

The logo for 'headspace' is displayed in a green, lowercase, sans-serif font. It is positioned in the upper left corner of the slide, set against a white rectangular background. The overall background of the slide is a close-up photograph of a cobblestone pavement, which is visible in the top half and on the right side.

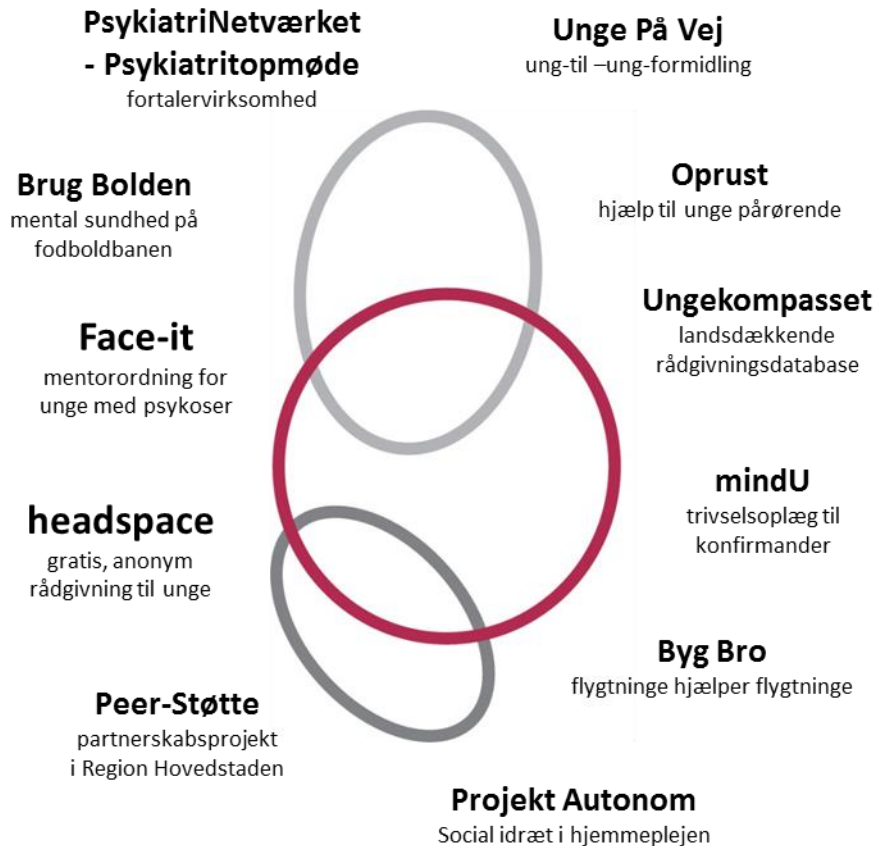
headspace

***Hvad nytter det at have gode ben,
hvis hovedet ikke er med?***

Fremtidens idræt i Grønland, fredag d. 19. august 2016

Trine Hammershøy, Det Sociale Netværk / headspace Danmark

- ☞ Står bag headspace og er stiftet i 2009 af tidligere statsminister Poul Nyrup Rasmussen, fhv. social- og finansminister Palle Simonsen, socialrådgiver Tine Bryld og Morten Thomsen, grundlægger af Livslinien.
- ☞ Foreningens overordnede formål er:
 - At forebygge psykisk mistrivsel og hjælpe de mest sårbare i Danmark.
 - At fremme den generelle trivsel hos den enkelte og i fællesskabet.
- ☞ Vi tror på, at den bedste indsats sker i et samspil mellem den enkelte, den offentlige sektor, private virksomheder samt NGO'er.
- ☞ Filosofien: Hvert eneste menneske tæller, og sammen kan vi mere!



Fælles for projekterne:

Inddragelse af frivillige

Erfaringskompetencer som metodisk værktøj

Tager udgangspunkt i den enkeltes egne præmisser

- ☞ headspace er et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12-25 år, som startede i 2013.
- ☞ headspace bygger på et australsk koncept af samme navn.
- ☞ Én dør – én indgang: Ingen problemer er for store, ingen problemer er for små.
- ☞ På de unges præmisser
- ☞ Ni fysiske centre lige nu. Helsingør bliver det 10. center. Chatten gør os landsdækkende.
- ☞ Et samarbejde mellem frivillige, få lønnede medarbejdere, kommune, regioner og virksomheder.



Frivillighed

Unge finder det befriende at tale med et menneske, som møder dem af lyst og ikke, fordi de bliver lønnet for det.



Anonymitet

Når unge kan være anonyme, så føler de sig ikke som en "sag" eller som en, der skal "behandles".



Ekspert i eget liv

Når unge bliver mødt på egne præmisser, føler de sig hørt og taget alvorligt.

- ☞ Hvad nytter gode ben, hvis hovedet ikke er med?
- ☞ Hvad nytter gode ben, hvis man ikke føler sig som en del af fællesskabet?
- ☞ Hvad nytter gode ben, hvis man ikke føler sig set og hørt?
- ☞ Social Idræt = FÆLLESKAB² x (fysisk + psykisk motion)
- ☞ Oprust film [Film](#)
- ☞ Holdaktiviteter fremmer mental robusthed hos den enkelte

- ☞ DSN / headspace Danmark har indgået socialt partnerskab med DBU
- ☞ Brug Bolden – headspace møder de unge og deres trænere på grønsværen:
 - Oplæg til unge af unge frivillige om psykisk sårbarhed
 - Opkvalificering af trænere i mental sundhed og fokus på unges trivsel
- ☞ Brug Bolden, en del af en helhedsorienteret indsats:

Det, der sker hjemme og i skolen, tager man med sig på banen.
Det, der sker på banen, tager man med sig hjem og i skolen.

”Unge har brug for trænere, der kan andet end at træne indersidespark. Vi har en interesse i at sikre, at vores unge spillere har det godt og understøtte en sund og positiv udvikling. Her er fokus på mental sundhed en vigtig brik”.

Kenneth Philipsen, mentaltræner i OB, Superligaen



”Som træner har workshoppen skabt en bevidsthed om vigtigheden i at tænke og arbejde med mental sundhed på klubplan. Det har været en øjenåbner i forhold til, hvordan vi som trænere kan styrke spillernes trivsel og bakke op om dem i svære perioder”.

Esben Elholm Madsen, projektansat i Fifa11 for Health, Center for Holdspil og Sundhed, Københavns Universitet



”Meget inspirerende og informativ workshop. Panelets og unges egne beretninger og deltagelse i debatten er en stor styrke. Workshopen er særdeles relevant for både ledere, elite- og breddetrænere. For kommunikerer vi nok og ordentligt med spillerne? Ved vi, hvor vi har dem? Og ved de altid, hvor de har os? Workshopen er et virkelig godt bidrag i forhold til at uddanne spillere og udvikle mennesker”.

*Adam Holmegaard, mentaltræner,
Hellerup Idræts Klub*



headspace



”Jeg ved ikke, hvorfor ingen bemærkede, at jeg ikke havde det godt. Jeg havde jo en kontaktperson. Men når han spurgte mig, hvordan det gik, svarede jeg altid: Fint nok. Det gør man, når man er ny. Man vil ikke virke svag”.

Morten Koch Nielsen, 22 år, tidligere professionel ungdomsspiller

”Jeg har haft problemer med lavt selvværd, selvtillid og depression. Nogle af kriserne har også handlet om fodbold. Ikke at føle sig god nok eller kunne leve op til presset. Og tabuet om at man ikke snakker om problemer i en fodboldklub og et omklædningsrum fuld af fyre”.

Patrick, 23 år, bredde spiller



Det siger de unge i Grønland (citater fra fokusgrupper i Sisimiut april 2016)

”Der er mange, som gerne vi snakke med nogen, men ikke har nogen at snakke med”.

”headspace lyder fantastisk. Jeg tror, at en stor del af løsningen på mange grønlandske problemer, er at få snakket ud og få stoppet den kultur, at man ikke taler om tingene”.

” Vi accepterer langsomt, at ting begynder at ændres. Vi har lidt mere motivation til at gøre det. For nogle år siden ville vi være for lukkede til at gå til psykolog. Nu begynder alle at acceptere tanken om, at man faktisk kan gøre det”.

”Spørgsmålet er, om folk (de unge) vil bruge headspace. Rygter her og rygter der – alle folk kender hinanden i alle byer, ikke personligt, men deres historie”.

”Her i Grønland taler vi mere om andre, end vi taler om os selv”.

”Et kendetegn for grønlændere er, at de er meget indelukkede og ikke vil snakke med nogen. Og det er nok en af grundene til selvmordsproblemer og alkohol”.

”Jeg vil ikke gøre andre kede af det ved at fortælle om mine problemer””

”Der skal være en kontrakt om stilhed”

”Når jeg har problemer, løber jeg en tur, dyrker sport, tager en hundeslæde. Det er vigtigt både at kunne snakke og bevæge sig”

- headspace i Grønland skal tilpasses lokalt – få fysiske centre - aktivitetsbaseret
- Social Idræt (fællesskab, idræt og mental træning) et vigtigt aspekt
- Samarbejde med GBU og DBU som omdrejningspunkt
- På de unges præmisser – de unge i Grønland er med i udviklingen af headspace Grønland
- Sammen kan vi mere!

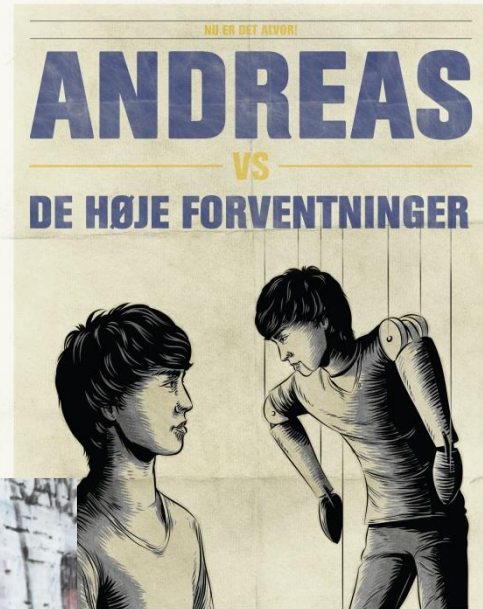
headspace

Tak for
opmærksomheden!

Det kan være svært at
udtrykke følelser...



heads



ER DU DIG PRESSET AF DINE OMGIVELSER?
ADSPACE KAN HJÆLPE - HEADSPACE.DK



NOGEN AT TALE MED

