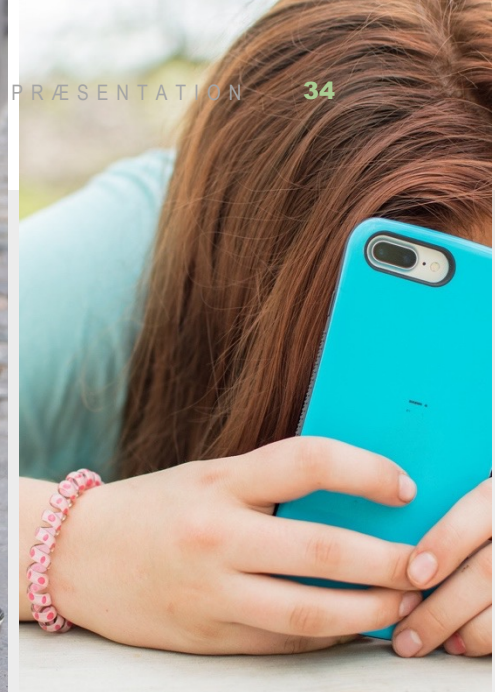
Jeg er bare ked
af det hele tiden..

Jeg har ondt i maven
næsten hver dag..

Mine tanker
kører hele tiden..

Hvad er headspace?

- ✔ headspace tilbyder gratis, anonyme og uforpligtende samtaler til unge mellem 12-25 år.
- ✔ Ikke behandling, men et rum til refleksion



Hvad tænker I ville gøre det lettere, at komme i headspace første gang?

Hvad tror I der skal til, for at I eller nogle I kender, ville komme i headspace?

Hvilke problemer kunne I forestille jer at tale om i headspace?



Finansiering

Kommunen

Staten

Donationer
fra private
og fonde

Hvad siger de unge

”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**

Ensomhed

54 procent af unge i headspace Horsens er ensomme. Det gælder specielt for de unge under 15 år og unge over 19 år.

Landsgennemsnittet på 51 procent.

Citater fra unge, der er kommet i headspace

”Det, der er rigtigt godt i headspace, er, at dem man taler med ikke er dømmende. De er gode til at skabe tryghed, og man føler, at man er på bølgelængde med dem.”

Lee 16 år.

”Det er forbløffende, hvor meget det har hjulpet bare at sætte ord på. Jeg er sikker på, at tabu er en stor medvirkende faktor til, at mange ikke får eller søger hjælp og måske direkte skammer sig over, hvordan de har det.” Kathrine 17 år

”Jeg er ret sikker på, at jeg ikke var blevet student, hvis jeg ikke havde fået hjælp i headspace” Kristina 18 år.

”headspace har givet mig nogle redskaber med på vejen, sat tankerne i gang og fået mig til at reflektere. Jeg forstår egentlig ikke helt, hvordan I har gjort det. For altså man kommer her jo egentlig for at få hjælp, men I har været vildt gode til at få mig til at hjælpe mig selv.” Rikke 16 år.

A

GØR NOGET AKTIVT

Alt det du laver, når du aktivt sætter dig noget for.
Det kan være at læse en bog, gå en tur, gå ned på café og spise nachos med vennerne eller at turde sige fra til en fest.

B

GØR NOGET SAMMEN

At gøre noget sammen handler om at være sammen med familie og venner, være en del af forskellige grupper eller deltage i sociale aktiviteter eksempelvis starte til en ny aktivitet med en ven eller tage til en koncert med vennerne.

C

GØR NOGET MENINGSFULDT

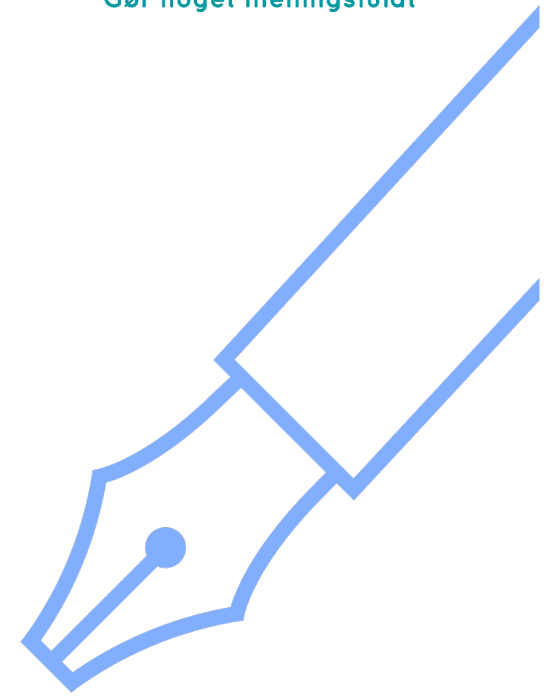
At engagere sig i aktiviteter, der giver mening for dig.
Eksempelvis at hjælpe dine ven/veninde ud af sit break-up, lave mad derhjemme, være frivillig eller at ringe til din mormor.

ABC FOR MENTAL SUNDHED

Gør noget aktivt

Gør noget sammen

Gør noget meningsfuldt



headspace

Et initiativ under:
Det Sociale Netværk

Hvad er formålet med i dag?

- At sætte fokus på, hvad man kan gøre for at forbedre sin egen mentale sundhed
- At få viden om hvad headspace er

Øvelse:

**Rejs dig op hvis du er
enig i et udsagn
- bliv siddende hvis du er
uenig**

Alle dem som har et kæledyr rejser sig op

Alle dem som kan lide pizza rejser sig op

**Alle dem som har
svært ved at stå
op om morgenen
rejser sig op**

Alle dem som synes, at det er svært at vælge ungdomsuddannelse rejser sig op

**MAN KAN IKKE HAVE
DET GODT ALTID...**

***MEN MAN KAN PRØVE AT PRIORITERE DE TING, DER ER
VIGTIGE FOR, AT MAN HAR DET GODT VED AT KIGGE PÅ***

MIKROHANDLINGER

HVAD ER MIKROHANDLINGER?

Mikrohandlinger er små handlinger, som gør os selv glattere i hverdagen:



Gå tidligere i seng end du plejer de dage, hvor du er ekstra træt

Give dig selv 5 min. mere til at nyde din morgenmad

Aftale at følges med en ven i skole

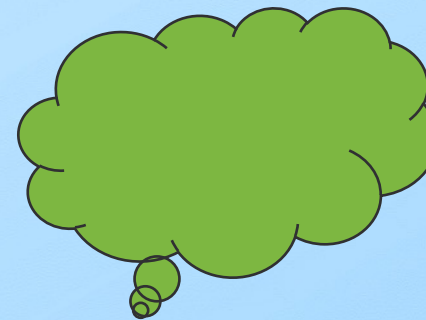
Dele en god sang med en ven/veninde

Tage et længere varmt bad

Ligge på sofaen med et tæppe om sig

Lave din yndlings snack til sig selv efter skole

ØVELSE



1. Hvilken mikrohandling har du brug for at gøre for dig selv i dag, når du kommer hjem fra skole?
2. Hvilken mikrohandling vil du gøre for dig selv i morgen?

Sid sammen 2-og-2 og skiftes til at fortælle svarene til din sidemakker (2 min. til hver elev)