



Mindhelper

årsrapport 2024-2025

Rapporten er udarbejdet af
Center for Digital Psykiatri
Heden 11, 5000 Odense C
Januar 2025

INDHOLD

Indledning

3

Målsætninger for 2025

4

Mindhelper-milepæle

5

Overblik over ekstern finansiering

6

Aktiviteter i 2024

7

Partnerskab med TrygFonden

7

"Ro" - en stressforebyggende app

8

"Ungdommen nu til dags"

- en podcast til unge om følelser

8

Podcast til forældre til en ung med angst

10

Udvikling af version 2 af online-forløb om angst

10

Redesign af Mindhelper.dk

11

Forskningsbaseret effektevaluering af

11

Mindhelper.dk

11

Evalueret af trivselsfremmende undervisningsmateriale

om taknemmelighed

12

Samtalesalon på Ungdommens folkemøde

12

Nøgletal 2024

13

Antal besøgende

13

Besøgendes tilfredshed med indhold på Mindhelper.dk

14

Antal brevkassehenvendelser

15

"Ro" - stressforebyggende app

16

Online-forløb om angst

17

Online-forløb om mindfulness

17

Plan for 2025

17

Partnerskab med TrygFonden og Statens Institut for

17

Folkesundhed

Implementering af nyt design på Mindhelper.dk

19

og ny visuel identitet

Udvikling af undervisningsmateriale

19

med udgangspunkt i Ro-appen

Implementering og udbredelse af

20

online-forløb til unge om angst

Udbredelse af podcasten

20

"Ungdommen nu til dags"

Udvikling af online-forløb

20

til forældre til unge med angst

Udvikling af nye sektioner til forældre og fagfolk på Mindhelper.dk

21

Udbredelse af Taknemli'-undervisningsmaterialet

21

Optimering og udbygning af indhold på Mindhelper.dk

21

Styrket fokus på at nå unge via sociale medier

22

Genakkreditering af Mindhelper.dk hos

22

RådgivningsDanmark

22

Lettilgængeligt behandlingstilbud i kommunerne

23

10 årsplan for Psykiatrien og mental sundhed

23

Samarbejdspartnere og netværksfokus

24

Statens Institut for Folkesundhed

24

ReachOut

24

Regionale kontaktpersoner

24

Mindhelper-teamet

25

Center for Digital Psykiatri

25

Indledning

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

Gennem årene har Mindhelper udviklet sig fra at være en enkeltstående hjemmeside til at være et digitalt univers, der i dag også rummer fx.

- **“Ro” der er en stressforebyggende app.**
- **Taknemli.dk der indeholder et stort trivselsfremmende undervisningsmateriale.**
- **Mindhelper-skolen.dk hvor vi tilbyder online-forløb.**

Mindhelplers to overordnede formål er:

- 1. At hjælpe unge tidligt, inden problemer vokser dem over hovedet (forebyggelse og tidlig indsats).**
- 2. At bidrage til at styrke unges generelle trivsel (sundhedsfremme).**

Mindhelper havde i 2024
knap 1 million besøg,
og **9 ud af 10** besøgende
finder indholdet **nyttigt**.

Målsætninger for 2025

Et centralt mål i 2025 bliver at nå endnu flere unge, så flere kan få gavn af vores tilbud.

Det sker blandt andet gennem en omfattende besøgsrunde til ungdomsuddannelser, hvor vi møder både unge og ressourcepersoner omkring de unge. Samtidig styrker vi vores tilstedeværelse markant på sociale medier.

I starten af 2025 lancerer vi desuden et nyt design på Mindhelper.dk, som vil give siden et friskere og mere tidssvarende udtryk. Ungeinddragelse har været en hjørnesten i udvikling af Mindhelper.dk fra dag ét. I 2025 skruer vi endnu mere op for involveringen af unge. Unge skal med helt ind i maskinrummet og involveres i alle dele af projektet lige fra idéudvikling, udformning, medvirken, produktion og udbredelse til test og evaluering.

Vi etablerer fx et fast panel bestående af 12 unge, der løbende skal give os input, idéer og feedback. Vi håber, at de unge udover at bidrage med deres perspektiver også har lyst til at medvirke i indhold og fungere som Mindhelper-ambassadører – for eksempel på sociale medier.

Et genkommende budskab fra unge er, at de gerne vil høre andre unges historier om, hvordan de er kommet igennem svære perioder og situationer. Derfor sætter vi i 2025 endnu mere fokus på at skabe indhold, hvor unge deler deres erfaringer med andre unge. Det kan fx være i form af videoer, interviews og podcasts.

Sideløbende vil vi fokusere på at vedligeholde og udbygge samarbejder med blandt andet PsykInfo, Fremskudt funktion og Headspace. Vi vil også være opsøgende i forhold til, hvordan Mindhelpers tilbud kan tænkes sammen med det kommende lettilgængelige behandlingstilbud i kommunerne, STIME og generelt bidrage til at understøtte målene i psykiatriens 10-års-plan.

Mindhelper-milepæle

Tidslinjen herunder viser vigtige milepæle siden 2014.

Partnerskab med TrygFonden og Statens institut for Folkesundhed om udvikling og udbredelse af Mindhelper.dk i perioden 2024-2026	2024
Lancering af podcasten "Ungdommen nu til dags"	2024
Lancering af "Ro" – en stressforebyggende app	2024
Lancering af grønlandsk version af online-forløb om angst til unge	2024
Mindhelper.dk akkrediteres af RådgivningsDanmark som det første offentlige tilbud i Danmark	2022
Forskningsbaseret effektevaluering af Mindhelper.dk påbegyndes sammen med Statens Institut for Folkesundhed	2022
Lancering af online-forløb om angst og om mindfulness på Mindhelper-skolen.dk	2021
Lancering af undervisningsmateriale om taknemmelighed på Taknemli.dk	2020
De fem regioner går sammen om at drive Mindhelper.dk som et landsækkende tilbud	2018
Lancering af version 1 af Mindhelper.dk	2016
Donation fra TrygFonden til udvikling af trivselsfremmende platform	2014

Overblik over ekstern finansiering

Mindhelper drives som et landsdækkende tilbud med en årlig grundbevilling på 3 millioner kr. fra de fem regioner, fordelt efter regionernes befolkningstal. Herudover søger Center for Digital Psykiatri løbende midler fra fonde og andre kilder for at udvikle og udbygge tilbuddet, så det kan gøre en endnu større forskel. Tabellen herunder viser finansieringskilder ud over grundbevillingen i 2024 og 2025.

Bevillingsgiver	Aktivitet	Periode	Samlet bevilling
Region Syddanmark	Udvikling af stressforebyggende tilbud til unge på ungdomsuddannelser. I 2024 har vi lanceret appen "Ro". I 2025 udvikles et tilhørende undervisningsmateriale.	2003-2025	2,3 millioner kr. *
Region Syddanmark	Bevilling til udvikling "af information og selvhjælpsprogrammer" på Mindhelper.dk. Bevillingen er bl.a. anvendt til at udvikle en version 2 af on-line-forløbet om angst på Mindhelper-skolen.dk, der lanceres i foråret 2025.	2024	700.000 kr.
Sundhedsstyrelsen (Puljen til "Mere fremskudt funktion")	Sundhedsstyrelsen (Puljen til "Mere fremskudt funktion") Udvikling af digitalt tilbud til forældre til unge med angst. I 2024 har vi udviklet en podcast til forældre. I 2025 udvikles et online-forløb.	2003-2025	1,5 millioner kr.
TrygFonden	Udvikling af podcast til unge om følelser. Vi lancerede i december 2024 podcasten "Ungdommen nu til dags"	2024	508.420 kr.
TrygFondens regionale råd i Syddanmark	Særlig udbredelse af podcasten "Ungdommen nu til dags" målrettet unge i Region Syddanmark	2025	276.500 kr.
TrygFonden	Afprøvning, optimering, udbredelse og evaluering af undervisningsmateriale om taknemmelighed på Taknemli.dk. En ekstern analysevirksomhed har i 2024 gennemført en evaluering af Taknemli-undervisningsmaterialet.	2022-2024	922.980 kr.
Trygfonden, Jaschafonden, Sundhedsstyrelsen og Danske Regioner (Fælles regionale pulje til forskning i forebyggelse).	Forskningsbaseret effektevaluering af Mindhelper.dk. Studiet gennemføres af forskere fra Statens Institut for Folkesundhed.	2022-2026	4.394.728 kr.*
TrygFondens regionale råd i Syddanmark	Regionalt partnerskab med Center for Digital Psykiatri og Statens Institut for Folkesundhed om Mindhelper med det mål at styrke trivslen blandt unge på ungdomsuddannelser.	2024-2026	14 millioner kr.*

1) Beløbene indeholder både lønmidler og midler afsat til eksterne leverandører.

2) Statens Institut for Folkesundhed er hovedansvarlig for Mindhelper-studiet. Budgettet forvaltes derfor af dem.

3) Samarbejdsaftale mellem TrygFonden, Center for Digital Psykiatri og Statens Institut for Folkesundhed er vedlagt i bilag inklusiv projektbeskrivelse og budget for partnerskabet.

Aktiviteter i 2024

Partnerskab med TrygFonden

Vi har i 2024 indgået et partnerskab med TrygFonden og Statens Institut for Folkesundhed om udvikling og udbredelse af Mindhelper.dk i perioden 2024-2026.

Bevillingen giver os mulighed for at give Mindhelper.dk et massivt løft i de kommende år. Samtidig intensiverer vi indsatsen for at udbrede platformen, så endnu flere unge kan få gavn af vores tilbud.

Selvom partnerskabet er indgået med TrygFondens regionale råd i Region Syddanmark, vil de tilbud, der udvikles som en del af projektet, være tilgængelige for unge i hele landet fra dag ét.

Et centralt princip i partnerskabet er, at unge skal inddrages i alle dele af projektet lige fra idéudvikling til evaluering. Unge inddrages fx gennem:

- **Et fast ungepanel.**
- **Workshops på ungdomsuddannelser.**
- **Interviews og brugertests.**

Et andet vigtigt mål er at forankre Mindhelper stærkere blandt ressourcepersoner tæt på unge på ungdomsuddannelser. Det kan fx være studievejledere, trivselsvejledere, SPS-vejledere og lærere.

Visionen er at bidrage til en langt mere integreret og struktureret brug af digitale værktøjer i arbejdet med at forebygge mental mistrivsel blandt unge.

“Ro” - en stressforebyggende app

Vi lancerede i april 2024 "Ro", der er en stressforebyggende målrettet unge på ungdomsuddannelser.

I appen får unge bl.a.:

- Videoer med andre unge, der fortæller om, hvad der presser dem
- Temaer om f.eks. søvn, bekymringer og selvomsorg
- Mindfulness-øvelser og afspændingsteknikker

Alt sammen formidlet i videoer, lydfiler og lettilgængelige artikler, som unge enten kan se, læse eller lytte til.

"Ro" er siden lanceringen blevet downloadet over 44.000 gange, og tilbagemeldinger på den både fra unge og fagfolk er særdeles positive.



Jeg har været inde og kigge på appen, og jeg synes virkelig, der er mange forskellige ting. Både det der med, at man kan få råd til selve eksamen, men også til, hvordan man kan læse op på en god måde. Det, synes jeg, er ret fedt.

Mathilde der går i 2.G. på Rosborg Gymnasium

Jeg er efterskolelærer med baggrund i yoga og meditation, og jeg anbefaler ofte Ro til mine elever. De er ofte rigtig glade for den, og der er masser gode øvelser at hente, som gør en forskel for dem.

Efterskolelærer



For at gøre det nemt for fagfolk at tippe unge om Ro tilbyder vi, at de kan bestille en gratis pakke med flyers og plakater om appen. Over 700 vejledere og lignende benyttede sig af den mulighed i 2024.

Ro findes både til IOS og Android og kan hentes via siden Mindhelper.dk/Ro

"Ungdommen nu til dags" **- en podcast til unge om følelser**

I tæt samarbejde med unge har vi i 2024 udviklet podcasten **"Ungdommen nu til dags"**. Allerede i 2023 fik vi midler fra TrygFonden til at realisere vores drøm om en podcast om følelser.

Undervejs i at forme konceptet, har vores vigtigste benspænd været, at vi ville skabe et rum, som er de unges. Hvor følelserne er ægte – nogen, man mærker. For vi ville for alt i verden undgå at udkomme med en podcast om følelser, der mest af alt mindede om en talende brochure, hvor vi voksne fortalte unge en hel masse om deres følelser.

Efter ideudvikling, en dummy, en masse feedback fra unge fik vi landet et koncept. Nemlig at slippe tøjljerne og lade de unge bestemme, hvad der skulle snakkes om i podcasten. I august samlede vi 10 unge fra hele landet, indlogerede dem på et hotel i Odense og fik optaget en masse afsnit.

Deltagerne kendte ikke hinanden på forhånd, og de havde ikke fået andet at vide, end at de skulle snakke om, hvad det ville sige at være dem – lige nu.

Og det er der kommet 10 afsnit ud af, som blandt andet handler om at føle sig magtesløs, usikker, og utilstrækkelig. I samtlige episoder gør deltagerne sig umage med at lytte til hinanden og give plads til alt fra hverdagsdilemmaer til tanker om livets store spørgsmål.

Podcasten kan høres på <https://ungdommen.transistor.fm/>, eller der hvor man finder sine podcasts.

Udvikling og udbredelse af "Ungdommen nu til dags" er finansieret af en bevilling fra TrygFonden.



Podcast til forældre til en ung med angst

I 2024 har vi også udviklet, optaget og redigeret en podcast målrettet forældre til unge, der oplever ængstelse eller angst.

Podcastens fokus er, hvordan forældre kan huske at tage vare på sig selv, mens de støtter deres barn.

Formatet består af ærlige og åbne samtaler mellem to forældre, der deler erfaringer og udfordringer fra deres hverdag. Vi har løbende testet både format og vinkel med input fra forældre og fagpersoner, og tilbagemeldingerne har været meget positive.

Podcasten, der vil bestå af 6 episoder, lanceres i starten af 2025.

Vi planlægger at udbrede podcasten gennem sociale medier direkte til forældre, men i høj grad også via kommunale og regionale fagpersoner, der har kontakt til forældre til unge med angst.

**Podcasten er blevet til med støtte fra Sundhedsstyrelsens pulje
"Mere fremskudt funktion i børne- og ungdomspsykiatrien".**

Udvikling af version 2 af online-forløb om angst

Vi lancerede i 2021 et online-forløb for unge om angst på Mindhelper-skolen.dk. Siden da er der gennemført knap 69.000 lektioner i forløbet.

En evaluering fra 2022 viser, at deltagerne vurderer forløbet meget positivt. Evalueringen dokumenterer desuden en statistisk signifikant reduktion af symptomer på både angst og depression blandt deltagerne.

På baggrund af de positive resultater fik vi i 2023 en særskilt bevilling af regionsrådet i Region Syddanmark til at udvikle en ny og forbedret version af forløbet. I andet halvår af 2024 har vi derfor:

- **Gennemskrevet alle manuskripter bag forløbet, så indholdet står skarpere.**
- **Forenklet strukturen i forløbet for at gøre det lettere at bruge.**
- **Udbygget indholdet med nye temaer og ressourcer.**
- **Optaget videoer i forbedret kvalitet, så de fremstår mere engagerende.**
- **Optimeret webdesignet for at forbedre brugeroplevelsen.**

Den nye version af online-forløbet forventes lanceret i foråret 2025. Version 1 af online-forløbet kan ses på: <https://mindhelper-skolen.dk/angst/>

Redesign af Mindhelper.dk

Det nuværende design på Mindhelper.dk stammer fra 2016 og trænger til en opdatering. I 2024 har vi derfor udviklet nyt webdesign til Mindhelper.dk med udgangspunkt i designet i Ro-appen.

Selvom det nye design er færdigudviklet, er det endnu ikke implementeret. Årsagen er, at skærpede retningslinjer for IT-sikkerhed har betydet, at vi har måttet ændre vores server-setup, og det har forsinket den tekniske implementering af designet. Heldigvis er udfordringerne løst nu, og primo 2025 begynder vi at rulle det nye og mere tidssvarende design ud på Mindhelper.dk.

Forskningsbaseret effektevaluering af Mindhelper.dk

I samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed gennemfører vi i perioden 2023-2026 en forskningsbaseret effektevaluering af Mindhelper.dk. Evalueringen 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?**

Undersøgelsen gennemføres som et randomiseret kontrolforsøg, og vi skal via annoncering på sociale medier rekruttere 9.500 unge til undersøgelsen.

Sammen med forskere fra Statens Institut for Folkesundhed har vi i 2024 bl.a.

- **Udviklet teknisk set up til undersøgelsen i samarbejde med eksterne leverandører.**
- **Produceret annoncer og hjemmeside til rekruttering af deltagere til studiet.**
- **Forfattet notifikationsserie, der skal motivere deltagere i interventionsgruppen til at bruge Mindhelper.dk i undersøgelsesperioden.**

Rekruttering af deltagere til studiet starter op i januar 2025.

Evaluering af trivselsfremmende undervisningsmateriale om taknemmelighed

Vi lancerede i 2020 et stort trivselsfremmende undervisningsmateriale om taknemmelighed målrettet undervisning i 7.-10. klasse. Baggrunden er, at forskning viser, at taknemmelighed bl.a. gør os gladere, mere tilfredse og mindre stressede, og at det er et perspektiv, der kan trænes med enkle teknikker. Analysevirksomheden Moos-Bjerre har i 2024 gennemført en evaluering af Taknemli'-undervisningsmaterialet, som viser, at tilbuddet stadig er super aktuelt.

Evalueringen baserer sig på en spørgeskemaundersøgelse, der inkluderer 3.194 elever og 265 lærere samt 15 telefoninterviews med lærere og fire fokusgruppeinterviews bestående af 5-7 elever. Tilbagemeldingerne fra både lærere og elever er meget positive. Centrale konklusioner i evalueringsrapporten er således, at:

1) Forløbet har engageret eleverne og bidraget til øget taknemmelighed, dannelse, empati og styrkede fællesskaber.

2) Taknemli'-undervisningsmaterialet er blevet anvendt med stor tilfredshed blandt lærere og elever.

3) Forløbets koncept og struktur vurderes værende en succes til videre udbredelse, men med mulighed for forbedringer.

Evalueringen kan hentes på <https://taknemli.dk/evaluering/>

Samtalesalon på Ungdommens folkemøde

“Jeg føler mig sårbar, når ...” Sådan lød sætningen på et af de mange samtalekort, vi havde med til Ungdommens Folkemøde i starten af september. Det er anden gang, vi deltager på folkemødet, hvor mere end 30.000 unge fra hele landet mødes til en todages demokratisk vitaminindsprøjtning.

I år var vores mission helt enkel: Vi ville vise de unge, at de ikke er alene om sommetider at føle sig usikre, bekymrede eller sårbare. For når vi taler med unge, hører vi ofte, at de føler sig meget ensomme og forkerte, når de bliver ramte af svære følelser.

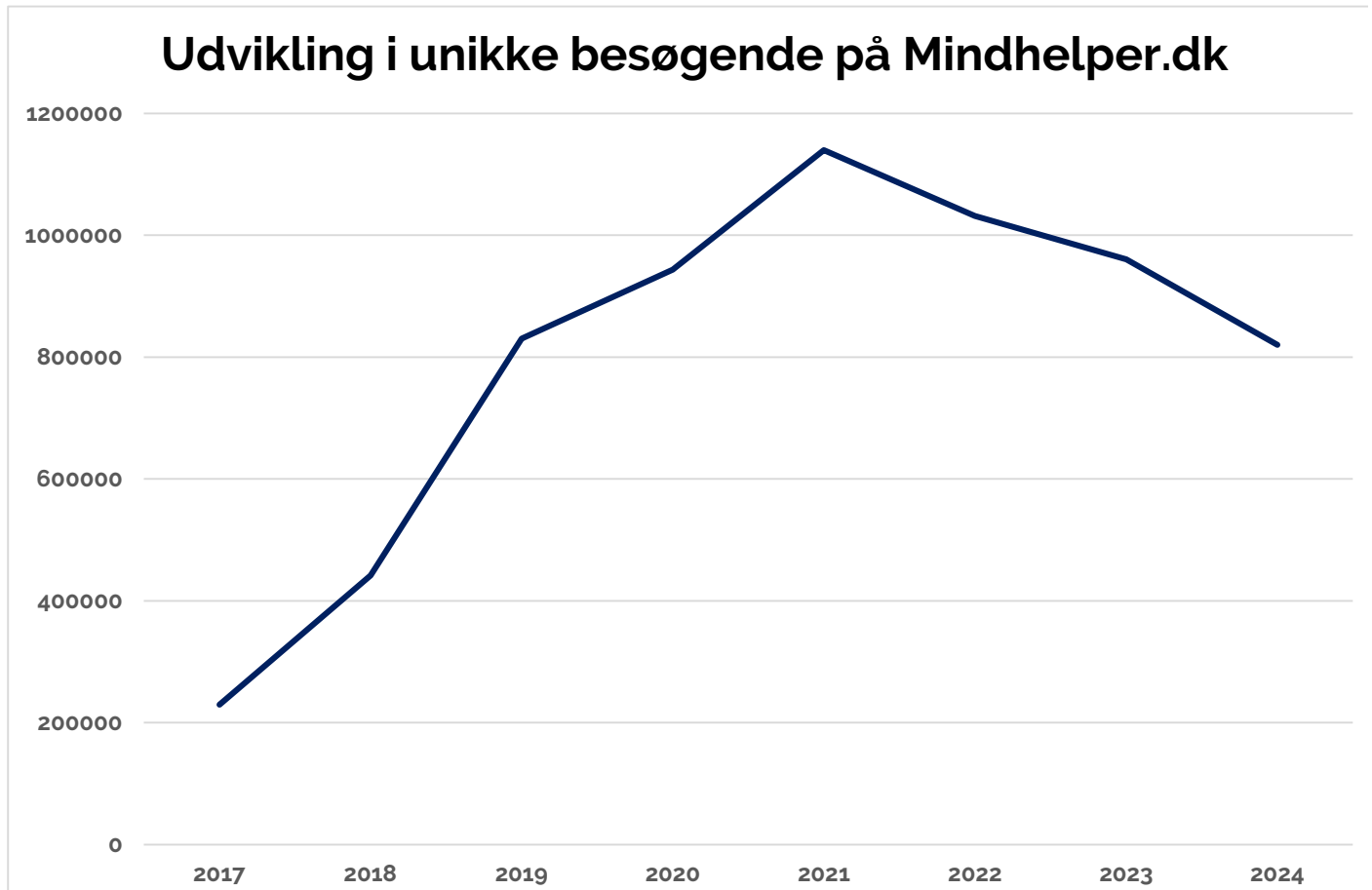
Vi har både brugt input fra de unge på Folkemødet til at optimere eksisterende indhold på Mindhelper.dk samt til at generere idéer til nyt.



Nøgletal 2024

Antal besøgende

Vi havde 997.810 besøg på Mindhelper i 2024 fra 820.229 unikke besøgende. Grafen herunder viser udviklingen i antal unikke besøgende i perioden 2017-2024.



Som det fremgår så har antallet af unikke besøgende på Mindhelper.dk været faldende de seneste år. Denne udvikling kan skyldes flere faktorer. For det første er der kommet flere lignende tilbud til, som eksempelvis Hort.dk, et initiativ fra Børns Vilkår, der henvender sig til unge i alderen 15-24 år. For det andet ser vi muligvis en ændring i unges adfærd, hvor de i stigende grad benytter teknologiske løsninger som ChatGPT til at søge viden og få råd om mental trivsel.

I planen for 2025 har vi derfor skitseret en række tiltag, der skal styrke Mindhelper.dk's rækkevidde og relevans.

Besøgendes tilfredshed med indhold på Mindhelper.dk

Nederst på alle artikler på Mindhelper.dk kan besøgende give feedback ved at pege en tommeltot op eller ned. 1.244 besøgende benyttede sig af denne mulighed i 2024. Af dem svarer 9 ud af 10, at artiklerne var nyttige for dem.

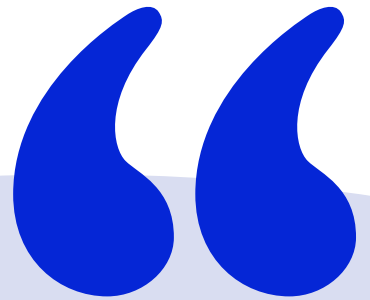
Herunder har vi samlet et udpluk af de mange positive kommentarer, vi har fået på artikler fra unge og forældre i 2024



Er meget glad for jeres side. Øver mig, bruger den hver dag. Kan mærke jeg får det bedre. Tak.

Jeg synes, at det er nogle gode råd og bare det, at jeg sad og fordybde mig i at læse og se lidt videoer, så tænkte jeg på noget andet og nu er jeg slet ikke så ked af det mere.

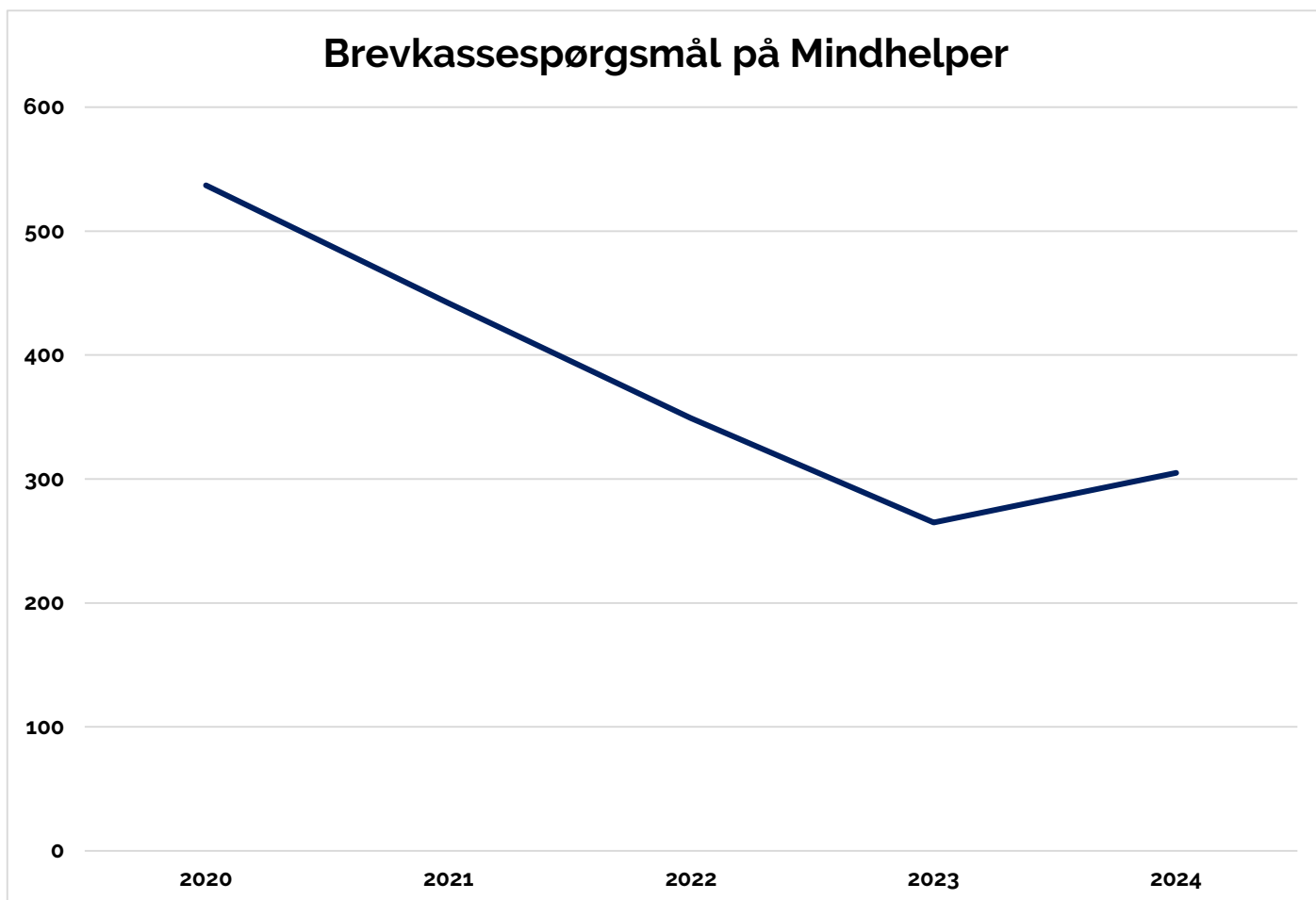
Vigtig og brugbar information. Jeg er mor til en datter med angst. Mange tak.



Antal brevkassehenvendelser

Vi besvarede 305 brevkassehenvendelser fra unge i 2024. Henvendelserne dækker et bredt spektrum af problematikker, men nogle af de emner, der fylder mest er: ængstelighed, tristhed, ensomhed, usikkerhed og kærlighedsliv.

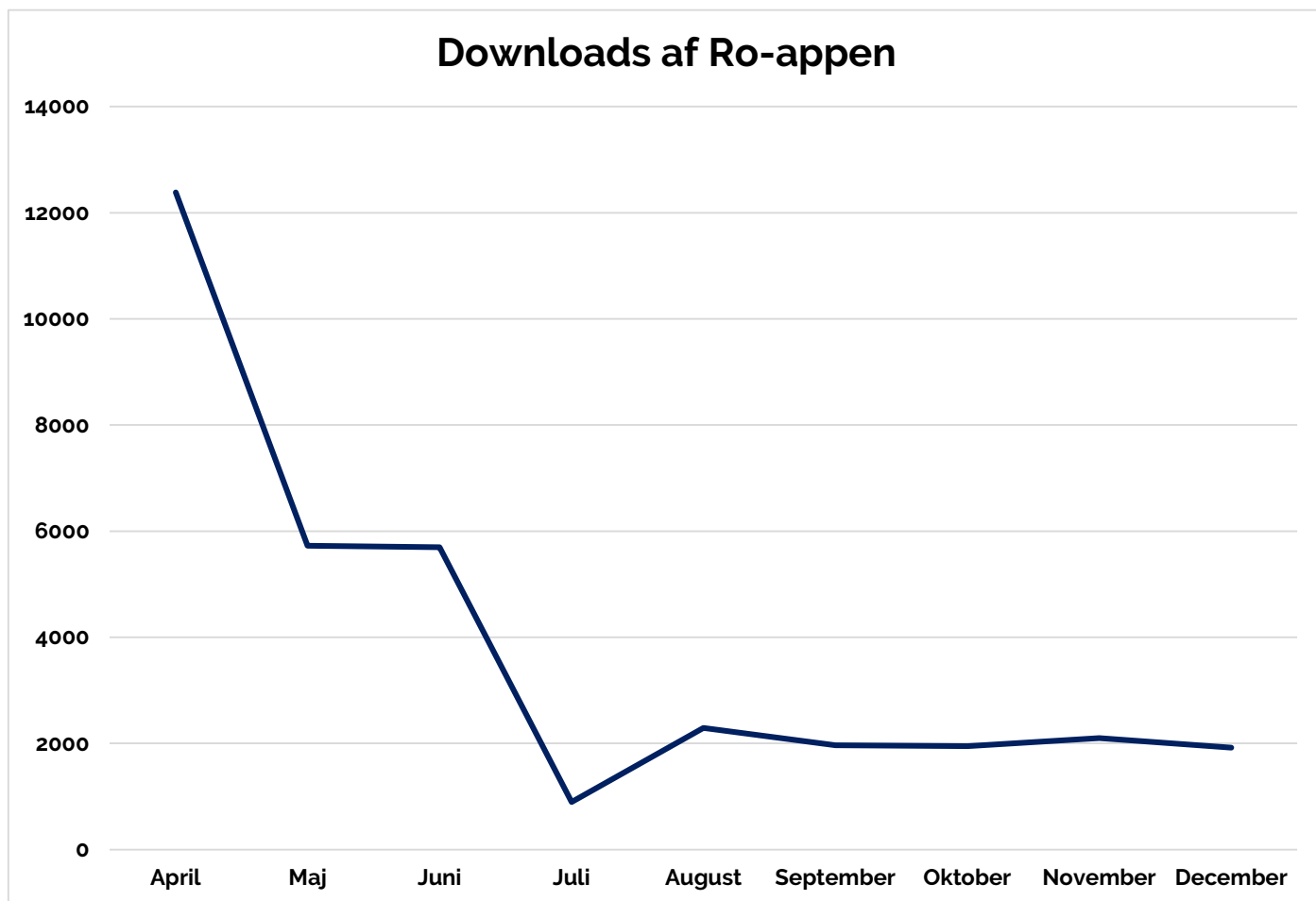
Grafen herunder viser udviklingen i antal brevkassehenvendelser i perioden 2021-2024.



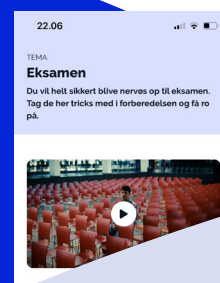
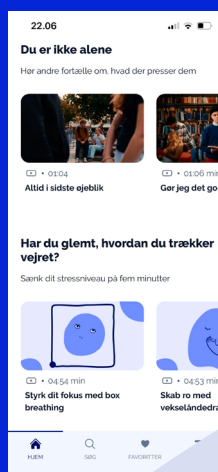
En styrke ved brevkasseformatet er, at svarene kommer langt flere til gavn end blot dem, der skriver ind til brevkassen. I 2024 havde vi således 200.000 besøg i brevkassesektionen på Mindhelper.dk.

“Ro” - stressforebyggende app

“Ro” blev downloadet over 44.000 gange i 2024. Grafen herunder viser antal downloads måned for måned.



Der blev givet feedback på indhold i "Ro" 2.973 gange i 2024. 93 % af dem, der har givet feedback, svarer, at de oplever indholdet som nyttigt.



Online-forløb om angst

Vi har i 2024 haft 16.197 unikke besøgende i online-forløbet om angst på Mindhelper-skolen.dk.

Siden lanceringen i 2021 er der gennemført knap 69.000 lektioner i online-forløbet.

188 deltagere har i 2024 givet feedback på videoer i forløbet. Af dem svarer 91,5 %, at indholdet er nyttigt for dem.

En ung siger fx om online-forløbet: "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."

Mens en ungerådgiver siger: "Vi er vanvittigt udfordret af lange ventelister, så denne side kommer som en kæmpe hjælp. Jeg kan allerede nu mærke, at jeg kommer til at anbefale den flere gange om dagen."

Online-forløb om mindfulness

Mindhelper-skolen.dk rummer også en 7-dages online-introduktion til mindfulness. I 2024 var der i alt 11.253 besøg i forløbet, og der blev gennemført 17.094 lektioner.

Plan for 2025

Partnerskab med TrygFonden og Statens Institut for Folkesundhed

Vi har som beskrevet ovenfor indgået et partnerskab med TrygFonden og Statens Institut for Folkesundhed i perioden 2024-2026. Det overordnede mål med partnerskabet er at fremme den mentale trivsel blandt unge på ungdomsuddannelser og FGU gennem udvikling, implementering og udbredelse af digitale værktøjer.

Partnerskabsprojektet består af følgende fem spor:

1) Analyse og behovsafdækning

– gennemføres af forskere fra Statens Institut for Folkesundhed.

2) Brugercentreret designproces

– ledes af Mindhelper-teamet med fokus på inddragelse af unge og fagpersoner.

3) Udvikling af indsatser

– udvikling af konkrete tilbud baseret på brugerinput.

4) Udbredelse og implementering

– sikre, at tilbuddene når ud til målgruppen og bruges i praksis.

5) Evaluering

– gennemføres af Statens Institut for Folkesundhed for at dokumentere effekt og læring.

Et bærende princip i partnerskabet er, at unge skal med helt ind i maskinrummet og involveres i alle dele af projektet lige fra idéudvikling, udformning, medvirken, produktion og udbredelse til test og evaluering. Primo 2025 etablerer vi derfor et ungepanel, der skal mødes hver måned og hjælpe os med at sikre, at de udviklede tilbud matcher unges ønsker og behov.

Udover ungepanelet nedsættes et fast panel med 6-8 studievejledere fra forskellige typer af ungdomsuddannelser, der gennem hele projektperioden giver input og idéer både til udvikling og implementering af indsatsen.

Som led i partnerskabet udvider vi i 2025-2026 Mindhelper-teamet med en netværksmedarbejder, der skal besøge ungdomsuddannelser og fortælle unge og vejledere om vores tilbud samt en videojournalist, en grafiker, en SoMe-manager og en ekspert i brugercentreret design.



Implementering af nyt design på Mindhelper.dk og ny visuel identitet

Primo 2025 implementeres det nye webdesign, som vi har udviklet i 2024, på Mindhelper.dk. Næste skridt bliver bl.a. at få udviklet en ny illustrationsstil, der passer til det nye design. Samtidig skal det nye design implementeres i tryksager og på sociale medier for at skabe en sammenhængende og genkendelig visuel identitet på tværs af alle platforme.

Udvikling af undervisningsmateriale med udgangspunkt i Ro-appen

"Ro" blev i 2024 downloadet over 44.000 gange, men vi vurderer, at dens potentiale rækker langt ud over dette. I 2025 vil vi derfor udvikle et enkelt og engagerende undervisningsmateriale baseret på appens indhold, som gør det let for vejledere og lærere på ungdomsuddannelser at sætte stressforebyggelse på skoleskemaet.

Vi ser et stort potentiale i at udvikle undervisningsmaterialer, der gør det nemt for lærere at sætte mental sundhed på skoleskemaet.

Tre styrker ved det er:

- 1. Forebyggelse gennem viden og teknikker: Undervisningsforløb med fokus på trivsel giver de unge mulighed for at tilegne sig viden og konkrete teknikker, inden problemerne vokser sig store.**
- 2. Klassen som socialt fællesskab: Klassen er et af de vigtigste sociale fællesskaber for unge. At arbejde med trivsel i denne ramme styrker fællesskabet og normaliserer samtaler om udfordringer.**
- 3. Fra individuelt til fælles ansvar: Undervisningsmaterialerne modvirker, at trivsel bliver opfattet som et rent individuelt ansvar. I stedet bliver det et fælles anliggende for hele klassen, hvor de unge oplever, at de ikke står alene med deres udfordringer.**

Vores forventning er samtidig, at undervisning i klasseregi vil øge elevernes motivation for at bruge appen på egen hånd. Når eleverne først har afprøvet nogle af appens enkle og effektive teknikker i fællesskab i klassen, vil de være mere tilbøjelige til at benytte appen på egen hånd.

Implementering og udbredelse af online-forløb til unge om angst

I første kvartal 2025 lancerer vi en ny og forbedret version af vores online-forløb til unge om angst. I samme ombæring flytter vi online-forløbet fra sitet Mindhelper-skolen.dk og ind på Mindhelper.dk, så vi skaber bedre sammenhæng i vores indhold.

I forbindelse med lancering af version 2 af online-forløbet vil vi også gennemføre en stor udbredelseskampagne, hvor vi bl.a. vil kontakte praktiserende læger over hele landet og fortælle dem om forløbet og vores øvrige tilbud.

Vi har tidligere gennemført en lignende kampagne, der resulterede i mange bestillinger på trykte materialer fra lægehuse, og vi har for nyligt deltaget i et stort arrangement for praktiserende læger, hvor vi hørte fra mange læger, der var interesserede i at høre nærmere om vores tilbud - ikke blot online-forløbet om angst, men også Ro og Mindhelper.dk.

Vi vil ligeledes række ud til medarbejdere i det lettilgængelige tilbud i kommunerne, Fremskudt funktion og STIME og fortælle dem om online-forløbet om angst.

Herudover vil vi i 2025 udbrede online-forløbet om angst direkte til unge via opslag og annoncering på sociale medier.

Udbredelse af podcasten "Ungdommen nu til dags"

Et fokuspunkt i 2025 bliver tilsvarende at sikre, at vores nye podcast "Ungdommen nu til dags" når ud til en masse unge. Det vil vi bl.a. gøre gennem annoncering på sociale medier og Spotify, men også gennem besøg på ungdomsuddannelser, deltagelse på Ungdommens Folkemøde og lignende.

Udvikling af online-forløb til forældre til unge med angst

Ud over vores podcast til forældre har vi også fået midler fra puljen til "Mere fremskudt funktion" til at udvikle et videobaseret online-forløb til forældre til unge med angst. Fokus i podcasten, som vi har udviklet i 2024, er rettet imod, hvordan man som forældre til en ung med angst kan huske at passe på sig selv. Fokus i online-forløbet kommer til at være på, hvordan man som forælder bedst støtter en ung med angst. Koncept for online-forløbet vil blive udviklet i tæt samarbejde både med fagpersoner, forældre og unge. Online-forløbet udvikles og lanceres i 2025.

Udvikling af nye sektioner til forældre og fagfolk på Mindhelper.dk

I 2025 udvider vi Mindhelper.dk med to nye sektioner målrettet hhv. forældre og fagfolk. I udvikling af de nye sektioner vil vi blandt andet skele til det store australske ungesite ReachOut.com, der netop rummer sektioner målrettet nøglepersoner omkring de unge.

Sektionen målrettet forældre kommer til en start primært til at indeholde vores kommende podcast og online-forløb målrettet forældre til en ung med angst, men planen er, at den med tiden skal udbygges til at dække et bredere spektrum af problematikker.

Sektionen målrettet fagfolk kommer til en start til bl.a. at indeholde:

- **Materialer, som vejledere og lærere kan bruge til at sætte trivsel på dagsordenen på skoler og ungdomsuddannelser.**
- **Link til tilmelding til nyhedsbrev og bestilling af materialer.**
- **Inspiration og guides til, hvordan lærere og vejledere kan integrere vores forskellige tilbud i undervisning og vejledning.**

Udbredelse af Taknemli'-undervisningsmaterialet

Vi oplever stor interesse blandt lærere for at sætte mental trivsel på skoleskemaet. Over 1.000 lærere har således skrevet sig på venteliste til at få besked, når vi igen åbner op for bestilling af Taknemli'-undervisningsmaterialet.

Primo 2025 vil vi derfor udbrede materialet på ny. I samme ombæring vil vi indhente idéer og input fra lærere til udvikling af nye trivselsfremmende undervisningsmaterialer samt benytte lejligheden til at gøre dem opmærksom på Mindhelper.dk og Ro-appen.

Optimering og udbygning af indhold på Mindhelper.dk

Mindhelper.dk indeholder aktuelt ca. 170 artikler om alt fra kærestesorg og ensomhed til angst og depression. En vigtig opgave i 2025 bliver løbende at kvalitetssikre og optimere eksisterende indhold, men også at udbygge sitet med nyt indhold, så vi kan hjælpe endnu flere unge.

Vigtige opgaver bliver i den forbindelse også at få udviklet en ny illustrationsstil, der passer til det nye webdesign, der rulles ud på Mindhelper.dk primo 2025 samt at få inkorporeret mere og bedre videoindhold i artikler, fordi vi ved, at det er noget de unge efterspørger.

Vi vil også løbende arbejde på at udvikle fængende lydversioner af vores indhold. Vi ved fra undersøgelser, at flere og flere unge foretrækker at lytte til indhold i stedet for at læse. Det passer med vores egne erfaringer. Lydversioner af artikler på Mindhelper.dk blev således afspillet næsten 440.000 gange i 2024.

Styrket fokus på at nå unge via sociale medier

Vi udvider pr. 1. februar 2025 Mindhelper-teamet med en SoMe-ansvarlig, der sammen med vores kommende videojournalist og grafiker, skal sikre, at Mindhelper får en meget mere tydelig og gennemtænkt tilstedeværelse på sociale medier. Ikke mindst på Instagram og YouTube, som umiddelbart er de platforme, som vi vurderer rummer det største potentiale for at nå ud til unge.

En stor del af danske unge er på TikTok, men det er ikke en mulighed for os som offentligt drevet tilbud, da platformens håndtering af data vurderes at stride imod danske og europæiske regler om datasikkerhed og beskyttelse af personlige oplysninger.

Genakkreditering 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.

Akkrediteringen gælder for en 3-årig periode. Det betyder, at Mindhelper i 2025 skal genakkrediteres, så vi sikrer, at tilbuddet fortsat lever op til RådgivningsDanmarks kvalitetskriterier.

Lettilgængeligt behandlingstilbud i kommunerne

Vi er i dialog med både Sundhedsstyrelsen og Socialstyrelsen om, hvordan Mindhelpers tilbud kan tænkes ind i forhold til det lettilgængelige kommunale behandlingstilbud til børn og unge i psykisk mistrivsel.

I den faglige ramme for det kommunale behandlingstilbud til børn og unge i psykisk mistrivsel står, at "det vil være relevant at udvikle et samarbejde, hvor Mindhelper samt øvrige digitale platforme" bruges til at informere unge om det lettilgængelige tilbud i kommunerne.

Mindhelper.dk indeholder allerede en vejviser til hjælpetilbud i de 98 kommuner. I vejviseren henviser vi aktuelt til det lovpligtige tilbud om åben anonym rådgivning i kommunerne. I takt med, at der lanceres websider i kommunerne målrettet unge om det nye lettilgængelige tilbud, vil vi i stedet linke til disse sider.

Vi ser også spændende perspektiver i at tænke Mindhelper.dk ind mere ambitiøst som en digital understøttelse af det lettilgængelige tilbud. Vi ved, at ungevejledere og lignende i kommuner allerede henviser unge til Mindhelper.dk, og at nogle også inddrager indhold på Mindhelper.dk i samtaler med unge.

Pårørende er også en vigtig målgruppe i forhold til det lettilgængelige behandlingstilbud. Her ser vi også spændende muligheder i at udvikle digitalt indhold, der fx. klæder forældre bedre på til at hjælpe unge i mental mistrivsel. I 2024 har vi fx. udviklet en podcast målrettet forældre til unge med angst, som rådgivere i det lettilgængelige tilbud oplagt vil kunne henvise forældre til.

10 årsplan for Psykiatrien og mental sundhed

Vi har løbende fokus på at tænke Mindhelpers tilbud og udviklingsspor sammen med målsætninger i 10 årsplanen fx i forhold til oplysnings- og afstigmatiseringsindsatser samt udvikling af indhold, der kan bidrage til styrket indsats i forhold til selvmordsforebyggelse.

Herudover har vi som nævnt fokus på at tænke Mindhelpers tilbud tæt sammen med fx. det lettilgængelige tilbud i kommunerne, Fremskudt funktion og STIME.

Samarbejdspartnere og netværksfokus

Statens Institut for Folkesundhed

Vi samarbejder med Statens Institut for Folkesundhed om et forskningsbaseret effektstudie af Mindhelper.dk. Studiet består både af en kvantitativ og en kvalitativ del, der gennemføres af to ph.d.-studerende hos SIF. Det kvantitative studie gennemføres som et randomiseret kontrolforsøg med 9.500 deltagere, der rekrutteres via annoncering på sociale medier.

Vi samarbejder også med SIF som videnpartner i forbindelse med det regionale partnerskab, som vi har indgået med TrygFonden i perioden 2024-2026.

ReachOut

Mindhelper.dk er på flere områder inspireret af det australske site ReachOut.com, der har været i luften siden 1998. Vi er i løbende dialog med ReachOuts forskningsafdeling om, hvordan vi kan hjælpe hinanden og dele erfaringer og resultater. Primo 2025 skal vi på studietur til Australien, hvor vi bl.a. skal besøge ReachOut for at udveksle erfaringer og drøfte samarbejdsmuligheder.

Regionale kontaktpersoner

Hver region har udpeget en kontaktperson til Mindhelper-samarbejdet. Kontaktpersonerne hjælper os fx med at udbrede Mindhelper og gør os opmærksomme på nye tiltag i regionerne i forhold til unges mentale trivsel. Kontaktpersonerne får hver måned et nyhedsbrev fra os, hvor de bliver opdateret på, hvad vi har lavet siden sidst, og hvad vi har på tegnebrættet. Herunder er en liste med de nuværende regionale kontaktpersoner:

Region Nordjylland

Gitta Thorbøll Kristensen
Sekretær for psykiatriledelsen
Ledelsessekretariatet

Anne S. B.
AC-fuldmægtig
Ledelsessekretariatet

Region Midtjylland

Rikke Havskov Andersen
Kommunikationsmedarbejder Psykiatrien

Region Syddanmark

Ny kontaktperson på vej.

Region Sjælland

Birte Lorenze Nielsen og Anne Mette Billekop
PsykInfo Region Sjælland

Region Hovedstaden

Lene Schack-Nielsen
Chefkonsulent Det Nære Sundhedsvæsen

Isabella Sparre
Konsulent

Channa Delaingces
Pressekonsulent

Mindhelper-teamet

Mindhelper er forankret i Center for Digital Psykiatri, Psykiatrien i Region Syddanmark. Mindhelper-teamet er pr. 1. januar 2025 bemandet med:

- **11 fuldtidsansatte konsulenter**
- **5 studentermedhjælpere**

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.

