

Årlig dokumentation af headspace Slagelse 2020

Dette er en halvårlig afrapportering af aktivitetstal for headspace Slagelse samt en deskriptiv beskrivelse af de unge, udarbejdet til den kommunale kontaktperson. Afrapporteringen indgår som en del af den samlede dokumentationsstrategi for headspace-Danmark og som opfølgning på den indgåede samarbejdsaftale mellem Slagelse Kommune og headspace Danmark fra februar 2020.

headspace Slagelse åbnede dørene den 9. Juni 2020, med officiel indvielse den 8 september 2020. Allerede i maj er centeret dog så småt gået i gang med aktiviteter. Aktivitetstallene for headspace Slagelse er derfor fra perioden 1. maj til 31. december 2020.

1. Aktiviteter i headspace

Tabel 1 viser det totale aktivitetsniveau i headspace Slagelse i 2020 og den gennemsnitlige aktivitet pr. måned. Tabel 2 viser den månedsvise aktivitetsudvikling i 2020. Således kan man følge udviklingen over tid.

Tabel 1.1 Aktivitetsniveauet i headspace Slagelse opgjort totalt og som gennemsnit pr. mdr. 2020

headspace Slagelse (antal)	TOTAL 2020	Gns. pr. mdr.
	Jun.-Dec.	2020
1. Unikke unge TOTAL (1a+1b)	71	8,9
1a. Unge i personlig rådgivning i headspace ¹	49	6,1
1b. Korte kontakter ved udgående aktiviteter ²	22	2,8
2. Afholdte samtaler TOTAL (2a+2b)	89	11,2
2a. Personlige rådgivningssamtaler i headspace ³	67	8,4
2b. Korte samtaler ved udgående aktiviteter	22	2,8
3. Unikke grupper TOTAL⁴	0	0
4. Gruppesamtaler TOTAL	0	0
5. Udgående aktiviteter TOTAL⁵	232	29
6. Unge til udgående aktiviteter TOTAL⁶	2504	313
7. Henvendelser fra pårørende og fagfolk TOTAL	61	7,6

Note: Tabellen indeholder data fra juni 2020 til 31. december 2020 og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret. 1) Kategorien består af unge som har fået personlig rådgivning i headspace eller rådgivning via telefon, mail, sms og skype. 2) Korte kontakter ved udgående aktiviteter dækker over unge som headspace har talt personligt med som del af en udgående aktivitet i en varighed på 5-10 min. (om andet end blot info om headspace mm), men hvor samtalen ikke fik karakter af en egentlig rådgivningssamtale. 3) Kategorien består af individuelle rådgivningssamtaler i headspace samt rådgivningssamtaler over telefonen, mail, skype osv. 4) En gruppe som mødes over flere gruppegange, indgår kun som en unik gruppe i denne opgørelse. 5) Udgående aktiviteter kan fx være oplæg på folkeskoler og ungdomsuddannelser, tilstedeværelse på events og festivaler mv. 6) Unge til udgående aktiviteter dækker over antal unge i headspaces målgruppe som har deltaget/været til stede ved den udgående aktivitet.

Tabel 1.2 Aktivitetsniveauet i headspace Slagelse opgjort pr. måned, 2020

headspace Slagelse (antal)	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
1. Unikke unge TOTAL (1a+1b)	-	-	-	-	1	1	3	2	18	19	16	11
1a. Unge i personlig rådgivning i headspace ¹	-	-	-	-	1	1	2	2	7	15	14	7
1b. Korte kontakter ved udgående aktiviteter ²	-	-	-	-	0	0	1	0	11	4	2	4
2. Afholdte samtaler TOTAL (2a+2b)	-	-	-	-	2	1	3	2	20	20	22	19
2a. Personlige rådgivningssamtaler i headspace ³	-	-	-	-	2	1	2	2	9	16	20	15
2b. Korte samtaler ved udgående aktiviteter	-	-	-	-	0	0	1	0	11	4	2	4
3. Unikke grupper⁴	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0
4. Gruppesamtaler	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0
5. Synlighedsaktiviteter målrettet unge⁵	-	-	-	-	35	7	6	8	16	49	61	5
6. Aktiviteter målrettet pårørende og fagfolk⁶	-	-	-	-	2	10	6	7	7	3	4	6
7. Henvendelser fra pårørende og fagfolk	-	-	-	-	4	12	6	8	9	5	9	8

Note: Tabellen indeholder data fra juni 2020 til 31. december 2020 og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret. 1) Kategorien består af unge som har fået personlig rådgivning i headspace eller rådgivning via telefon, mail, sms og skype. 2) Korte kontakter ved udgående aktiviteter dækker over unge som headspace har talt personligt med som del af en udgående aktivitet i en varighed på 5-10 min. (om andet end blot info om headspace mm), men hvor samtalen ikke fik karakter af en egentlig rådgivningssamtale. 3) Kategorien består af individuelle rådgivningssamtaler i headspace samt rådgivningssamtaler over telefonen, mail, skype osv. 4) En gruppe som mødes over flere gruppegange, indgår kun som én unik gruppe i denne opgørelse. 5) Synlighedsaktiviteter for unge kan fx være oplæg på folkeskoler og ungdomsuddannelser, tilstedeværelse på events og festivaler mv. 6) Aktiviteter målrettet fagfolk/pårørende kan fx være oplæg, workshop og undervisning.

headspace chat

I løbet af 2019 er chatten flyttet fra de lokale centre til ét samlet nationalt chatcenter i Gentofte. Der er minimum* 40 fra Slagelse kommune der har benyttet chatten i perioden januar 2020 til december 2020.

*ca. en fjerdedel af chatbrugerne ønsker ikke at angive deres bopælskommune.

Tabel 1.4 headspace chatten.

Headspace chat (antal)	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
1. Unikke unge	148	143	239	216	191	184	113	135	232	158	222	138
2. Antal samtaler	204	186	356	319	298	293	173	184	305	213	291	177

Note: Tabellen indeholder data fra 1. januar 2020 til 31. december 2020 og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret

Særlige forhold vedrørende headspace Slagelse 2020

headspace Slagelse har været sommerferielukket i uge 28, 29 og 30.

År 2020 har i headspace, såvel som i resten af verden været præget af CoVid-19. Både rådgivningssamtaler og muligheden for udgående aktiviteter har været stærkt udfordret af Covid-19. Senest har alle vores headspace centre været lukket fra 11. december 2020 og året ud. Centeret har dog været åbent for telefon- og videorådgivning, men det er ikke et brugbart alternativ for alle børn og unge. Erfaringsmæssigt tager det altid tid for nye headspace-centre at etablere kontakt til skoler og fritidstilbud. COVID-19 har

gjort det endnu meget vanskeligt. En stor del af de planlagte synlighedsaktiviteter er blevet aflyst, samtidig med at flere ungeforløb er blevet sat på standby, da kun få børn og unge har taget imod tilbuddet om videorådgivning. Indtil videre har seks skoler sagt ja til et tilbud om besøg fra headspace. Som alternativ har headspace Slagelse udarbejdet en 20 minutters introvideo som er blevet omdelt til skoler i kommunen. Hvorvidt disse er blevet set og delt videre, er der ikke kommet tilbagemelding på. Desuden har centeret gjort en stor indsats for at gøre sig synlig på socialemedier hvor centeret og de frivillige er blevet præsenteret, samt også haft øget fokus på pressedækning i de lokale medier.¹

Ikke desto mindre har headspace Slagelse formået at afholde 29 udgående aktiviteter i 2020, der samlet set har nået 2.504 unikke unge. Det er omstændighederne taget i betragtning, tilfredsstillende.

headspace ved af erfaring, at synlighedsarbejde har stor betydning for, at børn og unge bliver opmærksomme på de enkelte tilbud og efterfølgende også får lyst til at gøre brug af tilbuddet. Derfor har headspace Slagelse også skruet ekstra op for de udgående aktiviteter ved at møde de unge med goodiebags, med information om centeret og headspace merchandise, både på gågaden og ved gymnasier – oplevelsen her er at uddeling af goodiebags inviterer til øget kommunikation end blot ved uddeling af flyers.

Efter aftale med Slagelse Kommune er vi ekstra opmærksomme på også at nå unge i Skælskør og Korsør. Vi har derfor været synligt tilstede i begge byer, hvor vi blandt andet har mødt de unge på gågaden i begge byer, har gjort os synlige ved at hænge plakater op alle de steder, hvor de unge færdes. Vi har ligeledes delt materialer rundt på alle folkeskoler og i ungdomsklubberne samt været til stede på Skælskør skole, Kirkeskovskolen Oliemøllen samt bibliotekerne.

Ungdomsuddannelserne i kommunen har allerede gjort stort brug af centerets tilbud om oplæg - det gælder bl.a. FGU, KLAR, ZBC og Absalon. De vil alle gerne have løbende besøg af centeret til kommende nye klasser og hold i 2021. Der er eksempelvis planlagt oplæg på ZBC-uddannelser i 2021.

Det er oplevelsen i headspace Slagelse, at mange af de unge, der kommer i headspace Slagelse har haft det svært længe. Centeret har desuden hørt fra flere samarbejdspartnere og skoler i kommunen, at mange børn og unge ville have godt af mulighederne for hjælp i headspace.

Der er efter headspace Slagelses vurdering et godt og bredt samarbejde med Slagelse Kommune, men samarbejder i flere af kommunens forvaltninger. De fremskudte kommunale medarbejdere har, trods corona, haft fremmøde i centeret, hvor man oplever et godt og inspirerende samarbejde. Samarbejdet med de regionale fremskudte medarbejdere er startet lidt senere, og er først kommet rigtigt i gang i efteråret, men er faldet godt på plads.

¹ <https://sn.dk/Slagelse/Unge-kan-nu-faa-hjaelp-i-headspace/artikel/1353999>,

<https://www.tv2east.dk/slagelse/nyt-raadgivningstilbud-til-unge-i-slagelse> og <https://sn.dk/Slagelse/Flere-unge-kaemper-med-ensomhed-Headspace-giver-rum-til-de-svaere-tanker/artikel/1360522>

Minoritetsprojektet i headspace Slagelse

I headspace er det vigtigt, at vi kan være tilgængelig for alle unge, som har brug for nogen at tale med. Alligevel er der en stor gruppe af unge, som vi på nationalt plan ikke formår at nå ud til og som ikke anvender vores tilbud. Det drejer sig om den gruppe, der defineres som minoritetsetniske unge. Vi vil derfor gerne blive klogere på hvorfor, og hvad vi kan ændre på. Derfor starter vi et nyt projekt op, med etablering af fokusgrupper, hvor vi i samarbejde med unge med minoritetsetnisk baggrund, skal blive klogere på, om der er elementer/områder mm. som vi kan ændre på for at tilgodese denne gruppes behov. Handler det om at finde nogen, som de kan spejle sig i? . Handler det om hvor vi er placeret? Måske taler vores materiale og vores reklame ikke ind i deres hverdag?

headspace Slagelse er en af de centre, som er udvalgt til at gå i dybden med denne udfordring. Centeret har derfor sammen med fire andre headspace-centre i Danmark besluttet at starte fokusgruppeinterviews op med unge med minoritetsetnisk baggrund. På baggrund af den viden som vi indhenter fra dem, håber vi at blive klogere på hvad vi skal ændre eller gøre mere/mindre af, for at de føler, at headspace er et tilbud, som de kan se dem selv benytte. På grund af covid-19 har det endnu ikke været muligt at gennemføre disse fokusgruppe interview. Vi håber derfor på at kunne få projektet startet op i 2021.

For 2021 er det centeret forventning/forhåbning at kunne arbejde med følgende:

- Starte minoritetsprojektet ordentligt op.
- Nå ud til langt flere unge gennem oplæg og deltagelse til begivenheder (bl.a. x-class, Slagelse Gymnasie, ZBC, Absalon mm).
- Nå ud til flere folkeskoler i hele Slagelse kommune, måske med hjælp fra Forebyggelsesteamet.
- Gennemføre planlagte oplæg på konfirmationsforberedelserne i Vemmelev.
- Fortsat deltage aktivt på de sociale medier.
- At afholde alle oplæg og besøg, som blev aflyst grundet corona
- Flere borgere fra kommunen skal kende til vores tilbud

2. Beskrivelse af unge i headspace

Beskrivelsen af headspace-brugerne er baseret på headspace Slagelses egne informationer, som er registreret af en ungerådgiver efter hver samtale med en ung. Da der fortsat er relativ få unge at basere den deskriptive statistik på, er denne følsom overfor outliers. I takt med at vi får flere registreringer forventer vi eksempelvis at andelen under "ukendt kommune" vil falde, og andelen under Slagelse kommune vil stige. Derudover forventer vi at der med åbningen af headspace Kalundborg vil være færre fra Kalundborg kommune. ved næste halvårs rapport for 2021 er det desuden forventningen at brobygningen i headspace Slagelse vil ligne headspace National som det er beskrevet i ovenstående afsnit er headspace Slagelse allerede nu godt på vej med at etablere gode samarbejdspartnere i lokalområdet.

2.1 Deskriptiv information om de unge i headspace Slagelse

Tabel 2.1.1- 2.1.4 viser overordnet hvilke unge der kommer i headspace Slagelse og modtager individuel rådgivning, og deres samtalemønster sammenlignet med headspace på nationalt plan.

Tabel 2.1.1 Bopælskommune ved første samtale, 2020

Bopælskommune	Procent, hs Slagelse	Procent, hs National
Slagelse	63	1
Ukendt ¹	27	17
Kalundborg	6	0
Andre kommuner	4	82
TOTAL	100	100

Note: Tabellen indeholder data fra juni til 31. december 2020 og er opgjort for de samtaler, der af ungerådgiveren er angivet som den unges første samtale i kalenderåret. hs National består af 23 headspace-centre. 1) Andelen af unge fra Slagelse kommune er sandsynligvis højere, da et stort antal er registreret under ukendt kommune.

Tabel 2.1.2 Kønsfordeling ved første samtale, 2020

Køn	Procent, hs Slagelse	Procent, hs National
Dreng/mand	33	30
Kvinde/pige	67	70
Andet (fx binær, transkønnet mv.)	0	0
TOTAL	100	100

Note: Tabellen indeholder data fra juni til 31. december 2020 og er opgjort for de samtaler, der af ungerådgiveren er angivet som den unges første samtale i kalenderåret. hs National består af 23 headspace-centre.

Tabel 2.1.3 Aldersfordeling ved første samtale, 2020

Aldersfordeling	Procent, hs Slagelse	Procent, hs National
<12 år	5	1
12-14 år	16	17
15-16 år	16	18
17-18 år	16	17
19-20 år	20	14
21-23 år	25	19
24-25 år	2	8
Over 25 år	0	6
TOTAL	100	100

Note: Tabellen indeholder data fra juni til 31. december 2020 og er opgjort for de samtaler, der af ungerådgiveren er angivet som den unges første samtale i kalenderåret. hs National består af 23 headspace-centre.

Tabel 2.1.4: Antal samtaler i et forløb, 2020

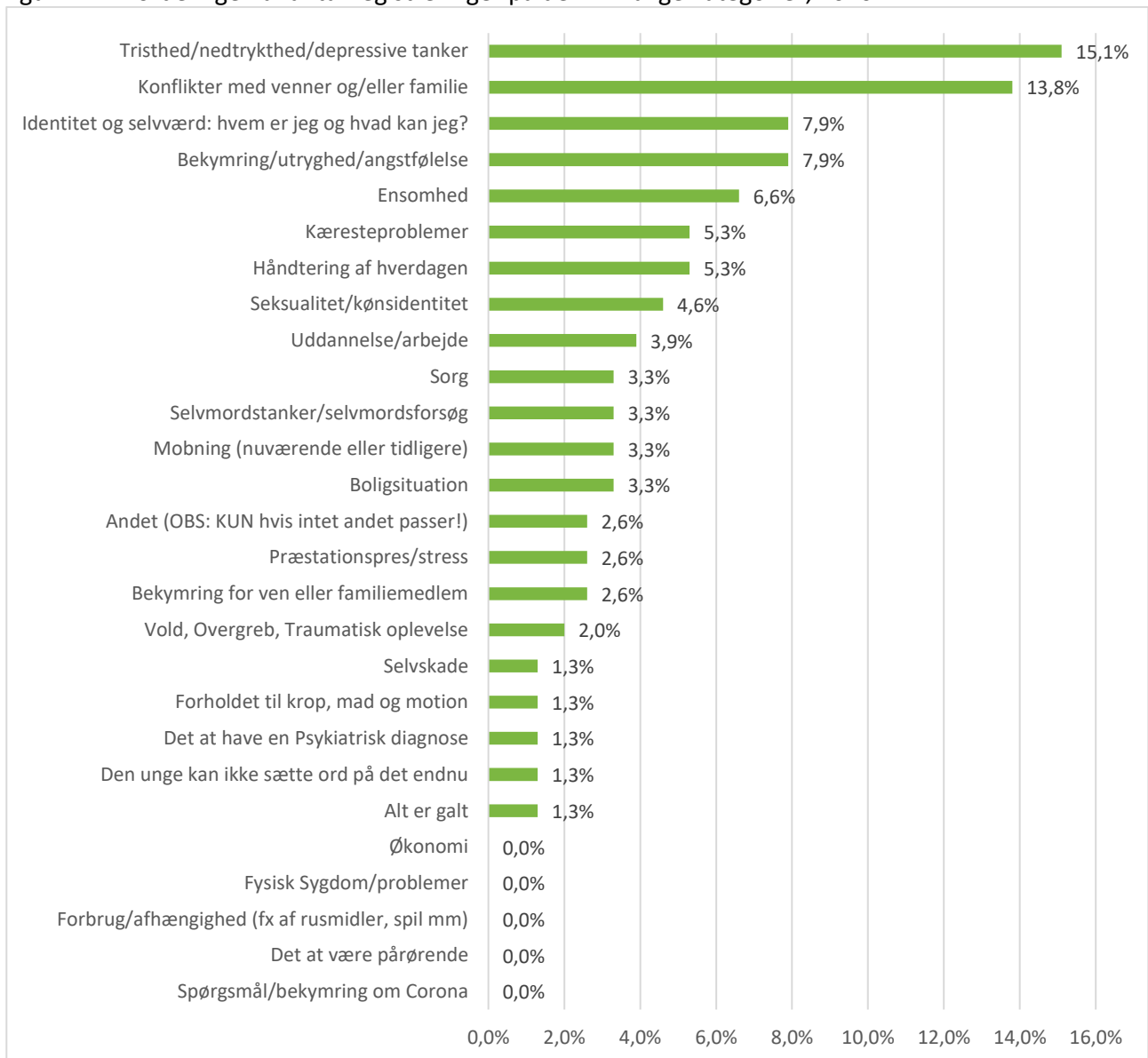
Samtalenummer i forløbet	Procent, hs Slagelse	Procent, hs National
1-3 gange	89	55
4-9 gange	11	25
10+ gange	0	20
TOTAL	100	100

Note: Tabellen indeholder data fra juni 2020 til 31. december 2020 og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret. Hs National består af 23 headspace-centre.

2.2 Primære temaer

Figur 2.2.1 bygger på informationer fra ungerådgiverne, som skal registrere mellem ét og tre primære temaer ud af 27 mulige temaer i henvendelsen fra den unge. Således kan man se hvor meget det enkelte tema "fylder" i samtalerne i headspace Slagelse.

Figur 2.2.1 Fordelingen af antal registreringer på de 27 mulige kategorier, 2020*



Note: *Figuren indeholder data fra juni 2020 til 31. december 2020 og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret.

2.3 Brobygning

Tabel 2.3.1 – 2.3.3 viser hvor mange unge der har fået hjælp til deres problemstillinger inden headspace og hvorvidt der er brobygning til andre tilbud og i så fald hvilke tilbud.

Tabel 2.3.1 Hjælp inden headspace

Har den unge fået hjælp inden første samtale i headspace?	Procent, hs Slagelse	Procent, hs National
Nej, har ikke været relevant	27	25
Nej, har ikke forsøgt (selvom det egentlig var relevant*)	9	13
Nej, har forsøgt med blev afvist	4	3
Nej, men er på venteliste til et tilbud	0	3
Ja, i kommunen	20	14
Ja, hos en psykolog	4	15
Ja, hos en psykiater	4	7
Ja, hos en privatpraktiserende læge	27	13
Ja, i et andet tilbud	5	7
TOTAL	100	100

Note: Tabellen indeholder data fra juni 2020 til 31. december 2020 og er opgjort for de samtaler, der af ungerådgiveren er angivet som den unges første samtale i kalenderåret. hs National består af 23 headspace-centre. * Bygger på ungerådgiverens vurdering.

Tabel 2.3.2 Hjælp til brobygning i headspace

Samtaler m./u. hjælp til brobygning	Procent, hs Slagelse	Procent, hs National
Hjælp til brobygning	9	18
Ingen hjælp til brobygning	91	82
TOTAL	100	100

Note: Tabellen indeholder data fra juni 2020 til 31. december 2020 og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret. hs National består af 23 headspace-centre.

Tabel 2.3.3 Brobygningsinstanser

Instanser der er brobygget til	Procent, hs Slagelse	Procent, hs National
Kommune	0	19
Misbrugsbehandling	0	2
Hospitalsvæsnet	0	2
Privatpraktiserende læge	32	16
Psykolog	0	11
Psykiatri/psykiater	17	5
En klinisk diætist	0	0
Frivillig organisation	17	14
Forening/fritidsliv	0	3
Uddannelse	0	7
Arbejdsmarked	0	1
Intern aktivitet i headspace	17	6
Andet	17	14
TOTAL	100	100

Note: Tabellen indeholder data fra juni 2020 til 31. december 2020 og er opgjort for alle samtaler i kalenderåret. hs National består af 23 headspace-centre.

3. De unge i headspace Slagelse

Efter hver samtale i headspace opfordres de unge til at besvare et evalueringsskema, hvor de både vurderer dagens samtale, deres forløb i headspace og deres trivsel. Der er endnu ikke nok besvarelser i headspace Slagelse til se udviklingen i de unges trivsel, langt de fleste af de unge (39) har kun besvaret spørgeskemaet én gang, mens fire unge har besvaret det flere gange. Da andelen af unge er lille er det igen vigtigt at være opmærksom på at outliers kan fylde relationelt meget, hvorfor tallene skal læse som indikatorer.

Vi vil derfor blot se nærmere på de unges trivselsniveau efter deres første samtale i headspace, samt deres vurdering af samtalerne de har haft.

På næste side ser vi nærmere på de unge der er kommet i headspace Danmark, det vil sige alle centre i landet – her vil de enkelte skaler også uddybes.

Session Rating Scale

Vi måler de unges oplevelse af samtalerne ved brug af det anerkendte værktøj Session Rating Scale – et værktøj der er udviklet til at vurdere brugerens oplevelse af rådgivningssamtaler. Den gennemsnitlige samlede SRS-score er 9,1 hvilket opfattes som en høj score. En tommelfingerregel er at en score under 9 skal give anledning til brugerfeedback. For headspace national er scoren 9,2 som det ses i figur 3.2.2.

Ensomhed

36% af de unge i headspace Slagelse føler sig svært ensomme første gang de kommer hos headspace. Ved første måling i headspace Danmark er dette 33%.

Livstilfredshed

Ved første samtale i headspace Slagelse har 31% lav livstilfredshed, 33% mellem og 36% høj. I headspace Danmark er dette henholdsvis 32%, 30 og 38%.

Who 5

WHO 5 indikerer generel trivsel. En score under 50 antages for at være under gennemsnittet i befolkningen, og en score under 35 antages for at være meget under gennemsnittet. I headspace Slagelse ligger 38% af de unge under 35 og 69% under 50 ved første samtale. I headspace Danmark er dette 39% og 67%.

Self-efficacy

De unge i headspace Slagelse scorer som følgende på Self-efficacy: 10% scorer lavt, 62% mellem og 28% højt. I headspace Danmark ligger det på 6% 59% og 35%. De unge i headspace Slagelse scorer altså lidt lavere end det nationale gennemsnit.

Overordnet kan det konkluderes at de unge i headspace Slagelse ligger på niveau med de resterende unge vi ser i headspace Slagelse, hvad angår trivsel. Det er altså en gruppe af unge der generelt scorer lavt på de fire mål for mental sundhed.

Nationale tal

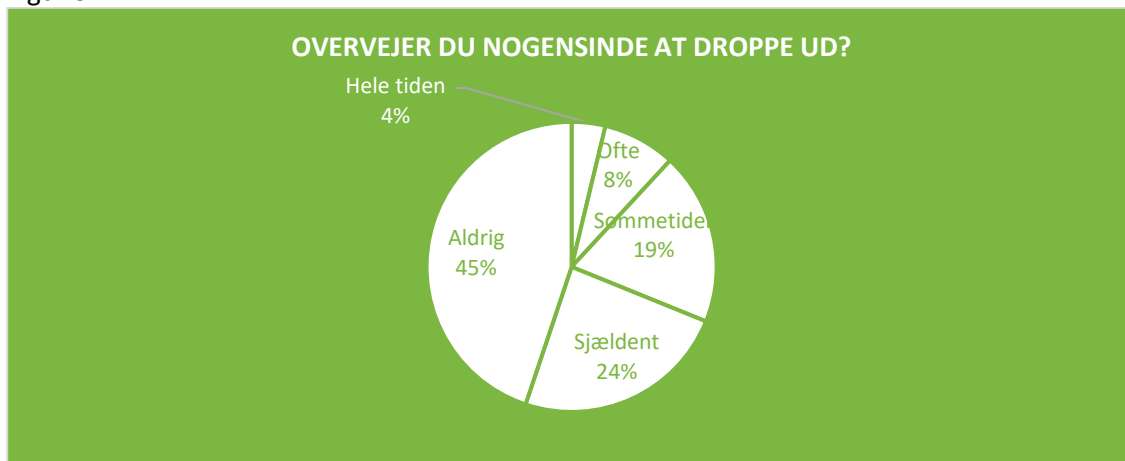
I følgende afsnit ser vi på de unges trivsel og deres egne oplevelser af headspace. Dette afsnit er ikke specifikt på centerniveau, men er en del af rapporteringen for hele headspace.

Tallene er baseret på de unges egne besvarelser i vores evalueringsskema, som de unge opfordres til at besvare efter hver rådgivningssamtale. Data er indsamlet i perioden 1. marts 2020 til 31. december 2020.

3.1 De unges uddannelsesstatus

76% af de adspurgte unge (n=4190) er under uddannelse, 2% er sygemeldt mens 22% ikke er under uddannelse.

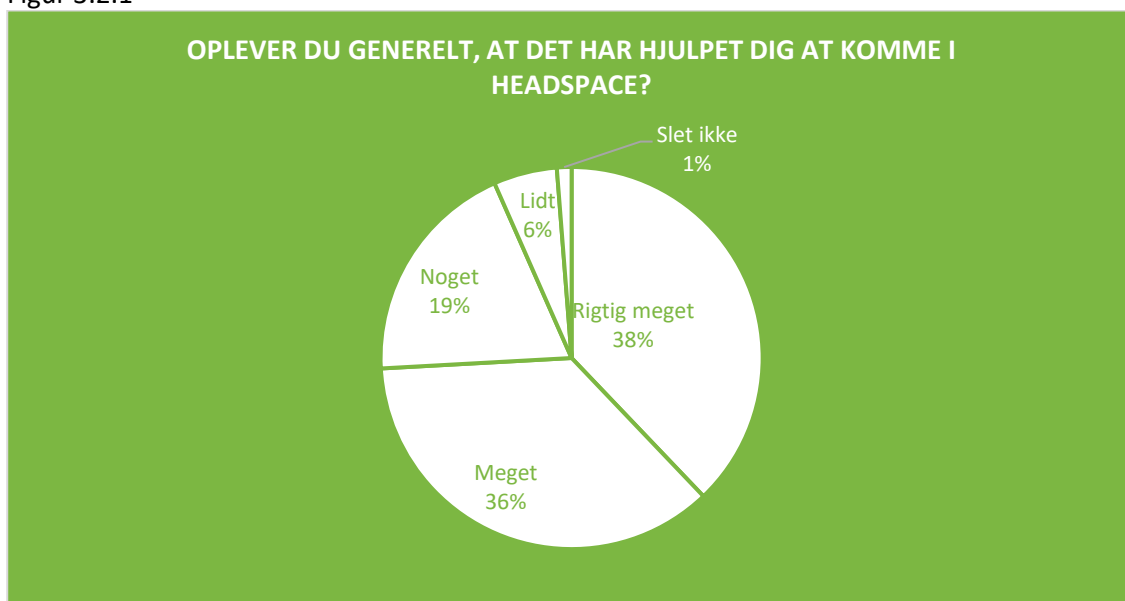
Figur 3.1.1



Baseret på 3273 besvarelser fra de unge der har svaret "ja" eller "ja men sygemeldt" til at være under uddannelse.

3.2 De unges vurdering af headspace

Figur 3.2.1

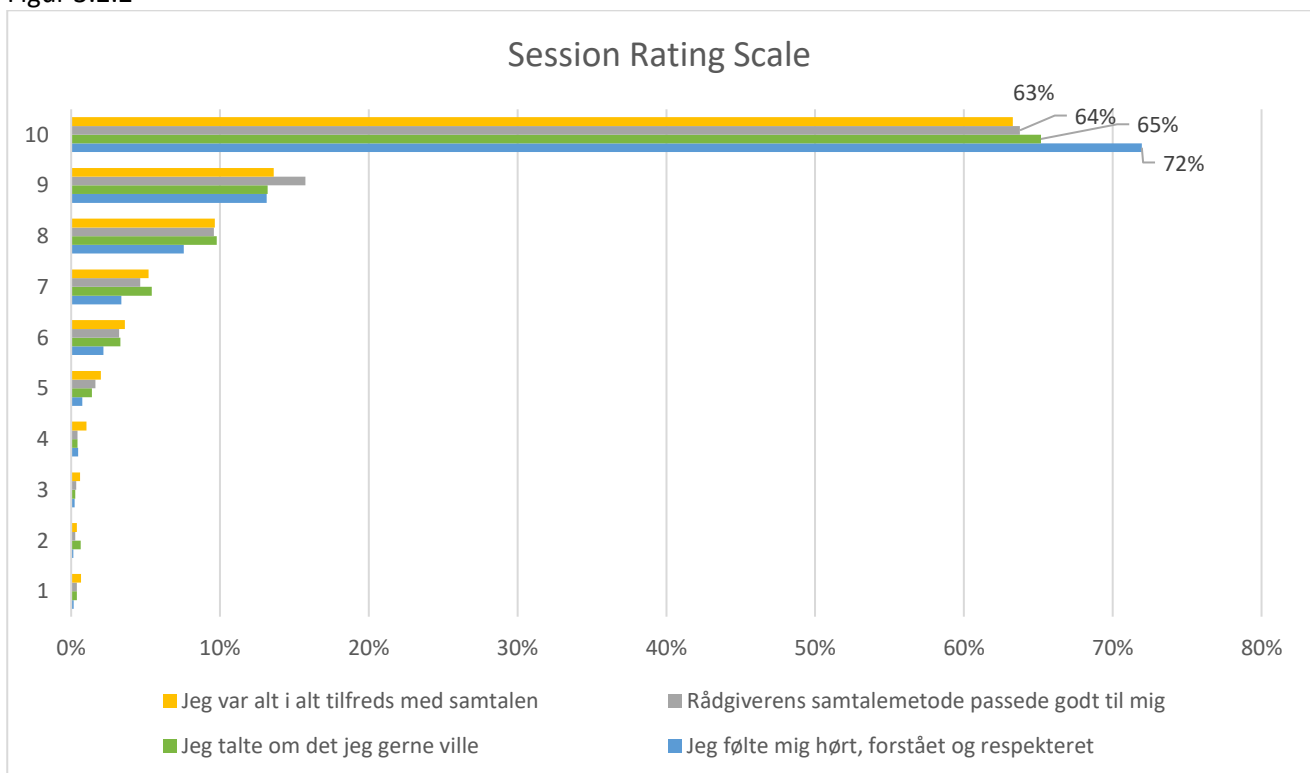


Baseret på 4190 besvarelser fra unge.

74% af de unge angiver at det har hjulpet dem meget eller rigtig meget at komme i headspace, mens bare 7% svarer lidt eller slet ikke.

Vi måler de unges oplevelse af samtalerne ved brug af det anerkendte værktøj Session Rating Scale – et værktøj der er udviklet til at vurdere brugeres oplevelse af rådgivningssamtaler. Den gennemsnitlige samlede SRS-score er 9,2 hvilket opfattes som en høj score. En tommelfingerregel er at en score under 9 skal give anledning til brugerfeedback. Figur 3.2 viser andelen af de unges besvarelser fordelt på skalaen 1-10.

Figur 3.2.2



Baseret på 4227 besvarelser i 2020

3.3 De unges trivselsniveau

De fleste unge har haft flere samtaler i headspace. De unge der har udfyldt evalueringsskemaet i 2020, har i gennemsnit haft knap 4 samtaler. Det er dog ikke hver gang de unge udfylder evalueringsskemaet. For de unge, der har udfyldt skemaet ved flere af deres samtaler i headspace, har vi mulighed for at måle en udvikling i deres trivselsniveau, fra første samtale vi har data på til sidste samtale i dette halvår.

Tallene er baseret på en gruppe af 714 unge, hvor vi har haft flere målinger. Ser man på den samlede gruppe af unge, der har besvaret evalueringsskemaet, er tendensen den samme, når man måler de unge der har haft 1 samtale i headspace op mod de unge der har haft 4 eller flere samtaler*.

*4 eller flere samtaler, da de unge der har besvaret evalueringsskemaet, i gennemsnit har haft 4 samtaler i et headspace center.

Ensomhed

Gennem måleredskabet Three-Item Loneliness scale T-ILS, måler vi de unges ensomhedsniveau. Skalaen går fra 3-9. En score mellem 7-9 defineres som svær ensomhed.

Tabel 3.2.1

Andelen af unge der føler sig svært ensomme	
Første måling	33%
Sidste måling	24%

Der er altså betragteligt færre unge, der føler sig svært ensomme ved sidste måling sammenlignet med første måling. Det tyder altså på, at headspace formår at løfte nogle af de unge ud af svær ensomhed.

Livstilfredshed

Ved brug af måleredskabet Cantril's Ladder Scale, bedes de unge vurdere hvor tilfredse de er med deres liv på en skala fra 0-10. Tabellen nedenfor viser andelen med henholdsvis lav, mellem og høj livstilfredshed, hvor lav er defineret som alle med en score på 0-4, mellem 5-6 og høj 7-10.

Tabel 3.2.2

Livstilfredshed	lav	mellem	høj
Første måling	32%	30%	38%
Sidste måling	24%	28%	48%

Der er altså flere unge med høj livstilfredshed og færre med lav livstilfredshed ved første måling sammenlignet med sidste måling. Det kan ligne, at en del af de unge bliver løftet fra lav til høj livstilfredshed, men det er mere sandsynligt, at en del af de unge med lav livstilfredshed bliver løftet til mellem livstilfredshed og tilsvarende fra mellem til høj livstilfredshed.

WHO 5 Trivsels indeks

WHO 5 er et generisk mål for trivsel, og er et af de mest benyttede måleredskaber på verdensplan, hvorfor det er et godt redskab til at sammenligne på tværs af målgrupper. Scoren går fra 0-100. En score under 50 betyder, at man ligger lavere end gennemsnittet for resten af befolkningen. En score under 35 er væsentligt lavere end gennemsnittet og indikerer lav trivsel.

Tabel 3.2.3

Generel trivsel	Score under 35	Score under 50
Første måling	39%	67%
Sidste måling	31%	55%

Der er altså færre unge under gennemsnitlig trivsel samt med decideret lav trivsel ved sidste måling sammenlignet med første måling. Dette indikerer, at headspace hjælper til at løfte de unges trivsel. Over halvdelen af de unge har dog stadig lavere trivsel end gennemsnittet i befolkningen, men i denne forbindelse er det vigtigt at bemærke, at den sidste måling ikke er ensbetydende med, at det er den unges sidste samtale i headspace.

Self-efficacy

Self-efficacy er et begreb, der på dansk bedst beskrives som livsmestring. Målet vi bruger, er ikke valideret, men blot et gennemsnit af to centrale spørgsmål på området. Skalaen går fra 1-5, hvor en score på 1-2 vurderes som høj self-efficacy, mens en score på 4-5 vurderes som lav self-efficacy.

Tabel 3.2.4

Self-efficacy	lav	mellem	høj
Første måling	6%	59%	35%
Sidste måling	6%	44%	50%

Der er altså betragteligt flere unge, der oplever høj self-efficacy ved sidste måling end ved første måling. Tallene indikerer, at headspace formår at løfte en stor del af de unge fra mellem til høj self-efficacy. Det tyder dog på, at det er svært at løfte de unge, der har lav self-efficacy op på et højere niveau. Den uændrede andel af unge i denne kategori kan dog også skyldes, at nogle af de unge undervejs i forløbet indser, at de ikke har så god livsmestring, som de forestillede sig før.