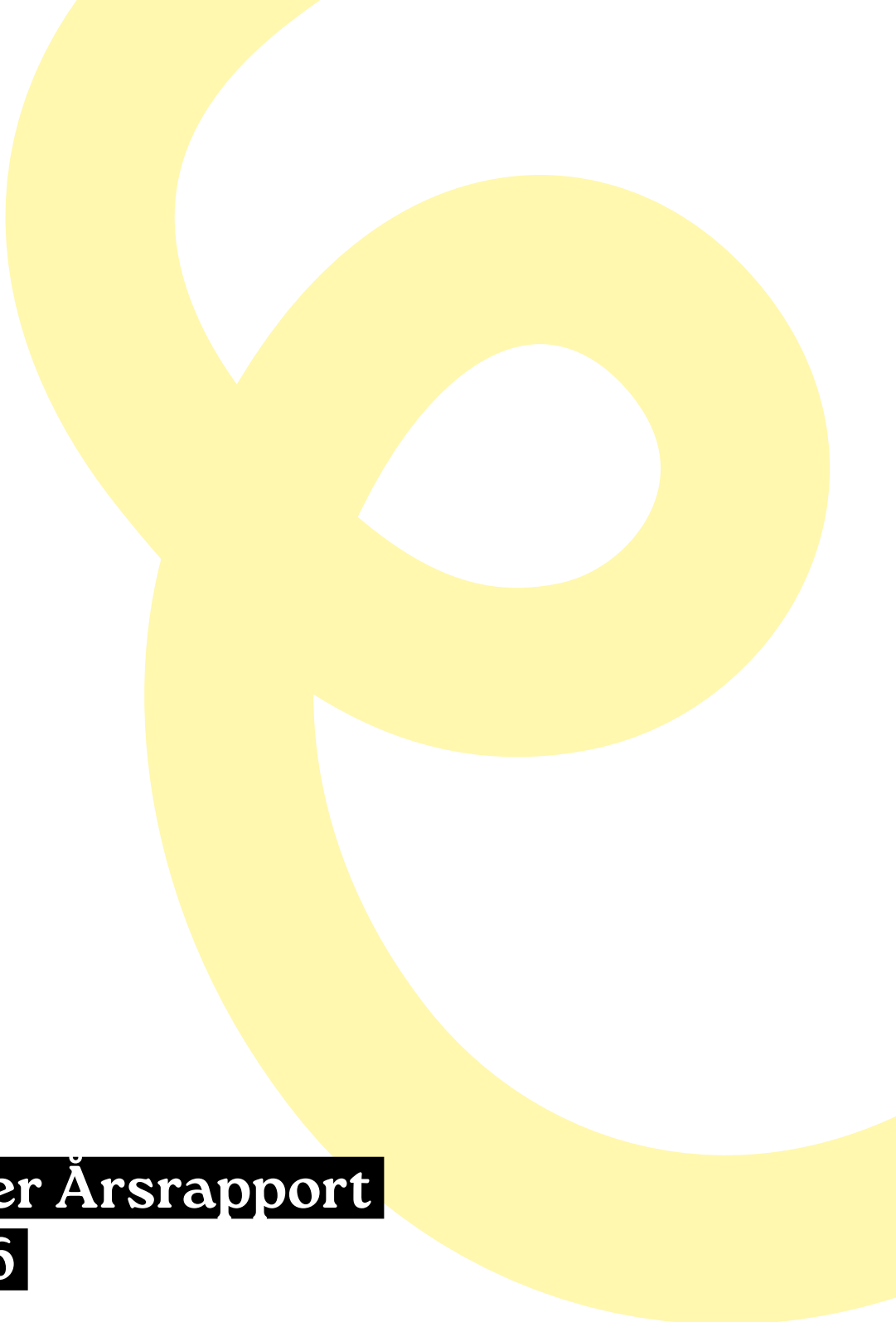


**Mindhelper Årsrapport
2025-2026**



INDHOLD

Mindhelper Årsrapport 2025-2026

Indledning	3
Nøgletal	4
Unge Stemmer Forandrer	6
Tema 1: Mindhelper skal ud til flere unge, men via nye veje	7
Tema 2: Et skarpere og stærkere Mindhelper	10
Tema 3: Tæt dialog med verden omkring os	13
Afslutning	15

Indledning

Mindhelper er vigtigere end nogensinde før

Når livet gør ondt, søger unge ofte støtte digitalt. Men de gør det i et digitalt landskab, der hele tiden flytter sig – mellem sociale medier, digitale fællesskaber, søgninger og chatbots.

Det gør behovet for et troværdigt og landsdækkende digitalt tilbud større end nogensinde. Et tilbud, hvor unge får fagligt kvalificeret viden om mental sundhed. Og bliver guidet videre, når der er brug for mere hjælp.

Den rolle har Mindhelper.

Mindhelper er en national, offentlig indgang til viden om mental sundhed og hjælp videre i rådgivningslandskabet. Et tilbud, der gør det lettere at finde retning, når livet bliver svært.

Samtidig kan Mindhelper fungere som en digital indgang til den bredere indsats for tidlig hjælp til unge i mistrivsel – og guide unge videre til relevante lokale tilbud, når der er behov for mere støtte.

Både for unge. Og for de voksne rundt om dem. Hvad enten det er forælderen, studievejlederen, læreren, fodboldtræneren eller lægen.

I en tid, hvor unges digitale adfærd forandrer sig hurtigt, skal indholdet opleves relevant og værdifuldt for den enkelte.

2025 har derfor været et år, hvor vi har taget vigtige skridt mod et skarpere, stærkere og mere tidssvarende Mindhelper – med blikket rettet mod, hvordan vi også i de kommende år kan være til stede dér, hvor unge er, og på måder de har lyst til at engagere sig i.

Målet er klart: Mindhelper skal være en stærk og let tilgængelig indgang til støtte og hjælp for flere unge.

Mindhelper bevæger sig i den rigtige retning. Brugerne bliver længere tid på siden, og en større andel vurderede indholdet som nyttigt. Et vigtigt tegn på, at vi i højere grad når dem, der har brug for os, og at indholdet taler til deres behov.

Årsrapporten er bygget op om tre gennemgående temaer, som også sætter retningen for udviklingen af Mindhelper:

- Mindhelper skal ud til flere unge – men med nye veje.
- Et skarpere og stærkere Mindhelper.
- Tættere på de unge og verden omkring dem.



Mindhelers effekt viser sig ikke i ét enkelt tal. Den viser sig i samspillet mellem:

- Rækkevidde: Hvor mange finder vej til Mindhelper?
- Engagement: Hvordan bruger de vores indhold?
- Faglig evidens: Hvad ved vi, der virker?

Det er sådan, vi forstår og måler effekten af Mindhelper.

Her fremhæver vi en række centrale nedslag fra 2025, som viser Mindhelers effekt på tværs af de tre faktorer: Rækkevidde, engagement og faglig evidens.

Brugerne bliver længere og oplever større værdi

I 2025 havde Mindhelper 590.954 besøg. Samtidig steg den gennemsnitlige tid pr. besøg med 30 % til 2 minutter og 20 sekunder. Blandt de 1.129 brugere, der gav feedback, vurderede 9 ud af 10 indholdet som nyttigt.

Tallene peger ikke bare på, at Mindhelper bliver fundet. De peger også på, at brugerne bliver i indholdet og oplever, at det giver dem værdi. Det er vigtigt, fordi effekten af et tilbud som Mindhelper ikke kun handler om synlighed, men også om, hvad der sker, når unge møder indholdet.

Fokus på faglig kvalitet i indhold og formidling

Mindhelers indhold bygger på en forandringsteori, der skal styrke unges forståelse, give dem støtte og hjælpe dem videre. Det stigende engagement peger på, at unge møder den viden, spejling, støtte og vejvisning, som Mindhelper er udviklet til at give.

Brugerfeedbacken peger på det samme. Den afspejler 10 års arbejde med at forene faglig tyngde i den viden og de råd, vi formidler, med lige så høj kvalitet i måden, vi formidler dem på. Her ligger Mindhelers styrke – i kombinationen af sundhedsfaglig kvalitet og en levende formidling, som unge har lyst til at blive i.

Når effekt, engagement og evidens peger samme vej

Effekten af et digitalt tilbud som Mindhelper opstår først for alvor, når rækkevidde, engagement og faglig evidens peger i samme retning.

Derfor har vi i 2025 indgået et samarbejde med TrygFonden og Statens Institut for Folkesundhed (SIF) i form af partnerskabet: Unge Stemmer Forandrer. Som led i samarbejdet har SIF gennemført en omfattende analyse af over 2.500 henvendelser fra unge til brevkassen på Mindhelper.dk. Den analyse danner et vigtigt grundlag for, hvordan vi udvikler vores tilbud til unge – nu og i fremtiden.

Det er det billede, 2025 tegner: Mindhelper når fortsat bredt ud. Brugerne engagerer sig mere i indholdet. Og indholdet hviler på et evidensbaseret og fagligt fundament, der skal skabe forståelse, støtte, handlekraft og vej videre.

I 2026 får vi de første resultater fra effektstudiet The Mindhelper Study, hvor mere end 4.500 unge har deltaget over tre måneder. Det vil give os mere viden og retning for Mindhelper i fremtiden.

Nedslag i vigtige nøgletal

590.954 besøg på Mindhelper.dk

MINDHELPER SAMLDE DIGITALE RÆKKEVIDDE I 2025.

EN STIGNING PÅ 30 % FRA 2024 OG ET TYDELIGT TEGN PÅ STØRRE ENGAGEMENT I INDHOLDET.

2 minutter og **20** sekunder pr. besøg

ANDELEN AF BRUGERE, DER OPLEVER, AT MINDHELPER S INDHOLD GIVER VÆRDI.

88,35 % vurderer indholdet som nyttigt

1.129 feedback-svar fra brugere

ET SOLIDT DATAGRUNDLAG FOR AT VURDERE OPLEVET NYTTE OG BRUGEROPLEVELSE.

211 spørgsmål i brevkassen

ET VIGTIGT TEGN PÅ FORTSAT RELEVANS BLANDT DE BRUGERE, DER HAR BEHOV FOR MERE DIREKTE STØTTE.

3.217 unge mødt gennem Unge Stemmer Forandrer

MINDHELPER S RÆKKEVIDDE GÅR OGSÅ Gennem FYSISK FORANKRING PÅ UNGDOMSUDDANNELSER.

1.371 vejledere og fagpersoner mødt

EN VIGTIG DEL AF MINDHELPER S RÆKKEVIDDE OG FORANKRING BLANDT DE VOKSNE OMKRING DE UNGE.



Hvordan skaber vi bedre støtte til unge, når livet er svært?

Det spørgsmål er udspringet for partnerskabet Unge Stemmer Forandrer, hvor Mindhelper samarbejder med TrygFonden og Statens Institut for Folkesundhed (SIF).

Partnerskabet samler tre styrker: Mindhelpers adgang til unge gennem digitale tilbud, SIFs forskningsmæssige tilgang og TrygFondens erfaring med at udvikle og forankre indsatser i praksis.

Et fælles afsæt

Samarbejdet bygger på en fælles ambition: At forstå unges behov bedre – og omsætte den viden til løsninger, der virker i praksis.

- Analyse og behovsafdækning
- Brugercentreret designproces
- Udvikling af indsatser
- Udbredelse og implementering
- Evaluering

Tilsammen får de partnerskabet fra viden til handling.

Fra viden til handling

Partnerskabet handler ikke kun om at forstå unges behov – men om at omsætte viden til værktøjer, som unge og fagpersoner kan bruge i deres hverdag. I 2025 er indsigterne blandt andet blevet omsat til en stor temaside om søvn på Mindhelper.dk, undervisningsmaterialer og aktiviteter til vejledere og lærere på uddannelsesinstitutioner.

Et fælles mål

Målet med Unge Stemmer Forandrer er at styrke indsatsen for unges mentale sundhed gennem bedre viden, stærkere løsninger og tættere samspil mellem forskning, fagpersonernes daglige praksis og digitale tilbud.

En forandring og forankring, der starter med de unges egne stemmer.

TEMA 1

FGUPIN

Mindhelper skal ud til flere unge, men via nye veje

Mindhelper er stadig et website. Men vejen ind til indholdet er under forandring. Hvor søgemaskiner tidligere var den vigtigste indgang, møder unge i dag i højere grad viden og støtte via sociale medier, video, lyd og chatbaserede AI-tjenester.

I 2025 faldt antallet af besøg på Mindhelper.dk. Samtidig steg engagementet blandt dem, der bruger platformen. Det peger på, at Mindhelper opleves som relevant og nyttigt, men at vi skal arbejde målrettet med at nå ud til flere unge.

Det kommer til udtryk i tallene her

- **590.954 besøg** på Mindhelper.dk
- **2 minutter og 20 sekunder** i gennemsnit pr. besøg, en stigning på 30 %
- **88,35 %** af de **1.129** brugere, der gav feedback, vurderede indholdet som nyttigt
- **211 spørgsmål** i brevkassen, et mindre fald end trafikken generelt

Vi har derfor arbejdet med at forankre Mindhelper i nye kontekster for at skabe flere veje ind.

Fagpersoner som vejen ud til flere unge

En vigtig vej ud til flere unge går gennem de voksne, der møder dem i hverdagen. Når studievejledere, undervisere og andre fagpersoner kender Mindhelper og bruger indholdet aktivt, bliver det lettere for unge at møde tilbuddet i en sammenhæng, de allerede har tillid til.

I 2025 arbejdede vi både med lokal forankring på ungdomsuddannelser og med en tydeligere digital indgang til fagpersoner på Mindhelper.dk. Det gør indsatsen stærk på to måder: Den virker tæt på de unge i hverdagen, og den kan skaleres nationalt gennem materialer, inspiration og konkrete redskaber, som fagpersoner i hele landet kan bruge med det samme.

Fra viden til praksis

Forankringen hos fagpersoner er tæt koblet til partnerskabet med TrygFonden og SIF. Gennem en analyse af brevkassearkivet på Mindhelper.dk har vi fået ny indsigt i de temaer, unge søger hjælp til.

Samtidig har vi arbejdet med at bringe indholdet i spil i praksis gennem events for studievejledere i Region Syddanmark og udvikling af undervisningsforløb og materiale, de

kan bruge direkte i arbejdet med unge. Det første tema handler om at øge trivsel gennem bedre søvn. Det næste sætter fokus på eksamensangst.

Indsatsen har for alvor sat Mindhelper på landkortet hos fagpersoner og unge, som vi kan se i de her tal fra 2025:

- **71 besøg** på ungdomsuddannelser og FGU gennem Unge Stemmer Forandrer
- møde med **3.217 unge**
- møde med **1.371 vejledere og fagpersoner**
- **275 nye tilmeldinger** til fagpersonnyhedsbrevet i 2025 mod 35 året før
- **Alle 120 pladser** til event for vejledere revet væk **på under en måned**

Det viser, at Mindhelper ikke kun skal findes. Det skal også være let at bringe i spil af de voksne, der allerede er tæt på de unge.

Samtidig spiller Mindhelper en vigtig rolle i den bredere offentlige indsats for tidlig hjælp til unge i mistrivsel. Mange kommuner er i gang med at etablere det lettilgængelige behandlingstilbud til børn og unge. Her skal Mindhelper være den naturlige digitale indgang for unge – hvor de møder viden, spejling og selvhjælp og bliver guidet videre til relevante lokale tilbud, når der er behov for mere støtte.

Nye formater og nye indgange

Sociale medier og nye formater er en vigtig vej til unge, som ikke nødvendigvis starter med at søge på et website. De fungerer ikke som et alternativ til Mindhelper.dk, men som nye indgange til det samme tilbud.

I 2025 så vi tydeligt, at de indgange kan flytte noget:

- **3,6 mio. visninger** af opslag på Instagram og Facebook
- **16.350 besøgende** fra sociale medier videre til indhold på Mindhelper – en stigning på 290 %.

Det samme ses i vores længere formater. I 2025 blev Mindhelpers podcast afspillet 8.393 gange, hvilket peger på, at unge også engagerer sig i indhold, der er længere i formen og går mere i dybden.

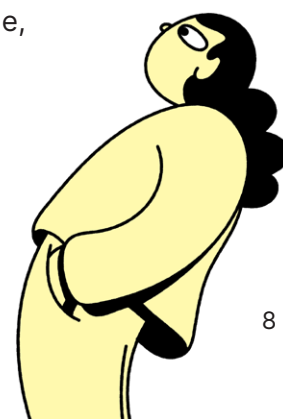
Mindhelper kan nå bredt ud og samtidig lede unge videre ind til det faglige indhold på hjemmesiden. Derfor er arbejdet med sociale medier, video, lyd og andre formater ikke kun et spørgsmål om synlighed. Det er en måde at gøre Mindhelper mere nærværende og lettere at få øje på i unges hverdag.

Retningen for 2026

Erfaringerne fra 2025 peger på to klare prioriteringer i 2026:

- Mindhelper skal stå tydeligt frem som en troværdig kilde i et digitalt landskab præget af AI-baserede søgninger og nye informationsvaner.
- Vi skal styrke forankringen af Mindhelper hos fagpersoner, uddannelser og andre aktører omkring unges trivsel.

Retningen er klar: Mindhelper skal nå flere unge, ved at være lettere at finde, lettere at møde og lettere at bringe i spil.





Albert er 19 år gammel. Han bor hjemme hos sine forældre og går på Gefion Gymnasium.

Jeg har altid set søvn som noget praktisk, der bare skulle overstås

“Jeg havde en lang periode som barn, hvor jeg sov dårligt. Jeg kunne ligge vågen hele natten og bare stirre ud i mørket, uden søvnen kom. Til sidst sendte mine forældre mig til en søvnterapeut. Han forklarede, at mange oplever det samme, og at vi måtte finde ud af, hvad der virkede for mig.

Tog middagslure

Dengang følte det ikke som et stort problem – ud over at være træt dagen efter. Men på efterskole gik det for alvor op for mig, hvor meget søvn betyder. Jeg faldt i søvn til morgensamlinger, mistede fokus

i undervisningen og endte med at tage middagslure, fordi alle indtryk udmattede mig. Når jeg først lagde mig om aftenen, sov jeg.

Jeg har gået i søvne, så længe jeg kan huske, især i perioder med stress. Det føles som at sove halvt. Rutiner har hjulpet: At gå i seng på samme tid og bruge sengen kun til at sove i. Nogle gange står jeg op, laver te og “går i seng” igen – som for at nulstille kroppen.

Normalt at sove dårligt

Jeg har altid set søvn som noget praktisk, der bare skulle overstås. Jeg får energi om aftenen, så det følte næsten forkert at afbryde det for at sove. Nu prøver jeg at være mere mild med mig selv. Søvn-

terapeuten sagde, at det er normalt at sove dårligt. Det tog presset af. Så blev det ikke et nederlag – bare noget, man kan arbejde med.

Når jeg ikke kan sove, spiller jeg tit musik eller lytter til noget roligt – ofte binaural beats. Jeg ved ikke, om det virker eller om det er placebo, men det samler mig og giver ro.

Det, der har været sværest, er følelsen af at være alene om det. At ligge vågen og tro, at det kun er mig, der ikke kan finde ro. Men nu ved jeg, at vi er mange, der kæmper med det. Og det i sig selv gør det lidt lettere at falde i søvn.

**TEMA 2**

Et skarpere og stærkere Mindhelper

Mindhellers værdi for unge og fagpersoner hænger sammen med, om indholdet er relevant, sammenhængende og hjælper, når der er brug for det.

I 2025 har vi arbejdet målrettet på at samle vores indhold på Mindhelper.dk, så det er lettere at finde og bruge i praksis.

Det betyder blandt andet, at vi har udvidet Mindhelper med dedikerede sektioner til fagpersoner og forældre. Det gør det lettere for dem at finde målrettet viden, inspiration og redskaber, de kan bruge til at støtte unge.

Et stort skridt tættere på at være et sammenhængende digitalt støtteunivers for unge – og de voksne omkring dem.

Et mere sammenhængende Mindhelper

Vi har lanceret en ny visuel identitet, så Mindhelper fremstår mere genkendeligt og sammenhængende på tværs af platforme.

Et stort skridt i den retning var, at vores online-forløb i 2025 blev integreret direkte på Mindhelper.dk. Tidligere lå de på en særskilt platform. Med integrationen er hjælpen samlet ét sted.

Forløbet om angst og introduktionsforløbet om Mindfulness er samtidig blevet opdateret med forbedret struktur, nyt indhold og bedre videoer.

De første tilbagemeldinger og brugstal viser lovende tegn:

- 94,23 % af brugerne angiver at de er tilfredse med onlineforløbet
- Ca. 15.000 besøg i forældresektionen siden lancering i oktober 2025
- Ca. 2.000 besøg i sektionen til fagpersoner siden lancering i december 2025

Flere af initiativerne blev lanceret sent i 2025, så datagrundlaget er stadig begrænset. Men de første tilbagemeldinger og brugstal peger på, at indholdet hurtigt bliver taget i brug.

Ro er blevet en stærk værktøjskasse i lommen

Ro-appen er et tydeligt eksempel på, hvordan Mindhelper kan fungere som konkret støtte i hverdagen.

I 2025 viser brugen af appen et højt engagement:

- 30.830 downloads i 2025
- 91 % giver positiv feedback
- 143.976 afspillede lydfiler, hvor over 70 % af de besøgende lytter dem helt færdig

Tallene peger på, at appen ikke blot bliver downloadet, men også brugt aktivt. Ro fungerer derfor i praksis som en værktøjskasse, unge kan have i lommen og bruge, når de har brug for ro eller en konkret øvelse.

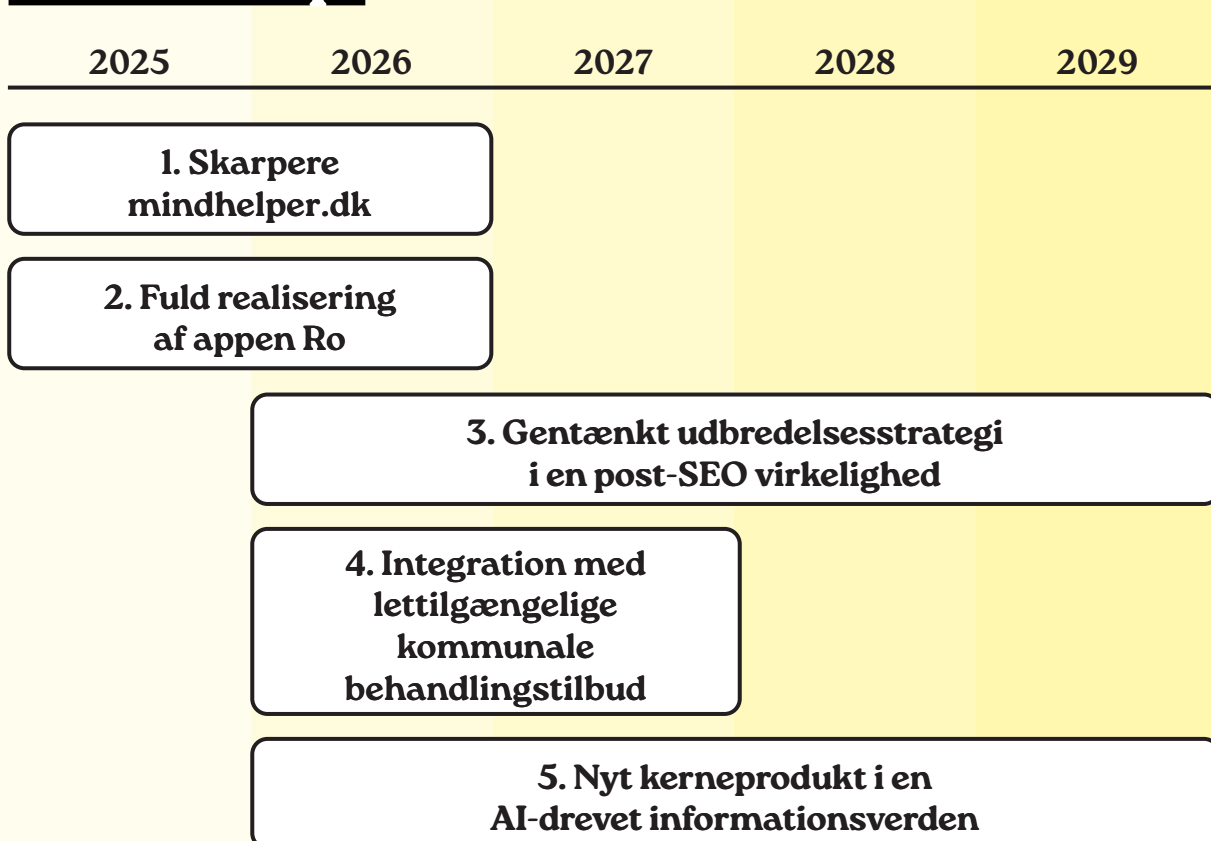
Retningen for 2026

I 2026 bygger vi videre på arbejdet fra 2025 med fokus på at gøre Mindhjelper endnu mere sammenhængende og anvendeligt i praksis.

Det betyder blandt andet, at vi vil:

- Udvikle flere målrettede temaer og tilbud til både unge og forældre. F.eks. om søvn, eksamensangst og ensomhed.
- Fokuserer på at øge engagementet i de formater, der virker godt i praksis. F.eks. appen Ro og vores online-forløb, der handler om at få det lettere med angst.
- Bruge vores indhold i stærkere samspil med f.eks. de lettilgængelige tilbud til børn og unge i kommunerne.

Roadmap



Roadmappet viser de vigtigste udviklingsspor for Mindhjelper i de kommende år. Det peger på, hvordan vi vil styrke Mindhjelper som et samlet digitalt støtteunivers og nå flere unge i et digitalt landskab i forandring.



Mød Mindhelpers ungepanel

Vi mødes hver måned og er med til at sætte retningen for Mindhelper. Vi siger til, når noget ikke virker. Vi udfordrer idéer. Og vi hjælper med at gøre det bedre.

Designet med og godkendt af unge

Unge som os har været med fra starten.

I workshops. I brugertests. I idéudvikling. I alt det, der ligger bag det, du ser.

I dag er vi et fast panel på 12 unge, der hver måned:

- giver feedback
- tester løsninger
- deler erfaringer
- og er med til at forme kernen af Mindhelper

Vi hjælper med at vise, hvad der virker.

Hvornår det rammer ved siden af.

Og hvad der faktisk gør en forskel.

"Det, der motiverer mig mest, ved at være med i ungepanelet, det er at få en stemme i unges trivsel. Det er sindssygt fedt."

- Ludvig

"Det motiverer mig at vide, at jeg måske er med til at hjælpe nogen."

- Emilie

TEMA 3

Tæt dialog med verden omkring os

Mindhelper udvikles ikke i et vakuum. Værdien opstår i dialog med de unge, det handler om, og med de fagpersoner, organisationer og forskningsmiljøer, der arbejder tæt på dem. Den dialog er en forudsætning for kvaliteten.

I 2025 har vi styrket Mindhelper gennem et tæt samarbejde med verden omkring os:

- **Samarbejde med unge**
Ungepanelet og andre unge bidrager aktivt til indhold, formater og retning.
- **Samarbejde med civilsamfund og praksisfeltet**
Mindhelper udvikles i dialog med fagpersoner, uddannelser og organisationer omkring unge.
- **Samarbejde om viden og kvalitet**
Akkreditering, forskning og partnerskaber – f.eks. med TrygFonden og Statens Institut for Folkesundhed – styrker det faglige fundament.

Unge som motor for relevans

Ungeinddragelse er en central del af Mindhelper. I 2025 brugte vi ungepanelet mere aktivt og tidligere i udviklingsprocesser, hvor unge bidrog til at kvalificere retning, temaer og formidling.

Ungepanelet har blandt andet været sparringspartner på Mindhelpers identitet, indhold og formater og har deltaget i sociale medier og events, hvor unges egne perspektiver er afgørende.

Når unge selv er med til at forme indholdet, bliver Mindhelper mere relevant og troværdigt for målgruppen.

Samarbejde med civilsamfund og TrygFonden

Mindhelper udvikles også i samarbejde med organisationer, der arbejder tæt på unge.

Et centralt eksempel er samarbejdet med TrygFonden om projektet Unge Stemmer Forandrer, hvor vi møder unge direkte på ungdomsuddannelser og i dialog med studievejledere og fagpersoner. Erfaringerne herfra giver vigtig viden om unges hverdag og behov.

Samtidig styrker vi dialogen med civilsamsfundsorganisationer som headspace, GirlTalk og Ventilen, der spiller en vigtig rolle i rådgivningslandskabet omkring unge.

Samarbejde om kvalitet, forskning og evidens

Mindhelper står også på et stærkt fagligt fundament gennem samarbejde om kvalitet og forskning.

I 2025 har vi forberedt genakkreditering hos RådgivningsDanmark, som dokumenterer, at Mindhelper lever op til nationale standarder for faglighed, etik og lovgivning. Resultatet er, at Mindhelper i 2026 er blevet genakkrediteret.

Vi har samtidig afsluttet rekrutteringen til effektstudiet The Mindhelper Study, gennemført i samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed. Over 4.500 unge har deltaget, og de første analyser forventes i 2026. Studiet vil give ny viden om Mindhelpers betydning for unges trivsel og brug af digitale støttetilbud.

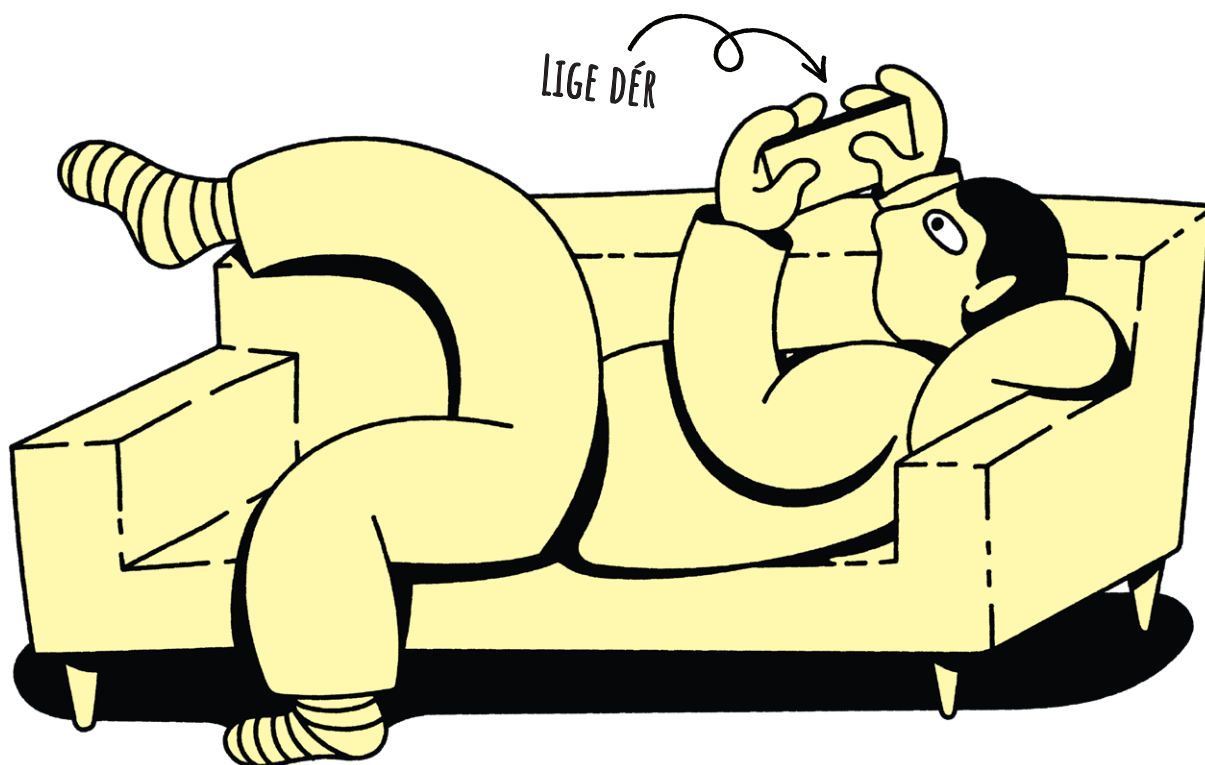
Retningen for 2026

Arbejdet i 2025 fortsætter i 2026 med stærkere dialog med verden omkring os.

- Unge er fortsat tæt involveret i udviklingen af Mindhelper som sparringspartnere og medskabere.
- Vi styrker samarbejdet med de aktører unge møder i deres hverdag, blandt andet gennem dialogmøder med civilsamfundsorganisationer, som vi afholder i samarbejde med TrygFonden i projektet Unge Stemmer Forandrer.
- Vi arbejder på at understøtte Det Lettilgængelige Behandlingstilbud i kommunerne via vejvisning og digitalt indhold. Det gør vi eksempelvis i samarbejde med STIME-behandlingspakkerne.

Målet er klart:

Mindhelper skal være tæt på unges hverdag – og samtidig bidrage til at samle indsatsen for unges mentale sundhed i Danmark.



**AFSLUTNING**

3 prioriteter i 2026

2025 var et år, hvor Mindhelper er blevet skåret skarpere, fremstod stærkere og kom tættere på de unge. Erfaringerne peger tydeligt fremad. I 2026 prioriterer vi derfor tre retninger.

1. Nye veje ud til flere unge

Mindhelper skal nå flere unge gennem nye indgange. Sociale medier, nye formater og samarbejder med fagpersoner skal gøre det lettere for unge at møde Mindhelper i deres hverdag.

2. Et skarpere og stærkere Mindhelper

Vi fortsætter udviklingen af Mindhelper som et samlet digitalt støtteunivers. Mere indhold, stærkere temaer og bedre værktøjer skal gøre det endnu lettere for unge – og de voksne omkring dem – at finde viden, støtte og konkrete redskaber.

3. Tæt dialog med verden omkring os

Mindhelper udvikles i tæt samspil med unge, fagpersoner, civilsamfund og forskningsmiljøer. Partnerskaber som Unge Stemmer Forandrer og forskningsprojektet The Mindhelper Study styrker både relevansen og det faglige fundament.

Målet: En samlet digital indgang for unge om mental sundhed

Målet er klart:

Mindhelper skal være en tydelig og troværdig indgang til viden og støtte for unge – og samtidig være med til at samle indsatsen for unges mentale sundhed i Danmark.