



Et initiativ under  
Det Sociale Netværk

headspace

Folketingets Kirkeudvalg

København, den 31. januar 2018

## Præsentation af projekt mindU – foretræde den 7. februar 2018

Projekt mindU er et initiativ udviklet af Det Sociale Netværk/headspace Danmark med det formål at bruge Folkekirkens konfirmandundervisning i et forebyggelsesøjemed til at fremme mental trivsel hos unge. Målet er at styrke kommende konfirmanders viden og handlekompetencer i forhold til egen og andres mentale trivsel. Initiativet består af en interaktiv workshop, der sætter fokus på psykisk sårbarhed og mental trivsel blandt unge, der går til konfirmationsforberedelse, dvs. unge i alderen 13 til 15 år.

### Ung-til-unge metoden er central

Det metodiske grundlag for mindU er tilgangen ung-til-ung, som er en internationalt anvendt pædagogisk metode til formidling. Metoden er en peer-metode, hvor frivillige unge oplægsholdere bruger deres egne erfaringer med psykisk sårbarhed til at undervise andre unge i mental trivsel. 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 rører 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.

### Hvorfor konfirmander?

En forundersøgelse dokumenterede, at unge, der går til konfirmationsforberedelse, befinder sig i en identitetsskabende fase af deres liv, hvor det er både naturligt og gunstigt at adressere de udfordringer, man oplever som ung. Mere end 45 procent af de unge konfirmander har været i berøring med psykisk sårbarhed. 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. Mere end 45.000 unge lod sig i 2016 konfirmere. Ingen andre initiativer bruger konfirmandundervisningen til at fremme mental trivsel.

### Baggrund og udbredelse

Initiativet har kørt siden januar 2016 og er efterhånden udvidet til flere og flere stifter. Primo 2018 er der undervisningsforløb i seks stifter (Aalborg, Aarhus, Fyn, København, Roskilde og Viborg). Der arbejdes på at gøres projektet landsdækkende med særligt fokus på yderområderne. Initiativet støttes aktuelt af Sundhedsstyrelsen og Den Folkekirkelige Udviklingsfond. Tidligere har private fonde støttet.

I konfirmandåret 2016/2017 var mere end 1.200 konfirmander igennem undervisningsforløbet mindU. I øjeblikket er der knyttet omkring 60 frivillige til projektet på landsplan.

### Tilbagemeldinger

En evaluering af mindU i konfirmandåret 2016/2017 viser:<sup>1</sup>

- Samtlige præster finder mindU relevant i nogen eller i høj grad.
- 96 procent af konfirmanderne synes godt eller super godt om mindU projektet.
- 84 procent af konfirmanderne har fået mere viden om psykisk sårbarhed og mental trivsel og er blevet bedre til at tackle egne psykiske udfordringer samt hjælpe andre.
- 85 procent af konfirmanderne har fået mere viden om, hvor de kan få hjælp omkring mistrivsel.

<sup>1</sup> "Evaluering af pilotfase – projekt mindU", Det Sociale Netværk, maj 2017. Se følgende link [Evaluering](#)