



tro, tanker & trivsel

Evaluering af projekt mindU
2021-2024

Indholdsfortegnelse

Forord.....	2
Evalueringsens formål.....	3
Sammenfatning.....	4
Læsevejledning.....	6
Datagrundlag.....	7
Kapitel 1: Resultater på ungeniveau.....	9
Del 1.1: Trivsel og mistrivsel blandt kommende konfirmander.....	10
Del 1.2: Virkning for unge.....	12
Del 1.3: Vurdering. mindU's betydning for den mentale trivsel blandt unge.....	15
Kapitel 2: mindU som eksistentielt øverum (v/M.B.C.).....	16
Del 2.1: Det fysiske rum og unges engagement.....	16
Del 2.2: Relevansen af mindU's temaer og skabelsen af et eksistentielt øverum.....	18
Del 2.3: Rum til refleksion og plads til at danne personlige holdninger	20
Del 2.4: Konfirmationsforberedelsen som åndelig og eksistentiel arena.....	23
Del 2.5: Udviklingspotentiale for konfirmationsforberedelsen som arena.....	24
Del 2.6: Samlet opsamling.....	28
Kapitel 3: Implementering af mindU.....	29
Del 3.1: mindU's implementeringskontekst i headspace.....	29
Del 3.2: mindU's succesfulde forankring i headspace.....	31
Del 3.3: mindU's samarbejde med kirkerne styrker headspaces rækkevidde.....	34
Del 3.4: Centrale implementeringsforudsætninger en opsamling.....	36

Forord

mindU er headspace Danmarks undervisningskoncept for konfirmander og har med sin særegne kombination af tro og trivsel altid haft en særlig plads i både Det Sociale Netværks og headspaces hjerte.

Siden projektets begyndelse i 2015 har mindU været under konstant udvikling, og i den seneste periode fra 2021 til 2024 er projektet blevet forankret under headspace.

mindU er et tilbud til unge i konfirmationsalderen (13-15 år) og består af en udgående trivselsintervention, der møder de unge i konfirmandundervisningen. Projektet indeholder en workshop og et undervisningsmateriale, der kan bruges enten forud for eller i forlængelse af workshoppen og indeholder forslag til, hvordan præsterne kan arbejde videre med temaerne psykisk sårbarhed og mental trivsel. Workshoppen varer minimum to undervisningslektioner og består blandt andet af oplæg fra unge med selvoplevet psykisk sårbarhed, gode råd, refleksion og diskussion samt øvelser, der aktiverer og engagerer konfirmanderne.

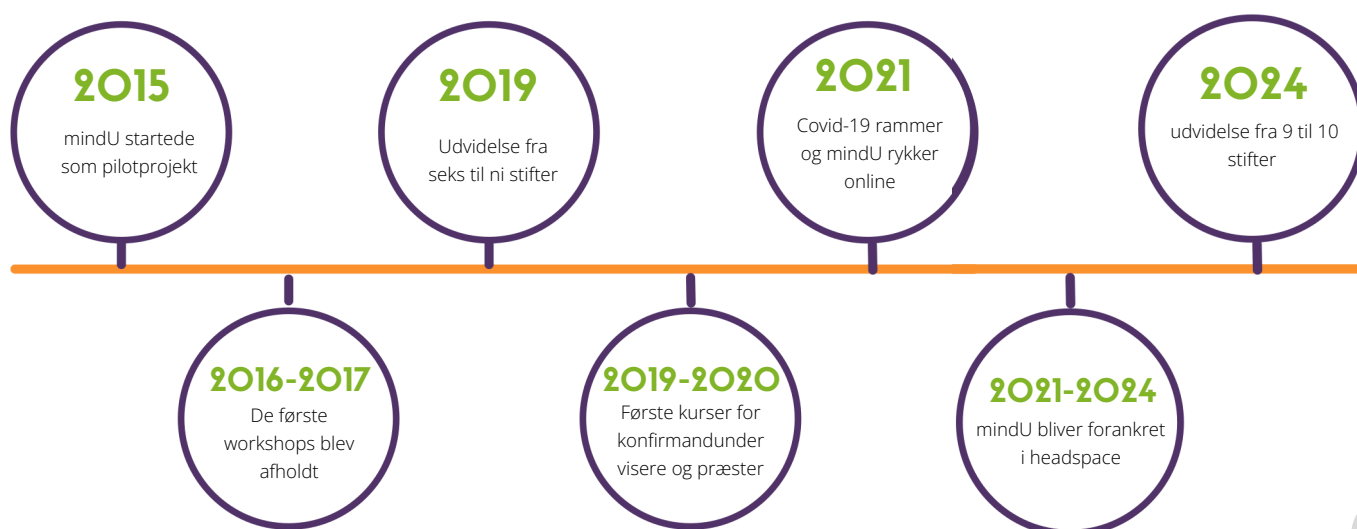
Fokus i indsatsen er ikke diagnoser, men på de tanker og følelser, der ligger bag. Ved behov for støttende samtaler brobygges de kommende konfirmander til anonym og gratis rådgivning i et af headspace Danmarks 32 lokale rådgivningscentre, hvor frivillige og lønnede rådgivere står klar til at fortsætte samtalen med de unge i samarbejde med fremskudte medarbejdere fra psykiatrien og kommunerne.

"Jeg kan virkelig mærke, at de unge lytter, når der bliver talt om de her emner på en anden måde. Det gør en forskel at høre det fra en, der ikke er en del af skolen eller kirken."

(præst/konfirmandunderviser).

Efter næsten ti år taler mindU fortsat ind i de strategisk vigtige temaer for både headspace og Det Sociale Netværk, og det vidner om projektets evne til at tilpasse sig og skabe værdi for unge over hele landet.

mindU's historie:



Evalueringens formål

mindU-evalueringen 2024 har til formål at formidle al den viden om mindU, som er blevet skabt i perioden 2021 – 2024.

Resultater på unge-niveau

- Første del giver viden om mindU på ungeniveau og har til formål at belyse indsatsens resultater for den mentale trivsel hos kommende konfirmander. Herunder at give en karakteristik af målgruppen.

Resultater på det organisatoriske niveau

- Anden del giver viden om mindU på organisatorisk niveau og har til formål at belyse indsatsens forankring i headspace og resultaterne heraf.

Boks 1: Succeskriterier for mindU

- ✓ **Succesmål 1:**
Forankring af mindU i headspace og implementering af konfirmationsforberedelsen i synlighedsopgaven i headspace.
- ✓ **Succesmål 2:**
Øget brobygning og integration med headspace og udbredelse af mindU's metode til headspace ungerådgivere.
- ✓ **Succesmål 3:**
Afholdelse af mindU-workshops målrettet unge.
- ✓ **Succesmål 4:**
Fremme kommende konfirmanders mentale sundhed herunder styrke deres viden og handlegkompetence i forhold til egen og andres mentale trivsel.
- ✓ **Succesmål 5:**
Generere evidensbaseret viden om metoden og de virksomme mekanismer i projektet.

Efter hver del følger en vurdering af, hvorvidt mindU har indfriet projektets kriterier for projektperioden 2021-2024 (se afsnittet *Sammenfatning*). Afdækningen af kriterierne bidrager til at vurdere, hvordan og i hvilken grad indsatsen er blevet forankret bæredygtig i headspace, samt hvilke resultater indsatsen har skabt for unge i konfirmationsalderen.

Sammenfatning

Hvad viser undersøgelsen om indsatsens målgruppe?

- Trivselsrelaterede udfordringer er udbredte blandt kommende konfirmander.
- Det samme er behovet for at tale mere om trivsel og eksistens, sådan som det søges gjort i mindU.
- Gruppen med trivselsrelaterede udfordringer er kendetegnet ved at have få fortrolige samtalepartnere sammenlignet med deres jævnaldrende. De er således dårligere stillet i forhold til at søge hjælp og støtte i deres personlige netværk og har et potentielt større behov for at kunne søge hjælp og støtte i et rådgivningstilbud som headspace.

Hvad viser undersøgelsen om indsatsens resultater for unge?

- mindU har øget kommende konfirmanders bevidsthed om mental trivsel og givet dem strategier til at håndtere sårbarhed.
- De unge rapporterer, at de har fået konkret inspiration fra mindU til at håndtere deres egen trivsel og støtte deres jævnaldrende.
- Unge, som har udfordringer med trivslen, responderer særligt positivt på mindU, og indsatsen er derfor et væsentligt supplement til unge, som er i målgruppen for et rådgivningsforløb i headspace, men som ikke nødvendigvis får opsøgt et fysisk center.

Hvad viser undersøgelsen om dialogen, som bliver skabt i mindU-workshoppen (v/ M.B.C)

- Under mindU-workshops skabes der et trygt rum, hvor de unge tør at dele ud af egne personlige erfaringer og refleksioner.
- Der skabes et rum, hvor de unge både føler, at de kan stå fast på egne holdninger, men omvendt også, hvor de unge tør udfordre hinandens holdninger, og potentielt ændrer synspunkter.

Hvad viser evalueringen om indsatsens forankring?

- mindU er nu integreret i headspaces organisatoriske struktur, hvilket sikrer en bæredygtig og langsigtet forankring.
- Den lokal tilpasning og fleksibiliteten heri har gjort det muligt at implementere mindU i forskellige headspace-centre.
- Centerchefernes aktive engagement og MindU-projektets tydelige rammesætning har været afgørende for en vellykket forankring på både det formelle og kulturelle niveau i implementeringen.



Succeskriterier for mindU-projektet 2021-2024

Som en del af evalueringen har vi vurderet projektets succes ud fra en række nøglekriterier. På trods af en række udfordringer med dataindsamling vurderer vi, at mindU har nået flere af sine vigtigste mål:

- **Integration med headspace:** Et af de vigtigste succeskriterier har været, at mindU nu er blevet en fuldt integreret del af headspace. Dette har skabt et solidt fundament for fremtidigt samarbejde og styrket indsatsens bæredygtighed. Brobygningen mellem de to indsatses betyder, at mindUs metode nu er dybt forankret i headspace's arbejde
- **Afholdelse af workshops i konfirmationsforberedelsen (landsdækkende):** Projektet er tæt på at nå målet om 250 workshops årligt. På grund af udfordringer med dataindsamling mangler vi data fra en enkel konfirmationssæson og et par måneder, mens sæsoner i perioden fra september 2022 til juli 2024 er fuldt dækket. De tilgængelige data viser, at der er afholdt 391 workshops med 5.796 deltagere. Sammenlignet med den forrige treårige projektperiode, hvor der blev afholdt 443 workshops med 6.500 deltagende konfirmander, har vi i denne halve periode mødt 422 færre deltagere. Meget peger alligevel på, at vi har nået flere unge i konfirmationsforberedelsen i denne projektperiode sammenlignet med den foregående projektperiode, hvilket afspejler en succesfuld opskalering.
- **Involvering af konfirmandernes forældre:** Projektet har haft succes med at engagere forældre gennem oplæg og igennem en øget brobygning mellem præsterne, mindU-koordinatorene og headspace-centrene. Dette samarbejde har styrket relationerne og haft en positiv virkning på projektets succes.
- **Bedre mental trivsel:** At skabe bedre mental trivsel hos unge er og har været et gennemgående succeskriterie for mindU, og i tråd med tidligere år har projektet bidraget til at skabe større åbenhed om mental trivsel blandt unge i konfirmationsalderen og styrket deres evne til at fremme trivsel hos dem selv og andre.
- **Opjustering af frivilligkorpset Unge på vej (UPV):** Det landsdækkende frivilligkorps af unge med levede erfaringer har vist stort engagement, og der arbejdes nu på at styrke støtten til UPV gennem øget samarbejde med centercheferne i headspace og en mere helhedsorienteret tilgang til frivillighed.
- **Webinarer målrettet præster under udvikling:** Selvom webinarerne endnu ikke er afholdt, er udviklingsprocessen i gang i samarbejde med headspaces nye afdeling for Uddannelse & Læring. Da afdelingen først blev etableret i starten af projektperioden, kunne udviklingen af webinarerne først igangsættes efter etableringen af afdelingen. Disse webinarer markerer et vigtigt skridt mod at styrke det allerede gode samarbejde med præsterne endnu mere.

Denne sammenfatning af succeskriterierne viser, at projektet samlet set har været en succes på tværs af flere områder, og at de oprindelige mål i vid udstrækning er blevet opfyldt.



Læsevejledning

Kapitel 1: Resultater på ungeniveau

I første kapitel formidles undersøgelsens på ungeniveau **Del 1: Viden om unge**, som giver en kort karakteristik af målgruppen (kommende konfirmander i alderen 13-15 år) og deres særlige kendetegn. Dernæst følger **Del 2: Virkning for unge**, hvor fokus er på de unges oplevelser med mindU. Her undersøges projektets betydning for unges evne til at reflektere over mental trivsel og deres evne til at fremme trivsel hos dem selv og andre.

Kapitel 2: mindU som eksistentielt øverum (v/M.B.C)

I andet kapitel formidles resultaterne af den eksterne evaluering gennemført af analysevirksomheden Moos-Bjerre Consultants (MBC). Med udgangspunkt i fire feltobservationer af mindU-workshops belyser kapitlet, hvordan og hvorvidt mindU bidrager til konfirmandernes refleksion over eksistentielle emner. Desuden undersøges det, hvorvidt workshopsene skaber et trygt rum for meningsfuld dialog om personlige og svære spørgsmål, hvor de unge opmuntres til at udvikle personlige holdninger, åbne sig op og støtte hinanden. Endelig gennemgår kapitlet potentialer for videreudvikling af mindU's koncept, og undersøger, hvordan konfirmationsforberedelsen kan udnyttes endnu mere effektivt som en arena.

Kapitel 3: Resultater på det organisatoriske niveau

Det tredje kapitel undersøger implementeringsprocessen af mindU i headspace. Først præsenteres implementeringskonteksten, hvorefter forskellige aspekter af implementeringen beskrives. Her gennemgås både succeser og udfordringer, samt hvordan de har påvirket processen. Der lægges særlig vægt på, hvordan disse faktorer har formet projektets udvikling og tilpasning i de enkelte headspace-centre.



Datagrundlag

Denne evaluering bygger på data fra mindU's projektperiode fra august 2021 til juli 2024. Ligesom de forgangne evalueringer er denne analyse baseret på både kvantitativ og kvalitative data.

Kvantitative data

Det kvantitative datagrundlag bygger på to spørgeskemaundersøgelser rettet mod henholdsvis præster og konfirmander, der har deltaget i mindU umiddelbart efter workshoppen. Derudover besvarer mindU-kordinatorerne også et spørgeskema efter afholdt workshop, som udelukkende bruges til at følge aktivitetsniveauet. På grund af udfordringer med dataindsamlingen er de tre spørgeskemaer blevet implementeret på forskellige tidspunkter. De tre spørgeskemaundersøgelser har været aktive i følgende periode:

- **Konfirmandernes** besvarelser er indhentet i perioden januar 2023 til juli 2024.
- **Præsternes** besvarelser er indhentet i perioden august 2023 til juli 2024.
- **mindU-kordinatorernes** spørgeskemaer er besvaret i perioden fra september 2022 til juli 2024.

Evalueringen af konfirmandernes udbytte af mindU bygger på spørgeskemabesvarelser fra 2.234 konfirmander. Derudover er der indsamlet besvarelser fra 95 præster efter afslutningen af workshoppen.

fakta-tal for mindU

Perioden 2021-2024

- **5.797 konfirmander**
- **10 stifter**
- **391 workshops**
- **95 præster**



Tabel 1: Antallet af konfirmander fordelt på stifter:

Stifter med en mindU-kordinator:	Antal konfirmander:
Aalborg Stift/headspace Hjørring	954
Viborg Stift/headspace Herning	458
Fyens Stift/headspace Odense	944
Aarhus Stift/headspace Aarhus	623
Ribe Stift/ headspace Esbjerg	521
Københavns Stift og Helsingør Stift/headspace København	1.333
Haderslev Stift/headspace Haderslev	80
Lolland-Falsters Stift og Roskilde Stift/headspace Guldborgsund	884
Total	5.797

Note: Tabellen er baseret på besvarelser fra mindU-kordinatorerne i perioden fra september 2022 til juli 2024.

Tabel 2: Oversigt over respondenter i den kvantitative evaluering:

Antal unge, der har besvaret spørgeskemaet om mindU	2.234
Antal præster, der har besvaret spørgeskemaet om mindU	95

Note: Tabellen er baseret på besvarelser fra konfirmander, som har deltaget i workshoppen i perioden januar 2023 til juli 2024 og besvarelser fra præsterne, som har deltaget i workshoppen i perioden august 2023 til juli 2024.

Kvalitative data

Det kvalitative datagrundlag består af semistrukturerede interviews med præster, som har brugt mindU i deres konfirmationsforberedelse samt mindU-kordinatorer og centerchefer fra headspace, som har oplevet forankringen af mindU i headspace. Derudover består det kvalitative datagrundlag også af kommentarer fra åbne tekstbokse i spørgeskemaet, hvor såvel præster som konfirmander er blevet bedt om at uddybe deres oplevelse og holdninger til specifikke aspekter af mindU-workshoppen. Det kvalitative datagrundlag består yderligere af deltagende observationsstudier udført af Moos-Bjerre.

Tabel 3: Oversigt over respondenter i den kvalitative evaluering:

Antal interviews med mindU-kordinatorer	mindU-kordinatorer	4
	mindU-kordinatorer/ungerådgivere	2
Antal interview med centerchefer	3	
Antal interviews med præster	4	
Antal observationsstudier	4	

Note: Der er ansat 8 mindU-kordinatorer fordelt på 8 headspace-centre, hvilket betyder, at 6 centerchefer har ansvar for en mindU-funktion i deres centre. I rapporten er alle citater gennemgået og sprogligt justeret for at sikre bedre læsbarhed og sammenhæng, samtidig med at den oprindelige mening og indholdet i udtalelserne er bevaret.

Kapitel 1

Resultater på ungeniveau

I mindU taler vi med unge i alderen 13-15 år, og i dette kapitel formidles den nyeste viden om målgruppen baseret på spørgeskemabesvarelser fra mere end 2.200 konfirmander, som har taget del i en mindU-workshop i konfirmandåret 2023-2024.

Første del giver viden om den mentale trivsel hos målgruppen ved at afdække forekomsten af trivselsrelaterede udfordringer (afsnit 1.1), adgangen til fortrolige samtalepartnere (afsnit 1.2) samt behovet for at tale højt om trivsel og eksistens i et trygt og reflekteret rum (afsnit 1.3).

Anden del giver viden om mindU's betydning for målgruppen. Den belyser, hvordan en udgående trivselsintervention som mindU kan understøtte vigtig læring om mental sundhed og sårbarhed blandt unge. Herunder at sårbarhed er almenmenneskeligt (afsnit 1.2.1), at trivslen kan fremmes ved at have blik for andre (afsnit 1.2.2), at det er vigtigt at række ud (afsnit 2.3) samt at trivsel og mistrivsel er nærværende i både unge og voksnes hverdag (1.2.4).

Fra 2025 vil spørgeskemaundersøgelsen blandt kommende konfirmander udkomme årligt som en selvstændig undersøgelse ved navn "mindU-undersøgelsen". Fokus vil ikke længere være på evaluering af projektet, men på at skabe viden om unge i konfirmationsalderen med fokus på ungdomskultur, eksistens og mental trivsel.

**90 % af præsterne
har mærket til
mistrivslen hos deres
konfirmander**



Del 1.1: Trivsel og mistrivsel blandt kommende konfirmander

Et af de første spørgsmål i spørgeskemaet til konfirmanderne omhandler forekomsten af trivselsrelaterede udfordringer, og resultaterne viser, at **62 procent** svarende til **2 ud af 3 konfirmander** har en eller flere udfordringer med trivslen.

✓ 2 ud af 3 konfirmander har trivselsudfordringer

Spørger man præsterne svarer 90 procent af præsterne, at de i meget eller nogen grad har mærket den stigende mistrivsel i deres omgang med unge. Det giver derfor god mening med en udgående trivselsworkshop som mindU, der kan skabe refleksion om mental trivsel i konfirmationsundervisningen.

Stress og lavt selvværd topper listen

Spørgsmålet om mistrivsel deles videre op i en række underkategorier, som giver et mere detaljeret indblik i nogle af de trivselsrelaterede udfordringer, som er mest udbredte blandt unge i konfirmationsalderen.

Kategorien lav *selvværd/selvtillid* topper listen over de hyppigst forekommende udfordringer hos unge i mindU, og det bakkes op af præsternes vurdering, hvor temaet *identitet og selvværd: Hvem er jeg, og hvad kan jeg* ligger øverst på listen over de problemstillinger, som de oftest støder på i deres omgang med konfirmander.

Nummer to på listen hos konfirmanderne er *stress*, hvilket vider om, at unge helt ned til 13 år oplever udfordringer med at leve op til udefrakommende krav og belastninger. Følelsen af stress hos konfirmanderne skal muligvis ses i sammenhæng med et øget pres om at præstere. Set udefra – med præsternes øjne – er *præstationspres* det tema, som de næst oftest møder i deres omgang med konfirmander. Resultaterne viser derfor, at selv unge i 13-14-årsalderen har erfaring med de typer af mistrivsel, som er karakteristiske for den såkaldte generation Z.^[1]

De **3** hyppigste udfordringer blandt konfirmanderne:

- 1 Lavt selvværd/selvtillid
- 2 Stress
- 3 Skilsmisse hos forældre

1.1.1: Trivsel og mistrivsel blandt kommende konfirmander

"En god samtale kan ændre alt til det bedre" – sådan siger en præst efter mødet med mindU, og heldigvis svarer **4 ud af 5 konfirmander**, at de ofte eller altid har nogen at tale med, hvis de har det svært.

For de resterende **20 procent** af konfirmanderne gælder det, at de sjældent eller aldrig har nogen at tale med, og for gruppen af konfirmander, som har en eller flere udfordringer med trivslen, er andelen endnu højere.

Tabel 4: Fordeling af konfirmander, som mangler nogen at tale med fordelt på udfordringer med trivslen:

	Ingen udfordringer	Udfordringer med trivslen
Mangler nogen at tale med (andel i %)	16 %	27 %

Note: Antal respondenter uden udfordringer = 841. Antal respondenter med udfordringer = 1383. Total antal respondenter = 2.224.

For de unge, der ikke har nogen udfordringer, gælder det, at **16 procent** af denne gruppe *sjældent* eller *aldrig* har nogen at tale med. For de unge, der har udfordringer med trivslen, gælder det, at **27 procent** af denne gruppe *sjældent* eller *aldrig* har nogen at tale med. **8 procent** af gruppen uden udfordringer har *aldrig* nogen at tale med, mens dette gælder for **9 procent** af gruppen med udfordringer.

[1] Den ængstelige generation, 2023 af Jonathan Haidt

Mere end **en tredjedel** af dem, der har en psykisk sygdom, er ensomme, eller som oplever mobning har *sjældent* eller *aldrig* nogen at tale med, når de har behov for støtte. Paradoksalt nok er det altså **dem med flest udfordringer**, der har **færrest fortrolige at gå til**, og man kan derfor spørge sig selv: Hvor de betydningsfulde andre såsom læreren, forældrene, vennen eller veninden er henne?

Tabel 5: Fordeling af konfirmander, som mangler nogen at tale med fordelt på udfordringer med trivlsen:

	<i>Mangler nogen at tale med (andel i %)</i>
<i>Har en psykisk sygdom/sårbarhed</i>	32 %
<i>Er ensom</i>	37 %
<i>Bliver mobbet</i>	36 %

Note: Antal respondenter, der svarer, at de har en psykisk sygdom = 149. Ud af denne gruppe svarer 32 procent, at de *sjældent* eller *aldrig* har nogen at tale med. Antal respondenter, der svarer, at de er ensomme = 227. Ud af denne gruppe svarer 37 procent, at de *sjældent* eller *aldrig*, har nogen at tale med. Antal respondenter, der svarer, at de bliver mobbet = 204. Ud af denne gruppe svarer 36 procent, at de *sjældent* eller *aldrig* har nogen at tale med.

1.1.2: mindU taler med unge om eksistens

I foråret 2023 kom der ny viden om sammenhængen mellem eksistens og trivsel^[2], og den viste, at mennesker med en lav grad af mental trivsel har et større behov for at tale om eksistentielle emner end andre. Faktisk viser det sig, at **en større åbenhed om eksistentielle emner kan være en metode til at fremme trivsel og øge livskvalitet**^[3], og det er interessant for mindU, der som bekendt bruger konfirmationsforberedelsen som en arena, hvor unge kan sætte ord på de mere eksistentielle sider af deres mentale trivsel.

Unge vil gerne tale om eksistens

I headspace har vi ingen religiøse bindinger, men med inspiration fra føromtalt undersøgelse har vi for første gang spurgt unge i mindU om deres eksistentielle behov.

I nedenstående tabel er konfirmanderne blevet adspurgt, i hvor høj grad de følgende udsagn er vigtige for dem. Andelen er opgjort for respondenter, der har svaret, at det er *vigtigt* eller *meget vigtigt*. Respondenterne er opdelt i to grupper, hhv. 1) Gruppen, der angiver, at de ingen udfordringer har og 2) Gruppen, der angiver, at de har én eller flere udfordringer.

Tabel 6: Hvor vigtigt er det for dig at ...

	Andel, der svarer, at følgende udsagn er <i>vigtigt</i> eller <i>meget vigtigt</i>	
	1) Gruppen uden udfordringer	2) Gruppen med udfordringer
<i>Tale med nogen om meningen med livet</i>	36 %	41 %
<i>Finde mening i din sårbarhed</i>	39 %	45 %
<i>Tale med andre om din frygt og bekymring</i>	48 %	50 %
<i>Finde indre fred</i>	49 %	57 %

Note: Antal respondenter uden udfordringer = 636. Antal respondenter med udfordringer = 979. Total antal respondenter = 1.615.

Resultaterne viser, at konfirmander, som har en eller flere trivselsudfordringer, har det største behov for at tale om eksistens, og dette er interessant, fordi det viser, at tendenserne fra den føromtalt forskning også gør sig gældende blandt unge, som vi har mødt igennem mindU.

Generelt er **hele gruppen** af konfirmander mere optagede af eksistens, end man måske skulle tro, og man kan derfor overveje, om vi er gode nok til at tale med unge om trivsel og eksistens, sådan som de gør i mindU?

[2] Institut for Sundhedstjenesteforskning (2023) Syddansk Universitet

[3] Rørth, Charlotte (2023): Ny undersøgelse: Tro og åndelighed betyder noget for 80% af danskerne (pov.international). Besøgt 11.10.24.

3 erfaringer om unges behov for trivsel og eksistens:

Unge efterspørger indre fred.

9 ud af 10 konfirmander har et ønske om at finde "indre fred", og det er muligt, at vi her ser resultatet af et ungdomsliv i acceleration.^[4]

Unge ønsker at et sted, hvor de kan være med det svære.

Foruden behovet for et indre pusterum efterspørger **7 ud af 10 konfirmander**, at der tales mere om deres frygt og bekymring (73 procent), hvilket understreger behovet for at skabe et rum, hvor det er i orden at være med det svære.

Unge vil gerne finde frem til de håbefulde og meningsfulde sider af deres sårbarhed.

Heldigvis er der også efterspørgsel på at finde frem til de meningsfyldte og håbefulde sider af psykisk sårbarhed, og det er netop intentionen med at frivillige (jf. UPV) i mindU deler ud af deres erfaringer på en håbeful og recovery-orienteret måde.

Unge: Tal med os om styrke, venskab og tro på eget værd

Den nyeste forskning har fået forskerne til at efterspørge større åbenhed om eksistentielle emner, og i denne mindU-evaluering har vi spurgt de unge, hvilke emner de gerne vil tale mere om.

De unge har skulle vælge ud fra en liste af emner, og besvarelsen indikerer, at vi skal blive bedre til at tale med unge om, at:

- 1 der kan være styrke og håb i deres sårbarhed (sårbarhed og styrke).**
- 2 de ikke er alene (ensomhed og venskab).**
- 3 de er elskede, uanset deres præstationer (tvivl og tro på sig selv).**

Del 1.2: Virkning for unge

I mindU omdannes konfirmationsforberedelsen til et "øve-rum" for samtaler om trivsel, og med evalueringen af mindU skabes viden om fire måder, hvorpå en indsats som denne kan understøtte vigtig læring om mental sundhed og sårbarhed blandt unge.

1.2.1: mindU viser, at sårbarhed er almenmenneskeligt

Det er menneskeligt at være sårbar i perioder. Budskabet står centralt i mindU, og ifølge præsterne er der et stort behov for at vise unge, at svære tanker og følelser ikke nødvendigvis er et udtryk for en psykologisk problemstilling eller diagnose.

"mindU har skabt en bevidsthed om, at det er naturligt, at alt ikke altid går godt."
(præst/konfirmandunderviser).

[5]

Nyere forskning kæder i stigende grad mistrivsel blandt unge sammen med en øget psykologisering i samfundet, men efter mødet med mindU har **7 ud af 10 konfirmander** fået blik for, at det er helt normalt at have det svært i perioder. Ved at almengøre deres oplevelser med modgang giver de frivillige i mindU modspil til en tendens, hvor flere og flere aspekter af unges liv gøres til genstand for psykologiske termer og diagnoser. De viser, at svære tanker og følelser er almenmenneskelige, og det er en værdifuld erkendelse, måske særligt for generation Z.

[4] Katznelson, Naomi (2022): Mistrivsel set i lyset af tempo, præstation og psykologisering.

[5] Katznelson, Naomi (2023). Mistrivsel i lyset af tempo, psykologisering og præstation

1.2.2: mindU skaber større opmærksomhed på andre

Hvad kan jeg gøre for at give andre håbet og livsglæden tilbage? Spørgsmålet er et vigtigt omdrejningspunkt i mindU, og ifølge præsterne har de unge fået en større opmærksomhed på at vende blikket væk fra dem selv og udad mod andre gennem workshoppen.

I mindU-evalueringen svarer lidt over halvdelen af konfirmanderne (59 procent), at de er blevet inspireret til at gøre eller sige noget, som hjælper andre unge igennem svære perioder, og i en ungdomskultur præget af psykologisering kan den øgede opmærksomhed på andre være et alternativ til opgaven med at mærke, føle og kigge indad for at mestre sig selv.^[6]

"De unge reflekterer over, hvordan de er over for andre mennesker." (præst/konfirmand-underviser).

"mindU giver de unge blik for, hvordan vores egne ord og handlinger påvirker andre [vores "næste" på godt og ondt]." (præst/konfirmand-underviser).

1.2.3: mindU viser unge, at de skal række ud, når det er svært

Problemer vokser i tavshed, og selvom det kan lyde banalt, er det erfaringen fra headspace, at vi har brug for at blive mindet om, at vi ikke behøver klare alting selv.

En præst i undersøgelsen beskriver, at mødet med mindU har åbnet op for, at hun "lettere kan tale med konfirmanderne om svære ting, og hvordan de har det", og det afspejles i besvarelserne fra de andre præster og konfirmandundervisere hvoraf hele **90 procent** har fået inspiration til at tale mere om mental trivsel i deres undervisning.

"Konfirmanderne har fået fokus på, at det er ok at tale om det svære og at bede om hjælp." (præst/konfirmand-underviser)

"mindU har sået et frø i forhold til at vide hvad man kan gøre, hvis det går skidt." (præst/konfirmand-underviser)

✓ **90 % af præsterne har fået inspiration til at tale mere om mental trivsel i deres undervisning.**

✓ **86 % af konfirmanderne har fået lyst til at tale mere med andre om deres mentale sundhed.**

Erfaringen fra headspace er, at unge har brug for at blive mindet om, at de ikke behøver klare alting selv. Mental trivsel er ikke et individuelt ansvar, og efter mødet med mindU har konfirmanderne fået lyst til at tale mere om deres mentale sundhed og velbefindende i hhv. *større* (50 procent) eller *mindre* (36 procent) grad.

[6] Espersen og Faber (2023). Information: "Vi mærker, føler og kigger indad for at mestre livet. Men måske ser vi nu 'psykologiseringens' slagside" (Besøgt 11.10.24)

1.2.4: mindU bygger bro til unges livsverden

I et moderne samfund, hvor kirken skal vise sin relevans, er det ekstra vigtigt at tage udgangspunkt i de spørgsmål, som optager unge^[7], og ved at skabe dialog om mental trivsel er mindU med til at sætte fokus på et af de spørgsmål, som optager danske unge mest.^[8]

"De emner, I har taget op og som vi også selv tager op med lidt andre vinkler, er relevante for unge. Fordi det er deres liv og hverdag [eller deres venners, hvis ikke direkte deres eget]."

(præst/konfirmandunderviser).

mindU-undersøgelsen viser, at 96 procent af præsterne anser mindU som relevant for unges hverdag, mens der hos de unge selv er 89 procent, der finder mindU relevant i enten større (50 procent) eller mindre (39 procent) grad. Årsagen er ifølge besvarelsene, at workshoppen tager fat om nogle af de følelser og dilemmaer, man møder som ung, og mødet med mindU kan derfor hjælpe konfirmandunderviserne med at bygge bro til unges livsverden.

"Det er givende, at der kommer en ung og taler om de problemer/udfordringer vi alle tumler med fra tid til anden."
(præst/konfirmandunderviser).

"mindU har givet et frirum fra konfirmandundervisningen til at tale om det at være menneske på en anden måde."
(præst/konfirmandunderviser).

"De har sat ord på nogle af de ting og følelser, de går og kæmper med."
(præst/konfirmandunderviser).

1.2.5: mindU er særlig værdifuld for unge med udfordringer

I dette kapitel har vi præsenteret den vigtigste viden om kommende konfirmander og mindUs betydning for deres mentale sundhed og trivsel. I tabel 7 har vi opsummeret de vigtigste resultater af spørgeskemaundersøgelsen, og den viser en interessant forskel mellem unge, som har trivselsudfordringer versus unge som ikke har udfordringer.

Tabel 7: Udbytte af mindU:

Andel af unge med et positivt udbytte af mindU, fordelt på begge grupper		
	1) Gruppen uden udfordringer	2) Gruppen med udfordringer
Blevet opmærksom på, at sårbarhed er normalt	93 %	94 %
Fået inspiration til at hjælpe andre	90 %	89 %
Fået inspiration til at række ud	84 %	88 %
Mener, at mindU har været relevant for deres hverdag	86 %	91 %

Note: Andelen af unge, som har haft et positivt udbytte af mindU, er opgjort på respondenter, der har svaret *meget*, *noget*, eller *lidt*. Frasorteret er respondenter, der har svaret *slet ikke*. Antal respondenter uden udfordringer = 841. Antal respondenter med udfordringer = 1.383. Total = 2.224.

Tabel 8 illustrerer, hvor stor en andel af unge der angiver, at det er vigtigt for dem at tale om de angivne temaer.

Tabel 8: Behov for at tale om trivsel og eksistens:

Andel af unge med behov for at tale om trivsel og eksistens, fordelt på begge grupper		
	1) Gruppen uden udfordringer	2) Gruppen med udfordringer
Meningen med livet	81 %	86 %
Finde mening i sårbarhed	86 %	91 %
Tale åbent om angst og bekymring	85 %	90 %
Indre fred	89 %	91 %

Note: Andelen af unge som angiver at det er vigtigt for dem at tale om trivsel og eksistens, er opgjort på respondenter der har svaret "Meget vigtigt", "Vigtigt", "I nogen grad vigtigt" eller "Lidt vigtigt". Frasorteret er respondenter, der har svaret "Slet ikke". Antal respondenter uden udfordringer = 637. Antal respondenter med udfordringer = 979. Total = 1.616.

[7] Filosofiske samtaler i konfirmationsforberedelsen (2018). Folkekirkens Uddannelses- og videnscenter

[8] Tuborgfondet (2024). Unges drømme 2024

Nedenstående tabel illustrerer, hvor mange unge der angiver, at de sjældent eller aldrig har nogen at tale med, hvis de har problemer eller brug for støtte.

Tabel 9: Andel af unge, som mangler nogen at tale med:

<i>Andel af unge, som mangler nogen at tale med, fordelt på begge grupper</i>		
	1) Gruppen uden udfordringer	2) Gruppen med udfordringer
<i>Andel af unge, som mangler nogen at tale med</i>	16 %	27 %

Note: Andelen af unge, som mangler nogen at tale med, er opgjort på respondenter, der har svaret, at de *sjældent* eller *aldrig*, har nogen at tale med. Antal respondenter uden udfordringer = 841. Antal respondenter med udfordringer = 1.383 Total = 2.224.

Andelen af unge, som har et positivt udbytte af mindU, er højere blandt unge, som har en eller flere trivselsudfordringer. Her angiver **27 procent** af denne gruppe, at de mangler nogen at tale med, når de har problemer eller brug for støtte. Unge med trivselsudfordringer har desuden et større behov for at tale om trivsel og eksistens, og så mangler de i højere grad en fortrolig samtalepartner til, når livet bliver svært. Tendensen gør sig gældende på tværs af samtlige parametre, og det viser, at en udgående trivselsintervention som mindU kan gøre en væsentlig forskel for unge, som er i målgruppen for et samtaleforløb i headspace, men som ikke nødvendigvis har/er i stand til at opsøge rådgivningstilbuddet på egen hånd.

Del 1.3: Vurdering. mindU's betydning for den mentale trivsel blandt unge

● mindU 2024: Hvad har vi lært?

I ovenstående kapitel har vi afdækket, hvorledes en udgående trivselsworkshops som mindU kan øge forståelsen af mental trivsel blandt unge samt lysten og evnen til at skabe håb og livsmod hos dem selv og deres jævnaldrende.

Undersøgelsen skaber både viden om unge og viden om mindU, og her er, hvad vi har lært:

- mindU skaber **genkendelse, refleksion og viden** om mental trivsel. Især hos unge, som selv har haft mistrivsel inde på livet.
- mindU inspirerer kommende konfirmander til **at rette blikket ud mod andre** og giver dem lyst til **at gøre en aktiv indsats** for at skabe bedre trivsel hos deres jævnaldrende.
- mindU imødekommer et **eksistentielt behov** hos kommende konfirmander for at tale med andre om deres frygt og bekymring, finde indre ro i et accelererende ungdomsliv, have tid til den ægte samtale i mængden af (primært digitale) kommunikationskanaler, finde modforestillinger til en stigende psykologisering og se deres oplevelser spejlet i unge frivillige, som kan fortælle deres historie i et håbefuldt og meningsskabende lys.
- mindU kaster lys over behovet for fortrolige samtalepartnere, som unge kan søge hjælp hos, og viser, at dem, der oftest mangler nogen at tale med, desværre er dem, der har de største udfordringer
- Unge med en eller flere udfordringer responderer i større grad end de resterende konfirmander positivt på mindU, og evalueringen viser, at de også har et større behov for at vende spørgsmål om trivsel og eksistens.

Baseret på disse resultater er det vurderingen, at mindU har levet op til målsætningen om at skabe åbenhed om mental trivsel, så flere unge i konfirmationsalderen bliver trygge ved at søge hjælp i tilfælde af mistrivsel samt at øge konfirmandernes evne til at reflektere over mental trivsel og deres evne til at fremme trivsel hos dem selv og andre. Særligt de mest sårbare konfirmander har glæde af mindU, hvilket vurderes som positivt, da det er dem, der har det største behov for en indsats rettet mod at fremme åbenhed og afhjælpe mistrivsel.

Kapitel 2

mindU som eksistentielt øverum (v/M.B.C)

I dag står unge over for et hav af beslutninger og muligheder, der allerede i konfirmationsalderen stiller dem over for store overvejelser om, hvem de er, og hvilken retning de ønsker at tage i livet. I denne overgangsperiode bliver det særligt vigtigt at skabe et rum, hvor de kan udforske deres identitet og livsvalg. Konfirmationsforberedelsen udgør her en unik arena for unge til at reflektere over både personlige og eksistentielle spørgsmål, understøttet af et trygt fællesskab, hvor de kan danne og dele deres egne værdier og tanker.

Analysevirkomheden Moos-Bjerre Consultants (M.B.C) har gennemført en undersøgelse af mindU's workshops til konfirmationsforberedelser med henblik på at afdække deres betydning for de unge konfirmander. Gennem fire feltobservationer af konfirmationsforberedelser, hvor mindU har afholdt workshops – to på Sjælland og to i Jylland – har undersøgelsen haft til formål at belyse, hvordan mindU bidrager til konfirmandernes refleksion over eksistentielle emner. Desuden er der fokus på, hvordan workshopsene skaber et trygt rum for meningsfuld dialog om personlige og svære spørgsmål, hvor de unge opmuntres til at udvikle personlige holdninger, åbne sig op og støtte hinanden.

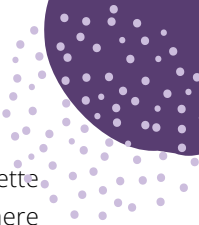
Evalueringen identificerer også potentialer for videreudvikling af mindU's koncept, og undersøger, hvordan konfirmationsforberedelsen kan udnyttes endnu mere effektivt som en platform til at fremme unges refleksion over eksistentielle spørgsmål med særligt fokus på mental sundhed.

Del 2.1: Det fysiske rum og unges engagement

For at sætte rammen for de læringer, som undersøgelsen viser, begynder kapitlet med en beskrivelse af konfirmationsforberedelsernes lokaler og generelle karakteristika ved det fysiske rum. Derefter analyseres de unges aktivitet og involvering i workshoppen, samt hvilken indvirkning interne grupperinger og dynamikker har for deres engagement.

Det fysiske rum

Konfirmationsforberedelsen der blev observeret i Jylland, foregik i et lokale tilknyttet kirken. Dette lokale var relativt lille og mindede meget om et klasselokale. Der var dog et par elementer, der indikerede, at det tilhørte en kirke, og derfor gjorde, at det adskilte sig fra et almindeligt klasselokale. Der hang relativt meget kunst på væggene, og derudover var væggene også pyntet med små perle-kors enkelte steder. Der var også placeret et stort klaver i hjørnet af lokalet, som indikerede, at der bliver sunget regelmæssigt. Bordene stod i hesteskoform, og der var omkring 10-15 konfirmander i lokalet, som alle kom fra samme klasse. Både koordinatoren og den frivillige stod placeret forrest i lokalet ved tavlen/præsentationen, og indtog dermed en form for "underviser-rolle", hvor præsten sad i hjørnet af lokalet og dermed trådte mere i baggrunden.



Konfirmationsforberedelseslokalet på Sjælland foregik også i et separat lokale, der var tilknyttet kirken. Dette lokale var større end det andet lokale, men mindede derudover lidt om lokalet i Jylland, fordi det også havde mere karakter af et almindeligt klasselokale. Der var i lokalet på Sjælland dog også enkelte elementer, der havde mere religiøs karakter, f.eks. sangbøger liggende i lokalet. Bordene stod her i gruppeopstilling, og der var mellem 25-30 konfirmander, som kom fra to forskellige klasser og konfirmationshold. På samme vis som i Jylland var koordinatoren også placeret forrest i lokalet ved tavlen, og de en-to præster placerede sig bagerst eller i siden af lokalet og indtog en mere supporterende rolle.

● **Læring nr. 1: De unge er engagerede og aktive**

På tværs af alle observationer fremgår det, at de unge generelt udviser engagement, og at størstedelen deltager aktivt i workshoppenes øvelser og diskussioner. Engagementet kan allerede mærkes i den første øvelse, hvor de unge får til opgave at udvælge tre styrker, der karakteriserer en god ven, med udgangspunkt i 24 styrkekort:

"De unge tager godt imod øvelsen, og går med det samme i gang med at snakke, da de får kortene. [...] Da koordinatoren fortæller, at de skal vælge tre kort, som beskriver verdens bedste ven, klapper en af drengene sin sidekammerat anerkendende på skulderen på en måde, hvor det ligner, at han synes, at sidekammeraten er verdens bedste ven. Da koordinatoren giver eleverne lov til at gå i gang med udvælgelsen, opstår der med det samme en diskussion af kortene rundt omkring i grupperne."

(Feltnote, Observation i Jylland).

"Da koordinatoren har introduceret den første øvelse, spørger hun ud i rummet: "Giver det mening?", hvortil en person straks svarer med et godkendende "Yes". De fleste konfirmander i rummet virker klar og fokuserede på opgaven. Snakken om de forskellige styrkekort begynder langsomt at bryde ud, og det virker til, at alle grupperne går i gang med øvelsen som intenderet."

(Feltnote, Observation på Sjælland).

Her er det klart, hvordan de unge er begejstrede for øvelsen, går hurtigt i gang og aktivt diskuterer de forskellige styrkekort. Dette er gennemgående i alle fire workshops, hvor de unge bruger tid på at diskutere sig frem til de forskellige styrker. Det gør sig også gældende for flere af workshopsene, at enkelte grupper er meget uenige i, hvilke styrker de skal vælge, og bruger lang tid på at vælge. De unge virker til at være særligt aktive, fordi de sidder i små grupper og diskuterer, og på den måde ikke skal forholde sig til alle i rummet. Det generelle høje aktivitetsniveau og store engagement bekræftes af koordinatorene og præsterne: *"Generelt havde præsten, koordinatoren og den frivillige et indtryk af, at de unge var engagerede, og at de lyttede. [...] De kunne mærke, at de var interesserede og stillede spørgsmål mm."* (Feltnote, Observation i Jylland).

Præsten, koordinatoren og de frivilliges positive indtryk og oplevelse af workshoppen og de unges engagement gjorde sig gældende for alle workshops. mindU-workshoppen er således med til at skabe et rum, hvor de unge har lyst til og mod på at deltage aktivt og engagere sig i øvelserne og diskussionerne.

Det er dog værd at bemærke, at engagementet og aktiviteten er varierende fra hold til hold, og i høj grad påvirkes af eksisterende dynamikker og grupperinger i blandt de unge. Det var blandt andet gennemgående i alle observationer, at de unge placerede sig meget grupperet i rummet:

"Eleverne sætter sig helt tydeligt i deres grupper. Tre drengeborde og to pigeborde. Der er en rolig stemning, det er eftermiddag, og de har været i skole hele dagen. Et af drengebordene er tydeligvis toneangivende, og drengene ved et andet bord søger helt tydeligt deres øjenkontakt løbende. Et andet drengebord tyder ikke på at være en del af denne gruppering, og man fornemmer, at det dominerende drengebord, taler lidt om det dette drengebord, som også er fra den anden klasse."

(Feltnote, Observation på Sjælland).

I denne observation fremgår det, hvordan der opstår helt tydelige grupperinger, og hvordan nogle grupper, som den dominerende drengegruppe, har stor indflydelse på stemningen i rummet og påvirker de øvrige elevers adfærd, fx ved at søge øjenkontakt og anerkendelse med et andet bord. Selvom det er forventeligt, at der opstår grupperinger imellem unge i den alder, har disse sammensætninger stadig indvirkning på stemningen i workshoppen. Vores opfattelse er dog stadig, at eleverne havde et højt niveau af dedikation og involvering i workshoppen, og at konfirmanderne i høj grad også turde have deres egne holdninger på trods af interne dynamikker på holdet (uddybes i afsnit 2.3).

Del 2.2: Relevansen af mindU's temaer og skabelsen af et eksistentielt øverum

I dette afsnit analyseres, hvordan de unge konfirmander relaterer sig til temaerne i mindU-workshops, og hvorvidt disse emner opleves som relevante i deres hverdag. Derudover analyseres det, hvordan de unge bidrager til at skabe et tillidsfuldt og eksistentielt øverum, hvori det er muligt at dele og håndtere sårbare tanker og emner. Gennem observationerne får vi indsigt i, hvordan temaerne vækker genklang hos de unge og skaber rum for refleksion og meningsfulde samtaler.

● Læring nr. 2: mindU skaber et sårbart og trygt rum på baggrund af relaterbare tematikker

På tværs af alle fire observationer står det klart, at konfirmanderne generelt kan spejle sig selv i de temaer og emner, der præsenteres i workshopsene. De genkender flere af emnerne og er i stand til at relatere dem til deres egen hverdag. Selvom engagementet og fokus varierede mellem workshopsene, var der gennemgående en tendens til, at temaerne og øvelserne vækkede genklang, der gav anledning til refleksion og fælles forståelse blandt konfirmanderne. Særligt "ungefortællingen" ser ofte ud til at skabe denne genklang – især når konfirmanderne kan spejle sig i konkrete elementer af fortællingen:

"Det er tydeligt, at nogle dele af ungefortællingen opleves som mere relaterbart end andre. Da den unge fortæller, at hun oplevede, at det var svært at være den sidste, som kom i puberteten, og derfor også den sidste til at få bryster blev konfirmanderne mere opmærksomme. Både pigerne og drengene. Ingen grinte – alle lyttede aktivt. Det virkede som noget, de kunne relatere til. Fortællingen handlede meget om, hvorvidt man var glad og tilfreds med sin krop. Det vækkede tydeligt genklang."

(Feltnote, Observation på Sjælland).

Dette eksempel stammer fra en observation, hvor ungefortællingen blev vist som en video på en projektor. Da en ung kvinde i videoen delte sin oplevelse med at være den sidste til at gå i puberteten, skabte det øjeblikkeligt en resonans hos konfirmanderne, som lyttede aktivt og med opmærksomhed. Denne fortælling om kropslig usikkerhed fremmede en fælles forståelse blandt de unge og tydeliggjorde, hvordan mindU's temaer er forankret i virkeligheder, som mange af dem selv oplever. Særligt kan det også fremhæves som en styrke for dette eksempel, hvordan det resonerede på tværs af køn på trods af, at det var en fortælling om en kvindekrop, som for mange kan være behæftet med blufærdighed.

I andre workshops blev ungefortællingen fremført som en personlig beretning fra en frivillig, der fysisk var til stede i lokalet. Denne tilgang bidrog til at skabe et særligt trygt rum med større mulighed for sårbarhed og personlig dialog efter fortællingen. mindU-koordinatoren og præsterne nævner også, at de har bedst erfaring med den fysiske ungefortælling, da den virker til at fænge de unges opmærksomhed mere (Feltnote, Observation i Jylland).

Det er ikke kun ungefortællingen, der vækker genklang; andre dele af workshoppen opleves også som relaterbare for de unge:

"Da mindU-koordinatoren viser slidet med forskellige ord, som kan sættes på, når man har det dårligt, rækker alle konfirmanderne hånden op til, at de kan genkende mindst et af ordene fra dem selv. En pige siger: "Jeg kan genkende stress, angst og præstationsangst. Det mærker jeg hver dag." Koordinatoren spørger, om hun gør noget for at få det bedre. Til det siger hun: "Det hjælper at lytte til musik." En dreng siger: "For mig er det stress, angst og lavt selvværd. Det kan nogle gange være svært for mig at stå op om morgenen og komme afsted." Han siger, at han kan spejle sig i den frivilliges fortælling. En pige fortæller, at hun oplever forventningspres både fra hende selv og andre. Flere i klassen nikker som om, at de også kan genkende den følelse. En dreng supplerer med, at han særligt kan opleve et forventningspres i skolen, mens en anden dreng fortæller, at forventningspresset for ham mere handler om, at han har høje forventninger til sig selv."

(Feltnote, Observation i Jylland).

Denne observation stammer fra øvelsen "Dialog om, hvornår man har det godt/ikke godt", hvor konfirmanderne fik mulighed for at udtrykke deres oplevelser med at have det svært. Flere i klassen nikkede genkendende til hinandens fortællinger om forventningspres og mental trivsel – et klart tegn på, at temaerne i mindU er nærværende og relevante for deres dagligdag. At alle konfirmanderne rakte hånden op, viser ikke kun, at de genkender problematikkerne, men også at workshoppen formår at skabe et tillidsfuldt rum, hvor de unge føler sig trygge nok til at åbne op og dele deres personlige erfaringer. Her bliver det altså tydeligt, at der bliver skabt et rum, hvor den unge pige og den unge dreng har tillid til at dele deres fortællinger, som berører nogle meget følsomme og sårbare tematikker om, hvornår man ikke har det godt.

I en anden workshop bidrager de unge også til at skabe et tillidsfuldt og sårbart rum, idet de aktivt berører tunge og store emner som *"at blive mobbet, at føle sig ensom, ikke at kunne lide sin krop"* (Feltnote, Observation på Sjælland) i samtalen om, hvornår man ikke har det godt.

Sammenfatningsvis peger disse observationer på, at de unge i høj grad kan relatere mindU-workshoppen til deres egne erfaringer. Denne relation fører desuden til, at de unge reflekterer over deres egne oplevelser og tanker, samt at der bliver skabt et trygt og eksistentielt rum, hvor de unge opmuntres til at dele erfaringer med hinanden og andre. Denne pointe leder os videre til læring nr. 3.

● **Læring nr. 3: mindU skaber et trygt rum for at dele personlige erfaringer og refleksioner**

I det foregående afsnit blev det illustreret, hvordan de unge i høj grad kan relatere til temaerne fra mindU-workshoppen i konfirmationsforberedelsen. Relevansen af mindU's temaer kommer ikke kun til udtryk under selve øvelserne, men også i de personlige interaktioner mellem de unge og mindU-koordinatoren samt den frivillige i pauserne. Ved to af observationerne henvendte konfirmander sig til den frivillige, der fortalte ungefertællingen, eller til mindU-koordinatoren, og delte helt personlige historier og erfaringer, som relaterede sig til det, der blev taget op i workshoppen:

"I pausen kommer en pige op til den frivillige. Hun siger: "Det er lidt vildt, fordi jeg kan se mig selv i din fortælling. Jeg har aldrig før mødt nogen, som har oplevet det samme som mig. Mine forældre er også skilt, og er samtidig også meget forskellige. Det er skørt at høre en historie, som minder så meget om min." Den frivillige og pigen fortsætter derefter samtalen og pigen fortæller, at hendes forældre blev skilt, da hun var meget lille."

(Feltnote, Observation i Jylland).

Dette eksempel illustrerer, hvordan en konfirmand føler sig set og forstået gennem den frivilliges fortælling, der omhandlede skilsmisse. Pigen udtrykker, at hun aldrig før har mødt nogen, der har delt samme oplevelse, hvilket understreger, hvordan relaterbare fortællinger kan hjælpe de unge til at åbne op om egne udfordringer. En dreng til en af workshopsne på Sjælland henvendte sig også til koordinatoren i pausen:

“En dreng henvender sig til koordinatoren i pausen og fortæller, at hans bror har det svært, og at han ikke vil tale med forældrene om det. Drengen ved ikke, hvem hans bror ellers kan tale med. Koordinatoren giver ham nogle anbefalinger til, hvor han kan henvende sig. Derudover også et råd om, at det bedste han kan gøre, er at tilbyde at lytte og snakke med sin bror. Videoen med ungefortællingen har helt sikkert vækket genklang hos ham, og han har haft et behov for at sige det højt.”

(Feltnote, Observation i Sjælland).

Denne observation er endnu et eksempel på, hvordan nogle af de unge konfirmander gennem workshoppen får sat gang i personlige overvejelser, som de har behov for at dele med enten koordinatoren eller den frivillige. I dette tilfælde havde drengen udfordringer i forhold til sin lillebror, som han søgte støtte og vejledning til.

Disse observationer viser, at mindU-workshops kan fremkalde dybe refleksioner hos de unge og samtidig skabe et trygt rum for at dele personlige tanker og erfaringer. Dette underbygges også af koordinatorene, præsterne og de frivilliges generelle opfattelser af rummet som værende en form for eksistentielt øverum for de unge:

“Koordinatoren pointerer også, at hendes oplevelse helt klart er, at der opstår et eksistentielt øverum for de unge. Typisk skal de lige varmes op, men de åbner sig altid op løbende. Det er en proces. Den frivillige siger, at hun flere gange har oplevet unge, som har betroet sig til hende. Hun oplever altid, at selv hvis det er et virkelig larmende og udfordrende hold, så er der helt stille, når hun fortæller sin historie.”

(Feltnote, Observation i Jylland).

I denne samtale med koordinatoren, præsten og den frivillige fremhæver de vigtigheden af at skabe et trygt rum, hvor de unge føler sig tilpasse ved at åbne sig op. De understreger desuden, at den frivilliges personlige fortælling spiller en central rolle i at skabe denne tillid og i at gøre det nemmere for de unge at dele deres egne oplevelser. Begge eksempler viser således også, hvordan den frivilliges fortælling kan styrke de unges mod til at åbne op, da de føler sig set og forstået ud fra deres egne erfaringer.

Opsummerende peger disse observationer på, at flere af de unge søger støtte og rådgivning hos den frivillige eller koordinatoren i pauserne. Dette indikerer, at mindU-workshoppen kan fungere som en måde, hvorpå de unge bliver bevidste om muligheden for at søge hjælp og få støtte i svære tider. Uanset om støtten kommer fra den frivillige, koordinatoren eller fra præsten med udvidet tavshedspligt, viser mindU, at der er et vigtigt potentiale i at oplyse de unge om, at der altid er nogen, som de kan tale med.

Opsummering på del 2.2: mindU's temaer er relevante og relaterbare for de unges hverdag, og skaber et eksistentielt og sårbart rum

Observationerne viser, at mindU's temaer – herunder kropslig usikkerhed, stress, forventningspres og mental trivsel – er relevante og relaterbare for de unge i deres hverdag. Øvelser som "ungefortællingen" samt diskussion om mentale udfordringer skaber genklang og opmuntrer de unge til refleksion og åben samtale om eksistentielle og sårbare emner og tematikker. Flere deltagere valgte også at dele personlige erfaringer med mindU-koordinatoren og den frivillige, hvilket indikerer, at workshoppen giver de unge en tryk ramme til at udforske og italesætte egne udfordringer.

Del 2.3: Rum til refleksion og plads til at danne personlige holdninger

I dette afsnit analyseres det, hvordan mindU's workshops skaber et unikt rum for refleksion og personlig udvikling blandt de unge. Desuden får vi indblik i, hvordan der skabes et rum, hvor de unge ikke kun danner deres egne meninger, men også er åbne for at lytte til og overveje nye perspektiver og synspunkter.

● Læring nr. 4: De unge er reflekterede og tør vise deres egne personlige holdninger.

Som vist i Del 2.2: Relevansen af mindU's temaer og skabelsen af et eksistentielt øverum, finder mange af de unge workshoptemaerne relevante og relaterbare. Denne genkendelighed skaber også anledning til selvrefleksion over personlige erfaringer og oplevelser. På tværs af observationerne ses det, at størstedelen af de unge deltager aktivt i øvelserne med refleksioner og overvejede svar. Denne refleksion blev tydeligt udtrykt under et dilemma omhandlende, hvad man ville gøre i en situation, hvor en pige fra klassen ikke var blevet inviteret til en fest, som resten af klassen skulle deltage i. En dreng udtrykte her sine tanker på en særligt reflekteret og velovervejet måde:

"Ved det første dilemma, som handler om en pige, der ikke er blevet inviteret til en fest, som resten af klassen var inviteret til, vælger eleverne meget forskelligt. Det virker til, at mange af eleverne vælger ud fra egne personlige holdninger, fordi der er stor spredning i svarene. En dreng siger meget reflekteret: "Jeg tror, at det handler om hierarkiet i klassen. Måske flere ville snakke med hende, hvis det var en, som var højt i hierarkiet, som var blevet holdt ude, end hvis det var en, som var lavt i hierarkiet." De andre nikker."
(Feltnote, Observation i Jylland).

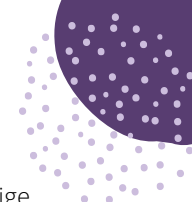
Drengen sætter ord på, hvordan sociale hierarkier i klassen kan påvirke, hvordan man vælger at reagere i sådanne situationer. Denne velovervejede observation afspejler de unges evne til at diskutere komplekse og svære emner åbent, også selvom der er uenighed om det korrekte valg. Det skal bemærkes, at drengens refleksioner blev mødt med anerkendelse fra de andre elever, hvilket bidrager til et åbent og støttende miljø for meningsudveksling i klassen.

Eksemplet viser de varierede holdninger blandt konfirmanderne og understreger, at de træffer beslutninger baseret på deres egne overbevisninger. Vi oplevede, at særligt nogle konfirmander udviste stort mod ved at skille sig ud fra flertallet og stå fast på deres egne holdninger til forskellige emner i øvelserne. Dette indikerer, at disse elever reflekterede grundigt over deres standpunkter og havde modet til at fastholde dem, selvom de befandt sig i et tydeligt mindretal:

"I alle dilemmaerne følger de fleste unge den store drengegruppe. Dog er der to drenge, som ikke er en del af den store gruppe, som tydeligt vil markere, at de vælger modsat. Man efterlades lidt med en tanke om, at disse drenge måske bedre kan relatere til emnet mobning - måske fordi de selv har oplevet det - eller i hvert fald har været tættere på, end den store drengegruppe, som får lidt en 'medløber-karakter'. Den store drengegruppe svarer ting som: "Man har selv et ansvar" og "Der må være en psykolog eller en anden voksen, som kan hjælpe." De to drenge, som tør at stille sig modsat, er fra den anden konfirmationsforberedelsesklasse end den store drengegruppe, som virker til at fylde meget i rummet. Det kræver mod at stå alene."
(Feltnote, Observation i Sjælland).

I dette eksempel, hvor to konfirmationsforberedelseshold var blevet samlet til et hold, der skulle have workshoppen sammen, er der to drenge, som tydeligt markerer, at de har en anden holdning end de andre konfirmander. Her markerede de to tydeligt deres holdning om, at man bør sige fra over for mobning uanset egen involvering i modsætning til majoriteten. Eksemplet illustrerer, at flere af de unge tør skille sig ud og danne selvstændige holdninger til de svære emner, der tages op i mindU. Denne tendens var gennemgående i flere observationer og aktiviteter under workshopsene.

"Særligt en gruppe af piger er meget uenige i, hvilke tre kort de skal vælge. De diskuterer frem og tilbage om ærlighed skal være et af de tre kort. Det virker til, at alle i gruppen holder meget på egne holdninger, men samtidig lytter til hinanden. Det virker derfor som om, at de ikke lader sig påvirke af hinanden, men i stedet baserer det på deres egne oplevelser med, hvad der er vigtigt i en god ven. Generelt virker de unge til at vælge ud fra egne holdninger, og der er stor diskussion af kortene."
(Feltnote, Observation i Jylland).



Denne observation fremhæver endnu en øvelse, hvor de unge reflekterer over og danner egne personlige holdninger til opgaverne ud fra deres erfaringer. Eksemplet viser også, at selvom der opstod uenigheder blandt pigerne, lyttede de respektfuldt til hinanden og anerkendte hinandens forskellige synspunkter.

Samlet set peger disse observationer på, at mindU-workshops formår at skabe et refleksivt rum, hvor de unge ikke blot udvikler selvstændige holdninger til emnerne, men også udtrykker og fastholder dem, selv når de står alene. Samtidig er der et positivt element af åbenhed og respekt blandt deltagerne, hvor de unge viser vilje til at lytte til og respektere hinandens perspektiver, hvilket yderligere styrker læringsrummet. Det er dog en væsentlig pointe, at større og toneangivende gruppedynamikker kan dominere hvilke holdninger, der bliver et udtryk for majoriteten i rummet. Ikke desto mindre kan det ikke udelukkes, at konfirmanderne alligevel påvirkes af de få, som står ved deres holdning, og derigennem potentielt efterlader den store gruppe med stof til eftertanke. På trods af at denne eftertanke ikke umiddelbart udtrykkes i det aktuelle, observerede rum, kan det måske nuancere deres holdninger i fremtidige møder med lignende situationer og dilemmaer.

● **Læring nr. 5: mindU skaber rum for refleksion og ændring af holdninger gennem åben dialog.**

Som beskrevet i det foregående afsnit viser mange af de unge konfirmander både mod og refleksion ved at stå ved deres personlige holdninger, selv når disse adskiller sig fra flertallet. En væsentlig positiv indsigt fra vores observationer er, at mindU's workshop bidrager til at skabe et rum, hvor de unge ikke blot danner egne holdninger, men også er åbne for at forstå andres synspunkter og høre deres argumenter. Denne åbenhed understøtter en vigtig form for refleksion, hvor de unge både udfordres og styrkes i deres evne til at lytte og potentielt ændre deres egen holdning. Workshopen giver således mulighed for, at forskellige perspektiver kan mødes og påvirke hinanden i en tryk ramme.

I den følgende observation ses et eksempel, hvor en konfirmand får en af de andre unge til at skifte holdning gennem dialog og refleksion:

Herefter kommer dilemmaet om en dreng, der ikke er meget i skole. Da eleverne skal tage stilling, spotter en konfirmand sin ven, som er ved at vælge, at det er drengen i dilemmaets eget problem, at han har svært ved at komme i skole. Konfirmanden siger højt til sin ven: "Kom herover. Det er jo ikke hans egen skyld, at han har det svært." Han virker til at overtale vennen, som kommer over til ham og udtrykker derigennem en ny holdning."

(Feltnote, Observation i Jylland).

Observationen er taget fra en øvelse, hvor dilemmaet handlede om en dreng, som har svært ved at møde op i skolen på grund af skolevægring. Konfirmanden argumenterer her for, at drengens fravær ikke nødvendigvis skyldes egen vilje eller ansvar, men at der kan ligge andre årsager bag, som gør skolegangen svær for ham. Denne argumentation ser ud til at få hans ven til at reflektere videre over dilemmaet og herefter udtrykker et holdningsskift. Dette er et eksempel på, hvordan øvelserne i mindU ikke blot opfordrer de unge til at reflektere og danne egne holdninger, men også giver dem mulighed for at argumentere og tage stilling til andres perspektiver.

Et andet eksempel fra samme konfirmationsforberedelse viser, hvordan mindU-koordinatoren anvendte "ungefortællingen" fra tidligere i workshopen til at udfordre en af konfirmandernes holdning:

"Koordinatoren spørger en anden dreng, som fortsat har valgt, at det er drengen i dilemmaets eget problem, hvorfor han har valgt det. Drengen siger: "Det er hans eget ansvar – han skal tage sig sammen." mindU-koordinatoren henviser her til fortællingen fra den frivilliges ungefortælling fra tidligere, som netop handlede om, at der kan være mange grunde til, at man har svært ved at komme i skole. Det virker til, at det åbner drengens øjne, og får ham til at genoverveje sit valg. Han bliver dog stående på placeringen."

(Feltnote, Observation i Jylland).



Selvom drengen her vælger at fastholde sin position, ser det ud til, at koordinatorens perspektiv udvider hans forståelse og sætter gang i en proces af videre refleksion. Flere af observationerne viste, at nogle af de unge havde svært ved at forstå, at skolefravær ikke nødvendigvis skyldes dovenskab eller manglende vilje, men kan være forbundet med dybereliggende udfordringer, som fx skolevægning. Dette kan formentlig forklares ved deres unge alder og begrænsede erfaringer med at overveje og reflektere over eksistentielle og komplekse problemstillinger. Ikke desto mindre er dette et positivt eksempel på, hvordan øvelserne i mindU-workshoppen formår at igangsætte refleksion og overvejelse hos de unge konfirmander, som i enkelte tilfælde også fører til, at de ændrer holdning efter nærmere eftertanke. Fra samme observation fremgår det også, hvordan ungefortællingen har bidraget til, at en af konfirmanderne reelt har opnået et nyt perspektiv på dilemmaet, og har brugt ungefortællingen i sine overvejelser og refleksioner:

“En af pigerne fortæller dog, at hun har valgt at stille sig i midten, fordi: “Det er ikke hans skyld, hvis han også har skolevægning.” Hun henviser derfor til, at den frivilliges fortælling fra tidligere har fået hende til at placere sig der, hvor hun gør. En dreng siger herefter: “Jeg synes ikke, at det er hans egen skyld. Måske han er blevet mobbet. De andre har et ansvar for at hjælpe ham.” En anden dreng deler ud af sit eget liv ved at sige: “Jeg har selv haft det sådan. Det hjalp mig at få hjælp fra andre og tale med andre om det. Det er vigtigt.”

(Feltnote, Observation i Jylland).

Dette eksempel understreger, hvordan mindU's workshop, især gennem ungefortællingen, skaber et rum, hvor de unge både udvikler deres egne holdninger og samtidig åbner sig for at forstå andres synspunkter og se tingene fra nye perspektiver.

Opsummering på del 2.3: mindU skaber rum til refleksion og plads til at danne personlige holdninger.

Observationerne fra mindU's workshops viser, at de unge konfirmander deltager engageret og reflekteret i øvelserne. Workshopsene skaber et rum, hvor de unge får mulighed for at tage stilling til eksistentielle emner ud fra egne erfaringer og værdier, og de viser mod ved at fastholde deres holdninger, selv når de står alene. Samtidig opmuntrer øvelserne til åben dialog og gensidig respekt, hvor de unge ikke blot danner egne holdninger, men også lytter til og overvejer andres synspunkter.

Desuden viser observationerne, at flere konfirmander, gennem videre refleksion og diskussion, er åbne overfor at ændre deres standpunkt, som fx i tilfældet med skolevægning. Dette indikerer, at mindU's workshops ikke alene støtter udviklingen af personlige holdninger, men også fremmer en forståelse og accept af andre unges perspektiver og holdninger.

Del 2.4: Konfirmationsforberedelsen som åndelig og eksistentiel arena

I dette afsnit vil vi analysere, hvordan konfirmationsforberedelsen kan ansues som et eksistentielt og åndeligt øverum, der kombinerer et fokus på unges sårbarhed og mentale trivsel med kristendommens centrale værdier og tematikker.

● Læring nr. 6: Konfirmationsforberedelser er velfungerende som eksistentielle øverum.

Det fremgår af de fire observationer, at konfirmationsforberedelser i høj grad kan fungere som et eksistentielt øverum, hvori der er plads til at tale om og diskutere eksistentielle aspekter af unges mentale sundhed og trivsel. Konfirmationsforberedelser som arena er blandt andet relevante, fordi mange af kristendommens essentielle værdier skrives sig ind i mindU-workshoppens tematikker og øvelser. En af præsterne uddyber blandt andet, hvordan hun oplever store sammenkoblinger mellem kristne værdier og mindU-workshoppen:

”Præsten oplever, at det kristne aspekt om, at mennesket er værdifuldt og elsket, skriver sig ind i det lave selvværd, som unge oplever, fordi de ikke føler, at de har værdi. Præsten siger, at mange af værdierne i kristendommen er relevante for mindU, og at hun typisk refererer tilbage til workshoppen i senere undervisningsgange. Hun snakker også om skam som en kristen tematik og siger ”Skam er en del af unge i den alder. Men der er ikke skam i mindU-workshoppen, fordi budskabet er, at man ikke skal skamme sig over, hvordan man har det.”
(Feltnote, Observation i Jylland).

Præsten påpeger altså her, hvordan kristendommens budskaber om menneskets iboende værdi og værdighed taler direkte til de unges oplevelse af lavt selvværd og deres behov for at føle sig accepterede. Hun oplever dermed, at den kristne værdi om, at alle mennesker er elsket og værdifulde, stemmer overens med mindU's formål om at skabe et trygt, åbent og skamfrit rum. Yderligere nævner præsten, at hun planlægger løbende at vende tilbage til de tematikker, der blev behandlet i workshoppen. På den måde kan de kristne værdier og tematikker anvendes til at have et kontinuerligt fokus på de unges mentale sundhed og trivsel igennem hele konfirmationsforberedelsen.

Konfirmationsforberedelsens relevans bliver også tydelig under en anden observation, hvor en af præsterne bryder ind under dilemma-øvelsen, og knytter en bibelsk fortælling til et af dilemmaerne:

”Det næste dilemma handlede om mobning, og hvorvidt man ville sige fra. Her står alle på nær tre drenge i den side, hvor de ikke mener, at det er op til dem at sige fra overfor mobningen. En af præsterne byder her ind med en kort fortælling om den barmhjertige samaritaner og næstekærlighed fra Biblen. Det virkede ganske relevant, og der var fokus på det, som præsten sagde. De fleste unge virkede til at have respekt for præsten og lyttede til hans korte fortælling, som præsten i øvrigt leverede med en ’ironisk’, men aktuel, undertone gennem hans ordvalg.”
(Feltnote, Observation i Sjælland).

Her drager præsten en parallel mellem fortællingen om den barmhjertige samaritaner og dilemmaet om mobning. Ved at introducere næstekærlighed på en jordnær og relaterbar måde formår præsten at understøtte mindU's værdier og tilbyde et perspektiv på mobning og medmenneskelighed, som de unge kan forstå og forholde sig til. I denne sammenhæng kan præsten også bidrage med et perspektiv på, hvad der er moralsk rigtigt og forkert, som mindU-koordinatoren ikke kan gøre i samme grad, fordi koordinatorens rolle i højere grad går på at få de unge til at reflektere og diskutere. På samme måde bliver konfirmationsforberedelsen som arena endnu en gang fordelagtig, fordi præsterne spiller en central rolle i at støtte mindU-koordinatorens tilstedeværelse i forløbet, og på den måde bidrager til at skabe et tillidsfuldt rum. mindU's principper om fortrolighed og åbenhed flugter desuden godt med præsternes tavshedspligt og deres intention om at skabe et åndeligt og eksistentielt øverum, hvor de unge kan føle sig støttet og hørt.

Del 2.5: Udviklingspotentiale for konfirmationsforberedelsen som arena

Indtil nu har kapitel 2, fra del 2.1 til og med del 2.4, belyst, hvordan mindU's workshops i konfirmationsforberedelsen skaber et trygt og reflekterende rum, hvor de unge konfirmander kan drøfte mentale og eksistentielle temaer. Dette afsnit fokuserer på potentielle forbedringer og indsatser, der kan styrke mindU's workshops yderligere. Formålet er at fremhæve, hvordan mindU og headspace kan optimere deres brug af konfirmationsforberedelsen som en arena til at skabe et sikkert, eksistentielt rum, hvor de unge kan udvikle deres mentale helbred og føle større tryghed og mod til at tale om komplekse og udfordrende emner.

● Potentiale nr. 1: Tidspunkt for konfirmationsforberedelsen påvirker de unges fokus

Vores observationer af mindU-workshops viser, at tidspunktet for konfirmationsforberedelsen har stor betydning for konfirmandernes energi og engagement. Workshops, der afholdes om eftermiddagen efter en hel skoledag, lader til at møde unge, der er udmattede og mindre fokuserede, især efter pauser. Omvendt virker konfirmanderne om morgenen, selvom de er lidt trætte fra start, mere fokuserede og tilbøjelige til at udvikle egne refleksioner i takt med workshoppen.

Observationerne viser særligt, at eftermiddagssessionerne kræver ekstra opmærksomhed på energien i rummet, som falder efter pauser, hvor fokus ofte "nulstilles". Dette ses i følgende observation *"Efter pausen er eleverne lidt off. Ikke særligt koncentrerede. Det er som om, at rummet blev nulstillet. Nu skal vi lige tilbage på sporet. Selv pigerne [som havde været mere fokuserede end drengene hidtil] virker også lidt mere off nu. De er trætte, men de har også været i skole hele dagen. Klokker er ca. 15.15."* (Feltnote, Observation på Sjælland).

Dette viser behovet for en særlig opmærksomhed på, at mindU-koordinatoren i samarbejde med præsten får genskabt fokus, især efter pauser, hvor konfirmandernes energi kan udfordre engagementet i workshoppen.

● **Potentiale nr. 2: Betydningen af antallet af konfirmander for at skabe åbenhed og fokus.**

Observationerne peger på, at antallet af konfirmander til workshoppen kan have væsentlig betydning for, hvor meget de unge åbner op og udtrykker egne personlige refleksioner og holdninger. Selvom det ofte er nødvendigt af ressourcemæssige hensyn at samle flere hold, kan større grupper til tider udfordre den reflekterende og personlige dynamik, som mindU ønsker at fremme. Med et stort antal deltagere risikerer man, at dominerende konfirmander overtager rummet og påvirker stemningen i en retning, som kan hæmme andres engagement og lyst til at dele sårbare tanker. I en workshop, hvor to hold var samlet, fyldte en gruppe drenge rummet med humoristiske svar, der satte en useriøs og fjollet tone i starten af en øvelse om, hvornår man har det godt:

"De første, der rækker hånden op til spørgsmålet om, hvornår man har det godt, er nogle af drengene. Den første, der får lov at sige noget, svarer: "Når man sover" for sjov. Den næste dreng siger: "Når man spiser". Koordinatoren forsøger at tackle deres bud ved at tage dem seriøst og knytte en kort kommentar, men går hurtigt videre til næste bud. Drengene fortsætter med ping-pong-agtige svar som: "Når Brøndby vinder" og "Når der er derby i fodbold". Drengenes energi fylder meget i rummet, og det virker til at afskrække andre, der ellers kunne have bidraget med mere personlige og seriøse refleksioner."

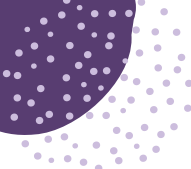
(Feltnote, Observation i Sjælland).

Denne situation førte til, at andre konfirmander forblev mere stille og måske ikke følte sig lige så trygge ved at dele personlige erfaringer. Især ved spørgsmål og temaer, der inviterer til refleksion over svære og eksistentielle emner, kan store og toneangivende grupper gøre det sværere at opnå en dyb og sårbar dialog. Selvom dette eksempel var en af de mere udfordrende observationer, viser andre workshops, at mindre grupper har en positiv indvirkning på både åbenheden og engagementet blandt konfirmanderne.

Det anbefales, at antallet af konfirmander i mindU-workshops holdes på et niveau, hvor alle får mulighed for at engagere sig. Ved at begrænse holdstørrelsen kan man lettere skabe et trygt og reflekterende miljø. Herved understøttes muligheden for at flere konfirmander føler sig trygge ved at deltage aktivt og dele deres tanker om de svære og personlige emner, som workshoppen adresserer.

● **Potentiale nr. 3: Den måde, som lokalet er indrettet på og bordene sat op, har stor betydning for øvelserne**

Det gør sig gældende for alle observationer, at indretningen af lokalet og bordopstillingen har indflydelse på de unges engagement, refleksion og fokus under workshoppen. Vi mener derfor, at det er vigtigt at inkludere disse som opmærksomhedspunkter ved faciliteringen af workshoppen.



Som nævnt i del 2.2, var der en tendens i alle observationer til, at der opstod tydelige grupperinger i lokalet. De unge placerede sig aktivt i henhold til deres vennegrupper, hvilket i høj grad påvirkede den generelle stemning samt de unges fokus og engagement. Vi oplevede dog, at gruppeopstillingen af bordene i højere grad skabte denne klikedannelse og var med til at øge fokus på de dominerende grupper i lokalet, end hestekoopstillingen gjorde. Hestekoopstillingen var i højere grad med til at skabe et inkluderende og trygt rum, og fungerede bedre til at skabe en fælles dialog og refleksion, fordi alle kunne se hinanden. På samme tid bidrager opstillingen også til at holde bedre fælles fokus, fordi alle kunne se koordinatoren. Vores oplevelse var generelt, at gruppeopstillingen af bordene til tider havde den modsatte effekt: *"Eleverne fanges ikke rigtigt af videoen. Der er sniksnak hele tiden og flere kigger slet ikke op mod skærmen – flere har endda ryggen til."* (Feltnote, Observation fra Sjælland).

Her fremgår det altså, hvordan gruppeopstillingen af bordene er med til at skabe mere uro og måske opildne til løs snak. Derudover kan gruppeopstillingen af bordene medføre mindre fokus på skærmen og præsentationen, fordi eleverne har mulighed for at vende ryggen til. Det er dog værd at bemærke, at da bordene var sat i grupper, virkede det til at fremme en mere aktiv diskussion under øvelsen med styrkekortene. Den mindre og afskærmede gruppeopstilling skabte et mere intimt og trygt rum, hvor de unge følte sig mere isolerede og dermed friere til at deltage, hvilket gjorde det lettere for alle at byde ind (jf. afsnit 2.2).

Afslutningsvis kan det nævnes, at bordopstillingen samt de unges fokus og engagement også påvirkes af lokalets størrelse. Hestekoopstillingen fungerede særligt godt i det mindre lokale, hvor alle kunne høre hinanden tydeligt, mens gruppeopstillingen var mindre effektiv i et større lokale, da antallet af bordgrupper og afstanden mellem dem gjorde det sværere at fastholde en fælles opmærksomhed og dialog i rummet. Det anbefales derfor at have lokalets størrelse samt bordopstillingen for øje ved planlægningen og faciliteringen af mindU-workshoppen. I situationer hvor gruppeborde er uundgåeligt, kan en løsning være, at mindU-koordinatoren på forhånd opfordrer præsten til at placere konfirmanderne på tværs af klasser og vennegrupper, hvilket kan forebygge, at dominerende gruppedynamikker udfordrer det trygge rum.

● **Potentiale nr. 4: Fysisk tilstedeværelse af en frivillig til ungefortællingen skaber mere engagement.**

Det har stor betydning for de unges engagement, hvorvidt ungefortællingen leveres af en fysisk tilstedeværende frivillig eller vises på video. Den fysiske tilstedeværelse af en frivillig, der deler sin ungefortælling, skaber overordnet set et større engagement hos de unge sammenlignet med en videofortælling. Af observationerne fremgår det, hvordan de unge oplever den fysiske ungefortælling som mere autentisk og nærværende. Den giver mere plads til refleksion og åbner muligheden for, at de unge kan ændre holdning eller relatere direkte til de emner, der tages op. Som beskrevet i afsnit 2.2, viser observationerne, at en frivillig som er fysisk til stede og fortæller sin historie, kan inspirere de unge til selv at henvende sig og dele lignende personlige oplevelser, fordi de føler sig mødt og forstået.

Derimod kan videofortællinger skabe en distance mellem fortælleren og de unge, som gør det sværere for de unge at holde fokus. Observationerne viser, at de unge let mister koncentrationen under videofortællingerne, især hvis de sidder langt fra skærmen eller oplever videoen som langtrukken:

"Det er en videofortælling, der omhandler usikkerheder og mobning. De fleste lytter, men nogle af dem har svært ved at koncentrere sig om filmen. Især dem, der sidder bagerst, virker til at snakke om andre ting. Det virker til, at videoen giver lidt afstand til den frivillige og fortællingen, og det er sværere for dem at holde koncentrationen. Videoen virker lang – for lang."
(Feltnote, Observation i Sjælland).

Hermed ses det, hvordan videoformatet har en tendens til at skabe en mere passiv lytteposition blandt de unge, hvor enkelte i rummet mister interessen og ender med at blive distraherede af andre ting eller kommer til at falde i snak med hinanden.

Selvom ungefortællingen overordnet set virker til at vække genklang hos mange af de unge – uanset om den er fysisk eller ej – er det stadig værd at have for øje som et muligt forbedringspunkt, at den fysiske fortælling fremstår mere nærværende og autentisk end videofortællingen. Dette er dog også et fokuspunkt, som både koordinatorene og de frivillige selv virker til at være meget bevidste om, og flere af dem påtaler problemstillingen under observationerne.

● **Potentiale nr. 5: Vigtigheden af tid til fordybelse og refleksion i mindU-workshops.**

En central pointe fra vores observationer er, hvor afgørende tempo og tone er for at skabe det nødvendige trykke og reflekterende rum i mindU-workshops. Som den, der indleder og styrer workshoppen, sætter mindU-koordinatoren tonen for rummet, hvilket har stor betydning for, hvordan de unge konfirmander oplever workshoppen. Tempoet og koordinatorens præsentation af øvelser og rammen for workshoppen påvirker direkte stemningen og dynamikken i lokalet.

Under én af observationerne oplevede vi, at præsterne ikke var ordentligt forberedte til at modtage mindU-koordinatoren, hvilket forsinkede starten af workshoppen. Dette var ifølge koordinatoren ikke første gang, hun stødte på denne udfordring, og hun påpegede, at en presset tidsplan kan begrænse workshoppen og forhindre, at man når dybt nok ind i refleksionerne. Gennem alle observationer stod det klart, at den tid, der var afsat til workshoppen, generelt var knap, hvilket ofte førte til, at nogle dilemmaer og refleksionsøvelser måtte forkortes eller udelades. Det begrænser mulighederne for at skabe et rummeligt og trygt miljø, hvor konfirmanderne har tid til at fordybe sig i de emner, der drøftes. Samtidig er der risiko for, at der skabes en uhensigtsmæssig forhastet stemning, hvis konfirmanderne observerer, at elementer af workshoppen åbenlyst undlades pga. Tidsmangel. Et eksempel fra feltnoterne illustrerer udfordringerne ved et hektisk præsentationstempo, som var påvirket af manglende forberedelse fra kirkens side:

“mindU-koordinatoren præsenterer med en meget høj stemme og snakker meget klart, men også meget hurtigt. Koordinatoren gav også tidligere udtryk for – i frustration over, at præsterne ikke virkede forberedte på, at koordinatoren kom og skulle afholde workshoppen – at der var meget på programmet, og at det var svært at nå det hele, hvis ikke man kommer i gang til tiden.”

(Feltnote, Observation i Sjælland).

Denne situation medfører, at koordinatoren må præsentere indholdet i et hastigt tempo, hvilket kan sende et signal, der ikke er foreneligt med ønsket om at skabe et roligt og reflekterende rum. Når præsentationen bliver for hurtig og højroset, kan det give de unge indtryk af, at der ikke er plads til at dvæle ved deres refleksioner eller stille spørgsmål. For at kunne skabe et trygt rum kræver det netop, at der er god tid til fordybelse og overvejelse – særligt i en sammenhæng, hvor der tales om personlige og sårbare emner. Yderligere kan der ud fra dette også læses, at det er af afgørende betydning for mindU-koordinatoren, at præsten er ordentligt forberedt og klar til at tage imod koordinatoren, og at der er klar til afholdelsen af workshoppen.

Observationerne viser derfor, at det er vigtigt, at mindU-koordinatorene er velinformerede om, hvordan de kan præsentere indholdet på en rolig og afslappet måde, der fremmer refleksion og tillid i rummet, samt at præsternes forberedelse er vigtig for en velorganiseret og rolig start på workshoppen. En ordentlig modtagelse af mindU-koordinatoren samt en struktureret opstilling af lokalet bidrager væsentligt til at skabe et roligt tempo fra start. En standardinformation til kirkerne inden hver workshop kan omfatte instruktioner om, hvordan lokalet bedst indrettes og de tekniske forberedelser, såsom en velfungerende projektor og en hensigtsmæssig opstilling af borde og stole i små grupper. Dette giver konfirmanderne optimale rammer til at engagere sig i øvelserne og samtalerne.

Del 2.6: Samlet opsamling

Samlet viser undersøgelsen, at mindU formår at skabe et eksistentielt øverum, hvor konfirmander både får lyst til at dele personlige erfaringer og holdninger, og samtidig inspirerer hinanden til at indtage nye holdninger og positioner. Dette sker igennem et trygt og sårbart rum, der bliver skabt af mindU-kordinatoren, den frivillige og præsten i samspil. Undersøgelsen viser dermed, at der til mindU's workshops åbnes op for samtaler om emner, der er relaterbare for de unge og deres hverdag, tanker og følelser. Derudover viser undersøgelsen, at mindU's temaer ligeledes flugter godt med konfirmationsforberedelsen som arena, idet temaer som værdighed, at føle sig elsket, skam eller at være "barmhjertig" italesættes under workshoppen. Præstenene oplever derfor også, at mindU bidrager til at facilitere gode snakke, som de senere kan anvende som en del af konfirmationsforberedelsesforløbet.

Undersøgelsen peger dog også på en række potentialer, hvorigennem mindU kan fremme det trygge rum samt konfirmandernes engagement yderligere. Disse potentialer omhandler bl.a., at der sikres tid til fordybelse og refleksion under workshoppen, at der er fysisk tilstedeværelse af frivillige i ungefortællingerne og endeligt overvejelser ift. praktiske omstændigheder såsom bordopstillinger, placering af konfirmanderne samt antal deltagere på workshoppen.



Kapitel 3

Implementering af mindU

Dette kapitel belyser, i hvilket omfang mindU-projektet er blevet implementeret i headspace. I arbejdet med forankringen af mindU har vi været opmærksomme på, at mange pilotprojekter på socialområdet, selv med positive resultater, efter endt implementering ikke altid bliver permanente, hvilket kan skyldes en række faktorer såsom manglende finansiering, dårlig integration i eksisterende strukturer, kulturelle barrierer, modstand mod forandring mv. Derfor har vi haft særlig fokus på at sikre en bæredygtig forankring af mindU i headspace. Dette kapitel beskriver de drivkræfter og barrierer, der har påvirket implementeringen af projektet, og hvordan disse faktorer har haft indflydelse på projektets langsigtede succes.

Del 3.1: mindU's implementeringskontekst i headspace

I dette afsnit beskrives implementeringen af mindU-projektet i headspaces eksisterende organisatoriske struktur. Der vil blive lagt vægt på implementeringskonteksten, herunder hvordan de formelle rammer og betingelser i headspace har påvirket implementeringen af mindU.

3.1.1 Decentralisering af mindU i headspace-centre

mindU er blevet forankret i headspace gennem en decentraliseringsproces^[9], hvor det decentrale ledelsesansvar er overført fra Det Sociale Netværks sekretariat til de lokale headspace-centre. Tidligere refererede mindU-koordinatorerne til en projektleder i Det Sociale Netværks sekretariat, men dette ansvar er nu flyttet ud til de lokale centerchefer, som varetager den daglige ledelse og har det faglige ansvar for implementeringen. Det strategiske ansvar^[10] forbliver hos nøglepersoner i sekretariatet i samarbejde med headspace og centercheferne. Decentraliseringen har gjort det muligt at tilpasse mindU til de lokale forhold og ressourcer, hvilket har været afgørende for en succesfuld og bæredygtig implementering.

mindU er blevet forankret i headspace på to primære måder:

Forankringsmodel 1:

- En mindU-koordinator er tilknyttet et headspace-center og refererer til centerchefen som sin nærmeste leder. Koordinatoren arbejder enten fysisk i centeret eller hjemmefra med lejlighedsvis besøg i centeret.

Forankringsmodel 2:

- En ansat ungerådsgiver i headspace påtager sig rollen som mindU-koordinator. Her bliver mindU-opgaverne en del af ungerådsgiverens daglige arbejde med synlighed og rådgivning i centeret.

[9] Donaldson, Lex (2001). The Contingency Theory of Organizations

[10] Socialstyrelsen (2019). Ramme for implementering, Socialstyrelsens implementeringsguide.

3.1.2 Effektiv ressourceudnyttelse

En vigtig del af implementeringsprocessen har været, at **ressourcer og tid** er blevet tildelt på en måde, der skaber klare arbejdsroller og integrerer mindU i de eksisterende arbejdsgange uden at forstyrre den daglige drift i de lokale headspace-centre. En ungerådsgiver, der har påtaget sig rollen som mindU-koordinatorer, forklarer behovet for den lokale tilpasning således:

"[Forankringen af mindU] er jo meget forskellig fra center til center, da det i høj grad handler om, hvor meget tid [og ressourcer] man har i hvert center."

(mindU-koordinator 3).

Behovet for **lokal tilpasning** er også blevet fremhævet af alle tre interviewede centerchefer som afgørende for mindU's succesfulde forankring i headspace (Centerchef 1, Centerchef 2, Centerchef 3). En af centercheferne beskriver, hvordan de ressourcemæssige rammer varierer betydeligt mellem de to headspace-centre, han/hun er ansvarlig for, og udtrykker, at: *"Med de nuværende ressourcer i dette center, [hvor mindU-koordinatoren er tilknyttet], kan jeg ikke forsvare, at mindU-opgaven lægges oveni [ungerådsgiver-opgaverne]."* (Centerchef 3).

Alle de interviewede centerchefer fremhæver, at valget mellem implementering af forankringsmodel 1 og 2 afhænger af centerets ressourcer. I centerchef 3's tilfælde vurderes det, at forankringsmodel 1 er den mest hensigtsmæssige, baseret på de tilgængelige ressourcer i det pågældende center. Modsat fremhæver en anden centerchef, der har erfaring med begge modeller, fordelene ved forankringsmodel 2. Centerchefen beskriver, hvordan denne model: *"Flugter godt med headspace, fordi aktiviteterne typisk ligger om morgenen, før headspace åbner [sine døre for de unge]."* (Centerchef 2).

Denne observation fra en centerchef, der har afprøvet begge forankringsmodeller, understreger, at en veltilrettelagt lokal implementeringsproces kan optimere ressourceudnyttelsen. Ved at placere mindU-aktiviteter i perioder med lavere trafik eller som en opgave varetaget af en koordinator, reduceres risikoen for overlap og pres på ressourcerne, hvilket gør de **lokale forankringsmodeller både bæredygtige og effektive**.

Sammenfattende vurderes begge forankringsmodeller at være bæredygtige i relation til headspace. Det fremgår dog af interviewene, at forankringsmodel 1 kræver en mere aktiv indsats fra centercheferne end forankringsmodel 2, da den indebærer en mindre fysisk tilstedeværelse i headspace-centeret, hvilket gør den sociale forankring mindre gnidningsfri (mindU-koordinator 4, mindU-koordinator 1, Centerchef 2). Denne udfordring er identificeret som en barriere i forankringsprocessen, og der er allerede iværksat tiltag for at styrke indsatsen mod en bedre social forankring i forankringsmodel 1 fremadrettet.

3.1.3 Et givende samarbejde mellem mindU-koordinatorerne og centercheferne

For at sikre en vellykket og bæredygtig integration af mindU i headspace er et **stærkt, organisatorisk engagement** afgørende. Dette engagement fra både centercheferne og medarbejderne er nødvendigt for at skabe en langsigtet forankring, der fremmer bæredygtighed i stedet for at skabe barrierer. I denne proces er relationen mellem mindU-koordinatorerne og centercheferne central, og her spiller graden af formaliseret samarbejde og engagement en vigtig rolle for en succesfuld implementering.

På tværs af forankringsmodellerne beskriver alle interviewede mindU som et velfungerende og selvkørende projekt. Denne selvstændighed, kombineret med centerchefernes støtte og sparring, har resulteret i minimal modstand, særligt på ledelsesniveau. Som en centerchef bemærker:

"Det forarbejde, der blev gjort i udviklingen af workshoppen, betød, at vi vidste præcis, hvad vi skulle [gøre]. Det gjorde mindU-projektet meget nemmere at integrere, og jeg har ikke oplevet store udfordringer i forbindelse med implementeringen."

(Centerchef 3).

Den gode forberedelse og strukturerede tilgang har således gjort det lettere for centercheferne at håndtere implementeringen, og mindU er blevet en velfungerende del af dagligdagen i deres centre. Det er ligeledes værd at bemærke, at den selvkørende struktur har givet koordinatorene en høj grad af selvstændighed i deres arbejde, hvilket medfører mange positive effekter i forankringsprocessen, men kan samtidig også give anledning til enkelte udfordringer, f.eks. at nogle centerchefer har mindre indsigt i de enkelte elementer af mindU (mindU-koordinator 1). En centerchef uddyber dette således: "*mindU-koordinatoren har sparring med mig om workshops og driften, mens den tidligere projektleder har taget sig af det faglige [...], som hun har mest erfaring med.*" (Centerchef 2). Centerchefen uddyber, at sparringen dækker koordinatorenes samarbejde med præsterne, den daglige drift og erfaringer med afholdelse af workshops, herunder håndtering af udfordringer såsom urolige konfirmandhold eller situationer, hvor en ung udtrykker mistro i skolen. Når det kommer til spørgsmål om de faglige metoder og tilgange, som workshoppen bygger på, opsøger mindU-koordinatoren derimod sparring hos den tidligere projektleder.

På tværs af interviewene fremhæver mindU-koordinatorene værdien af samarbejdet med centercheferne, som giver dem den nødvendige sparring til at håndtere de udfordringer, de støder på i arbejdet med workshops. Desuden værdsætter koordinatorene, at deres nærmeste leder nu er **geografisk tættere på dem**, hvilket sikrer en mere nærværende og tilgængelig støtte i deres daglige arbejde (mindU-koordinator 4, mindU-koordinator 2).

Del 3.2: mindU's succesfulde forankring i headspace

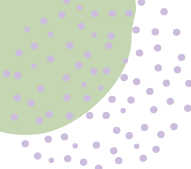
Dette afsnit undersøger centrale elementer i implementeringen af mindU i headspace, herunder de organisatoriske forberedelser og praktiske erfaringer, der har sikret, at mindU nu er en integreret del af headspaces tilbud. Et vigtigt fund er, at mindU's metoder og kerneelementer er blevet solidt forankret og opleves som en naturlig del af organisationen. Hvor mindU tidligere blev set som et sideløbende projekt under Det Sociale Netværk, er det nu fuldt integreret. En centerchef bemærker: "*Efter mindU er blevet [en del af vores arbejde], er jeg blevet mere opmærksom på dets værdi. Det er en fordel, når vi præsenterer headspace for samarbejdspartnere, fordi vi kan vise, at vi rummer flere facetter, herunder mindU.*" (Centerchef 1).

Dette understøtter, hvordan mindU styrker både organisationens profil udadtil og den interne forståelse af indsatsens betydning i headspace. Interviewene viser desuden, at både mindU-koordinatorer og centercheferne har opnået de nødvendige kompetencer til at implementere mindU's kerneelementer, selvom centerchefernes faglige indsigt kan variere fra centerchef til centerchef.

3.2.1 Fælles opgaver letter integration

De overlappende arbejdsopgaver mellem mindU og headspace er afgørende for en vellykket integration, da de skaber synergi og øger medarbejdernes forståelse af projektets værdi. En centerchef beskriver, hvordan mindU er blevet en naturlig del af arbejdet i headspace, da det er: "*Foreneligt med og tilpasningsdygtigt i forhold til at være ungerådsgiver [og synlighedsmedarbejder] i headspace.*" (Centerchef 2). Hvilket også italesættes af flere mindU-koordinatorer (mindU-koordinator 3, mindU-koordinator 2). Dette viser, at mindU er tilpasningsdygtig inden for headspace og kan integreres uden væsentlige ændringer i den daglige drift. Denne observation understøttes af udsagn fra de øvrige interviewede centerchefer og mindU-koordinatorer.

mindU-koordinatorernes erfaring med opgaver som workshops har også lettet integrationen. Deres alsidighed gør dem til værdifulde ressourcer i både mindU og headspace. En mindU-koordinator siger: "*Jeg har også påtaget mig nogle arbejdsopgaver for headspace, når der har været behov for ekstra hjælp.*" (mindU-koordinator 1). Denne gensidige udveksling af opgaver mellem mindU og headspace fremhæver koordinatorernes alsidighed og deres evne til at styrke begge initiativer gennem samarbejde.



Dette bidrager til en mere integreret og sammenhængende implementering af mindU i headspace. Som en mindU-koordinator udtrykker det: "Jeg kan se en styrke i at blive synlighedsmedarbejder [i headspace-regi], fordi jeg allerede har så meget erfaring med workshops [igennem mindU]." (mindU-koordinator 2).

Selvom udvidelsen af koordinatorenes ansvar generelt har været positiv, kan der opstå udfordringer i centre, hvor synlighedsopgaver fylder mindre. En centerchef beskriver, hvordan integrationen af mindU varierer mellem centre: "I mit andet center, hvor synlighedsaktiviteterne fylder mere, ville integrationen måske have set anderledes ud [jf. forankringsmodel 2]." (Centerchef 3). Trods disse udfordringer i nogen centre viser erfaringerne, at forankringens fleksible struktur, sikrer at mindU stadig tilfører værdi til centeret uanset variationen i dets synlighedsaktiviteter (mindU-koordinator 1, mindU-koordinator 2).

En væsentlig indsigt fra analysen er, at fælles opgaver mellem mindU og headspace ikke kun bidrager til en smidig og gnidningsfri integration, men også **styrker medarbejdernes ejerskab af initiativet**. Når mindU-koordinatorene involveres i synlighedsopgaverne i headspace, bliver de en integreret del af organisationen. Dette sikrer, at mindU ikke længere opfattes som et sideløbende projekt – en typisk barriere ved forankring af nye initiativer – men snarere som en **integreret del af den daglige drift**, hvilket understøtter en langsigtet og bæredygtig forankring.

3.2.2 Samarbejde skaber indsigt

På tværs af interviewene fremgår det, at medarbejdernes forståelse og værdsættelse af mindU er steget markant, hvilket har styrket den gensidige følelse af ejerskab over initiativet. Som en centerchef bemærker: "Respekten og forståelsen for mindU er virkelig vokset de sidste par år blandt ungerådsgiverne [i headspace]." (Centerchef 2). Denne vidensudveksling mellem medarbejderne i headspace og mindU har bidraget til en bedre målretning af deres tilbud, hvilket skaber en mere optimale indsats for unge.

I de centre, hvor mindU-koordinatorene også fungerer som ungerådsgivere, er medarbejdernes bevidsthed om mindU steget mærkbart. En koordinator beskriver, hvordan: "Alle [mine kollegaer] har vist stor interesse for mindU-workshoppen [og dens didaktiske redskaber]" (mindU-koordinator 4). Hvilket understøttes af en anden koordinator, som fremhæver den positive effekt af indsatsen på headspace (mindU-koordinator 3). Den stigende interesse og vidensdeling har dermed lettet forankringen og bidraget til, at mindU nu er en integreret og accepteret del af organisationen.

Det er ikke kun headspace, der har opnået en dybere forståelse af mindU. mindU-koordinatorene har også fået større indsigt i headspaces arbejde, hvilket har styrket deres egen rolle. Flere koordinatorene forklarer, hvordan praktisk erfaring i centeret har været afgørende for at forstå og anbefale headspace på et mere kvalificeret grundlag (mindU-koordinator 4, mindU-koordinator 5). En koordinator fremhæver:

"Det har været enormt positivt! ikke kun, fordi jeg har fundet en god arbejdsplads [i headspace], men også fordi den viden, jeg har fået gennem min tid i headspace-centeret, har været utrolig vigtig. Jeg havde selvfølgelig læst om headspace, før jeg søgte [jobbet], men at det i praksis er noget helt andet."
(mindU-koordinator 4).

En anden mindU-koordinator understreger vigtigheden af at kunne besvare spørgsmål om headspace i forbindelse med mindU-workshoppe, da de to initiativer ofte er tæt forbundne (mindU-koordinator 1). Dette understøttes af flere andre koordinatorene, som også påpeger betydningen af en dyb forståelse af headspaces tilbud for at kunne informere de unge på en kvalificeret måde (mindU-koordinator 4, mindU-koordinator 5). En af mindU-koordinatorene beskriver videre, hvor vigtigt det er at have en god forståelse af headspaces tilbud:

"Selvom mindU-workshoppen ikke [direkte] handler om headspace, fortæller vi de unge, at de kan opsøge headspace [hvis de oplever mistrivsel], og vi introducerer kort tilbuddet. Det er rart [og en fordel] at kunne besvare spørgsmål om headspace – så får man headspace ind under huden."
(mindU-koordinator 5).

[11] Hodge og Turner (2016): Sustained Implementation of Evidence-based Programs in Disadvantaged Communities: A Conceptual Framework of Supporting Factors.

Selvom mindU-kordinatorerne allerede var bekendt med headspace inden ansættelsen, har integrationen i centeret givet dem en dybere forståelse og øget viden om projektet. En anden mindU-kordinator understreger videre vigtigheden af samspillet mellem mindU og headspace ved at forklare:

"Jeg synes, det er en rigtig vigtig integration, fordi de to [indsatser] hænger tæt sammen. Når jeg holder mindU-workshops, præsenterer jeg også headspace, og derfor er jeg nødt til at vide noget om headspace."
(mindU-kordinator 1).

Disse udtalelser viser, at for at kunne skabe en helhedsorienteret indsats er det vigtigt, at medarbejderne har en solid forståelse af både mindU og headspace. De to initiativer går ofte hånd i hånd, og en dybere forståelse af begge indsatser styrker samarbejdet og tilbuddet til de unge. Den gensidige vidensdeling har ikke kun styrket det faglige fundament, men har også skabt en større ejerskabsfølelse blandt både mindU-kordinatorerne og headspace-medarbejderne, hvilket vurderes som en af de vigtigste elementer for at sikre en succesfuld integrering.^[12]

3.2.3 mindU's metoder skaber værdi i headspace

Vidensdelingen mellem mindU og headspace har etableret et **solidt fundament for samarbejde og metodeudveksling**. Metoder som ung-til-ung-tilgangen, personlige fortællinger, styrkekortene og dilemmaøvelserne er blevet centrale elementer i begge initiativers sundhedsfremmende arbejde. Flere medarbejdere har udtrykt begejstring for disse didaktiske værktøjer, der i stigende grad er blevet en integreret del af headspaces arbejde og har **styrket organisationens samlede indsats**. Ung-til-ung-metoden er blevet en central tilgang på tværs af Det Sociale Netværks initiativer, hvilket tydeligt understreger dens værdi.

Derudover har de didaktiske redskaber fra mindU opkvalificeret headspaces workshops og understøttet en engagerende læringsoplevelse for unge. Denne fælles metodeanvendelse sikrer en bæredygtig forankring af mindU i headspace, hvor initiativerne arbejder tæt sammen om at forbedre unges trivsel. En konkret manifestation af denne succes er den udbredte brug af styrkekortene, som nu er en integreret del af mange headspace-workshops. Flere medarbejdere fremhæver styrkekortene som et effektivt redskab til at skabe dialog og engagement blandt de unge:

"Styrkekortene er noget, jeg er meget positiv over – de formår virkelig at starte en god dialog blandt de unge. Vi har også integreret elementer fra mindU-workshoppen i headspace [...] Jeg har anvendt den viden og de erfaringer, jeg har fået [gennem mindU] i mit arbejde i headspace."
(mindU-kordinator 3).



[12] Socialstyrelsen (2019); Ramme for implementering, Socialstyrelsens implementeringsguide.



Denne positive modtagelse understøttes af flere medarbejdere (mindU-kordinator 1, mindU-kordinator 3, mindU-kordinator 5), der bekræfter styrkekortenes brede appel og værdi i det daglige arbejde: "*Der er mange [i headspace], som er interesseret i de didaktiske redskaber – specielt i styrkekortene.*" (mindU-kordinator 4).

Interviewene viser, hvordan mindU's redskaber ikke kun bruges i specifikke workshops, men også integreres bredt i organisationens praksis. Denne integration styrker vidensdelingen og gør metoderne til en naturlig del af headspaces daglige arbejde. Forankringsprocessen kan karakteriseres ud fra en dobbelt-loop-læring^[13], hvor mindU ikke blot er implementeret som en operationel opgave, men også har fået sin indvirkning på den overordnede tilgang til unges trivsel og mental sundhed i headspace. Dette har resulteret i en dybere forankring af dialogbaseret refleksion i headspace's praksis og en stærkere integration af mindU i organisationen.

Del 3.3 mindU's samarbejde med kirkerne styrker headspaces rækkevidde

Implementeringen af mindU har ikke kun styrket den interne sammenhængskraft mellem mindU og headspace, men også åbnet for nye målgrupper, som headspace tidligere havde svært ved at nå. Samarbejdet med kirkerne og præsterne har været et af de mest succesfulde udviklingsområder. Det har givet headspace mulighed for at nå unge uden for skolernes formelle rammer og i områder langt fra headspace-centre.

Gennem konfirmationsforberedelse har mindU skabt en platform for at møde de unge i en tryk og fortrolig kontekst, hvilket har øget kendskabet til headspace blandt unge, der ellers ikke ville have haft kontakt med tilbuddet.

3.3.1. Integrationen af trivselstemaer styrker unges mentale sundhed på tværs af forskellige arenaer

En central del af mindU's formelle forankring i headspace er den naturlige sammenfletning af trivselstemaerne fra begge indsætter. Gennem samarbejdet med præsterne og kirkernes konfirmationsforberedelse er der skabt nye muligheder for at tage fat på mental trivsel på en måde, der supplerer og styrker headspaces eksisterende arbejde. En mindU-kordinator reflekterer over, hvordan fokus på mental trivsel i både headspace og mindU supplerer hinanden: "*Vi arbejder med mental trivsel og psykisk sårbarhed – det er jo det overordnede [formål] for begge indsætter. Derfor synes jeg, at integrationen hænger godt sammen.*" (mindU-kordinator 2). En anden mindU-kordinator tilføjer: "*Det hænger virkelig godt sammen. [...] En vigtig del af workshoppen og mindU's ånd er netop samarbejdet med headspace.*" (mindU-kordinator 1).

Disse udtalelser illustrerer, hvordan integrationen af trivselstemaerne fra mindU harmonerer naturligt med headspaces mission. Sammen skaber de to indsætter en stærk synergi, der både styrker den formelle forankring af mindU og fremmer den overordnede indsats for unges mentale trivsel.

3.3.2 Adgang til nye målgrupper gennem kirkesamarbejdet

Samarbejdet mellem mindU og præsterne har vist sig særligt effektivt i forhold til at nå unge, som headspace tidligere har haft svært ved at engagere gennem sine traditionelle kanaler som skoler. En mindU-kordinator bekræfter effekten af samarbejdet: "*Der er virkelig mange unge, som ikke kender headspace, selvom de bor tæt på [et] headspace-center. [...] Det giver rigtig god mening at introducere det til dem [gennem mindU].*" (mindU-kordinator 2). En anden kordinator beskriver, hvordan det er en fed og relevant tid at komme ud til de mange unge mennesker og tale med dem om psykisk sårbarhed (mindU-kordinator 3:). Koordinatoren understreger, at "*Konfirmationsforberedelsen er et godt og fortroligt rum, som vi får adgang til. Det er uden for skolen, hvilket nogle gange kan være en fordel.*" (mindU-kordinator 3).

[13] Argyris, C., & Schön, D. A. (1978). *Organizational learning: A theory of action perspective*. Reading, MA: Addison-Wesley

Dette viser, hvordan mindU's kirkesamarbejde når en målgruppe, der tidligere har været svær at engagere. Ved at træde ind i konfirmationsforberedelsens trygge og tillidsfulde rammer, skaber mindU en unik mulighed for at introducere unge til mental sundhed på en måde, der føles relevant og tilgængelig for dem. Som en centerchef udtrykker det: "*Konfirmationsforberedelsen er en arena, vi normalt ikke ville bevæge os indenfor. [...] Der er også en værdi i, at vi går ind på en arena, som måske er lidt mere lukket*" (Centerchef 3). Flere koordinators refleksioner understreger videre, hvordan **konfirmationsforberedelsen skaber en mindre formel og mere tillidsfuld ramme**, hvor de unge kan åbne op for dialog om mental trivsel og sårbarhed (mindU-koordinator 3, mindU-koordinator 1).

Præsterne har også spillet en central rolle i at sikre, at mindU's aktiviteter ikke blot fortsætter, men også udvides. En centerchef beskriver, hvordan mindU har skabt en kædeeffekt, hvor både unge og deres forældre bliver engageret: "*Præsterne siger, at de gerne vil komme på besøg med deres konfirmander, og vi oplever, at forældre, kontakter os, fordi deres barn deltog i en mindU-workshop, hvor headspace blev nævnt.*" (Centerchef 2). Derudover fortæller centerchefen: "*Vi bliver også inviteret til forældrearrangementer i menighederne, hvor vi kan fortælle om headspace [og mindU] til en bredere [del af] både menigheden og forældrene.*" (Centerchef 2). På tværs af interviews med både koordinators og centerchefer ser vi derfor, hvordan vi ikke kun har nået den yngre del af vores målgruppe, men også deres forældre, som har været et succeskriterie for denne projektperiode.

Denne integration har ikke blot øget synligheden af headspace, men også skabt større engagement blandt både unge og **bygget bro til deres familier og lokalsamfundet**, hvilket har forstærket headspaces synlighed og rækkevidde.

3.3.3 Varige relationer og synlighed gennem kirkerne

Ud over at udvide headspaces rækkevidde, har samarbejdet med kirkerne også haft en varig virkning på relationerne til eksterne partnere. Flere præster har udtrykt stor interesse i at fortsætte og udvide samarbejdet med mindU, hvilket har skabt et **stærkt fundament for langsigtede partnerskaber**. Flere mindU-koordinators fremhæver dette (mindU-koordinator 2, mindU-koordinator 3, mindU-koordinator 4), og en mindU-koordinator udtaler specifikt: "*Præsterne er utroligt interesserede. Det er så dejligt, og de kimer mig ned allerede nu.*" (mindU-koordinator 4).

Dette øgede engagement har spillet en central rolle i at sikre den fortsatte udbredelse af både mindU og headspaces tilbud. En centerchef beskriver effekten af dette samarbejde:

"Præsterne ser værdien i mindU, hvilket skaber ringe i vandet ud over den umiddelbare kontekst. [...] Det er en god måde at møde målgruppen på, hvor det ikke [kun] handler om, at du er psykisk sårbar, men om fællesskabet [og hvordan vi hjælpe hinanden]."

(Centerchef 2).

Interviewene viser, at kirkesamarbejdet ikke blot har øget synligheden af mindU og headspace, men også styrket relationerne til lokalsamfundet gennem et fælles fokus på mental trivsel. Samarbejdet har skabt en solid platform for varig dialog om mental sundhed og etableret stærke relationer til præsterne, der ser stor værdi i at inddrage mindU og headspace i deres arbejde med unge. Fremadrettet kan mindU udnytte disse relationer til at udvide sine aktiviteter og øge headspace's synlighed gennem flere lokale initiativer.

"Det er så vigtigt at have opmærksomhed på at tale om sine udfordringer. Og derefter er det vigtigt at vide at headspace findes."
(Præst/konfirmationsunderviser).



Del 3.4 Centrale implementeringsforudsætninger – en opsamling

Implementeringen af mindU i headspace har været præget af flere centrale forudsætninger, som har spillet en afgørende rolle i at sikre indsatsens langsigtede forankring. I dette afsnit beskrives de fire vigtigste faktorer, der har hjulpet med at bryde barrierer og skabe en succesfuld integration af mindU.

Klare mål og metoder

- 1** Den tydelige definition af mindU's formål og metoder har fra starten sikret, at medarbejderne forstod indsatsens kerneelementer. Dette har reduceret uklarhed og modstand mod forandring, da mindU blev opfattet som en naturlig udvidelse af headspaces arbejde og som et velkørende projekt.

Fleksibilitet i den lokal tilpasning

- 2** Flexibiliteten i tilpasningen til lokale behov og ressourcer har gjort det muligt at overvinde ressourcemæssige udfordringer. Ved at tilpasse løsningen lokalt, fx ved brug af studentermedhjælpere og ungerådgivere, er mindU blevet bæredygtigt forankret.

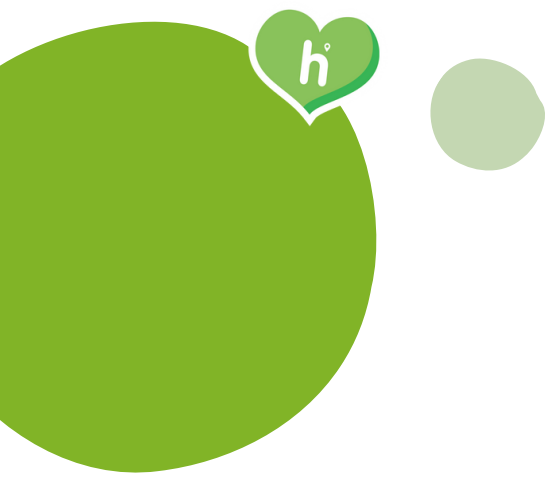
Centerchefernes engagement i implementeringsprocessen

- 3** Centerchefernes aktive indsats for at sikre forankringen har været afgørende for mindU's succes. Ved at skabe tillid og styrke samarbejdet mellem mindU-kordinatorerne og headspace-medarbejderen har centercheferne bidraget til, at mindU-kordinatorerne blev en integreret del af det bredere team og organisationen.

Stærkt samarbejde med eksterne partnere

- 4** Det tætte samarbejde med eksterne partnere, særligt kirker og præster, har skabt nye muligheder for at nå unge målgrupper i headspace. Integrationen af mindU har øget headspaces rækkevidde og cementeret indsatsens relevans i lokalsamfundene, hvilket har styrket grundlaget for fremtidige partnerskaber og udvikling af aktiviteter.

Disse faktorer har tilsammen været afgørende for en vellykket implementering og langsigtet forankring af mindU i headspace. Integrationen har ikke kun bidraget til en bredere rækkevidde for headspace samt en opkvalificering og standardisering af metoderne, men har også været med til at cementere projektets relevans og tilstedeværelse i lokalsamfundene.





mindU har i perioden 2021-2024 været støttet af Ole Kirk's Fond

Foreningen Det Sociale Netværk

Østergade 5, 3. sal ● 1100 København K ● Tlf. 50 846 846

info@detsocialenetværk.dk

www.detsocialenetværk.dk