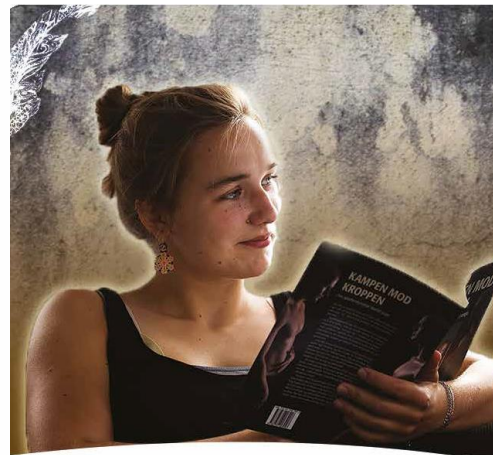


MindU: Præsentation & Summary



Resume

Projekt mindU er udviklet med det formål at fremme mental og social trivsel hos unge i konfirmationsalderen. mindU bidrager positivt til de unges mentale trivsel dels ved at øge deres viden om psykisk sårbarhed dels ved at styrke deres selvoplevede evne til at hjælpe sig selv og hinanden med at tackle mental mistrivsel. mindU bruger som det eneste projekt af sin art konfirmandundervisningen i forebyggelsesøjemed til at fremme mental sundhed hos unge og har vist sig at være et gavnligt og meget nyttigt koncept på en lang række punkter. Evaluering af projekt mindU i konfirmandåret 2016-2017 viser at:

✓ **96% bakker op om konceptet**

96% af de kommende konfirmander og 82% af præsterne bakker op om mindU's ide om at bruge konfirmandforberedelsen i et forebyggelsesøjemed. De unge ser det som en klar fordel, at et følsomt tema som psykisk sårbarhed adresseres i konfirmationsforberedelsen og ikke i skolen, hvilket bekræfter hypotesen om, at konfirmandforberedelsen kan noget særligt som forum for samtaler om eksistens, sårbarhed og mental trivsel.

✓ **84% har fået mere viden**

Et af hovedformålene med mindU har været at nå de kommende konfirmander med oplysning om psykisk sårbarhed og mental trivsel, og det mål har projektet nået til fulde. Vi har spurgt de unge om værdien af et højere vidensniveau, og her svarer de, at viden gør det mere acceptabelt at være sårbar og gør dem i stand til at spotte tegn på mistrivsel. Rent forskningsmæssigt er der belæg for, at et øget kendskab til psykisk sårbarhed øger den mentale trivsel på sigt.

✓ **84% er blevet bedre til at hjælpe**

Målet med mindU har ikke kun været at nå de unge med oplysning, men også at øge de unges evne til at hjælpe sig selv og andre med at tackle psykisk og social mistrivsel. De kommende konfirmander besidder en stor grad af vilje til at hjælpe hinanden, men de mangler konkrete redskaber. mindU's bidrag er i denne sammenhæng at træne de unge i at arbejde selvstændigt med mentale problemstillinger, og de unge går derfra med en følelse af selv at kunne gøre en forskel. Værdien i at træne de unge i at tackle mistrivsel forøges af det faktum, at unge i konfirmationsalderen befinder sig i en fase af deres liv, hvor de afholder sig fra at søge hjælp hos forældre, skolelærere og andre voksne.

✓ **85% kan søge hjælp udefra**

Selvom mindU har som mål at styrke de kommende konfirmanders evne til at tackle psykisk sårbarhed på egen hånd, hjælper projektet også de unge med, hvor de kan få hjælp, når ansvaret for egen trivsel bliver for stort. Mod forventning angiver de kommende konfirmander, at de ikke ville søge hjælp hos forældre og lærere, hvis de havde andre alternativer. I stedet efterspørger de kommende konfirmander anonym rådgivning varetaget af frivillige, der selv har oplevet psykisk eller social mistrivsel. mindU's bidrag er at oplyse de kommende konfirmander om uvildige rådgivningsinstanser, der svarer til deres behov.

✓ **Hele 45% har oplevet psykisk sårbarhed**

Langt flere end først antaget angiver, at de har haft psykisk sårbarhed inde på livet enten personligt eller som pårørende, og det giver stof til eftertanke. De kommende konfirmander kan relatere til de temaer, der tages op i mindU, og nikker genkendende til de frivilliges erfaringer med problemer som angst, selvskade, mobning, spiseforstyrrelser og stress.

✓ **Samtlige præster (i alt 100%) finder mindU relevant enten i nogen eller i høj grad**

Ud over at fremme mental trivsel er mindU også udviklet med henblik på at bidrage positivt til konfirmandundervisningen. 13% af præsterne finder i nogen grad mindU relevant for konfirmationsforberedelsen, mens 8 % finder projektet relevant i høj grad. 85% har fået inspiration til at fortsætte arbejdet på egen hånd. Projektet har en markant stigning i bookinger og er inde i en fase med stadig stigende efterspørgsel og positive tilbagemeldinger fra både præster, biskopper og konfirmanderne selv.

Kort om mindU

Projekt mindU er et projekt udviklet af Det Sociale Netværk med det formål at bruge folkekirkens konfirmandundervisning i et forebyggelsesøjemed til at fremme mental trivsel hos unge. Projektet består af et undervisningsforløb, der sætter fokus på psykisk sårbarhed og mental trivsel blandt unge, der går til konfirmandforberedelse, dvs. unge i alderen 13 til 15 år.

Workshoppen

Selve indsatsen er bygget op om en workshop målrettet unge i konfirmationsalderen uagtet om de har en psykisk sårbarhed eller ej. Kernen i workshoppen er unge frivillige, der har en personlig erfaring med psykisk sårbarhed. Med afsæt i de frivilliges personlige historier klædes de kommende konfirmander på med viden om, hvad psykisk sårbarhed er. Anden del af workshoppen har fokus på at træne de unge konfirmander i at formulere konkrete løsningsforslag og handleanvisninger så de bliver fortrolige med, hvordan de kan hjælpe hinanden til at håndtere psykisk eller social mistrivsel. Brug af dilemma-øvelser og styrkekort konkretiserer samtalerne om psykisk sårbarhed og medvirker til, at de unge tager stilling til konkrete dilemmaer vedrørende psykisk mistrivsel hos dem selv og andre. I de tilfælde hvor ansvaret for egen og andres trivsel bliver for stort, taler mindU med konfirmanderne om muligheden for at søge hjælp hos frivillige rådgivningsinstanser, præsten, familiemedlemmer o. lign.

Hvorfor konfirmander?

Tanken med at bruge konfirmandforberedelsen som arena opstod som følge af en forundersøgelse målrettet de arenaer, hvor unge færdes. Undersøgelsen viste og dokumenterede, at unge, der går til konfirmandforberedelse, befinder sig i en identitetsskabende fase af deres liv, hvor det er både naturligt og gunstigt at adressere de udfordringer, man oplever som ung. Konfirmanderne har i præsten en anderledes voksenautoritet ligesom tilværelsens eksistentielle spørgsmål får en anden dimension hos præsten, som er vant til at arbejde med sjælesorg og eksistentielle spørgsmål omkring livet. Mere end 45.000 unge lod sig i 2016 konfirmeres.

Ung-til-ung

Det metodiske grundlag for mindU er tilgangen ung-til-ung, som er en internationalt anvendt pædagogisk metode til formidling hentet fra USA. Metoden er en peer-metode, hvor unge oplægsholdere bruger deres erfaringer med psykisk sårbarhed til at undervise andre unge i mental sundhed på frivillig basis. Fra Det Sociale Netværks side er der en klar tanke med at anvende denne tilgang. Det vækker stor respekt hos de kommende konfirmander, når en anden ung tør stille sig op og fortælle ærligt om, hvordan det er at være ung og psykisk sårbar. De unge frivillige taler de unges sprog og ved, hvad der rør sig i de unges hverdag. Sammen med den lokale præst kobler de unge frivillige deres viden om mental trivsel til en diskussion om tro, tanker og værdier for et godt ungdomsliv.

Fremme af trivsel frem for forebyggelse af sygdom

Et af de karakteristika, der kendetegner mindU er, at projektet opererer med en forståelse af forebyggelse, som lægger sig op ad WHO's definition af sundhed. Hvor forebyggelse traditionelt set har handlet om at reducere risici for sygdom satser mindU ikke kun på at mindske risikoen for sygdom hos de konfirmander, der har psykiske eller sociale problemer, men retter sig mod at fremme trivslen for alle konfirmander, uanset om man er i risiko for at udvikle psykisk sårbarhed eller ej.

Konklusion

Med ønsket om at integrere mental sundhedsfremme i folkekirkens konfirmationsundervisning baserer mindU sig på en original, men i forebyggelsesøjemed atypisk ide. Siden januar 2016 har mindU's koordinatører og projektets frivillige implementeret mindU i konfirmationsforberedelsen, og konklusionen er, at der er tale om et succesfuldt og meget lovende koncept, der virker gennem en række enkle, centrale punkter. Tilsammen tegner de forskellige punkter i evalueringen af mindU et portræt af et projekt, der har:

- afholdt i alt 70 workshops med mere end 1200 kommende konfirmander landet over
- øget de kommende konfirmanders viden om psykisk sårbarhed og styrket deres selvoplevede evne til at tackle mental mistrivsel
- skabt et rum for at tale om psykisk sårbarhed og mental trivsel uden for skole regi og med tid og ro til at fordybe sig i ungdomslivets mere eksistentielle spørgsmål
- fået en sårbar målgruppe i tale, hvor mere end 45% har været i berøring med psykisk sårbarhed
- satset - ikke blot på oplysning - men på at ruste de unge til at arbejde selvstændigt med mental mistrivsel set i lyset af det faktum, at unge i konfirmationsalderen befinder sig i en periode af deres liv, hvor de afholder sig fra at søge hjælp hos voksne og derfor har brug for at kunne arbejde med problemerne selv
- opfyldt samtlige succeskriterier og måltal for projektet
- inspireret de deltagende præster til at fortsætte arbejdet med psykisk sårbarhed i konfirmationsforberedelsen på egen hånd

Samtlige af ovennævnte punkter medvirker til, at mindU spiller en væsentlig rolle for den mentale trivsel blandt kommende konfirmander, men to resultater er særligt vigtige. Rent forskningsmæssigt findes der be-læg for, at såvel omfanget af viden som graden af hjælpekapa-citet indvirker positivt på den mentale sundhed. Der er således grundlag for at konkludere, at mindU har indfriet sit mål om at være en positiv faktor for unges mentale sundhed på sigt. Mere overraskende er den systematik, med hvilken de kommende konfirmander holder mistrivsel skjult i skolesammenhæng og i hjemmet. Dette indikerer, at der også fremadrettet ligger et betragteligt potentiale i at anvende alternative arenaer i det forebyggende arbejde.

På det overordnede plan tegner evalueringen et billede af et projekt, der virker ved at plante et frø hos de unge i form af en ny og større bevidsthed om psykisk sårbarhed og mental trivsel. Dog er det begrænset hvor stor en effekt på de kommende konfirmanders trivsel 1-2 enkeltstående workshops med mindU kan tilskri-ves. En af konklusionerne i evalueringen af mindU er derfor også, at der bør være et fortsat fokus på at sikre den langsigtede virkning af projektet. En måde at sikre dette er ved at følge workshoppen med mindU op af lignende projekter såsom Det Sociale Netværks andre ungeindsatser, der ligesom mindU har fokus på den forebyggende tidlige indsats hos unge. Projekter, der dels kan give den nødvendige rådgivning og vejledning til de unge og dels kan sikre, at det frø, som mindU har plantet, løbende spirer op igennem ungdomsårene og ind i voksenlivet.