

Mindhelper årsrapport 2022 - 2023



Kig ind



Indhold

Indledning	3
Baggrund	5
Formål	6
Nøgletal 2022	7
Mindhelper.dk	8
Online-forløb om angst	14
Online-forløb om mindfulness	15
Udbredelse til fagfolk der arbejder med unge	16
Aktiviteter i 2022	17
Ungeinddragelse	18
Lydversioner af artikler	19
Akkreditering af Mindhelper.dk hos RådgivningsDanmark	20
Facebook og Instagram	21
Indhold på Mindhelper.dk	23
Deltagelse på konferencer	23
Oplæg for politiske udvalg	24
Møder med Fremskudt funktion	24
Skifte til nyt webbureau	24
Plan for 2023	25
Ungeinddragelse	26
Udvikling af online-forløb om stress	26
Lancering af Mindhelper-podcast	27
Udvikling af grønlandsk version af online-forløb om angst	28
Forskningsbaseret effektevaluering af Mindhelper.dk	29
Udbredelse og evaluering af Taknemli'-undervisningsmaterialet	30
Samarbejde med influencers på sociale medier	30
Samarbejde	32
Mindhelper-tea met	33
Center for Digital Psykiatri	34

Indledning

Alt for mange unge mistrives og udviklingen går desværre den forkerte vej. Det er baggrunden for, at de fem regioner i 2018 gik sammen om at udvikle og udbrede Mindhelper.dk til unge over hele landet.

På Mindhelper.dk kan unge få viden og råd om alt fra kærestesorg og ensomhed til angst og depression. Mere end 1.100.000 besøgende benyttede sig af den mulighed i 2022.

Højdepunkter i 2022

I 2021 lancerede vi et gratis online-forløb om angst på Mindhelper-skolen.dk. En evaluering af online-forløbet viser, at deltagerne vurderer forløbet særdeles positivt, og at de oplever et fald i symptomer på angst og depression, mens de bruger forløbet.

I 2022 har vi derfor haft travlt med at udbrede online-forløbet om angst til unge, forældre og fagpersoner over hele landet. Vi har fx sendt fysiske breve ud til alle praktiserende læger i Danmark og fortalt dem om online-forløbet. Resultatet er, at besøgende i online-forløbet om angst har gennemført 46.723 lektioner.

1.253 deltagere har givet feedback på videoer i online-forløbet i 2022.

Tilbagemeldingerne viser, at deltagerne er glade for forløbet. 92,9 % angiver, at videoerne er nyttige for dem. En deltager siger fx.:

“Jeg har fået en bedre forståelse for min angst, og lært, at jeg ikke er mine tanker. Det gør, at jeg kan handle på, hvad jeg vil, i stedet for hvad min angst fortæller mig.”

Et andet højdepunkt i 2022 var, da Mindhelper i maj blev akkrediteret af foreningen RådgivningsDanmark. Akkrediteringen betyder, at vi nu har dokumentation for, at Mindhelper lever op til fælles nationale standarder for faglighed, etik og lovgivning i rådgivningstilbud. Mindhelper.dk er det første offentlige tilbud i Danmark, der opnår RådgivningsDanmarks akkreditering.

Nye projekter på vej i 2023

I 2022 har vi også opdyrket en række nye spændende projekter og samarbejder, som vi skal arbejde videre med i 2023.

Vi har eksempelvis fået midler af Region Syddanmark til at udvikle et stort online-forløb og undervisningsmateriale om stress målrettet unge på ungdomsuddannelser. Materialet vil fra dag ét kunne bruges af unge over hele landet.

Vi har også indgået et samarbejde med Aqqut (Center for National Vejledning) i Grønland om udviklingen af en grønlandsk version af vores online-forløb om angst. Aqqut hører under Departementet for Uddannelse i Grønland. Ud over vejledning varetager Aqqut også psykologisk rådgivning for elever og studerende i Grønland.

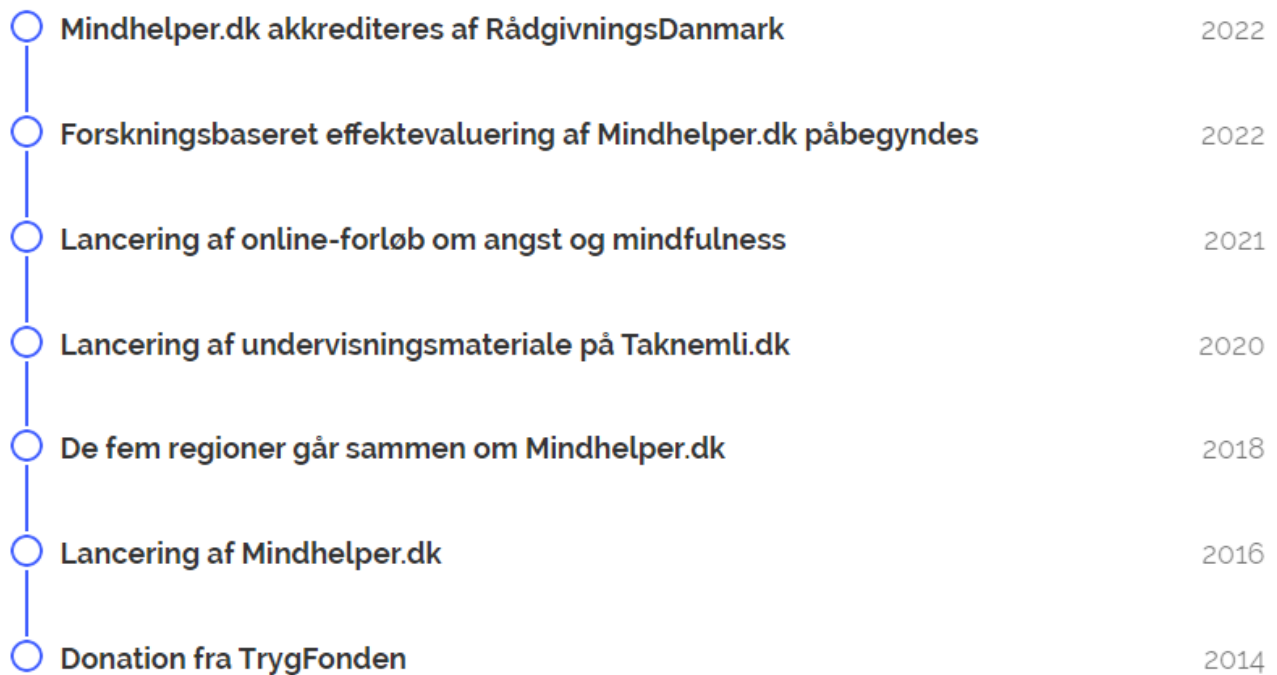
Endelig har vi i samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed taget hul på en stor forskningsbaseret effektevaluering af Mindhelper.dk. Evalueringen kommer blandt andet til at give os vigtig viden om, hvilken effekt Mindhelper har på unges trivsel, og hvordan unge bruger sitet.

Alt dette og meget mere kan du læse om her i årsrapporten 2022/2023.

Rigtig god læselyst.

Baggrund

Tidslinjen herunder viser milepæle i Mindhelper-projektet fra 2014.



Formål

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. Fx gennem vores vejviser til hjælpetilbud i alle 98 kommuner. Vejviseren indeholder både kommunale tilbud, hjælpetilbud på skoler og uddannelser samt Headspace-centre.

For det andet skal vi bidrage til at styrke unges generelle trivsel. Det gør vi eksempelvis ved at udvikle online-forløb og undervisningsmaterialer. Vi har fx udviklet et stort undervisningsmateriale om taknemmelighed på Taknemli.dk, der gør det nemt for lærere at sætte mental trivsel på skoleskemaet.



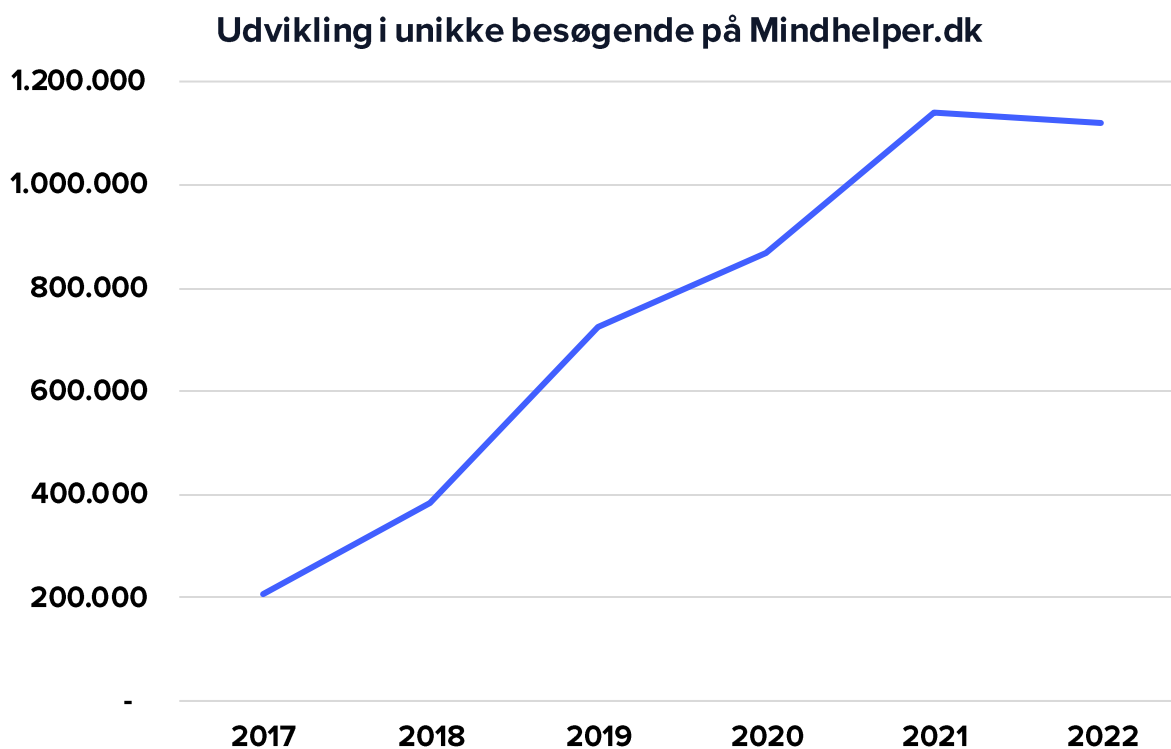
Nøgletal 2022

Mindhelper.dk	8
Online-forløb om angst	14
Online-forløb om mindfulness	15
Udbredelse til fagfolk der arbejder med unge	16

Mindhelper.dk

Antal besøgende

Vi havde i 2022 1.118.296 unikke besøgende på Mindhelper.dk. Grafen herunder viser udviklingen i antallet af unikke besøgende på Mindhelper.dk i perioden 2017 - 2022.



Besøgende fordelt på alder

I juni 2022 gennemførte vi en spørgeskemaundersøgelse blandt besøgende på Mindhelper.dk, hvor vi spurgte ind til deres alder.

170 svarede på spørgeskemaet. Tabellen herunder viser respondenternes fordeling på alder.

Alder	Antal
0 - 12 år	17 (10%)
13 - 20 år	48 (28,24%)
21 - 30 år	13 (7,65%)
31 - 40 år	8 (4,71%)
41 - 50 år	19 (11,18%)
51 - 60 år	31 (18,24%)
61 - 70 år	27 (15,87%)
71 - 80 år	6 (3,52%)
Over 80 år	1 (0,59%)

Mindhelplers primære målgruppe er unge i alderen 13-20 år. Som det fremgår, så svarede 28 % af respondenterne, at de er i denne aldersgruppe. 10 % af deltagerne svarede, at de er under 13 år, og 7,6 % svarede, at de er i alderen 21-30 år.

Samlet angiver 46 % af respondenterne altså, at de er 30 år eller derunder.

At der er en stor gruppe besøgende på Mindhelper uden for den primære målgruppe er helt forventeligt, da der er tale om en hjemmeside, der ligger frit tilgængeligt for alle. Eksempelvis bruger mange fagfolk, der arbejder med unge, også hjemmesiden.

Snarere end at se det som et problem, at vi har en del besøgende, der er væsentligt ældre end 13-20 år, ser vi det som en positiv sidegevinst, at mange voksne forældre og fagpersoner i kommentarer også angiver, at de har gavn af sitet.

Hvorfor besøger unge Mindhelper.dk?

I spørgeskemaundersøgelsen spurgte vi også de besøgende, hvorfor de besøger Mindhelper. Tabellen herunder viser de 13-20 åriges svar på dette spørgsmål. Som det fremgår, svarer hovedparten, at de besøger sitet, fordi 'de har det svært' eller fordi 'de leder efter hjælp til noget'.

Svar	Antal
Jeg har det svært	23 (47,92 %)
Jeg leder efter hjælp til noget	21 (43,75 %)
Jeg vil gerne hjælpe en ven	4 (8,33 %)
Jeg skal lave en opgave i skolen	5 (10,42 %)
Jeg vil gerne gøre noget godt for mig selv	5 (10,42 %)
Jeg er bare nysgerrig	9 (18,75 %)
Jeg vil gerne hjælpe en i min familie	0 (0 %)
Andet	3 (6,25 %)

Respondenterne kunne angive flere svarmuligheder. Derfor er summen af tabellen ikke 100 %.

Besøgendes tilfredshed med indhold

Høje besøgstal er ikke et mål i sig selv.

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

Nederst på alle artikler kan besøgende give feedback. Over 1.300 besøgende benyttede denne mulighed i 2022. Af dem svarer 9 ud af 10, at indholdet var nyttigt 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 2022:

"Jeg kunne bruge den her artikel, fordi jeg selv kigger i spejlet og tænker på alle de dårlige ting. Jeg vil prøve øvelserne i artiklen. Tak for hjælpen."

Feedback til artikel: Slut fred med din krop og dit udseende.

"Godt formidlet og også på en sjov måde."

Feedback til artikel: Stop og mærk efter — før du koger over.

"Det var dejligt at læse at det er naturligt at få nogle mærkelige negative tanker. Vil prøve at tænke POSITIVT om mig selv. TAK for bare at læse det. ♥ "

Feedback til artikel: I kulkælderen? Få 10 gode råd til at håndtere din tristhed.

Brevkassen

I 2022 svarede vi på 349 spørgsmål fra unge, der skrev ind til Mindhelpers brevkasse.

Ligesom med vores artikler måler vi også løbende på besøgendes tilfredshed med brevkassesvar. Her svarer 8 ud af 10, at svarene er nyttige for dem. Herunder har vi samlet et udpluk af de mange kommentarer, vi har fået på brevkassesvar i 2022:

"Rigtigt godt skrevet. Forstod det mega meget bedre end nogle andre hjemmesider."

Feedback til brevkassesvar om depression.

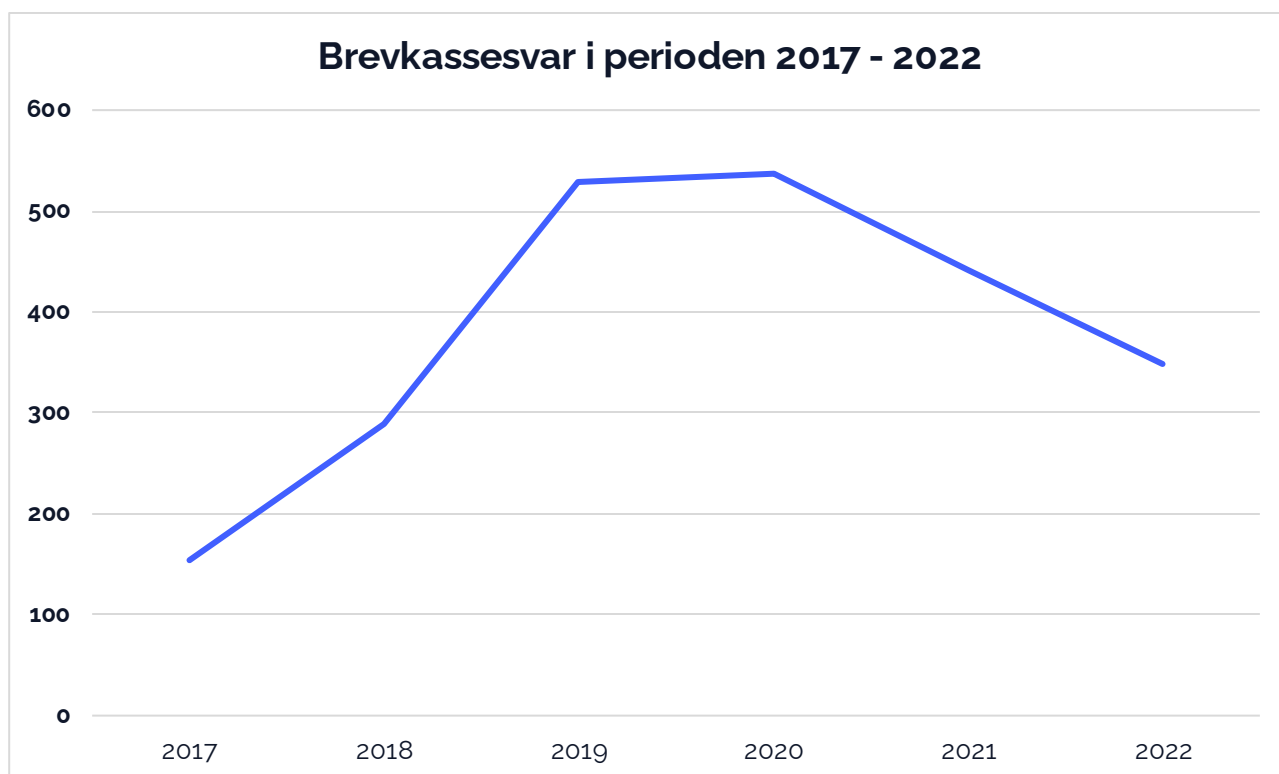
"Det gjorde mig mega glad at vide at jeg ikke var alene med lige præcis de her følelser."

Feedback til brevkassesvar om at have det svært på efterskole.

"Jeg synes, at det er dejligt, at der er sådan et sted, hvor man kan dele sine tanker!"

Feedback til brevkassesvar om skyldfølelse.

Grafen herunder viser udviklingen i antallet af brevkassesvar i perioden 2017-2022.



Som det fremgår, så har vi haft et fald i antallet af henvendelser til brevkassen i både 2021 og 2022.

En mulig forklaring på, hvorfor færre unge skriver ind til brevkassen er, at de finder svar på deres spørgsmål i eksisterende brevkassesvar.

Siden lanceringen af Mindhelper har vi svaret på ca. 2.400 spørgsmål i brevkassen. Alle svar ligger frit tilgængelige på siden. Fordelen ved det er, at svarene kommer mange flere unge til gavn end dem, der skriver ind til brevkassen. Mere end 330.000 besøgte således brevkassesektionen på Mindhelper.dk i 2022.

Online-forløb om angst

Vi lancerede i 2021 et online-forløb om angst. 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-selvhjælp.

I online-forløbet får unge:

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

Alt sammen formidlet i korte og enkle videoer.

Vi har i 2022 haft 41.015 unikke besøgende i online-forløbet om angst. 1253 deltagere har i 2022 givet feedback på videoer i online-forløbet. Af dem svarer 92,9 % at videoerne er nyttige for dem.

Herunder er eksempler på kommentarer, som deltagere på online-forløbet, har sendt til os i 2022:

"Tusind tak jeg glæder mig til at se flere videoer. Jeg har selv angst og bøvler med at blive i skole hele dagen."

"Jeg er sundhedsplejerske og tænker at jeres side er genial til at kunne henvise familier med børn og unge samt forældre der også er udfordret af angst - fordi vi møder flere og flere synes jeg desværre."

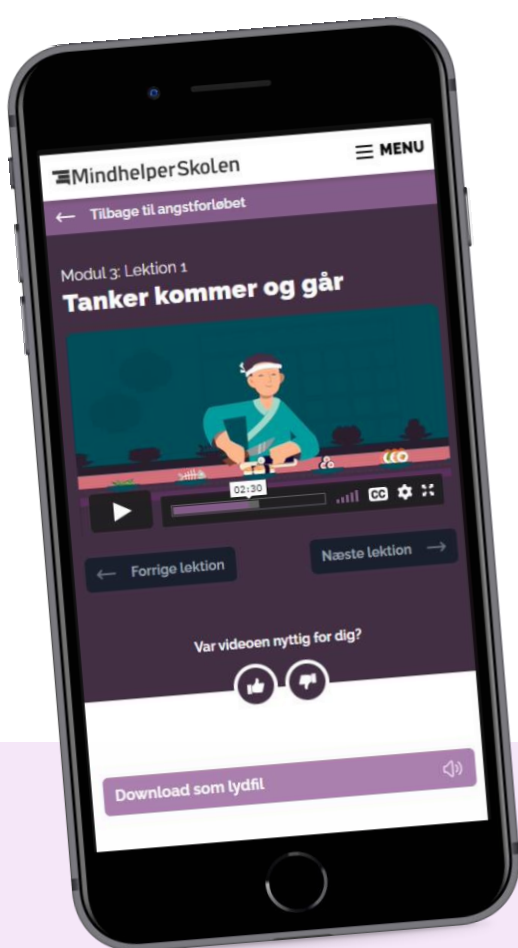
"Det gør mig rolig at jeg ikke skal have angsten væk, at den er naturlig. Jeg får lyst til at finde ud af, hvad jeg gerne vil bruge min tid på, hvis angsten ikke bestemmer."

Online-forløb om mindfulness

I 2021 lancerede vi ligeledes 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 fagperson, som kan inddrage det i samtaler med unge.

I 2022 var der i alt 13.084 besøg i online-forløbet om mindfulness, og deltagerne gennemførte i alt 4.914 lektioner.



Udbredelse til fagfolk der arbejder med unge

Vi har i 2022 fået 1.004 nye abonnenter på vores Mindhelper-nyhedsbrev til fagfolk, der arbejder med unge.

Gennem nyhedsbrevet får abonnenterne løbende inspiration til, hvordan de kan bruge Mindhelper i deres arbejde med unge.

Abonnenterne får desuden tilbud om at bestille en gratis pakke med trykte Mindhelper-materialer, som de kan bruge til at gøre unge opmærksomme på sitet. Kassen indeholder:

- Foldere om Mindhelper
- Plakater
- Visitkort

Vi har i 2022 fået i alt 445 bestillinger fra fagfolk på pakker med trykte Mindhelper-materialer.



Aktiviteter i 2022

Ungeinddragelse	18
Lydversioner af artikler	19
Akkreditering hos RådgivningsDanmark	20
Facebook og Instagram	21
Indhold på Mindhelper.dk	23
Deltagelse på konferencer	23
Oplæg for politiske udvalg	24
Møder med Fremskudt funktion	24
Skifte til nyt webbureau	24

Ungeinddragelse

Unge har været tæt involveret i udviklingen af Mindhelper helt fra projektets start. Siden 2017 har vi eksempelvis hvert år haft et ungepanel, der løbende har givet os idéer, feedback og kritik.

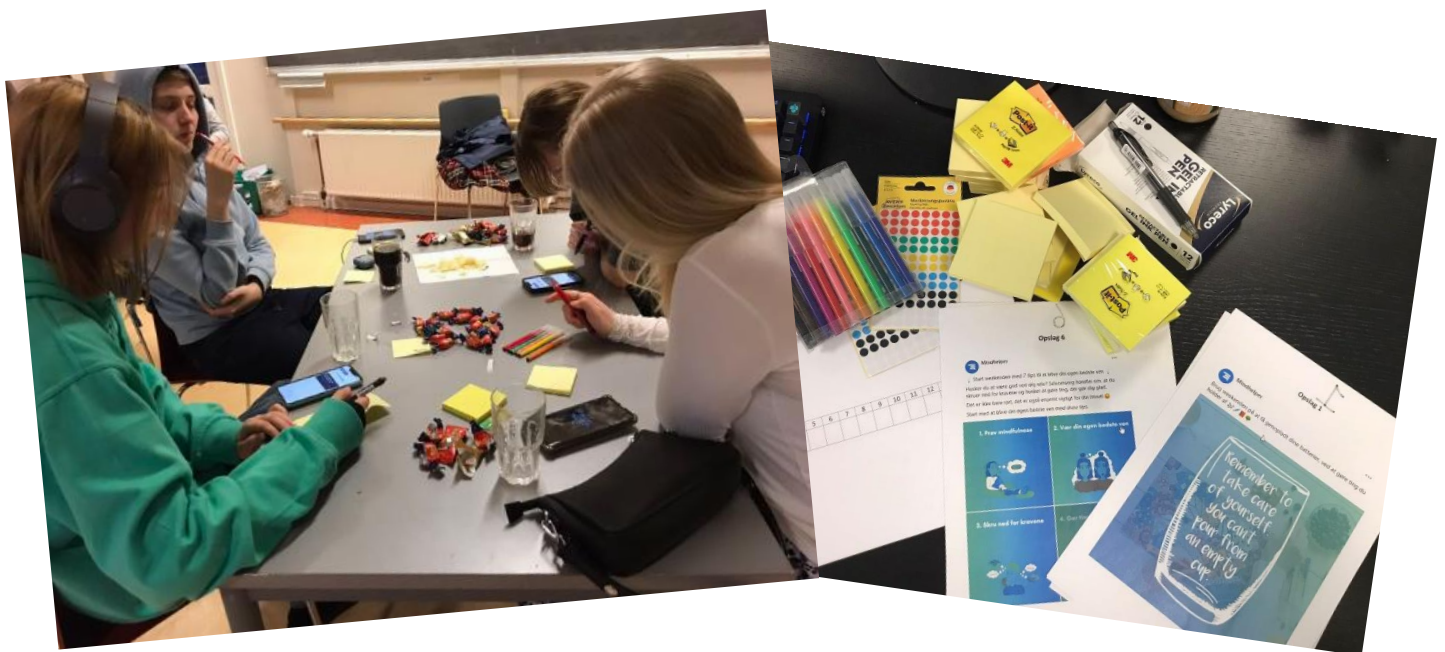
I 2022 har ungepanelet haft base på Faaborgegnens Efterskole. I alt har 30 unge deltaget i panelet, og vi har mødtes med dem fire gange i løbet af året.

De unge har eksempelvis givet os:

- Idéer til, hvordan Mindhelper i højere grad kan nå unge på sociale medier.
- Feedback på artikler, lydartikler og brevkassesvar.
- Idéer til en kommende podcast om mental sundhed.

Ud over møderne med ungepanelet på Faaborgegnens Efterskole har vi også holdt workshops med elever på EUC og på et FGU-hold, hvor vi blandt andet fik feedback på videoer og artikler på Mindhelper.dk.

Et genkommende budskab fra de unge har de senere år været, at de gerne vil have mulighed for at lytte til indhold frem for at læse det. På den baggrund har vi i 2022 indtalt de 35 mest besøgte artikler på Mindhelper.dk, så de nu ligger tilgængelige som lydfiler.



Lydversioner af artikler

En stor fordel ved lydversioner af artikler er, at de gør vores indhold tilgængeligt for svage læsere. Ca. en halv million danskere har begrænsede læsefærdigheder. Men det er ikke den eneste fordel. Lydversionerne åbner også mulighed for, at vores besøgende kan tilegne sig viden og råd om mental sundhed på andre måder end ved at sidde ved en skærm og læse. En ung kan fx lytte til en Mindhelper-artikel i bussen eller toget på hjem fra skole.

I perioden 1. september 2022 til 31. december 2022 er lydartiklerne blevet afspillet over 70.000 gange.



Akkreditering af Mindhelper.dk hos RådgivningsDanmark

Mindhelper.dk blev i maj 2022, som det første offentlige rådgivningstilbud i Danmark, akkrediteret hos foreningen RådgivningsDanmark. Det betyder, at vi nu har dokumentation for, at Mindhelper lever op til fælles nationale standarder for faglighed, etik og lovgivning i rådgivningstilbud. Med akkrediteringen er vi kommet i fornemt selskab med rådgivningstilbud som Børnetelefonen, Headspace og Livslinien.



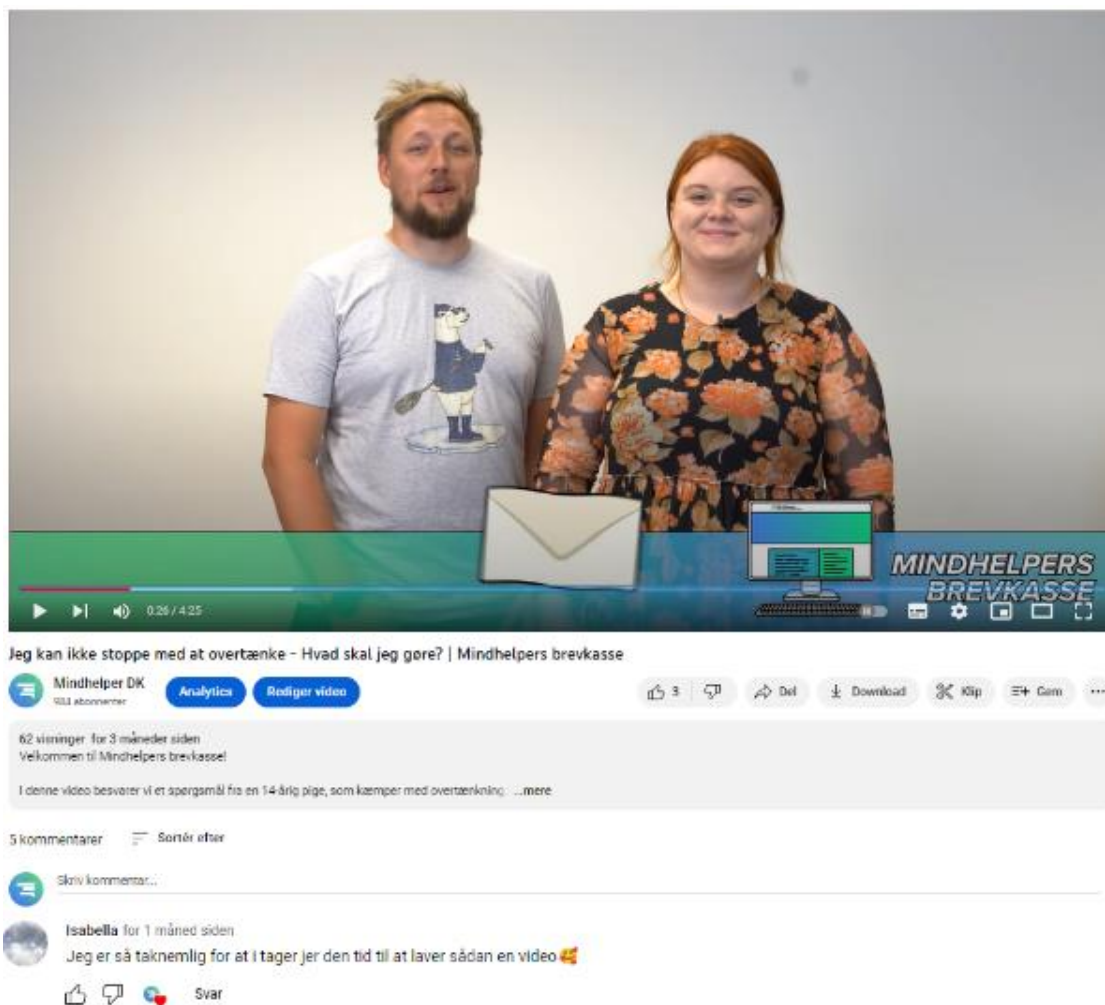
Facebook og Instagram

Vi har i 2022 skruet op for vores aktivitet på sociale medier. Vi har oprettet en Instagram-konto, så vi nu både er synlige på Facebook, Instagram og YouTube. På Facebook og Instagram har vi, fordelt over året, lavet mellem 2-3 opslag ugentligt.

Vi har i 2022 på opfordring af ungepanelet eksperimenteret med at inddrage memes i vores opslag for at ramme vores målgruppe. Disse opslag har været populære, og er et tiltag vi vil fortsætte med i 2023. Et eksempel på et af vores memes er følgende:



På YouTube har vi lavet et nyt format, hvor vi besvarer en række af vores brevkassespørgsmål over video. Videoerne er endnu ikke set af så mange, men de giver et godt alternativ til de skriftlige brevkassesvar. Vi overvejer derfor ligeledes at arbejde videre med dette koncept.



Indhold på Mindhelper.dk

Vi har i 2022 udbygget Mindhelper.dk med en række nye artikler. Fx artikler om være bange for at fremlægge, om overtænkning og bipolar lidelse.

Det betyder, at Mindhelper.dk lige nu indeholder i alt:

- 156 artikler
- 76 videoer
- 2.357 brevkassesvar.

Deltagelse på konferencer

I maj 2022 deltog vi med en Mindhelper-stand på KL-konferencen "Social- og Sundhedspolitisk Forum" i Aalborg.

I juni havde vi en stand på DGI-landsstævnet, der i 2022 blev holdt i Svendborg. 22.000 deltog i stævnet. Heraf 6.000 efterskoleelever. På standen satte vi fokus på taknemmelighed som en vej til bedre trivsel i hverdagen.

I oktober 2022 deltog vi på konferencen IAYMH2022, der er en stor international conference om unges mentale sundhed. Konferencen blev holdt i København. Vi bidrog med et oplæg om, hvordan vi arbejder med ungeinddragelse.



Oplæg for politiske udvalg

Vi holdt i 2022 oplæg om Mindhelper for følgende politiske udvalg:

- Digitaliserings- og Innovationsudvalget i Region Syddanmark.
- Udvalget for det nære og sammenhængende sundhedsvæsen i Region Hovedstaden.
- Psykiatri- og Socialudvalget i Region Syddanmark.

Møder med Fremskudt funktion

Vi har i 2022 holdt møder med projektledere på Fremskudt funktion i Region Nordjylland, Region Sjælland, Region Hovedstaden og Region Nordjylland.

Flere fortæller, at de allerede kender Mindhelper, og de fremhæver særligt online-forløbet om angst som nyttigt for deres målgruppe.

På møderne har vi blandt andet talt om, hvordan Mindhelper kan understøtte indsatser i Fremskudt funktion.

Skifte til nyt webbureau

Vi har i 2022 skiftet til nyt webbureau. I forbindelse med flytningen har vi blandt andet fået optimeret design og funktionalitet på Mindhelper.dk, så sitet nu i endnu højere grad lever op til krav om at være tilgængeligt for besøgende med synsnedsættelse eller andre handicap.

Plan for 2023

Ungeinddragelse	26
Udvikling af online-forløb om stress	26
Lancering af Mindhelper-podcast	27
Udvikling af Grønlandsk version af online-forløb om angst	28
Forskningsbaseret effektevaluering af Mindhelper.dk	29
Udbredelse og evaluering af Taknemli'-undervisningsmaterialet	30
Samarbejde med influencers på sociale medier	31

Ungeinddragelse

Vi har besluttet, at vores ungepaneler kun skal fungere et år ad gangen. Vi lukker derfor vores nuværende ungepanel på Faaborgegnens Efterskole i sommeren 2023 og etablerer et nyt panel med en ny gruppe unge et andet sted i landet. Formålet med rotationen er at sikre, at vi med tiden får involveret et bredt udsnit af danske unge i udviklingen af Mindhelper.dk

Ungepanelet kommer i 2023 blandt andet til at hjælpe os med at udvikle et podcast-format, der er fængende og relevant for unge. Læs mere om podcasten senere i rapporten.

Som et supplement til vores faste ungepanel nedsætter vi i 2023 et ekstra panel på en ungdomsuddannelse, der skal hjælpe os med at udvikle et nyt online-forløb om stress målrettet unge i alderen 15-25 år. Læs mere om online-forløbet lige herunder.

Udvikling af online-forløb om stress

Region Syddanmark har bevilget midler til, at vi i 2023 kan udvikle et online-forløb til unge i alderen 15-20 år med begyndende tegn på stress.

Herudover skal vi lave et undervisningsmateriale, der gør det nemt for undervisere på ungdomsuddannelser og FGU at sætte stress og mental trivsel på skoleskemaet.

Online-forløbet kommer til at ligge frit tilgængeligt på Mindhelper-skolen.dk, og vil således kunne bruges af unge over hele landet fra dag ét. Undervisningsmaterialet kommer ligeledes til at ligge frit tilgængeligt for lærere over hele landet.

Lancering af Mindhelper-podcast

Antallet af danskere der lytter til podcast er steget markant de seneste år. Det gælder ikke mindst blandt de unge. Tal fra Danmarks Statistik viser således, at 56 pct. af de 16-19-årige og 60 pct. af de 20-39-årige har lyttet til podcasts inden for de seneste tre måneder.

I andet halvår af 2023 lancerer vi derfor en Mindhelper-podcast, der skal give unge viden og råd til bedre mental trivsel. Et genkommende budskab, når vi har interviewet unge, har været, at de gerne vil høre om, hvordan andre unge er kommet gennem hårde tider. Vi tænker derfor, at det skal være et centralt element i den kommende podcast. Herudover kommer vi til at inddrage eksperter i mental sundhed. Det kan fx være en rådgiver fra PsykInfo, en studievejleder eller en psykolog

Vi forventer, at sæson 1 af Mindhelper-podcasten kommer til at handle om grundfølelserne. Eksempler på grundfølelser er vrede, skam, glæde frygt og sorg.

Udvikling af grønlandsk version af online-forløb om angst

Vi har i 2022 indgået et samarbejde med Aqqut (Center for National Vejledning) i Grønland om udvikling af en grønlandsk version af online-forløbet om angst på Mindhjelper-skolen.dk.

Aqqut hører under Departementet for Uddannelse i Grønland. Ud over vejledning varetager Aqqut også psykologisk rådgivning for elever og studerende i Grønland.

Mindhjelper-teamet bidrager med 770 timer til samarbejdet i 2022-2023. Timerne betales af Aqqut. Samarbejdet kommer således ikke til at have negative konsekvenser for udvikling og udbredelse af Mindhjelper.dk. Som led i samarbejdet vil der tværtimod blive udviklet funktionalitet og indhold, der efterfølgende kan bruges i videreudvikling af det danske online-forløb.

Som led i projektet etableres en referencegruppe med repræsentanter fra eksempelvis Psykiatrien i Grønland og den grønlandske Socialstyrelse. Formålet er at sikre en stærk forankring af indsatsen.



Forskningsbaseret effektevaluering af Mindhelper.dk

Evalueringen, der gennemføres i perioden 2023-2026 kommer blandt andet til at belyse vigtige spørgsmål som:

1. Hvilken effekt har Mindhelper på unges trivsel?
2. Hvordan bruger unge information og selvhjælpsværktøjer fra Mindhelper i deres hverdag?
3. Hvilken effekt har Mindhelper på, om unge vælger at søge yderligere hjælp?

Effektstudiet gennemføres i samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed og kommer til at bestå af både et kvantitativt og et kvalitativt studie, der gennemføres af to ph.d.-studerende.

Studiet finansieres af midler fra TrygFonden, Jascha Fonden og "Den fællesregionale pulje til forskning i forebyggelse".

Udbredelse og evaluering af Taknemli'-undervisningsmaterialet

Vi lancerede i 2021 et stort undervisningsmateriale om taknemmelighed målrettet undervisning i 7.-10. klasse på Taknemli.dk.

Baggrunden er, at forskning viser, at taknemmelighed er et af de karaktertræk, der har størst betydning for vores mentale trivsel.

Tilbagemeldingerne fra både elever og lærere på Taknemli'-undervisningsmaterialet har været super positive. En af de unge, der har arbejdet med Taknemli'-undervisningsmaterialet er 15-årige Mathilde. Hun siger:

"Det har fået mig til at se, at der er mange flere ting i hverdagen, som jeg kan være taknemmelig for, end jeg normalt tænker over. Jeg synes, at det har været hyggeligt at arbejde forløbet. Det har også gjort, at jeg er kommet til at kende mine venner meget bedre. Tak."

TrygFonden har i 2022 bevilget 930.000 kr. til at udbrede Taknemli'-undervisningsmaterialet til endnu flere skoleklasser i skoleåret 2023/2024. Målet er således, at 1.500 7.-10. klasser over hele landet skal arbejde med taknemmelighed og mental trivsel i perioden.

Efterfølgende evalueres undervisningsforløbet af analysevirksomheden Oxford Research. Evalueringen kommer både til at inkludere elever og lærere, og den kommer til at bestå af både en kvantitativ og en kvalitativ del.



Samarbejde med influencers på sociale medier

Unge har i flere omgange anbefalet os at indgå samarbejder med influencers på sociale medier for at gøre endnu flere unge opmærksomme på Mindhelper.

I 2023 vil vi derfor undersøge, om vi kan finde en eller flere influencers, der vil hjælpe os. I den forbindelse vil vi gå efter at finde en eller flere influencers, der selv har haft mental mistrivsel inde på livet og som har høj troværdighed.

Samarbejde

Regionale Mindhelper-kontaktpersoner

Hver region har udpeget en Mindhelper-kontaktperson til Mindhelper-samarbejdet.

Kontaktpersonerne hjælper os fx med at udbrede Mindhelper og med at gøre os opmærksomme på nye tiltag i regionerne i forhold til unges mentale trivsel.

Herunder er en liste med de nuværende regionale kontaktpersoner:

Region	Kontaktperson
Hovedstaden	Lene Schack-Nielsen Chefkonsulent, Det Nære Sundhedsvæsen
Sjælland	Ulla Fischer Sundhedsfaglig rådgiver i PsykInfo
Midtjylland	Tobias Abell Nielsen AC-planner
Nordjylland	Gitta Thorbøll Kristensen Sekretær for psykiatrilædelser, Ledelsessekretariatet Trine Kiel AC-fuldmægtig, Ledelsessekretariatet
Syddanmark	Alice Skaarup Jensen Kommunikationsmedarbejder

Mindhelper-teamet

Organisatorisk er Mindhelper forankret i Center for Digital Psykiatri, Psykiatrien i Region Syddanmark.

Mindhelper-teamet er pr. 1. januar 2023 bemandet med:

- 4 fuldtidsansatte konsulenter
- 2 psykologistuderende
- 1 kommunikationsstuderende (Cand. it.)

Pr. 1. februar 2023 har vi desuden ansat en journalist i teamet, der kommer fra en stilling på Politiken.



Jakob Mejlholm

Projektleder



Mark Buskbjerg

Antropolog



Linn Lindegaard

Psykolog



Magnus Ankersen

Journalist



Sifka Nielsen

Psykologistuderende



Amalie Jensen

Psykologistuderende



Nasteho Elmi

Kommunikationsstuderende

Center for Digital Psykiatri

Center for Digital Psykiatri 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.