



 **Mindhelper**
Guider unge gennem hårde tider

Program

- **Præsentation af Mindhelper.dk**
- **7 idéer til hvordan du kan bruge Mindhelper**
- **5-minutters gruppearbejde: Har I idéer til indhold på Mindhelper?**
- **Det har vi på tegnebordet**

Kort om Telepsykiatrisk Center



INTERNETPSYKIATRI



VIDEOKONSULTATIONER



MINDHELPER.DK



MINDAPPS.DK



DIGITAL SELVMONITORERING



FORSKNINGSENHED



Hvad er Mindhelper?

- Hjemmeside for unge med fokus på mental sundhed
- Forebygge psykisk mistrivsel og styrke mental sundhed
- Dækker emner lige fra kærestesorger og mindfulness til angst og depression

Hvad er målet ?

Målet er at hjælpe unge
tidligt, inden problemer
vokser dem over
hovedet.





Jeg har selv haft det svært, og jeg ville ønske, der var et sted som Mindhelper, jeg kunne have fået råd fra. Det er vigtigt, at unge skal kunne få råd og hjælp uden at skulle gå til en lærer, forælder eller anden voksen.



Thomas Karlsen

Medlem af Mindhelpers ungepanel



Det får unge på Mindhelper:



Viden om
mental sundhed



Råd til at
håndtere problemer



Vejvisning til
mere hjælp



Personlig hjælp
i brevkassen

Viden om mental sundhed



- **150 artikler og interviews**
- **50 videointerviews**
- **Quizzer**
- **Undervisningsmateriale**
- **Videoguides**

Råd til at håndtere problemer



- **Guide til at snakke med dine forældre om svære ting**
- **4 typiske tegn på social angst + råd til, hvad kan du gøre**
- **Pust uro ud med 2 enkle vejrtrækningsteknikker**
- **Interview: OCD er som at blive mobbet af sin hjerne**

Vejvisning til mere hjælp



- Dine nærmeste
- Voksne på skole eller uddannelsessted
- Rådgivning hos kommunen
- Landsdækkende hjælpetilbud
- Læge -> psykolog

Personlig hjælp i brevkassen



- **100% anonym**
- **Over 900 spørgsmål indtil videre**

BREVKASSEN

Få råd fra en Mindhelper



Camilla Carlsen Bechsgaard
Psykolog



Thomas Stensgaard Skare
Psykologistuderende

[Skriv til brevkassen](#) →

Jeg er småforelsket i en fyr, hvordan score jeg ham →

Hej. Jeg er småforelsket i en fyr. Jeg synes han er så charmerende og dejlig. Så hvordan kan jeg score ham og vise ham min inte.

Jeg har et problem med mit ansigt →

Jeg har et stort problem med mit grimme ansigt

Føler mig meget ensom, og har ekstremt lavt selvværd →

Hej. Jeg er en pige på 15 år. Jeg har i langt tid følt mig meget ensom. Efterhånden er mange mine venner begyndt at tage til fe.

[Se flere spørgsmål](#) →

Hvem stod bag?



TrygFonden

Hvem står bag?



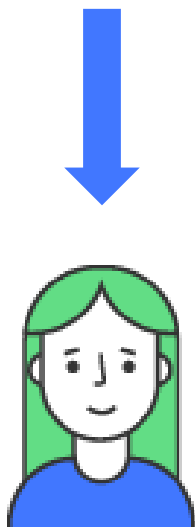
Vi skal hjælpe børn og unge i god tid, så vi kan nå at forebygge, at mistrivsel udvikler sig til større psykiske problemer, der vil følge dem resten af livet.

Sophie Hæstorp Andersen,
Formand, Psykiatri-
og Socialudvalget

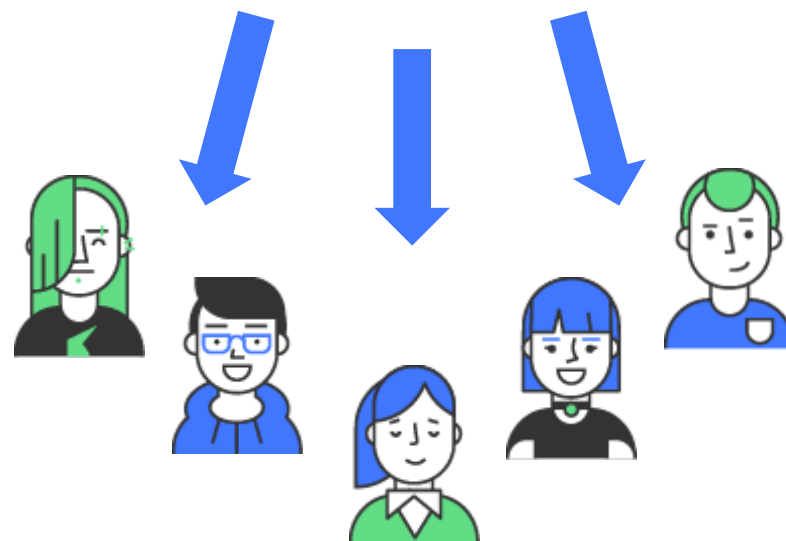


Hvordan adskiller Mindhelper sig fra andre online-tilbud til unge?

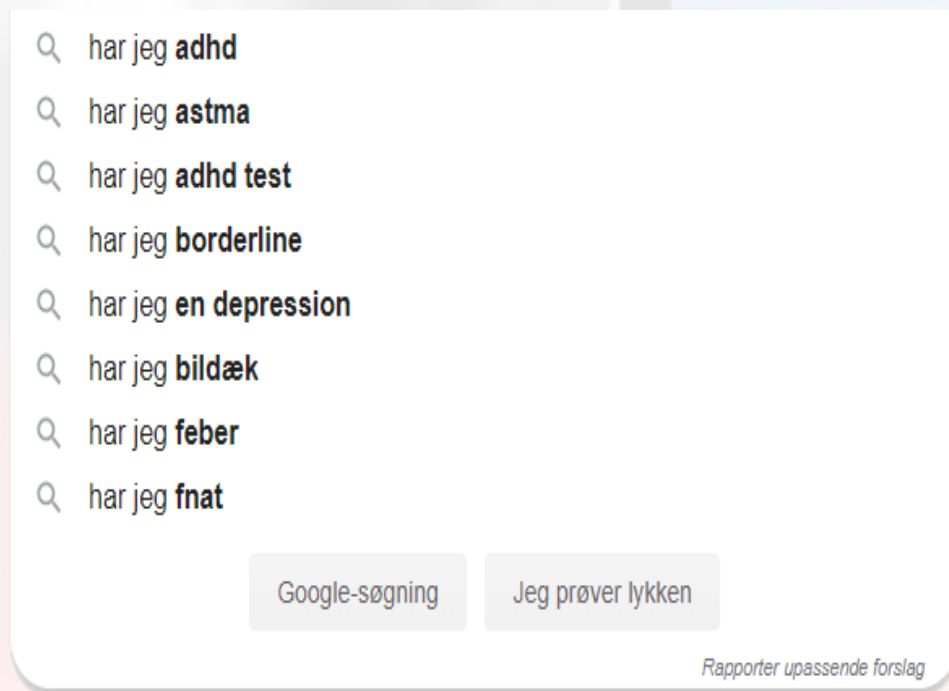
ÉN-til-en-rådgivning



ÉN-til-mange-rådgivning



Vi googler i stigende grad sundhedsinformation



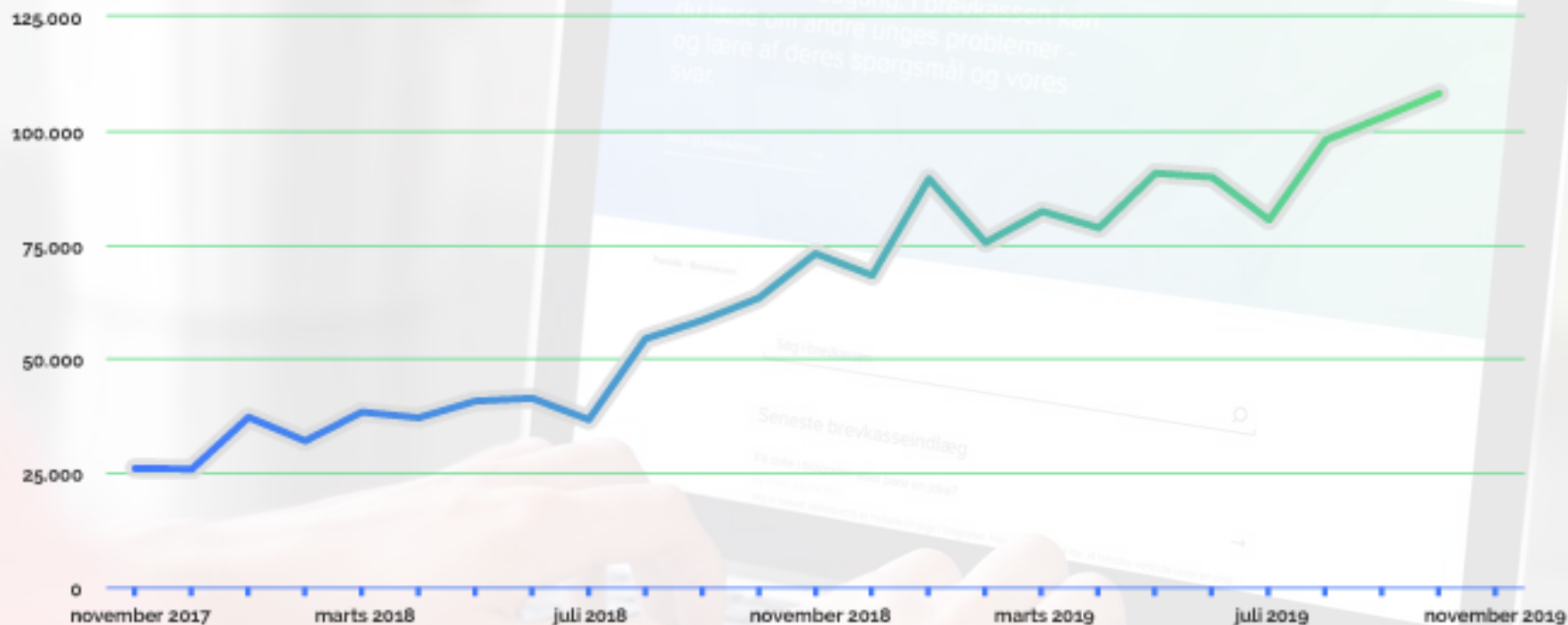
Vidste du?

7%

af alle googlesøgninger
handler om sundhed

”Jeg vil gerne lige snuse lidt til det, inden jeg eventuelt snakker med andre”

Udvikling i antal besøg på Mindhjelper (1. november 2017 til 1. november 2019)



82%

af besøgene kommer fra søgemaskinen Google

Resultater det seneste år



- 1.000.000 besøg
- 1.700.000 sidevisninger



Eksempler på feedback

Jeg havde brug for et skub fremad!

Det er en seriøst god hjemmeside det her! Jeg tror i hjælper rigtig mange unge, jeg er professionel og vil gerne dele den videre til andre!

Dejligt støttende, fuld af gode konkrete råd! Tak!

Jeg har døjet meget med det, og så er det godt at man kan få nogle "værktøjer".

Helt fantastisk svar

Det var mig der indsendte brevet, det har hjulpet mig rigtig meget. Og jeg er begyndt at snakke med en AKT-lære om det, og jeg har fået sagt til min mor at jeg har gået rundt og haft de her negative tanker. Mange tak for hjælpen

Tak, denne side hjalp mig virkelig meget.

Er super glad for dit svar mange tak Der er i hvertfald nogle ting jeg kan prøve og gøre nu 😊

Masser af gode og konkrete råd i forhold til problematikken - tak for hjælpen!

Jeg sider nu tilbage med tåre i øjnene efter den støttende og søde respons jeg fik på min besked til brevkasse. Mange tak for at hjælpe mig og mange andre med deres oplevelser, problemer osv

det har hjulpet mig rigtig meget og læse det her! tak for hjælpen!

Den gav mig en forståelse får hvad symptomerne er og hvad man kan behandles.

Hjælper at læse om andre med angst så man ikke tror man bliver sindssyg

Artiklen beskriver i store træk om, hvordan jeg har det på nuværende tidspunkt. Derfor gav den mig også en lille smule håb om, at det kommer til at blive bedre.



Besøg fordelt på regioner



- Workshops
- Brugertests
- Faste ungepaneler

A photograph of a group of young people, likely students, sitting around a table in a meeting or workshop. They are looking at documents and talking. The image is overlaid with a semi-transparent green and blue gradient. The text "Bygget i tæt samarbejde med over 300 unge" is centered over the image, flanked by two horizontal white lines.

**Bygget i tæt samarbejde
med over 300 unge**

Faste ungepaneler

- Stort kendskab
 - Stærkt ejerskab
 - Trygt fællesskab
-



Jeg synes, at det er vigtigt, at unge bliver hørt. Det er jo trods alt os, der bedst ved, hvordan det er at være ung. Sammen med masser af andre unge har jeg derfor hjulpet med at lave Mindhelper.



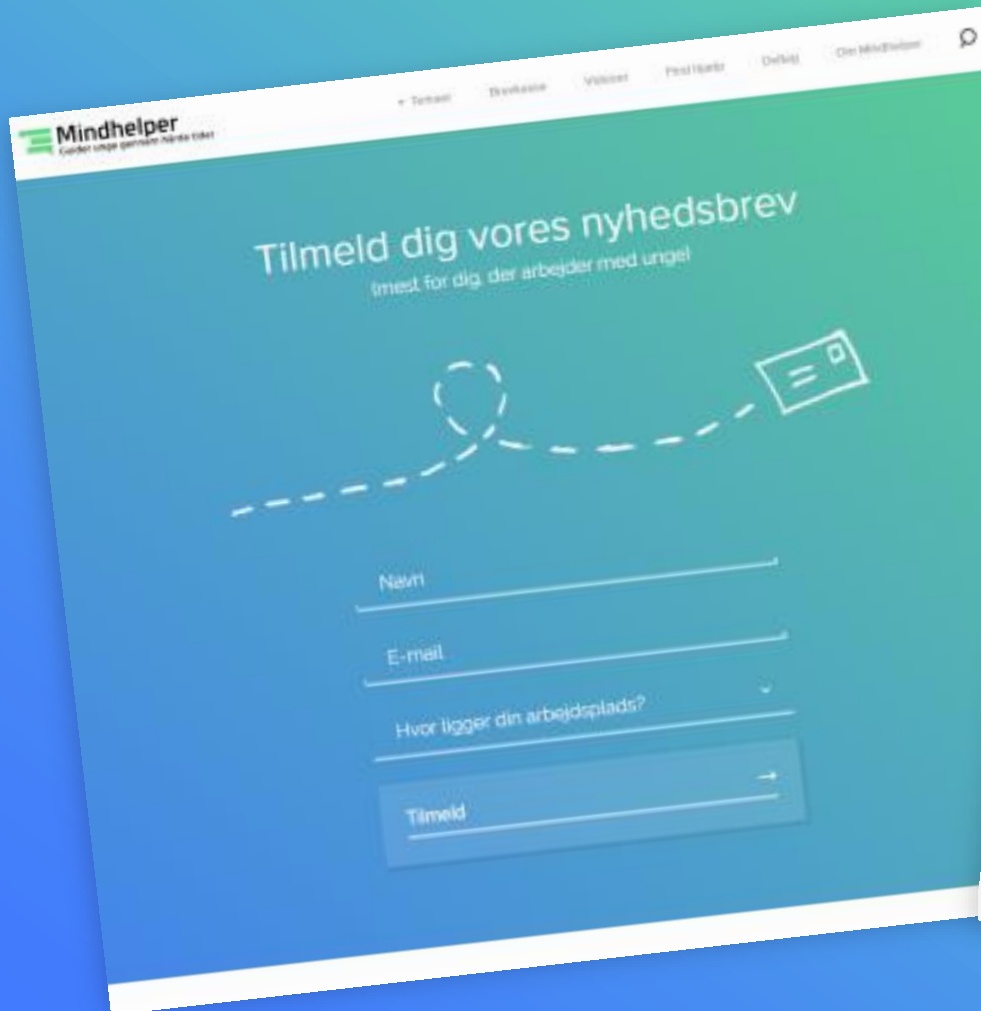
Sandra Poulsen

Medlem af Mindhelpers ungepanel

An overhead view of three people sitting around a table, working together. The table is covered with various office supplies, including papers, a laptop, a tablet, a smartphone, a pair of scissors, a pen, and a notebook. The background is a light-colored tiled floor. The entire image has a blue and green color overlay.

**Sådan kan du som fagperson gøre unge opmærksom på
Mindhelper**

Tilmeld dig vores nyhedsbrev



Mindhelper
Gleder unge gennem hårde tider

Tilmeld dig vores nyhedsbrev
Interst for dig, der arbejder med unge

Navn

E-mail

Hvor ligger din arbejdsplads?

Tilmeld



Mindhelper.dk/nyhedsbrev

Bestil **gratis** pakke med Mindhelper materialer

[Gå til bestilling](#)



An overhead view of three people sitting around a white table in a meeting or workshop. They are looking at documents and papers. The table is cluttered with various office supplies including pens, pencils, a ruler, a protractor, a pair of scissors, a smartphone, a tablet, and several notebooks. The background is a light-colored tiled floor. The entire image has a semi-transparent blue and green gradient overlay.

7 idéer til hvordan du kan bruge Mindhelper i arbejdet med unge

Idé 1: Tip forældre om Mindhjelper

Om artikel om gaming

Jeg er en bekymret mor og har svært ved at beholde en god relation til min søn på 14 år. Alt hvad jeg oplever er at han spiller mere og mere, og går mere og mere tilbage i skolen og med hans nærmeste kammerater. Denne artikel er med til at bringe mig videre i forståelsen af problemet.

Om artikel om negative tanker

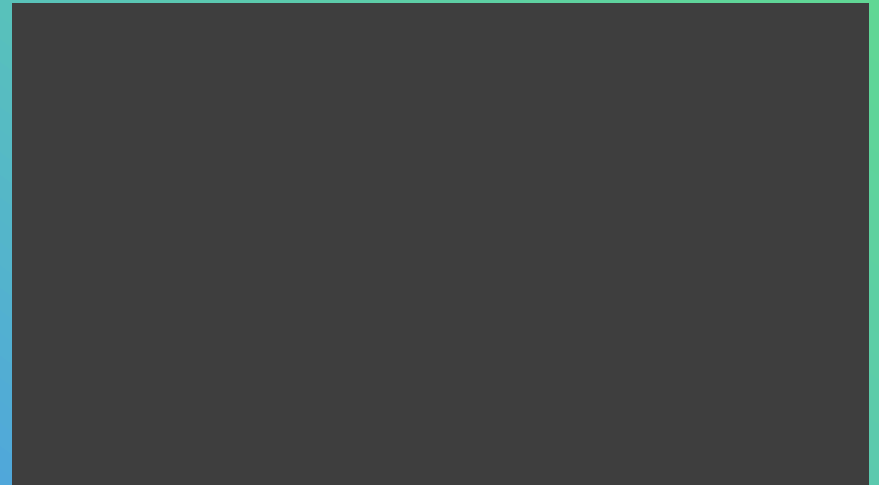
Det skrevne ramte helt plet i forhold til min yngste søns udfordringer. Jeg kan kun varmt anbefale andre at læse artiklen. Velskrevet og vedkommende!

Om artikel om angstanfald

Jeg sidder som forældre og min søn har lige haft et angst anfald fordi han skulle være sammen med nogen fra hans klasse. Så tænkte jeg dette kunne være social angst derfor var dette meget hjælpsomt



Idé 2: Fortæl unge om beroligende vejrtrækning



Fra artiklen: Pust uro ud med 2 enkle vejrtrækningsteknikker

<https://mindhelper.dk/angst-og-stress/pust-uro-ud/>

Idé 3: Lav et forløb om personlige styrker



Undervisningsmateriale:
Mindhelper.dk/styrker



Artikel: "Sådan finder du frem til dine personlige styrker"
mindhelper.dk/mental-fitness/find-dine-styrker/


Idé 4: Lav et forløb om taknemmelighed som en vej til mere glæde



“A number of rigorous, controlled experimental trials have examined the benefits of gratitude. Gratitude has one of the strongest links to mental health and satisfaction with life of any personality trait—more so than even optimism, hope, or compassion”


Idé 5: Bidrag til at nedbryde tabuer - Se videoer om psykisk sygdom i klassen

▼ Temaer Brevkasse Videoer Find hjælp Om Mindhelper 




Hvorfor er det svært at tale om det oppe i hovedet?

Ole fortæller, at vi er mere bange for det, vi ikke kan se. Hvorfor er det nemmere at tale om et brækket ben end psykiske problemer?




Hvorfor fik jeg en spiseforstyrrelse?

Mathilde fortæller, at hun har haft en god og kærlig barndom. Men også, at hun nok har et misbrugsgen og sammenligner anoreksi med en form for misbrug.




Hvad skal du gøre, hvis du er ked af det?

Kristian fortæller, at man ikke skal lukke sig selv inde, når man er ked af det. Få det sagt - selvom det er svært.




Mit første angstanfald

Kalle var som barn ved lægen. Hans mors reaktion gjorde ham bange og triggede et angstanfald.



Gode råd til dig, der har det lidt svært

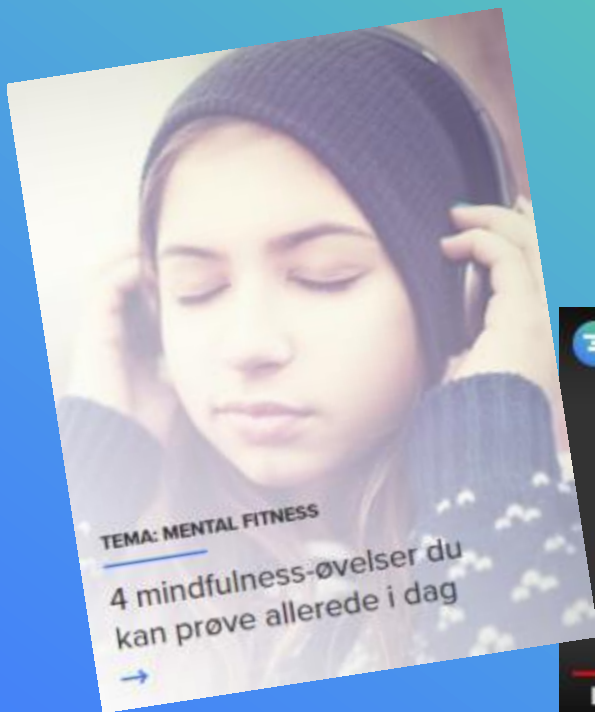
Emil fortæller, hvad han gør, når han har det lidt svært. Han gør det, der virker for ham indtil han er ovenpå igen.



Åbenhed avler åbenhed

Sara var meget åben omkring sin sygdom. Det gjorde, at folk omkring hende også åbnede op.

Idé 6: Prøv enkle mindfulness-øvelser med de unge



”Mindfulness og kognitiv terapi har hjulpet mig enormt meget. Metoderne mindsker mine tvangstanker, og når tankerne alligevel dukker op, har jeg nogle forskellige øvelser, som gør, jeg ikke bliver revet af sted med tankerne”

Amanda: Har lidt af OCD siden, hun var 11. Går på gymnasiet.

Idé 7: Lav et forløb om selvomsorg



Artikel + videoguide:
mindhelper.dk/mental-fitness/selvomsorg/

Snak med sidemanden:

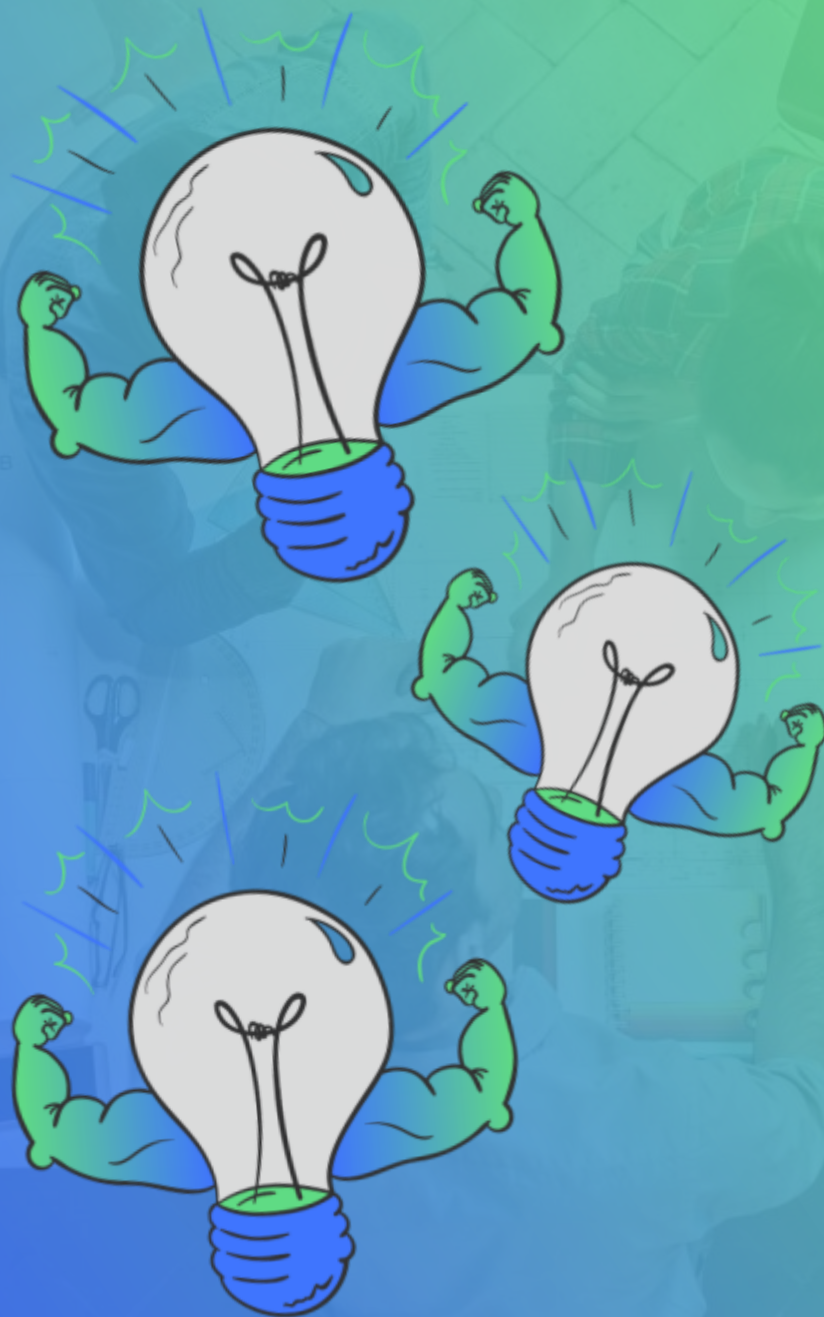
Har du idéer til indhold på Mindhjelper:

- Artikler
- Videoer
- Undervisningsmaterialer
- Funktionalitet
- etc.

som du tænker kunne være særligt nyttige/relevante?

Det kan enten være indhold, som de unge bruger på egen hånd, eller indhold I som undervisere kan tage op med de unge.

Sæt dig sammen med sidemanden de næste 5 minutter.

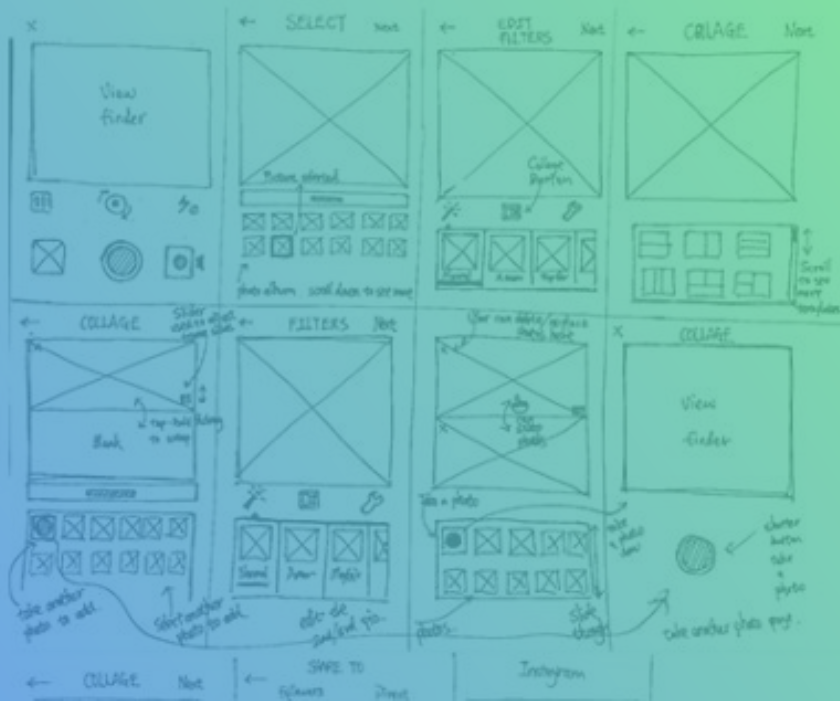




Tak Nemli'

Lad os sammen skru op for taknemmeligheden

A number of rigorous, controlled experimental trials have examined the benefits of gratitude. Gratitude has one of the strongest links to mental health and satisfaction with life of any personality trait—more so than even optimism, hope, or compassion.



Online-forløb til håndtering af angst baseret på ACT

Camilla Gronlund &
Susan Moller Rasmussen (red.)

Rundt om

ACT

Muligheder og metode
i Acceptance and
Commitment Therapy

Frydenlund



**Rådgivnings
Danmark**



Akkreditering af brevkasse på Mindhelper

Statens Institut for Folkesundhed

Vores viden skaber folkesundhed

'The Mindhelper Study'

Statens Institut for Folkesundhed
og Telepsykiatrisk Center

"The Mindhelper Study will evaluate the effectiveness of Mindhelper.dk, the most comprehensive online youth mental health promotion website in Denmark for mental health information and self-help tools."

"The aim of the Mindhelper Study is to investigate the effect of Mindhelper.dk on young people's wellbeing, psychological distress, daily functioning, help-seeking intentions and barriers to seeking help."

Ansøgning sendes til Trygfonden d. 1. december 2019.

Tak for i dag

- vi ses på [Mindhjelp.dk](https://www.mindhjelp.dk)