

Mindhelper årsrapport 2021 - 2022



Kig ind



Mindhelper årsrapport 2021 – 2022

Rapporten er udgivet af

Telepsykiatrisk Center

Heden 11

5000 Odense

Marts 2022

Udarbejdet af:

- Jakob Mejlholm
- Linn Søndergaard Lindegaard
- Magnus Ankersen
- Mark Buskbjerg

Indhold

Indledning.....	4
Baggrund.....	5
Formål.....	6
Nøgletal 2021.....	7
Mindhelper.dk.....	8
Mindhelper-skolen.dk.....	15
Taknemli.dk.....	17
Det har vi lavet i 2021.....	18
Udbredelse.....	19
Evaluering af online-forløb om angst.....	22
Vejvisning til andre hjælpetilbud.....	24
Akkreditering af Mindhelper.dk.....	26
Ungeinddragelse.....	27
Plan for 2022.....	28
Udvikling og optimering.....	29
Udbredelse.....	30
Ungeinddragelse.....	32
Akkreditering.....	32
Fundraising.....	32
Forskning.....	33
Samarbejde.....	33
Lidt om Mindhelper-teamet.....	36
Lidt om Telepsykiatrisk Center.....	37

Indledning

Mindhelper.dk er Danmarks største informationsite for unge om mental sundhed.

På Mindhelper kan unge få viden og råd om alt fra ensomhed og kærestesorg til angst og depression.

1.140.000 unikke besøgende benyttede sig af den mulighed i 2021, hvilket er ny besøgsrekord.

Ikke overraskende fyldte corona også i 2021 en del i brevkassen på Mindhelper.dk. Unge sendte fx breve til os om angst for næsepodninger, manglende motivation pga. hjemsendelse og bekymringer om yderligere nedlukninger.

1. februar 2021 slog vi dørene op til sitet Mindhelper-skolen.dk, hvor unge blandt andet kan følge vores gratis online-forløb om angst. I online-forløbet får deltagerne:

- viden om angst
- værktøjer til at håndtere angst
- teknikker til mere ro.

Alt sammen formidlet i korte videoer.

I efteråret 2021 evaluerede vi online-forløbet. Deltagerne er meget positive. 63 % af deltagerne bedømmer således online-forløbet som godt eller fremragende, mens 79 % siger, at indholdet er let at forstå.

Vi har også haft travlt med meget andet i 2021. Vi har fx haft fuld drøn på at udbrede vores tilbud til unge og fagfolk over hele landet. Vi har taget et stort skridt på vejen til at få Mindhelper akkrediteret hos brancheforeningen RådgivningsDanmark. Og vi har opdyrket nye relationer. Vi har fx:

- fortalt projektledere for "Fremskudt funktion" om Mindhelper og vores forskellige tilbud.
- holdt møde med ledelsen i Headspace, hvor vi blev inviteret til at præsentere Mindhelper for deres centerchefer.
- mødtes med repræsentanter fra "En af os"-kampagnen" og drøftede samarbejdsmuligheder.

Alt det - og meget mere - kan du læse nærmere om her i årsrapporten, hvor vi selvfølgelig også kigger frem og præsenterer vores plan for 2022, hvor vi blandt andet skruer op for indsatsen på sociale medier. Målet er klart. Vi skal have vores populære tilbud ud til endnu flere unge og sikre endnu større synlighed om vores resultater.

Rigtig god læselyst.

Baggrund

Tidslinjen herunder viser milepæle i Mindhelper-projektet i perioden 2014 til i dag.



Formål

Mindhjælper 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. Fx gennem vores vejviser til hjælpetilbud i alle 98 kommuner.

For det andet skal vi bidrage til at styrke unges generelle trivsel. Det gør vi eksempelvis ved at udvikle online-forløb og undervisningsmaterialer, som for eksempel Taknemli'-kampagnen, der gør det nemt for lærere at sætte mental sundhed på skoleskemaet.

Nøgletal 2021

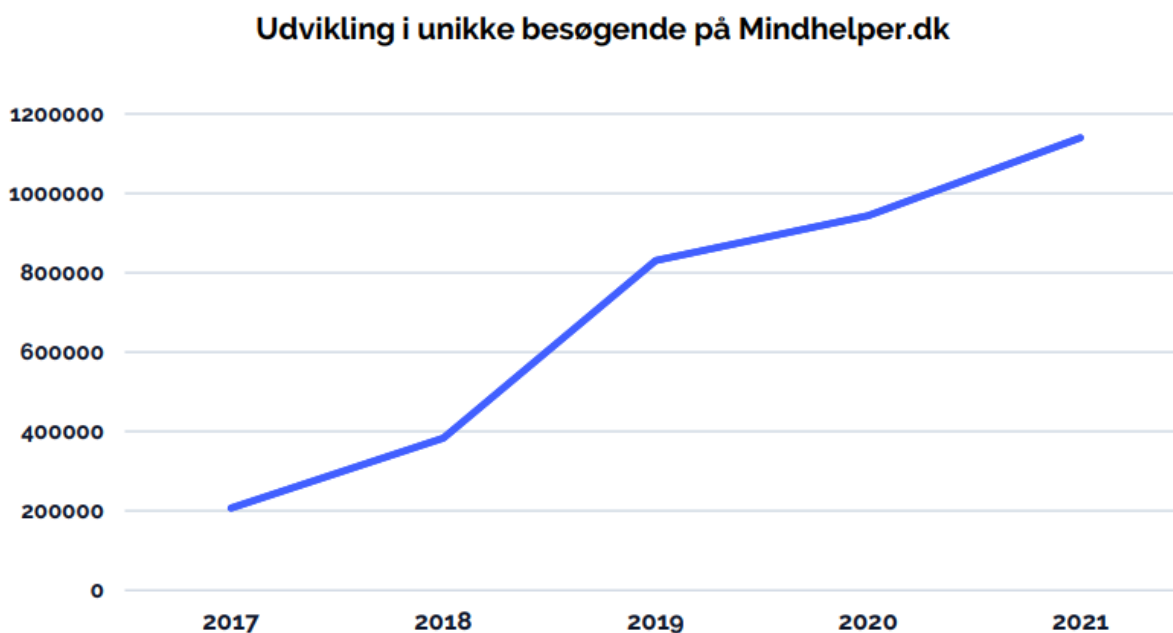
Mindhelper.dk	8
Mindhelper-skolen.dk	15
Taknemli.dk	17

Mindhelper.dk

Antal besøgende

Vi havde 1.140.000 unikke besøg på Mindhelper.dk i 2021. Det er en stigning på 20,78 % sammenlignet med 2020. Stigningen er igen i år opnået uden at bruge penge på annoncering.

Grafen herunder viser udviklingen i antallet af unikke besøgende på Mindhelper.dk i perioden 2017 - 2021.



Forskellen på 'besøg' og 'unikke besøgende'

Besøger du den samme hjemmeside tre gange i løbet af en måned, så bliver det registreret som tre 'besøg', men der registreres kun én 'unik besøgende' i perioden.

Betegnelsen 'unik besøgende' dækker altså over, hvor mange forskellige mennesker, der besøger en bestemt hjemmeside i en given periode.

Besøgende fordelt på alder

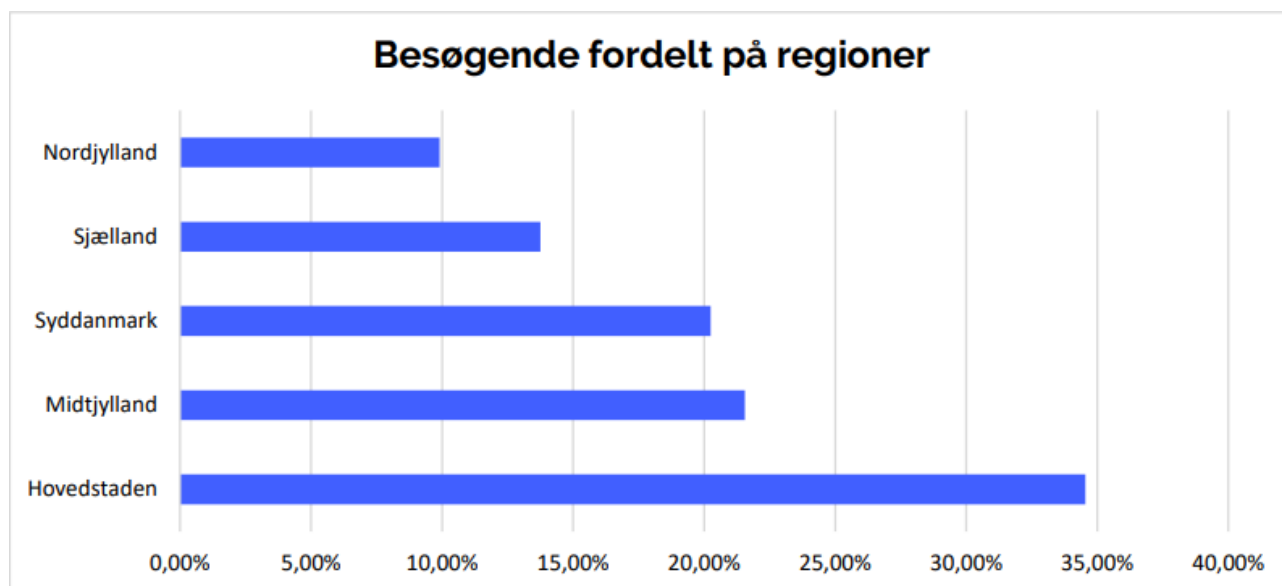
Den primære målgruppe for Mindhjelper er unge i alderen 13-20 år. Det kunne derfor være interessant, hvis vi automatisk kunne indhente oplysninger om de besøgendes alder via det tilknyttede webstatistik-værktøj - Siteimprove.

Det er imidlertid ikke lovligt, når der er tale om borgere under 18 år, og selvom det var, ville det være en meget usikker datakilde.

I stedet vil vi fremover hvert år i juni gennemføre en spørgeskemaundersøgelse på Mindhjelper.dk, hvor vi blandt spørger ind til de besøgendes alder.

Besøg fordelt på regioner

Mindhjelper bruges af unge, forældre og fagfolk over hele landet. Diagrammet herunder viser besøg i 2021 fordelt på de fem regioner.



Antallet af besøg fordeler sig ret jævnt i forhold til indbyggertal i de fem regioner.

Dog sådan at Region Hovedstaden har haft ca. 2,7 % flere besøg på Mindhjelper i 2021, end man skulle forvente ud fra befolkningstallet, mens de fire øvrige regioner har haft lidt færre.

Besøgendes tilfredshed med indhold

Høje besøgstal er ikke et mål i sig selv.

Det afgørende er, at unge oplever indholdet på Mindhjelper som nyttigt.

Nederst på alle artikler kan besøgende derfor give feedback. Over 2.000 besøgende benyttede denne mulighed i 2021. Af dem svarer 9 ud af 10, at artikler var nyttige for dem.



Herunder har vi samlet et lille udpluk af de mange positive kommentarer, vi har fået på artikler fra unge, forældre og fagpersoner i 2021.

"Det har hjulpet mig mega godt. Alt er bare blevet så meget nemmere #pissegod."

Feedback til artikel om at træffe svære valg.

"Der var gode råd, som jeg som forældre kan bruge for at hjælpe vores søn til at starte på et nyt fodboldhold og komme mere ind i fællesskabet, hvilket er svært."

Feedback til artikel om at lære nye mennesker at kende.

"Tak for en stor hjælp med at forklare, hvad de forskellige spiseforstyrrelser er. Tak for I samtidigt siger, hvem man kan kontakte, når man har det."

Feedback til artikel om spiseforstyrrelser.

Brevkassen

I 2021 svarede vi på 442 spørgsmål fra unge, der skrev ind til Mindhelpers brevkasse.

En styrke ved brevkasseformatet er, at svarene kommer mange flere til gavn end dem, der skriver ind til brevkassen og får personlig hjælp. Mere end 250.000 besøgte således brevkassesektionen på Mindhelper.dk i 2021.

Ligesom på artikler måler vi også løbende besøgendes tilfredshed med brevkassesvar. Her svarer 8 ud af 10, at svarene er nyttige for dem. At besøgende oplever brevkassesvar som nyttige afspejler sig også i de mange positive kommentarer, vi får på dem. Herunder har vi samlet et lille udpluk.

“Jeg er rigtig taknemmelig for den støtte, man kan få alle vegne. Og det hjalp mig rigtig meget at læse det her, men samtidig blive bekræftet i, at jeg ikke er alene.”

Feedback til brevkassesvar om selvmordstanker.

“Det var fedt at høre, der var nogle, der også havde det sådan, og jeg ikke var den eneste”

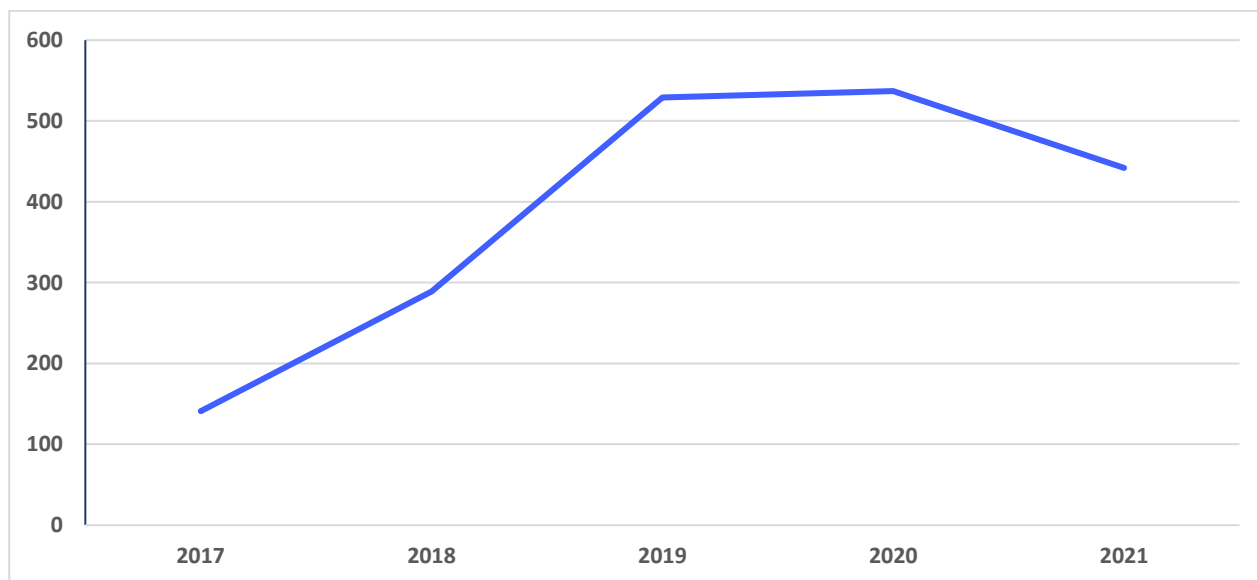
Feedback til brevkassesvar om skilsmisseforældre

“Det var godt at få af vide, at det er normalt at der kommer tilbagefald og at man kan blive rask igen”

Feedback til brevkassesvar om angst.



Udviklingen i brevkassespørgsmål fra 2017 – 2021



Som det fremgår, så faldede antallet af brevkassespørgsmål med ca. 18 % fra 2020 til 2021. Vi har ikke umiddelbart en forklaring på dette fald, da det samlede antal af besøgende på Mindhjelper i samme periode steg med 21 %.

En mulig forklaring på faldet kan dog være, at unge i stedet for selv at skrive ind til brevkassen, finder hjælp i allerede publicerede svar, artikler eller i online-forløbet om angst, som vi lancerede i 2021.

Det spørger de unge brevkassen om

Spørgsmålene, som unge sender til brevkassen handler om alt fra konflikter med forældre og kærestesor til selvskade og overvejelser om selvmord.

Inden vi publicerer indhold, kategoriserer vi spørgsmålene efter emne. Herunder er en liste med de emner, der har fyldt mest i brevkassen i Mindhelpers levetid.

Emne	Antal brevkassespørgsmål
Kærlighed og sex	370
Svære følelser og tanker	285
Angst og stress	199
Trist eller deprimeret	188
Skole og uddannelse	171
Venner	108
Forelskelse	106
Identitet	101
Spiseforstyrrelser og selvskade	95
Familie	84

Nyhedsbrevet

Vi havde ved udgangen af 2021 1.300 abonnenter på vores Mindhelper-nyhedsbrev til folk, der arbejder med unge. Det er stigning på ca. 550 abonnenter i forhold til 2020. Hvert år mister vi automatisk ca. 200 abonnenter, fordi folk skifter job, og deres mailadresser ophører med at eksistere.

Efter at have tilmeldt sig modtager abonnenter automatisk en serie med nyhedsbreve, der introducerer dem til Mindhelper og giver dem tips til, hvordan de kan bruge vores indhold. Herudover får abonnenterne tilbudt at få tilsendt en gratis kasse med trykte Mindhelper-materialer, som de kan bruge til at gøre unge opmærksomme på sitet. Kassen indeholder:

- Foldere om Mindhelper
- Plakater
- Visitkort



Mindhjælper-skolen.dk

Vi slog i 2021 dørene op til hjemmesiden Mindhjælper-skolen.dk, hvor vi p.t. har to frit tilgængelige online-forløb om hhv. angst og mindfulness.

Idéen med online-forløbene er at give besøgende på Mindhjælper mulighed for at dykke endnu mere i dybden med udvalgte emner.

Online-forløb om angst

350.000 danskere kæmper ifølge sundhedsstyrelsen med angst, og særligt unge er hårdt ramt. Derfor har vi udviklet et gratis online-forløb om angst for unge i alderen 15-25 år. I online-forløbet får de unge:

- viden om angst.
- råd til at håndtere angst.
- teknikker til mere ro.

Formålet med online-forløbet er at:

- forebygge at deltagere udvikler angst eller deres angst forværres.
- give deltagere viden og teknikker til at mestre angst.
- afstigmatisere og nedbryde barrierer for at søge yderligere hjælp.

Der er altså ikke tale om et behandlingsforløb, men om hjælp-til-selvhelp.

I 2021 var der i alt 41.202 besøg i online-forløbet om angst.

- Deltagerne gennemførte i alt 22.295 lektioner.
- 1.403 deltagere gav feedback på videoer. Af dem svarede 95 %, at videoerne er nyttige for dem.
- Vi fik i 2021 644 bestillinger på pakker med materialer om online-forløbet fra vejledere, sundhedsplejersker, lærere etc.



Online-forløb om mindfulness

Forskning viser, at mindfulness gør en masse godt for vores mentale trivsel. Webstatistikken viser samtidig, at vores guidede mindfulness-øvelser er blandt det allermest besøgte indhold på Mindhelper.dk

I 2021 lancerede vi derfor en 10-dages online-introduktion til mindfulness på Mindhelper-skolen, hvor deltagerne trin-for-trin bliver introduceret til en enkel mindfulness-teknik.

Forløbet er udviklet i samarbejde med mindfulness-eksperter Lone Ross.

Forløbet kan enten bruges af unge på egen hånd eller af lærere, som kan inddrage det i undervisning.

I 2021 var der i alt 10.437 besøg i online-forløbet om mindfulness, og deltagerne gennemførte i alt 4.053 lektioner.

Taknemli.dk

Vi lancerede i 2021 et stort undervisningsmateriale om taknemmelighed målrettet 7.-10. klasse på Taknemli.dk. Baggrunden er, at forskning viser, at taknemmelighed er et af de karaktertræk, der har allerstørst betydning for vores mentale trivsel. Undervisningsmaterialet er udformet, så lærere nemt selv kan sætte taknemmelighed på skoleskemaet.

Interessen for materialet har været overvældende. Vi fik således over 800 bestillinger på materialet i 2021 fra lærere over hele landet.

I februar 2022 gennemførte vi en spørgeskemaundersøgelse blandt lærere, der har bestilt materialet. 175 svarede på spørgeskemaet. Af dem vurderer 85 % materialet som godt eller meget godt, mens 92% svarer, at de vil anbefale materialet til andre lærere. En lærer siger fx:

"Jeg er vild med materialet. Det har virkelig givet os alle stof til eftertanke. Ingen sidder tilbage og føler sig forkert. Jeg vil glæde mig til at få mulighed for at bruge det i min næste klasse."

Se flere resultater og udtalelser på [Taknemli.dk/survey](https://taknemli.dk/survey)

Undervisningsmaterialet bygger på vores gratis e-bog "Taknemli" - en lille bog om glæde." Den blev downloadet over 13.000 gange i 2021.



Det har vi lavet i 2021

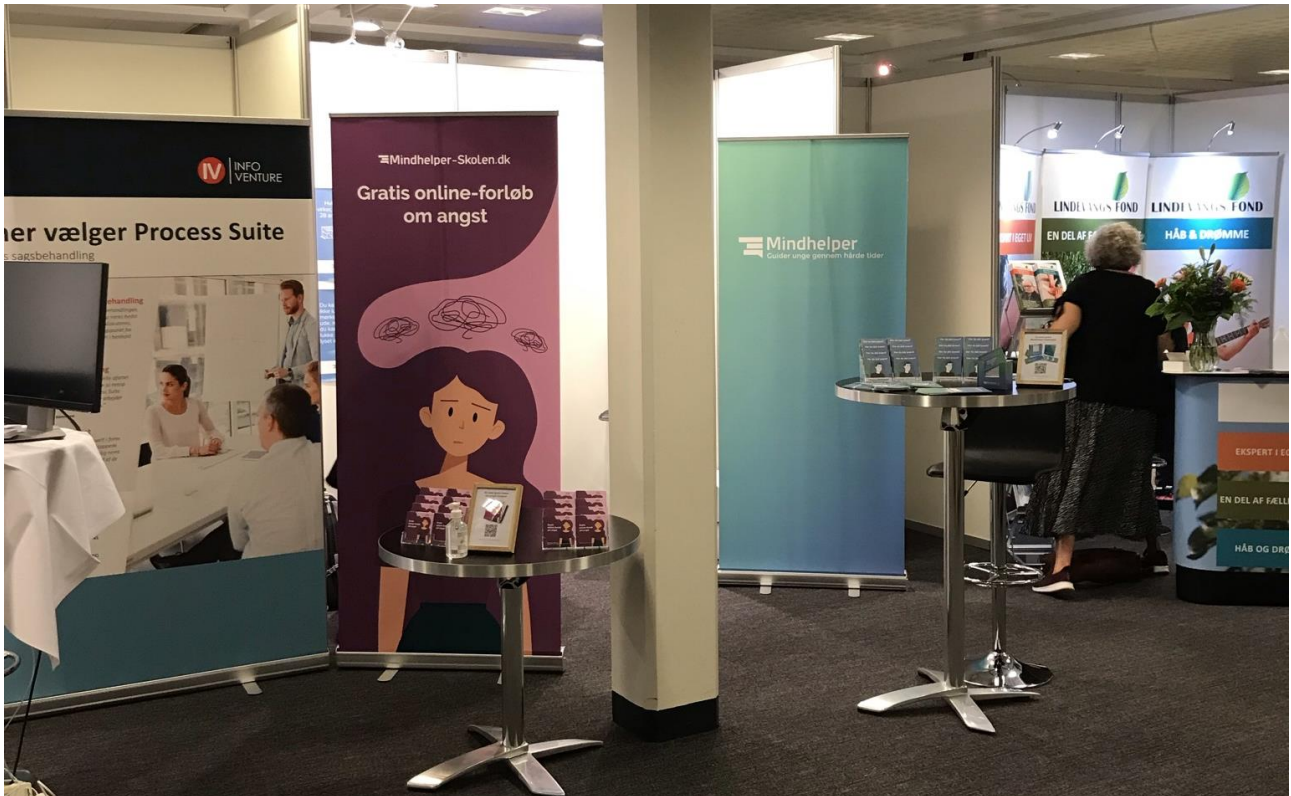
I dette afsnit giver vi en kort status på udvalgte aktiviteter i 2021. Vi har valgt at zoome ind på følgende fem områder:

Udbredelse	19
Evaluering af online-forløb om angst	22
Vejvisning til andre hjælpetilbud	24
Akkreditering af Mindhelper.dk	26
Ungeinddragelse	27

Udbredelse

Vi har i 2021 haft fuldt blus på at udbrede på vores tilbud til unge og fagpersoner over hele landet.

I maj 2021 havde vi fx en stand på "KL's Social- og Sundhedspolitiske Forum" i Aalborg, hvor der var stor interesse for Mindhelper.



Gennem året har vi også løbende skrevet ud til fagfolk over hele landet og fortalt dem om vores tilbud. Over 800 fagfolk har således bestilt kasser med trykte Mindhelper-materialer i 2021, som de kan dele ud til unge. Kasserne indeholder fx. foldere, plakater og visitkort om Mindhelper.dk og vores online-forløb om angst.

Vi får særdeles positive tilbagemeldinger på de trykte materialer fra fagfolk, der fortæller, at de er en stor hjælp i forhold til at gøre unge opmærksomme på vores tilbud.



Travle Mindhelper-medarbejdere pakker materialer

I sidste kvartal af 2021 har vi desuden brugt kræfter på at forberede en stor udbredelseskampagne, som vi startede primo marts 2022. Målet med kampagnen er at gøre endnu flere fagfolk, der arbejder med unge, opmærksomme på Mindhelper. Som led i forberedelsen har vi blandt andet:

- indsamlet mailadresser på fagfolk, der arbejder med unge.
- forberedt mails, hvori vi fortæller om vores tilbud og opfordrer fagfolk til at tilmelde sig vores nyhedsbrev.
- opdateret og udbygget den serie af nyhedsbreve, som abonnenter automatisk modtager efter at have tilmeldt sig Mindhelper-nyhedsbrevet.
- optimeret vores trykte Mindhelper-materialer. Eksempelvis vores foldere til unge og fagpersoner samt vores plakater.

I 2022 viderefører vi indsatsen til fagpersoner samtidig med, at vi skruer op for indsatsen for at nå unge direkte på sociale medier. Det kan du læse mere om på side 30.

Samarbejde med TrygFonden om udbredelse af Taknemli'- undervisningsmateriale

Vi sendte i 2021 i alt 800 kasser med trykte Taknemli'-undervisningsmaterialer til skoler over hele landet.

500 af kasserne blev sendt til skoler i Region Syddanmark. Baggrunden for det er, at TrygFonden i Region Syddanmark i 2021 bevilgede ca. 450.000 kr. til særlig udbredelse af Taknemli'-materialet i netop Syddanmark.

Kontaktpersonen fra TrygFonden siger om samarbejdet, at vi har "været fremragende samarbejdspartnere og leveret til punkt og prikke".

1. marts 2022 sendte vi ansøgning til TrygFonden om midler til at udbrede Taknemli'-undervisningsmaterialet til endnu flere skoler over hele landet samt til at få gennemført en ekstern evaluering af det.

Evaluering af online-forløb om angst

Vi lancerede online-forløbet om angst på Mindhelper-skolen.dk d. 1. februar 2021. I andet halvår af 2021 har vi gennemført en evaluering af online-forløbet.

Formålet med evaluering har først og fremmest været at:

- få viden om, hvem der bruger online-forløbet, og hvordan de bruger det.
- afdække effekter og tilfredshed med forløbet.
- få input til optimering af forløbet.

Evalueringen bestod af en spørgeskema- og en interviewundersøgelse. I alt har 1.064 medvirket i undersøgelsen. Heraf 694 unge i alderen 15-25 år.

Evalueringen tyder på, at online-forløbet har en positiv effekt på deltageres trivsel.

Evalueringen viser således, at deltagerne opnår en statistisk signifikant reduktion i angst- og depressionssymptomer i løbet af de 6 uger, hvor de følger forløbet.

Mere præcist oplevede deltagerne en gennemsnitlig reduktion i angstniveau 13,1 % og en reduktion i symptomer på depression på 9 % målt på de validerede skalaer GAD-7 og PHQ-9.

Resultaterne skal dog tages med det forbehold, at mange andre faktorer end online-forløbet kan have spillet ind i deltageres liv i perioden.

At online-forløbet bidrager positivt til deltageres trivsel støttes imidlertid af resultater fra spørgeskemaundersøgelsen, der viser, at:

- 64 % af deltagerne bedømmer kvaliteten af forløbet som god eller fremragende.
- 74 % vil anbefale forløbet til en ven med lignende behov for hjælp.
- 79 % synes indholdet er let at forstå.

Herunder har vi samlet et udpluk af, hvad deltagere siger om online-forløbet:

“Mega godt arbejde! og genialt til unge i og med at mange har så meget i hverdagen. Så er det perfekt, at man selv kan planlægge, hvornår man har lyst eller brug for lige at se nogle af videoerne.”

“Det var nogle fantastiske råd, jeg fik om angsthåndtering”

“Tak for at lave ting som disse. Det kan hjælpe mange, mere end I aner. Når man ikke ligefrem har pengene til en psykolog, kan det tage evigheder at komme igennem systemet og få den hjælp man mangler.”

Vi ser derfor et stort potentiale i at videreudvikle og udbrede online-forløbet om angst til endnu flere unge, forældre og fagpersoner over hele landet, men også i på sigt at udvikle nye videobaserede forløb om eksempelvis stress, søvn eller selvværd.

Herunder oplister vi tre af de vigtigste fordele ved ikke-guede online-forløb.

1. De giver deltagerne mulighed for at fordybe sig i viden og råd, når og hvor det passer dem. Helt uden ventetid eller visitation.
2. De bidrager til øget lighed i sundhed. Både ved at gøre hjælp nemt tilgængelig i hele landet og ved at være gratis.
3. De er skalerbare. Når først forløbene er udviklet, så er ressourceforbruget stort set det samme uanset om 1.000, 10.000 eller 100.000 følger dem årligt.

Evalueringen har også givet os en række gode input til, hvordan vi kan forbedre online-forløbet i 2022. De vigtigste af dem beskriver vi på side 29.

Hele evalueringen af online-forløbet om angst kan hentes på [Mindhelper-skolen.dk/Evaluering](https://mindhelper-skolen.dk/Evaluering)

Vejvisning til andre hjælpetilbud

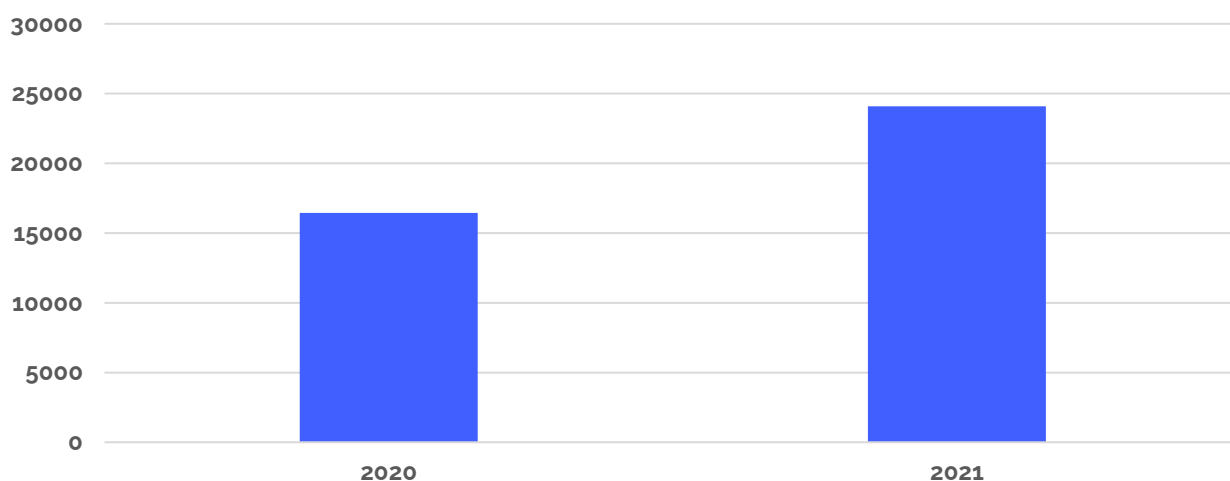
En vigtig opgave for Mindhjelper er at guide unge videre til andre relevante hjælpetilbud. Det kan fx være hjælpetilbud i kommuner og regioner, men også frivillige hjælpetilbud som eksempelvis Headspace, Livslinien og Ventilen.

Vi henviser fx til andre hjælpetilbud i artikler og brevkassesvar. Herudover har vi lavet en vejviser, som unge kan bruge til at finde hjælpetilbud i alle 98 kommuner.

I 2021 sendte vi i alt 24.086 besøgende videre til andre hjælpetilbud - enten via links i artikler og brevkassesvar eller via vejviseren. Det er en stigning på 46,54 % i forhold til 2020.

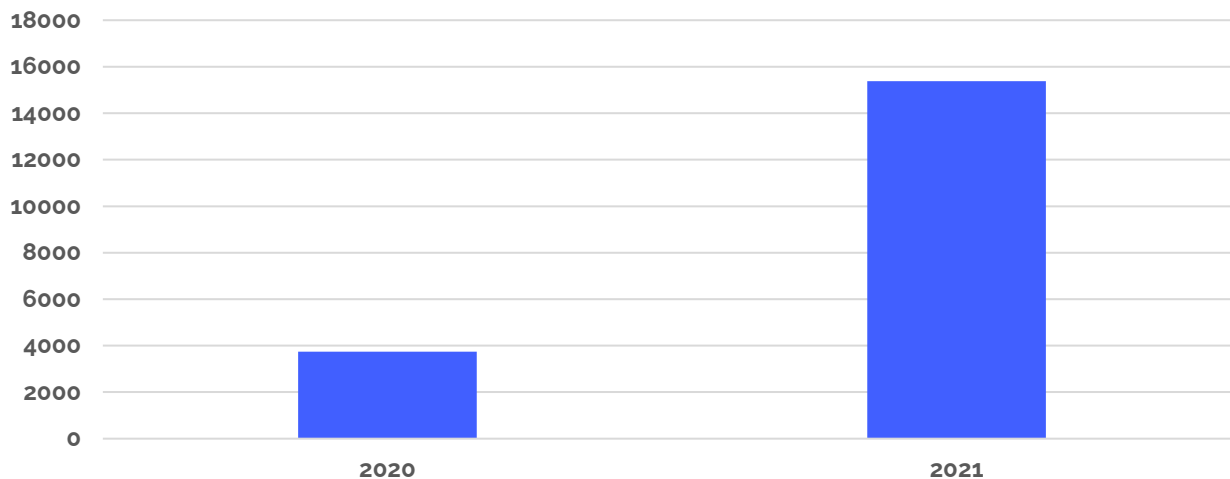
Grafen herunder viser udvikling, hvor mange besøgende vi samlet sendte videre fra Mindhjelper til andre hjælpetilbud i 2020 og 2021.

Sendt videre til andre hjælpetilbud



Grafen herunder viser udvikling i antal sidevisninger i vejviseren til hjælpetilbud i de 98 kommuner på Mindhelper.dk.

Sidevisninger i vejviseren



Herunder er en liste med de 10 hjælpetilbud, som vi i 2021 sendte flest besøgende videre til.

Rådgivningstilbud	Antal henvisninger
Headspace	4058
Børnetelefonen	1124
Angstforeningen	1043
Sexlinien	905
Ventilen	853
Cyberhus	853
Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskaade	834
Psykologer i Danmark	598
Livslinien	590
Ungdommens Røde Kors	519

Akkreditering af Mindhelper.dk

I 2020 påbegyndte vi en proces med at få Mindhelper akkrediteret hos brancheorganisationen RådgivningsDanmark.

I maj 2021 sendte vi en omfattende kvalitetsbeskrivelse til RådgivningsDanmark, og i september havde vi besøg af auditører fra foreningen. Auditørerne var meget positive i deres vurdering af tilbuddet, og vi fik en betinget akkreditering.

I april 2022 skal vi sende en handleplan til RådgivningsDanmark for, hvordan vi vil rette op på de få punkter, som vi mangler at leve op til for at blive fuldt akkrediterede. Et af punkterne handler om, at vi skal have implementeret en løsning, så vi kan indhente direkte feedback fra unge, der skriver ind til brevkassen på Mindhelper.dk

I andet halvår af 2022 forventer vi således at kunne sætte en grafik ind på Mindhelper.dk, der viser, at sitet er akkrediteret af RådgivningsDanmark i lighed med eksempelvis Børnetelefonen, Livslinien og Sexlinien.

Ungeinddragelse

Inddragelse af unge har fra første færd været en krumtap i udviklingen af Mindhelper.dk

Siden 2016 har vi derfor haft faste paneler med unge, der har givet os feedback og idéer til udvikling af tilbuddet.

I 2021 havde Mindhelper-ungepanelet base i Frederikshavn. I alt 12 unge deltog i panelet, og vi mødtes med dem seks gange i løbet af året - enten virtuelt eller fysisk.

Ungepanelet tackler opgaverne med krum hals. Og de er ikke blege for både at pege nye retninger for Mindhelper, kritisere tonen, når vi bliver for voksenkloge med løftede pegefingre og rose Mindhelpers evne til at formidle svære emner på en enkel måde.

I 2021 har fokus for ungepanelet været:

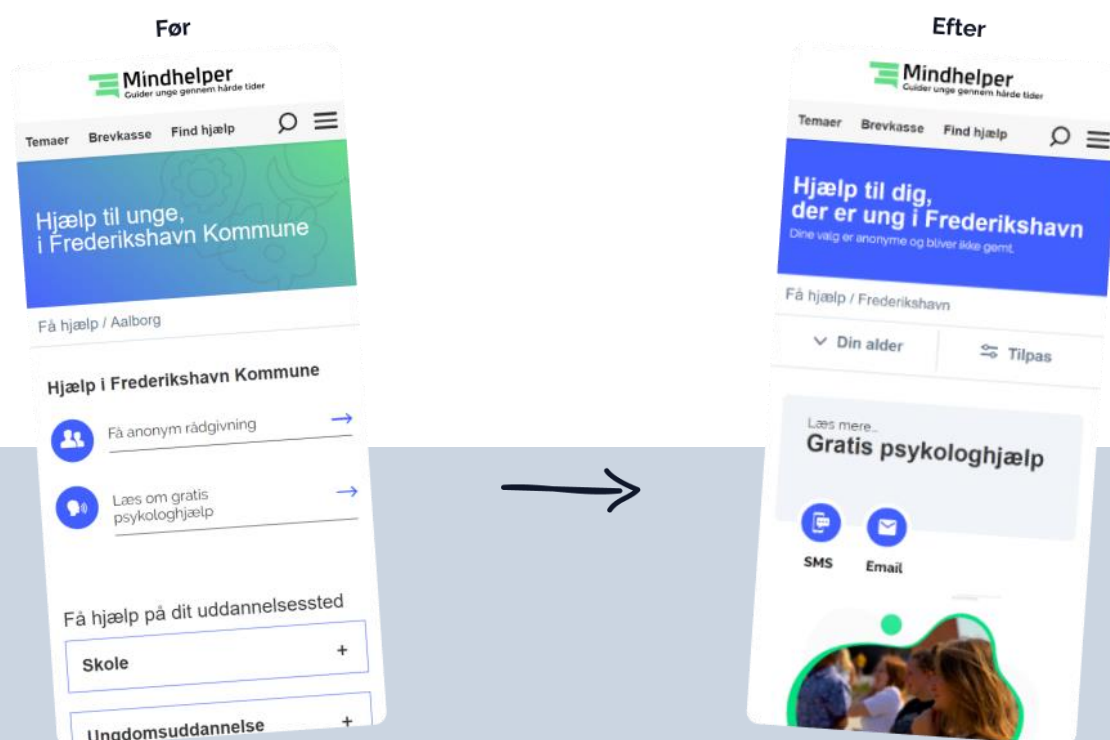
- Hvordan får vi flere unge til at søge hjælp?
- Hvordan gør vi viden på Mindhelper bredere tilgængeligt for flere unge?
- Hvordan gør vi det lettere at bruge Mindhelper i hverdagen?

De unge har eksempelvis hjulpet os med input og idéer til, hvordan vi kan gøre funktionalitet, struktur og formidling på Mindhelper.dk og Mindhelper-skolen.dk mere brugervenlig. Først og fremmest ud fra teknikker hentet fra "Design Thinking".

Vi har desuden talt med paneldeltagerne om hvilke barrierer, der kan være for at søge hjælp, når man er ung og har det svært samt haft dem til at give feedback på brevkassesvar.

Herunder er et konkret eksempel på, hvordan unge har hjulpet os med at gøre design af sider i vejviseren mere indbydende.

Ungepanelets optimering af vejviseren



Plan for 2022

Vores plan for 2022 er inddelt i følgende syv indsatsområder:

1. Udvikling og optimering	29
2. Udbredelse	30
3. Ungeinddragelse	32
4. Akkreditering	32
5. Fundraising	32
6. Forskning	33
7. Samarbejde	33

Udvikling og optimering

Optimering af Mindhelper.dk

Vil vi i 2022 prioritere at optimere eksisterende indhold på Mindhelper.dk samt udbygge sitet med nye artikler eller temaer.

Som led i processen vil vi undersøge, om vi med fordel kan lave lyd-versioner af udvalgte artikler. Det vil både være en hjælp for unge med læsevanskeligheder, men vil også betyde, at unge kan lytte til Mindhelper-indhold eksempelvis i bussen til og fra skole.

Udover at optimere indhold har vi også en række tekniske og designmæssige forbedringer på Mindhelper.dk på todo-listen, der vil gøre sitet endnu mere brugervenligt, tilgængeligt og appellerende for målgruppen.

Endelig vil vi fortsætte vores arbejde med at udvikle vores vejviser til andre hjælpetilbud.

Videreudvikling af online-forløb om angst

I 2021 har vi som nævnt evalueret online-forløbet om angst på Mindhelper-skolen.dk. Evalueringen viser overordnet, at deltagere oplever forløbet som nyttigt og nemt at gå til.

Flere fortæller dog, at det kan være svært at fastholde motivationen, når der er tale om et ikke-guidet selvhjælpsforløb.

I 2022 vil vi undersøge, hvordan vi bedst kan udvikle forløbet, så vi i højere grad fastholder deltagere og motiverer dem til at gennemføre flere lektioner. En mulig løsning kan fx være at sende notifikationer til deltagere, der minder dem om forløbet og motiverer dem til at begynde, fortsætte eller genoptage det.

Evalueringen viser også, at flere deltagere efterspørger en funktion i online-forløbet, så de slipper for selv at skulle huske, hvor de er kommet til. I 2022 vil vi derfor ligeledes undersøge, hvordan vi bedst kan imødekomme dette ønske.

Udbredelse

Vores mål er, at vi skal have 1.250.000 unikke besøgende på Mindhelper.dk i 2022. Det er en stigning på 10 % sammenlignet med 2021. Stigningen skal ske samtidig med, at vi fastholder, at 9 ud af 10 besøgende vurderer indhold som nyttigt.

Herudover har vi valgt følgende tre mål for udbredelses-indsatsen. I 2022 skal vi minimum have:

- 50.000 unikke besøgende på online-forløbet om angst.
- 750 nye abonnenter på vores nyhedsbrev til fagfolk.
- 1.000 bestillinger fra fagfolk på kasser med trykte materialer.

Endelig skruer vi op for indsatsen på Facebook og Instagram, så vi i højere grad når ud til unge, der ikke selv opsøger viden og råd. Vi vil fx:

- prioritere videoindhold højere på sociale medier.
- øge antallet af opslag.
- afsøge muligheder for at få influencers til at fortælle om vores tilbud eller dele opslag.

Konkret vil vi fx afprøve et videoformat, hvor vi præsenterer og besvarer udvalgte spørgsmål, som unge har sendt til brevkassen, og hvilke overvejelser vi har gjort os i vores besvarelse af dem. Vi vil også lave flere videoer, hvor unge fortæller om deres erfaringer med mistrivsel og deler råd til, hvad man kan gøre. De medvirkende i disse videoer kan eksempelvis være unge fra "En af os"-kampagnen eller unge fra skoler i forbindelse med vores ungeinddragelse.

Videoerne deles i første omgang på Instagram, Facebook og YouTube.

Sideløbende vil vi i højere grad forsøge at få omtale af Mindhelper i relevante fagblade og øvrige medier, så kan få vores tilbud ud til endnu flere og synliggøre resultater. Vi har derfor ansat en kommunikationsmedarbejder i Mindhelper-teamet pr. 1. februar 2022, der ud over sociale medier også har stor erfaring med pressearbejde.

Deltagelse på konferencer

I 2021 havde vi en stand på "KL's Social- og Sundhedspolitiske Forum", der blev afholdt i Aalborg i maj. Der var stor interesse for Mindhelper blandt deltagerne. Vi deltager derfor på denne konference igen i 2022.



Vi søger også om at få et oplæg på IAYMH2022, der er en stor international konference om unges mentale sundhed, der i 2022 holdes i København.

Endelig kommer vi til at have en stand på DGI-landsstævnet, der holdes i Svendborg d. 30. juni til 3. juli. 20.000-25.000 unge og voksne deltager i stævnet, og vi står klar til at fortælle dem om vores tilbud.

Ungeinddragelse

Hvor vi tidligere har haft ungepaneler bestående af unge, som ikke kendte hinanden på forhånd, prøver vi i 2022 noget nyt. Vi har således indgået aftale med Faaborgegnens Efterskole om, at vi etablerer et panel med 16 unge hos dem. Panelet mødes fire gange i løbet af 2022.

Temaet for første panelmøde i marts 2022 bliver, hvordan vi får viden og råd ud til unge via sociale medier. Men de unge kommer eksempelvis også til at:

- brugerteste design og funktionalitet på Mindhelper.dk.
- give feedback på artikler, videoer og brevkassesvar.
- komme med input til hvilke emner, vi skal dække fremover.

Udover panelmøderne på Faaborgegnens Efterskole har vi også planlagt fire workshops med unge på erhvervsskoler i 2022, hvor vi ligeledes vil indhente idéer og input til udvikling, optimering og udbredelse af vores tilbud.

Akkreditering

I 2021 fik Mindhelper.dk, som nævnt, en betinget akkreditering hos RådgivningsDanmark

I april 2022 skal vi aflevere handleplan for, hvordan vi vil sikre, at Mindhelper.dk kommer til at leve fuldt op til RådgivningDanmarks kvalitetskriterier.

Efterfølgende skal ændringerne implementeres, så sitet i løbet af 2022 kan blive fuldt akkrediteret.

Fundraising

TrygFonden

I 2021 har vi som nævnt haft et særligt samarbejde med TrygFonden i Region Syddanmark om udbredelse af Taknemli'-undervisningsmaterialet. Samarbejdet har betydet, at vi har kunnet sende undervisningsmaterialer ud til 500 klasser over hele regionen. Tilbagemeldingerne fra både elever og lærere på materialet er særdeles positive.

1. marts 2022 sendte vi derfor en ansøgning til TrygFonden om midler til at udbrede undervisningsmaterialet til endnu flere skoleklasser over hele landet.

Velux Fonden

Velux Fonden har i 2022 et temaopslag, hvor de inviterer til "metodeudvikling af samspillet mellem indsats i det offentlige og civilsamfundet til gavn for mennesker i alvorlig psykisk mistrivsel."

Ansøgningen er endnu under udvikling, men idéen er, at vi vil indgå samarbejde med én eller to NGO'er om et projekt, hvor vi afprøver, hvordan Internetpsykiatrien i Telepsykiatrisk Center og Mindhelper kan bringes i spil i deres tilbud. Ansøgningsfristen hos Velux Fonden er d. 4. april.

Horizon Europe

Vi er gået i partnerskab med en række stærke internationale forskningsinstitutioner om at skrive en ansøgning til det kald under Horizon Europe, der har titlen "Boosting mental health in Europe in times of change".

Det er partnere, der tidligere har gennemført projekter under Horizon 2020.

Projektet giver os adgang til et netværk af internationale eksperter, der arbejder med mental sundhed, moderne læringsmetoder og digitalisering. Et projekt, hvor vi er peget ud på grund af vores store erfaring med at arbejde med Co-creation og Design Thinking-metoder i forhold til unge. Og et projekt, hvor vi samtidig får viden, der kan være med til også at styrke indholdet og kommunikationsformer på Mindhelper.

Forskning

TrygFonden og "Den fællesregionale pulje til forskning i forebyggelse" har bevilget hhv. 1,2 mio kr. og 1,5 mio. kr. til en forskningsbaseret effektevaluering af Mindhelper.dk, som gennemføres i samarbejde med Statens Institut For Folkesundhed. Evalueringen påbegyndes i efteråret 2022.

Formålet med Mindhelper-studiet er at undersøge, om Mindhelper.dk forbedrer unges trivsel ved, at de får online adgang til information, selvhjælpsværktøjer og rådgivning. Studiet vil skaffe vigtig viden om effekten af Mindhelper.dk, hvordan unge bedst muligt kan hjælpes online, og hvordan de unge bruger den viden, de får på Mindhelper.dk i deres hverdag.

Samarbejde

Regionale Mindhelper-kontaktpersoner

Hver region har udpeget en Mindhelper-kontaktperson. Herunder er navne på de aktuelle kontaktpersoner:

Region	Kontaktperson
Hovedstaden	Mette Skak Mølholm Specialkonsulent Center for Sundhed. Enhed for Praksisaftaler

Midtjylland	Tobias Abell Nielsen AC-planlægger Økonomi og Planlægningsafdeling Psykiatrien
Nordjylland	Johannes Kjeldahl Akademisk fuldmægtig Økonomi og planlægning Psykiatrien
Sjælland	Ulla Winther Fischer Rådgiver PsykiInfo
Syddanmark	Alice Skaarup Jepsen Specialkonsulent Tværsektorielt samarbejde

Kontaktpersonerne får status-mails på projektet cirka en gang i kvartalet. Herudover holdes et årligt møde, hvor vi får input fra kontaktpersonerne og orienterer om fremdrift og udviklingsplaner.

Kontaktpersonerne har i 2021 blandt andet hjulpet os med at etablere kontakt til regionernes SoMe-administratorer, som i flere tilfælde har delt Mindhelper-opslag på regionernes Facebooksider.

Sammen med kontaktpersonen i Region Midtjylland arbejder vi desuden lige nu på en kampagne, hvor vi udsender Mindhelper-materialer til ungdomsuddannelser sammen med et følgebrev, der kort fortæller om Region Midtjyllands deltagelse i projektet. Vi har desuden præsenteret Mindhelper for repræsentanter af Region Midtjyllands patient- og pårørendepanel i 2021.

Fremskudt funktion og PsykiInfo

Vi holder i 2022 møder med projektledere på "Fremskudt funktion" i alle fem regioner, hvor vi taler om, hvordan de kan bruge indhold på Mindhelper.dk og Mindhelper-skolen.dk, og hvordan vi kan gøre det nemt for dem at tippe unge, forældre og fagpersoner om det

I Region Syddanmark har medarbejdere i "Fremskudt funktion" eksempelvis tippet unge og forældre om vores gratis online-forløb om angst på Mindhelper-skolen.dk.

Flere af de regionale PsykiInfo'er linker allerede til Mindhelper.dk, ligesom vi linker til de fem regionale PsykiInfo'er flere steder på Mindhelper.dk. Vi holder i 2022 møder med medarbejdere

i alle fem PsykInfo'er, hvor vi taler om, hvordan vi sikrer endnu bedre sammenhæng mellem tilbud.

Frivillige organisationer

Vi sendte i 2021 24.086 besøgende videre fra Mindhelper.dk til andre hjælpetilbud. En stor del af trafikken gik til frivillige hjælpetilbud som Headspace, Børnetelefonen og Angstforeningen.

I 2022 præsenterer vi Mindhelper for chefer i landets Headspace-centre, så deres frivillige kan tippe unge om sitet.

Børns Vilkår lancerede i februar 2022 HØRT, der er et nyt rådgivningstilbud til unge i alderen 15-24 år. HØRT holder åbent hele døgnet og alle ugens dage, så det er et oplagt tilbud at linke til i eksempelvis artikler og brevkassesvar på Mindhelper.dk. Det kommer vi derfor til at have fokus på, når vi optimerer indhold på Mindhelper i 2022.

Den Nationale Studenterrådgivning på Grønland

Den Nationale Studenterrådgivning på Grønland (Aqqut) har kontaktet os, fordi de gerne vil udvikle en grønlandsk version af online-forløbet om angst, som vi har på Mindhelper-skolen.dk. Ligesom i Danmark er angst desværre et stort problem blandt unge på Grønland og adgangen til at få hjælp er ofte svær. Ikke mindst for unge, der bor uden for Nuuk.

Vi er i dialog med Aqqut om, hvordan vi kan hjælpe med dem at udvikle en grønlandsk version af online-forløbet. Aqqut skal i givet fald være projektejer og stå for den efterfølgende drift af tilbuddet, mens Mindhelper-teamet bidrager med hjælp og rådgivning i udviklingsprocessen.

Lidt om Mindhelper-teamet

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

Mindhelper-teamet er pr. 1. februar 2022 bemandet med fire fuldtidsansatte samt to psykologistuderende, der blandt andet svarer på spørgsmål sendt til brevkassen på Mindhelper.dk



Jakob Mejlholm

Projektleder



Mark Buskbjerg

Antropolog



Linn Lindegaard

Psykolog



Magnus Ankersen

Journalist



Sifka Nielsen

Psykologistuderende



Amalie Jensen

Psykologistuderende

Lidt om Telepsykiatrisk Center

Telepsykiatrisk Center er en del af Psykiatrien i Region Syddanmark. Vores ambition er, at alle skal have let og lige adgang til støtte og behandling ved mistrivsel og psykisk lidelse.

Dette mål når vi ved at tage eksisterende og ny teknologi i brug som effektive og fleksible digitale tilbud i psykiatrien. Tilbud, der kan bruges når og hvor det passer den enkelte og dermed bidrager til, at mennesker med psykiske lidelser i højere grad selv kan håndtere deres situation og sygdom.

Vi arbejder for en psykiatri, der involverer borgere og behandlere i udvikling af digitale tilbud og udbreder de teknologier, der har vist, at de virker.