

Mindhelper årsrapport 2020/2021



Indholdsfortegnelse

Forord	1
Baggrund	2
1. Historien	2
2. Formålet	2
Nøgletal 2020	3
1. Besøg i brevkassen	3
2. Besøgendes tilfredshed med indhold	4
3. Hvor kommer de besøgende fra?	4
4. Det siger besøgende om Mindhelper	4
Det har vi lavet i 2020	5
1. Online-forløb om angst	5
Eksempel på feedback på online-forløbet om angst	6
2. Online-introduktion til mindfulness	6
Idéen bag Mindhelper-skolen.dk	7
3. Bog, hjemmeside og undervisningsmateriale om taknemmelighed	7
Plan for 2021	9
1. Udbredelse	9
1.1 Kontakt til fagpersoner, der arbejder med unge	9
1.2 Søgemaskineoptimering	11
1.3 Udvikling af nyhedsbrev målrettet unge	12
1.4 Trafik på tværs af egne kanaler	12
1.5 Presseomtale	12
1.6 Udbredelse via de fem regioner	12
Mindhelper-kontaktpersoner fra de fem regioner pr. 1. marts 2021	13
Særligt samarbejde med TrygFonden i 2021 i Region Syddanmark	13
2. Forskningsbaseret evaluering af Mindhelper.dk	14
2.1 Evaluering af online-forløb om angst på Mindhelper-skolen.dk	14
3. Ungeinddragelse	14
4. Vejvisning til andre hjælpetilbud	15
5. Optimering af Mindhelper.dk	15
6. Akkreditering	16
Kort om Mindhelper-teamet	16
Telepsykiatrisk Center	17
Har du spørgsmål?	17

Forord

“Hverdagen er så trist, og der er overhovedet intet at glæde sig til.”

Ordene stammer fra en 15-årig pige, der skrev ind til brevkassen på Mindhelper i maj. Pigen er langt fra alene.

Farvel til frihed, fester og fællesskab med vennerne. Goddag til epidemi, ensomhed og endeløse dage på værelset. Det seneste år har været en fæl mavepuster for mange unge. Det viser bl.a. nye tal fra Uddannelses- og forskningsministeriet.

Alt det er selvfølgelig ikke noget, en hjemmeside som Mindhelper kan løse alene. Ikke desto mindre har det seneste år for alvor vist, at digitale hjælpetilbud kan gøre en forskel.

For når alt andet lukker ned, er der to ting, der altid har åbent: naturen og nettet.

Rapporten her fortæller historien om, hvordan vi har nået de unge på nettet i det år, der er gået. Og hvordan vi vil gøre det i året, der kommer. Den er bygget op, så vi først ser tilbage på de resultater, vi har opnået i Mindhelper-projektet i 2020. Derefter kigger vi frem og fortæller om alt det, vi har på tegnebrættet i 2021.

Og hvordan gik det så med den 15-årige pige, der ikke havde noget at se frem til? Vi ved det ikke med sikkerhed. Men vi ved, at hun fik et varmt og omsorgsfuldt svar fra vores brevkasseredaktør Bjørk. Og et par dage efter fik det svar et like fra en besøgende på Mindhelper.dk.

Måske kom det fra den 15-årige. Måske fra en anden. Under alle omstændigheder kom det fra en, der følte sig hjulpet. Og så giver det hele jo mening, om det så er corona, kærestesorg eller angst, der presser vores besøgende.

God læselyst med vores 2020-2021-rapport.

Marie Paldam Folker



Afdelingschef

Telepsykiatrisk Center

Psykiatrien i Region Syddanmark

Februar 2021

Baggrund

Mindhelper er Danmarks største informationssite for unge om mental sundhed. På Mindhelper kan unge få viden og råd om alt fra kærestesorger og ensomhed til angst og depression. Inspirationskilder er eksempelvis store udenlandske sites som:

- det australske **ReachOut.com**
- det canadiske **Mindyourmind.ca**
- det svenske **Umo.se**

1 Historien

Version 1 af **Mindhelper.dk** blev udviklet af Region Syddanmark i samarbejde med fire partnerskabskommuner og TrygFonden.

I marts 2018 rundede sitet 1 million besøg.

I november 2018 besluttede de 5 regioner at gå sammen om at udvikle og udbrede Mindhelper som et landsdækkende tilbud til unge.

2 Formålet

Mindhelper har to primære formål:

For det første skal vi hjælpe unge, der har det svært. Og vi skal gøre det tidligt, inden problemerne vokser dem over hovedet. Det gør vi ved at formidle viden om mental sundhed, teknikker og gode råd, men også ved at guide unge videre til andre relevante hjælpetilbud

For det andet skal vi bidrage til at styrke unges generelle trivsel. Det gør vi eksempelvis ved at udvikle online-forløb og undervisningsmaterialer, der gør det nemt for lærere at sætte fokus på mental sundhed på skoler og uddannelsessteder.



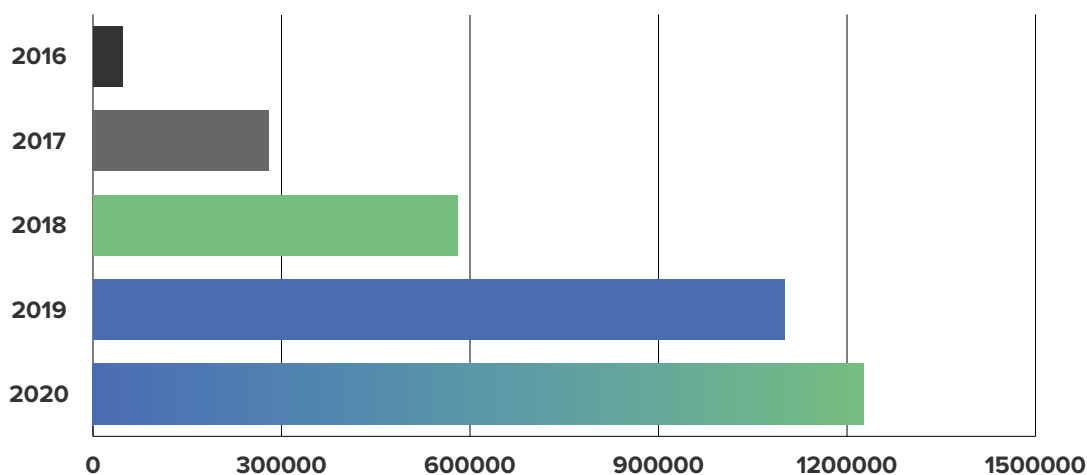
Nøgletal 2020

Vi har i 2020 arbejdet på at få Mindhelper ud til endnu flere unge og fagpersoner over hele landet.

Resultatet er, at vi i 2020 havde 1.225.000 besøg på Mindhelper.dk.

Sammenlignet med 2019 er det en stigning på 11,5 %, og den er opnået uden at bruge en krone på annoncering.

Diagrammet herunder viser udviklingen i antal besøg på Mindhelper i perioden 2016-2020.



1

Besøg i brevkassen

Vi havde i 2020 over 300.000 besøg i brevkassesektionen på Mindhelper.dk

Og vi svarede på 530 brevkassespørgsmål fra unge.

Spørgsmålene handlede om alt fra ensomhed og kærestesorger til angst og overvejelser om selvmord.



2

Besøgendes tilfredshed med indhold

Høje besøgstal er ikke et mål i sig selv. Det afgørende er, at unge oplever indhold på Mindhjelper som nyttigt.

Nederst på alle artikler og brevkassesvar kan besøgende give feedback. Over 2.300 besøgende benyttede denne mulighed i 2020. Af dem svarede 9 ud af 10, at indholdet var nyttigt for dem.

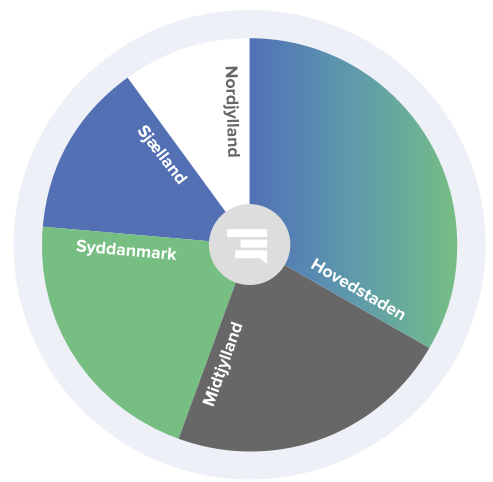


3

Hvor kommer de besøgende fra?

Mindhjelper bruges af unge, forældre og fagfolk over hele landet. Diagrammet til højre viser besøg i 2020 fordelt på de fem regioner.

Antallet af besøg fordeler sig ret præcist i forhold til indbyggertal i de fem regioner. Dog sådan at Region Hovedstaden har haft lidt færre besøg på Mindhjelper i 2020, end man skulle forvente ud fra befolkningstallet, mens de fire øvrige regioner har haft lidt flere.



4

Det siger besøgende om Mindhjelper

Her er et udpluk af de mange positive kommentarer, vi har fået fra besøgende i 2020.

"Vi har en snart 13-årig, der døjer med at sove. Det var rart at læse noget, der lyder fornuftigt. Tak for indspark."

Feedback til artikel om søvnproblemer

"Uden denne hjemmeside havde jeg ikke vidst, hvad jeg skulle gøre."

Feedback til artikel om social angst.

"Tak det hjalp lidt at vide, at jeg ikke er den eneste."

Feedback til artikel om selvmordstanker

"Listen er bare så god og dejlig overskuelig - både for os, der benytter den i dagligdagen - men også særligt for de unge, jeg arbejder med. Den giver mening for dem."

Feedback til liste med de 24 personlige styrker

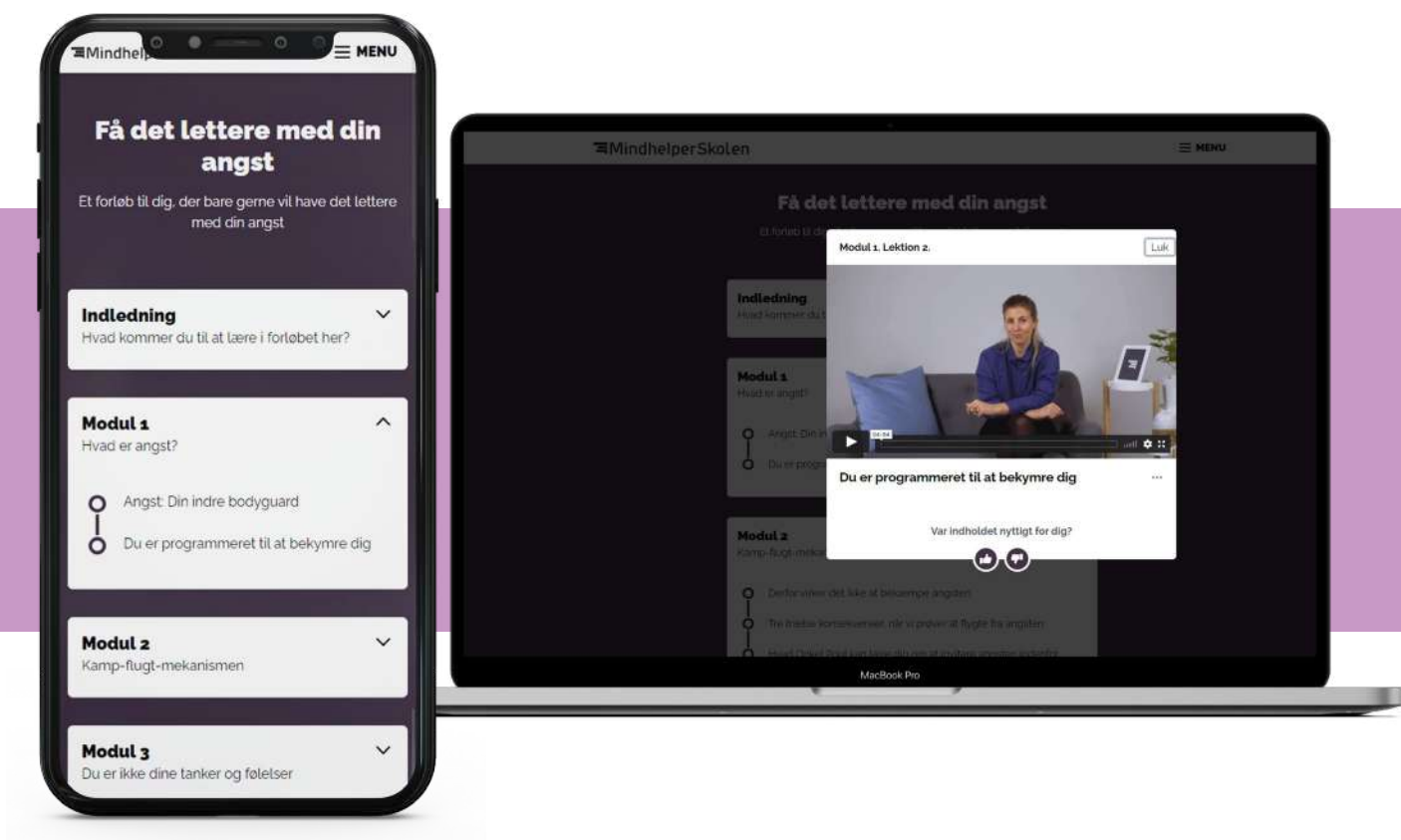
Det har vi lavet i 2020

1 Online-forløb om angst

1. februar 2021 lancerede vi et stort online-forløb om angst på [Mindhelper-skolen.dk/angst](https://mindhelper-skolen.dk/angst)

Gennem 26 korte videoer får unge viden og råd til at håndtere angst.

Unge kan enten følge online-forløbet på egen hånd eller sammen med en forælder. Vores forventning er, at forløbet også vil fungere godt som supplement til behandlingsforløb hos en psykolog eller inddrages i gruppeforløb i psykiatrien.



Online-forløbet er udviklet i samarbejde med psykolog Maja Helweg-Jørgensen.

Det er vigtigt at understrege, at der ikke er tale om et behandlingsforløb, men om psykoedukation og hjælp-til-selvhjælp.

Eksempel på feedback på online-forløbet om angst

"Lige nu er vi vanvittigt udfordret på lange ventelister, og psykologer der ikke tager unge ind, så denne side kommer som en kæmpe hjælp. Jeg kan allerede nu mærke, at denne side bliver en side, som jeg kommer til at anbefale flere gange om dagen."

Rådgiver i Ungekontakten i Svendborg Kommune

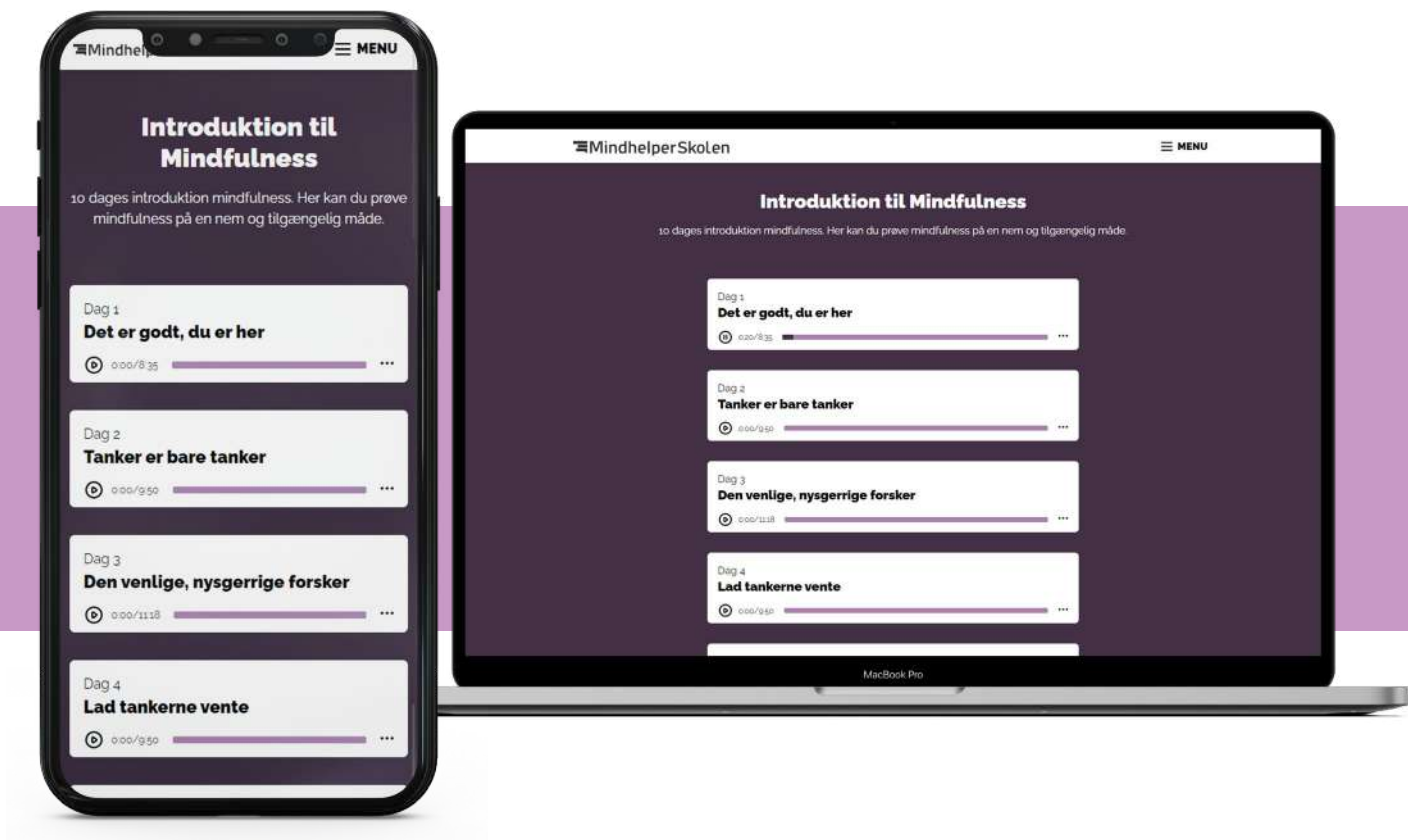
2

Online-introduktion til mindfulness

Forskning viser, at mindfulness gør en masse godt for os - både psykisk og fysisk.

Vi har derfor udviklet en 10-dages online-introduktion til mindfulness, hvor unge trin-for-trin bliver introduceret til en enkel, men effektiv teknik til mere ro i hverdagen.

Forløbet er udviklet i samarbejde med læge og mindfulness-ekspert Lone Ross.



Online-forløbet kan bruges af unge, som gerne vil gøre noget godt for sig selv. Men det kan også sagtens tænkes ind i undervisning eller behandlingsforløb.

Se forløbet på Mindhelper-skolen.dk/mindfulness

Idéen bag Mindhelper-skolen.dk

Vi ser et stort potentiale i at udvide MindhelperSkolen med yderligere forløb - også gerne kortere forløb end de to nuværende om angst og mindfulness. Det kan fx. være forløb om stress, søvn eller selvværd.

Online-forløb har en række fordele:

- De giver deltagerne mulighed for at fordybe sig i viden og råd, når og hvor det passer dem.
- De bidrager til øget lighed i sundhed. Både ved at gøre hjælp nemt tilgængelig i hele landet og ved at være gratis.
- De er skalerbare. Når først forløbene er udviklet, så er ressourceforbruget stort set det samme uanset, om 5.000 eller 50.000 følger dem.

3

Bog, hjemmeside og undervisningsmateriale om taknemmelighed

Forskning viser, at taknemmelighed er et af de karaktertræk, der har allerstørst betydning for vores mentale sundhed. I 2020 har vi derfor udviklet et undervisningsmateriale målrettet elever i 7.-9. klasse.

I forløbet får eleverne:

- Viden om hvad taknemmelighed er, og hvorfor det er godt for os.
- Enkle teknikker til mere glæde i hverdagen.
- Inspiration til at vise andre deres taknemmelighed.

Undervisningsmaterialet bygger på bogen "Taknemli" - en lille bog om glæde", som vi har skrevet med hjælp fra eksterne eksperter og efterskolelærere.

Bogen findes både i en trykt version og som gratis e-bog, som man kan få ved at tilmelde sig vores nyhedsbrev.



Den nye version af Taknemli.dk gik i luften d. 4. december 2020. I skrivende stund er status at:

- E-bogen er downloadet 4.800 gange
- 400 har købt trykt version af bogen
- 2.200 har tilmeldt sig vores Taknemli'-nyhedsbrev.

Målet er, at vi ved udgangen af 2021 skal have 7.000 abonnenter på Taknemli'-nyhedsbrevet.

Undervisningsmaterialet, bogen og alt det andet kan ses på [Taknemli.dk](https://taknemli.dk).



Plan for 2021

2020 var et år med fuld gas på udviklingsmotoren i Mindhelper-teamet. I 2021 justerer vi kursen en smule, så fokus i højere grad rettes mod at få vores tilbud ud til unge, forældre og fagpersoner over hele landet.

Vores plan for 2021 er inddelt i følgende seks indsatsområder:

1. Udbredelse
2. Evaluering og forskning
3. Ungeinddragelse
4. Vejvisning til andre hjælpetilbud
5. Optimering af Mindhelper.dk
6. Akkreditering

1

Udbredelse

Vores mål er, at vi skal have 1.350.000 besøg på **Mindhelper.dk** i 2021. Det er en stigning på 10 % sammenlignet med 2020. Stigningen skal ske samtidig med, at vi fastholder, at 9 ud af 10 besøgende vurderer indhold som nyttigt.

Vi skruer derfor op for:

1.1

Kontakt til fagpersoner, der arbejder med unge

Vi vil i 2021 blandt andet prioritere at fortælle fagfolk over hele landet om vores:

1. Online-forløb om angst.
2. Undervisningsmateriale om taknemmelighed.

Begge materialer er blevet særdeles positivt modtaget.

Konkret vil vi gøre det ved i to bølger at sende pakker med trykte materiale om de to tilbud ud til relevante ledere over hele landet. I forhold til online-forløbet om angst kan det fx være til PPR-ledere, ledere i Børne- og Ungdomspsykiatrien og ledere for sundhedsplejersker.

I forhold til Taknemli'-undervisningsmaterialet kan det være til skolechefer i alle 98 kommuner samt skoleledere og efterskoleforstandere.



Sideløbende vil vi sende mails til medarbejdere i kommuner, regioner og hjælpetilbud som Headspace, hvor vi fortæller om de to tilbud.

Vi vil således udsende:

- minimum 1.000 breve/pakker om online-forløbet om angst og undervisningsmaterialet om taknemmelighed til relevante ledere i 2021.
- minimum 1.000 mails til fagpersoner, der ikke allerede er på vores nyhedsbrev.

Udover at gøre ledere og medarbejdere opmærksomme på de to tilbud, så er et vigtigt mål med indsatsen at øge antallet af abonnenter på vores Mindhelper-nyhedsbrev til fagfolk, der arbejder med unge.

Når fagfolk skriver sig op til nyhedsbrevet, får de automatisk tilbud om at bestille en gratis pakke med trykte Mindhelper-materialer, som de kan dele ud til unge. Pakken indeholder eksempelvis visitkort, foldere og plakater. Lærere kan tilsvarende bestille en gratis pakke med trykte materialer til Taknemli'-undervisningsforløbet.



Vi har p.t. ca. 1.200 abonnenter på nyhedsbrevet til fagfolk. Vores mål i 2021 er at øge antallet med 25 %, så vi kommer op på 1.500 abonnenter. Vi har haft nyhedsbrevet til fagfolk siden lanceringen af Mindhjelper i 2016, og erfaringen viser, at det er en effektiv kanal til at få vores indhold ud til unge.

Vi vil desuden prioritere at have stande på konferencer som:

- KL's konference om Udsatte Børn og unge 2021
- KL's Social- og Sundhedspolitiske Forum 2021
- Psykiatritopmødet 2021

1.2 Søgemaskineoptimering

Hovedparten af de besøgende på [Mindhjelper.dk](https://www.mindhjelper.dk) kommer ind på sitet via Google-søgninger. Skal vi fastholde og øge antallet af besøgende, der kommer ind på Mindhjelper via søgemaskiner, så kræver det en kontinuerlig indsats.

Vi prioriterer synlighed i søgemaskiner som Google, fordi:

- Vi når ud til unge, når de har brug for os.
- Vi når ud til mange, uden at skulle bruge penge på annoncering.

1.3 **Udvikling af nyhedsbrev målrettet unge**

Mange påstår, at unge ikke læser mails. Vores erfaring er en anden. En del unge tjekker regelmæssigt deres indbakke. Fordelen ved at få unge til at skrive sig op til et nyhedsbrev er, at det giver os mulighed for at informere og påvirke dem henover tid. For eksempel ved at udvikle email-serier med tips til, hvordan de kan styrke deres trivsel.

Vi afprøver den første serie af e-mails i 2021 og har en målsætning om, at 2.000 unge har tilmeldt sig nyhedsbrevet inden årets udgang.

1.4 **Trafik på tværs af egne kanaler**

Vi havde i 2020 ca. 120.000 besøg på sider på **Mindhelper.dk**, der handler om angst. På den måde har vi allerede en stærk platform til at udbrede kendskabet til online-forløbet om angst på **Mindhelper-skolen.dk**. Det skal vi udnytte.

Et andet eksempel er vores nyhedsbrev om taknemmelighed, der på to måneder har fået over 2.000 abonnenter. Dem skal vi også fortælle om vores øvrige indhold. For eksempel om online-forløbet om mindfulness på MindhelperSkolen.

1.5 **Presseomtale**

Vi har i 2020 udviklet en række tilbud, som rummer gode historier. Eksempelvis vores to online-forløb om angst og mindfulness samt vores undervisningsmateriale om taknemmelighed. I 2021 vil vi derfor prioritere kontakt til lokale, regionale og nationale medier højere.

Som beskrevet længere nede gennemfører vi i 2021 en evaluering af vores online-forløb om angst. Evalueringen vil også være god anledning til at forsøge at få presseomtale af forløbet og MindhelperSkolen generelt.

1.6 **Udbredelse via de fem regioner**

De fem regioner har alle store hjemmesider, intranet og Facebooksider. Nogle regioner har også trykte magasiner og lignende med mange læsere.

Vi ser derfor et stort potentiale i, at vi i endnu højere grad arbejder sammen om at udbrede kendskabet til Mindhelper. Vi drøftede idéer til, hvordan det rent praktisk kan ske på møde med kontaktpersonerne fra de fem regioner i november 2020, og der var stor opbakning til, at de gerne vil bidrage til det.

En konkret aftale er for eksempel, at vi i marts skal drøfte udbredelse af Mindhelper med "Psykiatriens patient- og pårørendepanel" i Region Midtjylland.

Mindhjælper-kontaktpersoner fra de fem regioner pr. 1. marts 2021

Region Hovedstaden

Mette Skak Mølholm

Specialkonsulent

Center for Sundhed

Enhed for Praksisaftaler

Region Nordjylland

Johannes Kjeldahl

Akademisk fuldmægtig

Økonomi og Planlægning

Psykatrien

Region Syddanmark

Alice Skaarup Jepsen

Specialkonsulent

Tværasektorielt samarbejde

Region Midtjylland

Tobias Abell Nielsen

AC-planlægger

Økonomi og Planlægningsafdeling

Psykatrien

Region Sjælland

Ulla Winther Fischer

Rådgiver

PsykiInfo

Særligt samarbejde med TrygFonden i 2021 i Region Syddanmark

TrygFonden Syddanmark har i 2021 fokus på at styrke unges trivsel i Region Syddanmark.

Vi har i den forbindelse indgået et samarbejde om at udbrede vores Taknemli'-undervisningsmateriale til 7.-9. klasser i de syddanske kommuner.

TrygFonden finansierer den særlige indsats i Syddanmark i 2021 med en bevilling på 350.000 kr.

Satsningen i Region Syddanmark i 2021 er et pilotprojekt fra TrygFondens side. Blicher det en succes, er det planen, at indsatser efterfølgende skal bredes ud til de øvrige regioner. Der er altså mulighed for et længere samarbejde.

Sideløbende med, at vi markedsfører Taknemli'-undervisningsmaterialet i Region Syddanmark med ekstra ressourcer fra TrygFonden i 2021, udbreder vi det selvfølgelig også i de øvrige regioner.

2

Forskningsbaseret evaluering af Mindhelper.dk

I 2017 blev der lavet en ekstern evaluering af Mindhelper.dk, der blandt andet konkluderede, at Mindhelper vurderes at være "et godt og relevant tilbud til, hvor unge kan få viden og råd indenfor et bredt emnefelt."

Nu er tiden inde til at tage næste skridt. I samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed sender vi derfor ansøgning til TrygFonden til en forskningsbaseret effektevaluering af Mindhelper d. 1. marts 2021.

Studiet bliver gennemført i partnerskab mellem forskere fra Statens Institut for Folkesundhed, SDU og Mindhelper-teamet. Studiedesignet er udviklet med inspiration og rådgivning fra forskerne bag det store australske website til unge ReachOut.com.

2.1

Evaluering af online-forløb om angst på Mindhelper-skolen.dk

Sideløbende med effektevalueringen af Mindhelper gennemfører vi i 2021 en evaluering af online-forløbet om angst på Mindhelper-skolen.dk. Denne evaluering har et dobbelt sigte.

For det første skal den give os viden om hvad der fungerer og ikke-fungerer i forløbet. Viden der både kan bruges til at optimere angstforløbet, men også til at kvalificere udvikling af kommende online-forløb på MindhelperSkolen.

For det andet skal evalueringen belyse, hvilken effekt angst-forløbet har på deltagernes trivsel. Studiedesignet udvikles i samarbejde med forskere.

3

Ungeinddragelse

Vi har helt fra start i Mindhelper-projektet involveret unge i udviklingen af sitet. Vores erfaring er, at input og idéer fra unge har stor betydningen for kvaliteten af vores tilbud.

I 2021 viderefører vi dette vigtige arbejde i Frederikshavn, hvor vi med hjælp fra fagfolk i kommunen har etableret et panel med 12 unge i alderen 15-18 år, der hjælper os med at teste og forbedre indhold, design og funktionalitet på Mindhelper.

Ungepanelet mødes seks gange i løbet af året.



Sideløbende inddrager vi også unge på andre måder. Vi har fx allerede planlagt:

- Afprøvning af Taknemli'-undervisningsmaterialet i folkeskoleklasser
- 4 workshops med elever fra FGU, EUD og EUX om artikler på Mindhælper
- Brugertests af vejviser til hjælpetilbud i de 98 kommuner.

I 2022 rykker ungepanelet til en ny by i en ny region, så vi løbende for input og idéer fra unge i forskellige dele af landet.

4

Vejvisning til andre hjælpetilbud

Langt fra alle problemer kan løses online. En vigtig funktion for Mindhælper er derfor også at guide unge videre til andre gode hjælpetilbud. Vi har fx oprettet en vejviser til hjælpetilbud i alle 98 kommuner.

I 2020 indgik vi et samarbejde med Frederikshavn Kommune om at udbygge og optimere vejviseren.

Frederikshavn Kommune kontaktede os, fordi de har den udfordring, at mange unge ikke kender til de gode hjælpetilbud, der findes i kommunen. Vi har hørt det samme fra flere andre kommuner. Vi ser derfor et stort potentiale i udvikle vejviseren og indgå lignende samarbejder med andre kommuner.

Udover samarbejdet om vejviseren hjælper medarbejdere i Frederikshavn Kommune os også med at udbrede kendskabet til Mindhælper. For eksempel ved at fortælle om sitet på skoler og uddannelsessteder.

5

Optimering af Mindhælper.dk

9 ud af 10 besøgende svarer som nævnt, at de oplever indhold på Mindhælper som nyttigt. Skal vi fastholde denne høje tilfredshedsgrad, kræver det, at der løbende afsættes ressourcer til at vedligeholde og optimere indhold, design og funktionalitet.

I 2020 udarbejdede bureauet Shift CPH en tilgængelighedsanalyse af **Mindhælper.dk**. Rapporten viste, at niveauet på Mindhælper overordnet set er højt.

Enkelte designelementer har dog problemer. En vigtig opgave i 2021 bliver derfor at redesigne og brugerteste disse elementer, så de stadig rammer målgruppen, er lette at bruge og overholder gældende krav om webtilgængelighed.

6

Akkreditering

Vi påbegyndte i 2020 en proces med at få Mindhelper akkrediteret hos brancheforeningen RådgivningsDanmark.

Planen var, at vi skulle have haft besøg af auditører fra RådgivningsDanmark i november 2020, men besøget måtte udskydes til august 2021 på grund af corona.

Vi forventer således, at vi sidst i 2021 kan sætte et stempel ind på **Mindhelper.dk** om, at sitet er akkrediteret af RådgivningsDanmark ligesom eksempelvis Børnetelefonen, Livslinien og Sexlinien.

Kort om Mindhelper-teamet

Organisatorisk er Mindhelper-projektet forankret i Telepsykiatrisk Center, der er en afdeling i Psykiatrien i Region Syddanmark.

Mindhelper-teamet er aktuelt bemanded med tre fastansatte medarbejdere plus tre psykologstuderende, der blandt andet står for brevkassen på **Mindhelper.dk**. Der er herudover tilknyttet en autoriseret psykolog i Telepsykiatrisk Center til projektet.

At udvikle indhold i høj kvalitet kræver mange fagligheder. Derfor trækker vi også løbende på eksterne eksperter. Det kan eksempelvis være psykologer, der er specialister i en bestemt metode. Eller det kan være eksperter i emner som mindfulness, angst eller taknemmelighed.

I 2020 har vi eksempelvis fået hjælp og rådgivning af:

- Maja Helweg-Jørgensen (Psykolog og ekspert i Acceptance and Commitment Therapy)
- Lone Ross (Læge og ekspert i mindfulness)
- Anders Fogh Jensen (Filosof)



Telepsykiatrisk Center

I Telepsykiatrisk Center arbejder vi med udvikling, implementering og forskning i digitale forebyggelses- og behandlingstilbud til mennesker med psykiske lidelser.

Udover Mindhelper.dk driver vi også Internetpsykiatrien.dk, hvor borgere over hele landet kan få gratis behandling for angst og depression over internettet.

Vi arbejder også med udbredelse af videoteknologi i psykiatrisygehuset og er en del af forskningsprojektet "VRaid", hvor vi skal teste behandling af social angst med hjælp fra virtual reality og biofeedback.

Læs meget på Telepsykiatriskcenter.dk

Har du spørgsmål?



Projektleder

Jakob@mindhelper.dk



Konsulent

Mark@mindhelper.dk



Grafiker & SoMe manager

Birgitte@mindhelper.dk