



Effektevalueringsrapport headspace Ballerup

Indholdsfortegnelse

1. Indledning og formål	2
2. Kort om headspace	2
3. Kvantitative data fra headspace Ballerups årsrapport	3
3.1 Aktivitetsniveauet i headspace Ballerup	3
3.2 De unges bopælskommune	4
3.3 De unges alder.....	4
3.4 De unges uddannelsesstatus	5
4. Ballerup Kommunes kvalitative evaluering	6
4.1 De unges oplevelse af headspace: At føle sig set, hørt og mødt	8
4.2 Har samtalerne i headspace hjulpet de unge?	9
4.3 Udviklingen i self-efficacy blandt de unge under forløbet i headspace	11
4.4 Brobygning: Når de unge hjælpes videre til andre tilbud	13
4.5 Generelt om de unges forløb i headspace Ballerup.....	15

1. Indledning og formål

Center for Børne- og Ungerådgivning har fået til opgave at foretage en evaluering af rådgivningstilbuddet headspace Ballerup.

Formålet med evalueringen er at afdække gevinsterne ved den kommunale investering i headspace, hvilket skal danne baggrund for en vurdering af, om bevillingen til headspace Ballerup skal yderligere forlænges ved udgangen af 2022, hvor den nuværende toårige aftale udløber.

I lighed med den tidligere evaluering af headspace Ballerup for perioden 2018-2020 er denne evaluering opdelt i to:

Statusrapport

Center for Børne- og Ungerådgivning har forelagt en statusrapport for Børne- og Skoleudvalget i december 2021 samt for Kultur- og Fritidsudvalget i februar 2022. Rapporten beror i overvejende grad på kvantitative data om headspace Ballerup, som sammenlignes med data i statusrapporten fra 2019. Derudover er samarbejdsrelationerne mellem Center for Børne- og Ungerådgivning og headspace Ballerup kort skitseret.

Effektevalueringsrapport

I maj 2022 forelægger Center for Børne- og Ungerådgivning denne effektevalueringsrapport for Børne- og Skoleudvalget samt Kultur- og Fritidsudvalget, som fremgår i det følgende. Rapporten beror i overvejende grad på kvalitative data, idet der er fokus på at afdække de unges erfaringer med headspace Ballerup som rådgivningssted, og hvilken effekt og betydning de unge vurderer, at rådgivningen har haft for dem. De unges udtalelser sammenholdes med udvalgte dele fra en analyse af face-to-face-rådgivningen i headspace på nationalt plan, som Det Sociale Netværk har gennemført for perioden marts – december 2020, og som er vedlagt som bilag. Derudover fremlægges der indledningsvist udvalgte kvantitative data fra headspace Ballerups årsrapport for 2021.

2. Kort om headspace

Headspace er et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12-25 år, og aktuelt er der 29 centre i 28 byer landet over. Rådgivningstilbuddet er en del af Foreningen Det Sociale Netværk og bygget op omkring frivillighed og baseret på partnerskaber med kommune, civilsamfund, lokale foreninger og virksomheder m.fl.

I 2017 åbnede headspace Ballerup i lokaler på Linde Allé, og ultimo september 2021 flyttede rådgivningsstedet ind i det tidligere posthus ved Ballerup Station som en del af det nye forenings- og multifunktionshus i kommunen. I headspace Ballerup er der ansat en centerchef i en halv stilling, to fuldtidsmedarbejdere samt ti frivillige. Derudover er to medarbejdere fra Center for Børne- og Ungerådgivning tilknyttet centret med i alt 7-10 timer ugentligt. Det skal i forbindelse nævnes, at headspace Ballerup i den første halvdel af 2021 ikke har benyttet sig af timerne fra de fremskudte kommunale medarbejdere grundet de daværende COVID-restriktioner, og i den anden halvdel af 2021 var der kun en medarbejder fra Center for Børne- og Ungerådgivning tilknyttet med 4 timer ugentligt. I 2022 har der igen været to fremskudte medarbejdere tilknyttet tilbuddet svarende til det bevilgede kvarte årsværk.

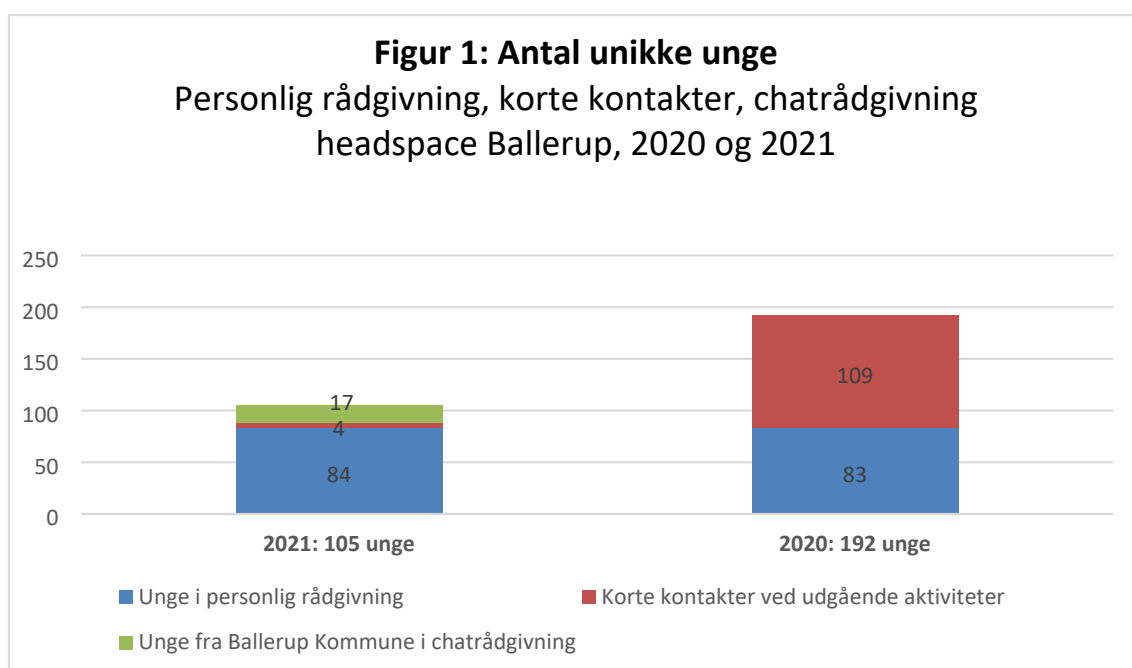
Den kommunale investering i headspace Ballerup beløber sig til 0,75 mio. kr. årligt. Dertil kommer leje af lokaler samt udgiften til det kvarte årsværk fra Center for Børne- og Ungerådgivning.

3. Kvantitative data fra headspace Ballerups årsrapport

I dette afsnit fremlægges udvalgte kvalitative data fra den årsrapport, som headspace Ballerup har udarbejdet for 2021.

3.1 Aktivitetsniveauet i headspace Ballerup

En sammenligning af årsrapporterne for henholdsvis 2020 og 2021 viser samlet set et fald på lidt over 45 % i antallet af unikke unge, som opsøger headspace Ballerup (jf. figur 1). Hvor 192 unge opsøgte rådgivningsstedet i 2020, var tallet således 105 i 2021. På den baggrund er der gennemført 332 samtaler i 2020 med et gennemsnit på 1,7 samtaler pr. ung, mens antallet af personlige rådgivningssamtaler i 2021 var 258 med et gennemsnit på 2,4 samtaler pr. ung.



Kilde: Årlig afrapportering 2021, headspace Ballerup

COVID-19-restriktionerne har haft stor indvirkning på aktivitetsniveauet i 2021. Det samme viste statusrapporten om headspace Ballerup i 2021 ved sammenligning af data for 1. halvår af hhv. 2021, 2020 og 2019¹. Alle headspace-centre blev lukket for fysiske aktiviteter i januar 2021, og genåbningen fra februar 2021 er sket gradvist i takt med det faldende smittetryk. Dertil kommer, at det i lange perioder ikke har været muligt for de unge at opsøge headspace uden forudgående tidsbestilling, hvilket erfaringsmæssigt medfører færre unge i centrene.

Figur 1 viser endvidere, at særligt udviklingen i antallet af unge som korte kontakter ved udgående aktiviteter har haft stor indflydelse på faldet i det samlede antal unge, som har opsøgt headspace Ballerup i hhv. 2020 og 2021. Hvor udviklingen i antallet af unge, der har modtaget personlig rådgivning i headspace Ballerup², er stort set uændret – fra 83 unge i 2020 til 84 i 2021 – er der sket en markant nedgang i antallet af unge som korte kontakter ved

¹ Statusrapport om headspace Ballerup, 2021, Ballerup Kommune. Rapporten blev forelagt for Børne- og Skoleudvalget d. 7. december 2021 samt Kultur- og Fritidsudvalget d. 1. februar 2022.

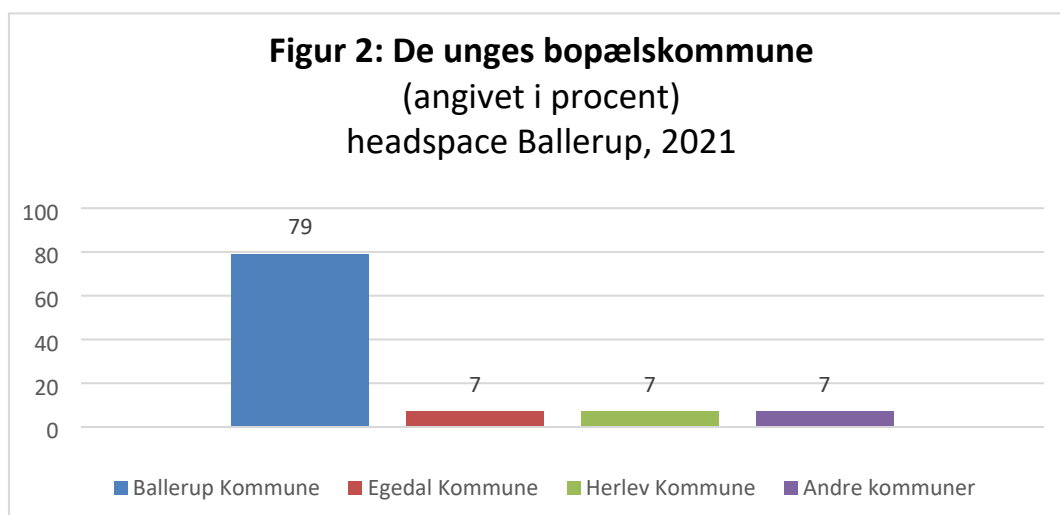
² Kategorien "Unge i personlig rådgivning i headspace" består af unge, som har fået face-to-face rådgivning i headspace, videorådgivning eller rådgivning vis telefon, mail, sms eller andet (fx Skype) (kilde: Årlig afrapportering 2021, headspace Ballerup).

udgående aktiviteter³ fra 109 i 2020 til 4 i 2021. Det faldende antal er et resultat af begrænsninger i headspace Ballerups udgående aktiviteter med besøg på skoler, ungdomsuddannelser mv. på baggrund af COVID-19-restriktionerne i 2021.

Af de i alt 105 unge har 17 unge fra Ballerup Kommune desuden benyttet den nationale headspace-chat i 2021. Der foreligger ingen data for denne aktivitet i 2020, da kategorien "Unge fra Ballerup Kommune i chatrådgivning" først blev opgjort fra den 12. april 2021⁴.

3.2 De unges bopælskommune

Årsrapporten for 2021 viser, at de unge, som opsøger headspace Ballerup, i overvejende grad har bopæl i Ballerup Kommune. Det oplyses af 79 % af de unge. Egedal og Herlev Kommuner tegner sig begge for 7 % af de unge, mens de resterende 7 % har angivet øvrige bopælskommuner (jf. figur 2).



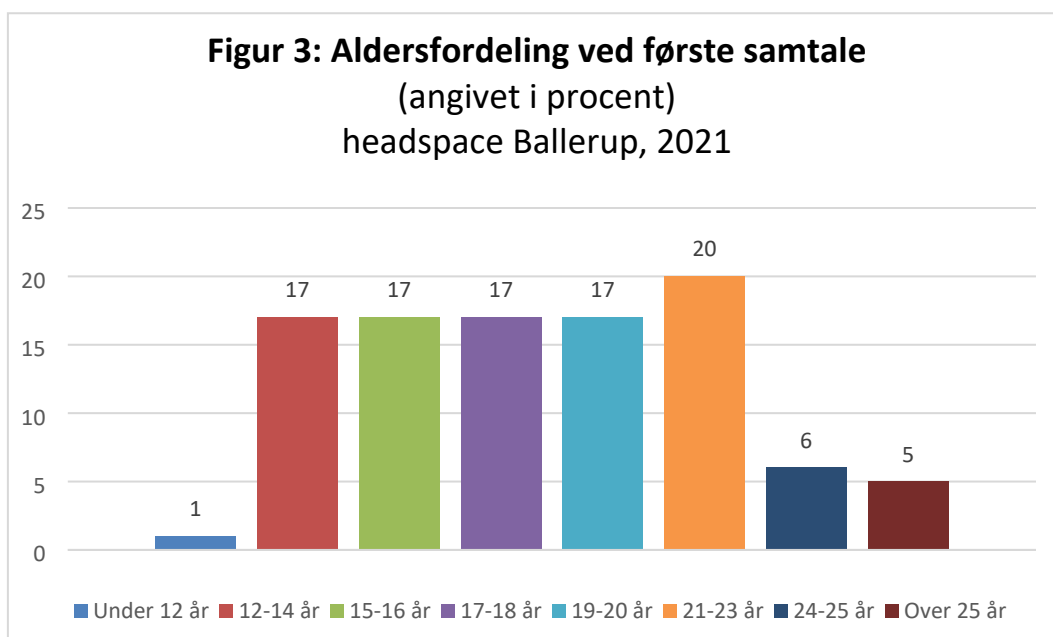
Kilde: Årlig afrapportering 2021, headspace Ballerup

3.3 De unges alder

Når der ses på aldersfordelingen blandt de unge, som har opsøgt headspace Ballerup i 2021, er der tale om en meget ligelig fordeling, særligt for aldersgrupperne fra 12-23 år (jf. figur 3). Aldersgrupperne 12-14 år, 15-16 år, 17-18 år og 19-20 år tegner sig således hver især for 17 % af de unge ved den første samtale i headspace Ballerup, 20 % af de unge var 20 år, mens 6 og 5 % angav at tilhøre henholdsvis aldersgruppen 24-25 år og over 25 år. 1 % angav at være under 12 år.

³ Kategorien "Korte kontakter ved udgående aktiviteter" inkluderer unge, som headspace Ballerup har talt personligt med som del af en udgående aktivitet i en varighed på 5-10 min., men hvor samtalen ikke fik karakter af en egentlig rådgivningssamtale. Udgående aktiviteter omfatter besøg på skoler og uddannelsesinstitutioner. (kilde: Årlig afrapportering 2021, headspace Ballerup).

⁴ Kilde: Årlig afrapportering 2021, headspace Ballerup

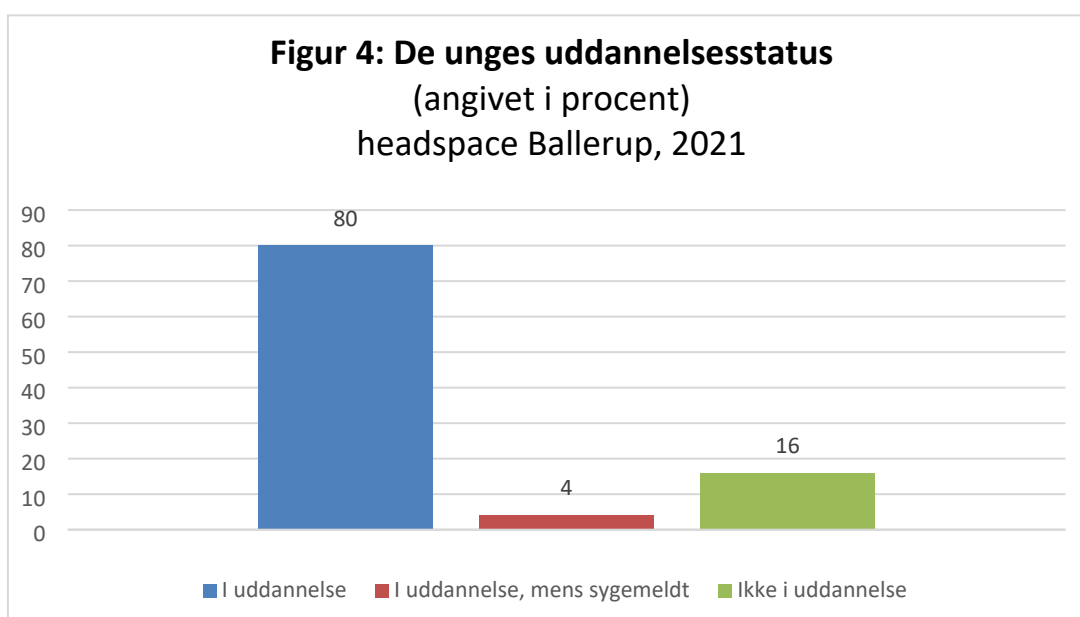


Kilde: Årlig afrapportering 2021, headspace Ballerup

3.4 De unges uddannelsesstatus

84 % af de unge, som opsøger headspace Ballerup, går på en uddannelse (jf. figur 4). Heraf er 4 % sygemeldt⁵. Af de 84 % vurderes samlet set 78 % af de unge at være i ingen eller lille risiko for at frafalde deres uddannelse. Det angives ikke, hvorvidt en andel af de resterende 16 % er i beskæftigelse.

Der er tale om en stigning på 8 % ved sammenligning med årsrapporten for 2020, hvor 78 % af de unge i headspace Ballerup i 2020 gik på en uddannelse, heraf 2 % som sygemeldt. Det er værd at bemærke, at det fortsat hovedsageligt er unge i uddannelse, som tager kontakt til headspace Ballerup for at få rådgivning og støtte.



Kilde: Årlig afrapportering 2021, headspace Ballerup

⁵ Oplysningerne er givet ved den unges første samtale i headspace Ballerup.

4. Ballerup Kommunes kvalitative evaluering

Der er blevet gennemført interviews med i alt seks unge, som har modtaget rådgivning og støtte via samtaler med frivillige i headspace Ballerup. Der er tale om semi-strukturerede interviews i form af både planlagte og opfølgende spørgsmål.

Headspace Ballerup har selv forestået udvælgelsen af de seks unge til undersøgelsen ved at henvise de unge, der selv har ytret interesse i at deltage. Dette kan være med til at forklare, hvorfor de seks unge ikke udgør et repræsentativt udsnit af headspace Ballerups målgruppe, når der sammenholdes med de kvantitative data, som præsenteres i rapportens afsnit 3, herunder figur 1 og 3. Der er i udstrakt grad tale om en gruppe, som aldersmæssigt befinder sig i den øverste del af målgruppen, ligesom samtlige seks unge stadig kommer i headspace Ballerup, selvom de har modtaget mange flere samtaler end gennemsnittet.

Resultatet af interviewene bliver i det følgende sammenholdt med udvalgte data fra en analyse af headspace på nationalt plan for perioden marts – december 2020. Analyserapporten er udarbejdet af Det Sociale Netværk, som headspace er en del af, og er vedlagt som bilag.

De seks respondenter fordeler sig således:

A) En 26-årig mand fra Ballerup Kommune

Den 26-årige opsøgte headspace Ballerup i foråret 2021 på grund af symptomer på angst, stress og depression. Han har tidligere oplevet perioder med ensomhed og tristhed, hvor han har modtaget psykologhjælp. Den 26-årige finder frem til headspace Ballerup ved søgning på internettet:

Og så satte jeg mig ligesom ind for: Okay, jeg gider ikke at sidde herhjemme og bare være ked af det. Der skal ske et eller andet, så jeg får det bedre. Og så søgte jeg så på nettet, og så dukkede headspace op. Og så tænkte jeg: Jeg må prøve at give det en chance og se, hvad et er for noget, ik'? Og så kom jeg derned.

Den 26-årige modtager stadig samtaler i headspace Ballerup, dog ikke så hyppigt længere. Han angiver på det pågældende tidspunkt at have haft mere end 12 samtaler.

B) En 23-årig kvinde fra Ballerup Kommune

Kvinden retter henvendelse til headspace Ballerup i slutningen af 2021 på grund af symptomer på angst. Hun har tidligere været i et forløb hos en privatpraktiserende psykolog, da hun var 20-21 år. Det er kvindens mor, der nævner headspace Ballerup som en mulighed for kvinden. Kvinden fortæller:

Jeg havde brug for nogen at snakke med, fordi jeg har førhen gået til psykolog, og det stoppede jeg så med, fordi jeg skulle på højskole. Og så kunne jeg mærke, at jeg havde brug for nogen at snakke med, altså, føle, at det var okay de ting, jeg gik med, ik'? Få noget anerkendelse på, at jeg ikke var helt skør i hovedet.

Den 23-årige kvinde opsøger fortsat headspace Ballerup og har på det pågældende tidspunkt modtaget otte samtaler. I begyndelsen kom hun i headspace Ballerup hver uge, hvilket nu er ændret til hver anden uge.

C) En 18-årig kvinde fra Ballerup Kommune

Kvinden opsøger rådgivning og støtte i headspace Ballerup i sommeren 2021 på baggrund af familieproblematikker. Inden da har hun forgæves forsøgt at få hjælp

gennem egen læge og hos en familiekonsulent i sin tidligere bopælskommune. En ven af kvindens søster fortæller i den forbindelse om headspace Ballerup:

Det var min søsters ven, der fortalte om det, fordi han også har gået heroppe og snakket med nogle, så det sagde han, og han var rigtig glad for det. Jeg havde prøvet at søge hjælp hos min læge og hos (...) Kommune, hvor jeg ikke rigtig var kommet igennem til noget.

Kvinden er efterfølgende blevet diagnosticeret med depression, angst og spiseforstyrrelse og får i dag hjælp både i psykiatrien og gennem samtaler hos privatpraktiserende psykolog. Hun modtager også fortsat ugentlige samtaler i headspace Ballerup.

D) En 19-årig kvinde fra Egedal Kommune

Problemer med manglende selvtillid og selvværd samt negative tanker fik den 19-årige kvinde til at opsøge headspace Ballerup i slutningen af 2021. Nogle år tidligere har kvinden modtaget et kommunalt gruppetilbud for unge piger. Det var en lærer på FGU i Ballerup, der foreslog den unge kvinde at opsøge headspace Ballerup og efterfølgende hjalp hende med at tage telefonisk kontakt til rådgivningsstedet:

Hun fortalte, at det var rigtig godt, og de også selv havde været ude på FGU. For nogle år siden kom de ud. At det var godt, og de lyttede til en, og det ikke blev sagt videre og så noget.

Kvinden afventer nu et udredningsforløb for ADD i psykiatrien, som FGU ligeledes har hjulpet med at få igangsat. Hun modtager fortsat samtaler i headspace Ballerup og vurderer, at hun foreløbigt har haft over 30 samtaler. I begyndelsen kom hun på rådgivningsstedet hver uge, og det er siden ændret til hver anden uge.

E) En 20-årig kvinde fra Ballerup Kommune

Den 20-årige opsøger headspace Ballerup, da hun går med mange bekymringer i hverdagen. Tidligere har kvinden gået til flere privatpraktiserende psykologer, som hun efter eget udsagn ikke har positive erfaringer med, og hun har derudover haft et forløb i Center for Angst, som har hjulpet i relation til tidligere angstproblematikker. Det er den unge kvindes mor, der opfordrer hende til at tage kontakt til headspace Ballerup for to år siden:

Hun fortalte, at det var sådan et sted, hvor jeg kunne komme og snakke frit. (...) Det var tilbage, da det var meget sådan bekymringer, jeg havde, hvor jeg bare var nede og høre hvordan og hvorledes. Og så valgte jeg at tage kontakt og havde et par samtaler og sådan.

Kvinden modtog et par samtaler i foråret 2020 ved den første lock-down som følge af COVID-19-restriktionerne. Hun opsøgte headspace Ballerup igen i efteråret 2021 og modtager stadig deres hjælp og rådgivning hver anden uge. Kvinden har haft 15 samtaler på rådgivningsstedet på tidspunktet for interviewet. Hun er sideløbende i gang med et udredningsforløb hos en psykiater gennem henvisning fra egen læge.

F) En 22-årig mand fra Herlev Kommune

Den 22-årige har haft to forløb i headspace Ballerup. I 2019 modtog han hjælp og støtte på baggrund af et dødsfald i nærmeste familie samt problemer med indtagelse af euforiserende stoffer. I 2021 tager den 22-årige mand igen kontakt til headspace Ballerup, fordi han har behov for at tale om vanskeligheder i sin opvækst og problematikker i sit forhold. Kendskabet til rådgivningsstedet har han fået både gennem de sociale medier, netværk samt uddannelsessted:

De er meget synlige på sociale medier, og jeg har også snakket med andre, der har brugt headspace. Det er bare i Lyngby og inde i København.

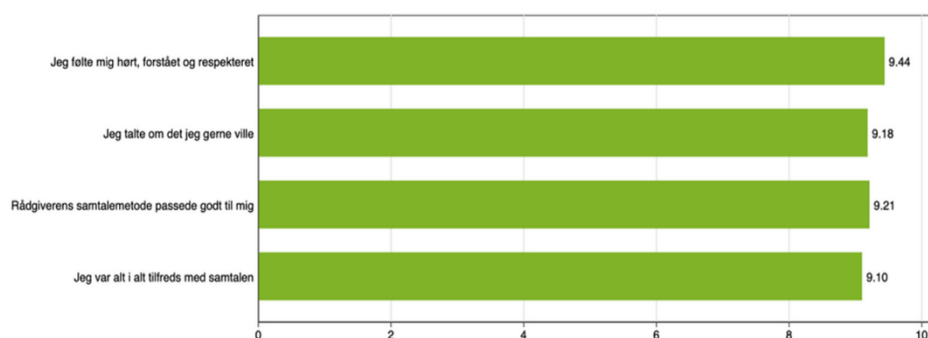
(...)

De kom ud (på FGU Ballerup, red.) og fortalte om det her projekt, og da var det noget nyt. Da tænkte jeg: Lad os prøve det. Så var jeg lidt dér, og så holdt jeg lige en pause på et tidspunkt, og så kom jeg så tilbage igen.

Den 22-årige har sideløbende haft et forløb i psykiatrien, som nu er afsluttet. Han modtager fortsat samtaler i headspace Ballerup hver anden til tredje uge og har på det pågældende tidspunkt modtaget flere end 15 samtaler.

4.1 De unges oplevelse af headspace: At føle sig set, hørt og mødt

At føle sig set, hørt og mødt angives som et vigtigt succeskriterium for face-to-face-rådgivningen i headspace. På en skala fra 1 til 10, hvor 10 udgør den mest positive vurdering, ses en gennemsnitlig score på over 9, hvad angår de unges vurdering af både samtalen, indholdet, samtalemetoden og den generelle oplevelse.



Kilde: Analyse af face-to-face-rådgivningen i headspace, 2021, Det Sociale Netværk

Note: Datagrundlaget er spørgeskemabesvarelser udfyldt af de unge efter hver samtale i perioden 1. marts til 31. december 2020

Note: Målemetoden er Session Rating Scale. For hvert spørgsmål har de unge kunnet svare på en skala fra 1 til 10, hvor 10 er den mest positive vurdering, og 1 er den mest negative vurdering. Figuren viser den gennemsnitlige score på tværs af alle samtaler. Data baserer sig på 3753 samtaler

Denne generelt meget positive vurdering af samtalerne i headspace og oplevelsen af at blive set, hørt og mødt giver de seks interviewede unge i headspace Ballerup også udtryk for. Den 22-årige mand fortæller således:

De dømmes ikke en, de er forstående. Det er ligesom, om man bare kan sidde og føre en normal samtale, og selvfølgelig snakker man så om ens problemer, og man føler sig bare så velkommen, og der er varmt og trygt.

Lignende beskrivelse giver den 26-årige mand i sit interview:

Ja, fordi jeg kommer herved, og så får vi snakket om nogle ting, og så ryger mit humør ligesom op igen, ik'? Ja, det er mest, når der er noget, der går lidt på herhjemme, eller hvis jeg har haft noget jobmæssigt eller et eller andet, der lige har fyldt lidt, og jeg kan komme herved og snakke.

Den 18-årige kvinde beskriver samtalerne i headspace Ballerup således, idet hun sammenligner dem med hendes samtaleforløb hos en psykolog:

Jeg synes, de er ret forskellige, fordi ved min psykolog der er det mere en hel masse metoder og meget adfærdsmetoder, hun giver mig med, som jeg skal prøve at ændre for ligesom at komme ud af en ond cirkel (...) Jeg føler, det bare er et frirum, hvor jeg kan gå ind og bare snakke om lige præcis det, jeg har lyst til, og altid bare blive lettet, når jeg er færdig med at snakke med dem.

Denne karakteristik af headspace Ballerup som et frirum uden begrænsninger i valg af samtaleemner og uden brug af bestemte metoder formuleres også af den 20-årige kvinde:

Jeg har været rigtig glad for bare at have et åbent rum og sådan kunne snakke frit. Så det er ikke, at der i den retning været noget, jeg har savnet eller sådan har manglet, for jeg ved jo godt, at det ikke er den uddannelse, de har, så det er ikke noget, de har som for eksempel en psykolog.

Den 23-årige kvinde fremhæver samstemmende:

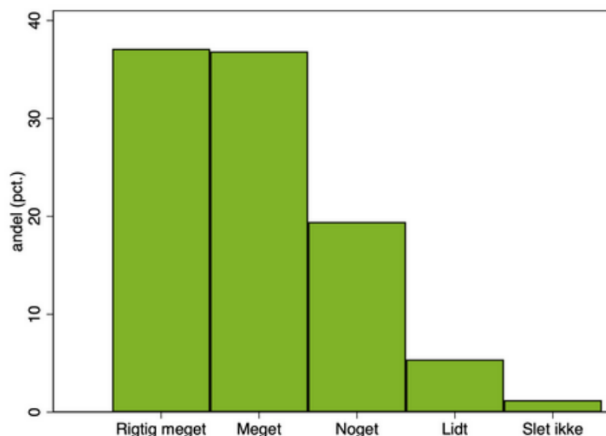
Jamen, jeg føler ikke rigtig, jeg har fået sådan nogle strategier og sådan: Det her kan du gøre og sådan. For det er heller ikke rigtig det, jeg har haft brug for. Jeg føler sådan, de tænker over den individuelle person.

Flere af de unge fremhæver det således som en klar fordel, at de i headspace Ballerup kan tale frit og ikke bliver givet bestemte strategier eller værktøjer til håndtering af deres problematikker, og hvorledes det netop er dét, som bevirker, at de føler sig set og hørt. Den 19-årige kvinde holder her oplevelsen i headspace op imod de samtaler, hun har med sine forældre:

(...) at de bare lytter og ikke siger så meget. Mine forældre de snakker tit igen og så noget. Kommer med kommentarer. Det gør de ikke. De kommer med råd til mig, og så kan jeg bruge de råd. Det synes jeg er rigtig rart.

4.2 Har samtalerne i headspace hjulpet de unge?

At de unge føler sig hjulpet er endnu et vigtigt succeskriterium for face-to-face-rådgivningen i headspace. Analysen af headspace på nationalt plan viser, at 3 ud af 4 unge oplever, deres forløb i headspace har hjulpet dem "rigtig meget" eller "meget". I 74 % af samtalerne svarer de unge, at det har hjulpet dem "rigtig meget" (37,1 %) eller "meget" (36,9 %) at komme i headspace, de unge svarer i 19,4 % af samtalerne, at det har hjulpet dem "noget", mens der i 6,6 % af samtalerne er en oplevelse af, at det har hjulpet dem "lidt" (5,4 %) eller "slet ikke" (1,2 %) at komme i headspace.



Kilde: Analyse af face-to-face-rådgivningen i headspace, 2021, Det Sociale Netværk

Note: Datagrundlaget er spørgeskemabesvarelser udfyldt af de unge efter hver samtale i perioden 1. marts til 31. december 2020

Note: De unge har besvaret spørgsmålet: "Oplever du generelt, at det har hjulpet dig at komme i headspace?" Data baserer sig på 3753 samtaler

Den kvalitative vurdering af headspace Ballerup på dette område viser tilsvarende resultat, da samtlige seks respondenter mener, at samtalerne i headspace Ballerup har hjulpet dem. Flere af de interviewede beskriver, hvordan de efter hver samtale i headspace oplever en lettelse, forløsning og fornyet optimisme i deres liv og i forhold til problematikkerne i deres liv. Den 22-årige mand formulerer det således:

Jeg får det først 100 % bedre bagefter, men samtalen er det, som er med til at gøre, at det bliver bedre. Jeg får det 100 % bedre hver gang. Jeg går altid herfra med et smil og faktisk også som en optimist på livet (...) Selvom de ikke har sagt, at jeg skal gøre sådan og sådan, så er det ligesom, om man får inspiration til faktisk at gå ud og gøre noget.

Lignende oplevelse har den 26-årige mand, hvor han her forklarer, hvad der har været særligt godt for ham i forhold til hans forløb i headspace Ballerup:

Jamen, det har været, at jeg har kunnet gå herfra med et godt humør og været lettet. At man ligesom har nogle at snakke med, så man ikke føler sig ensom og sådan noget.

Den 19-årige kvindes ønske om at få styrket sit selvværd og sin selvtillid gennem samtaleforløb i headspace beskrives ligeledes at være opnået, og hun uddyber vejen dertil således:

Jeg kan bedre finde ro i min krop, og jeg har fået alle mine andre tanker væk, så jeg kan tænke positive tanker og være glad.

For flere af de unge er det selve oplevelsen af at blive forstået og accepteret, der har hjulpet dem. Den 20-årige kvinde, der tidligere har haft dårlige oplevelser med at gå til psykolog med sine problematikker, beskriver her, hvorledes samtalerne i headspace Ballerup har gavnet hende:

Jeg tror, at der er rigtig mange af de ting, jeg føler eller har bekymringer om, ting, jeg gerne vil snakke om. At have nogle, der sådan hører, hvad jeg siger og forstår (...) For den er den oplevelse, jeg har haft hos

psykologer. At blive sådan udfordret eller ikke valideret. Så de skal jo ikke analysere mig eller noget som helst.

Behovet for ikke at blive analyseret eller udfordret taler ind i den tidligere beskrevne oplevelse af headspace Ballerup som et ikke-vurderende frirum, der hjælper de unge til at acceptere dem selv. At opleve sig hjulpet gennem denne validering eller bekræftelse af de unges tanker og følelser fremhæves ligeledes af den 18-årige kvinde:

Jeg ved ikke, om jeg har fået deciderede strategier, men jeg tror, de ligesom har været med til at sætte den dér ro på, som jeg altid eller i lang tid har haft brug for. Og også bare sådan nogle gange bekræfte mig i nogle ting.

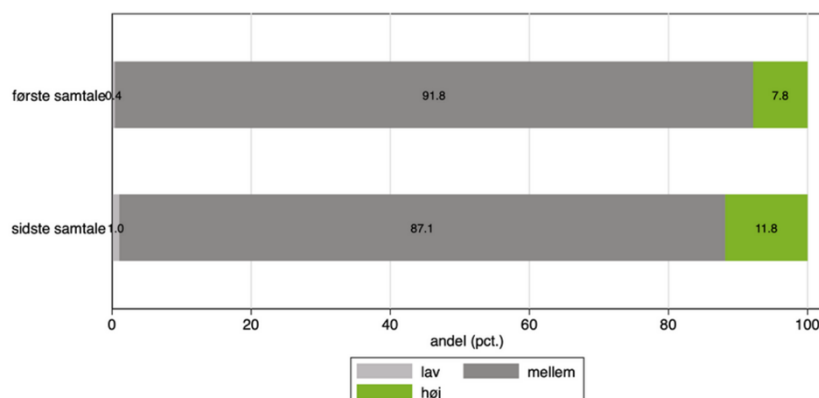
Den 23-årige kvinde fremhæver samstemmende:

Jeg har kunnet bruge det, at jeg kunne føle mig tryk i, at der var nogen, jeg kunne snakke med, og at jeg ikke er så mærkelig eller sådan. Det er okay, at jeg har det sådan, ik'?

4.3 Udviklingen i self-efficacy blandt de unge under forløbet i headspace

Som et led i målingen af de unges udvikling i mental sundhed har analysen af face-to-face-rådgivningen i headspace interesseret sig for de unges self-efficacy, hvilket er et begreb fra kognitionspsykologien, som oversat til dansk betyder tro på egne evner til at overkomme de ting, man sætter sig for. I forhold til at fremme mental sundhed anses en øget self-efficacy for at være en vigtig forudsætning for den funktionelle dimension af mental sundhed, ligesom en øget self-efficacy i et forebyggelsesperspektiv er væsentlig, når det handler om at modstå stress og mindske risikoen for udvikling af bl.a. angst og depression (ABC for Mental Sundhed, 2015, jf. *Analyse af face-to-face-rådgivningen i headspace, 2021, Det Sociale Netværk*).

Analysen belyser resultaterne på dette område på flere forskellige måder, hvoraf der i denne rapport beskrives udviklingen i andelen af unge med lav self-efficacy ved første og senest registrerede samtale:



Kilde: *Analyse af face-to-face-rådgivningen i headspace, 2021, Det Sociale Netværk*

Note: Datagrundlaget er spørgeskemabesvarelser udfyldt af de unge efter hver samtale i perioden 1. marts til 31. december 2020

Note: Figuren viser andelen af unge med høj self-efficacy (score 1-2), unge med middel self-efficacy (score 3) og unge med lav self-efficacy (score 4-5) ved første registrerede samtale kontra seneste registrerede samtale. Data baserer sig på 473 forløb

Ovenstående figur viser, at 92,2 % af de unge ved første samtale i headspace har enten lav eller middel self-efficacy, mens 7,8 % angiver at have en høj tro på egne

evner. En måling ved sidste registrerede samtale viser, hvorledes der er sket et fald fra de 92,2 % til 88,1 % i gruppen blandt unge med lav eller middel tro på egne evner og dermed en stigning på 4 % i andelen af unge med høj self-efficacy (fra 7,8 % til 11,8 %). Ifølge analysen viser resultatet dermed en positiv bevægelse fra lav-middel self-efficacy til høj self-efficacy og dermed til stor tro på egen formåen.

Samme positive udvikling beskrives blandt de seks interviewede unge i rapportens undersøgelse. Den 23-årige kvinde forklarer, hvordan hun er blevet støttet i sine tanker og bekymringer i headspace Ballerup, selvom hun stadig har udfordringer med at starte på en aktivitet, som hun ønsker, grundet usikkerhed og angst:

Jeg ville rigtig gerne starte til dans igen, men jeg tør ikke rigtig. At gå til sådan en aktivitet (...) Jeg kan mange ting nu, men jeg er ikke helt ude på den anden side.

Kvinden bekræfter, at det er en problematik, hun ville kunne bruge hjælp fra headspace til at løse, hvilket er en støtte for hende at vide:

Ja, det ville jeg helt klart kunne bruge headspace til. Det er så skræmmende at snakke om, for jeg ved også godt, at hvis jeg ønsker hjælp til det, så kan jeg få det.

Selvom de unge som førnævnt lægger vægt på, at de ikke bliver givet bestemte strategier eller oplever fastlagte metoder i samtalerne i headspace Ballerup, så beskriver den 20-årige kvinde, hvorledes hun kan omsætte gode råd fra den frivillige rådgiver til konkret handling og derigennem få styrket sin tro på egne evner til at overkomme udfordringer:

Det kan sådan være at give lidt ro i forhold til, at jeg kan snakke frit her, og jeg ligesom bliver hjulpet til at se, hvordan jeg kan gribe nogle specifikke situationer an, hvis der er en konflikt, jeg har været i med en i min familie eller sådan noget, så ligesom at få noget helt ydre perspektiv på, hvordan man kan håndtere situationen, som jeg ikke selv kan se ind i, eller hvordan jeg sådan kan forklare mine følelser.

Også den 26-årige oplever, at han gennem sit samtaleforløb i headspace Ballerup har fået basale værktøjer til at mestre udfordringer i sin hverdag:

Det har nok været at se lidt positivt på tingene, selvom det har været en lidt svær periode (...) Ja, og så har jeg fået nogle bedre værktøjer til at undgå, at det opstår igen næste gang, hvis der sker noget uheldigt eller noget.

Den 18-årige kvinde, som tidligere forgæves har søgt hjælp hos sin forhenværende bopælskommune, oplever omvendt ikke en mental bedring:

Altså, det er ikke, fordi det går mig supergodt, kan jeg godt være ærlig at sige (...) Jeg tror bare, der er rigtig meget tristhed. Jeg er også nu blevet diagnosticeret med depression og angst og spiseforstyrrelse.

Kvinden beskriver dog samtidig, at det er kontakten til headspace, som har hjulpet hende til igen at tage kontakt til egen læge og få en henvisning videre til psykolog og psykiatrien. Da hun bliver bedt om at fortælle, hvad hun tror, der ville være sket, hvis hun ikke havde opsøgt headspace Ballerup, fortæller hun således:

Jeg ved ikke rigtig, hvordan jeg skulle være kommet ud af det. Jeg tror måske, jeg havde været endnu mere fortabt eller ked af det, end jeg stadig er, fordi til at starte med var det hele rigtig uforståeligt for mig, hvor jeg ligesom føler, jeg har overblikket over situationen, selvom jeg stadig er ked af det.

4.4 Brobygning: Når de unge hjælpes videre til andre tilbud

Brobygning til andre, mere specialiserede tilbud beskrives derudover som et meget vigtigt succeskriterie for rådgivningen i headspace, der som et lavtærskeltilbud møder mange former for problematikker. Analysen viser, at der i forbindelse med hver femte samtale i headspace brobygges til andre tilbud, og den følgende tabel viser, hvorledes der konkret er blevet brobygget i disse samtaleforløb:

Hvordan har I brobygget?	Antal (%)
Vi har gjort den unge opmærksom på, hvor han/hun kan gå hen og få hjælp	1.054 (62%)
Vi har rådgivet de unge om deres samarbejde med 'voksne', de allerede er i kontakt med (fx sagsbehandler, behandler, vejleder, lærer m.m.)	172 (10%)
Vi har aktivt hjulpet den unge med at få kontakt med relevante personer/steder	387 (23%)
Vi har aftalt med den unge at gå sammen med ham/hende hen til relevante personer/steder	172 (10%)
Vi har været bisidder for den unge	57 (3%)
Andet	67 (4%)

Kilde: Analyse af face-to-face-rådgivningen i headspace, 2021, Det Sociale Netværk

Note: Datagrundlaget er spørgeskemabesvarelser udfyldt af ungerådgiverne efter hver samtale i perioden 1. marts til 31. december 2020

Note: Ungerådgiveren har besvaret spørgsmålet: "Hvordan har I brobygget?" og har kunnet sætte flere krydser, hvorfor det ikke summerer til 100 %. Data baserer sig på 1687 samtaler

I den første form for brobygning har den frivillige rådgiver gjort den unge opmærksom på relevante aktører og hjælpeforanstaltninger, hvilket både omfatter de aktører, som den unge endnu ikke har stiftet bekendtskab med (62 % af samtalerne med brobygning), og de aktører, som den unge allerede har kontakt til (10 % af samtalerne, hvor der brobygges). I den anden form for brobygning – skitseret ved de tre sidste brobygningsmåder i tabellen – er der tale om, at ungerådgiveren har spillet en mere aktiv rolle i at hjælpe den unge til at skabe kontakt til relevante personer/steder (23 %), at yde følgeskab i den unges kontakt til relevante hjælpeinstanser (10 %) eller at udfylde rollen som bisidder for den unge (3 % af samtalerne, hvor der brobygges).

Flere af de unge i interviewene angiver at være gjort opmærksom på muligheden for at opsøge andre, mere specialiserede tilbud i lighed med de 62 % af samtalerne med brobygning, som tabellen viser. Den 20-årige kvinde fortæller således:

De har hjulpet mig med at tale med en læge og komme til en psykiater og hjælpe med noget udredning. Så det har nok været det, der har gjort den største forskel.

I samtalerne med den 23-årige kvinde har den frivillige rådgiver i headspace Ballerup ad flere omgange nævnt forskellige muligheder for videre hjælp i konkrete situationer i forhold til uddannelse og job, skønt der (endnu) ikke har været tale om aktiv brobygning:

Det har mest af alt været, at det er godt, jeg er, i hvert fald. Det er en god start. Og så har det været sådan noget som uddannelse og sådan nogle ting (...) "Nå, men du kan tage kontakt til en studievejleder" og sådan. Også da jeg ikke havde arbejde til at starte med: "Du kan gå ned på kommunen, vi kan godt hjælpe dig med det" eller sådan. Støtte mig i det.

Den 18-årige kvinde, som sideløbende er blevet henvist til psykolog og nu er diagnosticeret i psykiatrien, fortæller ligeledes, hvorledes hun er blevet hjulpet videre fra headspace Ballerup. Samtidig beskriver hun, hvorledes hendes ungerådsgiver fortsat yder brobygningshjælp ved at tale ind i den unge kvindes samarbejde med psykologen i lighed med de 10 % af brobygnings samtalerne i tabellen, der omhandler samarbejdet med allerede kendte hjælpeinstanser for den unge:

Altså, de har i hvert fald hjulpet mig med at få skrevet beskeden til psykologen, for at jeg ligesom kunne komme igennem dertil (...) Hver gang jeg har været hos psykologen, har hun nogle gange givet mig nogle opgaver og så videre, som jeg ligesom har taget med hertil (i headspace Ballerup, red.), så de også kunne hjælpe mig med at løse det, når jeg nu føler, at de også kender mig og sådan kan hjælpe mig med at sættes i gang med det, jeg nu skal.

Den 26-årige mand, som opsøgte headspace Ballerup på grund af symptomer på angst, stress og depression, er efter eget udsagn ikke blevet henvist videre. Han har sideløbende kontakt til Ventilen - en frivillig social organisation, der har til formål at forebygge og afhjælpe ensomhed blandt unge - og bekræfter i interviewet, at hjælpen derigennem og i headspace Ballerup er tilstrækkelig for ham:

Ja. Helt sikkert (...) Ja, der har været de dér dage, hvor det har været rigtig slemt. Så har jeg ligesom glædet mig til at komme hened, og så har jeg snakket om de problemer, jeg har haft indeni. Og så har det ligesom kommet ud af kroppen på mig, og så er jeg gået herfra og har været lidt lettet eller i bedre humør.

Den 22-årige mand, der som førnævnt afviste idéen fra psykiatrien om at få en støtte-/kontaktperson, mener ligeledes, at støtten gennem samtalerne i headspace Ballerup er tilstrækkelig, men beskriver, hvorledes han én gang fik en henvisning til en telefonrådgivning:

Det var noget, der hedder Selvlinjen (Livslinjen, red.) eller sådan noget for selvmord eller sådan noget, sagde de. Så gav de mig et visitkort, hvis nu det blev svært, men ellers kommer de med nogle råd: "Dét kan du gøre, og dét kan du gøre". Igen: De blander sig ikke direkte, men de giver et godt råd.

Heller ikke den 19-årige kvinde, som efter eget udsagn har haft over 30 samtaler i headspace Ballerup, er blevet henvist videre, men har fået hjælp gennem sit uddannelsessted til at få påbegyndt et udredningsforløb i psykiatrien med henblik på at opnå støtte i forbindelse med videre uddannelse. Hjælpen fra headspace Ballerup betegner hun imidlertid som vigtig for hende og tilstrækkelig i sig selv:

Ja, og jeg synes faktisk, jeg har fået mere, end hvad jeg sådan lige havde regnet med. De har hjulpet mig helt vildt meget.

4.5 Generelt om de unges forløb i headspace Ballerup

Samtlige seks respondenter i interviewundersøgelsen udtrykker stor tilfredshed med deres forløb i headspace Ballerup. I et sammenfattende perspektiv er det frie og trygge samtalerum, som headspace Ballerup kan tilbyde, og hvor alle former for bekymringer og tanker kan vendes med et andet ungt menneske udefra, i særlig høj grad dét, som de unge sætter pris på. Som den 19-årige kvinde her udtrykker det:

At man kan komme herved og snakke med nogen, man ikke rigtig kender. At man bare kan komme herved og fortælle om de ting, man nu "bukler" med i hverdagen, og så kommer man ud, og så har man det dejligt igen.

De unge mener generelt ikke, at de får givet bestemte strategier til mestring af nuværende og fremtidige problematikker og udfordringer, eller at der anlægges faste metoder fra ungerådgivernes side i samtalerne med dem, men det er heller ikke noget, de efterspørger eller savner. Tværtimod er det netop dét, som flere af de unge i interviewundersøgelsen fremhæver som fordel ved deres forløb i headspace Ballerup. Som den 18-kvinde formulerer det, da hun bliver bedt om at beskrive, hvad hun ville fortælle andre unge om tilbuddet i headspace Ballerup:

Jeg kan ikke sige andet til dem, end at de burde tage herhen. Men også bare vide, at det også bare er rart, at der ikke er en forventning til noget, hver gang man kommer. At det bare er lige præcis, hvad du har brug for at snakke om, og det behøver ikke engang at være om problemer. Der er bare plads til at sige lige præcis, hvad man har lyst til, og det kan være, at det bare er lige præcis det, man har brug for.

Ovenstående kan måske samtidig være med til at forklare, hvorfor samtlige af de seks interviewede unge er fortsat med at komme i headspace Ballerup, selvom flere af dem sideløbende er påbegyndt et behandlingsforløb eller udredningsforløb hos psykolog eller psykiater/psykiatrien, og selv om flere af dem har modtaget rigtig mange samtaler i regi af rådgivningstilbuddet. Ifølge de unge yder samtalerne i headspace Ballerup fortsat en vigtig hjælp til dem, rådgivningstilbuddet er et tydeligt supplement til de mere specialiserede tilbud, og de frie, uforpligtende fleksible rammer for deres forløb tiltrækker dem. Den 23-årige kvinde forklarer det afslutningsvist således:

Det er op til mig – og jeg har fået det gjort meget klart, hvilket er rigtig dejligt at få at vide – at det er helt op til mig, om jeg vil bruge hele den time, om jeg ikke vil bruge hele den time, hvornår jeg kommer i forhold til den time, og hvornår jeg går.