

Forside

Eksamensopgave

Semester:	7. semester
Modul:	13
Gruppenr.:	36
Antal anslag:	57.834
Titel:	headspace og mistrivsel blandt børn og unge
Dato:	02/01/2026
Vejleder:	Per Østergaard

Navn:	Nikoline Vestergaard Andersen
Studentmail:	na22@student.aau.dk
Navn:	
Studentmail:	
Navn:	
Studentmail:	
Navn:	
Studentmail:	
Navn:	
Studentmail:	

Denne forside tæller ikke med i antal anslag!



Abstract

This bachelor project examines how headspace contributes to the well-being of children and young people. The background for the project is an increasing awareness of declining mental well-being among young people and a growing need for accessible, non-authority-based support services. The aim of the project is to gain insight into how young people themselves experience headspace as a support service, as well as how the volunteers understand their role in promoting well-being.

The project is based on a qualitative methodological approach and uses semi-structured interviews as the method of data collection. The empirical material consists of interviews with young people who have used headspace, as well as with volunteer counsellors in the organisation. The interviews were transcribed and analysed using a hermeneutic, meaning-interpreting approach, focusing on understanding the meaning the informants attribute to their experiences. The analysis is structured around four main themes: headspace as a safe and neutral space, the volunteers' role and methods, young people's mental distress and life situation, and headspace as a source of support and a bridge toward improved well-being.

The theoretical foundation of the project is based on Axel Honneth's theory of recognition and Eide & Eide's theory of professional relationships and communication. These theories are used to illuminate the importance of recognition, relational processes, and communication in work aimed at supporting children's and young people's well-being.

The project's findings show that headspace is experienced as a safe and flexible service where young people are met with recognition and respect. The volunteers' relational approach and the absence of demands or judgement appear as central elements in the young people's experience of support. At the same time, the project highlights that mental distress among children and young people is a complex and dynamic phenomenon that requires services capable of accommodating change and individual needs.



Indholdsfortegnelse

Abstract	2
1. Indledning	5
2. Problemfelt	6
2.1. Den stigende mistrivsel.....	6
2.2. Konsekvenser ved mistrivsel	7
2.3. Udfordringer i det eksisterende system	7
2.4. headspace som aktør.....	9
2.4.1. Historien bag	10
2.5. Vidensgab / Det faglige problem.....	11
3. Problemformulering	11
3.1 Problemformuleringens relevans	12
4. Afgrænsning	12
5. Mistrivsel	13
5.1. Mistrivsel som begreb	13
5.2. Mistrivsel gennem det biologiske og fænomenologiske perspektiv	13
6. Metode	15
6.1. Forforståelse.....	15
6.2. Videnskabsteoretisk tilgang	15
6.2.1. Fænomenologi	15
6.2.2. Hermeneutik	16
6.3. Kvalitativ metode	16
6.3.1. Empiriindsamling	17
6.3.2. Valg af informanter.....	17
6.3.3. Interviewform	18
6.3.4. Ethiske overvejelser	18
6.3.5. Databearbejdning	19
6.3.6. Analysestrategi.....	20
7. Teori	20
7.1. Axel Honneths anerkendelsesteori	20
7.3. Aktiv lytning.....	21
8. Analyse	22
8.1. Præsentation af informanter.....	22
8.2. Et trygt og neutralt rum.....	23
8.3. De frivilliges rolle og metode.....	24



8.4. <i>Unge i mistrivsel og deres livssituation</i>	25
8.5. <i>headspace som støtte og brobygger mod trivsel</i>	26
9. Konklusion	27
Referencer	30



1. Indledning

Min interesse for valg af emne til mit bachelorprojekt, er opstået på baggrund af en undren fra praksis. Jeg ser flere og flere børn og unge hver uge, der mistrives, som kommer ind til headspace, for at få hjælp. Derfor mener jeg, at det er relevant at undersøge, hvorfor det netop er headspace de unge søger til, samt hvad organisationen kan tilbyde dem, for at kunne gå fra mistrivsel til trivsel.

Psykiatrifondens rapport: "Mistrivsel eller psykisk sygdom?" fra 2025, fortæller at mistrivsel blandt unge er steget markant siden 2013. Hos kvinder i alderen 16 til 24 år, er denne steget fra 18% i 2013 til 35% i 2023, hvorimod den er steget fra 8% til 16% hos mændene i denne alder. Det er altså særligt kvinderne på 16 til 24 år, der præges. Dog er det også vigtigt at påpege, at der er sket en fordobling i antal mænd, der mistrives (Psykiatrifonden, 2025).

Mistrivsel er ikke en direkte årsag til psykisk sygdom, men det kan øge risikoen for udvikling af psykisk sygdom, og bør derfor betragtes som et advarselstegn. Det er vigtigt at vi er opmærksomme på mistrivsel, og handler på dette, så vi kan forebygge eventuelle psykiske sygdomme (Psykiatrifonden, 2025).

Trivselskommissionen har i 2025 udgivet en afrapportering, hvori de kommer med 35 anbefalinger inddelt i 8 temaer, som skal bidrage til, hvordan børn og unge fremadrettet får bedre forudsætninger for at trives. Under temaet 'Tidlig og rettidig indsats' er anbefaling nummer 33, som handler om at fremme lavtærskeltilbud, herunder at fastholde prioritering af økonomisk støtte hertil, samt at øge kendskabet til dette (Trivselskommissionen, 2025).

Organisationen headspace er et lavtærskeltilbud, da det er et samtaletilbud, hvor børn og unge i alderen 12 til 25 år, kan komme gratis og anonym ind fra gaden, og tale med nogen (headspace, 2025a).

headspace er det største, landsdækkende forebyggende og mentalt sundhedsfremmende civilsamfundstilbud i Danmark (headspace, 2025b). Tilbuddets face-to-face-rådgivning er desuden blevet akkrediteret af RådgivningsDanmark, hvilket betyder at rådgivningen er blevet kvalitetsvurderet af, hvorvidt tilbuddet lever op til en række fælles standarder for rådgivningstilbud. Akkrediteringen er altså et kvalitetsstempel af det rådgivende arbejde i headspace, og en



anerkendelse af både faste, frivillige, kommunale og regionale medarbejders arbejde i organisationen (headspace, 2025c).

2. Problemfelt

2.1. Den stigende mistrivsel

Nationale undersøgelser viser, at mistrivsel blandt børn og unge i Danmark, er steget markant gennem det seneste årti. Udvikling sætter ind et sted omkring 2013 og 2014. Den mest markante stigning ses hos de 16 til 24 årige kvinder, hvor der næsten er sket en fordobling (Psykiatrifonden, 2025). Ifølge rapporten "Danskernes sundhed" fra Sundhedsstyrelsen, rapporterede 18% af unge kvinder i alderen 16 til 24 år, om dårligt mentalt helbred i 2013, og i 2023 var denne andel steget til 35%. Dette betyder at mere end hver tredje kvinde i denne alder, som lever i mistrivsel. Også unge mænd i samme aldersgruppe oplever stigende mistrivsel, dog ligger andelen lavere end hos kvinderne. I 2013 rapporterede 8% af de unge mænd, om dårligt mentalt helbred, mens tallet i 2023 var steget til 16%, hvilket er en fordobling. Det svarer til, at omtrent hver sjette unge mand i denne alder, lever i mistrivsel. Mændene trives altså generelt bedre end kvinderne, men der ses altså stadig en bekymrende stigning i tallene (Sundhedsstyrelsen, 2024).

Udviklingen ses også blandt de yngre aldersgrupper. Blandt børn og unge i henholdsvis 5., 7. og 9. klasse, svarende til cirka 11-, 13- og 15 årige, er mistrivsel generelt lavere end hos de 16 til 24 årige, men udviklingen går samme vej for pigerne. I 5. klasse rapporterede 12% af pigerne om lav selvtilfredshed, hvilket steg til 17% i 2022. I 7. klasse steg andelen fra 16% til 21%, og i 9. klasse fra 17% til 22%. Derimod er procentdelen enten uændret eller faldet blandt mændene (Psykiatrifonden, 2025).

Omvendt ses der samtidig et markant fald i andelen af piger, der rapporterer om høj livstilfredshed. Blandt pigerne i 5. klasse, faldt andelen, der rapporterer om høj selvtilfredshed fra 19% i 2014 til 11% i 2022. I 7. klasse faldt andelen fra 24% til 19%, og i 9. klasse fra 38% til 30%. Blandt mændene er procentdelen enten uændret eller steget (Madsen, et al., 2023).

Samlet peger tallene altså på en markant og vedvarende stigning i mistrivsel, særligt blandt piger og unge kvinder. Dette tegner et billede af en bekymrende udvikling blandt børn og unge.



2.2. Konsekvenser ved mistrivsel

Mistrivsel blandt børn og unge kan dække over flere tilstande, herunder ensomhed, tristhed, søvnproblemer, stress og angst. Det er lige så almindeligt for børn og unge, såvel som voksne, at de i perioder oplever midlertidigt nedsat trivsel, som en reaktion på belastende livsomstændigheder, som for eksempel skoleskift, flytning eller skilsmisser. For nogle børn og unge kan mistrivsel udvikle sig til at være længerevarende og mere intens end før. I sådanne tilfælde vil der ofte være behov for professionel støtte, for at forhindre en yderligere forværring (social.dk, u.å.).

Årsagerne til mistrivsel er ofte komplekse, og kan blandt andet være relateret til udfordringer i barnet eller den unges omgivelser, såsom forhold i deres skole og dagtilbud, hjem eller deres fritidsliv. Ofte er der også tale om en kombination af forskellige faktorer, der påvirker barnet eller den unge (social.dk, u.å.).

Mistrivsel i barndommen og ungdommen kan have væsentlige konsekvenser for udvikling, læring og deltagelse i skole- og uddannelsesforløb. Mistrivsel kan blandt andet hænge sammen med skolevægring (social.dk, u.å.). Skolevægring udvikler sig oftest gradvist, fx begyndende med tidlige tegn på mistrivsel eller modstand mod at gå i skole, som enere kan udvikle sig til periodisk fravær fra skolen, hvor barnet udebliver fra enkelte timer, eller går tidligere hjem fra skole. I mere alvorlige tilfælde kan skolevægring udvikle sig til, at barnet er fuldt fraværende fra skolen i længere perioder ad gangen. De tidlige tegn på skolevægring kan blandt andet omfatte ubehag ved at komme i skole, samt fysiske symptomer som ondt i maven og hovedpine, hvilket er vigtigt at være opmærksom på. Skolevægring kan øge risikoen for skolefrafald senere i uddannelsessystemet, samt begrænse mulighederne for tilknytning til arbejdsmarkedet senere i voksenlivet (Pedersen, u.å.).

2.3. Udfordringer i det eksisterende system

I Danmark oplever mange børn og unge lange ventetider i forbindelse med henvisning til psykolog og psykiatrisk behandling, hvilket gør at de ikke modtager hjælp i tide. Unge mellem 18 og 24 år, har ret til gratis psykologbehandling ved let til moderat angst eller depression, efter henvisning fra egen læge. Formålet med ordningen er at sikre hjælp til unge med psykiske udfordringer og lidelser, inden de bliver alvorligt syge. Ifølge Dansk Psykolog Forening, er der på trods af dette, betydelige ventetider for netop denne ordning. Foreningens tal viser at ventetiden for denne ordning er cirka 26 uger, hvilket er svarende til 185 dage. Dette betyder altså, at selvom de unge er vurderet af en læge,



til at have brug for hjælp, skal de alligevel vente omkring et halvt år, før de kan påbegynde behandling. Dansk Psykolog Forening påpeger at dette skyldes, at ordningen er underfinansieret, og der derfor skal sørges for mere økonomi til ordningen, hvis vi fortsat skal sikre, at de unge kommer i behandling i rette tid. Den lange ventetid kan medføre negative konsekvenser for de unge, i og med deres symptomer kan forværres og udvikle sig til mere alvorlige psykiske lidelser, hvilket vi skal gøre alt for at standse hurtigst muligt (Dansk Psykolog Forening, 2023).

Udover ventetider til psykologhjælp, er der også betydelige ventetider til behandling hos praktiserende psykiatere og børne- og ungdomspsykiatere. Sundhedsstyrelsens analyse af ventetider til praktiserende psykiatere og børne- og ungdomspsykiatere viser, at den gennemsnitlige ventetid for børn og unge i perioden 2022 til 2023, var cirka 26,5 uger, mens den for voksne var cirka 19,4 uger. Derudover var der stor variation mellem regioner, og de længst ventende patienter i børne- og ungdomspsykiatrien ventede i mere en 53 uger, hvilket er svarende til mere end ét år. Analysen fra Sundhedsstyrelsen peger på flere mulige årsager til de lange ventetider, herunder en betydelig stigning i efterspørgslen efter psykiatrisk behandling, samt en stigning i antallet af psykiatere og et fald i antal konsultationer pr. psykiater. Desuden er der en problematik hos unge mellem 16 og 18 år, som når de overgår fra børne- og ungdomspsykiatrien til voksenpsykiatrien, risikerer dobbelt ventetid. Dette skyldes at de ikke kan nå at få en tid, inden de fylder 18 år, og først kan komme på ventelisten til voksenpsykiatrien 6 måneder før deres 18 års fødselsdag (Sundhedsstyrelsen, 2025).

Udfordringerne ved de betydelige ventetider til psykolog og psykiatri, gør det vanskeligt for børn og unge at rettidig hjælp, hvilket kan føre til negative konsekvenser, herunder forværring af symptomer samt udvikling til mere alvorlige psykiske lidelser (Dansk Psykolog Forening, 2023).

Dog har Trivselskommissionen udgivet en afrapportering her i 2025, hvori de fremhæver lavtærskeltilbud, som en del af 35 anbefalinger til, hvordan børn og unges trivsel kan fremmes (Trivselskommissionen, 2025). Der findes forskellige tilbud om hjælp til børn og unge, men om de har den ønskede effekt, kan være svært at måle. I mellemtiden, er der kommet en ny evaluering af forskere fra Region Hovedstadens Psykiatri, som fastslår at headspace Danmarks rådgivning øger trivsel blandt børn og unge (headspace, 2025).

På baggrund af dette er headspace en relevant aktør i analysen af, hvordan trivslen blandt børn og unge kan styrkes, og hvordan tidlig indsats kan bidrage til at forebygge en forværring af mistrivsel.



2.4. headspace som aktør

headspace er et gratis og anonymt samtaletilbud uden ventetid til børn og unge i alderen 12 til 25 år, som primært er drevet af frivillige. Hos headspace kan man komme ind og tale om alt det, der fylder, stort og småt, fx ensomhed, mobning, selvskade, håndtering af hverdagen og meget mere (headspace, 2025a).

De fleste rådgivere er frivillige, som brænder for at hjælpe børn og unge, og lytter helt fordomsfrit til det, der bliver fortalt (headspace, 2025a). Der er desuden mulighed for at rådgivere kan brobygge barnet eller den unge videre til andre relevante tilbud, som kan tilbyde mere specialiseret hjælp og støtte, end headspace har muligheden for (headspace, 2024).

headspace arbejder ud fra otte centrale værdier, som forventes at alle ansatte og frivillige kender til, og handler i overensstemmelse med. De otte værdier er 'Vi er nogen at tale med', 'Vi arbejder på de unges præmisser', 'Intet er for stort eller småt', 'Vi arbejder på tværs og handler i fællesskab', 'Vores arbejds gange er til gavn for de unge', 'Fokus på sparring og supervision', 'Fokus på uddannelse' og 'Fokus på brobygning' (headspace, 2025d).

I headspace kommer de unge frivilligt, for at snakke om deres problemer. Derudover er det primært frivillige, der møder de unge som rådgivere. Den dobbelte frivillighed er med til at skabe et specielt bånd mellem rådgiveren og de unge. I samtalerne med de unge, er det den unge selv, der styrer hvad samtalerne kommer til at handle om. I headspace arbejder man nemlig ud fra, at de unge er eksperter i eget liv, og derved selv ved, hvad der fylder mest for dem, og hvad der fylder lidt mindre. I headspace er ingen problemer hverken for store eller for små. Alle unge kan komme i headspace, uanset graden af mistrivsel og problemstilling. Hvis den unges problemer er større, end vi i headspace kan hjælpe med, brobygger vi den unge videre til et relevant tilbud (headspace, 2025d).

Alle unge vil blive mødt af to rådgivere, når de har samtaler hos headspace. Dette sikrer kvaliteten i arbejdet, samt bedre mulighed for støtte til den unge. Rådgiverne modtager løbende sparring og supervision, for at lære, udvikle sig og reflektere over deres arbejde i samtalerne (headspace, 2025d).

Alle beslutninger i headspace centrene, skal være til gavn for de unge. Dette kan fx være indretningen og placeringen af centrene. Ofte vil man se centrene tæt på ungdomsuddannelser eller banegårde (headspace, 2025d).



Alle der bliver frivillig i headspace, får undervisning i fx samtaleteknik og lovgivning. Dette gøres blandt andet gennem læringsportalen 'headspace academy', samt at de frivillige kommer på en ungerådgiveruddannelse, inden de må deltage i samtaler med de unge (headspace, 2025d).

headspace samarbejder med kommuner, regioner, virksomheder og foreninger for at styrke unges mentale trivsel. Samarbejdet er til for at sikre de unge, at de hurtigt kan få den rette hjælp, hvis det er nødvendigt. Når de unge har brug for mere hjælp, end headspace kan tilbyde dem, bliver de hjulpet videre til et andet relevant tilbud. Fx kan der brobygges videre til psykiatrien, hvis den unge fx har brug for at blive udredt, eller der kan brobygges videre til en psykolog, hvis den unge har brug for mere løsningsorienterede samtaler (headspace, 2025d).

Alle ansatte og frivillige i headspace er bundet af henholdsvis tavshedspligt jf. Forvaltningsloven (FVL) §27, underretningspligt jf. Barnets Lov (BL) §133 og afværgepligt jf. Straffeloven (STRFL) §141. Alle børn og unge i headspace, bliver oplyst om dette.

headspace bestræber sig på så vidt muligt aldrig at lave en underretning, uden den unges samtykke. Da den unge som udgangspunkt er anonym hos headspace, skal vedkommende opgive deres anonymitet i tilfælde af en underretning. Hvis den unge ikke ønsker at opgive deres anonymitet, er headspace nødsaget til at afbryde forløbet med den unge, da organisation ikke må fastholde vedkommende i en situation, der er til fare for deres trivsel.

2.4.1. Historien bag

headspace er et initiativ under foreningen Det Sociale Netværk, som den tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen har været med til at stifte. Det Sociale Netværk er opstået på baggrund af, at Rasmussen i 1993 mistede sin datter, som led af skizofreni, til selvmord. Siden da, har Rasmussen haft et dybtfølt ønske om at kunne forhindre, at dette sker for andre unge og deres nærmeste. Derfor begyndte Rasmussen tilbage i 2009, at bruge tid og energi på, at skabe foreningen, som skulle være med til at arbejde for at fjerne fordomme og skabe bedre hjælp og muligheder for psykisk sårbare og deres pårørende (Det Sociale Netværk, 2024).

I 2011 havde PsykiatriNetværkets årlige Psykiaritopmøde temaet 'unge og mental trivsel', hvor headspace-lederen, Nick Prendergast, fra Melbourne i Australien, deltog og præsenterede den australske ungerådgivning headspace for de 1.000 deltagende. To år senere, i 2013, stiftede Det



Sociale Netværk headspace Danmark, og åbnede de første seks headspace centre i Danmark (headspace, 2025d).

Denne udvikling har skabt et behov for alternative og mere tilgængelige indsatser, som kan supplere det eksisterende system og imødekomme unge på deres egne præmisser. I denne kontekst er headspace blevet en central aktør i indsatsen for børn og unges mentale trivsel.

2.5. Vidensgab / Det faglige problem

Selvom headspace i dag er et udbredt og anerkendt lavtærskeltilbud for børn og unge i Danmark, eksisterer der fortsat et vidensgab i forhold til, om organisationen bidrager til øget trivsel blandt børn og unge/hvordan organisations arbejde konkret bidrager til øget trivsel blandt børn og unge. Meget af den eksisterende viden om mistrivsel, tager udgangspunkt i statistikker og målinger, mens der i mindre grad sættes fokus på de unges egen oplevelser af at modtage støtten. Derfor mangler der viden om, hvordan de frivilliges arbejde i headspace, opleves af de unge, herunder hvilken betydning det kan have for de unges trivsel og oplevelse af at blive set, hørt og anerkendt. Grundet det eksisterende psykologiske og psykiatriske system er præget af lange ventetider, er det særligt relevant at undersøge, hvilken rolle et lavtærskeltilbud som headspace, eventuelt kan spille som supplement til det offentlige system.

Det faglige problem består altså af en manglende forståelse for headspace' praksis, set fra både de unges og de frivilliges perspektiv, samt hvilken betydning arbejdet kan have i forbindelse med den stigende mistrivsel, der ses i Danmark.

På baggrund af ovenstående problemstillinger, opstår der et behov for at undersøge, hvordan headspace arbejder med trivsel og mistrivsel blandt børn og unge, og hvilken betydning dette potentielt kan have i forhold til den stigende mistrivsel i Danmark. Dette leder frem til følgende problemformulering:

3. Problemformulering

Hvordan kan organisationen headspace være med til at øge trivslen blandt børn og unge, og hvilken betydning kan dette have i forhold til den stigende mistrivsel i Danmark?



3.1 Problemformuleringens relevans

Problemformuleringens relevans findes i, at nationale undersøgelser viser, at der gennem det seneste årti, er sket en markant stigning i mistrivlsen blandt børn og unge i Danmark, og udviklingen kan potentielt få alvorlige konsekvenser for deres livskvalitet, uddannelse og senere hen deres tilknytning til arbejdsmarkedet. Samtidig peger både forskning og nationale anbefalinger på, at tidlig og rettidig indsats er afgørende for at forebygge, at denne mistrivsel udvikler sig til mere alvorlige psykiske lidelser.

I denne kontekst har Trivselskommissionen fremhævet lavtærskeltilbud, som en del af løsningen, hvilket organisationen headspace er. headspace, som er et gratis og anonymt tilbud for børn og unge mellem 12 og 25 år, adskiller sig fra tilbud som psykolog og psykiatrien, ved at der ingen ventetid er, hvilket gør det relevant for børn og unge i mistrivsel.

Problemformuleringen er relevant, fordi den sætter fokus på, hvordan headspace konkret bidrager til at øge trivlsen blandt børn og unge, set i lyset af de strukturelle udfordringer i det eksisterende psykologiske og psykiatriske system, i og med der er en betydelig ventetid hertil. headspace kan her være med til at forebygge forværring af mistrivsel, og mindske presset på det øvrige system.

4. Afgrænsning

I mit bachelorprojekt har jeg valgt at afgrænse mig til organisationen headspace og deres arbejde med børn og unges trivsel. Projektet fokuserer kun på headspace som lavtærskeltilbud, og inddrager ikke andre civilsamfundsorganisationer, kommunale eller regionale tilbud.

Endvidere har jeg valgt at afgrænse mig til børn og unge i alderen 12 til 25 år, da det er denne målgruppe, som headspace arbejder med. Projektet beskæftiger sig ikke med børn under 12 år eller voksne over 25 år, selvom der i enkelte tilfælde bliver brugt empiri udenfor den valgte målgruppe. Derudover bliver der heller ikke foretaget en kønsspecifik analyse, på trods af at statistikker viser forskelle i mistrivlsen mellem kønnene.



5. Mistrivsel

5.1. Mistrivsel som begreb

Mistrivsel er et komplekst begreb, som ikke har én entydig definition. Begrebet anvendes både i praksis, forskning og den offentlige debat, men forståelsen af det, varierer afhængigt af det perspektiv, der anlægges (Qvortrup & Wistoft, 2024).

Overordnet set kan mistrivsel beskrives som en tilstand, hvor et menneske oplever nedsat livskvalitet, utilpashed, eller manglende overskud i hverdagen, uden nødvendigvis at opfylde kriterierne for en psykisk lidelse (Psykiatrifonden, 2025).

Hos børn og unge kan mistrivsel komme til udtryk gennem blandt andet tristhed, ensomhed, søvnproblemer, stress, lavt selvværd eller vanskeligheder i skole- og fritidsliv. Mistrivsel skal ikke forstås som en psykisk lidelse, men et signal om, at barnet eller den unge befinder sig i en situation, hvor de har behov for støtte (social.dk, u.å.).

I dette bachelorprojekt forstås mistrivsel primært ud fra et fænomenologisk perspektiv, hvor der lægges vægt på den enkeltes subjektive oplevelse af trivsel og mistrivsel (Qvortrup & Wistoft, 2024). Denne forståelse harmonerer med headspace' tilgang, hvor de unge mødes på egne præmisser, og hvor deres oplevelser tillægges central betydning (headspace, 2025d).

5.2. Mistrivsel gennem det biologiske og fænomenologiske perspektiv

Tilbage i begyndelsen af 1990'erne var mistrivsel ikke noget man var særligt optaget af, og ordet optrådte kun cirka tre gange om året i de danske medier. Interessen for mistrivsel i Danmark er steget markant siden dengang, og mellem 2019 og 2023 har ordet optrådt intet mindre end 46.486 gange i de danske medier (Qvortrup & Wistoft, 2024).

For at kunne forstå begrebet mistrivsel, er det vigtigt undersøge, hvilke måder det kan forstås på. Nogle mener fx at vi står midt i en mistrivselskrise, mens andre advarer om, at der ikke må gå inflation i begrebet. Derfor er det vigtigt at se på, hvorfor begrebet forstås så forskelligt (Qvortrup & Wistoft, 2024).

At der eksisterer forskellige forståelser af mistrivsel, kan hænge sammen med, at mennesker betragter det samme begreb ud fra forskellige perspektiver, og dermed danner forskellige



fortolkninger og billeder af hvad dette betyder. Der kan altså skelnes mellem to forskellige perspektiver, hvilket er det biologiske perspektiv og det fænomenologiske perspektiv (Qvortrup & Wistoft, 2024).

Det biologiske perspektiv ser mennesket som en biologisk organisme. Her ses mistrivsel som et resultat af noget, der rammer og forandrer organismen, enten indefra eller udefra. Fx ligesom planter og dyr trives, hvis de får lys, næring og gode omgivelser, vil mennesker ligeledes trives, hvis deres ydre og indre vilkår er sunde (Qvortrup & Wistoft, 2024).

Det fænomenologiske perspektiv derimod, fokuserer på, hvis man lægger vægt på, at mennesker er udstyret med bevidsthed, opfattes mistrivsel som et resultat af en fortolkning af ting, der forstyrrer de ydre og indre vilkår. Mistrivsel er altså ikke blot en tilstand, men noget man erfarer (Qvortrup & Wistoft, 2024).

I den offentlige debat, bliver mistrivsel ofte forstået ud fra det biologiske perspektiv - altså som et spørgsmål om sundhed eller sygdom. Hvis man trives, betragtes man som sund, og hvis man mistrives, betragtes man som syg. Denne sygdomsorienterede forståelse afspejles også i måden, der tales om mistrivsel på. Trivsel og mistrivsel placeres ofte i hver sin ende af en skal: jo mere mistrivsel, jo mindre trivsel - og omvendt. Derfor har mange en forestilling om, at mistrivsel kan udryddes. Hvis blot politikerne flere penge, sætter ind med reformer og forbud, så kan årsagerne til mistrivsel fjernes. Altså, hvis samfundet indrettes mere hensigtsmæssigt, og hvis blandt andet læger og andre behandlere behandler problemet rigtigt, kan børn og unge helbredes for mistrivsel, og dermed komme i trivsel igen (Qvortrup & Wistoft, 2024).

Det fænomenologiske perspektiv bliver fx brugt i trivselsundersøgelser. Her er der taget udgangspunkt i "Skolebørnsundersøgelsen", som er udarbejdet af ni forskere i samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed og Syddansk Universitet (Madsen, et al., 2023). Undersøgelsen tager udgangspunkt i elevernes egne oplevelser af deres helbred og symptomer, frem for at tage deres temperaturer, BMI eller blodtryk. Der er altså ikke nødvendigvis en sammenhæng med opfattelsen af fysisk helbred i lægelig forstand. Med andre ord, lægges der op til det fænomenologiske perspektiv, hvor resultaterne blandt andet afspejler de ydre vilkår og den enkelte elevs egen vurdering (Qvortrup & Wistoft, 2024).



6. Metode

I følgende kapitel redegør jeg for de metodiske valg, der danner grundlag for mit bachelorprojekts undersøgelse. Indledningsvist vil jeg præsentere min forforståelse for emnet, og derefter redegøre for den videnskabsteoretiske tilgang, herunder fænomenologien og hermeneutikken. Dernæst vil jeg beskrive det metodiske valg, hvor jeg uddyber hvilke tanker og overvejelser, der ligger til grund for tilgangen, valg af informanter, interviewformen, samt hvilke etiske overvejelser jeg har gjort mig inden udførelse af interviewene. Afslutningsvis redegør jeg for databearbejdningsprocessen for interviewguiden og transskriberingen, samt den analysestrategi, der ligger til grund for udarbejdelsen af min analyse.

6.1. Forforståelse

Igennem mit bachelorprojekt, har det været vigtigt for mig at forholde mig til min forforståelse af emnet. Dette kommer af, at jeg selv er frivillig i headspace, og derfor allerede har dannet mig et billede af, hvordan organisationen bidrager til unges trivsel. Derfor har jeg gennem hele projektskrivningen, taget et skridt tilbage, og set på emnet med andre 'briller'. Dette har medvirket til, at jeg har kunnet være neutral igennem projektskrivning, herunder i forbindelse med indsamlingen af min empiri (Alminde, Henriksen, Nørmark, & Andersen, 2008).

6.2. Videnskabsteoretisk tilgang

I følgende afsnit vil jeg redegøre for det videnskabsteoretiske grundlag i mit bachelorprojekt, som vil være fænomenologien og hermeneutikken.

6.2.1. Fænomenologi

Den fænomenologiske tilgang har til formål at forstå, hvordan mennesket sanser, erfarer og oplever sin livsverden. Man skal så vidt muligt, kunne sætte sin egen forforståelse i baggrunden, for at kunne se 'den andens' perspektiv, upåvirket af egne fordomme og forforståelse (Guldager, 2018).



Jeg vil anvende den fænomenologiske tilgang, i udførelsen af mine kvalitative interviews. Dette vil jeg gøre ved at sætte min egen forforståelse i baggrunden, for at kunne have min fulde opmærksomhed på det enkelte individs oplevelser og erfaringer.

6.2.2. Hermeneutik

Den hermeneutiske tilgang fokuserer på at forstå meningen bag menneskers oplevelser og udtryk. Når man arbejder hermeneutisk, reflekterer og fortolker man på en given situation, for at forstå, hvordan menneskets oplevelse af situationen er forankret i sted og tid (Ringø & Christensen, 2022). Jeg vil anvende den hermeneutiske tilgang til at fortolke på den kvalitative empiri jeg indsamler i forbindelse med mine interviews.

6.3. Kvalitativ metode

I indsamlingen af empiri, har jeg valgt at anvende det kvalitative interview, for at opnå en større dybde i min undersøgelse. Fremfor den kvantitative spørgeskemametode, hvor respondenterne oftest kun har mulighed for at svare fx ”ja”, ”nej”, ”måske”, osv., har interviewpersonen i det kvalitative interview, mulighed for at uddybe hvert enkelte svar, samt bringe andre temaer op, som jeg som interviewer, måske slet ikke havde tænkt over på forhånd. På denne måde kan jeg opnå dybdegående empiri, samt få andre nuancer og perspektiver med i undersøgelsen (Ingemann, Kjeldsen, Nørup, & Rasmussen, 2020).

Et kvalitativt interview er en samtale med et bestemt formål. I sammenhæng med mit bachelorprojekt, vil formålet være at undersøge, hvad headspace gør og har gjort for at øge trivselen hos børn og unge. Derfor er informanterne valgt, på baggrund af dette (Ingemann, Kjeldsen, Nørup, & Rasmussen, 2020).

Det kvalitative interview bygger på at skabe et særligt rum mellem informant og interviewer, med en bestemt ramme og kontekst, til at skabe den viden, der skal bruges i undersøgelsen. Det er intervieweren, der har ansvaret for at skabe det særlige rum, og sætte rammerne for interviewet. Derfor er det vigtigt at sørge for, at skabe et rum for informanten, hvor vedkommende kan føle sig tryk og har lyst til at åbne op og fortælle (Ingemann, Kjeldsen, Nørup, & Rasmussen, 2020). Interviewmetoden egner sig til at få indsigt i mennesker livsverden, ment således at det blandt andet kan give adgang til et individs egne oplevelser, meninger og holdninger om noget bestemt.



Derudover kan interviewmetoden også anvendes til at få indsigt i faktuelle oplysninger (Ingemann, Kjeldsen, Nørup, & Rasmussen, 2020).

6.3.1. Empiriindsamling

Bachelorprojektet empirigrundlag består af fire individuelle interviews med henholdsvis to frivillige hos headspace, samt to unge hos headspace. Således kunne jeg sikre mig min fulde opmærksomhed på det enkelte individ, samt muligheden for at undersøge det enkelte individs oplevelser og erfaringer. Formålet med at udføre 2 enkeltinterviews med frivillige hos headspace er, at undersøge, hvordan de frivillige oplever, at de hjælper de unge. Hvorimod formålet med at udføre 2 enkeltinterviews med unge hos headspace er, at undersøge, hvad de unge selv oplever, at headspace gør og har gjort for dem, i den periode de har gået hos headspace (Ingemann, Kjeldsen, Nørup, & Rasmussen, 2020).

De fire interviews blev afholdt over en periode på 11 dage. De første to interviews blev afholdt online, grundet kalender- og transportvanskeligheder. Det ene interview var med en frivillig hos headspace, og det andet var med en ung, der tidligere er kommet hos headspace. Herefter afholdt jeg et tredje interview i headspace' lokaler, med en anden frivillig hos headspace. Det fjerde og sidste interview blev også afholdt i headspace' lokaler, men med en ung der på nuværende tidspunkt kommer hos headspace. De tre af interviewene havde en varighed på cirka 30 minutter, og det fjerde havde en varighed på cirka 15 minutter.

6.3.2. Valg af informanter

Da jeg undersøger, om headspace er med til at øge trivslen blandt børn og unge, var det oplagt for mig at interviewe både unge der kommer hos headspace og frivillige hos headspace. Derfor valgte jeg at, jeg ville interviewe to unge og to frivillige fra headspace.

Da jeg selv er frivillig hos headspace, havde jeg en oplagt mulighed for at være med til at vælge mine informanter. Det var vigtigt for mig, at jeg kunne vælge to lidt forskellige frivillige, da det blandt andet ville vise to forskellige oplevelser af at være frivillig i headspace. Derfor valgte jeg at gå i dialog med de fastansatte i centeret, for at få deres perspektiv på, hvem det potentielt kunne være. Valget endte således med at være en af de nyere tilkomne, og en af de ældste frivillige. På denne måde fik jeg muligheden for at undersøge, hvordan headspace ser ud fra et helt frisk



synspunkt, samtidig med at få lov at høre om, den erfaring man ellers tager med sig i rygsækken efter længere tid. Efterfølgende kontaktede jeg begge frivillige, som begge gerne ville deltage i et interview.

I forbindelse med at vælge de to unge til mit interview, fik jeg muligheden for at interviewe en ung, som tidligere har brugt headspace, hvilket jeg takkede hurtigt ja til, og fik et møde i kalenderen. Til udvælgelsen af den anden ung, havde de fastansatte i centeret et krav om, at det skulle være en ung, jeg allerede har en relation til. Desværre var der ikke mulighed for, at jeg kunne afholde et interview med én af mine egne unge. Derfor fik jeg muligheden for at interviewe en anden ung, som tidligere har været en del af et gruppeforløb hos headspace, som jeg var tilkøbt, og derfor allerede har en relation til.

6.3.3. Interviewform

Empirigrundlaget består af fire semistrukturerede enkeltinterviews. Formålet med at anvende enkeltinterviews i min empiriindsamling, bygger på at jeg ønsker at undersøge, hvordan enkelte frivillige og unge, oplever henholdsvis den hjælp de selv yder og modtager i headspace. Derudover gav det mig også muligheden for at have min fulde opmærksomhed på den enkelte informant (Ingemann, Kjeldsen, Nørup, & Rasmussen, 2020).

Interviewene har være semistrukturerede, da jeg har brugt mine interviewguides som grundlag for interviewene, men indimellem fraveget den ved at stille opfølgende spørgsmål til informanternes svar (Ingemann, Kjeldsen, Nørup, & Rasmussen, 2020).

6.3.4. Ethiske overvejelser

Jeg har gennem min empiriindsamling gjort mig væsentlige etiske overvejelser. Alle informanter er blevet anonymiseret i transskribering, og der er indhentet samtykke til at lydoptage, forud for interviewene. Informanterne er blevet gjort bekendt med formålet med bachelorprojektet, samt deres mulighed for at trække sig undervejs. Særligt i interviewene med de unge, har der været fokus på at håndtere personlige og følsomme emner med respekt.



6.3.5. Databearbejdning

I følgende afsnit vil jeg beskrive, hvordan jeg har udarbejdet interviewguides til afholdelse af interviews med informanterne, hvorefter jeg vil beskrive processen af at transskribere lydoptagelserne fra interviewene.

6.3.5.1. Interviewguide

Forud for mine interviews, udarbejdede jeg to forskellige interviewguides, da jeg skulle interviewe både frivillige og unge i headspace (Bilag 1 & 2), og derfor havde betydning for, hvilke spørgsmål jeg skulle stille dem, hver især. Interviewguidesene er udarbejdet med hensigt om, at sikre belysning af temaer, som er grundlæggende for besvarelsen af min problemformulering.

Mine interviewguides starter ud med en kort introduktion, hvor formålet er at præsentere informanterne for mig og formålet med interviewet (Thagaard, 2017)

Jeg startede efterfølgende min interviewguide til de frivillige ud med indledende spørgsmål i forhold til hvem de er og deres baggrund. De indledende spørgsmål var konkrete og lukkede spørgsmål. Derefter skiftede jeg til åbne spørgsmål, i forbindelse med deres arbejde med de unge i headspace, hvilket gav anledning til uddybende og fyldestgørende svar fra informanterne. Til slut rundede jeg interviewguiden af med at give mine informanter mulighed for at tilføje noget efter eget valg (Thagaard, 2017).

I min interviewguide med de unge i headspace, startede jeg igen ud med indledende konkrete og lukkede spørgsmål, i forhold til at præsentere dem. Efterfølgende skiftede jeg over til åbne spørgsmål, i forbindelse med, hvilke problematikker de bruger headspace til, samt hvordan de oplever den hjælp de modtager i headspace. Til slut gav jeg også de unge informanter, muligheden for at tilføje noget efter eget valg (Thagaard, 2017).

Gennem alle fire interviews, stillede jeg løbende opfølgende spørgsmål baseret på de svar, informanterne gav mig (Ingemann, Kjeldsen, Nørup, & Rasmussen, 2020).

6.3.5.2. Transskribering

Før jeg kunne anvende mine kvalitative interviews, omdannede jeg mine lydoptagelser til skrift, gennem transskribering. Jeg har valgt at transskribere interviewene fuldt ud og som svarene er blevet givet af informanter. Derfor inddrager jeg blandt andet ord som, ”jamen” og ”altså” i mine



transskriptioner. Dog har jeg valgt at undlade at transskribere introduktionen i mine interviews, da dette ikke er relevant for min analyse (Brinkmann & Kvale, 2015).

6.3.6. Analysestrategi

I mit bachelorprojekt har jeg valgt at anvende den hermeneutiske meningsfortolkende analyse, som bygger på at forstå og fortolke menneskers oplevelser, og den mening de tillægges. Analysen er foretaget gennem en løbende bevægelse mellem udsagn og den samlede forståelse for empirien (Brinkmann & Kvale, 2015).

I gennemlæsningen af transskriptionerne af mine interviews, foretog jeg en kodning af empirien, for at skabe et bedre overblik over det. Her identificerede jeg relevante temaer i transskriptionerne, hvorefter jeg til sidst valgte de fire hovedtemaer, jeg vil inddrage i min analyse. Jeg valgte temaerne på baggrund af, sammenligning af mine fire interviews, så jeg kunne skabe et overblik over informanternes forskelle og ligheder. Inden for hvert tema i analyse, er informanternes udsagn fortolket og sat i relation til relevant teori (Brinkmann & Kvale, 2015).

Hovedtemaerne er:

- Et trygt og neutralt rum
- De frivilliges rolle og metode
- Unge i mistro og deres livssituation
- headspace som støtte og brobygger mod trivsel

7. Teori

7.1. Axel Honneths anerkendelsesteori

Honneths anerkendelsesteori er baseret på gensidig anerkendelse, da dette er en vigtig faktor for et menneskes evne til at fungere som et socialt vellykket individ. Det er et menneskeligt behov at blive set, hørt, forstået og værdsat for den, man er. Honneth skelner mellem tre former for gensidig anerkendelse, som er nødvendige for en vellykket identitetsdannelse. Han sammenfatter disse tre former under begreberne: kærlighed, retlige og social værdsættelse (Høilund & Juul, 2015).



Den første form for anerkendelse er den mest elementære form for anerkendelse, og går under begrebet kærlighed, hvilket bunder i en følelsesmæssig og kropsbaseret anerkendelse. Denne angår menneskets primærrelationer, herunder de kærlighedsmæssige bindinger mellem fx forældre og børn, samt venskaber. Gennem kærlighedsbinding, kan et barn udvikle selvtillid, hvilket gør det i stand til at være alene. Samtidig åbner kærlighedsanerkendelsen op for en positiv selvrelation, som sætter mennesket i stand til at handle, kommunikere og tage del i nære fællesskaber (Høilund & Juul, 2015).

Den anden form for anerkendelse er den retlige, som bygger på at hvis der ikke er reel anerkendelse af det enkelte individs ret og værd, nytter det ikke noget med formelle rettigheder. Den retlige form for anerkendelse består af en universel ligebehandling, hvor hvert individ tillægges samme ret og moralske tilgængelighed, som alle andre (Høilund & Juul, 2015).

Den tredje form for anerkendelse er social værdsættelse, som handler om at blive værdsat for den, man er, og for de egenskaber og erfaringer man har (Høilund & Juul, 2015).

I relation til dette projekt er det særligt den solidariske anerkendelse, der er central, idet headspace kan forstås som et sted, hvor de unge mødes med respekt og forståelse for deres oplevelser. Når de unge oplever, at deres tanker og følelser tages alvorligt, kan dette styrke deres selvværd.

7.3. Aktiv lytning

Ifølge Eide & Eide er aktiv lytning en af de mest grundlæggende og centrale færdigheder i den professionelle kommunikation. Aktiv lytning er opdelt i henholdsvis den nonverbale og den verbale kommunikation. Den nonverbale kommunikation omfatter blandt andet brugen af øjenkontakt, kropssprog og brugen af stilhed. Disse færdigheder signalerer interesse for modparten, samt er med til at skabe tryk i samtalen. Den verbale kommunikation indebærer derimod at stille spørgsmål, reformulere, afspejle følelser og at holde pauser. Gennem reformulering og spejling, viser man at man forstår budskabet, samt at give modparten mulighed for at korrigere eller uddybe fortællingen (Eide & Eide, 2019).

I headspace bruges aktiv lytning som et centralt element i samtalerne med de unge. Rådgiverne arbejder med at lytte nysgerrigt og respektfuldt over for børnene og de unge. Fokus er rettet mod den unges fortællinger, og rådgivernes egne antagelser, værdier og dagsordener sættes til side. Aktiv lytning understøtter headspace' værdier, om at arbejde på de unges præmisser, samt bidrager til at skabe et trygt rum, hvor ingen problemer er for store eller små.



I analysen anvendes aktiv lytning til at belyse de frivilliges rolle og metode i samtalerne med de unge i headspace, samt hvordan de frivillige kan være med til at skabe et særligt og trygt rum for de unge, hvor de føler sig set, hørt og forstået.

8. Analyse

I følgende kapitel vil jeg starte med kort at præsentere de fire informanter, hvorefter jeg vil analysere de fire kvalitative interviews. Analysen er bygget op efter fire hovedtemaer.

8.1. Præsentation af informanter

De fire informanter vil blive beskrevet kort, og da jeg har valgt at anonymisere dem, vil de blive nævnt som: Henrik, Mathias, Marie og Laura.

Henrik er 59 år gammel og har været frivillig i headspace i cirka 3 år. Han har en kortere videregående uddannelse indenfor kontorområdet, og lige for tiden arbejder han med markedsføring.

Mathias er 47 år gammel og har været frivillig i headspace i cirka 7 måneder. Han har en erhvervsuddannelse som plastmager og en anden som tømrer, hvilket har ført til lidt af hvert i hans arbejdsliv, herunder døgninstitutioner, håndværk og salg. Senere bliver han uddannet som certificeret svejseinspektør, hvor han arbejder som dette i 10 år, indtil han overgår til hans nuværende job som kvalitetsspecialist indenfor stålindustrien.

Marie er 17 år gammel og kom hos headspace da hun var 12 år gammel. Hun går lige nu i 2.g i gymnasiet.

Laura er 16 år gammel, og er kommet hos headspace i næsten 3 år. Lige nu går hun i 1.g i gymnasiet.



8.2. Et trygt og neutralt rum

Et gennemgående tema i interviewene med både de unge og de frivillige, er oplevelsen af headspace som et trygt og neutralt rum, hvor de unge kan dele deres tanker og bekymringer uden frygt for fordømmelse. Dette fremstår som en central forudsætning for, at de unge har lyst til at benytte sig af tilbuddet, og for at have lyst til at åbne op for sårbare emner.

Marie beskriver, hvordan adskillelsen fra familien og det kendte netværk, gjorde headspace til et attraktivt sted for hende. Hun fortæller: *"Jeg synes det var rart at kunne snakke med andre end bare min familie, især var det rart at snakke med nogen som ikke kendte hverken mig eller ham, altså min bror."* Udsagnet peger på, at neutraliteten ved at være i et rum uden familiære relationer, giver en anden tryghed til at kunne dele mere sårbare emner, uden at skulle tage hensyn til andre, end én selv. Denne oplevelse af neutralitet hænger tæt sammen med oplevelsen af tryghed, Marie fortæller nemlig også, at headspace for hende var: *"...et trygt sted, hvor man kunne snakke med nogen, men uden det var som at gå til psykolog, fordi headspace jo er mere afslappet..."* Her fremhæves altså både rammen og stemningen, som værende afgørende faktorer for, hvorfor headspace er attraktivt. Det afslappede præg kan tolkes som værende med til at reducere barrierer for at søge hjælp, specielt for unge, der måske forbinder psykolog og psykiatri med noget dårligt.

Laura fortæller om en lignende oplevelse af tryghed, særligt i forhold til at kunne dele problematikker, som hun ikke oplever at kunne drøfte med sin familie. Hun siger: *"Så derfor var det en stor hjælp for mig [...] ligesom at gå herved for at komme ud med noget, som mine forældre måske ikke helt forstår."* Her fremstår headspace som et rum, hvor man bliver mødt med forståelse og støtte omkring, hvad der end fylder.

De frivillige bekræfter betydningen af, at rammen omkring samtalerne opleves som tryk, allerede inden den unge træder ind i headspace. Mathias problematiserer blandt andet centrenes placeringer, idet han påpeger, at nogle unge kan være tilbageholdende med at opsøge headspace, hvis de føler sig eksponerede: *"...der mange unge mennesker, der virkelig har behov for at kigge sig over skuldrene og næsten krybe hen langs væggen for at kunne snige sig ind til headspace."* Udsagnet viser, at trygheden ikke alene skabes i selve samtalen, men også før mødet overhovedet finder sted, hvilket kan have stor betydning for, om de unge tør tage det første skridt.

Henrik understøtter dette ved at fremhæve, hvordan headspace arbejder med at sikre et sikkert rum, og ikke kun for de unge, men også for de frivillige. Han fortæller blandt andet, hvordan der altid er



mulighed for eftersparring og supervision, og hvordan man som frivillig ikke står alene med alvorlige problemstillinger:

”Hvis der er en som er selvmordstruet, så er det ikke os frivillige, der tager ansvaret, men der går en fastansat ind. Så den her headspace tager hånd om, at hvis jeg kommer ud for noget, som af en eller anden grund kan påvirke mig, at så har jeg nogen at snakke med, og nogen der lytter til mig. Ja, det synes jeg er vigtigt at få med, at headspace har det store sikkerhedsnet på os frivillige.”

Henrik fortæller altså om, hvordan headspace ikke kun tager hånd omkring de børn og unge, der kommer ind, men de arbejder også for, at alle deres frivillige har samme oplevelse.

Når rådgiverne formår at skabe et rum, hvor den unges oplevelser tages alvorligt, og hvor der ikke pålægges løsninger eller vurderinger, understøttes den unges oplevelse af at blive set og hørt, hvilket blandt andet lægger sig op ad teorien om aktiv lytning, hvor den unge mødes af nysgerrighed og respekt. De frivillige beskriver, hvordan de bevidst arbejder med nærvær, stilhed og åbne spørgsmål, hvilket understøtter den unges fortælling frem for at styre den. (Eide & Eide, 2019).

Samlet set peger det på, at headspace' betydning i forhold til at øge trivslen blandt børn og unge i høj grad hænger sammen med skabelsen af et trygt og neutralt rum, hvor de unge kan dele sårbare emner, og hvor relationen bygger på tillid, forståelse og respekt. Samtidig hænger det også sammen med Honneths anerkendelsesteori, i og med de unge bliver mødt af nogen, der ser, hører og forstår én (Høilund & Juul, 2015).

8.3. De frivilliges rolle og metode

Interviewene peger samlet set på, at de frivilliges rolle i headspace, adskiller sig markant fra tilbud som psykolog og psykiatri. De frivillige fremstår ikke som behandlere, men som nærværende voksne, der møder de unge i øjenhøjde. Dette virker til at have stor betydning for, hvordan de unge oplever samtalerne, og for dem at føle sig trygge til at åbne op om sårbare emner.

Laura beskriver, hvordan hun oplever samtalerne som en aflastning, snarere end en form for behandling. Hun fortæller: *”Jeg føler helt specifikt, at headspace har hjulpet mig med at aflaste på ting, fordi det kan godt hobe sig op af alt muligt...”* Det peger altså på, at de frivillige ikke nødvendigvis søger at problemerne for de unge, men snarere hjælper dem med at skabe et overblik over det, der fylder.



Ét af elementerne i de frivilliges metode, er brugen af visuelle redskaber. Laura fortæller blandt andet om, hvordan de sammen tegner modeller og oversigter på tavlen:

”så prøvede vi at tegne det på en model og sige, hvad sker der? Det kunne også være, at jeg har haft meget travlt med skole og så transport og alt muligt, og så måske skrive det hele op. [...] Så lige pludselig så jeg op på tavlen, og så kunne jeg se, at der var egentlig ikke så meget tid til mig selv...”

Marie fremhæver også, at rådgiverne indimellem brugte mere visuelle metoder, som da de tegnede en tidslinje over hendes opvækst: *“...for ligesom at få et overblik over, hvad der skete hvornår...”*

Dette viser at de frivillige understøtter de unges refleksioner og egne forståelser af situationer, frem for at komme med færdige løsninger. Dette fortæller Henrik også lidt om, at han som frivillige godt kan have lyst til at løse problemerne for de unge, men i stedet stiller han åbne spørgsmål og er nærværende og nysgerrig, fordi: *”Vi skal ikke fikse det, vi skal være ved siden af den unge.”*

Mathias beskriver sin motivation for at være frivillig, som tæt knyttet til ønsket om at give de unge et rum, han selv savnede som ung. Han udtrykker blandt andet: *”...jeg ved udmærket godt, hvor ondt livet kan gøre. Jeg ved udmærket, hvor meget jeg selv kunne have brugt at have et tilsvarende sparringsrum i mine unge dage. [...] den deler jeg rigtig gerne”* Dette peger på, at de frivillige i nogle tilfælde deler egne erfaringer i samtalerne, hvilket Laura også nævner: *”...nogle gange kan en rådgiver også komme med noget selv og sige, at det er noget, de selv har oplevet...”* Denne form for spejling kan bidrage til, at den unge ikke føler sig alene med sine problemer. Dette ligger sig tæt op ad teorien om aktiv lytning, i og med at de frivillige spejler den unges følelser, og viser at de ser, hører og anerkender deres fortælling (Eide & Eide, 2019).

Samlet set viser ovenstående, at de frivilliges rolle og metode i headspace, spiller en væsentlig rolle i forhold til at understøtte de unges trivsel, i og med de formår at skabe samtaler, hvor de unge oplever at føle sig mødt, set og forstået.

8.4. Unge i mistrivsel og deres livssituation

Interviewene med de unge og de frivillige peger på, at mistrivsel blandt børn og unge sjældent kan forstås som et enkeltstående problem. I stedet fremstår mistrivsel som tæt forbundet med de unges samlede livssituation, herunder relationer, skoleliv og personlige udviklingsprocesser. Dette kommer tydeligt til udtryk i de unges egne fortællinger, hvor mistrivsel beskrives som noget, der både ændrer sig over tid, samt opleves forskelligt afhængigt af konteksten.



Marie beskriver, hvordan hendes mistrivsel i høj grad var knyttet til familiære forhold, og særligt hendes bror, som er misbruger. Hun fortæller, at hun i en længere periode havde behov for et sted, hvor hun kunne tale om sine oplevelser uden at belaste familien yderligere: *"Jeg synes det var rart at kunne snakke med andre end bare min familie"* Maries udsagn viser, hvordan mistrivsel ikke nødvendigvis handler om den unge alene, men kan være et resultat af belastninger i familien. Denne oplevelse understøttes af Lauras fortælling, hvor mistrivsel i høj grad relaterer sig til skolen, det sociale og overgange i hendes liv. Hun beskriver blandt andet, hvordan hun i forbindelse med gymnasiestart følte sig stresset, fordi hun oplevede en masse ændringer i hendes liv, som bare gjorde det hele uoverskueligt: *"...jeg var meget stresset over den første tid i gymnasiet, fordi jeg har haft alt muligt. [...] og så skulle man håndtere alt det på en gang."* Her fremstår mistrivsel mere som en ophobning af belastninger, end som ét isoleret problem.

De frivillige bekræfter denne forståelse af mistrivsel som kompleks og sammensat. Henrik fremhæver, at den mistrivsel han oplever hos de unge, ofte er forbundet med identitetskrise: *"hvor man lige skal finde sig selv og sin egen identitet i den alder der..."* Dette peger på, at mistrivsel i nogle tilfælde kan ses som en del af en bredere udviklingsproces, hvor usikkerhed og tvivl fylder meget. Mathias understøtter dette ved at fortælle, at mistrivsel ofte handler om selvværd og relationen til sig selv. Dette kan forstås som et udtryk for, at mistrivsel ikke kun er et resultat af ydre omstændigheder, men også hænger sammen med det indre.

Set i relation til Honneths anerkendelsesteori, kan de unges fortællinger forstås som udtryk for et behov for at blive set, hørt og taget alvorligt i deres oplevelser. Når de unge oplever mistrivsel, kan det blandt andet handle om manglende anerkendelse, enten i familien, skolen eller deres relation til sig selv. headspace kan fungere som et sted, hvor de unge oplever at blive mødt med respekt og forståelse, hvilket kan bidrage til en styrkelse af selvværd (Høilund & Juul, 2015).

Samlet viser det, at mistrivsel blandt børn og unge ikke kan reduceres til enkelte årsager. I stedet fremstår mistrivsel som noget komplekst, der hænger tæt sammen med de unges livssituation, relationer og udviklingsmæssige udfordringer. De unges fortællinger understreger behovet for et tilbud som headspace, hvor mistrivsel kan italesættes, uden krav om hurtige løsninger.

8.5. headspace som støtte og brobygger mod trivsel

På tværs af interviewene, fremstår headspace ikke blot som et samtaletilbud, men som et støttende tilbud i de unges liv, hvor trivsel forstås som noget, der udvikles gradvist. De unge beskriver ikke



nødvendigvis headspace som et sted, der 'løser' deres problemer, men nærmere som et sted, der hjælper dem med at håndtere deres problemer, og tage små skridt videre. Denne forståelse deles af de frivillige.

De frivillige beskriver headspace som et tilbud, der også fungerer som brobygger til andre tilbud, når der er behov for mere specialiseret hjælp. Henrik fortæller, hvordan headspace kan støtte den unge i at tage kontakt til eksempelvis forældre, skole eller sundhedsvæsen omkring deres problemer: "*...der er andre i headspace, hvor de har fulgt nogen til lægen, og det er altså noget der sker, også hvor der har været nogen i headspace, som har oplevet, at de har været nødt til at tage på psykiatrisk skadestue.*" I denne sammenhæng fungerer headspace altså som et mellemlid, hvor den unge ikke står alene i overgangen til andre tilbud.

Set i relation til Honneths anerkendelsesteori kan headspace' rolle som støtte og brobygger forstås som et sted, hvor den unge oplever anerkendelse og respekt. Når de unge mødes med forståelse og tages alvorligt i deres oplevelser, kan dette styrke selvværd og troen på sig selv. Denne styrkelse kan være med til, at de unge tør tage næste skridt, om det så handler om at række ud til netværk, søge yderligere hjælp eller blot håndtere udfordringer i hverdagen (Høilund & Juul, 2015).

Samtidig kan headspace' tilgang kobles til teorien om aktiv lytning, da de frivillige ikke fungerer som eksperter, der definerer løsninger, men som medspillere, der understøtter den unge (Eide & Eide, 2019).

Samlet viser dette, at headspace spiller en væsentlig rolle som støtte og brobygger, i de unges trivsel. Gennem trygge relationer, kontinuitet og en anerkendende tilgang, bidrager headspace til, at de unge får mulighed for at håndtere deres mistrivsel i eget tempo. Trivsel forstås dermed som en proces, hvor headspace fungerer som et vigtigt støttepunkt undervejs.

9. Konklusion

Formålet med mit bachelorprojekt har været at undersøge problemformuleringen: 'Hvordan kan organisationen headspace være med til at øge trivslen blandt børn og unge, og hvilken betydning kan dette have i forhold til den stigende mistrivsel i Danmark?'

Ud fra en samlet vurdering af analysen, kan jeg konkludere at headspace spiller en væsentlig rolle i forhold til at understøtte børn og unges trivsel. Dette sker ikke gennem behandling hos psykolog



eller psykiatri, men gennem støtte, trygge rammer og anerkendende møder mellem rådgiver og ung, hvor de unge får mulighed for at fortælle om deres problemer på deres egne præmisser.

Projektet peger for det første på, at headspace opleves som et trygt og neutralt rum, hvilket giver de unge lyst til at dele ud af sårbare emner, som de ikke føler de kan dele med deres øvrige netværk.

Projektet viser desuden, at de frivilliges rolle og metoder er centrale i de unges oplevelse af headspace, i og med de bliver mødt af nærvær, nysgerrighed og respekt. Gennem aktiv lytning, anerkendelse, spejling og konkrete redskaber, understøttes de unge i at skabe overblik over deres livssituation.

Endvidere viser projektet, at mistro blandt børn og unge er komplekst, og kan blandt andet være forbundet med omstændigheder, såsom familiære belastninger, skolepres og identitetskrise. De unges fortællinger understreger, at mistro ikke kan reduceres til enkelte årsager, eller forklares entydigt.

I forlængelse heraf viser projektet, at headspace fungerer som både støtte og brobygger i de unges trivsel. headspace tilbyder kontinuitet og tilgængelighed, hvilket giver de unge mulighed for at vende tilbage over tid, også når deres behov ændrer sig. Samtidig fungerer tilbuddet som et mellemlid til andre instanser, når der er behov for yderligere støtte. Denne brobyggende funktion kan være med til at mindske oplevelsen af, at stå alene i overgangen til andre tilbud.

Set i lyset af Axel Honneths anerkendelsesteori kan headspace forstås som et sted, hvor de unge oplever social værdsættelse. Når de unges oplevelser mødes med respekt og tages alvorligt, bidrager dette til styrkelsen af deres selvværd. Den anerkendelse, de unge møder i samtalerne, kan ses som en vigtig forudsætning for trivsel, idet den understøtter deres oplevelse af at have værdi og betydning. Eide & Eides teori om aktiv lytning bidrager yderligere til forståelsen af, hvordan anerkendelse konkret kommer til udtryk gennem spejling, nysgerrighed og respekt.

Metodisk har den kvalitative tilgang muliggjort en dybdegående forståelse af de unges og de frivilliges oplevelser. Den hermeneutiske meningsfortolkende analyse har gjort det muligt at arbejde fortolkende med empirien og skabe sammenhæng mellem enkeltudsagn, temaer og teori. Samtidig må det anerkendes, at projektets resultater ikke kan generaliseres, men snarere bidrager med indsigter i, hvordan headspace opleves af de deltagende informanter. Dette udgør både en styrke og en begrænsning ved projektet.

Samlet set konkluderer bachelorprojektet, at headspace bidrager væsentligt til børn og unges trivsel ved at tilbyde et trygt, fleksibelt og anerkendende rum, hvor mistro kan italesættes uden krav om hurtige løsninger. Headspace fungerer som et vigtigt supplement til eksisterende indsatser ved at



møde de unge, hvor de er, og understøtte deres trivsel som en proces, der udvikles over tid.

Projektet peger dermed på en vigtighed i betydningen af lavtærskelbaserede tilbud i arbejdet med børn og unges trivsel.



Referencer

- Alminde, R., Henriksen, K., Nørmark, L. C., & Andersen, M. S. (2008). Forforståelse. I R. Alminde, K. Henriksen, L. C. Nørmark, & M. S. Andersen, *Social analyse og handling* (s. 101-104). Hans Reitzels Forlag.
- Barnets Lov jf. lovbekendtgørelse nr. 83 af 25. januar 2024
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2015). Transskription af interview. I S. Kvale, & S. Brinkmann, *Interview* (s. 235-247). København: Hans Reitzels Forlag.
- Dansk Psykolog Forening. (11. Juli 2023). *Unge venter 26 uger på at komme til psykolog uden egenbetaling*. Hentet fra Dansk Psykolog Forening: <https://www.dp.dk/unge-venter-26-uger-paa-at-komme-til-psykolog/>
- Det Sociale Netværk. (2024). *Historien bag*. Hentet fra Det Sociale Netværk: <https://detsocialenetvaerk.dk/historien-bag/>
- Eide, T., & Eide, H. (2019). Kapitel 1 - Hvad er god kommunikation? I T. Eide, & H. Eide, *Kommunikation i praksis* (s. 23-37). Aarhus: Forlaget Klim.
- Forvaltningsloven jf. lovbekendtgørelse nr. 433 af 22. april 2014
- Guldager, J. (2018). Fænomenologi. I J. Guldager, *Videnskabsteori* (s. 79-82). København: Akademisk Forlag.
- Høilund, P., & Juul, S. (2015). Anerkendelse og retfærdighed som ideal i socialt arbejde. I P. Høilund, & S. Juul, *Anerkendelse og dømmekraft i socialt arbejde* (s. 23-54). Hans Reitzels Forlag.
- headspace. (2024). *headspace National Rapport 2024*.
- headspace. (2025a). *Rådgivning*. Hentet fra headspace: <https://headspace.dk/raadgivning/>
- headspace. (25. Februar 2025). *Ny forskning: Unge får bedre trivsel af at komme i headspace - især de mest udsatte*. Hentet fra headspace: <https://headspace.dk/nyheder-fra-headspace/ny-forskning-unge-faar-bedre-trivsel-af-at-komme-i-headspace-isaer-de-mest-udsatte/>
- headspace. (2025b). *Viden om unge og mental trivsel*. Hentet fra headspace: <https://headspace.dk/viden-om-headspace/>
- headspace. (2025c). *Akkreditering af headspace Danmark*. Hentet fra headspace: <https://headspace.dk/akkreditering/>
- headspace. (2025d). *Hvad er headspace?* Hentet fra headspace: <https://headspace.dk/hvad-er-headspace/>



- Ingemann, J. H., Kjeldsen, L., Nørup, I., & Rasmussen, S. (2020). Introduktion til interviewmetode. I J. H. Ingemann, L. Kjeldsen, I. Nørup, & S. Rasmussen, *Kvalitative undersøgelser i praksis* (s. 147-163). Samfundslitteratur.
- Madsen, K. R., Román, J. E., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Kristoffersen, M. J., Pedersen, T. P., . . . Toftager, M. (2023). *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.
- Pedersen, L. S. (u.å.). *Børn med bekymrende skolefravær*. Hentet fra social.dk:
<https://www.social.dk/boern-og-unge/psykisk-mistrivsel/viden-og-temaer/boern-med-bekymrende-skolefravaer>
- Psykiatrifonden. (2025). *Mistrivsel eller psykisk sygdom?* København: Psykiatrifonden.
- Qvortrup, L., & Wistoft, K. (2024). *Trivsel og mistrivsel*. Frederikshavn: Dafolo.
- Ringø, P., & Christensen, M. (2022). Anvendt videnskabsteori. I P. Ringø, & M. Christensen, *Problembaserede undersøgelser* (s. 111-126).
- social.dk. (u.å.). *Børn og unge i psykisk mistrivsel*. Hentet fra social.dk:
<https://www.social.dk/boern-og-unge/psykisk-mistrivsel>
- Straffeloven jf. lovbekendtgørelse nr. 1360 af 28. september 2022
- Sundhedsstyrelsen. (2024). *Danskernes sundhed*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Sundhedsstyrelsen. (2025). *Analyse af ventetider til praktiserende psykiatere og børne- og ungdomspsykiatere*. København: Sundhedsstyrelsen. Hentet fra https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2025/Psykiatri/Analyse-af-ventetider-til-praktiserende-psykiatere-og-boerne--og-ungdomspsykiatere.ashx?sc_lang=da&hash=253FA3CDFC37F6D6E8CC6F61E4D565C4
- Thagaard, T. (2017). Udformning af spørgsmål. I T. Thagaard, *Systematik og indlevelse* (s. 89-90). København: Akademisk Forlag.
- Trivselskommissionen. (2025). *Et dansk svar på en vestlig udfordring*. København: Trivselskommissionen.