

VIDEREUDVIKLING AF INTERVENTIONEN SAMTAL 18+'S REKRUTTERINGSSTRATEGI

Aalborg Universitet

Kandidat i Folkesundhedsvidenskab

Specialeafhandling

Dato: 31/05-2025

Specialegruppe: 10303

Gruppemedlemmer:

Anne Claudine T. N. Thomsen, 20165762

Sandra Wedel, 20230718

Vejleder: Henrik Bøggild



AALBORG UNIVERSITET

Antal anslag: 240.000 tegn med mellemrum

Referencesystem: APA 7th Edition



DEPRESSIONSFORENINGEN

Abstract

Background: Mental health problems are an increasing public health concern in Denmark. For young people in particular, poor mental health can have serious consequences for quality of life, education, and future attachment to the labor market. SAMtal 18+ is a self-help group aimed at addressing depression and psychological distress among young people aged 18-26. Literature shows that self-help groups can improve mental well-being, build coping strategies, and foster hope for personal recovery. Despite the positive effects of SAMtal 18+, there is a recruitment challenge, as currently, only two participants are enrolled in the group.

Aim: The aim of this thesis is to explore, through stakeholder perspectives, how SAMtal 18+'s recruitment strategy should be adapted to address young people's barriers to participation.

Method: With pragmatism as the underlying scientific philosophy, data is collected through a systematic literature review, a workshop with relevant stakeholders, and an individual interview with the thesis' project partner. The overall approach is based on co-creation, using Hawkins et al.'s framework for co-creation as the guiding structure. The workshop is inspired by Jungk and Müllert's Future Workshop method. The collected data is analyzed using Braun and Clarke's thematic analysis strategy.

Results: The thematic analysis yielded three main themes with corresponding subthemes: *Barriers to Participation*, *Facilitated Access*, and *Group Conditions*. The results highlight that barriers such as lack of energy and initiative, stigma, and an expectation of independence need to be acknowledged and addressed in recruitment efforts. Furthermore, factors like the visibility of the intervention through communication and advertising, and a focus on relationship-building between participants and group leaders, are important elements that can help facilitate access. Attention should also be given to the composition of the target group, as findings suggest that young people relate more to shared life phases than to age categories.

Conclusion: The thesis concludes that stakeholder perspectives can contribute to developing a more targeted and differentiated recruitment strategy for SAMtal 18+ that better addresses young people's barriers to participation. Recruitment efforts should be strengthened through increased visibility, relational communication, and clarification of the intervention's low-threshold nature and recovery-oriented approach. Future co-creation processes should include both end-users and decision-makers to ensure greater relevance and sustainability of solutions.

Resumé

Baggrund: Dårlig mental sundhed er et stigende folkesundhedsproblem i Danmark. Især for unge kan dårlig mental sundhed have konsekvenser for livskvalitet, uddannelse og fremtidig tilknytning til arbejdsmarkedet. SAMtal 18+ er en selvhjælpsgruppe rettet mod depression og psykisk mistrivsel hos unge i alderen 18-26 år. I litteraturen ses det, at selvhjælpsgrupper kan forbedre psykisk mistrivsel, opbygge mestringsstrategier samt skabe håb for egen recovery. På trods af SAMtal 18+ positive effekter ses det, at der er en rekrutteringsproblematik, da der på nuværende tidspunkt kun er to deltagere i selvhjælpsgruppen.

Formål: Formålet med specialet er at undersøge vha. af interessentperspektiver, hvordan SAMtal 18+'s rekrutteringsstrategi skal forandres for at imødekomme unges barrierer for deltagelse.

Metode: Med pragmatismen som videnskabsteori indsamles datamateriale i form af en systematisk litteratursøgning, en workshop med relevante interessenter samt et individuelt interview med specialets samarbejdspartner. Specialets overordnede tilgang tager udgangspunkt i samskabelse, hvor Hawkins et al.'s framework for samskabelse anvendes som ramme. Workshopen struktureres med inspiration fra Jungk og Müllert's fremtidsværksted. Det indsamlede datamateriale analyseres vha. Braun og Clarke's tematiske analysestrategi.

Resultater: Den tematiske analyse resulterer i tre overtemaer med tilhørende undertemaer: *Barrierer for deltagelse*, *Faciliterende adgang* og *Gruppens vilkår*. Resultaterne viser, at barrierer i form af manglende energi og initiativtagning, stigma og en forventning om selvstændighed skal italesættes og tages i mente i forbindelse med rekrutteringen af unge. Det ses også, at faktorer såsom interventionens synlighed i form af formidling og reklame, samt fokus på relationsdannelse mellem deltager og gruppeleder er vigtige elementer, der kan være med til at facilitere adgang for de unge. Der skal yderligere være fokus på målgruppens sammensætning, da det ses, at unge bedre kan relatere til hinandens livsfaser frem for alderskategori.

Konklusion: Specialet konkluderer, at interessentperspektiver kan bidrage til at udvikle en mere målrettet og differentieret rekrutteringsstrategi for SAMtal 18+, der i højere grad imødekommer unges barrierer for deltagelse. Rekrutteringen skal styrkes gennem øget synlighed, relationel formidling og tydeliggørelse af interventionens lavtærskelkarakter og recovery-orienterede tilgang. Fremtidige samskabelsesprocesser skal inkludere både slutbrugere og beslutningstagere for at sikre større relevans og bæredygtighed i løsningerne.

Indholdsfortegnelse

1.0 Initierende problem	1
2.0 Problemanalyse	2
2.1 Mental sundhed, psykisk mistrivsel og depression hos unge.....	2
2.1.1 De samfundsøkonomiske konsekvenser.....	4
2.2 Selvhjælpsgrupper som forebyggende intervention.....	5
2.3 Interventionen SAMtal 18+.....	6
2.3.1 Recovery	7
2.3.2 Målgruppen for SAMtal 18+	8
2.3.3 SAMtal 18+ som forebyggelsesstrategi.....	10
2.4 Barrierer for de unges deltagelse.....	11
2.5 Interessentanalyse.....	13
3.0 Problemafgrænsning.....	15
4.0 Problemformulering	15
5.0 Videnskabsteoretisk ståsted	16
6.0 Metode.....	17
6.1 Samskabelse som tilgang	18
6.1.1 Framework for samskabelse	19
6.2 Litteratursøgning	20
6.2.1 Indledende søgning.....	20
6.2.2 Systematisk litteratursøgning	21
6.3 Kvalitativ metode	26
6.3.1 Workshop.....	26
6.3.2 Opfølgende interview med samarbejdspartner	33
6.3.3 Transskribering.....	35
6.4 Analysestrategi	35
6.5 Ethiske overvejelser	37
7.0 Resultater.....	39
7.1 Præsentation af de udvalgte artikler	39
7.1.1 Artikel 1: “ <i>Implementing a peer-to-peer, self-management intervention for young people with depression and anxiety in Denmark</i> ”	42
7.1.2 Artikel 2: “ <i>A scoping literature review of service-level barriers for access and engagement with mental health services for children and young people</i> ”	43

7.1.3 Artikel 3: “ <i>What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies</i> ”	45
7.1.4 Artikel 4: “ <i>Facilitating factors and barriers in help-seeking behaviour in adolescents and young adults with depressive symptoms: A qualitative study</i> ”	46
7.1.5 Artikel 5: “ <i>Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies</i> ”	48
7.2 Præsentation af workshop materiale	49
7.3 Tematisk analyse af indsamlet evidens	51
7.3.1 Præsentation af deltagere i workshoppen	52
7.3.2 Barrierer for deltagelse	52
7.3.3 Faciliterende adgang.....	60
7.3.4 Gruppens vilkår	67
8.0 Diskussion	70
8.1 Resultatdiskussion.....	70
8.1.1 Barrierer for deltagelse i SAMtal 18+	70
8.1.2 Indsigter i rekrutteringsfremmende faktorer.....	73
8.1.3 Acceleration, resonans og psykisk mistrivsel blandt unge	76
8.1.4 Forandring og organisatorisk implementering	82
8.2 Metodediskussion.....	84
8.2.1 Videnskabsteori	84
8.2.2 Samskabelse som tilgang	85
8.2.3 Hawkins et al.’s framework som overordnet ramme.....	87
8.2.3 Litteratursøgning og de inkluderede studier.....	87
8.2.4 Workshop.....	89
8.2.5 Opfølgende interview	95
8.2.6 Tematisk analyse som analysestrategi.....	97
9. Konklusion.....	100
10. Referencer.....	101
11. Bilagsfortegnelse	111

1.0 Initierende problem

Dårlig mental sundhed og psykiske sygdomme, herunder depression, udgør et stigende folkesundhedsproblem i Danmark. Ifølge Sundhedsstyrelsen (2022) er dårlig mental sundhed en risikofaktor for både somatiske og psykiske sygdomme, og omkring 13% af den danske befolkning scorer lavt på den mentale helbredsskala (Schramm et al., 2022). Depression er en af de mest udbredte psykiske sygdomme, og det anslås, at 13,5% af befolkningen var diagnosticeret med depression i 2021 (Fuglsang et al., 2025). For unge i alderen 18-26 år kan dårlig mental sundhed have alvorlige konsekvenser for deres livskvalitet, uddannelse og fremtidige tilknytning til arbejdsmarkedet (Ottosen et al., 2018). I 2021 havde omkring hver femte ung i alderen 16-29 år dårlig mental sundhed, hvilket er en fordobling siden 2013 (Beskæftigelsesministeriet, 2024). Ti år efter rapporteringen af dårlig mental sundhed er det kun 56% af de unge, som er i beskæftigelse, hvilket er 17% mindre end de unge med god mental sundhed (Beskæftigelsesministeriet, 2024). De samfundsøkonomiske omkostninger ved dårlig mental sundhed og depression er betydelige, både i form af behandlingsudgifter og tabt arbejdsfortjeneste (Schramm et al., 2022).

En effektiv måde at forbedre trivsel hos personer med psykiske sygdomme er peer-støtte (Repper & Carter, 2011). En af de interventioner, der adresserer dette, er interventionen SAMtal 18+. SAMtal 18+ er en selvhjælpsgruppe, som DepressionsForeningen Nordjylland tilbyder til unge i alderen 18-26 år, der oplever depression eller psykisk mistrivsel (DepressionsForeningen, 2025). Interventionen er baseret på en recovery-orienteret tilgang, med udgangspunkt i CHIME (Leamy et al., 2011), hvor deltagerne får mulighed for at dele erfaringer og modtage social støtte fra ligesindede. Selvhjælpsgrupper som SAMtal 18+ har potentiale til at styrke unges mentale sundhed ved at skabe et trygt fællesskab, hvor de kan føle sig forbundet med ligesindede og opbygge mestringsstrategier (Egmose et al., 2024). SAMtal 18+ har dog udfordringer med rekruttering af deltagere. Selvhjælpsgruppen har på nuværende tidspunkt kun to deltagere, hvilket understreger problemet med at rekruttere unge til interventionen. Barrierer som stigmatisering, øget træthed, manglende motivation og viden om interventionen kan medvirke til, at unge med dårlig mental sundhed eller depression ikke opsøger interventioner som selvhjælpsgrupper (Ottosen et al., 2018; Psykiatrifonden, u.å.). Der ses dermed et behov for forandring af SAMtal 18+'s rekrutteringsstrategi for at imødekomme barriererne hos de unge.

2.0 Problemanalyse

2.1 Mental sundhed, psykisk mistrivsel og depression hos unge

I specialet veksles der mellem begreberne “mental sundhed” og “psykisk sygdom”. World Health Organization (WHO) definerer mental sundhed som: “*Mental health is a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community.*” (World Health Organization, 2022). Ifølge WHO (2022) er mental sundhed mere end bare fravær af psykisk sygdom. Dårlig mental sundhed omfatter både psykiske sygdomme og psykosociale handicap, men også følelsesmæssig belastning, funktionsnedsættelse og risiko for selvskade. Personer med psykiske sygdomme har ofte lavere niveau af mental sundhed, men det er ikke en selvfølge (World Health Organization, 2022). I forlængelse af mental sundhed anvendes begrebet “psykisk mistrivsel” også i specialet. VIVE beskriver psykisk mistrivsel som et område, der er bredere end psykisk sygdom (Ottosen et al., 2018). Psykisk mistrivsel viser sig ved forskellige symptomer såsom lav livstilfredshed, psykiske og psykosomatiske symptomer, oplevet stress, ensomhed, selvskadende adfærd eller søvnproblemer, hvilket kan påvirke livskvaliteten i hverdagen (Ottosen et al., 2018). Unge med psykisk mistrivsel har øget risiko for udvikling af dårlig mental sundhed og psykisk sygdom i voksenalderen (Ottosen et al., 2018). Ifølge Sundhedsstyrelsen (2023) er den mentale sundhed påvirket ved psykisk mistrivsel, uden der er tale om en egentlig klinisk defineret psykisk sygdom. I specialet anvendes betegnelsen “psykisk sygdom” om personer, der har fået en psykisk diagnose i henhold til ICD-10-diagnosekoderne. ICD-10 er WHO’s internationale statistiske klassifikation af sygdomme og helbredsrelaterede tilstande, som i Danmark anvendes til patientregistrering og indberetning til Landspatientregisteret (Sundhedsdatastyrelsen, u.å.). Psykisk sygdom kendetegnes ved, at symptomerne optræder samtidigt med længerevarende og alvorlige vanskeligheder i forhold til at magte det daglige liv (World Health Organization, 1993).

Sundhedsstyrelsen (2022) påpeger, at længerevarende dårlig mental sundhed øger risikoen for både somatiske sygdomme, såsom hjertekarsygdomme, og psykiske sygdomme, herunder depression og angst. Dårlig mental sundhed anses derfor som en alvorlig og selvstændig risikofaktor for sygdom (Sundhedsstyrelsen, 2022). Både internationalt og nationalt ses der en bekymrende udvikling, hvor flere børn og unge diagnosticeres med psykiske sygdomme, samtidigt med at flere rapporterer dårlig mental sundhed (Olsen et al., 2023). Ifølge Den

Nationale Sundhedsprofil fra 2021 har ca. en tredjedel af alle kvinder og en femtedel af alle mænd en lav score på den mentale helbredsskala, som måles vha. SF-12 spørgeskemaet (Jensen et al., 2022). Særligt blandt de 16-24-årige ses der lave scorere på den mentale helbredsskala (Jensen et al., 2022).

Andelen af danskere, der diagnosticeres med en psykisk sygdom, er bekymrende høj. Et dansk studie viser, at 82% af befolkningen på et tidspunkt i deres liv modtager behandling for en psykisk sygdom, og at 29% bliver indlagt i den forbindelse (Kessing et al., 2023). I 2017 var der ca. 77.100 unge i alderen 18-29 år, der havde en psykisk sygdom, hvilket svarer til 8,5% af alle danske unge. Det er en stigning på 33% siden 2013 (Økonomi- og Indenrigsministeriets Benchmarkingsenhed, 2018). Det store antal af børn og unge med psykisk sygdom og dårlig mental sundhed understreger, at det ikke kun er et individuelt problem, men også et voksende folkesundhedsmæssigt problem.

Depression er en af de mest udbredte psykiske sygdomme i Danmark. I 2021 var 793.415 danskere diagnosticeret med depression, svarende til 13,5% af befolkningen (Fuglsang et al., 2025). I 2016 havde 1,67% af unge i alderen 10-24 år en depressionsdiagnose (Jeppesen et al., 2020). Ifølge ICD-10 diagnosticeres depression (depressiv enkeltepisode) ved tilstedeværelsen af mindst to kernesymptomer: vedvarende tristhed, nedsat interesse eller energi kombineret med ledsagesymptomer såsom søvnforstyrrelser, koncentrationsbesvær eller selvbefejdelser (Videbech, 2024). Depression kan fremstå forskelligt alt efter, hvor mange symptomer der er til stede, og diagnosens sværhedsgrad kan deles op i let, moderat eller svær depression (World Health Organization, 1992). For at stille diagnosen kræves det, at symptomerne har været til stede i mere end to uger (Videbech, 2024). Der må desuden ikke have været tidligere episoder med hypomani eller mani, da det kan indikere en bipolar lidelse. Symptomerne må heller ikke kunne forklares af organisk ætiologi (Videbech, 2024). Depression er kendetegnet ved en betydelig komorbiditet og udgør en af de psykiske sygdomme, der oftest forekommer i kombination med andre sygdomme/symptomer som ADHD, angst, stress, skizofreni, personlighedsforstyrrelser, søvnforstyrrelser og alkohol- og stofmisbrug (Fuglsang et al., 2025). Ifølge Jeppesen et al. (2020) forekommer depression også ofte i forbindelse med somatiske sygdomme som hjertekarsygdomme, KOL, kræft og parkinson. Depression kan yderligere opstå sekundært som følge af andre psykiske diagnoser såsom angst, ADHD og autisme (Jeppesen et al., 2020). Depression er dermed en udbredt sygdom, der kan have mange konsekvenser, hvilket understøtter behovet for interventioner rettet mod sygdommen.

Ifølge Nielsen (2022) er der en diagnostisk instabilitet ved depression. 60% af patienter med en debuterende depressionsdiagnose får senere en anden psykiatrisk diagnose, hvilket tyder på,

at den initiale diagnosticering ofte revideres over tid. Trods usikkerheden findes der ingen standardiseret opfølgning for patienter med debuterende depression (Nielsen, 2022). Den diagnostiske ustabilitet afspejler ikke kun en faglig udfordring, men kan også forstås i lyset af diagnosekulturen. Som Petersen (2015) påpeger, er psykiatriske diagnoser ikke længere forbeholdt det kliniske felt, men indgår i sociale og kulturelle fortolkningsrammer. Diagnoser anvendes både af fagprofessionelle og lægfolk til at begribe eksistentielle, sociale og psykologiske afvigelser (Petersen, 2015). Denne kulturelle udbredelse betyder, at diagnostiske betegnelser benyttes i forståelsen af både egne og andres psykiske symptomer. Diagnosesproget har således vundet indpas i sektorer som pædagogik, arbejdsliv, socialt arbejde og medier (Petersen, 2015). Den øgede opmærksomhed på psykiske sygdomme kan samtidig føre til en sygeliggørelse af almindelig mistrivsel. Ifølge Trivselskommissionen (2025) indebærer det en risiko for, at symptomer overfortolkes og kontekstuelle problemer patologiseres. Diagnosekulturen kan dermed bidrage til, at flere individer identificerer sig som psykisk syge, selv i fraværet af klinisk sygdom (Petersen, 2015). Der kan dermed opstå et dilemma i, at flere og flere føler sig syge, samtidigt med at dem, der diagnosticeres med en psykisk sygdom, kan risikere at blive negligeret.

2.1.1 De samfundsøkonomiske konsekvenser

Den stigende forekomst af dårlig mental sundhed og psykiske sygdomme betragtes som et stort folkesundhedsproblem. Det skyldes ikke alene de sundhedsmæssige konsekvenser, men også de samfundsøkonomiske omkostninger. I 2021 scorede 13% af den danske befolkning lavt på den mentale helbredsskala, hvilket indikerer et udbredt problem (Schramm et al., 2022). Mænd, der scorer lavt på den mentale helbredsskala lever gennemsnitligt 3,1 år mindre end mænd med god mental sundhed, hvortil kvinder lever 2,1 år mindre. Personer med en lav score på den mentale helbredsskala har årligt 1.436 ekstra dødsfald, 40.552 ekstra somatiske indlæggelser og 18.573 ekstra psykiatriske indlæggelser (Schramm et al., 2022). Dårlig mental sundhed er dermed ikke kun en subjektiv oplevelse af mistrivsel, men en alvorlig risikofaktor for forringet fysisk helbred og øget dødelighed.

Dårlig mental sundhed medfører ikke kun direkte sundhedskonsekvenser, men har også en stor indvirkning på arbejdsmarkedet. I 2021 var der 3.026.952 ekstra sygedage forbundet med langvarigt sygefravær blandt personer med lav score på den mentale helbredsskala (Schramm et al., 2022). De ekstra tilfælde ses især hos personer med lavere uddannelsesniveau, som oftere

oplever dårligere mental sundhed og har sværere ved at vende tilbage til arbejdsmarkedet efter en sygdomsmelding (Schramm et al., 2022). Dårlig mental sundhed medfører yderligere betydelige samfundsøkonomiske omkostninger i Danmark. Ifølge Schramm et al. (2022) udgør de årlige direkte omkostninger, såsom udgifter til behandling, ca. 7,7 mia. kr., mens de indirekte omkostninger relateret til tabt arbejdsfortjeneste udgør omkring 9,8 mia. kr. Den høje forekomst af depression i befolkningen er også forbundet med store omkostninger. Depression er den hjernesygdom med størst økonomisk byrde for det danske samfund, hvor der i 2021 var direkte omkostninger på omkring 26 mia. kr., og indirekte omkostninger på omkring 104 mia. kr. (Fuglsang et al., 2025). Ud fra et folkesundhedsmæssigt perspektiv er der derfor incitament til at reducere omkostningerne ved depression og dårlig mental sundhed, hvilket understreger behovet for forebyggende interventioner inden for området.

2.2 Selvhjælpsgrupper som forebyggende intervention

Set i lyset af de omfattende konsekvenser på individ- og samfunds niveau er der behov for forebyggende interventioner, der kan styrke den mentale sundhed og reducere forekomsten af depression. Et bud på denne type interventioner er selvhjælpsgrupper, der ifølge Bright et al. (1999) kan være en effektiv intervention for personer med depression. I det randomiserede kontrollerede studie (RCT) af Bright et al. (1999) oplevede deltagerne i selvhjælpsgrupper forbedringer, der var på niveau med dem, der modtog kognitiv adfærdsterapi. Selvhjælpsgrupper defineres som frivillige fællesskaber af individer, der deler en fælles problemstilling eller livserfaring og støtter hinanden i at håndtere udfordringerne (Pistrang et al., 2008). I modsætning til professionelle terapigrupper er de kendetegnet ved deres selvstyrende natur, hvor medlemmerne selv organiserer og driver gruppen uden en terapeut som primær facilitator. Det skaber en dynamik, hvor erfaringsudveksling og gensidig støtte er i fokus, ofte med vægt på empowerment og social integration (Markowitz, 2015; Pistrang et al., 2008). Støtte mellem personer, der har levede erfaringer med psykiske sygdomme/symptomer, betegnes som peer-støtte (Mead et al., 2001). Peer-støtte bygger på principper om gensidig respekt, fælles ansvar og enighed om, hvad der opleves som hjælpsomt, og anses som en central komponent i recovery-orienteret praksis (Egmose et al., 2024).

Et vigtigt element i selvhjælpsgrupper er den sociale støtte, deltagerne giver hinanden. Social tilknytning, herunder social støtte, spiller en afgørende rolle i at beskytte mod social isolation (Preston & Rew, 2022). Da selvhjælpsgrupper tilbyder fællesskab og social støtte, kan de

således fungere som en kilde til psykologisk og emotionel støtte for personer, der oplever social isolation. Ifølge Egmosen et al. (2024) kan peer-støtte i selvhjælpsgrupper medføre en følelse af forbundethed med ligesindede og opbyggelse af mestringsstrategier samt et håb for egen recovery. Selvhjælpsgrupper kan også være med til at bekæmpe stigma omkring personer med psykisk sygdom, da de kan spejle sig i hinanden og får mulighed for selv at styre sit liv og skaffe hjælp (Markowitz, 2015). Selvhjælpsgrupper kan dog også medføre negative utilsigtede konsekvenser, hvor individets association til selvhjælpsgruppen kan have negativ indflydelse på selvværdet (Crabtree et al., 2010). Ifølge Markowitz (2015) kan selvhjælpsgrupper være med til at øge den sociale isolation hos personer, der har dårligere mental sundhed og som har svært ved selv at tage initiativ til at få hjælp.

Selvhjælpsgrupper kan dermed spille en væsentlig rolle i forbedringen af mental sundhed, ikke alene som støttefunktion, men også som en ressource til at fremme social integration og styrke mestringssevnen hos personer med depression og dårlig mental sundhed (Bright et al., 1999; Egmosen et al., 2024; Markowitz, 2015). Det fremhæves dog, at selvhjælpsgrupper ikke er uden risici, idet deltagelse i visse tilfælde kan føre til øget social isolation eller lavere selvværd blandt personer med sværere psykiske symptomer (Crabtree et al., 2010; Markowitz, 2015).

2.3 Interventionen SAMtal 18+

Med afsæt i den generelle viden om selvhjælpsgrupper og peer-støtte rettes fokus mod interventionen SAMtal 18+, som tilbydes af DepressionsForeningen. DepressionsForeningen er en dansk interesseorganisation og patientforening, der arbejder for at støtte personer berørt af depression, angst, stress, OCD og bipolar lidelse samt deres pårørende (DepressionsForeningen, 2022). Foreningen tilbyder en række initiativer, herunder rådgivning, oplysning og sociale aktiviteter, der har til formål at forbedre livskvaliteten for personer med psykiske sygdomme. Et af foreningens centrale tilbud er selvhjælpsgrupper, hvor deltagere kan dele erfaringer og yde gensidig støtte i et trygt miljø (DepressionsForeningen, 2022). En af selvhjælpsgrupperne er SAMtal 18+, der er en forebyggende intervention målrettet unge voksne i alderen 18 til 26 år, der oplever depression eller psykisk mistrivsel (DepressionsForeningen, 2025). Gruppens møder afholdes hver anden uge i Café HØK, der er DepressionsForeningens sociale café i Aalborg. Det er gratis at deltage og deltagelse forudsætter tilmelding på DepressionsForeningens hjemmeside. Selvhjælpsgruppen tilbyder et fortroligt og støttende fællesskab, hvor deltagerne kan dele oplevelser og udfordringer med

ligesindede (DepressionsForeningen, 2025). Formålet med selvhjælpsgruppen er at skabe et trygt miljø, hvor de unge oplever social støtte (DepressionsForeningen, 2025). SAMtal 18+ ledes af to frivillige gruppeledere, der selv har erfaring med depression eller psykisk mistrivsel. Ifølge specialets samarbejdspartner fra DepressionsForeningen Nordjylland (herefter omtalt “samarbejdspartneren”) er gruppeledernes egen erfaring en vigtig forudsætning for virkningen af selvhjælpsgruppen, da deltagerne dermed kan spejle sig i gruppelederne. I SAMtal 18+ er der plads til 10 deltagere. Selvhjælpsgruppen består på nuværende tidspunkt af to deltagere, hvilket belyser et rekrutteringsproblem.

Ifølge samarbejdspartneren følger etableringen af SAMtal 18+ en fast model, hvor rekruttering og uddannelse af frivillige gruppeledere udgør et centralt element. Forud for gruppestart afholdes et oplysningsarrangement med det formål at skabe lokal synlighed samt engagere og rekruttere potentielle deltagere. Rekrutteringen styrkes yderligere gennem målrettet annoncering på sociale medier og i lokale Facebook-grupper. Der indgår derudover et lokalt opsøgende arbejde, hvor der etableres samarbejder med blandt andet kommunale aktører, frivilligcentre, socialpsykiatrien samt andre NGO’er. Formålet med den tværsektorielle tilgang er at sikre lokal forankring og deltagelse i SAMtal 18+.

I en bredere sundhedspolitisk kontekst kan SAMtal 18+ ses som en lavtærskel-intervention, idet selvhjælpsgruppen giver unge mulighed for at modtage støtte uden behov for formelle henvisninger eller økonomiske ressourcer. Lavtærskel-interventioner er interventioner, der er lettilgængelige og uden væsentlige adgangsbarrierer, hvilket gør dem særligt velegnede til sårbare målgrupper (Danske Regioner, 2023). Det er særligt relevant i en tid, hvor der er lange ventetider på psykologisk behandling, og hvor mange unge oplever barrierer i forhold til at opsøge professionel hjælp (Gulliver et al., 2010).

2.3.1 Recovery

Interventionen SAMtal 18+ tager ifølge samarbejdspartneren udgangspunkt i en recovery-orienteret tilgang. En recovery-orienteret tilgang til mental sundhed baseres på personlig udvikling, mestring og empowerment frem for en rent medicinsk eller patologisk forståelse af psykiske sygdomme (Guerrero et al., 2024; Juliussen, 2021). Recovery defineres ikke som en lineær proces, men som en unik og individuel rejse, hvor målet er at opnå en meningsfuld og tilfredsstillende tilværelse på trods af psykisk mistrivsel (Juliussen, 2021). Et central komponent i tilgangen er individets egen oplevelse og aktive deltagelse i sin helingsproces

(Guerrero et al., 2024; Juliussen, 2021), hvilket ifølge samarbejdspartneren også er kernen i SAMtal 18+. Recovery kan forstås ud fra forskellige tilgange, herunder personlig recovery, hvor individets subjektive oplevelse og mestringsstrategier er i fokus, samt en mere sociologisk recovery-tilgang, hvor social inklusion og deltagelse i samfundet vægtes højt (Juliussen, 2021). SAMtal 18+ kan derfor placeres inden for begge recovery-tilgange, da der er fokus på både individet og social inklusion.

Samarbejdspartneren fremhæver yderligere CHIME-modellen af Leamy et al. (2011), som en central tilgang til SAMtal 18+. CHIME-modellen beskriver fem nøgleelementer i en vellykket recovery-proces: *connectedness (forbundethed)*, *hope and optimism about the future (håb)*, *identity (identitet)*, *meaning in life (mening)* og *empowerment* (Leamy et al., 2011). *Forbundethed* refererer til oplevelsen af at være forbundet med andre mennesker og have adgang til støttende relationer. *Håb* handler om troen på muligheden for forandring og en bedre fremtid (Leamy et al., 2011). *Identitet* indebærer udviklingen af en positiv selvopfattelse, der ikke udelukkende defineres af psykisk mistrivsel. *Mening* består af individets oplevelse af, at livet har mening og værdi. *Empowerment* omfatter følelsen af kontrol over eget liv og egne beslutninger (Leamy et al., 2011). CHIME-modellen er særligt relevant i konteksten af selvhjælpsgrupper, da disse fællesskaber ofte bidrager til understøttelse af de fem nøgleelementer. Gennem peer-støtte får deltagerne mulighed for at opleve forbundethed med ligesindede, hvilket kan reducere følelsen af social isolation (National Voices, 2015). Gensidig støtte og erfaringsudveksling skaber samtidigt en øget tro på egen recovery, idet deltagerne får adgang til eksempler på, hvordan andre har navigeret i lignende udfordringer (Repper & Carter, 2011). Identitet spiller også en rolle, da deltagelse i en selvhjælpsgruppe kan hjælpe med at udvikle en mere nuanceret selvforståelse, hvor de ikke udelukkende ser sig selv som en "patient" eller "syg", hvilket kan være med til at reducere stigma (Repper & Carter, 2011). De fem nøgleelementer fra CHIME-modellen harmonerer dermed med principperne fra recovery, hvor individets oplevelse og aktive deltagelse er i fokus (Juliussen, 2021).

2.3.2 Målgruppen for SAMtal 18+

Ifølge Depressionsforeningen (2025) udgøres målgruppen for SAMtal 18+ af unge voksne i alderen 18-26 år, der har en depression eller er i psykisk mistrivsel. Der er ifølge samarbejdspartneren ikke henvisningspligt til interventionen, hvorfor det ikke er en selvfølge, at deltagerne har en psykiatrisk diagnose. Det skaber en målgruppe med et fælles grundlag i

form af enten psykisk mistrivsel eller depression, men dermed også forskelle i symptombelastning og funktionsevne. Målgruppen kan dermed forstås som en potentiel heterogen gruppe, idet den omfatter unge med forskellige aldre, køn, symptom billeder og baggrunde.

Aldersgruppen 18-26 år repræsenterer en livsfase præget af overgangsperioder, hvor individer navigerer mellem uddannelse, arbejde og identitetsdannelse (Arnett, 2007). En 18-årig kan fx stå over for valg af videregående uddannelse, mens en 26-årig ofte er i gang med at etablere sig på arbejdsmarkedet. Forskellene i livssituationer kan skabe en oplevelse af diversitet i gruppen, hvor bekymringer og udfordringer varierer afhængigt af, hvor den enkelte befinder sig i livet (Arnett, 2007). Der ses samtidigt en sammenhæng mellem forekomsten af depressive symptomer og alder, hvor der ved 18-års alderen ses flere symptomer sammenlignet med dem i 25-års alderen. Det ses også, at graden af selvtillid stiger med alderen (Arnett, 2007).

Rosa (2015) beskriver *acceleration af livstempo* som en central dynamik i det senmoderne samfund, hvor individer oplever et stigende pres for at optimere deres tid og præstere på flere niveauer. Det accelererende tempo kan føre til en oplevelse af "frenetisk stilstand", hvor mennesker føler sig fanget i en konstant bevægelse uden reelt at komme nogen vegne (Rosa, 2015). De yngste deltagere i SAMtal 18+ kan opleve det som et pres for at træffe de "rigtige" valg i forhold til uddannelse, karriere og fremtid, mens de ældste deltagere i gruppen kan føle et tidspres i forhold til at etablere økonomisk stabilitet og finde deres plads på arbejdsmarkedet. Ifølge Katznelson et al. (2022) bidrager det stigende tempo i samfundet til en individualisering af mistrivsel, hvor strukturelle og samfundsmæssige forhold ofte reduceres til individuelle problemer. Præstationssamfundet skaber en forventning om konstant selvforbedring og effektivisering, hvilket kan føre til stress og udmattelse, særligt blandt unge, der befinder sig i en periode med mange afgørende valg (Katznelson et al., 2022). Det stemmer overens med Rosas (2015) teori om, at acceleration i alle samfundets domæner ikke kun ændrer den objektive tidsstruktur, men også påvirker individers oplevelse af tid, hvilket kan resultere i en følelse af afmagt og utilstrækkelighed.

Ifølge Rosa (2015) kan *acceleration af livstempo* føre til fremmedgørelse, hvor individer mister en dyb forbindelse til sig selv og deres omgivelser. En modvirkende faktor til oplevelsen af fremmedgørelse kan findes i resonans, meningsfulde relationer og oplevelser, der skaber samhørighed og autenticitet (Rosa, 2015). I den sammenhæng kan aldersdiversiteten i gruppen potentielt være en ressource, hvor forskellige perspektiver bidrager til en mere nuanceret forståelse af, hvordan tempo og præstation påvirker mentale helbredsproblemer på tværs af

livsfaser. En 26-årig kan fx dele erfaringer om overgangen fra studie til arbejdsliv, mens en 18-årig fx kan reflektere over eksamensstress og valg af uddannelse.

Sammenfattende kan det tolkes, at målgruppens heterogenitet kan skabe barrierer, men også muligheder for erfaringsudveksling. Forskelle i alder og livsomstændigheder kan udfordre følelsen af fællesskab, men samtidig bidrage til at forskellige perspektiver på præstation, tempo og trivsel bringes i spil. I lyset af Rosas (2015) teori om acceleration og fremmedgørelse kan sådanne forskelligheder, hvis de håndteres konstruktivt, danne grundlag for resonans og oplevelsen af samhørighed. Målgruppen rummer dermed et muligt modspil til det præstationspres og den individualisering af mistrivsel, som Katznelson et al. (2022) fremhæver som kendetegn ved det senmoderne samfund.

2.3.3 SAMtal 18+ som forebyggelsesstrategi

SAMtal 18+ kan anses som en forebyggende intervention, der sigter mod at fremme mental sundhed og reducere risikoen for forværring af psykisk mistrivsel eller depression blandt unge i alderen 18-26 år. Ifølge Vallgård et al. (2016) kan forebyggelse opdeles i *primær*-, *sekundær*- og *tertiær* forebyggelse. SAMtal 18+ placerer sig inden for alle tre former for forebyggelse. Primær forebyggelse har til formål at forhindre, at sygdom opstår (Vallgård et al., 2016). Ifølge Repper og Carter (2011) kan sociale fællesskaber fungere som en beskyttende faktor mod udvikling af psykiske sygdomme som depression og angst, da de mindsker social isolation og understøtter udviklingen af mestringsstrategier. I den forbindelse kan SAMtal 18+ betragtes som en primær forebyggende intervention, der ikke kun understøtter recovery, men samtidig bidrager til at forebygge udviklingen af psykiske sygdomme blandt unge i mistrivsel. Sekundær forebyggelse har til formål at identificere og håndtere tidlige symptomer på sygdom for at forhindre forværring (Vallgård et al., 2016). I den relation giver SAMtal 18+ unge mulighed for at bearbejde symptomer på depression eller psykisk mistrivsel i et tidligt stadie, før symptomerne forværres. Tertiær forebyggelse sigter derimod at reducere konsekvenserne af en eksisterende sygdom og forbedre livskvaliteten for personer med kroniske sygdomme (Vallgård et al., 2016). I den kontekst kan SAMtal 18+ fungere som et supplement til professionel behandling og understøtte en recovery-orienteret tilgang med henblik på at mindske risikoen for langvarige konsekvenser.

SAMtal 18+ kan samtidigt betragtes som en højrisiko- og individrettet intervention. Ifølge Vallgård et al. (2016) har individrettede interventioner til formål at styrke individets evne til

at håndtere risikofaktorer gennem oplysning, støtte og mestringsstrategier. SAMtal 18+ tager udgangspunkt i deltagernes egen aktive indsats for at forbedre deres psykiske trivsel. En af fordelene ved individrettede interventioner er, at den giver deltagerne autonomi og medbestemmelse i deres egen recovery-proces. Højrisikointerventioner har fokus på personer, som allerede har eller er i risiko for udvikling af en sygdom (Vallgård et al., 2016). På baggrund af målgruppens karakteristika, unge med psykisk mistrivsel eller depression, kan SAMtal 18+ forstås som en højrisiko intervention.

Individrettet forebyggelse har ifølge Vallgård et al. (2016) nogle begrænsninger, da tilgangen afhænger af individets motivation for at ændre adfærd. Det kan tolkes, at SAMtal 18+ risikerer at placere ansvaret for recovery hos individet, uden tilstrækkelig hensyntagen til strukturelle faktorer såsom socioøkonomiske vilkår, adgang til sundhedsydelser og samfundsmæssige støtteforanstaltninger. Pålæggelsen af ansvaret hos individet kan føre til en følelse af utilstrækkelighed eller selvbeprejelse, hvis ikke individet opnår forbedringer, hvilket ifølge Pulcu et al. (2013) især er en følelse, der opstår hos folk med depression. Højrisiko-interventioner har desuden en tendens til primært at gavne de ressourcestærke individer, da de har større overskud til at tage imod hjælp og råd (Vallgård et al., 2016). Personer med mere komplekse behov, fx unge med socioøkonomiske udfordringer eller dårligt mentalt helbred, kan dermed have sværere ved at drage nytte af den type interventioner. I denne kontekst kan SAMtal 18+ have nogle begrænsninger, da deltagelsen er frivillig og kræver en vis grad af initiativ og engagement fra den enkelte. Det betyder, at unge med mere alvorlige symptomer eller begrænsede sociale og økonomiske ressourcer muligvis ikke får den nødvendige støtte gennem en selvhjælpsgruppe, da de i mindre grad selv opsøger hjælp. Det stemmer overens med Markowitz' (2015) resultater og kan være en medvirkende forklaring på, at SAMtal 18+ har udfordringer med at tiltrække et tilstrækkeligt antal deltagere.

Samlet set kan SAMtal 18+ forstås som en dynamisk forebyggelsesstrategi, der inddrager elementer fra primær-, sekundær- og tertiær forebyggelse, samtidig med at den fungerer som en højrisiko- og individorienteret intervention.

2.4 Barrierer for de unges deltagelse

Ifølge The Need to Belong teorien af Baumeister og Leary (1995) har mennesker et grundlæggende behov for at høre til, hvilket kan bidrage til at forklare de psykologiske mekanismer bag gruppedynamikken i selvhjælpsgrupper. Baumeister og Leary (1995)

fremhæver, at mennesker har et fundamentalt behov for at danne og opretholde stærke, stabile interpersonelle relationer. Behovet kan motivere individer til at engagere sig i grupper, hvor de søger accept og støtte fra andre (Baumeister & Leary, 1995). I en selvhjælpsgruppe som SAMtal 18+ kan det fremme deltagernes villighed til at dele erfaringer og støtte hinanden, hvilket kan være særligt gavnligt for dem, der føler sig isolerede som følge af depressive symptomer. Depression og psykisk mistrivsel kan dog udgøre en barriere for at opfylde behovet for tilhørsforhold. På trods af teorien om menneskets motivation for fællesskab, kan personer med psykisk mistrivsel opleve vanskeligheder ved at opsøge og indgå i sociale sammenhænge. Markowitz (2015) påpeger, at personer med sværere psykiske symptomer eller færre sociale og økonomiske ressourcer ofte ikke selv opsøger hjælp og dermed risikerer at stå uden for fællesskaber som selvhjælpsgrupper. Problematikken forstærkes af, at unge med depression eller psykisk mistrivsel kan opleve en række barrierer, der forhindrer dem i at opsøge hjælp og deltage i forebyggende interventioner. En af de væsentligste barrierer er mangel på energi og motivation, som er centrale symptomer på depression (Psykiatrifonden, u.å.). Ifølge Psykiatrifonden (u.å.) oplever mange unge med depression en markant nedsat lyst og interesse for aktiviteter, hvilket kan gøre det svært for dem at tage initiativ til at søge hjælp.

Stigmatisering kan også være en afgørende barriere for de unges engagement i forebyggende interventioner. Ifølge Goffman (2021) opstår stigma, når en egenskab eller oplevelse opfattes som miskrediterende og skaber en uoverensstemmelse mellem individets selvopfattelse og samfundets perception. Stigmatisering kan føre til social afvisning og diskrimination, hvilket påvirker den stigmatiserede (Goffman, 2021). Mange unge i psykisk mistrivsel frygter at blive dømt af deres omgivelser, hvis de søger hjælp, hvilket kan resultere i, at de undgår at deltage i forebyggende interventioner (Ottosen et al., 2018). Ottosen et al. (2018) peger på, at frygten for at blive stemplet som "svag" eller "anderledes" ofte afholder unge fra at opsøge hjælp. Selvstigmatisering udgør også en barriere for at opsøge hjælp. I et kvalitativ studie udtrykte flere deltagere, at de forbandt det at søge hjælp med svaghed, og frygtede at blive stemplet som "skøre" eller tænkt dårligt om af andre (Salaheddin & Mason, 2016). I en undersøgelse fra VIVE ses det også, at 92% af deltagerne med psykiske sygdomme udøver selvstigmatiserende adfærd, som kan føre til social tilbagetrækning og undgåelse af støtte (Rasmussen & Ejbye-Ernst, 2015).

Manglende viden om eksisterende tilbud kan ligeledes fungere som en barriere for unge i psykisk mistrivsel. En stor del af målgruppen mangler kendskab til de eksisterende støttetilbud og har samtidigt begrænset viden om, hvordan der opnås adgang til dem (Ottosen et al., 2018). Det kan føre til, at interventioner som SAMtal 18+ ikke benyttes, selvom de potentielt kan

dække et behov for støtte. Praktiske udfordringer som transport og tidsmæssige begrænsninger kan også være begrænsninger, der kan gøre det vanskeligt at deltage, særligt for unge i yderområder eller med en hverdag præget af ustabilitet (Ottosen et al., 2018).

Samlet set peger barriererne på, at deltagelse i forebyggende interventioner som SAMtal 18+ ikke kun afhænger af interventionens tilstedeværelse, men også af unges mulighed og motivation for at engagere sig. Barriererne kan være medvirkende årsager til det lave antal deltagere i SAMtal 18+, hvilket understreger vigtigheden i forståelsen og adresseringen heraf i interventionens rekrutteringsstrategi.

2.5 Interessentanalyse

For bedst muligt at kunne rekruttere flere deltagere til SAMtal 18+ er det vigtigt at involvere relevante interessenter i videreudviklingen af interventionens rekrutteringsstrategi. Interessenter er personer, som har personlig eller professionel interesse i interventionen, fx dem der skal modtage eller levere interventionen (Skivington et al., 2021). Ifølge Skivington et al., (2021) er det vigtigt at involvere interessenter i udviklings- og implementeringsprocessen, for at sikre en succesfuld implementering, som interessenterne kan samarbejde om.

Interessenter kan ifølge Petersen og Andersen (2022) deles op i tre forskellige niveauer: *individuel*-, *gruppe*- og *organisationsniveau*. Hvert niveau repræsenterer forskellige interessenter, som har betydning for videreudviklingen af SAMtal 18+'s rekrutteringsstrategi. *Individniveauet* består af interventionens målgruppe, hvilket er de personer, som i sidste ende skal bruge interventionen, også kaldet slutbrugerne (Petersen & Andersen, 2022). På det individuelle niveau er de 18-26 årige unge deltagere i SAMtal 18+ vigtige interessenter, da de er den primære målgruppe og påvirkes direkte af interventionen. De unges perspektiver har betydning for, hvordan og hvorvidt de engagerer sig i interventionen. En effektiv rekruttering forudsætter derfor indsigt i de unges behov og barrierer for at sikre, at rekrutteringsstrategien sikrer motivation for deltagelse. *Gruppeniveauet* består både af ledere og fagprofessionelle, som er involveret i eller forventes at levere interventionen, men også lokalsamfundet som interventionen rettes mod (Petersen & Andersen, 2022). I forbindelse med SAMtal 18+ er de frivillige, som leverer interventionen, vigtige interessenter på gruppeniveauet, da de har indflydelse på, hvordan selvhjælpsgruppen skal foregå. Uddannelsesinstitutioner som gymnasier, erhvervsskoler og videregående uddannelser er sammen med de praktiserende læger og psykiatrien også vigtige interessenter på gruppeniveauet, da de kan hjælpe med at

identificere unge i psykisk mistrivsel og formidle information om SAMtal 18+ til potentielle deltagere. DepressionsForeningen Nordjyllands leder og ansatte anses også som relevante interessenter på gruppeniveauet, da de har indflydelse på, hvor mange ressourcer der skal bruges på interventionen. DepressionsForeningen kan samtidigt også anses som en central interessent på *organisationsniveauet*, da foreningen også varetager målgruppens interesser. Interessenter på organisationsniveauet består oftest af bruger- og interesseorganisationer, faglige organisationer eller fx ledere og politikere (Petersen & Andersen, 2022).

Sammenfattende er der derfor flere forskellige interessenter, som er vigtige at inddrage i forbindelse med videreudviklingen af rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+. Inddragelse af interessenterne kan være med til at sikre, at SAMtal 18+ når bredere ud, fremstår relevant for de unge og forankres stærkere lokalt.

3.0 Problemafgrænsning

Dårlig mental sundhed og depression blandt unge er et voksende folkesundhedsproblem i Danmark med både individuelle og samfundsøkonomiske konsekvenser (Fuglsang et al., 2025; Schramm et al., 2022). Interventionen SAMtal 18+, som udbydes af DepressionsForeningen Nordjylland, har ifølge samarbejdspartneren til formål at styrke unges mentale sundhed gennem peer-støtte med en recovery-orienteret tilgang. På trods af SAMtal 18+'s potentiale opleves der udfordringer med at rekruttere unge deltagere, hvilket stiller spørgsmålet om, hvorvidt interventionen i sin nuværende form formår at engagere den tiltænkte målgruppe.

Problemanalysen peger på, at barrierer som lav energi og motivation (Psykiatrifonden, u.å.), stigmatisering og selvstigmatisering (Ottosen et al., 2018; Rasmussen & Ejbye-Ernst, 2015; Salaheddin & Mason, 2016) samt manglende kendskab til eksisterende støttetilbud (Ottosen et al., 2018) spiller en væsentlig rolle for, hvorfor unge med depression eller psykisk mistrivsel ikke deltager i interventioner som SAMtal 18+. Forskelle i målgruppens alder, symptombelastning og livssituation kan samtidigt skabe oplevelser af manglende fællesskab og relevans i gruppen, hvilket yderligere komplicerer rekrutteringen af deltagere. Der mangler dermed viden om, hvilke rekrutteringsmetoder der findes, som kan imødekomme barriererne hos de unge.

Specialet fokuserer på SAMtal 18+'s rekrutteringsstrategi, og der fokuseres derfor ikke på selve virkningen og indholdet af interventionen. For at sikre en optimal implementering af den forandrede rekrutteringsstrategi, ses det relevant at involvere vigtige interessenter i videreudviklingen, herunder DepressionsForeningens ansatte og frivillige samt målgruppen i form af de unge. Specialet afgrænses til videreudviklingen af rekrutteringsstrategien for interventionen SAMtal 18+.

4.0 Problemformulering

Hvordan kan forskellige interessentperspektiver bidrage til forandring af DepressionsForeningen Nordjyllands rekrutteringsstrategi til SAMtal 18+, der imødekommer barrierer for deltagelse hos unge med depression eller psykisk mistrivsel?

5.0 Videnskabsteoretisk ståsted

Specialets videnskabsteoretiske ståsted forankres i pragmatismen, hvor videnskaben ifølge Holm (2018) vurderes på baggrund af dens betydning og nytte i samfundsmæssig praksis. Inden for den pragmatisk tradition forstås viden ikke som en uforanderlig, objektiv sandhed, men som et redskab, der skal gøre mennesker i stand til at handle hensigtsmæssigt i en kompleks og foranderlig verden (Holm, 2018). I pragmatismen betragtes verden som dynamisk og præget af tilfældigheder og uforudsigelighed, hvilket gør jagten på en eviggyldig sandhed uhensigtsmæssig (Holm, 2018). Med pragmatismen som teori vurderes viden i kraft af dens anvendelighed og de praktiske konsekvenser, den medfører. En teori anses for at være sand, hvis den i praksis fungerer og bidrager til at løse konkrete problemer (Holm, 2018). Ifølge pragmatikeren William James (1907) er sandhed ikke noget statisk, men noget der “sker”, da det opstår i kraft af de erfaringer og konsekvenser, teorien afføder. Med andre ord skabes sandhed gennem handling, undersøgelse og kollektiv afprøvning, snarere end gennem abstrakt, teoretisk spekulation (James, 1907). En teoretisk model, der ikke fører til praktiske implikationer, mister dermed sin relevans og den kan ikke betegnes som sand i pragmatisk forstand (Holm, 2018). Erkendelsespositionen kaldes ofte for *instrumentalisme*, hvor viden forstås som et redskab til at opnå mål, snarere end som en afspejling af en objektiv virkelighed. Ifølge Holm (2018) skal viden ikke alene vurderes ud fra snævre nyttehensyn. Da kontekster er foranderlige, skal forskningen også være åben for bredere og dybere udforskning af virkeligheden (Holm, 2018). Pragmatismens ståsted opfordrer dermed både til dybdegående og tværgående undersøgelser, for at sikre videns holdbarhed og fleksibilitet i forskellige anvendelsessituationer (Holm, 2018).

Den pragmatisk tilgang i specialet er særlig relevant, fordi formålet er at udvikle viden, der kan føre til konkrete forandringer i rekrutteringsstrategien til SAMtal 18+. Der er ikke kun tale om at forstå et fænomen i teoretisk forstand, men om at skabe anvendelig viden, der kan omsættes til handling. Specialet er ikke optaget af at etablere universelle sandheder om unges psykiske mistrivsel, men af at identificere hvordan SAMtal 18+ mere effektivt kan nå sin målgruppe i en konkret organisatorisk og social kontekst. Den pragmatisk tilgang muliggør en målrettet og løsningsorienteret undersøgelse, fordi sandhed og validitet vurderes i relation til, om ny viden fører til forbedret praksis (Holm, 2018).

Ifølge Holm (2018) er det afgørende indenfor den pragmatisk teori at udvikle en strategi, der ikke kun er teoretisk velunderbygget, men også har reelle, positive konsekvenser. I specialet er det specifikt de unge, der oplever depression eller psykisk mistrivsel, som i sidste ende skal

opleve de positive konsekvenser. Inden for pragmatismen opfattes virkeligheden som socialt konstrueret og afhængig af konsensus, hvilket betyder, at viden først anerkendes som sand og gyldig efter at være blevet afprøvet, diskuteret og accepteret i faglige fællesskaber (Holm, 2018). Forskningens sociale dimension er derfor afgørende for erkendelsen af, hvad der er sandt og falsk (Holm, 2018). Specialet søger derfor at maksimere gyldigheden af resultaterne gennem en systematisk litteratursøgning af eksisterende forskning om barrierer og facilitatorer for rekruttering af unge til forebyggende interventioner inden for mental sundhed.

I det pragmatiske ståsted dikteres brugen af en bestemt forskningsmetode ikke. Den videnskabelige proces tager afsæt i en undren over et praktisk problem, som omsættes til hypoteser, der derefter undersøges og testes empirisk (Holm, 2018). Forskere, der arbejder ud fra den pragmatiske videnskabsteori, betegner processen som abduktion, hvor der ikke stilles krav om brug af hverken induktion eller deduktion, men hvor de to ofte supplerer hinanden (Holm, 2018). Specialets samarbejde med DepressionsForeningen Nordjylland tager afsæt i en undren over det lave antal af deltagere i SAMtal 18+. Med afsæt i denne undren fremanalyseres en række hypoteser om mulige barrierer i afsnit *2.0 Problemanalyse*, der kan forklare den begrænsede deltagelse. Formålet med specialet er derfor at undersøge, ud fra hypoteserne, hvordan rekrutteringen til SAMtal 18+ kan øges vha. perspektiver fra interessenter gennem en workshop sammenkoblet med artikler fra en systematisk litteratursøgning. Specialet søger at generere handlingsanvisende og anvendelig viden, som kan bidrage til at øge rekrutteringen og sikre, at flere unge får gavn af SAMtal 18+. Den pragmatiske tilgang udgør en velegnet videnskabsteoretisk ramme for specialet, da tilgangen ifølge Holm (2018) understøtter udviklingen af viden, der både er teoretisk funderet og praktisk anvendelig. Det pragmatiske syn på foranderlighed, praksisnær anvendelighed og kollektiv vidensudvikling er i overensstemmelse med specialets mål om at skabe en rekrutteringsstrategi for SAMtal 18+, der er tilpasset konkrete organisatoriske vilkår og har reel betydning for den unge målgruppe.

6.0 Metode

I det følgende afsnit præsenteres specialets metodiske tilgange. Specialets metode baseres på den handlingsrettede forskningstype, hvor udvikling af praksis ifølge Launsø et al. (2023) sker i tæt samspil med de interessenter, der påvirkes af eller har indflydelse på det undersøgte fænomen. Først præsenteres samskabelse som overordnet tilgang og herefter Hawkins et al.'s (2017) framework for samskabelse. Specialets dataindsamling består af tre metoder: en

systematisk litteratursøgning, en workshop og et individuelt interview. Af dataindsamlingsmetoderne præsenteres først den systematiske litteratursøgning, hvilket danner grundlaget for workshoppens fokus og den efterfølgende analyse. Workshoppens struktur præsenteres derefter med afsæt i Monthans (2022) 18 steps til facilitering af workshops og Jungk og Müllert's (1989) fremtidsværkstedsmetode. Det opfølgende interview med samarbejdspartneren beskrives herefter med udgangspunkt i Manzanos (2016) realistiske interviewmetode. Efterfølgende præsenteres Braun og Clarkes (2006) tematiske analysestrategi, som anvendes til analysen af det indsamlede datamateriale. Afslutningsvis beskrives specialets etiske overvejelser.

6.1 Samskabelse som tilgang

I forlængelse af afsnit 2.5 *Interessentanalyse* peger det brede spektrum af interessenter, og deres indflydelse på forskellige niveauer, på behovet for en metode, der muliggør fælles udvikling af løsninger til det lave deltagerantal hos SAMtal 18+. På baggrund af dette fremstår samskabelse som en velegnet metodisk tilgang. Samskabelse er en form for samarbejde, hvor flere aktører: borgere, fagprofessionelle og organisationer, bidrager med viden og erfaringer i fællesskab for at udvikle løsninger, der er kontekstbestemte og bæredygtige (Torfing, 2016; Tortzen & Agger, 2015). Tilgangen bygger på principper om gensidig læring, dialog og ligeværdighed, og adskiller sig fra mere traditionelle, topstyrede udviklingsprocesser, hvor løsninger på forhånd defineres af eksperter (Torfing, 2016; Tortzen & Agger, 2015).

I specialet anvendes samskabelse som tilgang til at forandre rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+ i samarbejde med udvalgte interessenter gennem en workshop. Tilgangen muliggør, at interessenterne kan bidrage med deres erfaringer, behov og idéer, hvilket styrker rekrutteringsstrategiens relevans og praktiske anvendelighed. Samskabelse bliver dermed ikke kun et redskab til udvikling, men en konkret måde at operationalisere den interessentinvolvering, som anbefales i litteraturen (Petersen & Andersen, 2022; Skivington et al., 2021). Samskabelse ses som en relevant tilgang, da det kan bidrage til empowerment hos de involverede interessenter, der derigennem kan tage ansvar for egen og andres sundhed (Petersen & Andersen, 2022).

Valget af samskabelse er i tråd med specialets pragmatiske ståsted. Viden anses ikke som universel og abstrakt, men som noget der skabes i praksis og vurderes på baggrund af sin anvendelighed (Holm, 2018; James, 1907). Samskabelse repræsenterer således en praksisnær

vidensproduktion, hvor løsninger udvikles i tæt samspil med dem, der skal bruge og implementere dem. Tilgangen er i overensstemmelse med specialets formål om at videreudvikle en rekrutteringsstrategi, der både er teoretisk funderet og funktionel i en konkret organisatorisk og social kontekst.

6.1.1 Framework for samskabelse

Hawkins et al.'s (2017) framework for samskabelse anvendes som overordnet ramme i specialet. Frameworket anvendes, da det tilbyder en systematisk og fleksibel tilgang til udviklingen af interventioner i komplekse og praksisnære kontekster. Frameworket er udviklet med henblik på at sikre, at interventioner ikke kun er teoretisk velfunderede, men også kontekstsensitive, implementerbare og bæredygtige over tid (Hawkins et al., 2017). Det er særligt relevant i relation til SAMtal 18+, hvor rekrutteringsudfordringerne både afhænger af strukturelle og målgruppespecifikke forhold. Hawkins et al.'s (2017) framework lægger vægt på kontinuerlig involvering af interessenter gennem hele udviklingsprocessen, hvilket bidrager til at skabe løsninger, der er socialt forankrede og mere modtagelige for implementering i praksis.

Frameworket består af tre faser: *evidensgennemgang og interessentkonsultation*, *samskabelse* og *prototyping* (Hawkins et al., 2017). De tre faser muliggør en både datadrevet og dialogbaseret udvikling, hvor tidligere forskning, praktisk viden og brugerperspektiver kombineres. Frameworket anvendes til at udvikle videnskabelige og praksisnære interventioner, hvilket er afgørende for en succesfuld implementering (Hawkins et al., 2017). Valget af Hawkins et al.'s (2017) framework er ikke kun teoretisk velbegrundet, men også metodisk passende i forhold til specialets problemfelt. Frameworkets styrke ligger i evnen til at integrere viden fra forskellige aktører og omsætte den viden til konkrete, anvendelige løsninger (Hawkins et al., 2017), hvilket stemmer overens med specialets pragmatiske og samskabende tilgang.

I den første fase, *evidensgennemgang og interessentkonsultation*, indsamles og analyseres eksisterende forskning, samtidig med at centrale aktører inddrages for at identificere kontekstspecifikke behov og barrierer (Hawkins et al., 2017). I specialet består første fase af en bevidst tilfældig søgning, kædesøgning samt en systematisk litteratursøgning. Der har ligeledes været løbende kontakt med samarbejdspartneren. Hensigten er at sikre, at SAMtal

18+'s rekrutteringsstrategi bygger på både teoretisk viden og praktisk erfaring, hvilket ifølge Hawkins et al. (2017) øger interventioners anvendelighed og gennemslagskraft.

Den anden fase, *samskabelse*, indebærer en iterativ proces, hvor interventionens indhold og implementeringsstrategier udvikles i samarbejde med relevante interessenter (Hawkins et al., 2017). I denne fase etableres en udviklingsgruppe bestående af forskere, praktikere og potentielle implementeringspartnere, hvilket sikrer, at interventionen tilpasses målgruppen og de strukturelle forhold i implementeringsmiljøet (Hawkins et al., 2017). Samskabelse kommer i specialet til udtryk gennem en workshop, der afholdes med ansatte og frivillige fra DepressionsForeningen Nordjylland. Ifølge Hawkins et al. (2017) har samskabelse vist sig at øge interventioners legitimitet og modtagelighed blandt de involverede parter, hvilket reducerer risikoen for implementeringsbarrierer. Samskabelse muliggør derudover en dynamisk tilpasning af interventionens elementer baseret på interessenterne erfaringer og behov (Hawkins et al., 2017).

I den tredje fase, *prototyping*, afprøves interventionen i mindre skala for at identificere potentielle udfordringer og muligheder for forbedring (Hawkins et al., 2017). Det kan indebære pilotafprøvninger, observationer, feedbackrunder eller kvalitative evalueringer, hvor interventionens gennemførlighed, acceptabilitet og effektivitet vurderes (Hawkins et al., 2017). Inden for specialets rammer er det ikke muligt at gennemføre denne fase, da målet med specialet er at finde frem til anbefalinger til rekrutteringsproblematikken hos SAMtal 18+. Anbefalingerne når ikke at blive implementeret i forbindelse med specialet.

Samlet set muliggør anvendelsen af Hawkins et al.'s (2017) framework for samskabelse en systematisk og evidensbaseret tilgang til interventionsudvikling, hvor teoretiske indsigter og praksisnære erfaringer integreres på struktureret vis. Ved at operationalisere samskabelsesprocesser og understøtte kontekstuel tilpasning styrkes interventionens implementerbarhed.

6.2 Litteratursøgning

6.2.1 Indledende søgning

I specialets opstartsfasen blev der gennemført en indledende litteratursøgning med henblik på at indsnævre problemfeltet, foretage begrebsafklaring og opnå en indledende forståelse af emnet. Til udarbejdelsen af afsnit 2.0 *Problemanalyse* blev bevidst tilfældig søgning (BTS) samt

kædesøgning anvendt som metodiske tilgange. BTS blev benyttet til at afdække viden om mental sundhed, psykisk mistrivsel, depression og selvhjælpsgrupper ved søgning på Google, Google Scholar og i databasen PubMed. Gennem denne tilgang blev grå litteratur i form af rapporter, forskningsartikler og relevante hjemmesider med viden inden for de nævnte emneområder identificeret. Ved anvendelse af kædesøgning blev yderligere relevant litteratur identificeret via referencelisterne i centrale artikler, hvilket ifølge Kristensen (2020) bidrager til en mere dybdegående dækning af området. Som en del af søgeprocessen blev teorier og begreber såsom recovery og CHIME inddraget, da SAMtal 18+ er tilrettelagt med udgangspunkt i de forståelsesrammer. Inddragelsen af begreberne var med til at nuancere forståelsen af målgruppen og interventionens teoretiske fundament. BTS og kædesøgningen bidrog til at generere relevante søgetermer, som blev anvendt i den systematiske litteratursøgning.

6.2.2 Systematisk litteratursøgning

Både den indledende og systematiske litteratursøgning anses som en del af første fase i Hawkin et al.'s (2017) framework for samskabelse, da der indsamles og analyseres eksisterende forskning på området. Formålet med den systematiske litteratursøgning var at undersøge, hvilke barrierer og facilitatorer andre forskere oplever i forbindelse rekrutteringen af unge til selvhjælpsgrupper. I den evidensbaserede praksis-proces bør litteratursøgningen være systematisk for at sikre en identificering af alle relevante studier (Lund et al., 2014). Litteratursøgningen skal samtidigt være veldokumenteret og transparent, så den kan gentages af andre (Lund et al., 2014). Ud fra specialets problemformulering og formålet med søgningen blev der udarbejdet en fokusliste, der illustrerede de emner, som var fokus i søgningen, se tabel 1. Ifølge Lund et al. (2014) er fokuslisten med til at hjælpe søgeprocessen, hvor der prioriteres, hvilke emner der først søges på ifølge rækkefølgen af fokus. Tabel 1 visualiserer, at der først blev fokuseret på "Rekruttering til interventioner" i søgningen, hvor søgningen efter behov blev indsnævret med fokus 2, 3 og 4, hvis der var for mange antal hits i søgningen (se bilag 1).

Tabel 1: Fokusliste

Fokus 1	Fokus 2	Fokus 3	Fokus 4
Rekruttering til interventioner	Unge i alderen 18-26 år	Psykisk mistrivsel eller depression	Selvhjælpsgrupper/peer støtte

6.2.2.1 Valg af databaser

Ifølge Lund et al. (2014) skal der søges i mere end én database for at få en fyldestgørende søgning over relevante publikationer. Ifølge Kristensen (2020) anbefales det også at søge i mere end én database, da der er forskel på databasernes kvalitet og indhold. I specialet blev der søgt i fire forskellige databaser: Embase, Cinahl, PsycInfo og ProQuest. Embase blev valgt som database, da den har et stort omfang europæiske tidsskrifter, som omhandler biomedicin og farmakologi (Kristensen, 2020). Embase har omkring samme omfang som PubMed, og indeholder mange af de samme kilder (Kristensen, 2020). Embase blev derfor valgt frem for PubMed, for at sikre litteratur med forskning fra Europa. Cinahl er en mindre database, der især repræsenterer kvalitativ forskning omhandlende sygepleje og ergoterapi (Kristensen, 2020; Lund et al., 2014). Cinahl har også forskning indenfor den kvantitative metode, hvor der blandt andet forskes indenfor folkesundhed og epidemiologi (Kristensen, 2020). Databasen blev valgt specifikt på baggrund af dens indhold af kvalitative studier, hvilket muliggjorde afdækning af specialets område både indenfor den kvantitative og kvalitative metode. PsycInfo blev anvendt som database i søgningen, da den indeholder referencer indenfor psykologien og beslægtede områder (Kristensen, 2020; Lund et al., 2014). Databasen afdækker det psykologiske aspekt inden for medicin, psykiatri, sygepleje, sociologi, antropologi mfl. (Kristensen, 2020). Da specialets hovedområde er indenfor depression og psykisk mistrivsel, er PsycInfo en relevant database at inkludere i søgningen. ProQuest blev valgt, da det er en multidisciplinær database med et stort omfang af litteratur inden for blandt andet forretning, sundhed, medicin, samfundsvidenskab, kunst, humaniora og teknologi (ProQuest, u.å.). ProQuest gør det muligt at søge i flere forskellige databaser samtidigt eller en enkelt ad gangen (ProQuest, u.å.). De fire udvalgte databaser muliggjorde en fyldestgørende søgning af relevant litteratur, der var med til at besvare specialets problemformulering.

6.2.2.2 Søgestrategi

Med udgangspunkt i fokuslisten (tabel 1) blev der udarbejdet søgeprofiler for de fire databaser (se bilag 1). Ud fra fokuslisten blev søgeord og synonymer dannet ud fra hvert fokusområde vha. de artikler, som blev fundet i forbindelse med den indledende søgning til *2.0 Problemanalyse* og deres "nøglebegreber". Hvert fokusområde fik hver deres søgeblok i søgeprofilerne. Søgeprofilerne blev løbende vurderet og justeret for at sikre de bedste søgeord. Ifølge Lund et al. (2014) forbedres og udvides søgeprofilen ved at søge flere gange i de samme

databaser. Den systematiske litteratursøgning bestod både af fritekst og kontrollerede emneord. De kontrollerede emneord gør det muligt at specificere søgningen, da det er ord, der på forhånd er defineret af bibliotekarer tilknyttet databasen og indgår i emneordslisten (Kristensen, 2020). De kontrollerede emneord kan dermed være med til at indsnævre den systematiske litteratursøgning. Databaserne indeholder ofte ikke alle de samme kontrollerede emneord, og nogle søgeord er måske ikke indekseret i emneordslisten endnu, hvorfor det er relevant at anvende fritekstsøgning samtidigt, for at sikre at alle relevante studier fremsøges (Kristensen, 2020). I den systematiske litteratursøgning blev de boolske operatører AND og OR anvendt, hvor AND blev anvendt for at inkludere ordene i søgningen, og OR blev anvendt for at sikre at resultaterne indeholder enten det ene eller det andet søgeord (Lund et al., 2014). AND indsnævrer dermed søgningen og OR udvider søgningen. Der blev derudover anvendt NOT i søgningen ved databaserne Cinahl og ProQuest, da der var et stort antal irrelevante studier med fokus på online interventioner. NOT udelukker det bestemte søgeord fra søgningen (Kristensen, 2020). I søgningen blev trunkering og strengsøgning anvendt, for at sikre at alle endelser i søgeordet blev inddraget, og at sammensatte ord ikke blev søgt på hver for sig (Kristensen, 2020). Søgningen blev udført ved at søge på hver enkelt søgefacet af gangen, for derefter at koble dem sammen til en samlet søgning (se bilag 1).

6.2.2.3 In- og eksklusionskriterier

I forbindelse med gennemgang og udvælgelse af artikler blev udvalgte in- og eksklusionskriterier anvendt (se tabel 2), hvilket var med til at systematisere udvælgelsesprocessen. In- og eksklusionskriterierne var med til at holde fokus under gennemlæsningen af søgningens resultater og gør samtidigt processen transparent (Lund et al., 2014). Tabel 2 illustrerer de udvalgte in- og eksklusionskriterier.

Tabel 2: In- og eksklusionskriterier

Inklusionskriterier	Eksklusionskriterier
Forebyggende interventioner indenfor mental sundhed	Online interventioner
Unge mennesker	Studier med børn eller ældre som målgruppe
Rekruttering og/eller engagering af de unge	Artikler på andre sprog end engelsk og dansk
Interventioner med selvhjælp og/eller peer-støtte	Studier fra lande, der ikke kan sammenlignes med Danmark
	Studier med fokus på andre sygdomme end psykiske sygdomme/psykisk mistrivsel

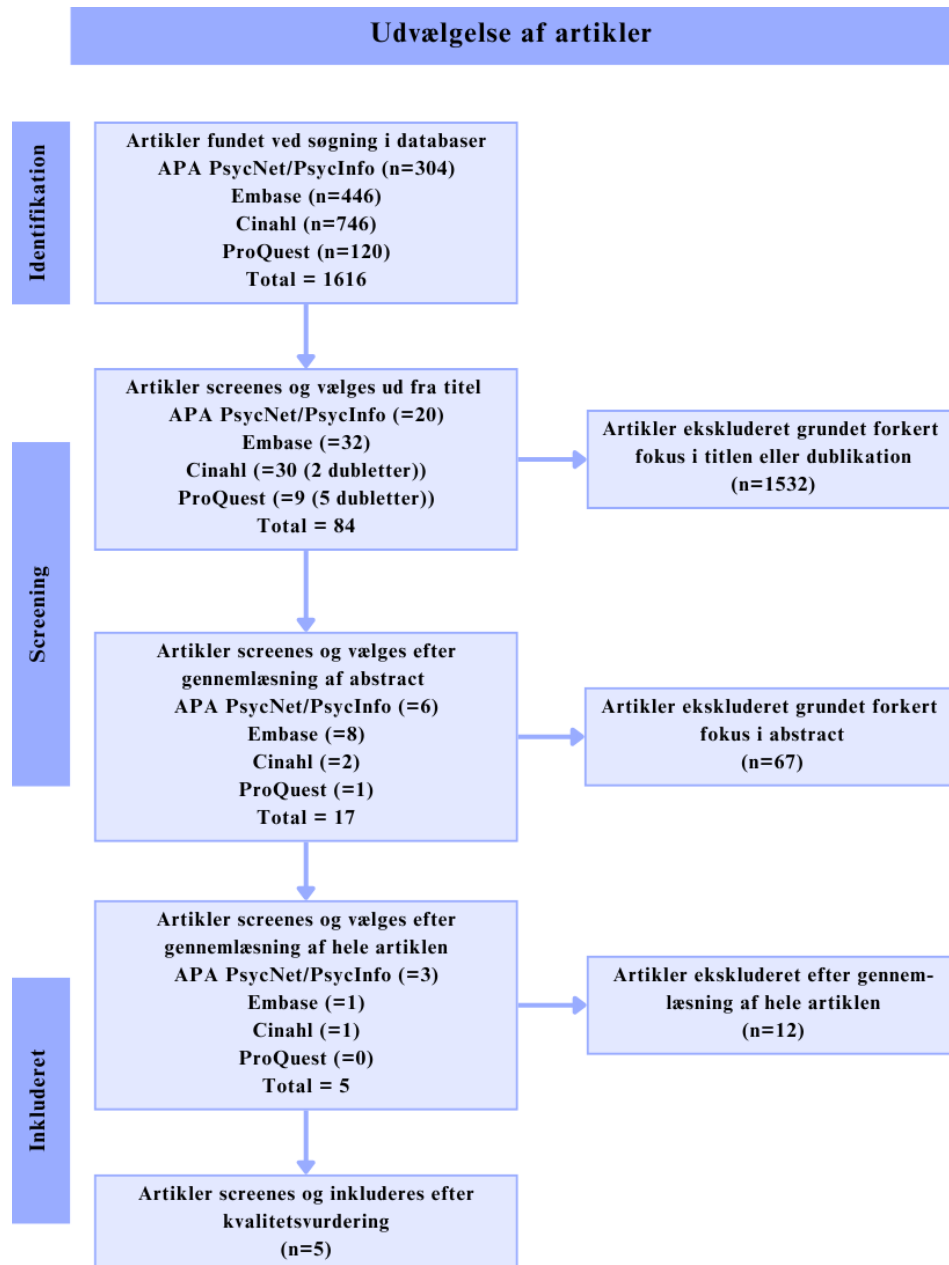
Udvælgelsen af studierne tog afsæt i, at SAMtal 18+ er en forebyggende intervention målrettet unge med psykisk mistrivsel eller depression. Forebyggende mentale sundhedsinterventioner og unge som målgruppe blev derfor anvendt som centrale inklusionskriterier. Aldersspændet blev ikke afgrænset til 18-26 år for at sikre et bredere udgangspunkt for analysen. Et yderligere inklusionskriterium var, at studierne omhandlede rekruttering og/eller engagering af unge i interventioner, da det udgør specialets primære fokus. Studier med interventioner der bestod af selvhjælp og/eller peer-støtte blev derudover inkluderet, da det svarer til SAMtal 18+'s metodiske tilgang. Flere eksklusionskriterier blev ligeledes anvendt. Studier, der primært omhandlede online interventioner, blev fravalgt, da de introducerede for meget støj i søgningen og ikke passede til SAMtal 18+'s interventionsform. Studier med specifikt fokus på børn eller ældre, samt artikler på andre sprog end dansk eller engelsk, blev ekskluderet for at sikre relevans og sproglig forståelse. Konteksten blev også vurderet, hvor studier fra lande med sundhedssystemer, der i væsentlig grad adskiller sig fra det danske, fx hvor sundhedsydelser ikke er frit tilgængelige, blev ekskluderet, særligt hvis de var baseret i "rurale" eller lavt udviklede områder. Studier med fokus på somatiske sygdomme blev også fravalgt, da specialet omhandler psykisk mistrivsel og depression.

6.2.2.4 Udvælgelse af videnskabelige artikler

Udvælgelsen af artikler foregik i tre trin, som kan ses i figur 1. Søgningen i de fire databaser resulterede i 1.616 hits. Efter screening af titler og fjernelse af dubletter fra Cinahl og ProQuest blev der fundet 84 relevante artikler. Der blev derefter læst abstract på de 84 artikler af et gruppemedlem. Efter screeningen af abstracts var der 17 relevante artikler tilbage. De 17 artikler blev derefter læst igennem af begge gruppemedlemmer. Efter læsning af fuldtækst var der fem relevante artikler tilbage, som derefter blev kvalitetsvurderet, se afsnit 6.2.2.5

Kvalitetsvurdering af artikler. Udvælgelsesprocessen tog udgangspunkt i de førnævnte in- og eksklusionskriterier.

Figur 1: Flowdiagram over udvælgelsen af artikler



6.2.2.5 Kvalitetsvurdering af artikler

De fem inkluderede artikler blev kvalitetsvurderet for at vurdere deres troværdighed (Lund et al., 2014). Artiklerne blev kvalitetsvurderet vha. tjeklister fra Joanna Briggs Institute (JBI) critical appraisal tools (u.å.) og tjeklisten Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) af Hong et al. (2018). JBI har en lang række tjeklister, hvor der i specialet blev anvendt tjeklister specifikt

til systematiske reviews og kvalitative studier. MMAT tjeklisten blev anvendt til det inkluderede mixed methods studie. Tjeklisterne indeholder ikke et specifikt scoringssystem, hvorfor kvaliteten af artiklerne er subjektivt vurderet af gruppemedlemmerne. Kvalitetsvurderingen blev foretaget af et gruppemedlem, hvorefter det andet gruppemedlem gik vurderingerne igennem for at sikre enighed i gruppen. De fem artikler vurderes alle til at være af høj kvalitet. Kvalitetsvurderingerne med tilhørende kommentarer kan ses i bilag 2-6. I tabel 5 ses et overblik over artiklernes indhold og kvalitetsvurdering.

6.3 Kvalitativ metode

6.3.1 Workshop

Til specialet blev workshop anvendt som metode til samskabelse i forbindelse med videreudviklingen af rekrutteringsstrategien til interventionen SAMtal 18+. Workshops fungerer som en platform, hvor forskere, praktikere og potentielle slutbrugere i fællesskab bidrager med erfaringer, perspektiver og viden, hvilket er afgørende for at sikre interventionens relevans og implementerbarhed i praksis (Petersen & Andersen, 2022). Specialets workshop er andet trin af Hawkins et al.'s (2017) framework for samskabelse, hvor interventionens indhold udvikles gennem en aktionsforsknings-cyklus. Denne cyklus indebærer, at idéer præsenteres, diskuteres og revideres på baggrund af deltagernes feedback, indtil en endelig udformning af interventionen kan fastlægges (Hawkins et al., 2017). Formålet med workshoppen er at videreudvikle SAMtal 18+'s rekrutteringsstrategi ved at indhente forskellige perspektiver på, hvordan rekrutteringen kan gøres mere effektiv og inkluderende.

6.3.1.1 Monthans (2022) 18 steps som overordnet guide til workshoppen

Ifølge Monthan (2022) kan en workshop gennemføres som en struktureret proces, der består af tre overordnede faser: *forberedelse*, *facilitering* og *opfølgning*. Hver fase indebærer en række overvejelser og praktiske tiltag, der understøtter et effektivt og engagerende forløb (Monthan, 2022). I *forberedelsesfasen* defineres formålet med workshoppen, og der skabes en klar retning for indholdet. En workshopfacilitator skal have indsigt i deltagergruppen, deres baggrunde og forventninger for at sikre, at workshoppen bliver relevant og målrettet (Monthan, 2022). Der skal samtidig fastlægges en tydelig agenda med et målbart mål, som giver deltagerne en fælles

forståelse af retningen. Planlægningen inkluderer også overvejelser om den fysiske eller digitale ramme, så omgivelserne understøtter den ønskede dynamik og interaktion (Monthan, 2022). *Faciliteringsfasen* fokuserer på at skabe et inkluderende og engagerende læringsmiljø. Det sker blandt andet gennem en velovervejet introduktion, hvor deltagerne får mulighed for at sætte ord på deres forventninger og motivation (Monthan, 2022). En klar præsentation af regler, mål og proces sikrer en struktureret tilgang, mens interaktive elementer såsom icebreakers og gruppeøvelser bidrager til at opbygge en tryk og samarbejdsorienteret atmosfære. Gennem hele forløbet understøttes dialogen af en facilitator, der balancerer mellem at styre processen og give plads til deltagerinvolvering (Monthan, 2022). Efter workshoppen fortsætter *opfølgningsfasen*, hvor resultaterne dokumenteres og formidles til deltagerne. En opsummering af centrale pointer og konklusioner giver et overblik over, hvordan de udviklede idéer kan omsættes til handling. Påmindelser og opfølgende aktiviteter kan understøtte implementeringen af workshopindholdet, mens feedback fra deltagerne anvendes til løbende forbedring af fremtidige workshops (Monthan, 2022).

6.3.1.1 Fremtidsværksteder som metodisk ramme for samskabelse

For at operationalisere Monthans (2022) 18 steps anvendes Jungk og Müllerts (1989) fremtidsværkstedsmetode som en underliggende metodisk ramme i workshoppen. Fremtidsværksteder er en metode til demokratisk samskabelse og bruges til at inddrage forskellige interessenter i udviklingen af løsninger på problemstillinger (Jungk & Müllert, 1989). Ifølge Jungk og Müllert (1989) egner metoden sig godt til processer, hvor deltagerne har forskellige roller, videnstyper og perspektiver, som det er tilfældet i specialet. Målet med fremtidsværksteder er at skabe en inkluderende og demokratisk ramme, hvor alle, uanset faglig baggrund eller formel beslutningskompetence, kan deltage aktivt i udviklings- og beslutningsprocesser, som traditionelt varetages af politikere, eksperter og planlæggere (Jungk & Müllert, 1989). Metoden sigter mod at styrke den enkeltes handlekraft og oplevelse af medbestemmelse ved at tydeliggøre, at personlige erfaringer og håb for fremtiden er væsentlige bidrag til samfundets udvikling og fremtid (Jungk & Müllert, 1989). Fremtidsværkstedet tilbyder en metodisk ramme, hvor deltagerne i fællesskab udforsker og udvikler fremtidsscenarier, der spænder fra det ønskværdige og realistiske til det tilsyneladende uopnåelige (Jungk & Müllert, 1989). Formålet er at skabe et refleksiivt rum, hvor deltagerne kan udforske og samskabe alternative forestillinger om fremtiden og undersøge potentialet for realisering af disse (Jungk & Müllert, 1989).

Ifølge Jungk og Müllert (1989) består et typisk fremtidsværksted af en *forberedelsesfase* og tre værkstedsfaser: *kritik-*, *fantasi-* og *virkeliggørelsesfasen*. I *forberedelsesfasen* fastlægges temaet for værkstedet, og der foretages en række praktiske forberedelser, herunder valg af egnet fysisk ramme og tilgængelige materialer (Jungk & Müllert, 1989). Visuelle og praktiske hjælpemidler, som fx store papirark og markører, spiller en central rolle i processen (Jungk & Müllert, 1989). Det er karakteristisk for metoden, at deltagerbidrag løbende dokumenteres i stikordsform på en synlig måde, hvilket sikrer gennemsigtighed og tilgængelighed for alle deltagere under hele forløbet (Jungk & Müllert, 1989).

Selve fremtidsværkstedet indledes med en *kritikfase*, hvor deltagerne inviteres til at udtrykke utilfredshed, bekymringer og negative erfaringer i relation til det valgte emne. Fasen har til formål at afdække eksisterende problemer og danne grundlag for videre refleksion (Jungk & Müllert, 1989). Kritikken dokumenteres løbende på synlige opslag, som til sidst tematiseres i fællesskab. *Fantasifasen* følger dernæst, hvor deltagerne opfordres til frit at formulere ønsker, drømme, alternative idéer og forestillinger som svar på den tidligere fremsatte kritik (Jungk & Müllert, 1989). Fokus i denne fase er at tænke visionært og uden begrænsninger, og udvalgte idéer videreudvikles i mindre grupper til såkaldte utopiske udkast eller løsningsforslag (Jungk & Müllert, 1989). I den afsluttende *virkeliggørelsesfase* bringes idéerne tilbage til den aktuelle virkelighed, hvor idéernes gennemførlighed vurderes i forhold til eksisterende strukturer, magtforhold, lovgivning og andre kontekstuelle forhold (Jungk & Müllert, 1989). Deltagerne undersøger mulige barrierer for realisering og arbejder herefter med at udvikle strategier til at overvinde disse forhindringer. Målet er at omsætte visionerne til konkrete projekter eller handlinger (Jungk & Müllert, 1989).

6.3.1.2 Rekruttering af workshopdeltagere

Rekrutteringsstrategien for workshopen bygger på formålsbestemt sampling, hvor udvælgelsen af deltagere ifølge Merriam og Tisdell (2015) tager udgangspunkt i deres relevans for undersøgelsens formål. Tilgangen muliggør identificering og inklusion af deltagere, som har særlig viden, erfaring eller interesse i forhold til interventionen SAMtal 18+. Rekrutteringsindsatsen blev planlagt med henblik på både bred eksponering og personlig kontakt, for at kunne rekruttere relevante interessenter i form af både ansatte, frivillige og målgruppen. Rekrutteringen af deltagere til workshopen blev gennemført ved anvendelse af en flerstrengt strategi, hvor både fysiske og digitale kanaler blev inddraget. Fysiske flyers blev sat op på universitetscampusser, biblioteker og i frivillige organisationer for at øge synligheden

blandt unge i miljøer, hvor de naturligt færdes (se bilag 7). Information om workshopen blev samtidigt delt gennem DepressionsForeningens sociale medieplatforme, hvilket muliggjorde en målrettet kommunikation til foreningens eksisterende netværk (se bilag 8). Der blev derudover delt opslag gennem specialegruppens private sociale medieprofiler med henblik på at udvide rækkevidden gennem personlige netværk. Som supplement blev der anvendt en direkte rekrutterings tilgang, hvor unge blev opsøgt fysisk på campusområder for at skabe kontakt og øge engagementet. Workshoppens endelige deltagere bestod af fire personer, hvor nogle er ansatte og andre er frivillige fra DepressionsForeningen Nordjylland. Af hensyn til deltagernes anonymitet gives der ikke yderligere information herom. Workshopen blev afholdt uden potentielle slutbrugere, da rekrutteringen af unge ikke lykkedes. Grundet aflysning fra specialets samarbejdspartner blev workshopen afholdt uden et beslutningstagerperspektiv. For at inddrage interessenter på organisationsniveauet i forbindelse med samskabelsesprocessen blev et opfølgende interview med samarbejdspartneren udført i stedet, se afsnit 6.3.2 *Opfølgende interview med samarbejdspartner*.

6.3.1.3 Gennemførelse af workshop

Gennemførelsen af workshopen blev planlagt og struktureret med udgangspunkt i Monthans (2022) 18 steps, der opdeles i faserne: *forberedelse*, *facilitering* og *opfølgning*, og operationaliseres gennem fremtidsværkstedets tre værkstedsfaser: *kritik-*, *fantasi-* og *virkeliggørelsesfasen*. For et visuelt overblik over de 18 steps samt brugen af fremtidsværkstedet henvises der til tabel 3. I Monthans (2022) forberedelsesfase blev der rekrutteret relevante workshopdeltagere (step 1), hvor alle deltagere havde erfaringer og relation til SAMtal 18+, jævnfør afsnit 6.3.1.2 *Rekruttering af workshopdeltagere*. Formålet blev fastlagt i samarbejde med DepressionsForeningen Nordjylland (step 2) og blev præsenteret for workshopdeltagerne både ved rekrutteringen og igen ved faciliteringen af workshopen. Formålet blev tydeliggjort som en samskabende videreudvikling af rekrutteringsstrategien til interventionen SAMtal 18+. Der blev fastsat et klart mål for workshopen (step 3), som bestod af at finde forandringsforslag til SAMtal 18+'s rekrutteringsproblematik. Ifølge Monthan (2022) er det vigtigt, at der planlægges ud over selve workshopdagen. Der blev derfor udarbejdet en plan for, hvordan specialegruppen formidler resultaterne til de relevante interessenter (step 4). Det understøtter fremtidsværkstedet krav om, at idéer skal føre til reel handling (Jungk & Müllert, 1989). Til forberedelse af det uventede blev der udarbejdet statementkort (se bilag 9), der blev anvendt som et strukturerende element

for at fastholde fokus (step 5). Statementkortene blev udarbejdet på baggrund af artiklerne fra den systematiske litteratursøgning. Ifølge Halkier (2016) kan hjælpemidler som dette være med til at understøtte og målrette diskussionen.

I forbindelse med faciliteringsfasen blev workshoppen gennemført i DepressionsForeningen Nordjyllands sociale café, Café HØK. Lokalet blev valgt med henblik på at skabe trygge og genkendelige rammer for de frivillige og ansatte, der i forvejen havde et tilhørsforhold til stedet. Workshoppen blev gennemført omkring et ovalt bord i caféens lokale, hvor deltagerne tog plads i den ene ende, så alle kunne have øjenkontakt og indgå i en fælles dialog (step 6), hvilket er i tråd med fremtidsværkstedets demokratiske udgangspunkt (Jungk & Müllert, 1989). Der blev til start gennemført et check-in, hvor deltagerne blev spurgt ind til, om de var klar til at deltage i workshoppen (step 7). Her blev både skriftligt og mundtligt informeret samtykke indsamlet fra deltagerne (se bilag 10). Workshoppen blev faciliteret af specialegruppens medlemmer med støtte fra en PowerPoint-præsentation, der strukturerede og rammesatte forløbet (se bilag 11). Indledningsvis blev formålet med workshoppen præsenteret (step 8), herefter dagens program, hvorefter barriererne, som blev identificeret gennem litteratursøgningen, blev gennemgået. Fremtidsværksteder blev dernæst introduceret som metodisk ramme for workshoppen (step 9). For at minimere forvirring og understøtte deltagernes fokus blev der fastholdt ét centralt spørgsmål på PowerPoint-præsentationen under hver fase af workshoppen. Spørgsmålet fungerede som styringselement og bidrog til at sikre, at diskussionen forblev relevant i forhold til workshoppens formål. I step 10 og 11 anbefaler Monthan (2022) at anvende en icebreaker, for at reducere sociale barrierer. Da workshopdeltagerne kendte hinanden i forvejen, blev den klassiske icebreaker ikke anvendt, men deltagerne blev inviteret til at drikke kaffe og spise kage, hvilket var med til at skabe en mere afslappet stemning. Visuelle hjælpemidler såsom post-its og tuscher blev klargjort, da det ifølge Jungk og Müllert (1989) er en central del for metoden, at deltagers input dokumenteres synligt og løbende, hvilket bidrog til gennemsigtighed i processen (step 12). I *kritikfasen* blev deltagerne opfordret til frit at dele utilfredsheder, bekymringer og erfaringer relateret til rekrutteringen af deltagere til SAMtal 18+. Deltagernes kritik blev dokumenteret i stikordsform på post-its og sat op på en tavle. I kritikfasen blev der gjort brug af statementkortene, da diskussionen bevægede sig væk fra fasens formål. I fantasifasen blev deltagerne opfordret til at tænke frit og visionært uden hensyn til eksisterende begrænsninger. I denne fase skulle deltagerne arbejde sammen om at formulere løsningsforslag og alternative tilgange til rekruttering. Forslagene blev derefter sat op på tavlen via post-its. Der blev lagt vægt på, at alle input er legitime, og at intet afvises i denne fase, hvilket var med til at understøtte en åben og

idégenererende dialog blandt deltagerne. Samtalen forløb flydende, og det var ikke nødvendigt at anvende statementkort i denne fase. I virkeliggørelsesfasen blev idéer, der kunne omsættes til mere konkrete tiltag udvalgt (step 13). Deltagerne reflekterede over, hvilke forslag der var realistiske inden for DepressionsForeningens rammer, og der blev drøftet strategier til at overvinde de identificerede barrierer. Processen resulterede i en række praksisnære forslag til, hvordan SAMtal 18+ fremadrettet kan nå bredere ud til målgruppen gennem en styrket og mere målrettet rekrutteringsstrategi. Forslagene blev noteret i stikord på post-its, som blev sat op på tavlen. I de sidste 10 minutter blev der udført en check-out (step 14), hvor deltagerne fik mulighed for at give feedback, og beskrive hvad de tog med sig fra workshopen. Det kan styrke deltagernes oplevelse af mening og forankring, hvilket er i tråd med fremtidsværkstedets vægtning af individuel handlekraft og fælles ejerskab (Jungk & Müllert, 1989). Det blev derefter gjort klart, hvilke næste steps der fulgte i forlængelse af workshopen (step 15), og hvordan de nye idéer vil blive anvendt til udarbejdelsen af forslag til forbedring af rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+.

Monthans (2022) opfølgingsfase (step 16-18) blev ikke fulgt i fuldstændig form. Resultaterne fra workshopen blev dokumenteret, tematiseret (se tabel 6) og præsenteret for samarbejdspartneren med henblik på yderligere validering, kvalificering og refleksion som forlængelse af virkeliggørelsesfasen, jævnfør afsnit 6.3.2 *Opfølgende interview med samarbejdspartner*.

Workshopdeltagerne får mulighed for at tilgå det færdigrapporterede speciale, og der tilbydes, i samarbejde med DepressionsForeningen, formidling af resultaterne ved afslutningen af specialet. Tiltagene sikrer ikke kun transparens, men understøtter også fremtidsværkstedets metodiske ambition om, at deltagerinput skal videreføres i praksis og ikke kun fungere som midlertidige input i en lukket proces (Jungk & Müllert, 1989).

Tabel 3: Sammenstilling af Monthans (2022) 18 steps til facilitering af workshops og Jungk og Müllerts (1989) metode om fremtidsværksteder

Tabellen viser, hvordan Monthans (2022) 18 steps til facilitering af workshops integreres med Jungk og Müllerts (1989) metode om fremtidsværksteder i gennemførelsen af specialets workshop. Formålet med tabellen er at tydeliggøre, hvordan en struktureret og procesorienteret faciliteringsramme kan kombineres med en demokratisk og deltagelsesbaseret metode til samskabelse. Hver af de 18 steps beskrives med henblik på deres funktion og betydningen i workshopforløbet. Det fremhæves, hvor og hvordan fremtidsværkstedets tre faser konkret operationaliseres i trinnene. Tabellen illustrerer dermed, hvordan det samskabende arbejde balanceres mellem planlagt struktur og åben kreativitet.

Monthans (2022) 18 steps		Beskrivelse med inddragelse af Jungk og Müllerts (1989) metode om fremtidsværksteder
Før workshoppen		
1.	Lær deltagerne at kende	Forud for workshoppen klarlægges deltagernes roller, erfaringer og relation til problemfeltet. Ifølge Jungk og Müllert (1989) er det centralt for fremtidsværksteder, da metodens styrke afhænger af, at deltagere med forskellige perspektiver indgår i en demokratisk og inkluderende udviklingsproces.
2.	Definer formålet	Formålet fastlægges i samarbejde med centrale interessenter og præsenteres tydeligt for deltagerne. I tråd med fremtidsværkstedets logik kommunikeres formålet som en fælles ramme for at skabe retning og ejerskab omkring det samskabende arbejde.
3.	Sæt et klart mål	Workshoppens mål formuleres operationelt og målbart. Det danner udgangspunkt for evaluering i virkeliggørelsesfasen af fremtidsværkstedet, hvor idéernes realiserbarhed og praktiske gennemførelse vurderes.
4.	Planlæg ud over selve dagen	Der udvikles en helhedsorienteret procesplan, der også inkluderer opfølgning og formidling. Det understøtter fremtidsværkstedets krav om, at idéer og input skal føre til reel handling, ikke blot midlertidige diskussioner.
5.	Forbered dig på det uventede	Der tages højde for, at deltagerbidrag og samtaler kan afvige fra det planlagte. Det afspejler fremtidsværkstedets iterative og fleksible karakter, hvor nye idéer og uforudsete diskussioner ses som ressourcer snarere end afvigelser.
Under workshoppen		
6.	Sæt scenen	Workshoppen igangsættes i et rum, der fysisk og mentalt understøtter tryghed, kreativitet og dialog. Det svarer til fremtidsværkstedets krav om et inkluderende, ikke-hierarkisk læringsmiljø.
7.	Gennemfør en check-in	Deltagerne inviteres til at dele aktuelle tanker og forventninger. Det skaber relationel forankring og åbner for refleksivitet, som er afgørende i kritikfasen, hvor erfaringer og udfordringer skal italesættes.
8.	Gennemgå grundreglerne	Workshoprammer og dialogprincipper gennemgås tydeligt. Det understøtter fremtidsværkstedets normative idealer om respekt, gennemsigtighed og fælles ansvar i den samskabende proces.
9.	Del agendaen og sæt forventninger	Strukturen med kritik-, fantasi- og virkeliggørelsesfasen forklares som metodisk ramme. Der skabes derved forståelse for processens opbygning og formål, og deltagerne forberedes på at deltage aktivt i hver fase.
10.	Opbyg tillid med en icebreaker	Der anvendes en icebreaker til at reducere sociale barrierer. Det styrker gruppens tryghed og skaber de nødvendige forudsætninger for ærlig og åben kritik i den første fase af fremtidsværkstedet. Til workshoppen inviteres deltagerne til at spise kage inden igangsættelse af kritikfasen.

Monthans (2022) 18 steps		Beskrivelse med inddragelse af Jungk og Müllerts (1989) metode om fremtidsværksteder
Under workshoppen		
11.	Faciliter, kontroller ikke	Facilitatorens rolle balanceres mellem styring og åbenhed. Det er centralt i fremtidsværksteder, hvor deltagerne ses som eksperter og medskabere, og hvor facilitering sker med respekt for den kollektive proces.
12.	Opfordre til (multimedie) dokumentation	Deltagerbidrag synliggøres løbende via post-its og opsættes på en tavle. Det svarer til fremtidsværkstedets praksis med kollektiv og visuel dokumentation, som sikrer, at alle stemmer bliver hørt og fastholdt i processen.
13.	Vurder målopfyldelse	I virkeliggørelsesfasen diskuteres idéernes gennemførlighed i forhold til de opstillede mål. Deltagerne identificerer barrierer og potentialer, og der udvikles konkrete strategier til implementering.
14.	Gennemfør en check-out	Deltagerne inviteres til at reflektere over deres erfaringer fra workshoppen. Det øger meningsdannelse og understøtter fremtidsværkstedets mål om styrket handlekompetence og ejerskab. Deltagerne har ligeledes mulighed for at komme med feedback til specialegruppen om faciliteringen af workshoppen.
15.	Kommunikér de næste skridt	Det tydeliggøres for deltagerne, hvordan idéer og input omsættes til videre handling. Fremtidsværkstedets krav om, at output skal være praksisorienteret og følges op, realiseres her gennem konkrete aftaler og ansvarsplacering. Specialegruppen fortæller, at idéerne fra workshoppen præsenteres for samarbejdspartneren og anvendes i den efterfølgende analyse.
Efter workshoppen		
16.	Tegn det store billede og kommuniker fremskridt	Resultaterne fra workshoppen analyseres, hvorefter der følger en mulighed for præsentation til samarbejdspartneren, DepressionsForeningen samt workshopdeltagere. Det øger meningsfuldhed og motiverer deltagerne, som kan se deres bidrag i en større kontekst.
17.	Aktivér og engager	Deltagerne holdes involveret efter workshoppen gennem kommunikation, såfremt det ønskes.
18.	Bed om feedback	Deltagernes feedback indsamles for at evaluere processen og forbedre fremtidige forløb.

6.3.2 Opfølgende interview med samarbejdspartner

Formålet med det opfølgende interview var at kvalificere og nuancere de idéer og forslag, der blev udviklet i workshoppen, med afsæt i samarbejdspartnerens viden, praksiserfaring og organisatoriske perspektiv. På denne måde fik specialet inddraget interessenter på både gruppe- og organisationsniveau. Interviewet blev gennemført med samarbejdspartneren, der ikke havde mulighed for at deltage i workshoppen.

Interviewet blev tilrettelagt som et semistruktureret interview, hvilket ifølge Manzano (2016) muliggør en fleksibel tilgang, hvor temaer og hypoteser fra workshoppen dannede udgangspunktet for interviewet, samtidig med at nye perspektiver blev udfoldet undervejs. Ifølge Merriam og Tisdell (2015) har det semistrukturerede interview til formål at indsamle specifik information, men er samtidig fleksibel nok til, at der kan reageres på nye perspektiver inden for emnet. Interviewet ses som en forlængelse af virkeliggørelsesfasen i fremtidsværkstedet.

6.3.2.1 Interviewguide

Interviewguiden blev udarbejdet med inspiration fra Manzanos (2016) realistiske interviewmetodik. I modsætning til realistiske evalueringer, hvor interviewguiden ofte er baseret på en programteori, som søger at afdække såkaldte kontekst-mekanisme-outcome (CMO) konfigurationer (Pawson & Tilley, 2004), blev specialets interviewguide udarbejdet med afsæt i de idéer og forslag, der fremkom i specialets workshop (se bilag 12). Deltagernes bidrag i hver fase af fremtidsværkstedet blev efter workshopen organiseret i overordnede temaer. Temaerne dannede grundlag for interviewguidens struktur, hvor formålet var at bringe deltagernes erfaringer og forslag i spil og samtidig undersøge, hvordan de blev opfattet og kvalificeret af samarbejdspartneren. Indledningsvis blev temaerne fra kritik- og fantasifasen præsenteret, men først ved temaerne fra virkeliggørelsesfasen var der fokuserede spørgsmål til samarbejdspartneren. Begrundelsen for tilgangen var, at der under workshopen var behov for at få be- eller afkræftet de mulige løsninger i virkeliggørelsesfasen, da samarbejdspartneren har overblik over foreningens tilgængelige ressourcer.

6.3.2.2 Gennemførsel af interview

Det opfølgende interview med specialets samarbejdspartner blev gennemført online via Microsoft Teams. Interviewet bestod af samarbejdspartneren og begge specialets gruppemedlemmer. Det ene gruppemedlem fungerede som interviewer og den anden som observatør. Interviewet blev gennemført af alle parter i hvert sit uforstyrrede rum. Ifølge Halkier (2016) er det væsentligt, at interviewet gennemføres i et lokale uden forstyrrende baggrundsstøj for at sikre optimale betingelser for lydoptagelsen. Forud for interviewet havde samarbejdspartneren modtaget og underskrevet en samtykkeerklæring, hvor der blev givet samtykke til, at interviewet måtte blive optaget (se bilag 13). Interviewet blev optaget gennem Microsoft Teams. Interviewet varede i ca. 50 minutter. Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) skal der være en briefing og en debriefing i et interview. Det opfølgende interview startede derfor med en briefing, hvor interviewets formål blev forklaret og interviewets opbygning blev præsenteret. Samarbejdspartneren fik mulighed for at stille spørgsmål, inden selve interviewet begyndte. Under interviewet blev interviewguiden fulgt, hvor virkeliggørelsesfasen dannede afsæt for spørgsmålene (se bilag 12). Til slut blev der debriefet, hvor samarbejdspartneren fik mulighed for at stille spørgsmål.

6.3.3 Transskribering

Lydoptagelserne fra workshopen samt interviewet med samarbejdspartneren blev transskriberet verbatim vha. programmet NVivo. Ifølge Merriam og Tisdell (2015) skabes der de mest optimale forudsætninger for et fyldestgørende og validt datagrundlag, når transskriberingen sker verbatim. Datamaterialet består således af de transskriberede lydoptagelser, de inkluderede forskningsartikler samt det skriftlige output fra workshopen i form af post-it's. Transskriberingen blev foretaget af et medlem af specialegruppen, hvilket ifølge Merriam og Tisdell (2015) kan styrke forskerens fortrolighed med og forståelse af datamaterialet. Den verbatim transskribering bidrager desuden til at sikre, at alle perspektiver bevares, og at datamaterialets troværdighed understøttes (Merriam & Tisdell, 2015). Transskriberingen blev udført i overensstemmelse med gruppens metodiske retningslinjer, hvor visse elementer af talesproget, såsom fyldord (fx ”øh” og ”hmm”), blev udeladt, mens talepauser blev markeret med ”(...)”. Workshoppens deltagere blev desuden anonymiseret gennem tildeling af bogstavkoder til hver person, og personhenførbare oplysninger blev fjernet fra citaterne.

6.4 Analysestrategi

Til udarbejdelsen af analysen anvendes Braun og Clarkes (2006) tematiske analysestrategi. Formålet med den tematiske analysestrategi er at finde, analysere og afrapportere temaer på tværs af data (Braun & Clarke, 2006). I 2019 reviderede Braun og Clarke metoden, og den kaldes i dag for reflektiv tematisk analyse (Braun & Clarke, 2019). Ifølge Braun og Clarke (2006) er en af hovedpunkterne ved en tematisk analyse, at der ikke er regler for brugen af teori i forbindelse med analysen. Den tematiske analysestrategi er dermed fleksibel og tillader en bred vifte af analytiske muligheder, der kan skabe kompleks og detaljeret data (Braun & Clarke, 2006). Den tematiske analysestrategi anvendes i specialet for at identificere temaer på tværs af indsamlet data i form af artiklerne fra den systematiske litteratursøgning, workshopen samt det opfølgende interview. Ifølge Braun og Clarke (2006) kan den tematiske analyse enten udarbejdes induktivt eller deduktivt. Den induktive tilgang har fokus på datasættets indhold, så temaerne dannes direkte ud fra den indsamlede data (Braun & Clarke, 2006). Den induktive analyse består dermed af en proces, hvor data ikke bliver presset ind i en eksisterende ramme eller forskerens analytiske forforståelse. Modsat er den deduktive tilgang drevet af forskerens teoretiske eller analytiske interesser, hvorfor analysen er mindre drevet af selve datasættet

(Braun & Clarke, 2006). Den deduktive tilgang medfører ofte mindre detaljeret beskrivelse af data generelt, hvor analysen er fokuseret på mindre områder af data (Braun & Clarke, 2006). Som led i specialets pragmatiske ståsted blev der arbejdet abduktivt, da både induktive og deduktive tilgange blev anvendt. Workshopen blev tilrettelagt ud fra en deduktiv tilgang, idet specialegruppen forinden havde indsamlet viden gennem udvalgte forskningsartikler, som dannede grundlag for inspiration til deltagerne. Det opfølgende interview blev ligeledes udarbejdet deduktivt, da interviewguiden tog udgangspunkt i temaer identificeret ud fra workshoppens post-it's, jf. afsnit 6.3.2.1 *Interviewguide*. I analysen af datamaterialet blev der tilstræbt en induktiv tilgang for at lade data tale for sig selv. Den tematiske analyse fulgte Braun og Clarkes (2006) seks faser, som er præsenteret i tabel 4.

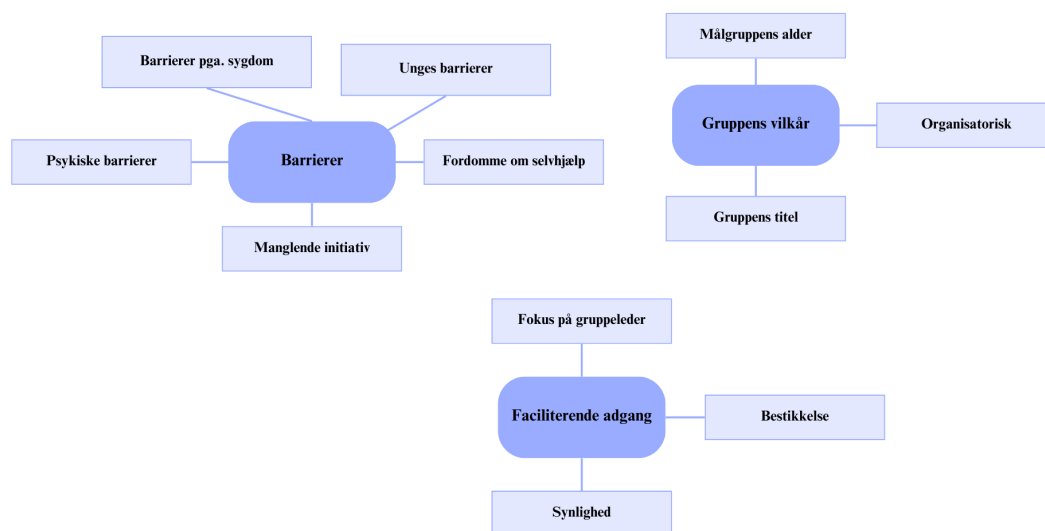
Tabel 4: *Oversigt over Braun og Clarkes (2006) seks faser i den tematiske analysestrategi*

	Faser i den tematiske analyse	Udførelse af faserne
1.	Fortrolighed med data	Transskribering, læsning og genlæsning, samt notering af mulige temaer
2.	Generering af initierende koder	Systematisk kodning af interessante passager i datasættet. Samling af data relevant for de dannede koder.
3.	Generering af temaer	Samling af koder til potentielle temaer.
4.	Gennemgang af temaer	Gennemgang af temaerne. Tjek om koderne i hvert tema passer og om det overordnet passer til datasættet. Et tematisk kort udarbejdes.
5.	Navngivning og definering af temaer	Analyse af temaerne for at raffinere temaernes detaljer. Generering af klare definitioner og navne til temaerne.
6.	Afreportering af analysen	Endelig analyse beskrives. Produktion af rapport.

I fase 1 blev data fra workshopen og interviewet først transskriberet, som beskrevet i afsnit 6.3.4 *Transskribering*. Data fra de udvalgte artikler, workshopen og interviewet blev derefter læst igennem flere gange, samtidigt med at der blev lavet noter for at skabe kendskab til datasættets indhold. I fase 2 blev der manuelt dannet koder i de udvalgte studiers resultatafsnit af begge gruppemedlemmer. Koderne blev herefter sammenlignet og samlet til de endelige koder. Både workshopen og interviewets transskriberinger blev derefter kodet manuelt i NVivo af begge gruppemedlemmer, se kodetræet i bilag 14. I fase 3 blev de dannede koder på tværs af datasættet samlet til potentielle temaer (se bilag 15). I fase 4 blev temaerne tjekket igennem for at sikre, at de valgte koder var passende, og om nogle temaer kunne blive slået

sammen. Datasættet blev derefter læst igennem igen for at sikre, at der ikke gik mulige koder tabt. Der blev samtidigt udarbejdet et tematisk kort for at få et overblik over de fundne temaer (se figur 2). I fase 5 blev temaernes koder læst igennem igen, og temaerne blev tilpasset og navngivet (se figur 3). I fase 6 blev den endelige analyse af rapporteret, se afsnit 7.3 *Tematisk analyse af indsamlet evidens*.

Figur 2: Tematisk kort fra fase 4



6.5 Etiske overvejelser

Specialet bygger på kvalitativ dataindsamling gennem en workshop og et individuelt interview. Når mennesker inddrages i forskning, er det nødvendigt at sikre en række etiske overvejelser. Riis (2004) beskriver, hvordan etik udspringer af værdier, der er forankret i menneskers sprog og kultur, og værdierne er fundamentale for menneskets adfærd og samfundsforståelse. Etik forstås i denne sammenhæng som et flerniveaufænomen (Riis, 2004). Ifølge Riis (2004) findes de overordnede værdier på supramakroniveauet, som præger samfundets strukturer: *Medmenneskelighed, lighed, retfærdighed, sandhed, frihed, ansvarlighed og faglighed*. Værdierne omsættes på makroniveauet til lovgivning og forskningsetiske retningslinjer, operationaliseres på mesoniveauet gennem institutionelle procedurer og realiseres på mikroniveauet, hvor forskeren møder deltagerne i praksis (Riis, 2004).

På makroniveau tager specialet afsæt i relevante juridiske og etiske rammer. Ifølge Helsinki-deklarationen (The World Medical Association, 2024) skal personer, der deltager i forskningsprojekter, modtage tydelig information om undersøgelsens formål, metoder, mulige

risici samt deres egne rettigheder. Deltagelse skal være baseret på frivillighed, og samtykke kan til enhver tid tilbagetrækkes uden negative følger for den enkelte (The World Medical Association, 2024). Det understøttes af GDPR og Databeskyttelsesloven, at samtykke skal være informeret, eksplicit og dokumenteret (Databeskyttelsesloven, 2024; Europa-Parlamentet og Rådet, 2016). I specialet modtager alle deltagere, uanset om de deltager i workshop eller interview, både skriftlig og mundtlig information om undersøgelsen, deres rettigheder og formålet med dataindsamlingen. Det fremhæves, at deltagelse er frivillig, og at samtykke kan trækkes tilbage uden konsekvenser (se bilag 10 og 13).

På mesoniveau er specialet tilrettelagt i overensstemmelse med ”European Code of Conduct for Research Integrity” (European Commission, 2021), som opstiller standarder for gennemsigtighed, præcis dokumentation og ansvarlig datahåndtering. Retningslinjerne omsættes til praksis i form af klare procedurer for indsamling, opbevaring, anonymisering og korrekt rapportering. Alle metodiske og analytiske valg dokumenteres løbende, og data anvendes kun til de formål, deltagerne er informeret om. Retningslinjerne understøtter både overholdelsen af lovgivning og implementeringen af supramakroniveauets værdier som medmenneskelighed og ansvarlighed. De juridiske krav forenes hermed med forskningsetiske principper om integritet og transparens.

På mikroniveau udspiller de etiske principper sig i det direkte møde med deltagerne, både i workshoppen og i det individuelle interview. Kvale og Brinkmann (2015) fremhæver fire etiske nøgleområder i kvalitative studier: *Informeret samtykke*, *fortrolighed*, *konsekvenser* og *forskerens rolle*. I begge former for dataindsamling er der lagt vægt på at skabe tryghed og tydelig kommunikation om formål, rammer og deltagernes rettigheder. *Informeret samtykke* er, som tidligere beskrevet, sikret ved, at deltagerne informeres skriftligt og mundtligt om specialets formål, fremgangsmåde og deres rettigheder. Det understreges, at deltagelse er frivillig, og at samtykket til enhver tid kan tilbagekaldes uden negative konsekvenser. Fremgangsmåden er i overensstemmelse med Helsinki-deklarationens princip om autonomi (The World Medical Association, 2024) samt GDPR’s krav om databehandling (Europa-Parlamentet og Rådet, 2016). I kvalitative studier forstås *fortrolighed* som en gensidig aftale mellem forsker og deltager om, hvordan de indsamlede data håndteres (Kvale & Brinkmann, 2015). I specialet er der lagt vægt på at beskytte deltagernes anonymitet ved at fjerne identificerbare oplysninger og begrænse brugen af data til det oplyste formål. For at imødekomme GDPR’s krav om dataminimering og informationssikkerhed slettes både lydoptagelser og transskriptioner efter specialets afslutning (Europa-Parlamentet og Rådet, 2016). Tilgangen sikrer respekt for deltagernes privatliv og afspejler overordnede etiske

værdier som ansvarlighed og medmenneskelighed, som Riis (2004) placerer på supramakroniveauet. Deltagelse i kvalitative undersøgelser kan have *konsekvenser*, og det er derfor vigtigt at vurdere, om potentielle fordele overstiger eventuelle ulemper (Kvale & Brinkmann, 2015). I specialet er der fokus på at skabe et tillidsfuldt rum, hvor deltagerne føler sig hørt og anerkendt. Workshopen og interviewet afvikles med opmærksomhed på stemning, tryghed og balance i dialogen. Efter både workshopen og interviewet udføres der en debriefing, hvor deltagerne har mulighed for at stille spørgsmål og dele eventuelle refleksioner. På mikroniveauet er *forskerens rolle* afgørende for at skabe en interaktion præget af etisk ansvarlighed. Kvale og Brinkmann (2015) lægger vægt på forskerens moralske integritet, empati og engagement i etiske spørgsmål. I specialet indtages en åben og lyttende position, hvor deltagerne får plads til at formulere egne erfaringer og perspektiver. Gruppemedlemmerne deltager aktivt, men uden at dominere, og der lægges vægt på at skabe en stemning, som fremmer refleksion og ærlige bidrag.

7.0 Resultater

I det følgende afsnit præsenteres specialets resultater. Først præsenteres de fem udvalgte artikler fra den systematiske litteratursøgning og deres tilhørende kvalitetsvurderinger. Dernæst præsenteres det udarbejdede materiale fra workshopen, se tabel 6. Herefter præsenteres analysens tre overtemaer med tilhørende undertemaer. For et overblik over de endelige temaer, se figur 3.

7.1 Præsentation af de udvalgte artikler

Tabel 5 præsenterer de fem udvalgte studier, der undersøger forskellige aspekter af unges adgang til og brug af mentale sundhedstilbud. Studierne spænder over både kvalitative og kvantitative designs, herunder systematiske- og scoping- reviews, mixed methods samt et kvalitativt studie, og stammer fra Danmark, England og Holland. Fælles for studierne er et fokus på barrierer og faciliterende faktorer for deltagelse i forebyggende interventioner og/eller “help-seeking” adfærd blandt unge med psykiske sygdomme eller symptomer. Studiernes kvalitet vurderes generelt som høj ifølge relevante tjeklister.

Tabel 5: Oversigt over de udvalgte artikler

Forfatter, årstal og land	Titel	Design, metode og studiepopulation	Formål	Resultater	Kvalitetsvurdering
Lauridsen et al., 2022 Danmark	<i>Implementing a peer-to-peer, self-management intervention for young people with depression and anxiety in Denmark</i>	Mixed methods studie. Kvalitative semistrukturerede interviews: et interview med den kommunale koordinator og to gruppe interviews med hhv. deltagere og instruktører. Spørgeskema ved baseline, lige efter interventionen er slut og fem måneder efter. Studiepopulation: Kvalitativt: 14 instruktører og 23 deltagere (i alderen 15-25 år), deltagerne har selvvaliderede symptomer på depression eller angst. Kvantitativt: 438 deltagere med en gennemsnitsalder på 20 år og 37 instruktører.	At evaluere implementeringen af interventionen "Coping with anxiety and depression".	41% af de kommunale koordinatore syntes at det var svært at rekruttere deltagere til interventionen. Det tager tid at skabe opmærksomhed på nye tilbud, og koordinatorene anvender bla. sociale medier, lokale aviser, praktiserende læger og lokale biblioteker samt fx jobcentre, sociale tilbud, NGO'er og skoler til at rekruttere deltagere. Især rekruttering via sundhedsprofessionelle og facebook var effektiv. Det var positivt at tilbuddet er gratis, og at der ikke findes mange lignende tilbud.	Studiet opfylder 15 ud af 17 kvalitetskriterier ifølge MMAT tjeklisten. Kvaliteten vurderes som høj.
Anderson et al., 2017 England	<i>A scoping literature review of service-level barriers for access and engagement with mental health services for children and young people</i>	Scoping review. 47 studier omhandlende service-level barrierer og 25 artikler omhandlende forbedring af tilgængelighed og engagement blev inkluderet i studiet.	At undersøge hvilke barrierer børn, unge og deres familier møder når de anvender og engagerer sig i interventioner rettet mod mental sundhed.	Den største barriere for at søge hjælp var mangel på viden om eksisterende tilbud og manglende forståelse af, hvor der findes passende hjælp. En anden barriere var at deltagerne skulle tage fri for arbejde for at deltage i tilbuddene.	Studiet opfylder 7 ud af 11 kvalitetskrav ifølge JBI tjeklisten for systematiske reviews. Kvaliteten vurderes som høj.
Clement et al., 2015 England	<i>What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies</i>	Systematisk review. 144 studier blev inkluderet i studiet. 56 studier omhandlede associationen mellem stigma og "help-seeking" adfærd. 44 studier omhandlede stigma barrierer. 51 studier var kvalitative studier omhandlende stigma og "help-seeking". Data fra 90.189 deltagere.	At undersøge hvordan stigma relateret til mental sundhed påvirker "help-seeking" adfærd for mentale sundhedsproblemer.	De kvantitative studier viser at især selvstigma og behandlingsstigma har en lille til moderat negativ påvirkning på "help-seeking" for mentale sundhedsproblemer. De kvalitative studier viste lignende barrierer i forbindelse med stigma.	Studiet opfylder 11 ud af 11 kvalitetskrav ifølge JBI tjeklisten for systematiske reviews. Kvaliteten vurderes som høj.

Forfatter, årstal og land	Titel	Design, metode og studiepopulation	Formål	Resultater	Kvalitetsvurdering
Eigenhuis et al., 2021 Holland	<i>Facilitating factors and barriers in help-seeking behaviour in adolescents and young adults with depressive symptoms: A qualitative study</i>	Kvalitativt studie. Semistrukturerede individuelle interviews, hvor der blev lavet tematisk analyse. Studiepopulationen bestod af 32 unge i alderen 16–24 år med nuværende eller tidligere depressive symptomer, rekrutteret gennem uddannelsesinstitutioner og sundhedssektoren for at sikre diversitet i køn, uddannelsesniveau og etnisk baggrund.	Formålet med studiet var at undersøge, hvilke faktorer der fremmer eller hæmmer unges adfærd i forhold til at søge hjælp for depressive symptomer.	Resultaterne viste, at forringet individuel funktion og trivsel, som nedsatte skolepræstationer og fysiske symptomer, faciliterede “help-seeking” adfærd. Manglende sundhedskompetence og skam var barrierer, mens åbenhed og tidligere positive erfaringer med behandling fremmede “help-seeking” adfærd. Sociale omgivelser, som familie og skole, spillede en afgørende rolle, og tilgængelighed til behandling påvirkede, om de unge modtog behandling. Barrierer inkluderede lange ventetider og komplekse henvisningsforløb.	Studiet opfylder 8 ud af 10 kvalitetskriterier ifølge JBI-tjeklisten for kvalitative studier. Kvaliteten vurderes som høj.
Radez et al., 2021 England	<i>Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies</i>	Systematisk review. 53 studier blev inkluderet (30 kvalitative, 22 kvantitative, 1 blanding af begge). De inkluderede studier fokuserede på børn og unge med en gennemsnitsalder på 18 år og dækkede en bred vifte af psykiske problemer. Litteratursøgningen blev systematisk udført på databaser som Medline, PsycINFO, Embase og Web of Science, suppleret med håndsøgning og kædesøgning. Data blev analyseret ved hjælp af narrativ syntese, og en tematisk kodningsramme blev udviklet.	Formålet med reviewet var at undersøge, hvilke barrierer og faciliterende faktorer børn og unge oplever i forhold til at søge og få adgang til hjælp for psykiske problemer.	Fire overordnede temaer påvirkede børn og unges “help-seeking” adfærd: 1) Individuelle faktorer: Begrænset viden om mental sundhed, lav problemgenkendelse og selvstigmatisering. 2) Sociale faktorer: Frygt for stigmatisering, bekymring for negativ bedømmelse og forventninger om selv at håndtere problemerne. 3) Relationelle faktorer: Betydningen af fortrolighed og tillid til professionelle som både en barriere og facilitator. 4) Systemiske faktorer: Økonomiske omkostninger, geografiske barrierer, manglende information om tilbud og lange ventetider.	Studiet opfylder 10 ud af 11 kvalitetskriterier i JBI-tjeklisten for systematiske reviews og forskningssynteser. Kvaliteten vurderes som høj.

7.1.1 Artikel 1: *“Implementing a peer-to-peer, self-management intervention for young people with depression and anxiety in Denmark”*

Det danske studie af Lauridsen et al. (2022) havde til formål at evaluere implementeringen af interventionen “Coping with anxiety and depression” i en kommunal kontekst. Studiets design var mixed methods, hvor både kvalitative og kvantitative data blev indsamlet samtidigt (Lauridsen et al., 2022). Studiet undersøgte, hvilke barrierer og facilitatorer der havde indflydelse på udbredelsen og modtagelsen af interventionen. Interventionen var en gruppebaseret peer-to-peer intervention med formålet at forbedre deltagernes self-efficacy og mestringsstrategier (Lauridsen et al., 2022). Interventionens målgruppe var unge i alderen 15-25 år med angst og/eller depression. Interventionen blev udbudt i 39 danske kommuner og bestod af syv gruppebaserede sessioner på 2,5 time med fokus på selvhjælpsteknikker og self-efficacy. Instruktørerne havde selv erfaring med angst og/eller depression, hvilket anses som en central del af det peer-to-peer-baserede design (Lauridsen et al., 2022).

Den kvantitative metode bestod af spørgeskemaer, som blev udfyldt af deltagerne ved interventionens start, slut og follow-up fem måneder efter interventionens afslutning. Den kvantitative studiepopulation bestod af 483 deltagere, hvoraf 351 besvarede follow-up spørgeskemaet (Lauridsen et al., 2022). Spørgeskemaerne indeholdt spørgsmål om sociodemografi, stofmisbrug, symptomer på depression og angst samt motivation og forventninger til deltagelse i interventionen (Lauridsen et al., 2022). Follow-up spørgeskemaet bestod af spørgsmål rettet mod deltagernes tilfredshed med interventionen og begrundelsen for muligt frafald. 37 koordinatore fra kommunerne besvarede derudover et spørgeskema omhandlende organisering, rekruttering, screening af mulige deltagere, årsager til frafald og fremtidig implementering i kommunen (Lauridsen et al., 2022). Den kvalitative metode blev udført i syv case-kommuner i form af individuelle interviews med koordinatoren, gruppeinterview med to instruktører samt gruppeinterview med to til syv deltagere. Informanterne i den kvalitative del bestod af 14 instruktører og 23 deltagere (Lauridsen et al., 2022).

Studiets resultater viser, at interventionen overordnet set blev gennemført som planlagt, og at deltagerne havde positive oplevelser med det. Hele 83% af deltagerne var tilfredse eller meget tilfredse med programmet, og 84% vurderede, at det var en fordel, at instruktørerne selv havde erfaring med psykiske sygdomme/symptomer (Lauridsen et al., 2022). Interviews med koordinatorene peger på lignende resultater, hvor flere koordinatore gav udtryk for, at det

tager lang tid at udbrede information om nye interventioner. I forhold til rekrutteringen af deltagere til interventionen angav 41% af koordinatorene, at det var meget svært, mens 32% angav, at det var lidt svært (Lauridsen et al., 2022). Koordinatorerne vurderede det særligt relevant at anvende sociale medier, lokale aviser, praktiserende læger og lokale biblioteker samt jobcentre, sociale tilbud, NGO'er og skoler til at rekruttere deltagere. Resultaterne viser desuden, at det var vanskeligt at rekruttere frivillige til rollen som instruktør, da det kræver overskud at agere rollemodel (Lauridsen et al., 2022). Interventionen vurderes samlet set som gennemførlig og meningsfuld for studiets målgruppe, men forudsætter organisatorisk opbakning, gode fysiske rammer og tæt tværsektorielt samarbejde for at sikre succesfuld implementering (Lauridsen et al., 2022).

Studiets kvalitet vurderes som høj, da det opfylder 15 ud af 17 kvalitetskriterier i Hong et al.'s (2018) MMAT tjekliste (se bilag 2). Studiets interne validitet styrkes ved, at analysestrategien tydeligt er beskrevet, og ved at der demonstreres troværdighed over for data gennem anvendelse af citater fra interviews til at underbygge resultaterne. Kvaliteten styrkes yderligere ved, at analysen inddrager resultaterne fra både den kvantitative og den kvalitative metode. 33% af deltagerne gennemførte ikke follow-up i den kvantitative metode og muligheden for non-respons bias bliver ikke diskuteret (Lauridsen et al., 2022), hvilket anses som en svaghed. Ifølge Juul et al. (2017) medfører både frafald og non-responsbias en risiko for selektionsbias, hvor forskelle mellem deltagere, der gennemfører, og deltagere, der ikke gennemfører, kan skævvride resultaterne. En anden svaghed er, at analysen af de kvantitative data ikke beskrives tilstrækkeligt.

Studiet vurderes relevant og overførbart til specialet, da det omhandler en intervention, der ligner SAMtal 18+ med en tilsvarende målgruppe. Der ses desuden en fordel i, at studiet er gennemført i Danmark, hvorfor den eksterne validitet vurderes som høj.

7.1.2 Artikel 2: *“A scoping literature review of service-level barriers for access and engagement with mental health services for children and young people”*

Det engelske scoping review af Anderson et al. (2017) havde til formål at undersøge, hvilke service-relaterede barrierer børn, unge og deres familier møder, når de forsøger at få adgang til og engagere sig i tilbud inden for mental sundhed. Studiet fremhæver desuden strategier, der kan forbedre adgangen og engagementet i sundhedstilbuddene (Anderson et al., 2017). Studiets metode bestod af en litteratursøgning i fire forskellige databaser, hvilket resulterede i

inklusionen af 47 studier om barrierer samt yderligere 25 studier med fokus på forbedring af tilgængelighed og engagement. Data blev samlet i tabeller og tematiseret på baggrund af de primære fund i de enkelte studier (Anderson et al., 2017).

Resultaterne viser, at de mest fremtrædende service-relaterede barrierer omfatter manglende tilgængelighed af specialiserede tilbud, lange ventetider, komplekse administrative procedurer, mangel på information om tilgængelige tilbud, manglende fleksibilitet af tilbud samt bekymringer vedrørende de professionelle aktørers attitude (Anderson et al., 2017). Studiets resultater viser desuden, at en væsentlig barriere er manglende viden om de eksisterende tilbud og tilmeldingsprocedurer. Vedrørende strategier til forbedring fremgår det, at let tilgængelige tilbud, fx på skoler, klinikker og kommunale steder, fremmer engagementet, særligt hos målgrupper, der normalt er svære at få fat på (Anderson et al., 2017). Der identificeres et potentiale i at synliggøre tilbud rettet mod mental sundhed gennem online kampagner og reklame på steder, hvor de unge opholder sig. Der fremhæves desuden et behov for en vejledende guide, der informerer de unge om, hvor og hvordan hjælp kan opsøges (Anderson et al., 2017).

Studiets kvalitet vurderes højt på baggrund af JBI-tjeklisten for systematiske reviews (JBI, u.å.), da 7 ud af 11 kvalitetskriterier opfyldes (se bilag 3). To af kriterierne anses som ikke-relevante, da der er tale om et scoping review, som ikke indebærer en kvalitetsvurdering af de inkluderede studier (Kristensen, 2020). En styrke ved studiet er, at der er et klart formuleret forskningsspørgsmål. Studiets interne validitet styrkes ved, at der er klare in- og eksklusionskriterier, og søgestrategien er tydeligt beskrevet. En anden styrke ved studiet er, at der følges et etableret framework for udarbejdelse af scoping reviews, og at analysen gennemføres vha. en narrativ syntese baseret på et framework af Popay et al. (2005). En yderligere styrke ved studiet er, at der redegøres for anbefalinger til praksis, identificeres begrænsninger og peges på områder, der skal undersøges nærmere i fremtidig forskning. En svaghed ved studiet er, at risikoen for publikationsbias ikke diskuteres. Ifølge Juul et al. (2017) opstår publikationsbias, da studier uden effekt har lavere sandsynlighed for publicering, hvilket kan medføre en overvurdering af effekten.

Samlet vurderes studiet relevant for specialet, da det belyser barrierer for unge med mentale helbredsproblemer, samt strategier der kan fremme adgang og engagement hos de unge.

7.1.3 Artikel 3: *“What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies”*

Det engelske studie af Clement et al. (2015) er et systematisk review. Formålet med studiet var at undersøge, hvordan stigma relateret til dårlig mental sundhed påvirker “help-seeking” adfærd (Clement et al., 2015). Begrebet “help-seeking” anvendes i studiet om handlinger, hvor der søges hjælp gennem formelle tjenester, specifikt inden for sundhedssektoren eller samtaleterapi, og det dækker hele processen, herunder både initiering og engagement (Clement et al., 2015). Studiets metode bestod af en litteratursøgning i fem databaser, hvoraf 144 studier blev inkluderet. Af de 144 studier omhandlede 56 associationen mellem stigma og “help-seeking”, 44 omhandlede stigmarelaterede barrierer og 51 kvalitative studier omhandlede sammenhængen mellem stigma og “help-seeking” (Clement et al., 2015). De inkluderede studier bestod samlet af 90.189 deltagere. Der blev anvendt en modificeret review-metode udviklet af “The Evidence for Policy and Practice Information and Co-ordinating Centre” (EPPI-Centre), som er beregnet til reviews med både kvantitativ og kvalitativ evidens (Clement et al., 2015). De kvantitative studier blev analyseret gennem en narrativ syntese, og de statistiske resultater blev sammenlignet ved dannelsen af en standardiseret effektstørrelse (Cohen’s d). De kvalitative studier blev analyseret ved tematisk analyse, hvorefter analyserne blev samlet i en to-stadigt metasyntese (Clement et al., 2015).

Resultaterne fra de kvantitative studier viser, at der generelt observeres en lille til moderat negativ sammenhæng mellem stigma og “help-seeking” (median $d = -0,27$). Særligt selvstigma og behandlingsstigma associeres konsekvent med nedsat tilbøjelighed til at søge hjælp (Clement et al., 2015). Stigma identificeres som den fjerde mest rapporterede barriere ud af ti, hvor bekymringer om fortrolighed og manglende anonymitet er de hyppigst nævnte barrierer. Den kvalitative tematiske analyse resulterer i fem temaer, hvor identitets dissonans fører til, at individer forventer og/eller oplever negative konsekvenser som offentlig stigma, skam og diskrimination på arbejdet (Clement et al., 2015). For at undgå disse konsekvenser skjules de mentale helbredsproblemer, hvilket reducerer “help-seeking” adfærd. Den kvalitative analyse identificerer yderligere faktorer, der fremmer “help-seeking” trods stigma (Clement et al., 2015). På individniveau fremhæves strategier som selektiv åbenhed, normalisering af mentale helbredsproblemer og ignorering af andres fordomme. På serviceniveau fremhæves fortrolige og anonyme tilbud, samtalebaserede tilbud, mindre kliniske behandlingsformer samt en respektfuld og ikke-stigmatiserende tilgang fra behandlere som væsentlige faciliterende faktorer (Clement et al., 2015).

Studiets kvalitet vurderes som høj, da alle 11 kvalitetskriterier ifølge JBI-tjeklisten for systematiske reviews (JBI, u.å.) opfyldes (se bilag 4). Der vurderes derfor ingen mangler i forhold til studiets kvalitet. En styrke ved studiet udgøres af den høje grad af transparens, da både in- og eksklusionskriterier, søgestrategi og udvælgelse af studier præsenteres tydeligt. Der anvendes flere databaser til søgningen, og relevante tjeklister benyttes til kvalitetsvurderingen af de inkluderede studier, hvilket ifølge Lund et al. (2014) anses som væsentlige faktorer i en systematisk litteratursøgning. Den interne validitet styrkes yderligere ved, at kvalitetsvurderingerne udføres af to forskere uafhængigt af hinanden. Anvendelsen af metoden fra EPPI-Centre (Clement et al., 2015) vurderes relevant, og analysen af de kvantitative og de kvalitative studier gennemføres systematisk.

Studiet vurderes relevant for specialet, da det har fokus på, hvordan stigma er en barriere for at søge hjælp hos personer med mentale helbredsproblemer. Målgruppen er ikke yderligere specificeret end personer med mentale helbredsproblemer, hvorfor der er en aldersmæssig usikkerhed, om studiets målgruppe er overførbart til specialet.

7.1.4 Artikel 4: ”*Facilitating factors and barriers in help-seeking behaviour in adolescents and young adults with depressive symptoms: A qualitative study*”

Det hollandske studie af Eigenhuis et al. (2021) er et kvalitativt studie med formålet at undersøge, hvilke faktorer der henholdsvis fremmer og hæmmer “help-seeking” adfærd blandt unge med depressive symptomer. Der blev anvendt semistrukturerede individuelle interviews for at opnå indsigt i de unges oplevelser og perspektiver (Eigenhuis et al., 2021). Undersøgelsen bestod af 32 unge i alderen 16 til 24 år med daværende eller tidligere depressive symptomer. Deltagerne blev rekrutteret gennem uddannelsesinstitutioner og sundhedssektoren med henblik på at opnå maksimal diversitet i køn, uddannelsesniveau og etnisk baggrund (Eigenhuis et al., 2021). Interviewene blev transskriberet og analyseret vha. tematisk analyse. Fem hovedtemaer blev identificeret som betydningsfulde for “help-seeking” adfærd: *Individuel funktion og trivsel*, *Sundhedskompetence*, *Holdningsmæssige faktorer*, *Sociale omgivelser* og *Tilgængelighed til behandling* (Eigenhuis et al., 2021). Studiet bidrager dermed med indsigt i de faktorer, der påvirker unges valg om at søge hjælp ved depression.

Resultaterne viser, at en række faktorer enten faciliterer eller hæmmer unges “help-seeking” adfærd i forbindelse med depressive symptomer. Forringet individuel funktion og trivsel, som

fx dårlige skolepræstationer og fysiske symptomer, identificeres som facilitatorer for at opsøge professionel hjælp (Eigenhuis et al., 2021). Omvendt fungerer manglende sundhedskompetence som en barriere, da mange deltagere initialt ikke genkender deres symptomer som udtryk for en psykisk sygdom (Eigenhuis et al., 2021). Holdningsmæssige aspekter, såsom skam, ønsket om selv at håndtere problemerne samt negative forventninger til behandling, fremhæves som barrierer, mens åbenhed og tidligere positive erfaringer med behandling fungerer som faciliterende faktorer for “help-seeking” (Eigenhuis et al., 2021). De unges sociale omgivelser, herunder familie, venner og skolepersonale, identificeres ligeledes som afgørende for både symptomgenkendelse og initiativ til “help-seeking” (Eigenhuis et al., 2021). Tilgængelighed af behandling, herunder direkte adgang til støttepersoner på skoler og effektiv henvisning via praktiserende læger, vurderes at have betydelig indflydelse på, om de unge modtager behandling (Eigenhuis et al., 2021). Lange ventetider og komplekse henvisningsforløb fremstår yderligere som væsentlige barrierer for “help-seeking” (Eigenhuis et al., 2021).

Studiet opfylder 8 ud af 10 kvalitetskriterier i JBI-tjeklisten for kvalitative studier (JBI, u.å.) og vurderes derfor som værende af høj kvalitet (se bilag 5). En styrke ved studiet er, at et stort antal citater inddrages, hvilket styrker den interne validitet og sikrer en nuanceret besvarelse af forskningsspørgsmålet. En styrke ved studiet er, at der er sammenhæng mellem forskningsspørgsmål, metodologi, datagenerering og analyse. Valget af semi-strukturerede interviews og tematisk analyse stemmer samtidigt overens med studiets fortolkende tilgang og sikrer dybdegående indblik i deltagernes oplevelser. En metodologisk svaghed er, at der ikke indgår en eksplicit refleksion over forskerens kulturelle eller teoretiske positionering, hvilket reducerer transparensen en smule.

I relation til specialets fokus vurderes studiet som relevant, da det undersøges, hvordan unge oplever at søge hjælp for psykiske problemer. En mindre begrænsning udgøres af, at majoriteten af deltagerne har modtaget professionel behandling for deres depression, hvilket kan medføre, at barrierer blandt ikke-behandlede unge underrepræsenteres. Studiets brede fokus på oplevede barrierer og facilitatorer gør det relevant for specialet.

7.1.5 Artikel 5: ”*Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies*”

Det engelske studie af Radez et al. (2021) er et systematisk review. Formålet med studiet var at undersøge, hvilke barrierer og faciliterende faktorer børn og unge oplever i forhold til at søge og få adgang til professionel hjælp for psykiske problemer. I alt blev 53 studier inkluderet i reviewet, hvoraf 30 bidrog med kvalitative data, 22 med kvantitative data og ét studie med begge dele. De inkluderede studier omfattede børn og unge med en gennemsnits alder på 18 år, som havde en bred vifte af psykiske problemer (Radez et al., 2021). Litteratursøgningen blev udført systematisk på tværs af fire forskellige databaser, og blev suppleret med håndsøgning og kædesøgning. Data blev analyseret via en narrativ syntese, hvor en tematisk kodningsramme blev udviklet for at integrere resultaterne på tværs af studierne metodologiske variationer (Radez et al., 2021).

Resultaterne identificerer fire overordnede temaer, som på forskellig vis påvirker børn og unges ”help-seeking” adfærd: *Individuelle faktorer, Sociale faktorer, Relationelle faktorer i forholdet mellem den unge og professionelle samt Systemiske og strukturelle faktorer* (Radez et al., 2021). Blandt de individuelle faktorer identificeres begrænset viden om mental sundhed, lav problemgenkendelse samt selvstigmatisering som fremtrædende barrierer (Radez et al., 2021). Sociale faktorer omfatter særligt frygt for stigmatisering, bekymring for negativ bedømmelse fra omgivelserne samt forventninger om selv at skulle håndtere problemerne (Radez et al., 2021). I forhold til de relationelle faktorer fremhæves betydningen af fortrolighed og tillid i forhold til sundhedsprofessionelle, hvilket kan fungere som både en barriere og en facilitator for ”help-seeking” (Radez et al., 2021). Studiet identificerer også en række systemiske barrierer, såsom økonomiske omkostninger, geografiske barrierer, manglende information om eksisterende tilbud og lange ventetider (Radez et al., 2021). Radez et al. (2021) anbefaler, at interventioner, der søger at forbedre adgangen til hjælp, skal inkludere målrettede tiltag mod stigmatisering, øget viden om mentale helbredsproblemer samt give unge realistiske forventninger til mødet med sundhedssystemet.

Studiet opfylder 10 ud af 11 kvalitetskriterier i JBI-tjeklisten for systematiske reviews (JBI, u.å.), og vurderes som værende af høj kvalitet (se bilag 6). En styrke ved reviewet er en grundig og systematisk tilgang til litteratursøgning, udvælgelse, dataudtræk og kvalitetsvurdering, hvor flere uafhængige forskere inddrages, hvilket ifølge Lund et al. (2014) reducerer risikoen for bias. Reviewet følger PRISMA-retningslinjerne og er registreret i PROSPERO, hvilket understøtter en høj grad af metodisk transparens. En narrativ syntese anvendes i reviewet, hvilket ifølge Popay et al. (2005) vurderes som en metodisk passende tilgang grundet studiernes heterogene karakter. En mindre svaghed er, at publikationsbias ikke vurderes eksplicit, hvilket kunne have styrket robustheden af resultaterne yderligere.

Studiet vurderes som relevant for specialet, da børn og unges egne perspektiver på “help-seeking” adfærd ved psykiske problemer undersøges. En mindre begrænsning udgøres af den brede variation i de inkluderede studiers fokusområder og deltager karakteristika, hvilket kan påvirke den direkte overførbarhed til specialet.

7.2 Præsentation af workshop materiale

Ved workshoppens udførelse blev deltagerne instrueret i at skrive deres tanker og idéer på post-its, som løbende blev sat op på en tavle (se bilag 16). De indsamlede input blev efterfølgende tematiseret for at danne grundlag for udarbejdelsen af interviewguiden (se bilag 12), der blev anvendt i den videre kvalitative undersøgelse. Tabel 6 giver en oversigt over de identificerede temaer, der fordeles efter de tre faser i Jungk og Müllert’s (1989) fremtidsværksted.

Post-it’s fra kritikfasen identificerer fire temaer, der belyser udfordringer og barrierer i relation til unges deltagelse. Temaet “*Udfordringer ved begreber og framing*” omhandler, hvordan sproget og navngivningen af en intervention påvirker unges oplevelse og motivation, herunder hvordan betegnelser som “selvhjælp” og selve navnet kan skabe barrierer frem for at tiltrække deltagere. Temaet “*Psykologiske og personlige barrierer*” peger på indre, ofte usynlige barrierer såsom skam, ubehag og lavt energiniveau. Temaet “*Målgruppe-relaterede udfordringer*” sætter fokus på generelle udfordringer relateret til unge som målgruppe, herunder engagement og behovet for at tænke mere fleksibelt i forhold til livsfaser frem for faste kategorier. Endelig adresserer “*Tilbud og tilgængelighed*” konkurrencen fra andre aktiviteter og de unges muligheder for overhovedet at opdage og blive interesseret i interventionen.

Post-it's fra fantasifasen identificerer idéer til mulige løsninger og udviklingsretninger, organiseret i fire temaer. Temaet "*Alternativ indgang/"lokkemad"*" omhandler idéer til at tiltrække unge gennem aktiviteter, de allerede finder sjove, hyggelige eller relaterbare, frem for at fokusere direkte på sårbarhed. Under "*Kommunikation og synlighed*" foreslås brugen af moderne, målgruppe-relevante og kreative kommunikationsformer, herunder visuelle medier og formidling gennem andre unge. Temaet "*Relation og tryghed før første møde*" understreger betydningen af at skabe kontakt og tryghed inden deltagelse for at mindske oplevelsen af utryghed og det ukendte. I temaet "*Identitet og æstetik*" adresseres muligheder for at ændre stemning og tilgang til sårbarhed, så det signaleres, at de unge er velkommen, som de er, og at det kan opleves som attraktivt at deltage.

Post-it's fra virkeliggørelsesfasen identificerer konkrete tiltag, som kan motivere de unge til at deltage i SAMtal 18+. Temaet "*Relation og tryghed før deltagelse*" foreslår personlig kontakt til nye deltagere via SMS eller telefonopkald, præsentation af gruppeledere med billeder og tekst på hjemmesiden samt autentiske billeder af gruppen og lokalerne. En relaterbar foredragsholder nævnes ligeledes som et middel til at skabe tryghed. Temaet "*Identitet, sprog og branding*" omfatter forslag som nyt navn til interventionen, brug af humor og positiv framing samt hyggelige elementer som kage eller snacks for at skabe en god stemning. Temaet "*Rekruttering og formidling*" foreslår opbygning af et formidlerkorps, brug af relevante influencers og foredragsholdere samt kommunikation om et forpligtende og meningsfuldt fællesskab. Endelig adresserer "*Strategiske samarbejder og brobygning*" samarbejder med lokale interessenter som Jobhuset og Uddannelseshuset, koblinger til uformelle fællesskaber som brædspilscaféer og strikkeaftener samt en opsøgende strategi, hvor SAMtal 18+ bringes ud til de miljøer, hvor de unge opholder sig.

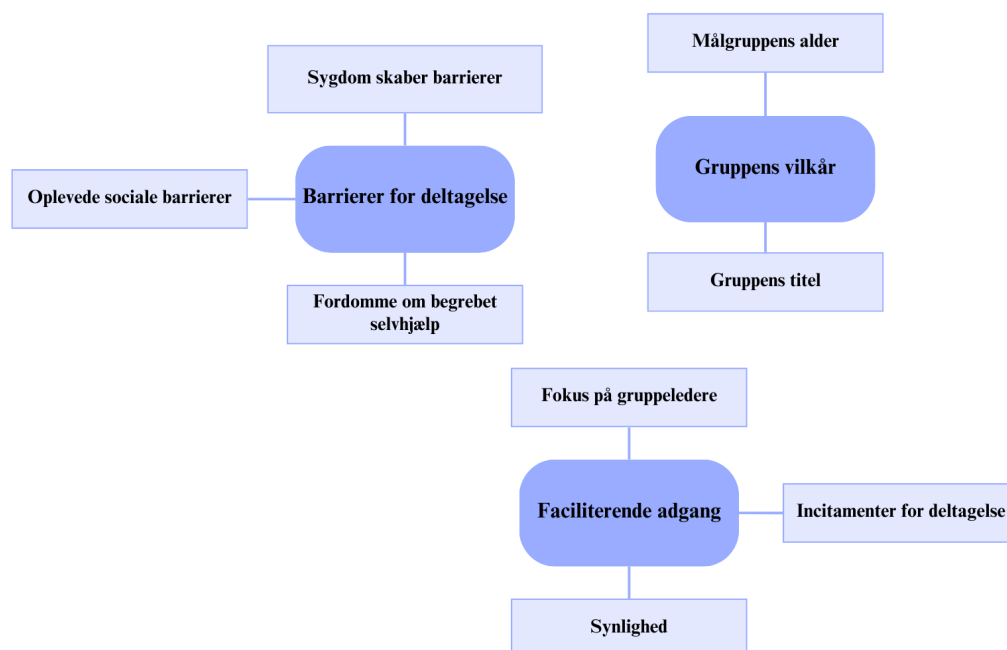
Tabel 6: Oversigt over workshoppens identificerede temaer

Kritikfasen	Fantasifasen	Virkeliggørelsesfasen
Udfordringer ved begreber og framing <i>“Selvhjælp” signalerer, at man skal præstere noget. Man er ikke god nok, som man er.</i> <i>“Selvhjælp” som ord, der associeres med noget negativt?</i> <i>Idé om, at der er krav til diagnose?</i> <i>Navne på gruppen - SAMtal”Ung”, café og selvhjælp</i>	Alternativ indgang / “Lokkemad” <i>Lokkemad (event, koncert, comedy – relaterer sig til unge)</i> <i>Lokkemad “Othello-effekten”</i> <i>Tiltrække via et andet fælles tredje end psykisk sårbarhed (fx strikkeaften)</i> <i>Brobygning fra andre tilbud – fx Brætspilscaféen</i> <i>Når bjerget ikke vil komme til Mohammed... (DepressionsForeningen Abroad)</i>	Relation og tryghed før deltagelse <i>Personlig SMS eller telefonopkald til nye deltagere</i> <i>Gruppeledere vises med billede og bibliografi på hjemmesiden</i> <i>Autentisk billede af gruppen og lokalet</i> <i>Relaterbar foredragsholder i forbindelse med møde</i>
Psykologiske og personlige barrierer <i>Grænseoverskridende at komme første gang</i> <i>Har svært ved at indrømme overfor sig selv, at noget er vanskeligt og gå i dybden med det</i> <i>Vil gerne fikse sig selv - vil gerne hjem.</i> <i>Manglende energi og overskud</i>	Kommunikation og synlighed <i>Reklame: Skærme i busser, biograf og på YouTube</i> <i>Videoter ligesom den med Esther</i> <i>Influencer kontakt</i> <i>Formidlerkorps</i> <i>Gruppenavn opdateres</i>	Identitet, sprog og branding <i>Nyt navn/titel til selvhjælpsgruppen</i> <i>Othello-effekten – lokkemad (kage, snacks, hyggeligt element)</i> <i>Brug af humor i sprog og præsentation</i> <i>Positiv framing: Hvordan kan psykisk sårbarhed gøres mindre “tungt”?</i>
Målgruppe-relaterede udfordringer <i>Unge er en svær målgruppe at få til at deltage i fællesskaber</i> <i>Ugidelig/svære at motivere</i> <i>Minus kassetænkning ift. målgruppen - fx. alder</i>	Relation og tryghed før første møde <i>Telefonopkald inden første gang</i> <i>SMS/mail kontakt – mød dem hvor de er, lidt relationsopbygning</i> <i>Præsentation af gruppeledere på hjemmesiden + billede</i>	Rekruttering og formidling <i>Et decideret formidler-lambasadørkorp</i> <i>Brug af relevante influencere</i> <i>Foredragsholdere, der ligner målgruppen</i> <i>Et forpligtende fællesskab, man gerne vil være en del af</i>
Tilbud og tilgængelighed <i>Andre tilbud, online platforme og anonym</i> <i>Markedsføring/kanaler</i>	Identitet og æstetik <i>Ung indretning i caféen – graffiti?</i> <i>Merch der er brugbart</i> <i>Mere humor</i> <i>Hvordan kan vi gøre psykisk sårbarhed antidepressivt?</i>	Strategiske samarbejder og brobygning <i>Samarbejde med Jobhuset, Uddannelseshuset m.fl. som “fødekæder”</i> <i>Sammenhæng med andre tilbud som brætspilscafé, strikkeaftener</i> <i>“Mohammed til bjerget”-tilgangen – SAMtal Abroad eller opsøgende format</i>

7.3 Tematisk analyse af indsamlet evidens

I følgende afsnit præsenteres resultaterne fra den tematiske analyse af det indsamlede datamateriale i form af workshoppen, det opfølgende interview samt de udvalgte artikler. Den tematiske analyse identificerer tre overtemaer med tilhørende undertemaer, se figur 3.

Figur 3: *Det endelige tematiske kort*



7.3.1 Præsentation af deltagere i workshopen

Workshopen bestod af fire deltagere fra DepressionsForeningen Nordjylland, hvor nogle var ansatte og andre var frivillige. For at bevare deltagernes anonymitet undlades yderligere udspecificering, da den lille gruppestørrelse kombineret med den fælles arbejdsplads kan gøre det muligt at identificere enkeltpersoner. Hver deltager tildeles et bogstav for at bevare anonymiteten. I analysen differentieres der ikke mellem deltagernes udsagn på baggrund af workshoppens samskabende karakter og formål om at udvikle et fælles produkt snarere end at afdække individuelle holdninger. Det opfølgende interview med samarbejdspartneren inddrages ligeledes i analysen.

7.3.2 Barrierer for deltagelse

Gennem analysen tydeliggøres det, at der eksisterer en række barrierer, som påvirker unges deltagelse i en selvhjælpsgruppe som SAMtal 18+. Interventionen retter sig mod unge med depression eller psykisk mistrivsel, men ifølge workshopdeltagerne er det målgruppens sårbarhed, der ser ud til at bidrage til lavt fremmøde og frafald. På tværs af workshoppens

deltagere, samarbejdspartnerens udsagn samt de udvalgte artikler identificeres der individuelle, sociale og symbolske faktorer, som medvirker til at fastholde de unge i passivitet, selv når interessen for deltagelse er til stede. Overtemaet omfatter tre undertemaer, der belyser hver sin dimension af barriererne. Undertemaet *“Sygdom skaber barrierer”* beskriver, hvordan psykisk mistrivsel og sygdomme som depression eller angst i sig selv reducerer overskud og handlekraft, hvilket hæmmer de unges deltagelse. *“Oplevede sociale barrierer”* sætter fokus på, hvordan skam, stigma og idealet om selvstændighed gør det svært at søge hjælp. *“Fordomme om begrebet selvhjælp”* belyser, hvordan forestillinger om, hvad en selvhjælpsgruppe indebærer, kan afholde de unge fra at engagere sig i interventionen. De tre undertemaer peger tilsammen på, at barriererne for deltagelse ikke kun er et spørgsmål om manglende vilje, men i høj grad udspringer af psykologiske, kulturelle og kontekstuelle faktorer, der skal adresseres, hvis interventioner som SAMtal 18+ skal lykkes med at engagere målgruppen.

7.3.2.1 Sygdom skaber barrierer

Deltagerne i workshoppen vurderer, at depression og psykisk mistrivsel kan udgøre en barriere for de unges deltagelse i SAMtal 18+. De påpeger, at det ikke er motivationen for fællesskab, der mangler hos de unge, men snarere de psykiske belastninger, som vanskeliggør initiativet til deltagelse. Flere deltagere giver udtryk for, at unge med depression, angst eller generel psykisk mistrivsel ofte kan have svært ved at tage det første skridt:

“Og når der så bliver lagt en ekstra dimension i, der hedder, at man så har en psykisk sårbarhed, eller måske en, der har en depression, eller angst, eller stress, eller hvad det kan være, så bliver det jo ekstra svært.” (Deltager C)

I de udvalgte studier understøttes pointen, at særligt unge med højt niveau af psykisk mistrivsel og moderate symptomer på depression og angst har sværere ved at søge hjælp pga. symptomernes belastning og manglende motivation (Eigenhuis et al., 2021; Lauridsen et al., 2022; Radez et al., 2021). Depression og psykisk mistrivsel beskrives som belastende tilstande, der ikke kun påvirker energi og handlekraft, men også viljen og evnen til at indgå i samtaler om svære emner (Eigenhuis et al., 2021; Lauridsen et al., 2022; Radez et al., 2021). Workshopdeltagerne formoder, at nogle unge kan opleve det som værende overvældende at

tale om deres psykiske udfordringer i en selvhjælpsgruppe som SAMtal 18+, da det kan vække svære følelser eller gamle traumer:

“Der er i hvert fald nogen, som har det skidt med de her følelser, psykisk mistrivsel og måske nu depression også, som ikke har lyst til at gå i dybden med det, fordi de allerede har det så dårligt, at de ikke vil tænke mere over det [...]” (Deltager D)

Her peger deltageren på, at et ønske om at beskytte sig selv mod yderligere følelsesmæssig belastning kan føre til undgåelse af refleksion og samtale. En deltager tilføjer: *“Ja, angsten for at trigge, ikke?”* (Deltager A), hvilket understøtter en opfattelse af, at frygt for at genaktivere eller forværre psykiske symptomer kan være en barriere. Samlet set indikerer analysen, at nogle unge har et behov for at distancere sig fra deres psykiske symptomer i hverdagen, og at ønsket om at undgå følelsesmæssig konfrontation kan fungere som en barriere for deltagelse i gruppesammenhænge.

Workshopdeltagerne fremhæver, at det ofte er selve initiativet til at møde op, der kan være en barriere. En deltager beskriver det som: *“Det er som om, det her med at tage det skridt, og så faktisk komme og møde os. Det er nemlig der, man går i stå”* (Deltager A). Citatet illustrerer, hvordan handlingen med at møde op første gang bliver en mental forhindring, særligt fordi initiativet oftest overlades til de unge selv. Workshopdeltagerne og samarbejdspartneren nævner, at det er deltagerne selv, der skal tage kontakt til gruppelederen eller foreningen, hvilket kan opleves som overvældende og angstprovokerende:

“Det at tage telefonen og ringe op til et nummer og til en person man ikke kender, det kan være virkelig svært. Men vi oplever jo så, at det er svært at få folk til at komme og sige, “jeg har brug for hjælp”.” (Samarbejdspartneren)

Ifølge analysen kan kravene til egen handlekraft, som adgangen til SAMtal 18+ stiller, udelukke netop dem, interventionen er rettet mod. Perspektivet understøttes af Eigenhuis et al. (2021), som fremhæver, at unge ofte har behov for støtte til at tage det første skridt. Det tilføjes af workshopdeltagerne, at det ikke altid er den indledende kontakt, der er barrieren: *“Der har været tre personer, der skrev ud til os, og aftalte et tidspunkt, de skulle komme, og så dukkede de aldrig op”* (Deltager A). Citatet peger på, at interessen ofte er til stede, men at sygdom og usikkerhed forhindrer handling.

Udover de psykologiske barrierer relateret til sygdom og usikkerhed peger workshopdeltagerne også på manglende overskud som en central udfordring. Ifølge deltagerne efterlader studielivet, hverdagen og den mentale belastning de unge uden overskud:

“Hvis de studerer, og de går og har det skidt. Så vil de bare gerne hjem bagefter. Og kan ikke overskue mere [...] De skulle ikke engang skifte bygning eller noget som helst. Men de ville bare hjem. Det var nok med hele uddannelsesdagen, og hvad der nu var af lektier eller opgaver.” (Deltager B)

Citatet giver et indblik i, hvordan aktiviteter direkte efter undervisning fravælges, på trods af at placeringen skulle gøre det let at deltage. Workshopsdeltagerne vurderer det som en endnu større udfordring i forhold til en selvhjælpsgruppe som SAMtal 18+, hvor deltagerne måske ikke kender hinanden på forhånd og derfor også skal overvinde social utryghed. Lauridsen et al. (2022) fremhæver tilsvarende, at lavt energiniveau og den travle dagligdag kan udgøre barrierer for at søge hjælp hos de unge.

Flere workshopdeltagere påpeger desuden, at unge i målgruppen ikke nødvendigvis er tilknyttet uddannelsessystemet, fordi deres psykiske mistrivsel er omfattende: *“Det har vi også snakket om flere gange, at vi snakker altså om at komme ud på uddannelsessteder, men mange deprimerede unge tager ikke en uddannelse”* (Deltager A). Det tydeliggøres hermed, at selv når rekrutteringen foregår på uddannelsesinstitutioner, kan dele af målgruppen være svær at nå, da de kan befinde sig uden for disse rammer.

Samlet set indikerer deltagernes perspektiver, at sygdom både direkte og indirekte skaber barrierer for deltagelse hos de unge, dels gennem symptomer og lavt energiniveau og dels gennem det ansvar, der lægges på individet i rekrutterings- og opstartsfasen.

7.3.2.2 Oplevede sociale barrierer

Et centralt undertema, der identificeres i analysen, er sociale barrierer i form af stigma, skam og en oplevet selvstændighed hos de unge, som ifølge det indsamlede datamateriale kan forhindre de unge i at deltage i selvhjælpsgrupper som SAMtal 18+. Flere workshopdeltagere peger på, at dét at deltage i en selvhjælpsgruppe kan opfattes som en indrømmelse af ikke at kunne klare sig selv. En deltager formulerer således: *“Der er en indrømmelse i bare det at komme i sådan en gruppe. Så er der noget, man ikke kan klare alene”* (Deltager A). Citatet illustrerer, hvordan deltagelse i sig selv kan vække følelser af utilstrækkelighed og modstand,

fordi det kolliderer med en forestilling om, at problemer skal håndteres på egen hånd. En anden deltager uddyber ved at pege på betydningen af selvstigma: “[...] jeg vil ikke, altså sådan en er jeg ikke” (Deltager C) og henviser dermed til et indre opgør med at identificere sig som en, der “hører til” i en selvhjælpsgruppe. Ifølge studierne anses stigma også som en barriere for de unges opsøgning af hjælp (Clement et al., 2015; Eigenhuis et al., 2021; Lauridsen et al., 2022; Radez et al., 2021). Studierne peger på, at de unge enten har oplevet eller forventer forlegenhed som følge af negative samfundsopfattelser af dårlig mental sundhed, samtidigt med at de oplever tabu omkring emnet (Clement et al., 2015; Eigenhuis et al., 2021; Lauridsen et al., 2022; Radez et al., 2021). Ifølge Clement et al. (2015) udgør stigma den fjerde største barriere for, at personer med mentale helbredsproblemer søger hjælp. Stigmatiseringen påvirker de unge i så stor grad, at de ikke åbner op omkring deres mentale sundhed, og det er derfor et sjældent samtaleemne (Clement et al., 2015; Eigenhuis et al., 2021). Denne form for stigmatisering understøttes yderligere af et narrativ, hvor det at have brug for hjælp betragtes som et svaghedstegn. I det opfølgende interview fremhæves det: *“Vi vil allesammen gerne hjælpe, men der er ikke nogen af os, der har lyst til at være den, der har brug for hjælp”* (Samarbejdspartneren). Stigmatiseringen er også fremtræden i studierne, hvor unge oplever søgen efter hjælp som et svaghedstegn (Eigenhuis et al., 2021; Lauridsen et al., 2022; Radez et al., 2021). Analysen illustrerer et samfundsmæssigt ideal om uafhængighed, som kan præge unge med psykisk mistvivsel eller depression og medføre, at søgen efter hjælp opfattes som svaghed. En deltager udtrykker i forlængelse af diskussionen: *“Det handler om, at det jo ikke er et nederlag at komme i en gruppe, og lige snakke om det der er svært”* (Deltager A). Citatet peger på et behov for at omdefinere at søge hjælp som en styrke frem for et svaghedstegn. Ifølge Radez et al. (2021) ses selvstændigheden som en barriere, hvor de unge helst vil håndtere problemerne på egen hånd. De unge har samtidig en forventning om, at problemerne vil gå i sig selv, og der derfor ikke er behov for hjælp (Eigenhuis et al., 2021; Radez et al., 2021). Ifølge workshopdeltagerne forsøger mange unge at opretholde en facade af handlekraft og selvstændighed, også når de har det svært: *“Jeg tror, de gerne selv vil gå med, at når de har det dårligt, så fikser jeg det selv,”* (Deltager D). Citatet illustrerer, hvordan ønsket om ikke at være til besvær kan stå i vejen for at opsøge hjælp. Ifølge studierne kan de unge have svært ved at åbne op for fremmede, hvilket også kan føre til, at de går med problemerne selv (Anderson et al., 2017; Clement et al., 2015; Radez et al., 2021). Problematikken fremhæves også af workshopdeltagerne, hvor fortrolighed vurderes som en vigtig faktor. Workshopdeltagerne vurderer, at de unge kan have svært ved at åbne op overfor fremmede og derfor foretrækker at

håndtere problemerne alene. I studiet af Anderson et al. (2017) ses det samtidigt, at de unge har brug for et sted, hvor de føler sig respekteret, og hvor der er fortrolighed.

Workshopdeltagerne peger også på skam som en central barriere til initiativtagning for hjælp. Ifølge Eigenhuis et al. (2021) kan skam opstå både ved tanken om at have brug for hjælp og i situationer, hvor egne eller andres forventninger ikke opleves som indfriet. En deltager reflekterer: *“Jeg tænker bare umiddelbart på dem, der skriver til os, og så i sidste ende ikke kommer [...] Man føler nok lidt skam over det, og så er det måske endnu sværere at komme en ekstra gang”* (Deltager A). Citatet fremhæver, hvordan skam over at udeblive kan udvikle sig til en barriere, hvor det bliver sværere at vende tilbage, jo længere tid der går. Frygten for andres vurdering nævnes også som hæmmende: *“Gå og tænke på, hvad siger de andre i gruppen, og så har jeg været fraværende en hel måned [...] der kunne måske godt være et eller andet”* (Deltager B). Udsagnene peger på, hvordan skam både kan forhindre første deltagelse og skabe usikkerhed om, hvorvidt de unge stadig har plads i fællesskabet efter manglende fremmøde i gruppen.

En barriere, der især fremhæves i studierne resultater, er manglende viden både om mental sundhed og om, hvor der kan søges hjælp (Anderson et al., 2017; Eigenhuis et al., 2021; Radez et al., 2021). Den manglende viden om mental sundhed kan medvirke til, at de unge er usikre på, hvornår det er relevant at søge hjælp, og hvilke symptomer der skal reageres på (Anderson et al., 2017; Eigenhuis et al., 2021; Radez et al., 2021). Også i workshoppen bliver det sat ord på usikkerheden: *“Altså så har de manglende viden om, at hvis de går med det selv, og jo mere den her indre uro bare bliver ignoreret, så kan det jo blive værre med tiden også”* (Deltager D). Citatet understøtter studierne fund og peger på, hvordan fravær af viden kan føre til passivitet frem for opsøgning af hjælp. Studierne viser yderligere, at nogle unge ikke har tillid til, at behandling virker, hvorfor de ikke har motivation til at søge hjælp (Anderson et al., 2017; Eigenhuis et al., 2021; Radez et al., 2021).

Samlet set fremgår det af analysen, at sociale normer og udefrakommende forventninger kan have stor indflydelse på de unges oplevelse af selvhjælpsgrupper som SAMtal 18+. Stigma, skam, idealet om selvstændighed og manglende viden spiller sammen og skaber en modstand mod deltagelse blandt unge, som potentielt kunne have gavn af interventioner som SAMtal 18+.

7.3.2.3 Fordomme om begrebet selvhjælp

Workshopdeltagerne formoder, at fordomme og misforståelser om begrebet “selvhjælp” kan være en potentiel barriere for unges deltagelse i SAMtal 18+. Flere workshopdeltagere problematiserer ordets konnotationer og de forventninger, det vækker. En deltager reflekterer: *“[...] ligger der også lidt i ordet selvhjælp, det der med sådan, der er lige noget galt med dig, vi skal lige have dig fikset”* (Deltager C). Her peges på en forestilling om, at deltagelse i en selvhjælpsgruppe kan signalere, at individet er forkert, hvilket kan aktivere en følelse af utilstrækkelighed. En workshopdeltager forbinder selvhjælp med præstation: *“[...] at der måske ligger noget præstation i selvhjælp”* (Deltager A). Det uddybes af en anden deltager:

“[...] du skal komme her og præstere et eller andet. [...] Så der er noget, der måske ikke nødvendigvis signalerer, selvom det er det, man gerne vil skabe, men at selve ordet faktisk signalerer lidt det modsatte. At det ikke signalerer, her er et trygt rum, hvor du kan være, og hvor du kan tale om det, der fylder for dig.” (Deltager C)

Citatet illustrerer, at begrebet selvhjælp kan give et indtryk af, at der forventes en særlig indsats eller udvikling. Associationerne ses blandt workshopdeltagerne som udtryk for bredere kulturelle forestillinger om selvhjælp som noget individualiseret og resultatorienteret, et “nu skal jeg tage mig sammen”-narrativ, som står i kontrast til den åbne og uforpligtende ramme, SAMtal 18+ i virkeligheden tilbyder.

Flere workshopdeltagere giver udtryk for, at de oplever, at unge kan have stereotype forestillinger om selvhjælpsgrupper som noget terapeutisk, tungt og formaliseret. En deltager forklarer: *“Man tænker måske, altså sådan et AA-meeting, hvor man så sidder i en cirkel på en stol...”* (Deltager A) og påpeger, at ordet selvhjælp kan få gruppen til at fremstå som en form for behandling, hvilket ikke er tilfældet. Workshopdeltagerne bemærker også, at det for nogle kan være uklart, om deltagelse forudsætter en diagnose. En deltager reflekterer:

“Fordi jeg tror nogle gange, at man måske tror, at man næsten skal have en diagnose for at kunne komme, altså være med i gruppen her, som det overhovedet ikke er tilfældet. Det er bare at komme og se på det.” (Deltager A)

I forlængelse af diskussionen tilføjer en anden deltager:

“[...] Hvis man virkelig går og tror, at du skal have stillet diagnosen, depressionen, ved lægen, for at kunne, ikke at man nødvendigvis skal komme og skulle bevise det. Men hvis man tror, at det er den vej rundt, og tænker, nå jamen, det har jeg jo ikke. Jeg er bare sådan lidt småtrist. Jævnligt.” (Deltager B)

Workshopdeltagerne formoder, at sådanne forestillinger kan medføre, at nogle unge afholder sig fra at møde op, enten fordi de ikke opfatter sig selv som “syge nok”, eller fordi de frygter at blive sat i bås. Flere workshopdeltagere vurderer også, at unge kan have en forestilling om, at deltagelse i SAMtal 18+ reduceres til en passiv udveksling af negative følelser. En anden deltager udtrykker det med en vis ironi:

“Hvis man står som ung og læser om den her gruppe, så kan man godt sådan tænke, okay fint, så kommer jeg ned og siger, at jeg er deprimeret, så er der nogle andre, der er deprimeret. Så kan vi sidde og være deprimeret sammen.” (Deltager A)

Citatet illustrerer, at der kan være en skepsis over for, hvad gruppen reelt tilbyder, og peger på, at selve selvhjælpsgruppen risikerer at blive misforstået som et rum præget af opgivenhed snarere end fælles refleksion og støtte.

Blandt workshopdeltagerne ses også en vis modstand mod æstetikken og sproget, som forbindes med en selvhjælpskultur. Det understøttes med et glimt i øjet: *“Det lugter af 70’erne, og det lugter af rundkredser, og det lugter af røgelse”* (Samarbejdspartneren). Her synliggøres der en forventning om, at de unge kan have fordomme om, hvad selvhjælpsgrupper indeholder. Fordommen understøttes af workshopdeltagers bekymringer om, at de ydre rammer ikke stemmer overens med indholdet: *“[...] hvis man har en forestilling om, hvad en selvhjælpsgruppe er [...], og så kigger man ind og tænker, det der, det ligner et værested, eller det var ikke det, jeg havde købt ind på”* (Deltager C). Citaterne antyder, at æstetik og sprog kan have betydning for, hvordan interventionen opfattes, og hvordan unge forholder sig til den. Det kan give anledning til overvejelser om, hvorvidt rammerne i højere grad skal tilpasses målgruppens æstetiske og kulturelle referencer.

Samlet set indikerer perspektiverne, at fordomme og misforståelser omkring selvhjælpsbegrebet, både dets sproglige og visuelle signaler, kan have betydning for unges lyst og mod til at deltage i en selvhjælpsgruppe som SAMtal 18+.

7.3.3 Faciliterende adgang

Gennem analysen tydeliggøres det, at flere faktorer kan være med til at skabe adgang for unge til SAMtal 18+. Facilitering af adgang handler ikke kun om at tiltrække de unge, men også om at skabe tryghed og engagement, som kan understøtte langvarig deltagelse. En vigtig strategi, der diskuteres, er brugen af lokkemad og aktiviteter, der appellerer til de unges interesser. Strategien danner rammen for det første undertema "*Incitamenten for deltagelse*". Lokkemad og aktiviteter kan ifølge workshopdeltagerne motivere de unge til at deltage, men det er vigtigt, at de unge forstår gruppens dybere formål for at opnå varig deltagelse. Gruppeledernes rolle i at skabe tryghed og tillid hos deltagerne danner rammen for det andet undertema "*Fokus på gruppeledere*". Gruppeledernes synlighed og deres egne erfaringer med psykisk mistrivsel betragtes som centrale for at gøre dem relaterbare og skabe en autentisk forbindelse med de unge. Under workshoppen tydeliggøres det, at kendskabet til SAMtal 18+ kan øges gennem sociale medier, reklamer og brobygning, hvilket danner grundlaget for det tredje undertema "*Synlighed*".

Facilitering af adgang til SAMtal 18+ kræver en kombination af strategier, der både skaber synlighed, tilbyder aktiviteter, der appellerer til de unges interesser, og understøtter opbygningen af relationer gennem gruppeledernes synlighed og personlige erfaringer. Det skaber potentiale for deltagelse i gruppen, hvor de unge har mulighed for at føle sig trygge og støttet.

7.3.3.1 Incitamenten for deltagelse

Gennem workshoppen fremhæves det af deltagerne, at brug af lokkemidler og sociale aktiviteter vurderes som potentielle strategier til at engagere unge i SAMtal 18+. Det påpeges af deltagerne, at fysiske lokkemidler, som gratis snacks, kan anvendes til at få unge til at møde op: "*Kom ned og få en spandauer. Ja tak*" (Deltager B). Citatet illustrerer, hvordan workshopdeltagerne tænker, at en konkret belønning kan få unge til at tage det første skridt mod deltagelse i SAMtal 18+. Samme deltager tilføjer: "*Det skal være motivation for at komme. Ikke at det skal være Otello eller et eller andet.*" (Deltager B). Her understreges det, at incitamenterne skal være tilstrækkelige til at motivere, uden at fremstå overfladiske. I det opfølgende interview problematiseres det, om fysiske lokkemidler alene kan skabe varig

motivation for deltagelse: *”Jeg ved bare ikke, om en rombolle kan gøre det her. Fordi vi skal, altså lidt for tegnet, ikke? Fordi så skal det godt nok være en god rombolle”* (Samarbejdspartneren). Det fremhæves, at det er vigtigt, at de unge ikke kun tiltrækkes af incitamenterne, men også får en forståelse af gruppens overordnede formål. Lökkemidlerne beskrives som et muligt springbræt til det fællesskab og den støtte, gruppen tilbyder og ikke som en selvstændig løsning. I studiet af Lauridsen et al. (2022) fortæller en deltager: *“Der er altid nogen, der tager imod dig, når du kommer, og der er altid frugt tilgængeligt. Så man føler sig velkommen. Ja, de prøver at gøre det hyggeligt, og stemningen er rar. Det føles ikke klinisk”* (Lauridsen et al., 2022, s. 10 - oversat fra engelsk). Citatet understøtter opfattelsen af, at en hyggelig og uformel stemning, skabt gennem en imødekommende modtagelse og små detaljer som tilgængelig frugt, kan sænke barrierer for deltagelse.

Aktiviteter, der relaterer sig til de unges interesser, fremhæves også af workshopdeltagerne som en væsentlig måde at facilitere adgangen til SAMtal 18+. En deltager nævner et konkret forslag om at arrangere en spilleaften for at tiltrække unge mennesker, som måske ellers ville være tøvende med at deltage: *”Vi kunne lave et samarbejde om noget med spil herinde, og tiltrække dem på den måde til de unge tilbud”* (Deltager D). Citatet tydeliggør, hvordan spil og fælles aktiviteter kan fungere som en indgang til SAMtal 18+. Ifølge Radez et al. (2021) vil de unge hellere dele deres psykiske udfordringer med familie og venner. Aktiviteter som spilleaftener kan derfor tale ind i en stemning, der virker mere afslappet og venskabelig. I workshoppen diskuteres det også, hvordan aktiviteterne kan planlægges for at skabe større deltagelse i SAMtal 18+: *”Jeg tænker, man kan gøre det (aktiviteter) lidt i sammenhæng eller forlængelse af (SAMtal 18+’s mødetidspunkt). Eller at der kommer nogen og stiller op i en halv time, og så kan vi diskutere det bagefter”* (Deltager A). Ved at planlægge aktiviteterne enten før eller efter gruppemøderne, kan det give de unge en mere naturlig indgang til selvhjælpsgruppen.

I det opfølgende interview understreges det, at aktiviteter og incitament ikke skal anvendes som en overfladisk løsning, men som en strategisk del af en langsigtet tilgang: *”Vi skal have noget, der ikke bare får dem til at komme én gang, men som får dem til at engagere sig i gruppen”* (Samarbejdspartneren). Det pointeres, at det overordnede mål er at skabe et miljø, hvor de unge engagerer sig i et længerevarende fællesskab. Ifølge Lauridsen et al. (2022) fokuserer selvhjælpsgrupper som SAMtal 18+ på at fremme følelsen af fællesskab og støtte,

som kan føre til mere varig deltagelse og engagement. Det understøtter idéen om, at aktiviteter som spilleaftener ikke kun skal tiltrække deltagere, men også skabe en meningsfuld social forbindelse, som kan føre til et langsigtet fællesskab, hvor de unge får mulighed for at bearbejde deres psykiske udfordringer.

Samlet set indikeres det af analysen, at lokkemidler som snacks og aktiviteter som spillecaféer kan anvendes som indgangsstrategier til SAMtal 18+. Det fremhæves, at tiltagene skal anvendes til at bygge bro til gruppens egentlige formål og ikke alene fungere som midlertidig tiltrækning. Det understreges yderligere, at målet ikke kun er at få de unge til at møde op, men at skabe et rum, hvor de kan finde støtte og fællesskab, hvilket kan motivere til langvarig deltagelse.

7.3.3.2 Fokus på gruppeledere

I workshoppen fremhæves det, at gruppeledernes rolle i at skabe et trygt og engagerende miljø for de unge er essentiel. Det diskuteres, at gruppelederne ikke kun skal besidde relevant viden, men også evnen til at etablere relationer til deltagerne. Ifølge workshopdeltagerne kan relationsdannelsen være med til at øge de unges følelse af tryghed og tilhørsforhold til gruppen. Der peges særligt på, at gruppeledernes egen erfaring med psykisk mistrivsel kan være afgørende for at skabe tillid og genkendelighed. En deltager formulerer: *”(Gruppelederne) har også måske på den måde lidt en autoritet, og det her med, at de selv har prøvet at være deprimerede, og de har noget livserfaring med”* (Deltager A). Citatet fremhæver en tankegang blandt workshopdeltagerne, at gruppeledernes personlige erfaringer kan gøre dem mere relaterbare og troværdige for de unge, der deltager i gruppen. Denne form for autenticitet giver deltagerne en følelse af, at de ikke er alene i deres udfordringer, og at de kan åbne op, fordi gruppelederne forstår deres situation fra egen erfaring. Det understøttes af Lauridsen et al. (2022), hvor 84% af studiets deltagere oplever det som en fordel, at gruppelederne selv har haft depression tæt inde på livet.

I workshoppen diskuteres det også, hvordan gruppelederne kan præsentere sig selv på en måde, der hjælper de unge med at identificere sig med dem, før de mødes fysisk i gruppen. En deltager foreslår, at gruppeledernes baggrund og erfaringer kan være synlig på DepressionsForeningens hjemmeside: *”Vi skal måske også på hjemmesiden præsentere (gruppelederne). Altså her er*

(navn på gruppeleder), hun er studerende, har selv erfaring med depression tæt ind på livet” (Deltager C). Forslaget mødes med opbakning, da det understreger vigtigheden af at gøre gruppelederne genkendelige for deltagerne, så de allerede føler sig trygge, inden de unge møder dem til det første gruppemøde. Et andet forslag, der diskuteres i workshoppens, er at etablere kontakt med gruppelederne inden første gruppesession: *“Altså det her med at møde gruppelederne inden man kommer, eller sådan noget. Det kræver ikke så meget, så det kunne sagtens godt kunne lade sig gøre.”* (Deltager A). Samme deltager uddyber senere: *”[...] Så jeg tænker, at mon ikke man kan lave det telefonisk først? Så man måske får brudt den her barriere med, hvor skal jeg komme hen? Hvem er de her mennesker? [...]”* (Deltager A). Ifølge workshopdeltagerne kan muligheden for at tale med en gruppeleder på forhånd hjælpe med at reducere den usikkerhed, der kan være med at deltage i noget nyt og ukendt. Ifølge Lauridsen et al. (2022) kan mødet med gruppekoordinatoren give de unge tryghed, da de får en bedre forståelse for, hvordan interventionen foregår, og det giver de unge mulighed for at forberede sig mentalt. I konteksten af SAMtal 18+ kan det derfor tænkes, at muligheden for at møde gruppelederen på forhånd kan være med til at nedbryde usikkerhed og skabe større motivation for deltagelse ved at skabe en følelse af forudsigelighed og relationel tryghed allerede før første gruppemøde. En udfordring der diskuteres i workshoppens, hvordan gruppelederne kan opbygge tillid og relationer på en måde, der tager højde for de unges forskellige behov. En deltager nævner, at det kan være nødvendigt at tilpasse tilgangen til den enkelte deltager: *”Nogen vil gerne mødes og have en forsamtale, mens andre synes, det er svært. Jeg prøver at mærke efter, hvad der fungerer for den enkelte.”* (Deltager C). Her understreges det, at relationsdannelse kræver fleksibilitet og evnen til at tilpasse sig de unges individuelle behov. Samlet set indikeres det i analysen, at gruppeledernes synlighed, autenticitet og relationskompetencer anses som centrale for at opbygge et trygt fællesskab. Det vurderes som vigtigt, at gruppelederne er tilgængelige både fysisk og digitalt, og at de aktivt arbejder for at etablere kontakt til de unge forud for første gruppemøde.

7.3.3.3 Synlighed

Synligheden af SAMtal 18+ diskuteres blandt workshopdeltagerne som en vigtig faktor for at tiltrække de unge deltagere. Flere af workshoppens deltagere påpeger, at det ikke kun handler

om at være synlig online, men også om at skabe relationer med relevante aktører i samfundet, som kan hjælpe med at formidle interventionen til unge med psykisk mistrivsel. Brobygning med lokale aktører som psykiatere, læger og kommunale tilbud fremhæves som en vigtig del af rekrutteringsstrategien. En deltager foreslår en ny idé om at involvere jobcentre som en slags fødekæde:

”Noget vi prøver at lukke lidt op for tiden, det er Uddannelseshuset, Jobkurs og Jobcenter-regi. Der lander altså også nogen (unge), [...] og der sidder nogle konsulenter, der sindssygt gerne vil samarbejde med civilsamfundet. Det kunne måske være lidt en fødekæde, at de (konsulenterne) opdager, okay vi sender nogle unge ned i DepressionsForeningen, hvor de faktisk bliver taget rigtig godt imod. De (unge) får en god oplevelse. [...] Og hvis de ved, vi findes, og det begynder at sprede sig, og de (konsulenterne) skal jo sætte nogle krydser, hvis de kan sende dem afsted hen i en aktivitet, og det faktisk går godt. Så, ja...” (Deltager C)

Idéen om at integrere jobcentre som en brobygger mellem de unge og interventioner som SAMtal 18+ kan åbne op for nye muligheder for at nå ud til målgruppen. Det understøtter en tankegang om, at samarbejde på tværs af sektorer kan skabe en naturlig vej til støtte og hjælp. Samarbejdet kan også skabe en gensidig fordelagtig situation, hvor både de unge og konsulenter fra jobcentrene får en klarere forståelse af, hvordan de kan udnytte eksisterende interventioner som SAMtal 18+ til at støtte de unges udvikling og trivsel. Samarbejdet kan dermed potentielt føre til en mere målrettet og effektiv rekruttering. Det understøttes af Lauridsen et al. (2022), der beskriver, at det er essentielt at etablere et godt netværk med relevante aktører fra nærområdet for at skabe succesfuld rekruttering af de unge. I det opfølgende interview tilføjes det: *“Jeg sidder og sender materiale ud til dem (psykiatrien), er ude og holder oplæg ude ved dem, har fysisk materiale derude også. Så psykiatrien har i hvert fald viden om det (interventionerne)”* (Samarbejdspartneren). Citatet tydeliggør, at psykiatrien allerede har kendskab til DepressionsForeningen og hermed SAMtal 18+. I det opfølgende interview fremhæves også en udfordring ved brobygningen hos de praktiserende læger, som ikke altid er villige til at dele information om interventioner som SAMtal 18+: *“Det er lidt svært at komme igennem. Vi får en lille procentdel støtte fra medicinalindustrien, og det gør,*

at vi ikke kan få materialet ud ved de praktiserende læger” (Samarbejdspartneren). Citatet illustrerer en strukturel udfordring, der hæmmer udbredelsen af information gennem det etablerede sundhedssystem.

Studiet af Lauridsen et al. (2022) fremhæver, at sociale medier kan være en platform til effektiv rekruttering af de unge. I forhold til de unges brug af digitale medier formodes det af workshopdeltagerne, at sociale medier som Instagram og YouTube er de platforme, de unge bruger mest i deres dagligdag. En deltager nævner: *”Altså hvordan når vi dem? Det er næsten kun Instagram. Det er ikke engang Facebook så meget mere.”* (Deltager A). Citatet viser, at der er sket en forskel i, hvilke sociale medier, der er de foretrukne blandt unge. Et konkret forslag til, hvordan de sociale medier kan udnyttes, er at lave små videoer fra gruppemøderne, som kan give de unge et indblik i, hvordan gruppemøderne forløber:

”At lave en lille video fra et helt almindeligt gruppemøde, [...] hvor man sidder og snakker, og hvem er det der? At nedbryde den barriere med, hvordan foregår det? Hvor sidder de henne? Hvem er de andre? [...] Jeg tror det, at der er et billede på, [...] det tror jeg virkelig kunne gøre en forskel på, at man ikke ved, hvad man kommer ind til. Det tror jeg virkelig er svært for mange.” (Deltager C)

Citatet indikerer, at visuelle elementer som billeder og videoer kan hjælpe med at nedbryde den barriere, der ofte opstår, når målgruppen står overfor noget nyt og ukendt. I studiet af Lauridsen et al. (2022) forklarer en informant:

”Jeg tror, at alle unge mennesker er på Facebook, Instagram og Twitter [...], mange unge mennesker tror, at det er et tabu at spørge om hjælp. [...] Men hvis det blev mere bredt distribueret via sociale medier, ville flere unge mennesker tænke, at det er okay ikke at være okay” (Lauridsen et al., 2022, s.6 - oversat fra engelsk).

Ved at udnytte de visuelle ressourcer, som sociale medier tilbyder, kan usikkerheden omkring SAMtal 18+'s indhold reduceres og skabe større gennemsigtighed omkring gruppemøderne, hvilket kan hjælpe de unge med at overvinde den barriere, der kan opstå ved mødet med nye og ukendte indsatser. Sociale medier har derfor potentiale til at nedbryde tabuer omkring

psykisk mistrivsel og støtte en kultur, hvor det bliver mere accepteret blandt unge at anerkende, at det er okay ikke at være okay.

I løbet af workshoppen diskuteres også en anden tilgang til at imødekomme barriererne for at få de unge til at deltage i SAMtal 18+. En deltager foreslår: *”Fordi vi siger, at det er så svært at få de unge ud hjemmefra, eller ud fra deres vante rammer. Hvad så hvis vi satte os i deres vante rammer?”* (Deltager C). Perspektivet åbner op for muligheden for at bringe interventionen tættere på de unges eksisterende miljøer, hvilket kan gøre det lettere for dem at engagere sig uden at skulle træde ud af deres komfortzone. Idéen om at komme tættere på de unge og deres hverdag videreudvikles gennem en diskussion om at etablere et formidlerkorps bestående af frivillige, som kan hjælpe med at sprede kendskabet til DepressionsForeningen og SAMtal 18+: *”Men kunne man også tænke meget mere i, at der kunne være frivillige, som faktisk synes, at det at formidle var spændende? Så der var faktisk et rekrutteringskorps, eller et formidlerkorps?”* (Deltager C). Idéen med et formidlerkorps anerkendes som en god idé af samarbejdspartneren, men det understreges samtidigt, at det kræver den rette vinkel: *”Vi skal finde den niche, så vi kommer ud til de unge. Det skal ikke bare være os, der står og fortæller om, hvad vi laver, men vi skal finde dem, der har noget personligt at dele”* (Samarbejdspartneren). Idéen om autentisk formidling, hvor personer med egen erfaring deler deres historier fremhæves som en mere effektiv metode end kun at give information om interventionen. Ifølge Lauridsen et al. (2022) kan det at møde andre med depression få de unge til at føle sig normale. Hvis de unge har svært ved at tage skridtet til at komme ind til SAMtal 18+, kan det derfor være gavnligt, at de unge kan møde ligesindede i deres egne miljøer.

Under workshoppen diskuteres det, hvordan SAMtal 18+ kan blive mere synlig gennem brug af reklamer på offentlige steder som busser, biografer og skærme på uddannelsesinstitutioner: *”Vi ville nok gerne være til stede i busreklamer. På skærmen. På skærme på uddannelsesinstitutioner”* (Deltager A). Der fremhæves et potentiale i at udnytte de synlige flader for at nå ud til unge, der måske ikke aktivt søger hjælp, men som kan blive opmærksomme på interventionen gennem synlig reklame.

Sammenfattende indikeres det, at synligheden af SAMtal 18+ skal bygges op både gennem online medier, samarbejder med professionelle aktører, formidling i de unges miljøer og fysisk synlighed på relevante steder. Det er vigtigt, at kommunikationen er tilpasset de unges

medieforbrug, samtidig med at der arbejdes på at skabe autentiske relationer og netværk, der kan hjælpe med at formidle gruppens indhold til målgruppen.

7.3.4 Gruppens vilkår

I workshoppen diskuteres en række forhold vedrørende SAMtal 18+'s rammer som vurderes at have betydning for, hvordan de unge engagerer sig i interventionen. Et af de centrale undertemaer omhandler "*Gruppens titel*", hvor det fremhæves, at navnet ikke alene skal afspejle interventionens formål, men også appellere til målgruppen. Det påpeges, at begreber som "selvhjælpsgruppe" kan være forbundet med negative konnotationer og derfor risikere at udgøre en barriere for deltagelse, som det ses i afsnit 7.3.2.3 *Foredomme om begrebet selvhjælp*. Der argumenteres for, at et mere ungdommeligt og tiltalende navn kan bidrage til at nedbryde stigmatisering og gøre interventionen mere tilgængelig og attraktiv. Det andet undertema vedrører "*Målgruppens alder*", hvor det diskuteres, at det i højere grad skal være de unges livsfase og personlige erfaringer frem for den specifikke aldersgruppe, der afgør, hvilken gruppe de placeres i. Det vurderes, at fællesskabsfølelsen styrkes, når deltagerne kan relatere sig til hinanden ud fra lignende livsomstændigheder.

7.3.4.1 Gruppens titel

I workshoppen diskuteres SAMtal 18+'s titel som en væsentlig faktor for, hvordan interventionen potentielt kan opfattes af de unge. Det understreges, at titlen ikke kun skal signalere formålet med interventionen, men samtidig være appellerende og meningsfuld for målgruppen. En deltager udtrykker: "*Altså, det er jo heller ikke et særligt sexet navn*" (Deltager B). Citatet henviser til, at det nuværende navn ikke nødvendigvis opleves som attraktivt, og at det derfor vurderes nødvendigt at finde et alternativ, der fremstår lettere at relatere til og ikke bærer samme tunge konnotation som betegnelsen "selvhjælpsgruppe". Det påpeges af flere af workshopdeltagerne, at sproget og ordvalg i titlen har afgørende betydning for, hvordan gruppen modtages: "*Jeg tror helt sikkert, at der er noget der. Altså at ord skaber virkeligheden*" (Deltager B). Citatet understreger, at valget af ord i titlen ikke kun er et spørgsmål om funktionalitet, men også om hvilken følelse ordet vækker hos de unge. Som det tidligere er

beskrevet kan titler som “selvhjælpsgruppe” virke afskrækkende, da unge måske forbinder det med svaghed eller et behov for hjælp, som de ikke ønsker at identificere sig med: *“Det er ikke så sexet at komme i en selvhjælpsgruppe. Det kan være mere sexet at komme i Ungerummet”* (Samarbejdspartneren). Workshopdeltagerne formoder, at de unge søger noget, der virker mere inkluderende og mindre belastende. I den forbindelse belyses en udfordring ved at skulle ændre gruppens titel:

”Lige i forhold til selvhjælpsgrupperne. Der er det bare mega vigtigt for foreningen lige nu, at vores selvhjælpsgrupper bare i gåsetegn hedder selvhjælpsgrupper. Så diskussionen er, skal det være noget fængende, eller noget catchy, eller skal det være det, det er? Det er en gruppe, hvor vi snakker sammen omkring det bøv, der nu er i livet på godt nordjysk. Og jeg synes, det gør ikke noget, at vi har et catchy navn. Så kan man jo have en underoverskrift, der hedder samtalegruppe, selvhjælpsgruppe, whatever.” (Samarbejdspartneren)

Samarbejdspartneren understreger, at det handler om at finde den rette balance mellem at appellere til de unge uden at gå på kompromis med interventionens formål. Ved at vælge et navn, der virker mere tiltalende og ungdommeligt, kan barriererne for deltagelse nedbrydes, samtidig med at interventionens funktion fastholdes. I workshoppen diskuteres det også, hvordan navnet kan spejle intentionen, at SAMtal 18+ handler om at støtte unge i deres psykiske udfordringer uden at placere dem i en stigmatiserende boks: *“Den kunne også hedde sådan noget, at du ikke er alene, i et ord. Altså, man kan jo godt... Jeg tænker bare, at det der med at spejle [...]”* (Deltager C). Forslaget kan ses som en måde at skabe en mere åben og positiv ramme omkring gruppen, hvor deltagerne kan føle sig trygge ved at deltage. Der peger desuden på, at navnet bør reflektere en følelse af fællesskab og tilhørsforhold, så de unge ikke føler, at de bliver sat i en boks: *“Jeg tænker, at det kunne være noget, der ikke nødvendigvis er defineret ud fra aldersgrupper. Men noget, der handler om at spejle sig selv i gruppen”* (Samarbejdspartneren). Citatet understreger, at det vigtigste ikke nødvendigvis er, om navnet refererer til aldersgruppen, men nærmere hvordan det får deltagerne til at føle sig set og hørt i et fællesskab.

Samlet set illustrerer analysen, at gruppens titel spiller en vigtig rolle i, hvordan de unge opfatter og relaterer sig til interventionen. Blandt workshoppens deltagere og samarbejdspartneren er der enighed om, at navnet skal være tiltalende, let at relatere sig til, og samtidig signalere, at SAMtal 18+ er et fællesskab, hvor de unge ikke er alene om deres udfordringer. De unge skal føle sig inviteret til at deltage, og navnet skal være et positivt skridt i retning af at bryde tabuet omkring mental sundhed.

7.3.4.2 Målgruppens alder

I workshopen diskuteres målgruppens aldersgrænse som en mulig barriere for deltagelse. Det fremhæves, at der ikke behøves at være en fast aldersgrænse, der skal adskille deltagerne i selvhjælpsgrupperne, men at livsfaser og personlige erfaringer skal spille en større rolle i beslutningen om, hvem der skal være i hvilken gruppe. Flere af workshoppens deltagere nævner, at det ikke kun er alderen, der er relevant, men også hvor de unge er i deres liv: *“Jeg tror, det handler mere om, hvor man er i livet, frem for hvor gammel man er. Jeg vil hellere relatere til en, der er 22 og også studerer”* (Deltager A). Citatet viser, at workshopdeltagerne har en formodning om, at de unges livssituationer og deres personlige oplevelser kan have større betydning end deres alder. Det fremhæves også, at en aldersopdeling kan skabe forhindringer, hvis deltagerne ikke føler, de har noget til fælles med de andre: *“Der kan være meget langt fra en på 18 til en på 29, især hvis den ene har børn og familie, og den anden studerer”* (Deltager A). Det understreger, at aldersgrænserne kan føles kunstige og ikke nødvendigvis afspejle de unges reelle livsudfordringer.

I forlængelse heraf fremsættes et forslag om at ændre gruppestrukturen, så den i højere grad tager højde for livsfaser snarere end aldersgrænser: *“Man kan jo også kigge på måden, man inddeler grupperne på. Det handler mere om livsfaser, og hvem man kan relatere til.”* (Deltager C). Der foreslås at overveje alternative måder at organisere grupperne på, hvor aldersgrænserne ikke nødvendigvis er de primære kriterier for, hvem der deltager i hvilken gruppe. Den eksisterende aldersgrænse for SAMtal 18+, som er 18-26 år, kan føles begrænsende for nogle, hvis de ikke kan relatere sig til andre deltagere i samme aldersgruppe: *“Vi skal finde en måde at gøre det mere fleksibelt, så man ikke bliver begrænset af et tal”* (Samarbejdspartneren). Det diskuteres, at den nuværende opdeling baseret på alder kan være for rigid og ikke afspejle de

unges oplevelser. En deltager nævner, hvordan DepressionsForeningen i København arbejder med en lignende tilgang, hvor grupperne er opdelt efter livsfase i stedet for alder: *“I København har de Blom Ung, og det handler mere om, hvor man er i livet end om ens alder”* (Deltager C). Denne praksis afspejler en fleksibel tilgang, som kan give deltagerne en større følelse af fællesskab og identifikation med de andre medlemmer af gruppen.

Samlet set peger analysen på, at aldersgrupper kan fungere som en praktisk ramme, men at det er endnu vigtigere at tage højde for de unges livsfase og personlige oplevelser, når grupperne organiseres. Det vurderes, at grupper inddelt efter livsfaser kan fremme en mere meningsfuld og inkluderende gruppedynamik, hvor de unge føler sig forstået og forbundet.

8.0 Diskussion

I følgende afsnit diskuteres specialets resultater med afsæt i relevante teorier og nye studier. Hensigten med diskussionen er at nuancere specialets resultater, herunder at vurdere deres implikationer i lyset af eksisterende viden og teori. Specialets metodevalg diskuteres herefter med baggrund i den anvendte videnskabsteori, Hawkins et al.’s (2017) framework for samskabelse, fremtidsværksted som struktur samt de tre dataindsamlingsmetoder: den systematiske litteratursøgning, workshopen og det individuelle interview.

8.1 Resultatdiskussion

8.1.1 Barrierer for deltagelse i SAMtal 18+

Analysen viser, at unge i psykisk mistrivsel ofte står over for en række barrierer, der hindrer deres deltagelse i selvhjælpsgrupper som SAMtal 18+. Barriererne spænder fra personlige og emotionelle udfordringer som lavt overskud og depressive symptomer til mere komplekse sociale barrierer såsom skam, stigmatisering og en forventning om selvstændighed. Flere af workshoppens deltagere har et indtryk af, at deltagelse i en selvhjælpsgruppe kan opleves som en form for nederlag, hvilket i sig selv skaber afstand til interventionen. Oplevelsen kan relateres til selvstigma, hvor individer overtager samfundets negative opfattelser af psykisk sygdom og retter dem mod sig selv (Corrigan & Rao, 2012). Det kan føre til skam, lavt selvværd og modstand mod at søge hjælp (Corrigan & Rao, 2012). Nyere forskning viser, at

peer-støtte kan mindske selvstigma, men deltagelse kræver ofte, at deltagerne først overvinder en følelse af skam (Chan & Tsui, 2025). Ifølge Clement et al. (2015) ses en tydelig sammenhæng mellem mental sundhedsrelateret stigma og lavere sandsynlighed for at søge hjælp, hvor stigma er en af de største barrierer. Specialets analyse peger på, at mange unge internaliserer negative forestillinger om psykisk sygdom og mistrivsel. De forventer at blive dømt eller misforstået, hvilket skaber en psykologisk barriere for at opsøge støtte. Studiet af Radez et al. (2021) bekræfter dette, hvor de unge beskriver frykten for at "skille sig ud", manglende kontrol over samtalen eller det at blive reduceret til deres symptomer som væsentlige grunde til ikke at tage imod hjælp, også i uformelle tilbud som selvhjælpsgrupper. Stigmatisering viste sig også som en barriere i forbindelse med specialegruppens rekruttering af unge til workshoppen, idet flere adspurgte straks afviste at være i psykisk mistrivsel, så snart emnet blev italesat.

Psykisk mistrivsel og mental sundhed italesættes i stigende grad på både sociale medier og i den brede samfundsdebat, hvilket rejser spørgsmålet om, hvorfor barriererne fortsat opretholdes. Flere studier viser, at unge ofte anvender sociale medier som første skridt til at søge information og støtte (Chaudhary et al., 2024; Pretorius et al., 2019). Et australsk tværsnitsstudie belyser, at 73% af unge bruger medier som TikTok og YouTube til at opsøge information om mental sundhed, og at 40% efterfølgende søger professionel hjælp (Chaudhary et al., 2024). Sociale medier kan derfor opfattes som et anonymt og åbent forum for mental sundhed. Ifølge Naslund et al. (2016) kan sociale medier også være med til at forstærke selvstigmatiseringen og usikkerheden. Studiet peger på, at unge ofte foretrækker at søge anonym støtte online for at undgå stigma, hvilket paradoksalt kan resultere i, at professionel hjælp udskydes eller fravælges (Naslund et al., 2016). Et kvalitativt studie fra Canada viser derudover, at stigma stadig opleves som en reel barriere i hverdagen, også i kontekster hvor mental sundhed diskuteres mere frit (Sheikhan et al., 2023). Det ses derfor, at en kulturel synliggørelse af psykisk mistrivsel ikke nødvendigvis fjerner de underliggende normer og følelser, der forhindrer unge i at handle på deres behov. Det skal samtidigt tages i mente, at selvom de unge søger information om mental sundhed på sociale medier, kan der være risiko for, at den information, de finder, ikke er korrekt. Der er dermed risiko for, at de unge kan komme til at tolke deres symptomer forkert, og over- eller undervurdere dem. Det understøttes af Eigenhuis et al. (2021), hvor de unge spejler sig i sine kammerater, der fører til, at de ikke vurderer deres symptomer som alvorlige nok til at søge hjælp. Den selvkritiske vurdering er genkendelig i litteraturen som en del af den såkaldte help-negation effekt, hvor personer med

psykiske symptomer undgår hjælp, fordi de undervurderer egne behov (Wilson & Deane, 2010).

Barriererne kan yderligere forstås i lyset af The Need to Belong teorien af Baumeister og Leary (1995), der, som nævnt i afsnit 2.4 *Barrierer for de unges deltagelse*, tager afsæt i antagelsen om, at mennesket har et grundlæggende psykologisk behov for at føle sig accepteret og være en del af sociale fællesskaber. Ifølge Baumeister og Leary (1995) søger mennesker kontinuerligt bekræftelse af, at de hører til, og dermed forsøger at undgå situationer, hvor der er risiko for social eksklusion eller stempling. I analysen fremgår det, at unge kan være i tvivl om, hvorvidt de “passer ind” i gruppen, og om de vil blive mødt med forståelse (Radez et al. 2021). For nogle kan forestillingen om at tale med fremmede om svære emner være forbundet med frygten for at blive udstillet eller misforstået (Clement et al., 2015). Det skaber en konflikt mellem det fundamentale behov for at høre til og ønsket om at beskytte sig selv mod afvisning. Det er en konflikt, som ifølge Baumeister og Leary (1995) kan føre til undgåelsesstrategier og social tilbagetrækning. Det kan dermed skabe en barriere hos de unge for deltagelse i selvhjælpsgrupper som SAMtal 18+.

I tillæg til de sociale og emotionelle barrierer peger flere studier på strukturelle forhindringer, som også genkendes i specialets analyse. Studiet af Gulliver et al. (2010) identificerer både psykologiske og praktiske barrierer for unges kontakt med mentale sundhedstilbud, herunder manglende information, lav tilgængelighed og følelsen af, at interventionerne ikke er målrettet unge. De strukturelle forhold identificeres i analysen, hvor workshoppens deltagere er enige om, at SAMtal 18+'s målgruppe vil være mere relaterbar, hvis den inddeles efter livsfase i stedet for aldersgruppe. I analysen viser flere studier, at de unge mangler information om de eksisterende tilbud og om symptomer på psykisk mistrivsel (Anderson et al., 2017; Eigenhuis et al., 2021; Radez et al., 2021). Flere deltagere i workshoppen giver også udtryk for, at det er uklart ifølge DepressionsForeningens hjemmeside, hvad SAMtal 18+ går ud på, og hvordan det foregår.

Den manglende viden kan relateres til begrebet *mental health literacy* (MHL), som omfatter individets evne til at genkende symptomer på mentale helbredsproblemer, vide hvor og hvordan der søges hjælp, samt forstå tilgængelige behandlingsmuligheder (Sampaio et al., 2022). Ifølge Sampaio et al. (2022) er det afgørende at omsætte denne viden til praksis for at forbedre mental sundhed i befolkningen. Lav MHL kan føre til, at selv relevante og målrettede interventioner ikke benyttes, fordi de unge enten ikke kender dem, ikke forstår dem, eller at de ikke føler, at interventionerne er rettet mod dem. I den sammenhæng understreger Gulliver et al. (2010), at mangel på information og forståelse er blandt de mest udbredte barrierer for unges

søgning af hjælp. Inddragelsen af MHL belyser, hvordan unges manglende deltagelse i interventioner ikke kun skal forstås som lav motivation, men i høj grad kan forklares med utilstrækkelig viden, usikkerhed og begrænset kendskab til relevante interventioner. MHL bidrager således til at kontekstualisere fundene, idet det tydeliggør, at formidling, forståelighed og målgruppetilpasning er afgørende for, om interventioner opfattes som tilgængelige og meningsfulde.

Et andet centralt perspektiv, der kan bidrage til forståelsen af unges manglende deltagelse i SAMtal 18+, er Roses (1999) teori om den neoliberale selvforvaltningsdiskurs. Rose (1999) beskriver, hvordan individet i moderne vestlige samfund i stigende grad betragtes som en aktiv og ansvarlig aktør i forhold til egen sundhed, trivsel og livsstyring. Sundhedsproblemer bliver i Roses (1999) teori ikke kun et spørgsmål om sygdom, men om mangel på selvregulering og evne til at håndtere livets udfordringer. Det producerer en normativ forventning om, at individet skal være selvkørende, handlekraftig og i stand til at løse egne problemer, også mentale (Rose, 1999). I dette lys kan det at opsøge en selvhjælpsgruppe tolkes som et brud på idealet om autonomi og selvstændighed. Analysen giver et billede af, at unge gerne vil "klare det selv" eller undgår deltagelse af frygt for at virke svage, hvilket kan tyde på en internalisering af de samfundsmæssige idealer. Den manglende opsøgning af hjælp bliver ikke kun et spørgsmål om adgang, men også om identitet. I et samfund præget af præstations- og optimeringskultur kan det at modtage hjælp, især i gruppeformat, opleves som afvigende fra idealet om den velfungerende, uafhængige unge. Idealet kan forstærke de psykologiske barrierer og reducere tilgangen til fællesskabsbaserede støttetilbud (Bröckling, 2016). Roses (1999) teori bidrager til at forstå, hvordan samfundets forventninger former unges identitet og kan skabe psykologiske barrierer for deltagelse i interventioner som SAMtal 18+.

Sammenfattende ses det, at de unges barrierer for deltagelse ikke kun er praktiske eller tilfældige, men forankret i sociale normer, samfundsstrukturer og psykologiske behov. Det understreger behovet for at arbejde aktivt med afstigmatisering, klarhed over målgruppe og tillidsopbygning, hvis interventioner som SAMtal 18+ skal tiltrække de unge, der er tiltænkt.

8.1.2 Indsigter i rekrutteringsfremmende faktorer

Det andet overtema i analysen *Faciliterende adgang* belyser de forhold, der kan fremme unges deltagelse i selvhjælpsgrupper som SAMtal 18+. Hvor de førnævnte barrierer ofte er forbundet med indre tvivl, stigma eller sociale normer, viser analysen, at de unges motivation for

deltagelse og engagement kan styrkes gennem konkrete tiltag, der gør interventionen mere tilgængelig, attraktiv og tryk for målgruppen.

Flere deltagere i workshoppen fremhæver betydningen af et lavtærskel miljø, hvor deltagelse ikke føles som en forpligtelse, men snarere som et frivilligt tilbud med et uformelt miljø. Thaler og Sunsteins (2008) teori om nudging og adfærd kan være med til at give indsigt i, hvordan små ændringer i kontekst kan påvirke de unges beslutninger. Teorien bygger på tanken om, at menneskers beslutninger i høj grad påvirkes af den måde, valgmuligheder præsenteres på (Thaler & Sunstein, 2008). Et “nudge” er en subtil tilpasning af kontekst eller omgivelser, der gør det lettere at vælge den ønskede handling uden at fratage individet friheden til at vælge anderledes (Thaler & Sunstein, 2008). I SAMtal 18+ kan det fx være tilbuddet om snacks, fraværet af henvisning for at møde op, eller en uformel kommunikations tone, som fungerer som psykologiske og praktiske “skub”, der øger motivationen for deltagelse hos de unge. I studiet af Lauridsen et al. (2022) ses det, at de unge sætter pris på selvhjælpsgruppens uformelle miljø samt tilbud som snacks og kommunikation med gruppelederne over telefonen. For unge med lavt mentalt overskud og begrænset motivation kan de ovenstående tiltag være med til at støtte overgangen fra intention til handling.

Analysen viser desuden, at det har stor betydning, hvem der faciliterer gruppen. Ifølge Lauridsen et al. (2022) oplever flere unge en tryghed i, at gruppelederne selv har erfaring med psykisk mistrivsel og møder dem uden professionel distance. Det kan fortolkes i lyset af begrebet peer-støtte, der, som nævnt i afsnit 2.2 *Selvhjælpsgrupper som forebyggende intervention*, fremhæver værdien af, at hjælp gives af ligesindede, der har gennemlevet lignende oplevelser (Mead et al., 2001). I analysen kommer det til udtryk i de unges positive vurdering af gruppeledernes autenticitet, tilgængelighed og ærlighed, karakteristika, der adskiller dem fra professionelle behandlere og skaber en tryk og genkendelig ramme. Et studie af Suresh et al. (2021) viser, at peer-ledede støttetilbud til unge kan reducere symptomer på psykisk mistrivsel og øge oplevelsen af tilhørsforhold, hvilket underbygger denne pointe.

Baumeister og Leary's (1995) The Need to Belong teori kan også anvendes til at belyse tilhørsforhold som en mulig faciliterende faktor for unges deltagelse. De unges behov for at føle sig accepteret samt at tilhøre sociale fællesskaber kan anses som en faciliterende faktor, da de dermed har et grundlæggende behov for at høre til. Behovet for at høre til har mulighed for at blive opfyldt gennem selvhjælpsgrupper som SAMtal 18+. Ifølge Egmosen et al. (2024) kan peer-støtte give social støtte og en følelse af forbundethed. Det kan dermed tolkes, at behovet for at høre til kan være en motiverende faktor hos de unge til at deltage i SAMtal 18+.

I konteksten af SAMtal 18+ anses gruppelederne allerede som peer-støtter, da de har erfaring med enten psykisk mistrivsel eller depression, hvilket kan anses som en positiv faciliterende faktor. Men unge, der kommer i selvhjælpsgruppen for første gang, kender højst sandsynligt ikke til gruppeledernes erfaringer, da der mangler information om dem på DepressionsForeningens hjemmeside. Der ses enighed blandt workshopdeltagerne, at mere information om gruppelederne på hjemmesiden kan være en mulig faciliterende faktor. Analysen peger yderligere på, at relationsdannelse kan have stor betydning for, om unge engagerer sig i interventioner som SAMtal 18+. I både workshoppen og studiet af Lauridsen et al. (2022) ses det, at relationsdannelse mellem gruppeleder og deltager kan være en faciliterende faktor, der skaber motivation og tryghed hos den unge. Det ses derfor relevant at skabe kontakt til nye deltagere, inden de møder op til første gruppemøde. Det ses samtidigt, at venner og families støtte kan motivere den unge til at søge hjælp (Eigenhuis et al., 2021). Studiet af Szkody et al. (2024) viser, at opbakning fra det sociale netværk signifikant øger sandsynligheden for, at folk med mentale helbredsproblemer søger hjælp. Flere studier fra analysen underbygger også, at venner eller en fagpersoner motiverer de unge til at deltage i mentale sundhedstilbud (Eigenhuis et al., 2021; Lauridsen et al., 2022), hvilket understreger, at sociale bånd kan fungere som adgangsnøgle til interventioner, der ellers opleves som fremmede eller grænseoverskridende.

Et centralt aspekt af faciliterende adgang til SAMtal 18+ handler ikke kun om selve gruppens indhold og rammer, men også om synligheden og formidlingen af interventionen. I analysen fremhæves det, at der mangler reklame og let tilgængelig information om DepressionsForeningens tilbud i det offentlige rum. Flere af workshoppens deltagere giver udtryk for, at mere synlighed i form af et nyt formidlingskorps kan være en faciliterende faktor. Det diskuteres i workshoppen, at sammenlignelige aktører som Headspace og Social Sundhed formår at gøre deres tilbud synlige gennem formidling i relevante miljøer som skoler og på sociale medier. Disse platforme fungerer både som informationskanaler og som rum, hvor unge i forvejen orienterer sig i forhold til trivsel og fællesskab. Tilstedeværelse og reklame her kan derfor både øge kendskabet til SAMtal 18+, men også bidrage til at normalisere deltagelse og mindske barrierer som stigma. Sammenhængen mellem synlighed og unges deltagelse i støttetilbud understøttes af forskning, som viser, at op søgende og kontekstnær formidling kan være en effektiv strategi til at engagere unge i mentale sundhedstilbud (O'Reilly et al., 2016; Wright-Berryman et al., 2019). Studiet af O'Reilly et al. (2016) fremhæver, at peer-baseret mental sundhedsformidling i skoler kan styrke både viden og åbenhed blandt unge, og øge sandsynligheden for, at de søger hjælp. Skoler udgør her et særligt relevant miljø, fordi de unge

allerede er fysisk og socialt til stede i konteksten. Lignende erfaringer ses i det amerikanske Hope Squad-program, hvor jævnaldrende fungerer som mentale sundhedsambassadører og skaber større motivation hos de unge for at tage imod hjælp (Wright-Berryman et al., 2019). Eksemplerne peger samlet på, at interventionerne aktivt skal bringes ud dér, hvor de unge befinder sig.

Sammenhængen mellem synlighed, målrettethed og de unges deltagelse understøttes yderligere af et nyere studie af Wittevrongel et al. (2025), der belyser unges præferencer i forhold til mentale sundhedstilbud. I studiet blev unge mellem 16 og 24 år bedt om at vurdere forskellige mulige tilbud, og resultaterne viste, at de i høj grad foretrak støtte, der var let tilgængelig, gratis eller billig og tilpasset individuelt frem for gruppebaseret (Wittevrongel et al., 2025). De unges præferencer om individuelt tilpassede tilbud i studiet af Wittevrongel et al. (2025) står i kontrast til SAMtal 18+'s gruppebaserede format, hvilket fremhæver, at det enkeltes individs behov skal imødekommes til trods for gruppeformatet. Studiets resultater peger derudover på vigtigheden af trygge og neutrale fysiske rammer, som fx tilbud placeret i bymiljø frem for i hospitalskontekster og mulighed for anonymitet og fleksibilitet (Wittevrongel et al., 2025). På trods af at tilbuddene i studiet er designet ud fra de unges præferencer, viser det sig, at over halvdelen stadig ikke ønsker at benytte dem. Det skyldes primært holdningsmæssige barrierer såsom ønsket om at klare sig selv og en opfattelse af, at problemerne ikke er alvorlige nok til at berettige hjælp (Wittevrongel et al., 2025). Det illustrerer, at selv ved optimal fysisk og organisatorisk adgang er det nødvendigt også at adressere de psykologiske og kulturelle barrierer, som præger de unges forståelse af mental sundhed og at søge hjælp.

Sammenfattende ses det, at deltagelse i selvhjælpsgrupper som SAMtal 18+ kan fremmes gennem en kombination af lavpraktiske tiltag, tillidsfulde relationer, målrettet kommunikation og synlig forankring i unges hverdagsliv. Når interventioner fremstår tilgængelige, relevante og til stede i unge menneskers sociale rum, øges sandsynligheden for, at de vælger at deltage og samtidig mindskes frafald.

8.1.3 Acceleration, resonans og psykisk mistrivsel blandt unge

Rosas (2015) teori tilbyder en analytisk ramme, der muliggør en strukturel forståelse af psykisk mistrivsel. I stedet for at reducere mistrivsel til et individuelt anliggende kan den i denne optik forstås som et resultat af samfundets accelerationsformer. Rosa (2015) har med sin teori om social acceleration identificeret tre centrale former for acceleration i det senmoderne samfund:

teknologisk acceleration, acceleration af social forandring og acceleration af livstempoet (Rosa, 2015). Accelerationsformerne indgår i et selvforstærkende kredsløb, hvor samfundets hastighed øges i en grad, der påvirker både individets livsverden og samfundets strukturelle mekanismer (Rosa, 2015). Rosa (2015) beskriver, hvordan udviklingen kan føre til en tilstand af frenetisk stilstand, hvor mennesker konstant er i bevægelse uden at opleve reel fremdrift eller meningsfuld forankring. Det paradoksale samspil mellem bevægelse og stagnation skaber ifølge Rosa (2015) grobund for fremmedgørelse, oplevelsen af meningsløshed og tab af resonans.

8.1.3.1 Teknologisk acceleration og iscenesat mistrivsel

Rosa (2015) betegner teknologisk acceleration som en af de mest gennemgribende forandringsprocesser i det moderne samfund. Accelerationsformen henviser til det stadig højere tempo i udviklingen og udbredelsen af teknologiske systemer, særligt inden for kommunikation og information (Rosa, 2015). Accelerationen skaber ikke kun ændrede livsrytmer, men har også implikationer for menneskers sociale relationer, identitetsdannelse og oplevelse af sig selv i verden (Rosa, 2015). Ifølge Rosa (2015) risikerer teknologisk acceleration at undergrave de betingelser, der muliggør resonans forstået som en oplevelse af følelsesmæssig og meningsfuld forbindelse med verden. Denne pointe er særlig relevant i relation til interventioner som SAMtal 18+, der netop har til formål at skabe et trygt og tilgængeligt fællesskab, hvor unge kan genfinde oplevelsen af samhørighed.

I analysen fremhæves det med afsæt i Lauridsen et al. (2022), at der blandt unge findes et ønske om, at sociale medier i højere grad bruges til at formidle budskaber som “det er okay ikke at være okay”. Det peger på et behov for repræsentation af psykisk mistrivsel i et sprog og format, som unge kan spejle sig i. Samtidig kan den måde, sårbarhed præsenteres på via sociale medier, ses som en del af en bredere kulturel tendens, hvor følelser udtrykkes på en æstetisk og iscenesat måde. Ifølge Rosa (2015) kan denne form for formidling skabe en følelsesmæssig fremmedgørelse, fordi menneskelige oplevelser mister deres dybere mening og i stedet bliver til noget, der skal kommunikeres og vises frem på en bestemt måde. Denne fremmedgørelse understøttes af nyere forskning. Ifølge Twenge og Campbell (2019) er hyppig brug af sociale medier korreleret med lavere selvtillid, øget depression og negativ social sammenligning blandt unge. Særligt den passive brug, som fx at scrolle igennem andres profiler uden interaktion, øger

risikoen for internaliseret utilstrækkelighed (Verduyn et al., 2017). Workshopdeltagerne giver udtryk for, at nogle unge måske undlader at deltage i tilbud som SAMtal 18+, fordi de ikke kan genkende deres egne udfordringer på den typiske måde, psykisk mistrivsel omtales på. Det kan dreje sig om fraværet af en diagnose, usikkerhed omkring ens "ret" til at være der, eller utryghed ved at dele noget, der ikke er klart formuleret eller passer ind i en genkendelig fortælling. Katznelson et al. (2022) betegner tendensen som psykologisering, hvor individet internaliserer samfundets psykologiske sprog og forventes at præstere sin sårbarhed i overensstemmelse med bestemte normer. Deltagelse i fællesskaber, som søger at være åbne og rummelige, bliver dermed indirekte betinget af evnen til at tale og fremstå på bestemte måder. Fænomenet kan også forstås i lyset af Goffmans (1959) teori om selviscenesættelse, hvor individet tilpasser sin fremtoning til det sociale publikum, det konfronteres med. På sociale medier er publikum ikke bare konkret, men også algoritmisk struktureret. Likes, delinger og visninger fungerer som kvantificerede indikatorer på synlighed og værdi, hvilket påvirker, hvordan brugere fremstiller sig selv (Bucher, 2012). Når psykisk mistrivsel kommunikerer digitalt, sker det ofte i formater, der balancerer mellem oplevet autenticitet og ønsket om social anerkendelse. Ifølge Abidin (2016) kan sårbarhed på sociale medier således iscenesættes strategisk for at opnå troværdighed og social kapital. Det kan være en vanskelig balance, som ikke altid er mulig i et fysisk rum som SAMtal 18+, hvor deltagelse i højere grad handler om nærvær end om at kunne præsentere sin historie på en bestemt måde. Dynamikken risikerer at underminere CHIME-modellens første komponent, "Connectedness", som ifølge Leamy et al. (2011) er afgørende for personlig recovery. For at opleve samhørighed må individet føle sig mødt, hørt og anerkendt uden krav om præstation. I en kultur, hvor sårbarhed gøres til genstand for selviscenesættelse, modarbejdes denne mulighed. Rosa (2015) påpeger, at resonans forudsætter en ikke-instrumentel relation til verden, hvor kontakten ikke kan planlægges eller måles, men opstår i det åbne og sårbare møde.

Rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+ skal derfor forholde sig til, hvordan teknologisk acceleration former unges oplevelse af, hvad det vil sige at være psykisk sårbar. Det er ikke tilstrækkeligt kun at tilbyde et fællesskab. Fællesskabet skal aktivt kommunikere, at det rummer og anerkender de måder, unge ikke passer ind i de gængse fortællinger på. I den forstand bliver konkurrencen om rekruttering ikke kun en praktisk udfordring, men en kulturel

positionering. SAMtal 18+ skal fremstå som et modbillede til de iscenesættelsesformer, der præger unges digitale livsverden.

8.1.3.2 Acceleration af social forandring og fællesskabets skrøbelighed

Acceleration af social forandring betegner ifølge Rosa (2015) den stadigt stigende hastighed, hvormed samfundets normer, værdier og institutionelle strukturer transformeres. Denne proces modarbejder muligheden for stabilitet, kontinuitet og forudsigelighed i sociale livsforløb (Rosa, 2015). For unge betyder det, at etablerede overgange som fra uddannelse til arbejde, fra afhængighed til selvstændighed, ikke længere følger lineære eller kollektive mønstre, men i stigende grad præges af uforudsigelighed og individuel forhandling. Rosa (2015) peger på, at det fører til, at individer må håndtere deres liv i en konstant tilstand af forandring, hvilket udfordrer følelsen af samhørighed og forankring i verden.

Tematikken genkendes af workshopdeltagerne, som diskuterer, hvordan den brede aldersgruppe i SAMtal 18+ skaber problematikker i forbindelse med rekrutteringen. SAMtal 18+ favner unge mellem 18 og 26 år, men workshopdeltagerne udtrykker, at der inden for dette interval findes markante forskelle i livssituation, modenhed, ansvar og erfaringer med mistrivsel. Det italesættes, at en 19-årig studerende og en 26-årig småbørnsforælder med arbejdsmarkedserfaring sjældent deler de samme udviklingsopgaver og sociale horisonter, hvilket kan hæmme følelsen af spejling og genkendelse.

Bekymringen kan forstås i lyset af det, Katznelson et al. (2022) betegner som ungdomslivets senmoderne vilkår, hvor identitet ikke længere formes gennem forudsigelige faser, men gennem selvforvaltning. Den unge skal selv fortolke, hvilke krav der gælder, og hvordan de skal imødekommes, samtidig med at kravene ofte er modsatrettede og utydelige (Katznelson et al., 2022). Katznelson et al. (2022) fremhæver, at denne "permanente overgangstilstand" skaber stress, tvivl og en tendens til selvisolation, hvilket kan være en barriere hos de unge for deltagelse i SAMtal 18+.

Rosa (2015) beskriver, hvordan denne forandringshastighed underminerer forudsætningen for resonans. Når livsforløb individualiseres, og erfaringer ikke længere deles på tværs, bliver det vanskeligere at etablere relationer, hvor individer føler sig set, genkendt og forstået. Det afspejles i workshoppen, hvor deltagerne udtrykker, at frygten for ikke at "passe ind", blive dømt af andre eller åbne op overfor fremmede kan få unge til at fravælge interventionen

allerede inden første deltagelse. Et centralt tema er dermed dilemmaet mellem ønsket om inklusion og behovet for identificerbare fællesskaber. Repper og Carter (2011) fremhæver, at følelsen af at være i samme båd med ligesindede er central for, at unge tør dele sårbare erfaringer, da det kan mindske isolation og styrke troen på egen mestring. Følelsen opstår ikke automatisk, men afhænger af oplevet lighed i livsforløb, erfaring eller følelsesmæssig tilstand (Repper & Carter, 2011). Når fællesskabet ikke tilbyder denne form for identificerbarhed, bliver det ikke bare mindre tillokkende, men potentielt skadende, fordi det kan forstærke følelsen af at være udenfor. Flere workshopdeltagere foreslår en mere differentieret tilgang til rekrutteringen, hvor SAMtal 18+ ikke nødvendigvis opdeles efter alder alene, men også efter erfaringsmæssig nærhed, fx gennem spørgsmål om livssituation, motivation og aktuelle udfordringer. Modsat fremhæves det af Egmosen et al. (2024), at peer-støttens potentiale ikke ligger i homogenitet, men i gensidig respekt og trygge rammer, hvor forskellighed faciliteres aktivt. Hvis forskellighed ignoreres, risikerer interventionen at reproducere den samme fremmedgørelse, som den søger at modvirke.

Diversitet i grupper kan styrke refleksion og forståelse på tværs af forskelligheder, men det kræver en facilitering, der aktivt fremmer åbenhed og nysgerrighed. Ifølge Gurin et al. (2009) kan tværgående møder i heterogene grupper føre til øget perspektivtagning og kompleks tænkning, men kun når der skabes trygge rammer, hvor deltagerne opmuntres til dialog og refleksion. Specialets workshop peger dog på, at potentialet kun i begrænset omfang opleves som realistisk. Workshopdeltagerne antager, at værdien af SAMtal 18+ ofte vurderes ud fra, om de unge kan genkende sig selv i de andre deltagere. Det kan forstås som en forestilling om, at psykologisk resonans opstår gennem fælles livserfaringer og baggrunde. En sådan forståelse fremhæver behovet for en tydelig rammesætning, hvor diversitet ikke er en tavs forudsætning, men italesættes som en ressource og et aktivt tema i både rekruttering og facilitering.

Set i lyset af Rosas (2015) teori er problemet ikke forskellighed i sig selv, men fraværet af fælles rytmer og narrativer, som kan bære resonans. Rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+ skal derfor videreudvikles med blik for de sociale accelerationsbetingelser, der former unges mulighed for tilknytning. Det indebærer en strategisk bevidsthed om, hvordan gruppens præmisser og formål formidles, hvordan deltagere matches, og hvordan der skabes rum for både spejling og forskelligheder. På den måde kan SAMtal 18+ give unge et sted at finde ro og mening i en tid, hvor meget føles forvirrende og hurtigt foranderligt.

8.1.3.3 Acceleration af livstempoet og præstationspres

Rosa (2015) betegner acceleration af livstempoet som den proces, hvor individer tvinges til at gennemføre flere aktiviteter på kortere tid, uden tilsvarende stigning i oplevet handlefrihed. I et sådant samfund bliver tempo ikke kun et organisatorisk spørgsmål, men en eksistentiel tilstand, hvor individet risikerer at miste forankring og kontakt til sig selv og andre. Ifølge Rosa (2015) skaber denne acceleration en oplevelse af konstant at være bagud og af ikke at kunne leve op til de krav, der stilles.

Denne problematik afspejles i workshoppen, hvor deltagerne diskuterer, hvordan unge i dag konfronteres med et vedvarende præstationspres. Det gælder ikke kun i forhold til uddannelse, arbejde og sociale relationer, men også i måden, hvorpå de skal udtrykke psykisk mistrivsel. Workshopdeltagerne påpeger samtidig, at dette pres kan være særligt belastende for unge, der i forvejen mangler overskud som følge af symptomer på depression eller psykisk mistrivsel. Flere deltagere udtrykker forestillinger om, at der findes en kulturel forventning til, hvordan "gyldig" mistrivsel ser ud, og at unge, som ikke kan leve op til denne forventning, kan føle sig udelukket fra fællesskaber som SAMtal 18+.

Forestillingerne relaterer sig direkte til det, Katznelson et al. (2022) betegner som en psykologiseret ungdomskultur, hvor individet gøres ansvarlig for ikke kun at føle, men også at kunne bearbejde, forstå og præsentere sin mistrivsel i overensstemmelse med samfundets forventninger. Ifølge Katznelson et al. (2022) indebærer det, at sårbarhed i sig selv bliver et præstationsfelt, hvor unge må iscenesætte deres følelsesliv for at opnå legitimitet. Udviklingen forbindes med selviscenesættelse, individualiseret ansvar og det, Katznelson et al. (2022) kalder "det refleksive pres", hvilket er et krav om hele tiden at forholde sig til sig selv og sine følelser med analytisk og terapeutisk kompetence.

Workshopdeltagerne forestiller sig, at disse forventninger kan virke hæmmende for rekrutteringen til SAMtal 18+, fordi de unge muligvis vurderer sig selv som "ikke syge nok" eller "ikke sårbare på den rigtige måde", hvilket også ses i resultaterne fra Eigenhuis et al. (2021). Der peges på en grundlæggende usikkerhed omkring retten til at deltage, som i sidste ende kan føre til, at dem, der har mest brug for fællesskab, undgår det. Det drøftes samtidig, at grupper som SAMtal 18+ risikerer at reproducere samfundets præstationslogikker, hvis der ikke arbejdes aktivt med at skabe rum for forskellige måder at være i mistrivsel på.

Rosa (2015) beskriver, hvordan oplevelsen af, at alting skal gå hurtigere, og at alting skal kunne optimeres, kan føre til fremmedgørelse. Når individet føler, at det ikke længere selv styrer tempoet eller indholdet i sit liv, opstår en tilstand af meningsløshed og kontaktløshed både til sig selv og til fællesskabet (Rosa, 2015). I relation til SAMtal 18+ betyder det, at interventionens potentiale som resonansrum afhænger af, om den formår at skabe et modrum til præstationskulturen, hvor deltagelse ikke er betinget af en særlig form for psykologisk kunnen eller sproglig refleksion.

Som Leamy et al. (2011) beskriver i CHIME-modellen for personlig recovery, er “empowerment” og “autenticitet” centrale elementer i oplevelsen af meningsfuld tilknytning. Det indebærer, at deltagerne føler sig anerkendt som de personer, de er, og ikke som de personer, de burde være. Det understøttes af Markowitz (2015), der fremhæver, at peer-støttegrupper kun fungerer, hvis de formår at tilbyde et rum, hvor forskellighed ikke bare tolereres, men værdsættes som en ressource.

Set i lyset af både Rosa (2015) og Katznelson et al. (2022) er det afgørende, at SAMtal 18+ ikke kommer til at reproducere en terapeutisk logik, hvor kun visse former for sårbarhed kan rummes. Hvis SAMtal 18+ opleves som endnu en arena, hvor individet skal præstere, risikerer den at forstærke fremmedgørelse og stress. Rekrutteringsstrategien skal derfor ikke kun formidle eksistensen af gruppen, men også tydeligt kommunikere, at deltagelse ikke kræver en bestemt måde at være i mistrivsel på, men nærmere en vilje til at være i kontakt.

8.1.4 Forandring og organisatorisk implementering

Rekruttering til indsatser som SAMtal 18+ skal ikke betragtes som en isoleret kommunikationsopgave, men som en del af en bredere organisatorisk helhed. For at forstå og håndtere denne kompleksitet er Leavitts model (1965) anvendelig, da den tilbyder et analytisk redskab til at forstå, hvordan forandringer i én del af en organisation nødvendiggør tilpasninger i andre. Modellen identificerer fire centrale og indbyrdes afhængige komponenter i enhver organisation: *opgaver*, *teknologi*, *struktur* og *aktører* (Leavitt & March, 1965). Denne systemiske forståelse er relevant i udviklingen af rekrutteringsstrategier, fordi rekruttering ikke alene er et spørgsmål om kommunikation, men også hænger sammen med de opgaver, organisationen løser, og hvordan disse er struktureret.

Det understreger nødvendigheden af at tænke rekruttering som et organisatorisk samspil snarere end en isoleret kommunikationsopgave. Processen med at videreudvikle rekrutteringsstrategien kan samtidigt placeres inden for den skandinaviske tradition for organisationsudvikling (OU), hvor forandring sker gennem inddragelse, dialog og gensidig læring (Jacobsen & Thorsvik, 2022). I tråd hermed er samskabelse anvendt som tilgang i specialet. Her inddrages frivillige og ansatte fra organisationen i workshoppen med det formål at identificere barrierer og udviklingsmuligheder til rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+. Hawkins et al. (2017) fremhæver, at samskabelse i interventionsudvikling kan styrke både relevansen og legitimiteten af de tiltag, der designes, da de udspringer af deltagernes egne erfaringer og perspektiver. Det bekræftes i workshoppen, hvor deltagerne giver udtryk for, at rekrutteringsmaterialet for SAMtal 18+ ikke i tilstrækkelig grad formidler, hvad interventionen indebærer, eller hvilken målgruppe den henvender sig til. Flere workshopdeltagere foreslår blandt andet, at gruppelederne skal introduceres med billede og tekst på hjemmesiden for at skabe genkendelighed og tryghed. Forslaget kan forstås som udtryk for et behov for ændringer i både teknologi og aktørkommunikation i Leavitts model (1965), og stemmer overens med forskning, der viser, at unge foretrækker lavtærskeltilbud med tydelig og relaterbar information (Lauridsen et al., 2022; Gulliver et al., 2010). Et andet centralt fund fra workshoppen relaterer sig til opgavestrukturen i rekrutteringsstrategien. Workshopdeltagerne formoder, at unge ikke opfatter interventionen som målrettet deres livssituation, særligt fordi aldersgruppen 18 til 26 år dækker over vidt forskellige erfaringer. Det bekræftes af Katznelson et al. (2022), som fremhæver, at unge i det senmoderne samfund i stigende grad navigerer i individualiserede overgange, hvor traditionelle kollektive identiteter er udviskede. For at styrke rekrutteringen anbefaler workshopdeltagerne en differentieret formidling baseret på livssituation og motivation, fx rettet mod studerende, unge i arbejde eller unge med nyopstået mistrivsel. Ved anvendelse af Leavitts model (1965) ses det, at både opgaver og struktur må justeres, når målgruppen diversificeres. Flere workshopdeltagere fremhæver desuden, at unge ofte ikke selv tager initiativ til at opsøge hjælp, men i stedet støttes af deres netværk, fx af en ven eller familie. Det understøttes af forskning, der viser, at sociale relationer og henvisninger fra nære relationer er centrale adgangsveje til mentale sundhedstilbud (Eigenhuis et al., 2021; Szkody et al., 2024). Set fra et OU-perspektiv kan det tolkes som en opfordring til øget partssamarbejde, hvor interventionens rækkevidde udvides gennem samarbejde med institutioner og aktører, der i forvejen er i kontakt med de unge. Ved at etablere partnerskaber med fx studievejledere, praktiserende læger og frivillige organisationer kan der skabes mere legitime og naturlige kontaktpunkter, hvilket kan bidrage til at reducere barrierer relateret til stigmatisering og

manglende handlekraft. OU-traditionen understreger, at forandringer, for at være bæredygtige, skal baseres på løbende dialog og tilpasning (Jacobsen & Thorsvik, 2022). Det fremgår også af Hawkins et al. (2017), som placerer samskabelse i en cyklisk udviklingsramme, hvor test og evaluering følger efter den fælles designfase. Specialets workshop bidrager med idéer til konkrete ændringer i rekrutteringen, men implementeringen forudsætter, at disse idéer afprøves i mindre skala og løbende tilpasses ud fra feedback fra målgruppen. Ifølge Hawkins et al. (2017) kan etablering af feedbacksløjfer og evaluering i samarbejde med unge deltagere og gruppelederne kan dermed styrke både strategiens kvalitet og forankring.

Sammenfattende viser specialets fund, at rekruttering til SAMtal 18+ skal forstås som en del af en bredere organisatorisk proces. Ved at anvende Leavitts model (1965) og inddrage OU-principper tydeliggøres behovet for løbende tilpasning, samarbejde og inddragelse af både unge og medarbejdere for at sikre, at rekrutteringsstrategien opleves som relevant og tilgængelig.

8.2 Metodediskussion

8.2.1 Videnskabsteori

Formålet med specialet har været at videreudvikle rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+, hvorfor pragmatismen som videnskabsteoretisk ståsted var særligt anvendelig, da den har et anvendelsesorienteret fokus. Pragmatismen som teori lægger vægt på, hvad der “virker” i praksis, og ser viden som noget, der skabes i konkrete sammenhænge med henblik på handling og forandring (Holm, 2018). Det er i tråd med specialets praksisnære formål at generere viden, som kan anvendes til at øge rekrutteringen i et eksisterende sundhedsfremmende tilbud.

En væsentlig fordel ved pragmatismen er dens fleksibilitet og dens fokus på nytteværdi. Den tillader brug af forskellige metoder og anerkender, at viden er situationsbestemt og kan tage mange former, fx både erfaring, refleksion og intersubjektiv mening (Holm, 2018). Det har været centralt i specialet, hvor kvalitative metoder i form af workshop og interview er blevet anvendt til at indfange interessenternes perspektiver og praksiserfaringer sammen med koblingen til resultaterne fra fem forskellige forskningsartikler, med et formål om at forbedre SAMtal 18+'s rekrutteringsstrategi.

Med pragmatismen som ståsted er meningen med opnåelse af viden, at det er brugbar viden som mennesket kan handle på (Holm, 2018). Anvendelsen af den pragmatiske tilgang i specialet ud fra dette synspunkt kan kritiseres, da målet med specialet er at komme med konkret

viden til hvordan rekrutteringsstrategien forbedres. Men da den nye viden ikke når at blive implementeret i forbindelse med specialet, bliver det ikke anvendt i denne forbindelse. Der ses dog et potentiale i, at DepressionsForeningen Nordjylland går videre med den nye viden, og implementerer de nye forslag efter specialets afslutning.

Pragmatismen som videnskabsteori kan endvidere kritiseres for dens anvendelsesorienterede fokus, da der dermed er en risiko for at overse dybereliggende strukturelle eller ideologiske problemstillinger, hvis praksisforbedring bliver det eneste mål. Ved manglende fokus på de dybereliggende mekanismer, kan det også risikeres, at der bliver overset eventuelle utilsigtede konsekvenser ved interventionen og rekrutteringsstrategien. En svaghed ved specialet er dermed, at der har været et anvendelsesorienteret fokus, og der kunne derfor godt være undersøgt mere i dybden i forbindelse med fundene af barrierer og facilitatorer for deltagelse i SAMtal 18+.

På trods af denne kritik har pragmatismen som videnskabsteori bidraget med en anvendelig og handlingsorienteret ramme for specialet, hvor ønsket har været at skabe konkret viden om barrierer og facilitatorer med henblik på at øge rekrutteringen hos en sårbar målgruppe.

8.2.2 Samskabelse som tilgang

Samskabelse har fungeret som en grundlæggende tilgang i specialet og afspejler et ønske om at udvikle viden og løsninger i tæt samspil med de aktører, der er tæt på praksisfeltet. Samskabelse bygger på idéen om, at viden og løsninger skabes i samarbejde mellem forskere, praktikere og brugere, og at alle parter bidrager med unikke perspektiver og erfaringer (Bovaird & Loeffler, 2012; Hawkins et al., 2017).

I specialet har samskabelsen fundet sted gennem inddragelsen af relevante interessenter, som er foregået i form af workshoppen og det opfølgende interview. Det drejer sig om både de ansatte, der har et organisatorisk perspektiv, og de frivillige, der har direkte erfaring med selvhjælpsgrupper som SAMtal 18+. Deres input har haft afgørende betydning for den tematiske analyse og de videre refleksioner og anbefalinger. Inddragelsen af de relevante interessenter ses som en fordel for specialet, da det ifølge Skivington et al. (2021) skaber bedre vilkår for den fremtidige implementering af forandringerne til rekrutteringsstrategien. En svaghed ved specialet er dog, at det i forbindelse med samskabelsen ikke har været muligt at få slutbrugerne til at deltage. Ifølge Hawkins et al. (2017) kan inddragelse af slutbrugere i interventionsudvikling øge interventionens relevans og sikre, at den tager højde for de behov

og perspektiver, der findes i målgruppen. Specialets fund kan derfor ikke betragtes som fuldt dækkende for unges oplevede barrierer og behov, da de bygger på input fra fagpersoner og frivillige. Det begrænser muligheden for at vurdere, om de foreslåede ændringer reelt matcher målgruppens oplevelse og motivation.

En anden udfordring ved samskabelse er, at processen kan være tids- og ressourcekrævende, da den forudsætter løbende inddragelse, koordinering og dialog mellem aktører med forskellige interesser (Hawkins et al., 2017). Det tidskrævende aspekt har især påvirket specialet, da det inden for specialets rammer ikke har været muligt at være iterative og løbende få input fra interessenterne. Det kan derudover være vanskeligt at sikre ligeværdighed i samarbejdet, hvor magtforhold og forskellige vidensformer risikerer at påvirke, hvem der reelt får indflydelse på resultatet (Hawkins et al., 2017). I workshoppen vurderes det, at der ikke var en ulige magtfordeling netop pga. den manglende deltagelse af samarbejdspartneren og slutbrugerne.

Den anvendte samskabelses tilgang placerer sig inden for det, der i litteraturen betegnes som *co-creation*, som er samskabelse, hvor fokus er på nytænkning og forbedring af produkter (Petersen & Andersen, 2022). Co-creation er ofte korte og midlertidige forløb, hvor der er begrænset indflydelse fra interessenterne (Petersen & Andersen, 2022). Co-creation adskiller sig fra *co-production*, der i højere grad handler om at operationalisere og afprøve konkrete interventionselementer i samarbejde med brugere og praktikere, ofte i en iterativ proces med justeringer og feedback. *Co-production* er dermed en længere proces, der løber fra udviklingsfasen til implementeringsfasen (Petersen & Andersen, 2022). På grund af specialets tidsramme har der ikke været mulighed for at anvende co-production tilgangen. Det betyder, at der ikke er foretaget afprøvning eller tilpasning af konkrete interventionselementer i samarbejde med interessenterne, hvilket reducerer den umiddelbare praksisnære validering af de udviklede forslag. Det kan opfattes som en begrænsning, da netop co-production ifølge litteraturen er afgørende for at sikre ejerskab hos interessenterne og kontekstuel robusthed i implementeringen af nye tiltag (Bovaird & Loeffler, 2012; Hawkins et al., 2017).

I forhold til specialets rammer har de involverede interessenter bidraget med værdifulde perspektiver. Det er dog væsentligt at anerkende, at graden af samskabelse har været begrænset, da slutbrugerne ikke deltog, og samarbejdspartneren først blev inddraget efter workshoppen. Det er derfor ikke dækkende at betragte deltagerne som egentlige “co-designers” (Petersen & Andersen, 2022), men snarere som bidragsydere til udviklingen. En mere fuldgældig samskabelse ville kræve bredere og tidligere inddragelse.

8.2.3 Hawkins et al.'s framework som overordnet ramme

Det anvendte framework til at strukturere specialets samskabelsesproces er udviklet af Hawkins et al. (2017) og består, som nævnt, af tre faser: *evidensgennemgang og interessentkonsultation, samskabelse og prototyping*. Frameworket er udviklet med inspiration fra aktionsforskning og kompleks interventionsudvikling, og har som mål at integrere praksisnær viden og systematisk udvikling, inden interventioner afprøves i fuld skala (Hawkins et al., 2017). Det kan tolkes, at Hawkins et al.'s (2017) framework hører ind under co-production, da der er fokus på hele samskabelsesprocessen, fra udvikling til implementering. Selvom frameworket i sit udgangspunkt er orienteret mod hele processen i forbindelse med co-production, har det været muligt at anvende det meningsfuldt, på trods af at specialet kun har forholdt sig til første og anden fase i frameworket. Det skyldes, at Hawkins et al.'s (2017) framework lægger vægt på, at samskabelses-fasen i sig selv rummer væsentlig værdi, idet det er her problemer og løsninger formuleres i fællesskab. I denne fase har specialet kunne indsamle og analysere relevante interessenters erfaringer og input, hvilket har muliggjort udviklingen af kvalificerede forslag til forbedring af rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+. Brugen af et framework, der er udviklet med henblik på hele co-production-forløbet, kan dog skabe en forventning om en mere omfattende involvering og efterfølgende afprøvning, end specialet reelt har kunnet leve op til. I praksis blev hverken slutbrugere eller hele det organisatoriske niveau inddraget gennem længerevarende samarbejde, og prototyping-fasen blev ikke gennemført. Det betyder, at de forslag, der fremgår af specialet, i højere grad skal betragtes som kvalificerede input end som færdige løsninger klar til implementering. Det kan derfor ikke udelukkes, at nogle af anbefalingerne skal justeres, hvis de omsættes i praksis.

8.2.3 Litteratursøgning og de inkluderede studier

Formålet med den systematiske litteratursøgning var at identificere studier, der belyser barrierer og/eller faciliterende faktorer i forbindelse med rekruttering af unge til selvhjælpsgrupper som SAMtal 18+. En styrke ved den systematiske litteratursøgning er, at den blev gennemført i fire forskellige databaser, hvilket øger sandsynligheden for en bred og dækkende identifikation af relevant litteratur. Indsnævring via søgning i titel og/eller abstract bidrog til at filtrere det store antal hits, hvilket var nødvendigt i betragtning af det høje antal hits i den indledende søgning. Denne strategi sikrede samtidigt, at de inkluderede studier eksplicit adresserede de valgte søgetermer. Indsnævringen indebar dog en risiko for at

ekskudere relevante studier, som omhandler de ønskede emner, men som ikke nævner søgeordene i titel eller abstract. Strategien for indsnævring er desuden ikke blevet anvendt ensartet på tværs af alle søgefacetter og databaser, hvilket reducerer søgningens transparens og kan have påvirket resultaternes fuldstændighed. Eksempelvis blev indsnævring ikke anvendt på søgefacetten “unge” (se bilag 1), hvilket potentielt kan have ført til inkludering af studier uden relevant målgruppe.

Den endelige søgning resulterede i fem studier, herunder to systematiske reviews, ét scoping review, ét kvalitativt studie og ét mixed methods-studie. De systematiske reviews er metodisk stærke og placerer sig højt i evidenshierarkiet (Lund et al., 2014). Alle fem artikler blev af specialegruppen vurderet som høj metodisk kvalitet, hvilket styrker grundlaget for de konklusioner, der trækkes på baggrund af litteraturen.

Alle fem studier anses som relevante for specialet, da de hver især omhandler barrierer og/eller facilitatorer i forbindelse med søgning af hjælp inden for mental sundhed. Da specialets fokus specifikt er på selvhjælpsgrupper, kan det dog kritiseres, at alle fem studier ikke omhandler selvhjælpsgrupper. I forbindelse med søgningen var der meget få studier, som indeholdte søgeordet “self-help”, hvorfor denne facet blev udvidet med søgeord som “peer support” og “mental health service”. Facettens udvidelse muliggjorde en bredere forståelse af unges barrierer og facilitatorer for deltagelse, hvilket var nødvendigt, da der ikke fandtes nok evidens omhandlende selvhjælpsgrupper specifikt.

I relation til specialets målgruppe, 18-26-årige unge, lykkedes det ikke at identificere fem studier med præcist denne aldersafgrænsning. To af studierne, Lauridsen et al. (2022) og Eigenhuis et al. (2021), har målgrupper sammenlignelige med SAMtal 18+, hhv. 15-25 år og 16-24 år. De tre øvrige studier, to systematiske reviews og ét scoping review, arbejder med bredere eller yngre målgrupper, hvilket kan være fordi det er reviews, hvor der kan være brug for en bredere målgruppe i forbindelse med deres søgning af litteratur. Studierne af Radez et al. (2021) og Anderson et al. (2017) har målgrupper, der består af børn og unge med mentale helbredsproblemer, hvilket anses som relevant i forhold til specialets fokus. I analysen af studierne er det dog taget i mente, at nogle af studierne resultater ses i konteksten af, at nogle respondenter var børn, hvorfor resultater om fx forældrenes søgning af hjælp ikke er blevet medtaget. Studiet af Clement et al. (2015) har dog ikke børn eller unge som målgruppe. En svaghed ved studiet er den manglende transparens omkring målgruppens alder, da der ikke bliver nævnt noget om alderskategori. Studiet er dog inkluderet i specialet til trods for dette, da det giver god indsigt i, hvordan stigma påvirker personer med mentale helbredsproblemer og hvordan det påvirker deres “help-seeking” adfærd. På baggrund af studiets målgruppe har der

i specialets analyse været fokus på, at studiets resultater ikke står alene, men støtter op om de andre studiers resultater og det kvalitative datamateriale.

Sammenfattende har den systematiske litteratursøgning bidraget med væsentlig empirisk viden, som har styrket specialets analyse. Det er dog væsentligt at forholde sig kritisk til afvigelser i målgrupper og interventionsformer i forhold til specialets snævre fokus, da disse metodiske begrænsninger har betydning for overførbareheden af enkelte fund.

8.2.4 Workshop

Workshoppen tog udgangspunkt i en metodisk sammenfletning, hvor Monthans (2022) 18 steps til facilitering af workshops blev kombineret med Jungk og Müllerts (1989) fremtidsværkstedsmetode. I denne forbindelse blev en syntese af strukturel facilitering og deltagelsesbaseret idéudvikling opnået. I praksis anses kombinationen både som en styrke og en udfordring. Gennem den strukturelle tilgang sikres progression og tydelig retning, men der identificeres samtidig en række metodiske begrænsninger i relation til samskabelsesbegrebet og anvendelsen af workshops som kvalitativ metode.

8.2.4.1 Fremtidsværkstedet i komprimeret form

Det kan kritiseres, at workshoppen blev gennemført i forkortet form. Ifølge Jungk og Müllert (1989) er fremtidsværksteder typisk designet til at fremme dybdegående dialog og refleksion over tid. Hver fase forudsætter tid, koncentration og mulighed for både individuel og kollektiv bearbejdning (Jungk & Müllert, 1989). Ifølge Jungk og Müllert (1989) er den ideelle værkstedstid tre dage. I specialet blev workshoppen tilrettelagt med en varighed på to timer, hvilket var nødvendigt af hensyn til koordineringen med de deltagende interessenter. Det medførte, at alle tre faser blev forkortet. Workshopdeltagerne havde derfor i mindre grad mulighed for at tænke kreativt og visionært, hvilket ifølge Jungk og Müllert (1989) er intentionen med fremtidsværkstedet. Når tiden til den refleksive og visionære proces forkortes, risikeres det, at deltagerne i højere grad reproducerer kendte løsninger frem for at udvikle nye tilgange (Jørgensen, 2009). Det medførte, at workshopdeltagerne i højere grad fokuserede på at "nå noget" frem for at "undersøge noget". Der opstod dermed en ubalance mellem de åbne og eksperimenterende elementer i fremtidsværkstedet og de resultatorienterede krav, som specialet indebærer.

Som Torfing (2016) fremhæver, kræver reel samskabelse mere end kun tilstedeværelse og input. Det kræver tid og rum til opbygning af tillid, refleksion og meningsfulde forhandlinger mellem forskellige perspektiver og positioner (Torfing, 2016). Når en samskabelsesproces tidsmæssigt komprimeres, øges risikoen for, at forskellige forståelseshorisonter og uforudsete idéer ikke får mulighed for at udfolde sig. Det kan mindske workshoppens funktion som et forum for ligeværdig idéudveksling og innovation, da især mere utraditionelle eller marginale perspektiver risikerer at udeblive. I specialets workshop var rammerne dog præget af en åben og anerkendende dialog, hvorfor det vurderes, at deltagerne blev mødt som ligeværdige bidragsydere.

Workshoppens metode vurderes dermed til at rumme et større potentiale end det, der realiseres i praksis. Det skal bemærkes, at selv i komprimeret form bidrager workshoppens med viden til forandring af rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+, men graden af refleksionsdybde og kreativitet kunne potentielt have været forøget gennem en længere og mere procesorienteret afvikling.

8.2.4.2 Produktfokus og risikoen for forhastet enighed

Specialets formål med at generere anvendelig viden antages at påvirke den måde, workshoppens blev tilrettelagt. Formålet med at udvikle en konkret rekrutteringsstrategi fremmede en handlingsorienteret tilgang, hvilket bidrog til retning og fremdrift i processen. Det kan samtidig indsnævre det refleksive og udforskende rum, som kendetegner samskabelsesmetoder (Torfing, 2016). Det blev kommunikeret til deltagerne, at workshoppens skulle resultere i forslag til forandring af rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+, hvorfor der var risiko for, at processen blev underlagt en implicit målorientering, hvor deltagerne følte sig forpligtede til at nå til enighed eller formulere "realiserbare" idéer frem for at udfordre eksisterende forståelser. Tendensen blev yderligere forstærket af Monthans (2022) 18 steps, som er orienteret mod målopfyldelse og progression, og bidrog dermed til at fremme en resultatorienteret tænkning allerede fra workshoppens begyndelse.

Tendensen kom særligt til udtryk i virkeliggørelsesfasen, hvor det blev observeret, at de forslag, som bedst kunne omsættes til praksis inden for de kendte organisatoriske rammer, blev prioriteret. Det betød, at idéer, som var mere eksperimenterende, blev nedtonet i diskussionen. Der opstod dermed et spændingsfelt mellem innovation og implementerbarhed, hvor det innovative potentiale blev svækket af en præmatur konsensusproces. Bason (2014) beskriver dette som et typisk paradoks i offentlig innovation. Når deltagere forventes at bidrage til noget,

der hurtigt skal omsættes i praksis, tenderer processen mod konsensus og handlingsorientering frem for kritisk udvikling af alternative løsninger (Bason, 2014). Risikoen er, at samskabelsesprocessen i højere grad fungerer som en validering af allerede etablerede antagelser end som en udforskende ramme for nytænkning. Det vurderes således, at workshoppens design og tidsramme har bidraget til en proces, hvor fokus forskydes fra kritisk udforskning til formulering af praktisk anvendelige svar.

8.2.4.3 Statementkort i praksis: Krydsfeltet mellem facilitering og forskerindflydelse

Formålet med inddragelsen af statementkort i workshopen var at fastholde deltagernes fokus. Statementkortene blev udarbejdet på baggrund af fundene i den systematiske litteratursøgning og introduceret i workshopen som strukturerende elementer i kritikfasen, hvor samtalen blandt deltagerne begyndte at bevæge sig i en anden retning. Der blev derfor skabt en kobling mellem teori og praksis, hvor viden fra litteraturen blev operationaliseret og indgik som input i workshopen.

Anvendelsen af statementkort bidrog til at kvalificere diskussionen ved at fremhæve centrale dilemmaer, udfordringer og praksiserfaringer fra forskningen, som deltagerne ellers ikke nødvendigvis selv ville bringe op. Ifølge Halkier (2016) fungerer statementkortene samtidig som et strukturerende element, der kan genaktivere en samtale, hvis diskussionen mister retning eller fremdrift. Det understøtter specialets ambition om at skabe et velfunderet grundlag for videre udvikling.

Brugen af statementkort kan også betragtes som en indirekte styring af dialogens retning. Da kortene blev udformet på forhånd af specialegruppen og baseret på udvalgte artikler, blev bestemte temaer og forståelsesrammer prioriteret. Det begrænsede deltagernes autonomi ved at signalere, hvilke emner der var relevante, og hvilke der ubevidst blev udeladt. Der opstod dermed en asymmetri mellem forsker og deltager, som udfordrede det demokratiske og deltagerstyrede princip, der ifølge Jungk og Müllert (1989) kendetegner fremtidsværkstedet. Selvom deltagerne ikke blev tvunget til at forholde sig til kortene, skabte tilstedeværelsen og anvendelsen alligevel en form for forventning eller ramme, som prægede diskussionerne. Der opstod dermed et metodisk spændingsfelt. På den ene side var formålet at kvalificere og fokusere workshopdiskussionen for at sikre praktisk anvendelig viden. På den anden side blev deltagernes refleksioner styret i en bestemt retning, hvor spontane, uforudsete eller marginale

perspektiver blev nedtonet. Specialegruppens medlemmer fremstod dermed ikke kun som faciliterende, men også som delvist bestemmende for den epistemologiske ramme, indenfor hvilken viden produceres. Det afspejler Launsø et al.'s (2023) pointe om, at forskerens position og rolle i praksisforskning er med til at forme både erkendelsesinteressen og den type viden, der frembringes.

I et samskabelsesperspektiv har udformningen og anvendelsen af statementkort betydning for specialets vidensproduktion. Når kortene introduceres som en teoretisk forankret ramme for refleksion, forudbestemmes ikke kun deltagernes fokus, men også det empiriske materiale, som senere analyseres. Det indebærer, at teorien ikke kun informerer fortolkningen, men allerede strukturerer dele af dataindsamlingen. Graden af deltagerstyret viden reduceres dermed, hvilket øger risikoen for, at analysen i højere grad bekræfter eksisterende forståelser end udfolder nye.

8.2.4.4 Artiklernes bidrag til teoretisk cirkularitet

De udvalgte artikler fra den systematiske litteratursøgning indgår på to niveauer i specialets metode og analyse. Artiklernes indhold blev først introduceret i form af en kort PowerPoint-præsentation ved workshopkens opstart. De dannede derudover grundlag for udarbejdelsen af statementkortene, som blev anvendt til at understøtte refleksion og styre samtalen i relevante retninger under workshoppen. Senere fungerede artiklerne igen som datamateriale i forbindelse med specialets analyse. Den dobbelte anvendelse skaber en analytisk kontinuitet, hvor samme vidensgrundlag informerer både dataindsamling og analyse. Det styrker den indholdsmæssige sammenhæng i specialet og tydeliggør koblingen mellem teori og empiri. Brinkmann et al. (2022) påpeger, at forskerens teoretiske position kan have indflydelse på både dataindsamling og analyse, hvilket kan medføre en risiko for cirkularitet i vidensproduktionen.

I specialet fungerede statementkortene både som metodiske redskaber og som formidlere af bestemte forståelsesrammer. Når de samme artikler, der dannede grundlag for kortene, også blev anvendt i analysen, opstår der en risiko for, at fortolkningen bekræfter de teoretiske præmisser, der allerede er indlejret i dataindsamlingen. Det kan reducere den analytiske åbenhed, som er central i eksplorativ kvalitativ forskning, og som netop er et bærende element i Jungk og Müllerts (1989) fremtidsværkstedets sigte om at give plads til deltagerstyret refleksion og uforudsete idéer. Når tolkningsrammen i høj grad præfigureres af forskeren, udfordres potentialet for, at nye perspektiver kan opstå på deltagernes egne præmisser.

Denne teoretiske cirkularitet betyder ikke nødvendigvis, at analysens validitet svækkes, men den fordrer en høj grad af metodisk transparens og refleksivitet. Under workshopen blev problematikken ikke adresseret, hvilket betragtes som en metodisk begrænsning. For at imødekomme risikoen for teoretisk cirkularitet blev der i resultatdiskussionen inddraget supplerende litteratur, som ikke var anvendt i forbindelse med workshopen. Det bidrog til at åbne analysen for nye perspektiver og nuancere forståelsen af deltagernes udsagn. Tilgangen reducerer ikke nødvendigvis den indlejrede forforståelse, men skal ses som et forsøg på at balancere mellem metodisk stringens og fortolkende fleksibilitet.

8.2.4.5 Samskabelse uden potentielle slutbrugere

En metodisk svaghed ved workshopen er fraværet af potentielle slutbrugere. På trods af en flerstrengt rekrutteringsstrategi, herunder fysiske flyers, digitale opslag og direkte kontakt på campusområder, lykkedes det ikke at rekruttere unge i alderen 18-26 år. I stedet deltog ansatte og frivillige fra DepressionsForeningen, som trods relevant praksiserfaring ikke har erfaring som slutbrugere af interventionen. Selvom workshopdeltagerne kan siges at have stor viden om målgruppen gennem deres praksiserfaring, befinder de sig vidensmæssigt i en anden position. Deltagerne fungerede derfor som formidlere af brugererfaringer. Når samskabelse anvendes som metodisk tilgang, er det centralt, at dem, som påvirkes af en løsning eller intervention, også får mulighed for at præge dens udformning (Brandsen et al., 2018). Det udelukkes i praksis i workshopen, hvilket svækker processen set ud fra både et demokratisk og et anvendelsesorienteret perspektiv.

I forhold til den anvendte rekrutteringstilgang, formålsbestemt sampling (Merriam & Tisdell, 2015), opstår der et metodisk paradoks. Selvom deltagerne blev valgt på baggrund af deres relevans i forhold til interventionens formål, rejses spørgsmålet, om denne relevans kan erstatte et erfaringsbaseret perspektiv. Når de unge ikke selv deltager, risikerer workshopdiskussionerne at bygge på forestillinger og antagelser om målgruppens behov og præferencer. Det kan skabe en form for repræsentationsskævhed, hvor der tales om de unge snarere end med dem. Denne skævhed kan påvirke, hvilke problemforståelser og løsninger, der dominerer i workshopen. Når de unges perspektiver udelades og formidles gennem andres fortolkninger, kan det føre til forsimplede eller stereotype opfattelser. Ifølge Brandsen et al. (2018) udfordrer det samskabelsens brugercentrerede sigte og kan mindske den oplevede relevans og legitimitet af de udviklede tiltag.

Problematikken er ikke kun metodisk, men også etisk. Arnstein (1969) beskriver i sin klassiske deltagelsestrappe, hvordan processer, der udgiver sig for at være inddragende, men hvor brugere ikke har reel indflydelse, kan karakteriseres som "tokenisme". I denne sammenhæng kan der derfor stilles spørgsmålstegn ved, om workshoppen kommer til at reproducere en asymmetri mellem faglige aktører og slutbrugere, hvor sidstnævnte ikke gives stemme i udviklingen af en strategi, der angår dem direkte.

Det udelukker ikke, at de genererede forslag kan have værdi. Forslagene bærer præg af indsigt og engagement fra deltagere med faglig og organisatorisk erfaring. Men fraværet af unge med levede erfaringer begrænser datamaterialets dybde og nuancer og svækker workshoppens potentiale for brugerforankring. Det peger på behovet for supplerende metoder, som direkte involverer målgruppen, hvis interventionen skal opnå legitimitet, relevans og langsigtet bæredygtighed i praksis.

8.2.4.6 Samskabelse uden beslutningstagere

Specialets samarbejdspartner deltog ikke i workshoppen, hvilket udgør en væsentlig metodisk svaghed. Samarbejdspartneren anses som en central interessent i både udvikling og fremtidig implementering af den videreudviklede rekrutteringsstrategi, og fraværet vurderes at have betydning for både proces og resultat. I samskabelsesprocesser fremhæves beslutningstageres tilstedeværelse ofte som afgørende, da det bidrager til organisatorisk forankring, skaber ejerskab og signalerer, at deltagerne input har reel indflydelse og mulighed for omsætning i praksis (Brandsen et al., 2018).

Når en interessent som samarbejdspartneren ikke var til stede, blev muligheden for direkte dialog, afstemning og kvalificeret feedback reduceret. Det kan skabe tvivl om, hvorvidt idéer faktisk føres videre, og dermed svækkes den gensidige forpligtelse, som kendetegner ligeværdige samskabelsesprocesser (Brandsen et al., 2018). Fraværet af en beslutningstager kan dog også have positive implikationer. Uden en autoritetsperson til stede kan deltagerne opleve større frihed til at udfordre eksisterende forståelser og udvikle idéer uden at skulle tage hensyn til realiserbarhed eller organisatorisk legitimitet (Freire, 2000). Særligt i kritik- og fantasifasen skabte det et mere åbent og eksperimenterende refleksionsrum, hvor normer og begrænsninger i mindre grad regulerede workshopdeltagerne udsagn, hvilket styrkede det kreative potentiale i fremtidsværkstedet.

Samarbejdspartnerens fravær medførte dermed både metodiske begrænsninger og refleksive muligheder. På den ene side er aktørinvolvering afgørende for legitimitet og implementerings-

potentiale. På den anden side kan fraværet midlertidigt fremme et mere åbent og eksperimenterende idérum, særligt i fantasifasen. I specialets kontekst betyder det, at fantasifasen potentielt er blevet mere visionær og mindre præget af implementeringstænkning, men at workshopkens forankring og efterfølgende anvendelighed samtidig svækkes.

8.2.5 Opfølgende interview

Formålet med det opfølgende interview var at inddrage samarbejdspartneren i processen med forandringen af rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+. Det var oprindeligt planen, at samarbejdspartneren skulle have været med til workshoppen, men pga. en aflysning blev der planlagt et opfølgende interview. Interviewet blev gennemført efter workshoppen, og samarbejdspartneren kunne dermed give sit perspektiv på de tematikker og resultater, som der blev fundet i workshoppen. Det muliggjorde, at det organisatoriske interessent-niveau blev inddraget i forbindelse med specialet.

Selvom samskabelse ofte forbindes med kollektive og interaktive formater som workshops, fokusgrupper og fælles udviklingsmøder (Petersen & Andersen, 2022), kan individuelle interviews også bidrage væsentligt til samskabende processer, særligt når de gennemføres med henblik på at indhente interessentperspektiver og kvalificere udvikling af praksis (Greenhalgh et al., 2016). I specialet har det individuelle interview med samarbejdspartneren fungeret som et centralt led i den samskabende proces, der har haft til formål at videreudvikle rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+ på baggrund af praksisnære erfaringer og refleksioner. En styrke ved det individuelle interview i en samskabende kontekst er, at det giver rum til fordybelse og refleksion, som deltagerne ikke nødvendigvis har mulighed for at udtrykke i en gruppebaseret workshop. Deltagerne kan dele erfaringer, nuancere deres perspektiver og forholde sig til konkrete forslag eller hypoteser uden at skulle tage hensyn til gruppepres, hierarkier eller tidsbegrænsninger (Farr, 2018).

I relation til workshoppen fungerede interviewet som et opfølgende og kvalificerende element. Det muliggjorde afprøvning og videreudvikling af de indsigter, der blev identificeret i workshoppen, og bidrog dermed til at underbygge og udvide den viden, der blev skabt i workshoppen. I denne forstand kan det opfølgende interview forstås som en form for forlænget samskabelse, hvor samarbejdspartneren ikke kun leverer data, men aktivt engageres i en videreudvikling af interventionen, fx ved at teste antagelser og vurdere muligheden for potentielle ændringer.

Den samskabende karakter kan dog udfordres, når dialogen foregår én-til-én. Der er risiko for, at interviewet i højere grad bliver datagenererende end udviklingsorienteret, særligt hvis intervieweren ikke formår at facilitere gensidig refleksion og fælles idéudvikling (Palumbo, 2016). Det kræver, at interviewet ikke kun forstås som en informationsindsamling, men som en samarbejdsproces, hvor deltagerens viden anerkendes og inddrages som et aktivt led i interventionens udvikling. I forbindelse med det opfølgende interview anses det som en vigtig del af samskabelsesprocessen, da samarbejdspartnerens viden var nødvendig for at kunne gå videre med forslagene til forandring af rekrutteringsstrategien.

Sammenfattende kan det konkluderes, at individuelle interviews, når de tilrettelægges med samskabelse som tilgang, kan spille en vigtig rolle i samskabelsesprocesser. I specialet har det medvirket til at udvide og forankre de samskabte indsigter fra workshoppen, og har dermed understøttet en mere helhedsorienteret og praksisnær tilgang til forandringen af rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+.

8.2.5.1 Realistisk interview som metode

Det opfølgende interview tog inspiration fra Manzanos (2016) realistiske interviewmetode, der er udviklet med henblik på realistisk evaluering. Formålet med realistiske interviews er at indsamle data, der kan belyse, under hvilke omstændigheder en intervention virker, for hvem, og hvorfor, med afsæt i en teoretisk forståelsesramme og i udviklingen af CMO-konfigurationer (Manzano, 2016).

I specialet er Manzanos (2016) interviewmetode anvendt i tilpasset form, da der ikke forelå en eksPLICIT programteori, og fokus ikke var på opbygning af CMO-konfigurationer. I stedet har specialegruppen på baggrund af workshoppen udviklet en række foreløbige antagelser om, hvad der potentielt fungerer eller ikke fungerer i relation til rekrutteringen af unge til SAMtal 18+. Det er disse empirisk funderede hypoteser, interviewguiden er udviklet ud fra, og som interviewet med samarbejdspartneren har søgt at nuancere og kvalificere. Manzanos (2016) metode er således anvendt mere fleksibelt og som inspiration snarere end som en fuldt ud operationaliseret model.

Tilpasningen kan have både fordele og ulemper. En fordel er, at metoden i en mere lempelig form har muliggjort en systematisk og teoretisk informeret tilgang til dataindsamlingen. Det gav samtidigt samarbejdspartneren et overblik over hvilke tematikker, der fremkom af workshoppen, og der var dermed mulighed for at inddrage det organisatoriske perspektiv på tematikkerne. Ulempen ved anvendelsen Manzanos (2016) metode er, at specialet ikke har haft

fokus på at konstruere egentlige CMO-konfigurationer og tilhørende programteorier. Der er dermed tale om en mere tematisk end mekanismebaseret analyse, og det kan dermed antages, at metoden i specialet betegnes som et teoriinformeret semistruktureret interview frem for et realistisk interview i klassisk forstand.

Samlet set har inspirationen fra Manzanos (2016) realistiske interviewmetode styrket interviewets strukturering og givet inspiration til udarbejdelsen af interviewguiden. Den metodiske tilpasning har været meningsfuld i specialets kontekst, men det må anerkendes, at fraværet af en egentlig programteori og et systematisk arbejde med CMO-konfigurationer gør brugen af Manzanos (2016) metode mindre relevant.

8.2.5.2 Udførelse af interview

Interviewet blev gennemført med hjælp fra den udarbejdede interviewguide (se bilag 12). Ifølge Manzano (2016) er realistisk interview typisk semistruktureret, da tilgangen understøtter udforskningen af mekanismer, kontekster og udfald på en nuanceret og fleksibel måde. Det var derfor hensigten, at det opfølgende interview skulle være semistruktureret. I praksis var det opfølgende interview mere struktureret end semistruktureret, da udførelsen foregik ved, at der blev forklaret scenarier fra workshoppen, der havde tilhørende spørgsmål, som samarbejdspartneren besvarede. Der var dermed ikke meget mulighed for at udforske andre uforudsete tematikker i forbindelse med interviewet. Det kan derfor tolkes, at interviewet endte mere hen i den strukturerede form, hvor interviewguiden blev fulgt slavisk. Under interviewet var der dog fokus på, at samarbejdspartneren havde fri mulighed for at stille spørgsmål undervejs, hvilket blev benyttet et par gange. På baggrund af samarbejdspartnerens organisatoriske perspektiv på området, kan det kritiseres, at interviewet mere blev en form for af- eller bekræftelse af de fundne tematikker fra workshoppen, og dermed også et mere struktureret interview. I forbindelse med workshoppen blev der dog givet udtryk for, at der var behov for samarbejdspartnerens perspektiv, især under virkeliggørelsesfasen, hvilket der dermed var mulighed for i interviewet.

8.2.6 Tematisk analyse som analysestrategi

Som analysestrategi er der blevet anvendt den tematiske analyse af Braun og Clarke (2006) til at strukturere og analysere det fundne datamateriale i form af artiklerne, workshoppen og interviewet. Tematisk analyse er en fleksibel metode til at identificere, analysere og fortolke

mønstre eller temaer i kvalitative data (Braun & Clarke, 2006), og den har vist sig velegnet i specialet, hvor formålet har været at opnå en dybdegående forståelse af barrierer og facilitatorer i relation til unges deltagelse i SAMtal 18+.

Braun og Clarke (2006) lægger vægt på, at tematisk analyse ikke kun handler om at opsummere, hvad der bliver sagt, men også om at fortolke og konstruere sammenhængende mønstre i data. I specialet er den refleksive tilgang anvendt, hvilket ifølge Braun og Clarke (2006) indebærer, at forskeren aktivt indgår i analysen og anerkender sin rolle som medskabere af den viden, der genereres. Tilgangen har været i overensstemmelse med specialets samskabende og praksisnære ambition, hvor data ikke kun skulle beskrives, men også anvendes til at informere videreudviklingen af rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+. En styrke ved den tematiske analyse er dens metodologiske åbenhed. Analysen kan både tilpasses induktive og deduktive arbejdstilgange (Braun & Clarke, 2006), og i specialet er en abduktiv tilgang anvendt. Det vil sige, at den deduktive tilgang blev anvendt, da der blev inddraget viden fra de udvalgte artikler i forbindelse med workshoppens udførelse, samt at viden/tematikker fra workshopen blev benyttet i forbindelse med udarbejdelsen af interviewguiden. På grund af de udarbejdede tematikker fra workshoppens post-its, blev der ubevidst dannet en forforståelse af data inden selve kodningsarbejdet begyndte. Det kan kritiseres, da det dermed ikke var muligt at være helt induktive i forbindelse med kodningen, og der kan derfor være dannet koder og mønstre ud fra, hvad specialegruppen forventede på forhånd. For at undgå denne påvirkning kunne specialegruppen have arbejdet mere induktivt ved at afholde workshopen og det opfølgende interview uden forudgående viden fra de udvalgte artikler. Til trods for dette var der fokus på at lade data tale for sig selv i forbindelse med kodningen, og der var derfor mulighed for at nye temaer har kunnet opstå eksplorativt. Den abduktive tilgang har givet mulighed for at balancere mellem teori og empiri og dermed styrket relevansen og anvendeligheden af de identificerede temaer.

I forbindelse med den tematiske analyse blev der foretaget kodning af både det kvalitative interviewmateriale og de udvalgte artiklers resultatafsnit. Det anerkendes dog som en metodisk begrænsning, at kodningen af artiklerne ikke blev gennemført med samme detaljeringsgrad som kodningen af det primære kvalitative datamateriale. Af de fem inkluderede studier var kun ét et kvalitativt studie, mens ét anvendte et mixed methods-design. I de to studier indgår citater fra informanter som en del af datamaterialet, hvilket muliggjorde en mere nuanceret og dybdegående kodning. De øvrige tre studier, som hhv. var systematiske og scoping reviews, præsenterede resultaterne på et mere overordnet niveau og uden direkte citater, hvilket begrænsede mulighederne for en detaljeret tematisk kodning. Som konsekvens heraf

genererede artiklerne færre koder end det kvalitative datamateriale, hvilket har haft betydning for analysens vægtning. Det kommer til udtryk ved, at de kvalitative data fylder mere analytisk og fremstår tydeligere i præsentationen af fund sammenlignet med de udvalgte artikler.

Samlet set har den tematiske analyse bidraget med en struktureret og reflekteret tilgang til at undersøge og forstå de barrierer og facilitatorer, som unge oplever i forbindelse med deltagelse i selvhjælpsgrupper som SAMtal 18+, hvilket har været afgørende for at kunne besvare specialets problemformulering og udvikle relevante anbefalinger.

9. Konklusion

Specialets formål har været at undersøge, hvordan DepressionsForeningen Nordjyllands rekrutteringsstrategi for selvhjælpsgruppen SAMtal 18+ kan forandres med afsæt i interessentperspektiver, for at imødekomme barrierer hos unge i alderen 18-26 år med depression eller psykisk mistrivsel.

Den tematiske analyse identificerede tre hovedtemaer: *Barrierer for deltagelse*, *Faciliterende adgang* og *Gruppens vilkår*. Analysen viste, at unges deltagelse i SAMtal 18+ hæmmes af lav energi og initiativ, stigma og en stærk forventning om selvstændighed, hvilket er problematisk i konteksten af en intervention, der i udgangspunktet kræver aktiv opsøgen og selvhenvendelse. Det bekræftes både af den eksisterende litteratur og interessenternes perspektiver, og peger på nødvendigheden af en rekrutteringsstrategi, der i højere grad tager højde for psykosociale barrierer og differentierede behov hos målgruppen. Specialet fremhæver også vigtige faciliterende faktorer såsom interventionens synlighed, klare formidling af formål og målgruppe samt relationel tilgængelighed, særligt i form af gruppeledernes rolle som brobyggere.

En væsentlig diskussion i specialet vedrører målgruppens sammensætning og det paradoks, at alderskriteriet 18-26 år ikke nødvendigvis skaber fællesskab, men kan skabe oplevet afstand mellem deltagere i forskellige livssituationer. Det aktualiserer behovet for en nuanceret segmentering af målgruppen og for at fremme identifikationsskabende fællesskaber baseret på livsfase frem for kronologisk alder. Der argumenteres for, at rekrutteringsudfordringen ikke kun er et spørgsmål om formidling, men også skal forstås som en strukturel og kulturel udfordring. SAMtal 18+ skal i den forbindelse tydeliggøre sin lavtærskelkarakter og forankring i recovery-orienterede værdier som håb, forbundethed og empowerment.

Samskabelse har i specialet haft begrænset udbytte i forhold til det ønskede potentiale, hvilket primært skyldes fraværet af både potentielle slutbrugere og beslutningstagere i workshoppen. Fremtidige samskabelsesprocesser bør derfor tilstræbe en bredere og mere balanceret repræsentation samt et mere langvarigt engagement fra centrale interessenter.

Det anbefales, at DepressionsForeningen Nordjylland udvikler differentierede og målrettede rekrutteringstiltag i samarbejde med relevante interessenter, hvor strukturel støtte, relationel formidling og tydelig kommunikation møder de unges oplevede behov.

10. Referencer

- Abidin, C. (2016). *Please Subscribe! Influencers, Social Media, and the Commodification of Everyday Life*. University of Western Australia. https://api.research-repository.uwa.edu.au/ws/portalfiles/portal/9781681/Abidin_Crystal_2016.pdf
- Anderson, J. K., Howarth, E., Vainre, M., Jones, P. B., & Humphrey, A. (2017). A scoping literature review of service-level barriers for access and engagement with mental health services for children and young people. *Children and Youth Services Review*, 77, 164–176. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.04.017>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnstein, S. R. (1969). A Ladder Of Citizen Participation. *Journal of the American Institute of Planners*, 35(4), 216–224. <https://doi.org/10.1080/01944366908977225>
- Bason, Christian. (2014). *Design for Policy*. Gower.
- Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological bulletin*, 117, 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bekendtgørelse af lov om supplerende bestemmelser til forordning om beskyttelse af fysiske personer i forbindelse med behandling af personoplysninger og om fri udveksling af sådanne oplysninger (databeskyttelsesloven), LBK nr 289 af 08/03/2024 (2024). <https://www.retsinformation.dk/eli/lta/2024/289>
- Beskæftigelsesministeriet. (2024). *Status på arbejdsmarkedet*. chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcgclclefindmkaj/https://bm.dk/media/kttlgsh0/status-paa-arbejdsmarkedet_juni-2024.pdf
- Bovaird, T., & Loeffler, E. (2012). From Engagement to Co-Production: The Contribution of Users and Communities to Outcomes and Public Value. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 23. <https://doi.org/10.1007/s11266-012-9309-6>
- Brandsen, T., Verschuere, B., & Steen, T. (2018). *Co-Production and Co-Creation: Engaging Citizens in Public Services*. Routledge. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e001mww&AN=1734471&site=ehost-live>

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Bright, J. I., Baker, K. D., & Neimeyer, R. A. (1999). Professional and paraprofessional group treatments for depression: A comparison of cognitive-behavioral and mutual support interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(4), 491–501. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.67.4.491>
- Brinkmann, Svend., Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2022). Kvalitative metoder: En grundbog. I *Kvalitative metoder: En grundbog* (3. udgave.). Hans Reitzels Forlag.
- Bröckling, U. (2016). *The Entrepreneurial Self. Fabricating a New Type of Subject*. <https://doi.org/10.4135/9781473921283>
- Bucher, T. (2012). *Want to be on the top? Algorithmic power and the threat of invisibility on Facebook*. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1461444812440159>
- Chan, K. K. S., & Tsui, J. K. C. (2025). Longitudinal Impact of Peer Support on Self-Compassion, Self-Stigma, and Mental Health Among Individuals with Mental Disorders. *Mindfulness*, 16(5), 1352–1363. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02571-2>
- Chaudhary, C., Garrido, S., Tayeb, R., Christidis, R., Chiang, S., Wilcox, K., & Macken, L. (2024). *Harnessing the feed: Social media for mental health information and support*.
- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S. L., & Thornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*, 45(1), 11–27. <https://doi.org/10.1017/S0033291714000129>
- Corrigan, P. W., & Rao, D. (2012). On the Self-Stigma of Mental Illness: Stages, Disclosure, and Strategies for Change. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(8), 464–469. <https://doi.org/10.1177/070674371205700804>
- Crabtree, J. W., Haslam, S. A., Postmes, T., & Haslam, C. (2010). Mental Health Support Groups, Stigma, and Self-Esteem: Positive and Negative Implications of Group Identification. *Journal of Social Issues*, 66(3), 553–569.
- Danske Regioner. (2023). *Let og hurtig psykisk hjælp*. <https://www.regioner.dk/media/1kohfz3k/let-og-hurtig-psykisk-hjaelp.pdf>

- DepressionsForeningen. (2022). *Om foreningen*. DepressionsForeningen.
https://depressionsforeningen.dk/om-os__trashed/om-foreningen/
- DepressionsForeningen. (2025). *Aalborg selvhjælpsgruppe—SAMtal 18+*
 DepressionsForeningen. Depressionsforeningen.
<https://depressionsforeningen.dk/samtal18/#>
- Egmose, C. H., Poulsen, C. H., Bjørkedal, S.-T. B., & Eplov, L. F. (2024). The “Paths to everyday life” (PEER) trial—A qualitative study of mechanisms of change from the perspectives of individuals with mental health difficulties participating in peer support groups led by volunteer peers. *BMC Psychiatry*, 24(1), 555.
<https://doi.org/10.1186/s12888-024-05992-w>
- Eigenhuis, E., Waumans, R. C., Muntingh, A. D. T., Westerman, M. J., van Meijel, M., Batelaan, N. M., & van Balkom, A. J. L. M. (2021). Facilitating factors and barriers in help-seeking behaviour in adolescents and young adults with depressive symptoms: A qualitative study. *PLOS ONE*, 16(3), e0247516.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247516>
- Europa-Parlamentet og Rådet. (2016). *Forordning (EU) 2016/679 af 27. April 2016 om beskyttelse af fysiske personer i forbindelse med behandling af personoplysninger og om fri udveksling af sådanne oplysninger (Databeskyttelsesforordningen)*. EUR-Lex.
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DA/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=DA>
- European Commission. (2021). *European Code of Conduct for Research Integrity*. European Commission. https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/docs/2021-2027/horizon/guidance/european-code-of-conduct-for-research-integrity_horizon_en.pdf
- Farr, M. (2018). Power dynamics and collaborative mechanisms in co-production and co-design processes. *Critical Social Policy*, 38(4), 623–644.
<https://doi.org/10.1177/0261018317747444>
- Freire, P. (2000). *Pedagogy of the oppressed* (30th anniversary ed). Continuum.
- Fuglsang, C. H., Rasmussen, T. B., Olsen, J., Skipper, N., Ulrichsen, S. P., Sørensen, H. T., & Christiansen, C. F. (2025). Occurrence, mortality, and economic burden of brain disorders in Denmark, 2015–2021: A population-based cohort study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 50. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2024.101189>
- Goffman, Erving. (2021). *Stigma: Om afvigerens sociale identitet* (2. udgave.). Samfundslitteratur.

- Greenhalgh, T., Jackson, C., Shaw, S., & Janamian, T. (2016). Achieving Research Impact Through Co-creation in Community-Based Health Services: Literature Review and Case Study. *The Milbank Quarterly*, 94(2), 392–429. <https://doi.org/10.1111/1468-0009.12197>
- Guerrero, E., Barrios, M., Sampietro, H. M., Aza, A., Gómez-Benito, J., & Guilera, G. (2024). Let's talk about recovery in mental health: An international Delphi study of experts by experience. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 33, e41. Cambridge Core. <https://doi.org/10.1017/S2045796024000490>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Gurin, P., Dey, E., Hurtado, S., & Gurin, G. (2009). Diversity and Higher Education: Theory and Impact on Educational Outcomes. *Harvard Educational Review*, 72(3), 330–367. <https://doi.org/10.17763/haer.72.3.01151786u134n051>
- Halkier, Bente. (2016). Fokusgrupper. I *Fokusgrupper* (3. udgave.). Samfundslitteratur.
- Hawkins, J., Madden, K., Fletcher, A., Midgley, L., Grant, A., Cox, G., Moore, L., Campbell, R., Murphy, S., Bonell, C., & White, J. (2017). Development of a framework for the co-production and prototyping of public health interventions. *BMC Public Health*, 17(1), 689. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4695-8>
- Holm, A. B. (2018). *Videnskab i virkeligheden—En grundbog i videnskabsteori* (2. udgave). Samfundslitteratur.
- Hong, Q. N., Pluye, P., Fábregues, S., Bartlett, G., Boardman, F., Cargo, M., Dagenais, P., Gagnon, M.-P., Griffiths, F., Nicolau, B., O’Cathain, A., Rousseau, M.-C., & Vedel, I. (2018). *Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT), version 2018*.
- Jacobsen, D. I., & Thorsvik, J. (2022). *Hvordan organisationer fungerer: En indføring i organisation og ledelse* (Stig W. Jørgensen, Overs.; 4. udgave). Hans Reitzel.
- James, W. (1907). Pragmatism's Conception of Truth. *The Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*, 4(6), 141–155. JSTOR. <https://doi.org/10.2307/2012189>
- JBİ. (u.å.). *Critical Appraisal Tools*. <https://jbi.global/critical-appraisal-tools>
- Jensen, H. A. R., Davidsen, M., Møller, S. R., Román, J. E. I., Kragelund, K., Christensen, A. I., & Ekholm, O. (2022). *Danskernes sundhed—Den Nationale Sundhedsprofil 2021*. Sundhedsstyrelsen. chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcgclclefindmkaj/<https://www.sst.dk/>

- /media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx
- Jeppesen, P., Obel, C., Lund, L., Madsen, K. B., Nielsen, L., & Nordentoft, M. (2020). *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder*. Vidensråd for forebyggelse. <https://vidensraad.dk/rapport/mental-sundhed-og-sygdom-hos-boern-og-unge-i-alderen-10-24-aar-forekomst-udvikling-og>
- Juliussen, F. B. (2021). *Recovery-orienteret rehabilitering—Re-orientering for mental sundhed* (1. udg.). Hans Reitzel.
- Jungk, R., & Müllert, N. R. (1989). *Håndbog i Fremtidsværksteder* (B. S. Nielsen, Overs.; 2. udg.). Politisk revy.
- Juul, S., Bech, B. H., Dahm, C. C., & Rytter, D. (2017). *Epidemiologi og evidens* (3. udgave.). Munksgaard.
- Jørgensen, P. (2009). *Refleksion i praksis* (S. Wackerhausen & A. Samsø, Red.). Forfatterne og RUML. https://ruml.au.dk/fileadmin/www.ruml.au.dk/joergensen_3.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Katznelson, N., Pless, M., & Görlich, A. (2022). *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation, og psykologisering—Om ny udsathed i ungdomslivet* (M. Pless, N. U. Sørensen, & T. Ø. Wulf-Andersen, Red.; 1. udg.). Aalborg Universitetsforlag.
- Kessing, L. V., Ziersen, S. C., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Andersen, P. K. (2023). Lifetime Incidence of Treated Mental Health Disorders and Psychotropic Drug Prescriptions and Associated Socioeconomic Functioning. *JAMA psychiatry (Chicago, Ill.)*, 80(10), 1000–1008. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.2206>
- Kristensen, H. G. (2020). Litteratursøgning. I Lotte. Evron, Johanne. Lind Rasmussen, & M. Kjølner Pedersen (Red.), *Folkesundhedsvidenskab og epidemiologi* (2. udgave.). Gad.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. (M. Schilling, Red.; 3. udgave, 4. oplag). Hans Reitzel.
- Launsø, Laila., Rieper, O., & Olsen, L. (2023). *Forskning om og med mennesker: Forskningstyper og forskningsmetoder i samfundsforskning* (8. udgave.). Munksgaard.
- Lauridsen, S., Nielsen, M. B. D., Kusier, A. O., Cloos, C. Ø., Jensen, M. P., Andersen, S., Thygesen, L. C., & Folker, A. P. (2022). Implementing a peer-to-peer, self-management intervention for young people with depression and anxiety in Denmark. *BMC Psychology*, 10(1), 70. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00777-w>

- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 199(6), 445–452. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083733>
- Leavitt, H. J., & March, J. G. (1965). Applied Organizational Change in Industry: Structural, Technological and Humanistic Approaches. I *Handbook of Organizations* (1. udg., s. 1144–1170). Routledge.
- Lund, H., Juhl, C., Andreasen, J., & Møller, A. (2014). *Håndbog i litteratursøgning og kritisk læsning: Redskaber til evidensbaseret praksis*. (1. udgave.). Munksgaard.
- Manzano, A. (2016). The craft of interviewing in realist evaluation. *Evaluation (London, England. 1995)*, 22(3), 342–360.
- Markowitz, F. E. (2015). Involvement in mental health self-help groups and recovery. *Health Sociology Review: The Journal of the Health Section of the Australian Sociological Association*, 24(2), 199–212. <https://doi.org/10.1080/14461242.2015.1015149>
- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141. <https://doi.org/10.1037/h0095032>
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (Fourth edition.). Wiley.
- Monthan, D. (2022). *How to facilitate a successful workshop in 18 simple steps*. Howspace. <https://howspace.com/blog/how-to-facilitate-a-workshop/>
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>
- National Voices. (2015). *Peer support: What is it and does it work?* chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://s42139.pcdn.co/wp-content/uploads/peer_support_-_what_is_it_and_does_it_work.pdf
- Nielsen, J. (2022). *Nyt studie: Hver anden psykiatripatient får en ny diagnose*. Ugeskriftet.dk. <https://ugeskriftet.dk/nyhed/nyt-studie-hver-anden-psykiatripatient-far-en-ny-diagnose>
- Olsen, R. F., Mertz Poulsen, A., Vendsborg, P., Knudsen, L., & Tranberg, E. (2023). *Tal og fakta om psykisk sygdom i Danmark*. Psykiatrifonden. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://psykiatrifonden.dk/files/media/document/Tal_og_fakta_om_psykisk_sygdom_i_Danmark_2023.pdf
- O'reilly, A., Barry, J., Neary, M.-L., Lane, S., & O'Keeffe, L. (2016). An evaluation of

- participation in a schools-based youth mental health peer education training programme. *Advances in School Mental Health Promotion*, 9, 1–12.
<https://doi.org/10.1080/1754730X.2016.1154794>
- Ottosen, M. H., Berger, N. P., & Lindeberg, N. H. (2018). *Forebyggende indsatser til unge i psykisk mistrivsel—En vidensoversigt*. VIVE.
<https://www.vive.dk/da/udgivelser/forebyggende-indsatser-til-unge-i-psykisk-mistrivsel-3vy3m9xy/>
- Palumbo, R. (2016). Contextualizing co-production of health care: A systematic literature review. *International Journal of Public Sector Management*, 29(1), 72–90.
<https://doi.org/10.1108/IJPSM-07-2015-0125>
- Pawson, R., & Tilley, N. (2004). Realist Evaluation. I *DPRN Thematic Meeting 2006 Report on Evaluation*.
- Petersen, A. (2015). 3. Diagnoser som designet orden: Depression i præstationssamfundet. I *Diagnoser—Perspektiver, kritik og diskussion* (1. udg., s. 59–82). Forlaget Klim.
- Petersen, K. S., & Andersen, P. T. (2022). Kapitel 13: Interessentinvolvering og samskabelse i interventionsforskning. I K. S. Petersen, H. T. Maindal, L. Ledderer, & C. Overgaard (Red.), *Komplekse interventioner—Udvikling, test, evaluering og implementering* (1. udgave).
- Pistrang, N., Barker, C., & Humphreys, K. (2008). Mutual Help Groups for Mental Health Problems: A Review of Effectiveness Studies. *American Journal of Community Psychology*, 42(1), 110–121. <https://doi.org/10.1007/s10464-008-9181-0>
- Popay, J., Roberts, H., AJ, S., Petticrew, M., Britten, N., Arai, L., Roen, K., & Rodgers, M. (2005). Guidance on the Conduct of Narrative Synthesis in Systematic Reviews Final Report. *J Epidemiol Community Health*, 59(Suppl 1):, A7.
- Preston, Angela J., & Rew, L. (2022). Connectedness, Self-Esteem, and Prosocial Behaviors Protect Adolescent Mental Health Following Social Isolation: A Systematic Review. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(1), 32–41.
<https://doi.org/10.1080/01612840.2021.1948642>
- Pretorius, C., Chambers, D., & Coyle, D. (2019). Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *J Med Internet Res*, 21(11), e13873. <https://doi.org/10.2196/13873>
- ProQuest. (u.å.). *ProQuest Central*. ProQuest. <https://about.proquest.com/en/products-services/pqcentral/>
- Psykiatrifonden. (u.å.). *Depression hos børn og unge*.

- https://psykiatrifonden.dk/diagnoser/depression-hos-boern-unge?utm_source=chatgpt.com
- Pulcu, E., Zahn, R., & Elliott, R. (2013). The Role of Self-Blaming Moral Emotions in Major Depression and Their Impact on Social-Economical Decision Making. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00310>
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(2), 183–211. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>
- Rasmussen, P. S., & Ejbye-Ernst, P. (2015). *Oplevet diskrimination og stigmatisering blandt mennesker med psykisk sygdom*. VIVE. <https://www.vive.dk/da/udgivelser/oplevet-diskrimination-og-stigmatisering-blandt-mennesker-med-psykisk-sygdom-qz5661x8/>
- Repper, J., & Carter, T. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of Mental Health (Abingdon, England)*, 20(4), 392–411. <https://doi.org/10.3109/09638237.2011.583947>
- Riis, P. (2004). Behovet for nye begreber. *Ugeskriftet for Læger*, 2.
- Rosa, H. (2015). *Social Acceleration—A New Theory of Modernity* (J. Trejo-Mathys, Overs.). Columbia University Press.
- Rose, Nikolas. (1999). *Powers of freedom: Reframing political thought*. Cambridge University Press.
- Salaheddin, K., & Mason, B. (2016). Identifying barriers to mental health help-seeking among young adults in the UK: A cross-sectional survey. *British Journal of General Practice*, 66(651), e686–e692. <https://doi.org/10.3399/bjgp16X687313>
- Sampaio, F., Gonçalves, P., & Sequeira, C. (2022). Mental Health Literacy: It Is Now Time to Put Knowledge into Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7030. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127030>
- Schramm, S., Bramming, M., Davidsen, M., Rosendahl Jensen, H. A., & Tolstrup, J. (2022). *Sygdomsbyrden i Danmark—Risikofaktorer*. Sundhedsstyrelsen. chrome-extension://efaidnbmninnibpcapjpcglclefindmkaj/<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2023/Sygdomsbyrden-2023/Risikofaktorer-Sygdomsbyrden-2023.ashx>
- Sheikhan, N. Y., Henderson, J. L., Halsall, T., Daley, M., Brownell, S., Shah, J., Iyer, S. N., & Hawke, L. D. (2023). Stigma as a barrier to early intervention among youth seeking

- mental health services in Ontario, Canada: A qualitative study. *BMC Health Services Research*, 23(1), 86. <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09075-6>
- Skivington, K., Matthews, L., Simpson, S. A., Craig, P., Baird, J., Blazeby, J. M., Boyd, K. A., Craig, N., French, D. P., McIntosh, E., Petticrew, M., Rycroft-Malone, J., White, M., & Moore, L. (2021). Framework for the development and evaluation of complex interventions: Gap analysis, workshop and consultation-informed update. *Health Technology Assessment (Winchester, England)*, 25(57), i–132.
- Sundhedsdatastyrelsen. (u.å.). *Klassifikation af sygdomme*. Sundhedsdatastyrelsen. Hentet 7. marts 2025, fra <https://sundhedsdatastyrelsen.dk/indberetning/klassifikationer/sks-klassifikationer/klassifikation-sygdomme>
- Sundhedsstyrelsen. (2022). *Mental sundhed*. <http://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaende-indsatser/Mental-og-digital-sundhed/Mental-sundhed>
- Sundhedsstyrelsen. (2023). *Faglig ramme for det kommunale behandlingstilbud til børn og unge i psykisk mistrivsel*. chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcgclefindmkaj/<https://www.sst.dk/-/media/Fagperson/10-aarsplan-for-psykiatrien-og-mental-sundhed/B%C3%B8rn-og-unge/Faglig-ramme-boern-og-unge-psykisk-mistrivsel.ashx>
- Suresh, R., Karkossa, Z., Richard, J., & Karia, M. (2021). Program evaluation of a student-led peer support service at a Canadian university. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00479-7>
- Szkody, E., Spence, A., Özdoğru, A., Tushir, B., Chang, F., AKKAŞ, H., Sotomayor, I., Pavlova, I., Petrovic, I., Norvilitis, J., Pena-Shaff, J., Maney, J., Arrow, K., Rodriguez, L., Moussa-Rogers, M., McTighe, M., Ogba, K. T. U., Yeung, S. K. W. A., Stoppa, T., ... Cascalheira, C. J. (2024). Social support and help-seeking worldwide. *Current Psychology*, 43(22), 20165–20181. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05764-5>
- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness* (1. udg.). Yale University Press.
- The World Medical Association. (2024). *The World Medical Association—Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Participants*. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/>
- Torring, J. (2016). *Collaborative Innovation in the Public Sector*. Georgetown University Press; JSTOR. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt1h64pfm>
- Tortzen, A., & Agger, A. (2015). *Forskningsreview om samskabelse*. chrome-

- extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://centerforborgerdialog.dk/wp-content/uploads/2017/10/forskningsreview-om-co-production.pdf
- Trivselskommissionen. (2025). *Et dansk svar på en vestlig udfordring*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://www.trivselskommissionen.dk/-/media/filer/trivselskommissionen/250224-trivselskommissionens-afrapportering.pdf
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
- Vallgård, Signild., Diderichsen, Finn., & Jørgensen, T. (2016). *Sygdomsforebyggelse* (1. udgave.). Munksgaard.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Wilson, C., & Deane, F. (2010). Help Negation. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(1), 94–94. <https://doi.org/10.3109/00048670903393688>
- Wittevrongel, E., Kessels, R., Everaert, G., Vrijens, M., Danckaerts, M., & Winkel, R. (2025). A user perspective on youth mental health services: Increasing help-seeking behaviour requires addressing service preferences and attitudinal barriers. *Early Intervention in Psychiatry*, 19(1), e13584-n/a.
- World Health Organization. (1993). *ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Diagnostic Criteria for Research* (1. udg.). World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wright-Berryman, J., Hudnall, G., Bledsoe, C., & Lloyd, M. (2019). Suicide Concern Reporting among Utah Youths Served by a School-Based Peer-to-Peer Prevention Program. *Children & Schools*, 41(1), 35–44. <https://doi.org/10.1093/cs/cdy026>
- Økonomi- og Indenrigsministeriets Benchmarkingsenhed. (2018). *Tilknytning til uddannelse eller beskæftigelse blandt unge med psykisk sygdom*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://www.benchmark.dk/media/18004/hovedrapport-tilknytning-til-uddannelse-eller-beskaeftigelse-blandt-unge-med-psykisk-sygdom.pdf

11. Bilagsfortegnelse

Bilag 1: Søgeprofil	1
Bilag 2: Kvalitetsvurdering af Lauridsen et al. (2022)	5
Bilag 3: Kvalitetsvurdering af Anderson et al. (2017)	8
Bilag 4: Kvalitetsvurdering af Clement et al. (2015).....	11
Bilag 5: Kvalitetsvurdering af Eigenhuis et al. (2021)	13
Bilag 6: Kvalitetsvurdering af Radez et al. (2021)	16
Bilag 7: Flyer.....	19
Bilag 8: Opslag på de sociale medier	20
Bilag 9: Statementkort	21
Bilag 10: Samtykkeerklæring til deltagelse i workshop	23
Bilag 11: PowerPoint-præsentation.....	25
Bilag 12: Interviewguide.....	31
Bilag 13: Samtykkeerklæring til deltagelse i interview	34
Bilag 14: Kodetræ.....	36
Bilag 15: Tematisk kort 1	38
Bilag 16: Billede af post-its	39

Bilag 1: Søgeprofil

Problemformulering: *Hvordan kan forskellige interessentperspektiver bidrage til forandring af DepressionsForeningen Nordjyllands rekrutteringsstrategi til SAMtal 18+, der imødekommer barrierer for deltagelse hos unge med depression eller psykisk mistrivsel?*

Konceptualisering af problemformulering:

Søgningens formål er at finde studier med viden om hvilke barrierer og facilitatorer der findes i forbindelse med rekruttering af unge med depression eller psykisk mistrivsel til interventioner som selvhjælpsgrupper.

		AND			
		Facet 1	Facet 2	Facet 3	Facet 4
OR	Søgeord	Rekruttering/	Unge	Depression/psykisk mistrivsel	Selvhjælpsgruppe
	Synonymer	Rekrutteringsstrategi Promovering Søgen for hjælp Engagement Facilitering Barriere Tilgængelighed Deltagelse	Unge voksne Ungdom Unge mennesker	Mental sundhed Mentalt helbred Psykisk sygdom Psykisk lidelse Mistrivsel	Peer støtte Peer til peer Peer støtte gruppe Mental sundheds tilbud
	Oversættelse (Fx engelsk, klinisk)	Recruitment Recruitment strategies Promoting Promotion Engagement Engaging Barriers Accessibility Participation	Young adults Youth Young people Young person	Mental health Depression Psychological distress Mental disorder Psychiatric disorder Mental illness Distress	Self-help group Self-help Peer support Peer to peer Peer support group Mental health service Mental health program

	Eventuelt kontrollerede emneord (Fx MeSH termer, Cinahl Subject Headings)	PsycInfo: "Treatment Barriers" Embase: 'mental health care access' 'engagement' 'participation' Cinahl SH: "Health Services Accessibility"	PsycInfo: "youth" "Youth Mental Health" "Emerging Adulthood" Embase: 'young adult' ProQuest: <u>"Young adults"</u> Cinahl SH: "Young Adult"	PsycInfo: "Depression (Emotion)" "Mental Disorders" "Mental Health" "Distress" Embase: 'mental health' 'mental disease' 'depression' ProQuest: <u>"Mental health"</u> <u>"Mental disorders"</u> <u>"Mental depression"</u> Cinahl SH: "Mental Health" "Mental Disorders" "Psychological Distress" "Depression"	PsycInfo: "Mental Health Services" "Peer Support" "Mental Health Programs" Embase: 'self help' 'peer group' ProQuest: <u>"Self help"</u> <u>"Peer tutoring"</u> Cinahl SH: "Peer Group" "Mental Health Services"

Afgrænsninger, som er opsat via et søgesystems limitfunktion (f.eks. omkring tid, sprog, geografisk område, studietype, publikationstype)

Søgesystem:	Afgrænsning:
Embase	Sprog: Engelsk
Cinahl	Sprog: Engelsk

Søgninger:

I skemaet skal søgninger beskrives med angivelse af søgeord, boolske operatoren, og om der er anvendt kontrollerede emneord. Det skal også angives hvilke afgrænsninger der er brugt.

Endelig søgning:

Dato	Database	Fritekst / emneord AND / OR / NOT Afgrænsninger	Antal hits	Relevante hits
27/3	APA PsycInfo	((Any Field: ("mental health")) OR (Any Field: (depression))) OR (IndexTermsFilt: ("Depression (Emotion)")) OR IndexTermsFilt: ("Mental Disorders") OR IndexTermsFilt: ("Mental Health")	304	20 efter læst titel 6 efter læst abstract

		OR IndexTermsFilt: ("Distress")) OR (Any Field: ("mental disorder")) OR (Any Field: ("mental illness")) OR (Any Field: ("psychological distress")) OR (Any Field: (distress))) AND ((Index Terms: (youth)) OR (Any Field: ("young adult")) OR (IndexTermsFilt: ("Youth Mental Health")) OR IndexTermsFilt: ("Emerging Adulthood")) OR (Any Field: ("young people")) OR (Any Field: ("young person*")) AND ((IndexTermsFilt: ("Mental Health Services")) OR IndexTermsFilt: ("Mental Health Programs")) OR IndexTermsFilt: ("Peer Support")) OR (title: (self-help)) OR (title: ("self-help group*")) OR (title: ("peer support group")) OR (title: ("peer support")) OR (title: ("peer to peer")) OR (title: ("mental health service*")) AND ((IndexTermsFilt: ("Treatment Barriers")) OR (title: (recruit*)) OR (title: ("recruitment strateg*")) OR (title: (promot*)) OR (title: (barrier*)) OR (title: (accessibility)) OR (title: (engag*))		
28/3	Embase	('young adult'/exp OR 'young adult*' OR 'young person*' OR 'young people') AND ('self help'/exp OR 'peer group'/exp OR 'self help':ti OR 'self help group*':ti OR 'peer support group*':ti OR 'peer support':ti OR 'peer to peer':ti) AND ('mental health'/exp OR 'mental disease'/exp OR 'depression'/exp OR 'mental health':ti OR 'mental illness':ti OR 'mental disorder':ti OR 'depression':ti OR 'psychological distress':ti OR 'distress':ti) AND ('mental health care access'/exp OR 'engagement'/exp OR 'participation'/exp OR 'recruit*':ab OR 'recruitment strateg*':ab OR 'engag*':ab OR 'barriers':ab OR 'accessibility':ab OR 'participation':ab) AND [english]/lim	446	32 efter læst titel 8 efter læst abstract
31/3	ProQuest	((MAINSUBJECT.EXACT("Young adults") OR "young adult*" OR "young person*" OR "young people" OR youth) AND (title("peer support") OR MAINSUBJECT.EXACT("Self help") OR MAINSUBJECT.EXACT("Peer tutoring") OR title("peer support group*") OR title("peer to peer") OR title("self help") OR title("self-help group*")) AND (MAINSUBJECT.EXACT("Mental health") OR MAINSUBJECT.EXACT("Mental disorders") OR MAINSUBJECT.EXACT("Mental depression") OR title("mental health") OR title("mental illness") OR title("mental disorder") OR title("psychological distress") OR title("psychological disorder") OR title(distress) OR title(depression)) AND (abstract(recruit*) OR abstract("recruitment	120	9 efter læst titel (5 gengangere fra Embase) 1 efter læst abstract

		strateg*") OR abstract(promot*) OR abstract(engag*) OR abstract(barriers) OR abstract(accessibility) OR abstract(participation)) NOT ("internet-based" OR "internet*" OR "online-based" OR "online" OR "web-based" OR "web*" OR "digital")		
31/3	Cinahl	((MH "Peer Group") OR (MH "Mental Health Services")) OR TI "peer support" OR TI "peer support group*" OR TI "self help" OR TI "self help group*" OR TI "peer to peer" OR TI "mental health service*" OR TI "mental health program*") AND ((MH "Mental Health") OR (MH "Depression") OR (MH "Mental Disorders") OR (MH "Psychological Distress")) OR AB "mental health" OR AB "mental disorder*" OR AB "mental illness" OR AB "psychological distress" OR AB "depression" OR AB "psychological disorder*" OR AB "distress") AND ((MH "Young Adult") OR "young adult*" OR "young person*" OR "young people" OR "youth") AND ((MH "Health Services Accessibility") OR TI "accessibility" OR TI "recruit*" OR TI "recruitment strateg*" OR TI "participation" OR TI "engag*" OR TI "barriers") NOT ("web-based" OR "online" OR "internet-based" OR "internet" OR "digital" OR "web")	746	30 efter læst titel (1 genganger fra psycinfo) (1 genganger fra embase) 2 efter læst abstract

Bilag 2: Kvalitetsvurdering af Lauridsen et al. (2022)

Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT), version 2018

Reviewer: Anne Claudine T. N. Thomsen and Sandra Wedel	Date: 3/4-2025
Author: Lauridsen et al.	Year: 2022
Titel: <i>Implementing a peer-to-peer, self-management intervention for young people with depression and anxiety in Denmark</i>	

Category of study designs	Methodological quality criteria	Responses			
		Yes	No	Can't tell	Comments
Screening questions (for all types)	S1. Are there clear research questions?	X			
	S2. Do the collected data allow to address the research questions?	X			
<i>Further appraisal may not be feasible or appropriate when the answer is 'No' or 'Can't tell' to one or both screening questions.</i>					
1. Qualitative	1.1. Is the qualitative approach appropriate to answer the research question?	X			
	1.2. Are the qualitative data collection methods adequate to address the research question?	X			
	1.3. Are the findings adequately derived from the data?	X			
	1.4. Is the interpretation of results sufficiently substantiated by data?	X			
	1.5. Is there coherence between qualitative data sources, collection, analysis and interpretation?	X			
2. Quantitative randomized controlled trials	2.1. Is randomization appropriately performed?				
	2.2. Are the groups comparable at baseline?				
	2.3. Are there complete outcome data?				
	2.4. Are outcome assessors blinded to the intervention provided?				
	2.5. Did the participants adhere to the assigned intervention?				
3. Quantitative non- randomized	3.1. Are the participants representative of the target population?				
	3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?				
	3.3. Are there complete outcome data?				
	3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?				
	3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?				
4. Quantitative descriptive	4.1. Is the sampling strategy relevant to address the research question?	X			
	4.2. Is the sample representative of the target population?	X			
	4.3. Are the measurements appropriate?	X			
	4.4. Is the risk of nonresponse bias low?		X		
	4.5. Is the statistical analysis appropriate to answer the research question?		X		
5. Mixed methods	5.1. Is there an adequate rationale for using a mixed methods design to address the research question?	X			
	5.2. Are the different components of the study effectively integrated to answer the research question?	X			
	5.3. Are the outputs of the integration of qualitative and quantitative components adequately interpreted?	X			
	5.4. Are divergences and inconsistencies between quantitative and qualitative results adequately addressed?	X			
	5.5. Do the different components of the study adhere to the quality criteria of each tradition of the methods involved?	X			

Kommentarer:

Kvalitetskriterier	Kommentarer
S1	Ja i afsnittet "aim": More specifically the research question of this study was to assess barriers and facilitators to implementation of the programme (including dose delivered and received, recruitment and context).
1.1	Ja, da deres formål med de kvalitative interviews er at få en dybere forståelse af implementeringsprocessen.
1.2	Ja, de laver enkelte interviews med kommunens koordinator og gruppe interviews med hhv. instruktørerne og deltagerne.
1.3	Ja, de har brugt et evaluerings framework, som interviewguiden er lavet ud fra, og derfra er der lavet temaer i datamaterialet.
1.4	Ja. De bruger relevante citater til at underbygge deres resultater.
4.1	Ja. De har fundet deltagere gennem interventionen, hvor de havde deltagere af selve interventionen og koordinatører som respondenter.
4.2	Ja, da det er deltagere fra selve interventionen, som både er interventionens målgruppe, men også studiets målgruppe.
4.3	Ja. De måler efter baseline karakteristik og deres tilfredshed med interventionen.
4.4	Nej. De har skrevet at kun 67% svarede på follow up, og at der var mellem 7 og 9% nonrespons på nogle af spørgsmålene. Men de har ikke diskuteret hvad det betyder for deres resultater.
4.5	Ja. Men de har ikke beskrevet deres statistiske metode nogen steder i teksten udover i abstract, hvor der står at de har lavet deskriptiv statistik i STATA. Det er derfor ikke blevet beskrevet grundigt nok.
5.1	Ja. Det benytter den kvalitative del til at se om implementeringen er lykkedes, og den kvantitative del til at se hvordan interventionen virker.
5.2	Ja, den kvalitative del hjælper med at gå i dybden, hvor den kvantitative del viser overordnet hvordan interventionen fungerer. I resultaterne samler de data fra begge metoder til at lave de forskellige temaer.
5.3	Ja. Den kvalitative og kvantitative data får begge plads i resultat afsnittet, hvor der er både citater og statistisk data.

5.4	Ja. Der er ikke nogen overordnede modsætninger i resultaterne. Dog undersøger de to metoder ikke præcist det samme område.
-----	--

Bilag 3: Kvalitetsvurdering af Anderson et al. (2017)

JBICritical Appraisal Checklist for Systematic Reviews

Reviewer: Anne Claudine T. N. Thomsen and Sandra Wedel	Date: 3/4-2025
Author: Anderson et al.	Year: 2017
Titel: <i>A scoping literature review of service-level barriers for access and engagement with mental health services for children and young people</i>	

	Yes	No	Unclear	Not applicable
1. Is the review question clearly and explicitly stated?	X	☐	☐	☐
2. Were the inclusion criteria appropriate for the review question?	X	☐	☐	☐
3. Was the search strategy appropriate?	X	☐	☐	☐
4. Were the sources and resources used to search for studies adequate?	X	☐	☐	☐
5. Were the criteria for appraising studies appropriate?	☐	☐	☐	X
6. Was critical appraisal conducted by two or more reviewers independently?	☐	☐	☐	X
7. Were there methods to minimize errors in data extraction?	X	☐	☐	☐
8. Were the methods used to combine studies appropriate?	X	☐	☐	☐
9. Was the likelihood of publication bias assessed?	☐	X	☐	☐
10. Were recommendations for policy and/or practice supported by the reported data?	X	☐	☐	☐
11. Were the specific directives for new research appropriate?	X	☐	☐	☐

Overall appraisal: Include X Exclude ☐ Seek further info ☐

Comments (Including reason for exclusion):

Studiet inkluderes, da det har god kvalitet og giver relevante perspektiver på hvad der skal til for at få flere unge til at engagere sig i tilbud for mental sundhed.

Kommentarer:

1. Ja, studiet anvender en kvalitativ tilgang med semi-strukturerede interviews og tematisk analyse, hvilket er metodologisk forankret i en fortolkende (interpretativ) forståelsesramme. Selvom det filosofiske perspektiv (fx fænomenologi, socialkonstruktivisme) ikke eksplicitgøres i artiklen, er der indbygget overensstemmelse mellem metodens anvendelse og dens implicitte forståelsesperspektiv.
2. Ja, forskningsspørgsmålet søger at belyse unge menneskers oplevelser med og opfattelser af barrierer og facilitatorer for at søge hjælp ved depression – et emne der netop kræver dybdegående og subjektiv forståelse, som kvalitative metoder egner sig til. Der er klar sammenhæng mellem formål og metodisk tilgang.
3. Ja, brugen af semi-strukturerede interviews til at generere righoldige beskrivelser stemmer godt overens med den kvalitative tilgang. Interviewguiden blev løbende justeret, og der er anvendt åben tilgang til deltagernes egne beskrivelser. Metoden er derfor passende og veldokumenteret.
4. Ja, data er blevet kodet induktivt og analyseret tematisk med løbende udvikling af en tematisk model. Beskrivelserne af processen, herunder brug af MAXQDA og konsensus mellem kodere, viser en høj grad af metodisk overensstemmelse. Repræsentationen af data er i tråd med kvalitativ praksis.
5. Ja, resultaterne bliver tolket med afsæt i deltagernes egne oplevelser og citater. Fortolkningen forholder sig til konteksten, og konklusionerne overfortolkes ikke. Forfatterne afspejler kompleksiteten i hjælpsøgende adfærd, og tolker i overensstemmelse med et fænomenologisk-inspireret blik.
6. Nej, der mangler en eksplicit positionering af forskeren – hverken kulturelt, personligt eller teoretisk. Læseren informeres ikke om, hvordan forskerens baggrund, antagelser eller ståsted potentielt kan have formet interviewprocessen, relationen til deltagerne eller analysen.
7. Nej, artiklen forholder sig ikke til forskerens mulige påvirkning af dataindsamling og analyse. Der mangler refleksion over forskerens rolle i samspillet med deltagerne, bias, eller hvordan forskningsprocessen kan have formet forskerens egen forståelse. Det svækker transparensen i forskningsprocessen.

8. Ja, deltagernes stemmer er stærkt repræsenteret gennem et stort antal direkte citater. Der er god variation i alder, køn, uddannelse og etnicitet, og dette afspejles i datarepræsentationen. Udsagn bruges aktivt til at underbygge de tematiske fund og vise kompleksitet og diversitet.
9. Ja, studiet er godkendt af relevant etisk komité (VU Medical Center), og der er tydelig beskrivelse af procedurer for informeret samtykke og anonymisering. Forskningsetiske krav er således opfyldt, og der tages hensyn til deltagernes sårbarhed.
10. Ja, konklusionerne bygger direkte på de identificerede temaer og deltagerudsagn. Artiklen demonstrerer logisk sammenhæng mellem analyse, tolkning og de endelige pointer. Diskussionen placerer fundene i en bredere forskningsmæssig og praktisk kontekst uden at gå på kompromis med data.

Bilag 4: Kvalitetsvurdering af Clement et al. (2015)

JBICritical Appraisal Checklist for Systematic Reviews

Reviewer: Anne Claudine T. N. Thomsen and Sandra Wedel	Date: 3/4-2025
Author: Clement et al.	Year: 2015
Titel: <i>What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies</i>	

	Yes	No	Unclear	Not applicable
1. Is the review question clearly and explicitly stated?	X	☐	☐	☐
2. Were the inclusion criteria appropriate for the review question?	X	☐	☐	☐
3. Was the search strategy appropriate?	X	☐	☐	☐
4. Were the sources and resources used to search for studies adequate?	X	☐	☐	☐
5. Were the criteria for appraising studies appropriate?	X	☐	☐	☐
6. Was critical appraisal conducted by two or more reviewers independently?	X	☐	☐	☐
7. Were there methods to minimize errors in data extraction?	X	☐	☐	☐
8. Were the methods used to combine studies appropriate?	X	☐	☐	☐
9. Was the likelihood of publication bias assessed?	X	☐	☐	☐
10. Were recommendations for policy and/or practice supported by the reported data?	X	☐	☐	☐
11. Were the specific directives for new research appropriate?	X	☐	☐	☐

Overall appraisal: Include X Exclude ☐ Seek further info ☐

Comments (Including reason for exclusion):

Studiet inkluderes, da det har meget god kvalitet og giver relevante perspektiver på hvad der skal til for at mindske stigma om psykisk mistrivsel og hvilke barrierer der er for denne målgruppe til at søge hjælp.

Kommentarer:

1. Ja, de har et specifikt forskningsspørgsmål med underspørgsmål til: *"What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking for mental health problems?"*
2. Ja. Tabel 1 viser en grundig tabel over deres in- og eksklusionskriterier. De argumenterer godt for dem og de er relevante i forhold til deres formål.
3. Ja. De beskriver deres søgestrategi godt, og har valgt relevante "limits" som fx årstal.
4. Ja. De har søgt i mange forskellige databaser, for at sikre at de ikke er gået glip af relevant litteratur.
5. Ja. De har brugt relevante tjeklister til at kvalitetsvurdere deres inkluderede artikler.
6. Ja. Der var to forskellige forskere, som udførte kvalitetsvurderingen.
7. Ja. De har systematisk trukket data ud fra artiklerne og det er blevet gjort over to omgange af to forskellige forskere for at sikre at al relevant data inkluderes.
8. Ja. De har lavet en narrativ syntese over resultaterne fra de kvantitative studier og en tematisk analyse fra de kvalitative studier, til sidst har de så sammenlignet resultaterne fra begge analyser.
9. Ja. De nævner selv, at der er chance for publikationsbias.
10. Ja. De beskriver hvad der ikke virker og hvad der bør gøres for at minimere stigma for mental sundhed. De refererer grundigt til deres inkluderede studier.
11. Ja. De har et afsnit med, hvad der mangler i deres studie og hvad der bør undersøges i fremtiden.

Bilag 5: Kvalitetsvurdering af Eigenhuis et al. (2021)

JBI Critical Appraisal Checklist for Qualitative Research

Reviewer: Anne Claudine T. N. Thomsen and Sandra Wedel	Date: 8/4-2025
Author: Eigenhuis et al.	Year: 2021
Titel: <i>Facilitating factors and barriers in help-seeking behaviour in adolescents and young adults with depressive symptoms: A qualitative study</i>	

	Yes	No	Unclear	Not applicable
1. Is there congruity between the stated philosophical perspective and the research methodology?	X	☐	☐	☐
2. Is there congruity between the research methodology and the research question or objectives?	X	☐	☐	☐
3. Is there congruity between the research methodology and the methods used to collect data?	X	☐	☐	☐
4. Is there congruity between the research methodology and the representation and analysis of data?	X	☐	☐	☐
5. Is there congruity between the research methodology and the interpretation of results?	X	☐	☐	☐
6. Is there a statement locating the researcher culturally or theoretically?	☐	X	☐	☐
7. Is the influence of the researcher on the research, and vice- versa, addressed?	☐	X	☐	☐
8. Are participants, and their voices, adequately represented?	X	☐	☐	☐
9. Is the research ethical according to current criteria or, for recent studies, and is there evidence of ethical approval by an appropriate body?	X	☐	☐	☐
10. Do the conclusions drawn in the research report flow from the analysis, or interpretation, of the data?	X	☐	☐	☐
Overall appraisal: Include X Exclude ☐ Seek further info ☐				

Comments (Including reason for exclusion):

Studiet har høj metodologisk kvalitet med tydelig kobling mellem spørgsmål, metode og resultater. Der kunne have været mere refleksion over forskerens rolle, hvilket havde forbedret transparensen.

Kommentarer:

1. Ja, studiet anvender en kvalitativ tilgang med semi-strukturerede interviews og tematisk analyse, hvilket er metodologisk forankret i en fortolkende (interpretativ) forståelsesramme. Selvom det filosofiske perspektiv (fx fænomenologi, socialkonstruktivisme) ikke eksplicitgøres i artiklen, er der indbygget overensstemmelse mellem metodens anvendelse og dens implicitte forståelsesperspektiv.
2. Ja, forskningsspørgsmålet søger at belyse unge menneskers oplevelser med og opfattelser af barrierer og facilitatorer for at søge hjælp ved depression – et emne der netop kræver dybdegående og subjektiv forståelse, som kvalitative metoder egner sig til. Der er klar sammenhæng mellem formål og metodisk tilgang.
3. Ja, brugen af semi-strukturerede interviews til at generere righoldige beskrivelser stemmer godt overens med den kvalitative tilgang. Interviewguiden blev løbende justeret, og der er anvendt åben tilgang til deltagernes egne beskrivelser. Metoden er derfor passende og veldokumenteret.
4. Ja, data er blevet kodet induktivt og analyseret tematisk med løbende udvikling af en tematisk model. Beskrivelserne af processen, herunder brug af MAXQDA og konsensus mellem kodere, viser en høj grad af metodisk overensstemmelse. Repræsentationen af data er i tråd med kvalitativ praksis.
5. Ja, resultaterne bliver tolket med afsæt i deltagernes egne oplevelser og citater. Fortolkningen forholder sig til konteksten, og konklusionerne overfortolkes ikke. Forfatterne afspejler kompleksiteten i hjælpsøgende adfærd, og tolker i overensstemmelse med et fænomenologisk-inspireret blik.
6. Nej, der mangler en eksplicit positionering af forskeren – hverken kulturelt, personligt eller teoretisk. Læseren informeres ikke om, hvordan forskerens baggrund, antagelser eller ståsted potentielt kan have formet interviewprocessen, relationen til deltagerne eller analysen.
7. Nej, artiklen forholder sig ikke til forskerens mulige påvirkning af dataindsamling og analyse. Der mangler refleksion over forskerens rolle i samspillet med deltagerne, bias, eller hvordan forskningsprocessen kan have formet forskerens egen forståelse. Det svækker transparensen i forskningsprocessen.

8. Ja, deltagernes stemmer er stærkt repræsenteret gennem et stort antal direkte citater. Der er god variation i alder, køn, uddannelse og etnicitet, og dette afspejles i datarepræsentationen. Udsagn bruges aktivt til at underbygge de tematiske fund og vise kompleksitet og diversitet.
9. Ja, studiet er godkendt af relevant etisk komité (VU Medical Center), og der er tydelig beskrivelse af procedurer for informeret samtykke og anonymisering. Forskningsetiske krav er således opfyldt, og der tages hensyn til deltagernes sårbarhed.
10. Ja, konklusionerne bygger direkte på de identificerede temaer og deltagerudsagn. Artiklen demonstrerer logisk sammenhæng mellem analyse, tolkning og de endelige pointer. Diskussionen placerer fundene i en bredere forskningsmæssig og praktisk kontekst uden at gå på kompromis med data.

Bilag 6: Kvalitetsvurdering af Radez et al. (2021)

JBI Critical Appraisal Checklist for Systematic Reviews

Reviewer: Anne Claudine T. N. Thomsen and Sandra Wedel	Date: 24/4-2025
Author: Radez et al.	Year: 2021
Titel: <i>Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies</i>	

	Yes	No	Unclear	Not applicable
1. Is the review question clearly and explicitly stated?	X	☐	☐	☐
2. Were the inclusion criteria appropriate for the review question?	X	☐	☐	☐
3. Was the search strategy appropriate?	X	☐	☐	☐
4. Were the sources and resources used to search for studies adequate?	X	☐	☐	☐
5. Were the criteria for appraising studies appropriate?	X	☐	☐	☐
6. Was critical appraisal conducted by two or more reviewers independently?	X	☐	☐	☐
7. Were there methods to minimize errors in data extraction?	X	☐	☐	☐
8. Were the methods used to combine studies appropriate?	X	☐	☐	☐
9. Was the likelihood of publication bias assessed?	☐	☐	☐	☐
10. Were recommendations for policy and/or practice supported by the reported data?	X	☐	☐	☐
11. Were the specific directives for new research appropriate?	X	☐	☐	☐

Overall appraisal: Include **X** Exclude ☐ Seek further info ☐

Comments (Including reason for exclusion):

Reviewet er metodologisk stærkt og opfylder langt de fleste kriterier tjeklisten. Svagheden er en manglende eksplicit vurdering af publikationsbias, men det svækker ikke de samlede konklusioners validitet væsentligt. Reviewet vurderes derfor relevant og inkluderes i specialet.

Kommentarer:

1. Formålet med reviewet er klart defineret: at undersøge barrierer og faciliterende faktorer for børn og unges opsøgning og adgang til professionel hjælp for psykiske problemer.
2. Kriterierne var veldefinerede og matchede reviewspørgsmålet. Studier blev inkluderet, hvis de rapporterede om børn og unges egne perspektiver på adfærd, der relaterer sig til at opsøge hjælp eller adgang til mental sundhedshjælp, med aldersgrænse på maks. 21 år. Studier med udelukkende forældreperspektiver eller ældre populationer blev ekskluderet.
3. Søgestrategien er velbeskrevet og systematisk. Der blev søgt i centrale databaser såsom Medline, PsycINFO, Embase og Web of Science. Der blev derudover benyttet håndsøgning og kædesøgning, hvilket styrker grundigheden. Søgningen blev foretaget i flere omgange for at sikre aktualitet.
4. Der blev benyttet et bredt udsnit af databaser og supplerende søgning, inkl. grå litteratur i et vist omfang. Det minimerer risikoen for selektionsbias, selvom søgning i rene grå-litteraturdatabaser ikke nævnes direkte.
5. Studierne blev vurderet med to tilpassede tjeklister – én til kvalitative og én til kvantitative studier. De er anerkendte redskaber til vurdering af metodologisk kvalitet, og tilgangen var gennemsigtig.
6. To uafhængige personer vurderede kvaliteten af hver enkelt studie, og uoverensstemmelser blev drøftet med en tredje vurderer. Dette sikrer transparens og reducerer risikoen for individuel bias.
7. Data blev udtrukket af to uafhængige forskere ved brug af et standardiseret skema. Det minimerer systematiske fejl.
8. Der blev anvendt narrativ syntese, hvilket er passende grundet den metodologiske heterogenitet (blanding af kvalitative og kvantitative studier). En detaljeret kodningsramme blev udviklet til analyse af begge typer data, og der blev foretaget en tematisk syntese på tværs af datatyper.
9. Der er ikke nævnt nogen eksplorativ vurdering af publikationsbias via f.eks. funnel plots eller statistiske tests. Der blev dog søgt bredt, og noget grå litteratur blev inkluderet via reference- og kædesøgning, men dette aspekt kunne være styrket yderligere.

10. Anbefalingerne er klart forankret i fundene. Reviewet peger på nødvendigheden af målrettede indsatser mod stigma, samt behovet for at øge børn og unges viden om mental sundhed og tilgængelige støttetilbud – hvilket stemmer overens med de identificerede barrierer.
11. Forfatterne peger på behov for yderligere forskning blandt marginaliserede grupper samt udvikling og evaluering af interventioner, der kan imødegå identificerede barrierer – især blandt drenge og etniske minoriteter.

Bilag 7: Flyer

VIL DU VÆRE MED TIL AT STYRKE SAMTAL 18+?

Er du mellem 18 og 26 år og har erfaring med depression eller psykisk mistrivsel?

Så har vi brug for din hjælp!

Vi er to kandidatstuderende i **Folkesundhedsvidenskab ved Aalborg Universitet**, der undersøger, hvordan vi kan gøre selvhjælpsgruppen **SAMtal 18+** mere tilgængelig for unge.

Vi inviterer dig til en **workshop**, hvor vi vil høre dine tanker og idéer om, hvordan vi kan rekruttere flere unge til gruppen.

 Dato: Onsdag d. 9. april

 Sted: Café HØK, Danmarksgade 49, 9000 Aalborg

 Tid: 13.00 - 15.00

 Vi sørger for kaffe og kage!

Hvorfor er det vigtigt?

Psykisk mistrivsel blandt unge er stigende:

- Hver femte ung (16-29 år) oplevede dårlig mental sundhed i 2021 – en fordobling siden 2013
- Depression er en af de mest udbredte psykiske sygdomme – 13,5% af befolkningen var diagnosticeret i 2021
- Dårlig mental sundhed kan påvirke både livskvalitet, uddannelse og jobmuligheder – 10 år efter rapportering af dårlig mental sundhed er kun 56% i beskæftigelse

Men fællesskab og støtte kan gøre en forskel!

SAMtal 18+ er en selvhjælpsgruppe ved Depressionsforeningen Nordjylland, hvor unge kan dele erfaringer og støtte hinanden i et trygt rum. Vi vil gerne sikre, at flere får gavn af fællesskabet – og her har vi brug for din hjælp!

Dine erfaringer og input kan gøre en forskel – vær med til at skabe et stærkere fællesskab!

Scan QR-koden for tilmelding! Her finder du også en mail til eventuelle spørgsmål



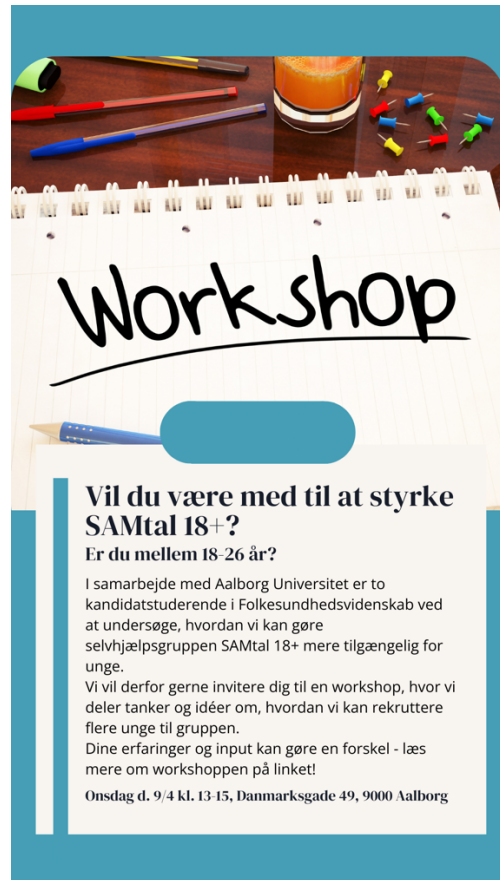
AALBORG UNIVERSITET



DEPRESSIONSFORENINGEN

Bilag 8: Opslag på de sociale medier

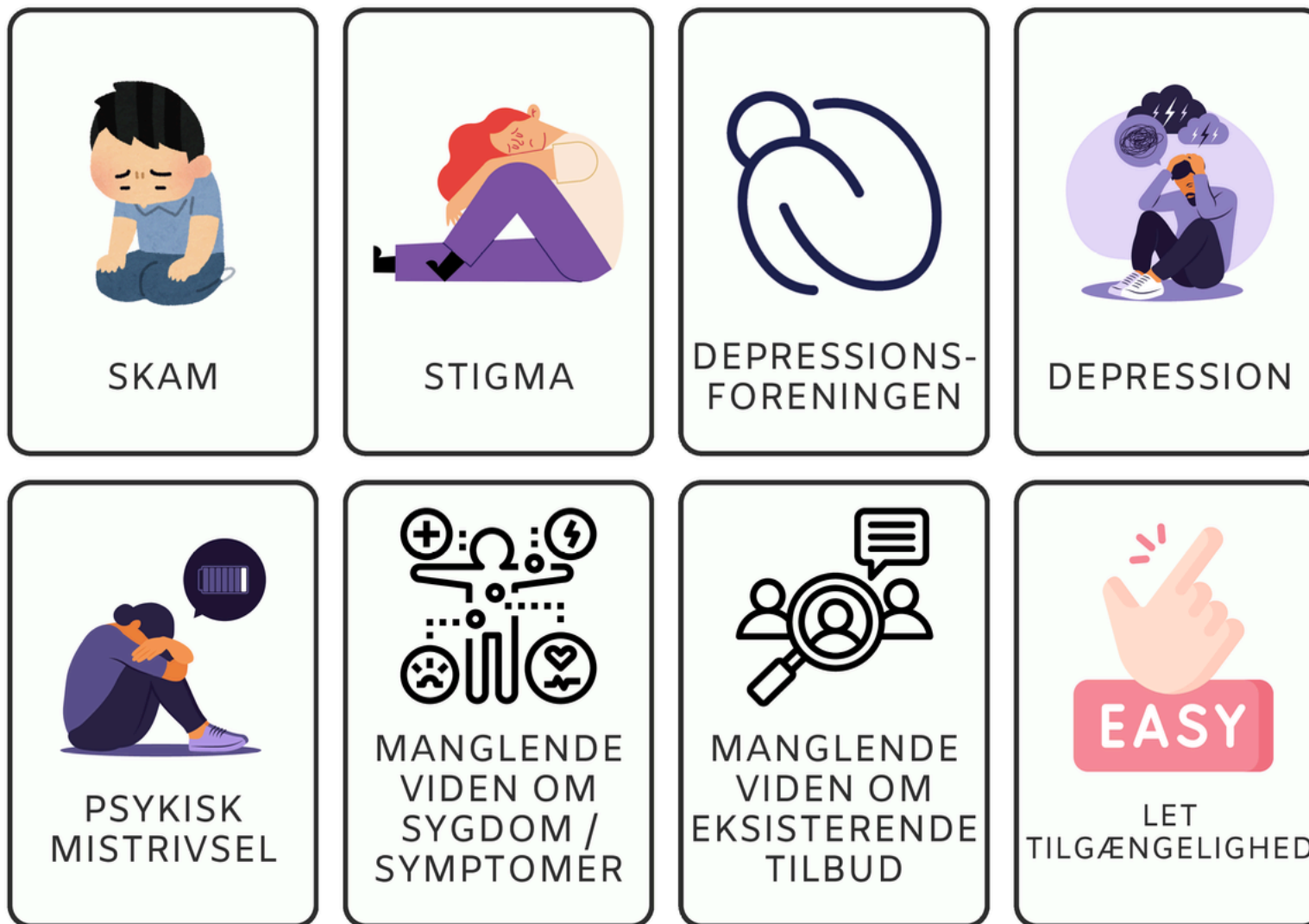
Instagram



Facebook



Bilag 9: Statementkort





MERE VIDEN
OM SYGDOM /
SYMPTOMER



MERE VIDEN
OM
EKSISTERENDE
TILBUD



ØGET
SYNLIGHED PÅ
SOCIALE
MEDIER



ÆNDRE
NAVNET PÅ
DEPRESSIONS-
FORENINGEN



NOGET ANDET
END
"SELVHJÆLPS-
GRUPPE"



ØGET
BROBYGNING
MELLEM
ORGANISA-
TIONER



EGEN LÆGE
KENDER TIL
TILBUDDENE



KOMMUNEN
KENDER TIL
TILUDDENE

Bilag 10: Samtykkeerklæring til deltagelse i workshop

Institut: Institut for Medicin og Sundhedsteknologi, Aalborg Universitet

Projekt og dataansvarlige: Anne Claudine T. N. Thomsen og Sandra Wedel.

Projektets titel: Forandring af rekrutteringsstrategien til interventionen SAMtal 18+

Hvis du har spørgsmål, eller vil trække dit samtykke tilbage, kan du kontakte Sandra Wedel på e-mail: swedel23@student.aau.dk

Formål

Formålet med workshoppen er at få dine perspektiver på rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+, og hvad der kan gøres anderledes.

Inden workshoppen kan begynde, skal vi bede om dit samtykke til at bruge dine oplysninger. Oplysningerne er alt det, du fortæller og gør i løbet af workshoppen.

Frivillig deltagelse, dine rettigheder og behandling af oplysninger

Det er frivilligt, om du vil deltage i workshoppen. Det betyder, at:

- du selv bestemmer, om du vil være med eller ej.
- du ikke behøver have en grund til ikke at have lyst til at være med – hverken nu eller senere.

Vi vil bede om lov til at optage workshoppen med en diktafon. Lydoptagelsen vil kun blive lyttet til af specialegruppen. Dit navn og oplysninger om, hvem du er, kommer ikke til at stå i specialets rapport, men gemmes et sikkert sted efter de regler, som Databeskyttelsesforordningen har bestemt. Dine udtalelser videregives ikke til tredjepart og behandles kun i relation til specialets formål. Når specialet er færdigt, bliver lydoptagelsen og transskriptionen af workshoppen slettet.

Hvis du vil klage over den måde, specialegruppen behandler dine oplysninger på, kan du klage til Datatilsynet. Det anbefales først at kontakte Aalborg Universitets databeskyttelsesrådgiver på mail: dpo@aaau.dk for at løse problemet.

Samtykkeerklæring

Når du skriver under, giver du samtykke til, at vi må bruge dine oplysninger i dette speciale jf. databeskyttelsesforordningens artikel 6 stk. 1, litra a og artikel 9 stk. 2, litra a.

Du skriver også under på, at du har:

- fået skriftlig og mundtlig information om specialets formål, metode og behandling af oplysninger.
- fået at vide, at det du siger og gør, mens du deltager i workshoppen, kun bliver brugt i forbindelse med specialets udarbejdelse.
- fået at vide, at det er frivilligt at deltage.

Deltager:

Dato: _____

Navn: _____

Underskrift: _____

Specialegrupper:

Dato: _____

Underskrift: _____

Underskrift: _____

Bilag 11: PowerPoint-præsentation



Workshop d. 9/4

**Videreudvikling af rekruteringsstrategien for
SAMtal 18+**

I samarbejde med specialegruppen fra kandidatuddannelsen i
Folkesundhedsvidenskab ved Aalborg Universitet

Sandra og Claudi



Dagsorden

- Dagens formål
- Hvad ved vi allerede?
- Fremtidsværksteder
- Tidsplan
- Gruppearbejde



Formål

Videreudvikling af
rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+

På nuværende tidspunkt er der kun to
deltagere



Hvad ved vi om barrierer for deltagelse?

Barrierer pga. depression:

- Manglende energi
- Manglende motivation og initiativtagning

Andre barrierer:

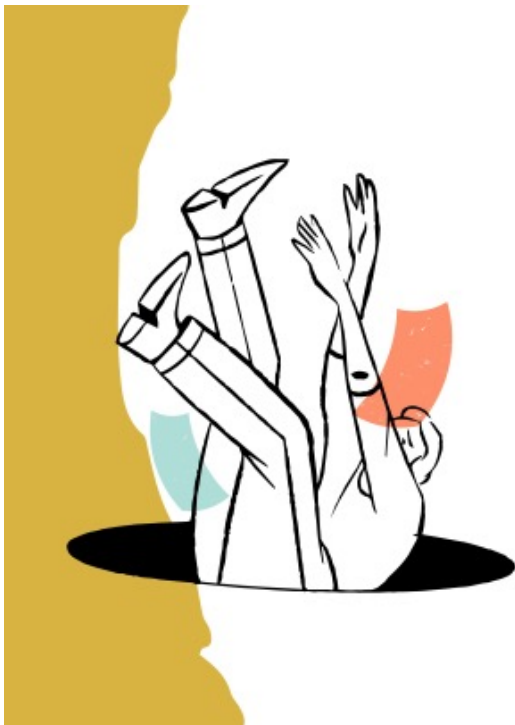
- Stigma - frygt for at føle sig svag eller anderledes
- Selvstigma - stopper dem i at søge hjælp
- Manglende viden om eksisterende tilbud



Fremtidsværksteder

Består af 3 faser:

1. Kritikfasen
2. Fantasifasen
3. Virkeliggørelsesfasen



Tidsplan for workshoppen

13:20 - Kritikfasen

13:50 - Fantasifasen

14:20 - Virkeliggørelsesfasen

14:50 - Opsamling

Kritikfasen

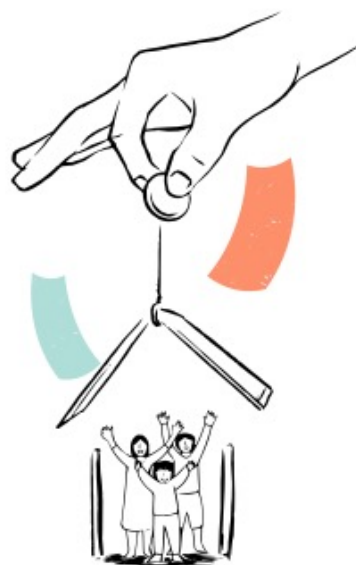
Hvad tror I, er skyld I, der ikke er flere deltagere i SAMtal 18+ på nuværende tidspunkt?



Fantasifasen

Hvordan tror I, vi kan løse det?

I må gerne tænke helt ud af boksen



Virkeliggørelsesfasen

Hvordan får vi idéerne realiseret i
Depressionsforeningen Nordjyllands
rammer?



Opsamling

Har I feedback til os?

Andre relevante kommentarer?

Skulle I have spørgsmål på et senere
tidspunkt, er I meget velkomne til at
kontakte os på
claudi@depressionsforeningen.dk





**Tak for jeres engagement
og deltagelse**

Bilag 12: Interviewguide

Briefing	Introduktion til interviewet Formål med interviewet Samtykkeerklæring Introduktion til fremtidsværksteder Mulighed for spørgsmål
Kritikfasen <i>Udfordringer ved begreber og framing</i> <i>Psykologiske og personlige barrierer</i> <i>Målgruppe-relaterede udfordringer</i> <i>Tilbud og tilgængelighed</i>	Temaet handler om, hvordan sproget og navngivningen påvirker unges oplevelse og motivation for at deltage. Herunder hvordan “selvhjælp” og navnet på tilbuddet kan skabe barrierer frem for at tiltrække. Temaet peger på de indre, ofte usynlige, barrierer unge kan have i forhold til at søge hjælp eller deltage i fællesskaber. Her er både skam, ubehag og lavt energiniveau i spil. Her peges på mere generelle udfordringer ved unge som målgruppe – både omkring engagement og omkring at målgruppen ikke nødvendigvis skal tænkes i kasse, men mere livsfaser. Temaet handler om konkurrencen og kommunikation – hvad de unge ellers har af muligheder, og hvordan de overhovedet opdager eller bliver interesseret i SAMtal 18+.
Fantasifasen <i>Alternativ indgang/ “Lokkemad”</i> <i>Kommunikation og synlighed</i> <i>Relation og tryghed før første møde</i> <i>Identitet og æstetik</i>	Idéerne handler om at tiltrække unge via noget, de allerede synes er sjovt, hyggeligt eller relaterbart – i stedet for at “lokke” dem med et fokus på sårbarhed. Fokus på at bruge moderne, målgruppe-relevante og kreative måder at gøre tilbuddet synligt på – både gennem visuelle medier og gennem andre unge. Her handler det om at skabe kontakt og tryghed inden første møde, så det føles mindre grænseoverskridende at dukke op. Idéerne i dette tema handler om at ændre stemningen, æstetikken og tilgangen til sårbarhed – noget der signalerer “du er velkommen, som du er” og måske gøre det lidt “sejere” at komme.

Temaer	Interviewspørgsmål
Virkeliggørelsesfasen Præsentation/rammesætning for denne del af interviewet <i>Relation og tryghed før deltagelse</i> <i>Identitet, sprog og branding</i> <i>Rekruttering og formidling</i> <i>Strategiske samarbejder og brobygning</i> Afsluttende spørgsmål	“Vi vil gerne præsentere de idéer, der kom frem i virkeliggørelsesfasen. Vi har organiseret dem i fire temaer for at gøre samtalen mere fokuseret. Under hvert tema vil vi gerne høre dine tanker og drøfte, hvad vi sammen kan handle på.” Hvordan gør vi det nemmere og mere trygt at møde op første gang? • Hvordan kunne vi gøre det mindre grænseoverskridende at møde op? • Ville en personlig kontakt før første gang gøre en forskel? • Kan vi allerede nu præsentere gruppeledere på en mere personlig måde? Hvordan formidler vi SAMtal 18+ på en måde, der tiltrækker og inkluderer? • Hvad skal navnet signalere, hvis vi vælger at ændre det? • Hvordan kan vi gøre det mindre “terapi-agtigt” og mere uformelt? • Kunne små, hyggelige tiltag gøre det nemmere at møde op? Hvordan når vi flere unge – og hvordan bliver budskabet formidlet? • Hvordan kunne vi tænke rekruttering på nye måder? • Kunne vi bruge unge selv som ambassadører? • Hvilke kanaler og ansigter fanger de unges opmærksomhed? Hvordan skaber vi naturlige veje ind i SAMtal 18+? • Hvilke steder har allerede kontakt til de unge, vi gerne vil nå? • Hvordan kan vi skabe bro uden at det føles “henvisende”? • Er der samarbejder, vi hurtigt kan aktivere? Hvis du skulle vælge én af idéerne, som du synes giver mest mening til at arbejde videre med, hvilken vil det så være?

Debriefing	Har du nogle spørgsmål? Er der noget, du føler, vi mangler at komme omkring? Har du noget feedback til os? Andet? Tak for din tid
-------------------	---

Bilag 13: Samtykkeerklæring til deltagelse i interview

Institut: Institut for Medicin og Sundhedsteknologi, Aalborg Universitet

Projekt og dataansvarlige: Anne Claudine T. N. Thomsen og Sandra Wedel.

Projektets titel: Forandring af rekrutteringsstrategien til interventionen SAMtal 18+

Hvis du har spørgsmål, eller vil trække dit samtykke tilbage, kan du kontakte Sandra Wedel på e-mail: swedel23@student.aau.dk

Formål

Formålet med interviewet er at få dine perspektiver på idéerne fra workshoppen i forhold til rekrutteringsstrategien for SAMtal 18+, og hvad der kan gøres anderledes.

Inden interviewet kan begynde, skal vi bede om dit samtykke til at bruge dine oplysninger. Oplysningerne er alt det, du fortæller og gør i løbet af interviewet.

Frivillig deltagelse, dine rettigheder og behandling af oplysninger

Det er frivilligt, om du vil deltage i interviewet. Det betyder, at:

- du selv bestemmer, om du vil være med eller ej.
- du ikke behøver have en grund til ikke at have lyst til at være med – hverken nu eller senere.

Vi vil bede om lov til at optage interviewet med en diktafon. Lydoptagelsen vil kun blive lyttet til af specialegruppen. Dit navn og oplysninger om, hvem du er, kommer ikke til at stå i specialets rapport, men gemmes et sikkert sted efter de regler, som Databeskyttelsesforordningen har bestemt. Dine udtalelser videregives ikke til tredjepart og behandles kun i relation til specialets formål. Når specialet er færdigt, bliver lydoptagelsen og transskriptionen af interviewet slettet.

Hvis du vil klage over den måde, specialegruppen behandler dine oplysninger på, kan du klage til Datatilsynet. Det anbefales først at kontakte Aalborg Universitets databeskyttelsesrådgiver på mail: dpo@aaau.dk for at løse problemet.

Samtykkeerklæring

Når du skriver under, giver du samtykke til, at vi må bruge dine oplysninger i dette speciale jf. databeskyttelsesforordningens artikel 6 stk. 1, litra a og artikel 9 stk. 2, litra a.

Du skriver også under på, at du har:

- fået skriftlig og mundtlig information om specialets formål, metode og behandling af oplysninger.
- fået at vide, at det du siger og gør, mens du deltager i interviewet, kun bliver brugt i forbindelse med specialets udarbejdelse.
- fået at vide, at det er frivilligt at deltage.

Deltager:

Dato: _____

Navn: _____

Underskrift: _____

Specialegrupper:

Dato: _____

Underskrift: _____

Underskrift: _____

Bilag 14: Kodetræ

Name	Description	Sources	References
Barrierer		0	0
fordomme om selv-hjælp		2	12
unges barrierer		1	4
oplevede sociale barrierer		0	0
selvstændighed		1	3
skam		1	5
stigma		2	6
Sygdom skaber barrierer		0	0
manglende initiativ		2	14
manglende overskud		1	3
sygdomme skaber barrierer		2	6
Faciliterende adgang		0	0
Bestikkelse		0	0
lokkemad		2	9
unge aktiviteter		2	13
Fokus på gruppeledere		0	0
genkendelighed		2	9
relationsdannelse		2	14
stemning		2	4
Synlighed		0	0
brobygning		2	11
formidlerkorps		2	10

Name	Description	Sources	References
reklame		2	8
Gruppens vilkår		0	0
gruppens titel		2	11
gruppe vilkår		0	0
foreningens tiltag for gruppen		1	5
fællesskaber		1	3
Gruppens fortid		1	8
Gruppens nutid		2	10
målgruppens alder		1	12
organisatorisk		0	0
organisatoriske rammer		2	6
Praktiske rammer		1	14
Interventionens mulige virkning		0	0
forebyggelse		1	2
spejling		2	12
Bekymringer		0	0
de ansattes bekymringer		2	3
de frivilliges bekymringer		1	2
Samarbejdspartner af-bekræfter		1	8
Udefrakommende bud på strategier		0	0
konkurrerende tilbud		2	12
tiltag for andre aktiviteter		2	9

Bilag 15: Tematisk kort 1

