

Evaluering af headspace Roskilde



Marts 2019

Indledning

headspace Roskilde er et delprojekt af projekt headspace Danmark, som er udviklet og forankret i Foreningen Det Sociale Netværk siden 2013. Foruden headspace indgår i dag 17 andre headspaces i projektet rundt om i Danmark.

headspace er et civilsamfundsprojekt, der tilbyder åben, anonym og gratis rådgivning til alle unge mellem 12 og 25 år. Langt de fleste børn og unge har voksne i deres hverdag, der lytter til stort som småt og giver råd og vejledning - men ikke alle. Og hvad nu når det er mor, der er problemet? Det er her, headspace ønsker at udfylde rollen som dem, man kan tale med, uanset hvad der trykker – stort som småt - når der ikke er andre til at lytte og vejlede. Bredden skal medvirke til, at headspace bliver et før-kommunalt tilbud og dermed en ægte forebyggende eller tidlig indsats. For at kunne varetage funktionen som 'tidlig' indsats, samt at sikre, at alle unge kan få den rigtige hjælp, uagtet graden af deres mistrivsel, er headspace etableret i et forpligtende samarbejde med den lokale kommune. Samarbejdet smidiggør brobygning ind i 'systemet', for unge som har brug for mere hjælp end hvad headspace kan tilbyde.

Opbygning af rapporten

Rapporten falder i to dele.

Første del præsenterer nøgletallene for konkrete delaktiviteter, som headspace Roskilde har gennemført i 2018.

Andel del består af en analyse af selve virkningen af headspace Roskilde. Formålet med analysen er at dokumentere værdien af headspace Roskilde koblet til det overordnede formål med projektet: At fremme mental sundhed og trivsel blandt børn og unge.

Datagrundlag

I evalueringen anvendes data fra to forskellige datakilder:

- Systematisk indsamlet data om de forskellige aktiviteter i headspace Roskilde i 2018
- Spørgeskemadata fra unge i headspace Roskilde i 2018 som udfyldes efter hver samtale
- Data fra en halvårlig brugerundersøgelse i headspace Roskilde i 2018.

Om projektet

headspace er det største mentalt sundhedsfremmende og forebyggende civilsamfundsprojekt i Danmark for sårbare unge mellem 12 og 25 år. headspace er et åbent, fleksibelt og gratis tilbud, som er tilgængeligt, når de unge vil snakke om de problemer, der tynger dem. Alle unge kan komme i headspace – uagtet om det er kærestesorger, familieproblemer, misbrug, problemer i skolen, selvskadende adfærd, spiseforstyrrelser, depression eller hjemløshed. Her er ingen problemer for store eller for små. Vi møder den unge med nysgerrighed, respekt og omsorg og lytter med et fordomsfrit

øre. Vi bruger den tid, som den unge har brug for, og de unge kan snakke om alt det, der fylder i deres liv. Den unge er selv ekspert i eget liv og er derfor med til at sætte dagsordenen for samtalen.

headspace hviler på anonymitet, frivillighed og fortrolighed. Rammerne og formen er uformel og ubureaukratisk. headspace bruger hverken ventelister eller journaler – man kan komme direkte ind fra gaden og booke en samtale.

headspace er IKKE et behandlingstilbud, men et tidligt forebyggende tilbud om hjælp og rådgivning, som dækker et behov, som kun i ringe udstrækning ellers dækkes i Danmark. headspace tilbyder nogen at tale med - et behov, som de fleste unge får dækket via deres netværk eller i familien. Men ikke alle unge har et sådant netværk eller har lyst til at dele deres tanker med de nærmeste. Tilgængeligheden sikrer, at headspace ofte opfanger problemerne, før de vokser de unge over hovedet, før de får for store konsekvenser i de unges liv, og før de unge bliver en stor udgiftspost på det kommunale eller regionale budget.

Siden efteråret 2013 er der åbnet 18 headspaces fordelt over hele landet: Aabenraa, Aalborg, Albertslund, Ballerup, Billund, Esbjerg, Fredericia, Gentofte, Helsingør, Herlev, Herning, Horsens, Hvidovre, København, Lyngby, Odense, Roskilde og Rødovre. Unge fra 84 af landets 98 kommuner har fået hjælp og rådgivning i et headspace siden 2013.

Samtidig er headspace en vigtig aktør i lokalområdet gennem opsøgende informationsvirksomhed om mental mistrivsel på skoler, gymnasier, handelsskoler mv. samt gennem et tæt samarbejde med det lokale foreningsliv, de lokale virksomheder, boligforeninger, civilsamfundsorganisationer mv.

Et fælles fagligt fundament

headspace har et fælles fagligt fundament, som er udgangspunkt for al rådgivningspraksis og for alle tilbuddets øvrige ydelser. Det fælles faglige fundament danner rammen om udviklingen af headspaces tilgang i ungerådgivningen og består af tre overordnede og gensidigt afhængige spor:

- Et værdigrundlag – hvilke særlige kvaliteter og idealer kendetegner headspace?
- Et menneskesyn – hvordan møder vi de unge i headspace?
- Forskellige pædagogiske og psykologiske teorier.

Med afsæt i vores værdisæt (se boks 1), menneskesyn og en fælles faglig tilgang, arbejder vi i rådgivningssammenhæng med og efter en række strukturerede og systematiske metoder, der både forsknings- og erfaringsmæssigt øger effekten af støtte og rådgivning til de unge. Metoderne omfatter: *Aktiv lytning*, metoder til *relations arbejde* inden for socialt arbejde, samt forskellige *samtale-tekniske redskaber*.

Vi anvender de metoder, der er relevante i forhold til den enkelte unges behov og egen oplevelse af virkning, herunder også aktuelle parathed til at arbejde med egen udvikling. Metoderne anvendes også kombineret med hinanden. Samtlige metoder har afsæt i, at vi opbygger en anerkendende, tillidsfuld og troværdig relation til den unge.

Et af de karakteristika, der kendetegner headspace, er, at projektet opererer med en bred forståelse af mental sundhed, som lægger sig op ad WHO's definition af mental sundhed som *"en tilstand af trivsel hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt, samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet"*. Psykisk sundhed er således ikke kun defineret som fravær af psykisk sygdom, men består også af psykologiske ressourcer og evner, som er nødvendige for at kunne udvikle sig selv mentalt og klare udfordringer og stress i familie- og arbejdsliv.

Boks 1: Værdier i headspace

Vi er nogen at tale med

I headspace er det frivilligt for de unge at komme og tale om deres problemer og udfordringer. Det er frivillige, som de bliver mødt af i rådgivningen. Denne dobbelte frivillighed skaber en særlig forbundethed og giver plads til det medmenneskelige møde.

Vi arbejder på de unges præmisser

Den unge skal selv være motiveret for hjælp og dermed selv have lyst til at komme i headspace. Den unge er ekspert i eget liv og er derfor selv med til at sætte dagsordenen for samtalen. Vi møder den unge med nysgerrighed, respekt og omsorg og lytter med et fordomsfrit øre. Vi bruger den tid, som den unge har brug for.

Intet er for stort eller småt

Alle unge kan komme i headspace – uagtet graden af mistro og problemstilling. Hvis den unge har brug for mere og andet end det medmenneskelige møde, brobygger vi til andre tilbud.

Vi samarbejder på tværs og handler i fællesskab

headspace er lokalt forankret og samarbejder med kommune, region, og det lokale erhvervs- og foreningsliv for at styrke børn og unges mentale trivsel. Det tværsektorielle samarbejde sikrer tidlig forebyggelse, og at de unge får den rette hjælp.

Vores arbejdsgange er til gavn for de unge

Enhver beslutning i headspace skal være til gavn for de unge. Det gælder både helt konkret i forhold til beslutning om et headspace-centers placering og indretning og overordnet i forhold til organisering og administration af rådgivningstilbuddet. Vi ønsker at understøtte en nem, hurtig og ubureaukratisk adgang til hjælp og rådgivning for unge, hvor al unødigt administration og bureaukrati er skåret fra.

Del 1: Aktiviteter

Tabel 1 viser nøgletal for de enkelte delaktiviteter i headspace Roskilde for 2018.

Der er gennemført 587 rådgivende samtaler med unge i headspace Roskilde i 2018, hvilket omhandler 276 unikke unge jf. tabel 1. De unge kommer således ofte mere end en gang.

Desuden har headspace Roskilde afholdt 96 udgående aktiviteter. De udgående aktiviteter omfatter hovedsageligt oplæg om headspace eller oplæg om et konkret tema som fx ensomhed, stress eller psykisk sårbarhed generelt set.

I forbindelse med de udgående aktiviteter har headspace Roskilde haft korte samtaler (korte kontakter) med 531 unge, som efter aktiviteten har henvendt sig individuelt til en af rådgiverne og fået en kort personlig snak med vedkommende jf. tabel 1.

Tabel 1: Aktivitetsniveauet for headspace Roskilde 2018

headspace Roskilde (antal)	2018
1. Unikke unge i rådgivning TOTAL (1a+1b+1c)	807
1a. Unikke unge i rådgivning i headspace Roskilde ¹	276
1b. Unge i chatrådgivning	0
1c. Korte kontakter ved udgående aktiviteter ²	531
2. Afholdte rådgivningssamtaler (2a+2b+2c)	1.118
2a. Rådgivningssamtaler i headspace Roskilde	587
2b. Chatsamtaler total	0
2c. Korte samtaler ved udgående aktiviteter	531
3. Nye grupper TOTAL	5
4. Gruppesamtaler TOTAL	5
5. Udgående aktiviteter TOTAL³	96
6. Unge til udgående aktiviteter TOTAL⁴	1.123
7. Henvendelser fra pårørende og fagfolk TOTAL	35

Note: 1) Unikke unge i rådgivning i headspace Roskilde dækker over kategorierne: personlige samtaler og samtaler via telefon, mail, sms og andet (fx Skype). 2) Korte kontakter ved udgående aktiviteter dækker over unge, som hs Kbh. har talt personligt med ved en udgående aktivitet ud af huset i en varighed på 5-10 min. (om andet end blot info om hs mm), men hvor samtalen ikke fik karakter af en rådgivningssamtale. 3) Udgående aktiviteter kan fx være oplæg om headspace på en skole, deltagelse på Folkemødet, undervisning om et konkret tema mm. 4) Unge til udgående aktiviteter dækker over antal unge i headspaces målgruppe, som har deltaget/været til stede ved udgående aktiviteter.

Del 2: Virkningen af headspace Roskilde

Nedenstående afsnit består af en analyse af virkningen af headspace Roskilde set i forhold til det overordnede formål med projektet: At fremme børn og unges mentale trivsel.

Hovedformål 1: De unge er meget tilfredse med samtalerne i headspace Roskilde

Hovedformål 2: headspace Roskilde har en positiv betydning for de unges trivsel

De unge er meget tilfredse med samtalerne

Nedenfor undersøges virkningen i forhold til hovedformål 1.

✓ I 80% af besvarelsene er de unge "I høj grad" tilfredse med samtalerne

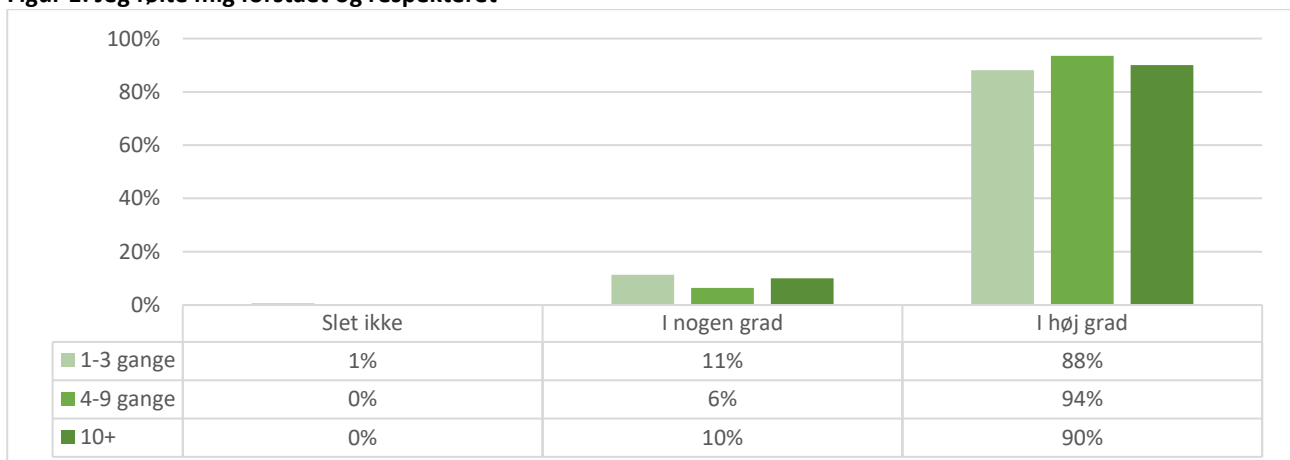
Til at vurdere de unges tilfredshed med de rådgivende samtaler anvendes "Session Rate Scale (SRS) i spørgeskemaundersøgelsen, som de unge kan udfylde efter hver personlig samtale i headspace.

Dette simple validerede redskab er udviklet af psykolog Scott D. Miller og er bredt anerkendt. Den unge bliver bedt om at vurdere fire essentielle aspekter ved samtalen. De fire aspekter er:

- Samtalen – om man følte sig forstået og respekteret
- Indholdet – om man talte om det, man gerne ville
- Rådgiveren – om formen på samtalen passede til vedkommende
- Generelle oplevelse – om man alt i alt var tilfreds med samtalen.

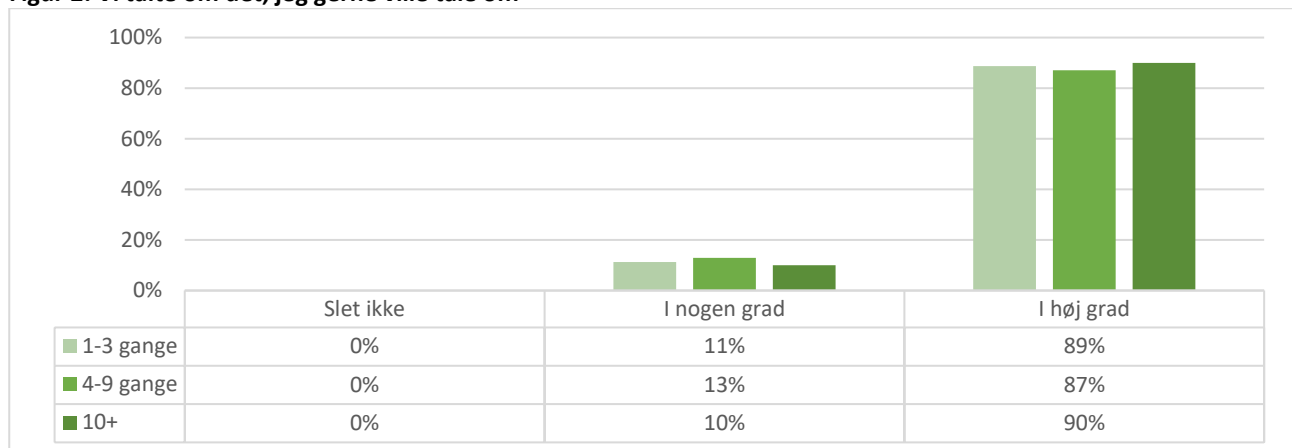
Undersøgelsen viser et højt tilfredshedsniveau blandt de unge, som besvarede skemaet i 2018, jf. fig. 1-4. Der er desuden stor tilfredshed med alle fire aspekter af den rådgivende samtale. Desuden ses det, at tilfredsheden generelt er størst for de længerevarende samtaleforløb. En overordnet analyse peger altså på, at headspace Roskilde gør en stor forskel for de unge. Resultaterne er så positive, at de må siges i en vis grad at være robuste overfor eventuelle selektionsproblemer.

Figur 1: Jeg følte mig forstået og respekteret



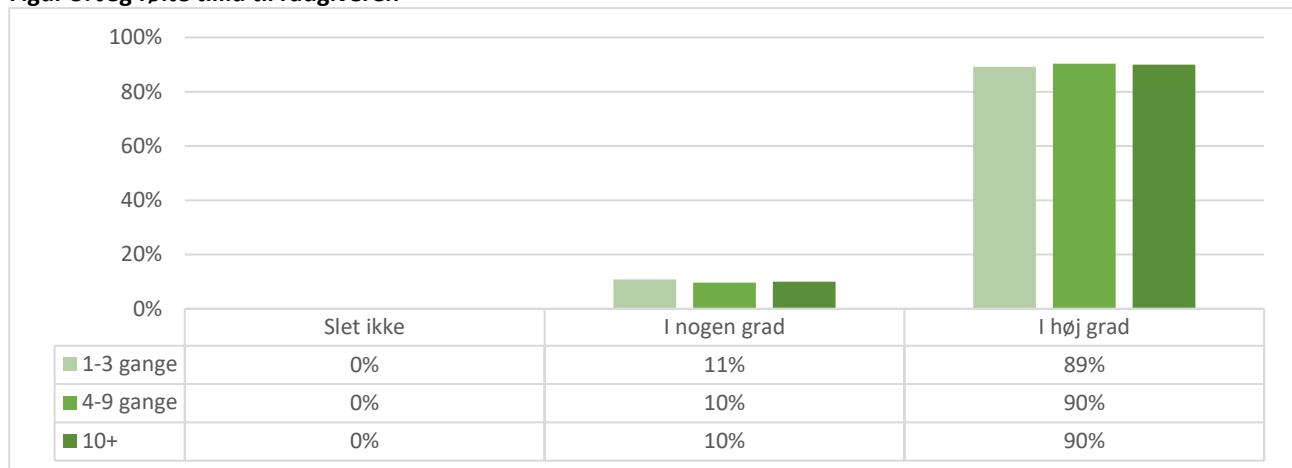
Note: Registreres af den unge efter hver samtale. Figuren indeholder kun besvarelses fra 2018. n=209.

Figur 2: Vi talte om det, jeg gerne ville tale om



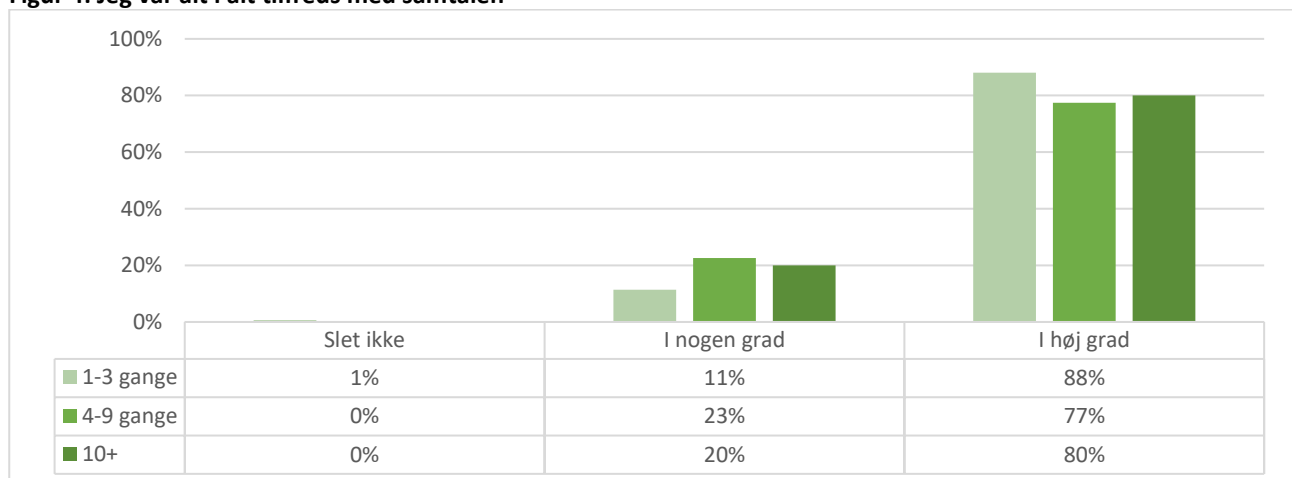
Note: Registreres af den unge efter hver samtale. Figuren indeholder kun besvarelser fra 2018. n=209.

Figur 3: Jeg følte tillid til rådgiveren



Note: Registreres af den unge efter hver samtale. Figuren indeholder kun besvarelser fra 2018. n=207.

Figur 4: Jeg var alt i alt tilfreds med samtalen



Note: Registreres af den unge efter hver samtale. Figuren indeholder kun besvarelser fra 2018. n=208.

Fleksibilitet og den unge i førersædet

Generelt fremstår samtalen som en positiv oplevelse for de unge. Flere af de unge påpeger i særdeleshed tilbuddets fleksibilitet som væsentligt – fleksibilitet både i forhold til indhold og tilgængelighed. Samtalens indhold er ikke fastlagt på forhånd, hvilket betyder, at den unge selv kan definere indholdet i den konkrete samtale. De unge kan således snakke om netop det, der føles vigtigt på den specifikke dag, uanset om det så er ensomhed, kæresteproblemer, skoleproblemer eller noget andet.

”headspace er for mig en hjælp til at få sat ting i perspektiv og få lov til at reflektere over egne problematikker samt diverse udfordrende hændelser. Det er et sted hvor alle tanker og følelser får plads, hvilket kan være med til at give en ro når man går derfra” (Ung i headspace Roskilde).

Et andet aspekt af fleksibilitet, som fremhæves af flere af de unge, er tilgængeligheden i headspace. Modsat andre tilbud, som de har prøvet, er der ingen ventetid for at komme i headspace Roskilde. Dette fremhæves som positivt, fordi man som ung kan få hjælp på det tidspunkt, hvor behovet er der. Samtidig er headspace Roskilde også fleksibel, hvis en ung gerne vil lave en aftale om.

”[headspace] har givet mig nogle at snakke med, som bare var der. De have ikke brig for at diagnosticere mig eller dømme mig for mine tanker. Helt fantastiske mennesker ” (Ung i headspace Roskilde).

Det at headspace Roskilde ikke har venteliste eller kræver visitation betyder også, at tilbuddet bruges som alternativ eller supplement til andre forløb i det kommunale eller regionale system. Nogle af de unge anvender headspace Roskilde, mens de er på venteliste til det egentlige behandlingsforløb. På denne måde tages der hånd om dem i perioden op til behandlingsstart. Andre anvender headspace Roskilde sideløbende med at de går til behandling. Her er det særligt samtaleformen, som er tillokkende, fordi den står i kontrast til deres behandlingstilbud, hvor samtalens fokus er bestemt på forhånd.

”Jeg gik i headspace i en kort periode inden jeg fik en psykolog, og disse to ting hjalp mig til at komme ud af en depressiv episode” (Ung i headspace Roskilde).

”De [headspace] hjalp mig med at bede om den hjælp jeg har brug for” (Ung i headspace Roskilde.).

”headspace har hjulpet mig ind i psykiatrien, det har haft enormt stor betydning for mig og jeg har det alt i alt bedre i dag” (Ung i headspace Roskilde).

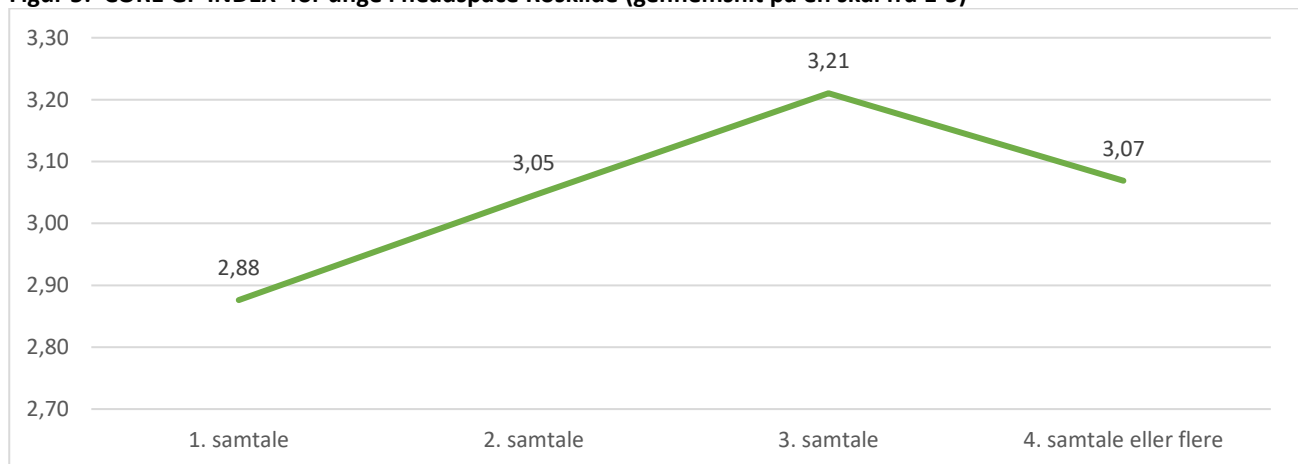
Overordnet opleves headspace Roskilde af de unge som et ukompliceret, lettilgængeligt tilbud, som tilbyder de unge et forum, hvor de kan snakke om alt det, der fylder i deres liv – stort som småt. headspace Roskilde betragtes derfor ikke som et alternativ til et almindeligt behandlingssted, men som et sted, hvor en anden type behov kan blive dækket.

headspace Roskilde har en positiv betydning for de unges trivsel

Nedenfor undersøges virkningen i forhold til hovedformål 2.

Virkningen af tilbuddet i forhold til de unges mentale trivsel er blevet målt via det validerede måleredskab CORE GP. Redskabet har til formål at vurdere forskellige aspekter af mental trivsel hos en generel befolkningsgruppe, som potentielt påvirkes af interventionen. Besvarelser af CORE GP giver mulighed for at vurdere, om der er sket en udvikling i de unges trivsel efter de er begyndt at komme i headspace Roskilde, med udgangspunkt i baselinemålingen ved første samtale. Normalt vil en baselinemåling foregå før en intervention. Dette er dog ikke muligt i den konkrete kontekst. Baseline består derfor i stedet for af de besvarelser, som er givet *efter* første samtale. Det kan derfor forventes, at de unge formentlig scorer en smule højere i baselinemålingen, end de ville have gjort hvis de havde besvaret skemaet før de trådte ind i headspace Roskilde. Det vurderes dog, at besvarelserne stadig giver en god indikator for den unges trivsel på daværende tidspunkt og dermed et godt udgangspunkt for at måle en eventuel progression.

Figur 5: 'CORE GP INDEX' for unge i headspace Roskilde (gennemsnit på en skal fra 1-5)



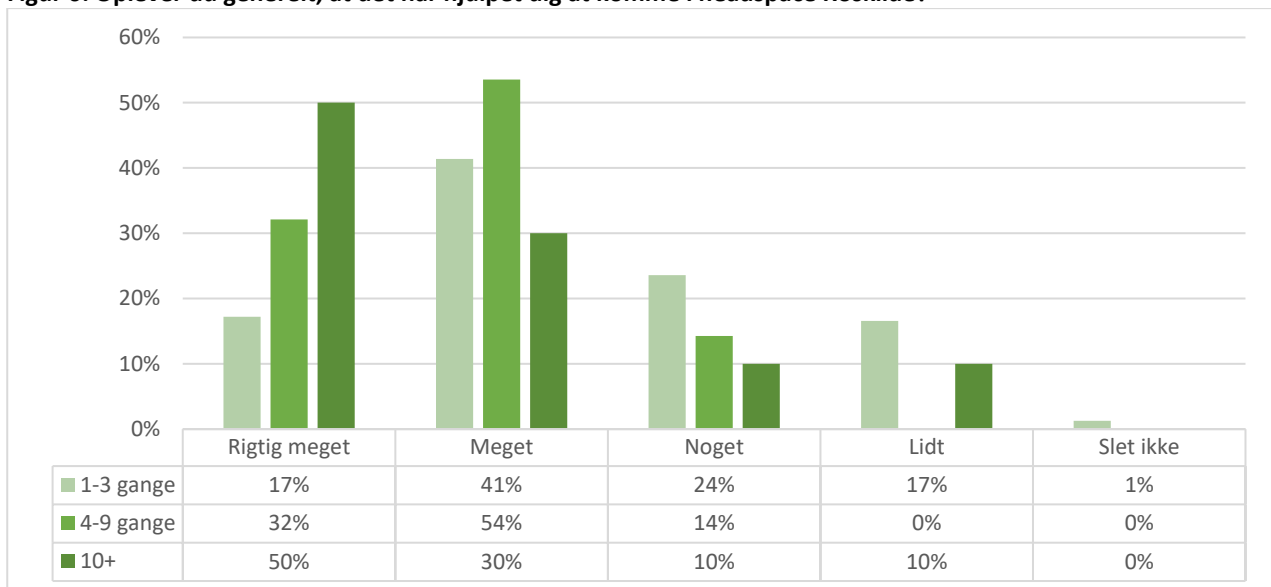
Note: Registreres af den unge efter hver samtale. Figuren indeholder kun besvarelser fra 2018. n=211.

I fig. 5 ses gennemsnittene af CORE GP indexet for unge i headspace Roskilde. ved hhv. første samtale, anden samtale, tredje samtale, fjerde samtale eller flere. Gennemsnittene viser en positiv stigning. Som det yderligere kan ses, er det primært fra første samtale til tredje samtale, at den største vækst forekommer. Udviklingen flader derefter en smule ud. Det kan bl.a. skyldes, at de unge som er til fire eller flere samtaler i headspace Roskilde, ofte også er dem med de større problematikker. Det kan derfor også forventes, at disse har en generelt lavere grad af trivsel end de andre unge. For det andet kan det forekomme naturligt, at netop første skridt er en stor lettelse og løfter modet, - alene fordi den unge ved, at nu er der hjælp at hente.

De unge får et mere positivt syn på sig selv og egen tilværelse

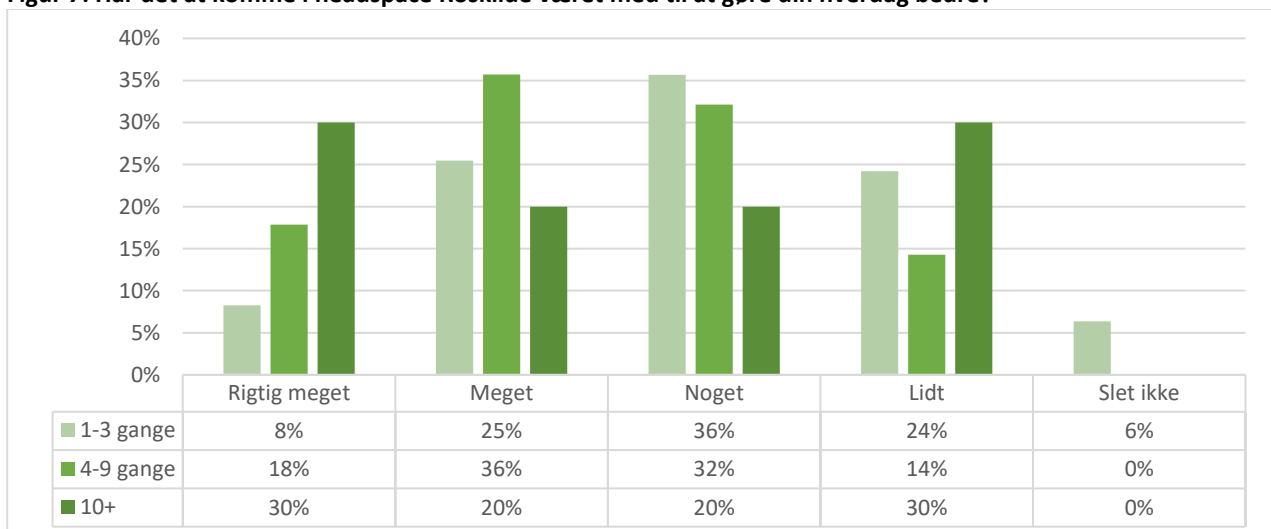
headspace Roskilde er med til at styrke de unges eget selvbillede og hverdagsoplevelser, jf. fig. 6-8. Virkningen er generelt størst for de længerevarende samtaleforløb.

Figur 6: Oplever du generelt, at det har hjulpet dig at komme i headspace Roskilde?



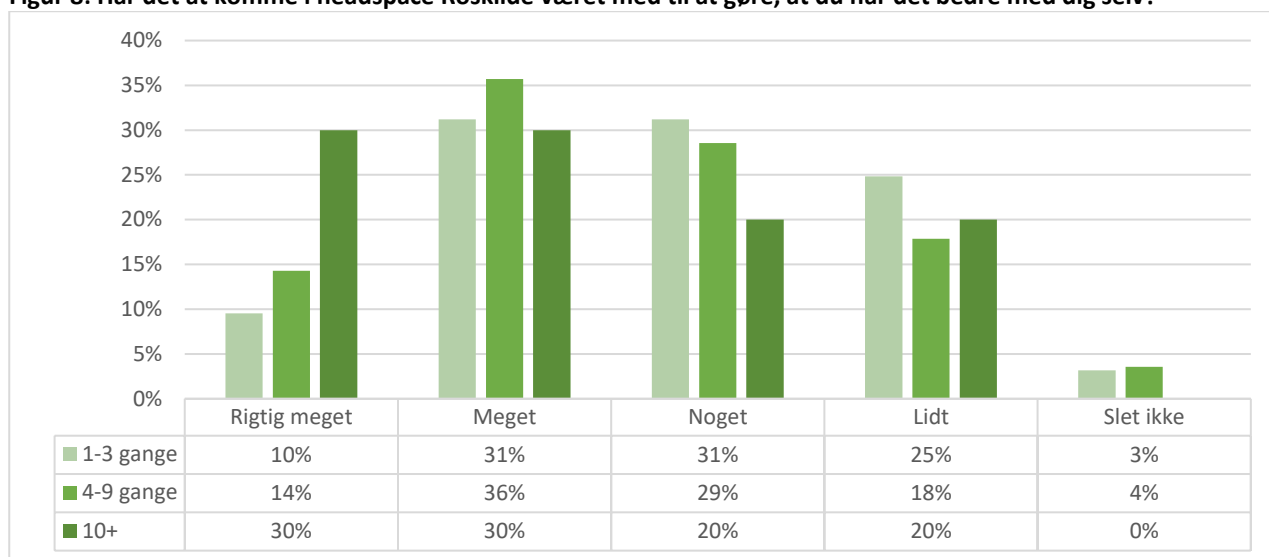
Note: Registreres af den unge efter hver samtale. Figuren indeholder kun besvarelser fra 2018. n=195.

Figur 7: Har det at komme i headspace Roskilde været med til at gøre din hverdag bedre?



Note: Registreres af den unge efter hver samtale. Figuren indeholder kun besvarelser fra 2018. n=195.

Figur 8: Har det at komme i headspace Roskilde været med til at gøre, at du har det bedre med dig selv?



Note: Registreres af den unge efter hver samtale. Figuren indeholder kun besvarelser fra 2018. n=195.

Når de unge selv beskriver deres udbytte af headspace Roskilde, påpeger flere af dem bl.a., at det er meget givende at få vendt sit liv og problemer med en anden - én som ikke er indblandet, men derimod kan sætte tingene i perspektiv.

”Det har taget lidt af presset, da man fik lov til at tale uden at bekymre sig om hvem man snakker med” (Ung i headspace Roskilde).

”Det har været en god aflastning for mig at kunne tage i headspace og få vendt ting med nogen som ikke står mig nær, og kunne få andre indspark i mine dilemmaer” (Ung i headspace Roskilde).

Ved at tale med en rådgiver får de unge et par friske øjne på deres tilværelse, og der opstår en tillidsfuld relation, som får de unge til at lytte og reflektere. Det nye perspektiv, som rådgiveren kan være med til at give i samtalerne, medfører ofte ifølge flere, at de begynder at se sig selv i et andet lys. Dette er medvirkende til at opbygge et positivt selvværd eller en tro på egne evner og handlekompetencer. I samtalerne bliver den unge bekræftet i egne kompetencer og kvaliteter, frem for fejl. Den unge bliver dermed også bedre til selv at se de positive elementer i deres liv, frem for alt det de oplever de ikke kan og alle de idealer, de oplever de ikke kan leve op til. Disse mekanismer er medvirkende til at fremme de unges trivsel generelt.