



**På besøg i headspace Rødovre
den 7. september 2018**

**v. centerchef Mette R. Søndergaard, ungerådgiver Trine Haahr
Jakobsen og frivillig Lene Nielsen**

Hvad er headspace?

- Vejen til i dag og vores tilgang
- Hvad tilbyder vi de unge?

Hvorfor headspace?

- Mistrivsel blandt unge
- De unges egne ord



Visioner:

- Ingen børn og unge skal slås med problemer alene.
- Forebygge så problemer ikke vokser sig for store.
- Det skal være nemt at få hjælp – sikre tilgængelighed.

Altså sikre at danske børn og unge kommer godt ind i voksenlivet.



Vi tilbyder

gratis og anonym rådgivning til unge i alderen ca. 12-25 år.

headspace er...

- En hjælp til alle unge uanset problemstilling.
- En tidlig forebyggende indsats og dermed også gerne et førkommunalt tilbud.
- Et frivilligbåret tilbud.

2009: Det Sociale Netværk

Etableret af Poul Nyrup Rasmussen.
Aftabuisering af psykisk sårbarhed.

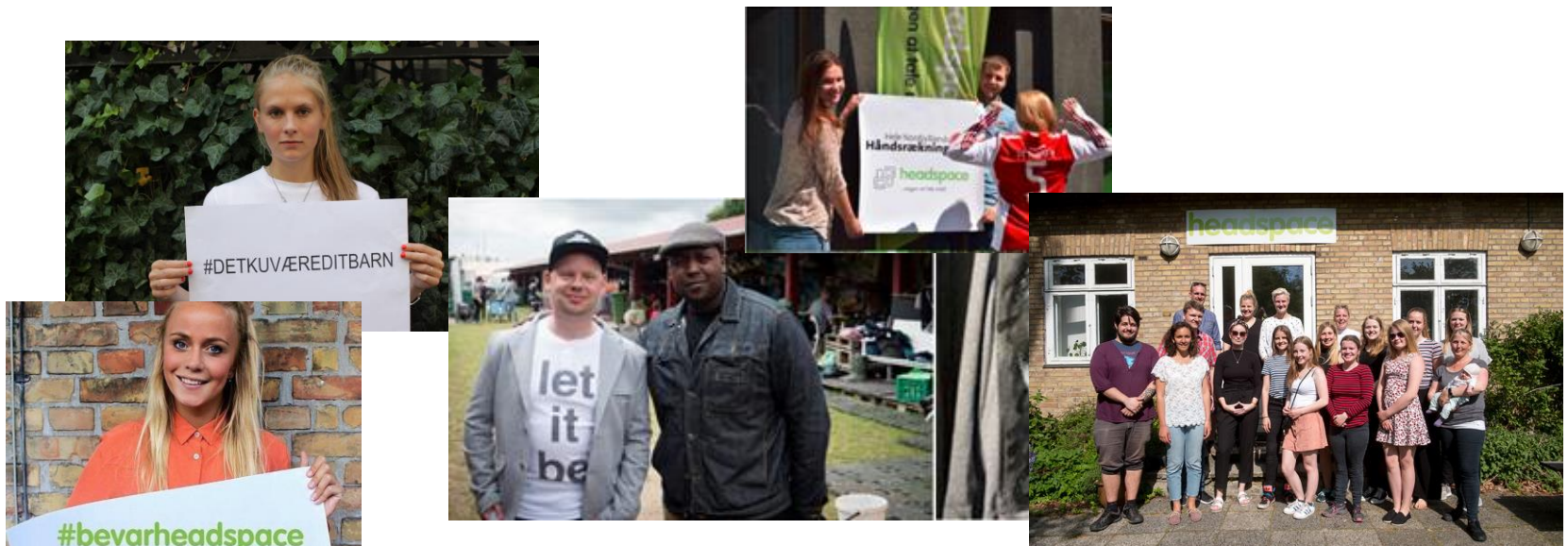
2013: Det australske headspace tilpasses danske forhold og bliver til headspace Danmark. 6 centre åbner.

Et dansk civilsamfundsprojekt.
Samarbejde på tværs af instanser og faggrupper.

2018: 18 centre på landsplan

Et mål om at være landsdækkende.

- Samarbejde med kommune og region – midler, lokaler og ansatte
- Civilsamfundsprojekt - frivillighed
- Non-profit organisation – fonde og støtte
- Samarbejde med andre samarbejdspartnere i lokalsamfundet



headspace – ”hoved-rum”

Et sted hvor man kan tale om det, der er svært

Samtaler med frivillige ungerådgivere og enkelte ansatte (tavshedspligt).

Hjælp til mere **praktiske ting**, som fx besøg hos lægen, kontakt til kommunen, besøge jobcenteret.

Brobygning – headspace er én indgang til hjælp

Chatrådgivning – man-tors kl.12-18





Der tages udgangspunkt i de **unges præmisser og behov**.

Ingen kan gå forkert, og der er plads til både stort og småt.

Hvordan tager man kontakt til headspace?

- Kommer ind fra gaden – åben dør og ingen ventetid
- Booker en tid – sms, ring eller mail
- Bliver taget godt imod, ca. 1 times samtale. Mulighed for at gøre noget andet, fx gå en tur.

Samtalen

- Samtale med to rådgivere på den unges præmisser
- Man kan komme de gange, det er meningsfuldt
- Praktisk hjælp

- To på samtalen – flere perspektiver
- Skabe et refleksionsrum og dermed også styrke refleksionsevnen
- Metodefrihed men nysgerrigheden der fører an
- Hjælp til selvhjælp
- Sidde på hænderne

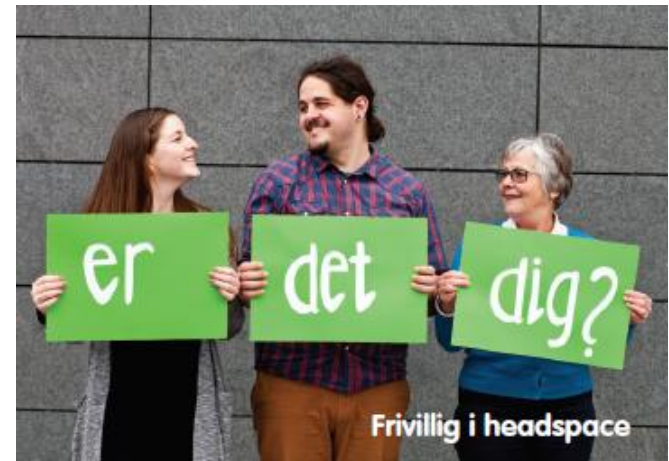
”Det, der er rigtig godt her i headspace, er, at dem man taler med ikke er dømmende overfor de ting, som man fortæller (...) De er gode til at skabe tryghed, også fordi, at man føler, at man er på bølgelængde med dem - at man er ligeværdige. Det er som om, at I virkelig har lyst til at tale med mig, at I brænder for det, fordi I er meget interesserede og har engagement. Det har virkelig hjulpet mig meget.”

(Citat: Oskar, 17 år)

- Frivillighed – en ligeværdig relation, som skaber tryghed og tillid.
- At kunne være en objektiv sparringspartner og gøre brug af nysgerrighed og dermed skabe et refleksionsrum.
- Hvordan arbejder vi med frivillighed?



- Ansøgning og frivilligsamtale
- Introweekend og temaaftener
- Mesterlære: To til samtalerne
- Sparring efter hver samtale
- Opfølgende samtaler m. ansatte
- Supervision hver 8. uge



De fleste unge har det godt, men...



Mange trives – men ungdommen er en svær livsfase:

- Overgangsfase – fra barn til voksen
- Mange forandringer – kroppen, skole, vennekreds mm.
- Identitet – at blive sin egen, afsøge grænser
- Løsrivelse men behov for tryghed og stabilitet
- Mange forskellige arenaer at navigere i som ung



De unge giver selv udtryk for at:

- Det er rart at have et sted, hvor man kan sige tingene højt. Det kan noget særligt, at man sidder overfor en frivillig, som bare er der for én og kan være objektiv.
- De oplever at blive mødt og lyttet til med aktive ører.
- De oplever at blive taget alvorligt og tager derfor også egen situation alvorligt.
- De oplever, at det at søge hjælp og støtte kan være en positiv oplevelse.
- Deres trivsel fremmes.

Vi arbejder også med aftabuisering og normalisering gennem synlighedsaktiviteter – for at modgå disse udtryk:

- Det er bare mig! Alle de andre klarer sig godt.
- Jeg ved ikke, hvor jeg skal søge hjælp.
- Man skal være psykisk syg for at få hjælp.
- Jeg skal bare tage mig sammen.

headspace

- nogen at tale med

www.headspace.dk

