

# Abstract: Nordisk Folkesundhedskonference 2017

**Titel:** Mindhelper.dk – nyt digitalt tilbud for unge om mental sundhed

**Type af præsentation:** Mundtlig præsentation i delplenum

**Tema:** Mental sundhed og robusthed. Sundhedskommunikation – vejen til øget lighed i sundhed? Hvad kan folkesundhed bruge teknologien til?

**Forfatter:** Projektleder Jakob Mejlholm, Telepsykiatrisk Center, Region Syddanmark.  
Jakob.Mejlholm@rsyd.dk

**Stikordsliste:** Digital mental sundhed, unge, forebyggelse, fremme af mental sundhed, tidlig indsats, robusthed, velfærdsteknologi, tværsektorielt samarbejde.

## Særlig læring

- Undersøgelser viser, at unge i vid udstrækning bruger Google til at finde sundhedsinformation. Søgmaskineoptimering har derfor været tænkt ind fra start i udviklingen af Mindhelper.
- Løbende involvering unge har været guld værd i udviklingen af Mindhelper.
- Tæt samarbejde med kommuner giver Mindhelper unikke muligheder for at nå ud til fagfolk, der arbejder med unge.

## Baggrund

Erfaringer fra udlandet viser, at webbaserede tilbud kan gøre en forskel. Særligt det australske site Reachout.com har dokumenteret imponerende resultater i forhold til at hjælpe unge i hårde tider.

På den baggrund er Telepsykiatrisk Center i Region Syddanmark gået sammen med Odense, Svendborg, Faaborg-Midtfyn og Varde Kommune om at udvikle Mindhelper.dk, der i lighed med Reachout.com er et bredt site om mental sundhed målrettet unge. Projektet finansieres primært af Trygfonden. Den nuværende projektperiode løber frem til 1. maj 2017.

## Målgruppe

Mindhellers målgruppe er unge mellem 13-20 år. Andre vigtige målgrupper er eksempelvis sundhedsplejersker, studievejledere og lærere.

## Centrale aktiviteter

Målsætningen er, at Mindhelper.dk 1. maj 2017 skal indeholde ca. 150 artikler, videoguides og interviews om alt fra kærestesorger til ensomhed og angst.

## Forventninger til resultater

Målet med Mindhelper er at hjælpe unge tidligt, før problemer vokser dem over hovedet. På Mindhelper kan unge derfor få:

- viden om mental sundhed.
- råd til at håndtere problemer.
- personlig hjælp i brevkasse
- vejvisning til mere hjælp.

## Faktiske resultater

Den første effektevaluering af Mindhelper.dk ligger klar 1. maj 2017. Men allerede nu er der flere indikationer på, at sitet gør en forskel.

Mindhelper blev officielt lanceret medio september 2016. I oktober 2016 havde sitet allerede ca. 8.000 besøgende og ca. 20.000 sidevisninger.

I skrivende stund har 181 besøgende givet feedback på indhold inde på Mindhelper. Heraf har 166 været positive, 15 negative.

Medio september 2016 lancerede vi desuden et Mindhelper-nyhedsbrev målrettet fagfolk. I løbet af de første 50 dage tilmeldte over 350 fagfolk sig brevet.

## Proces

Løbende involvering af unge er en hjørnesten i udviklingen af Mindhelper. Nogle unge har bidraget med idéer og feedback på workshops og i løbende brugertests, andre deltaget i faste ungepaneler.

## Henvisning til webside

[www.mindhelper.dk](http://www.mindhelper.dk)