**Trivselsrådgivningen MIndchange/UngTilUng.com**

**Projektresumé**

Den Boligsociale Fond har fået tilskud af Socialstyrelsen til et 2½ årigt projekt om udvikling af en landsdækkende frivillig onlinerådgivning.

**Den overordnede målsætning** er at etablere og udvikle en frivillig onlinerådgivning som er

kønsbestemt i sin kommunikation, så der også kan opnås kontakt med unge mænd, der er psykisk

sårbare.

**Formålet** med rådgivningen er at de unge bliver:

●Bedre rustet til at mestre deres situation og forebygge at deres problemer forværres gennem

arbejde med problemløsning, lære mestringsstrategier, styrke robusthed og lære at handske

det uforudsete

●I stand til at få hjælp til at arbejde med deres sociale og følelsesmæssige udfordringer

●I stand til at få italesat eget problem, erkende at de har behov for behandling eller anden

særlig støtte og bliver i stand til at søge modtage hjælp

**Målgruppen** er unge psykisk sårbare mellem 16 og 25 år. Der er en særlig fokus på at få kontakt

med og tilbyde unge mænd rådgivning.

Rådgivningen vil omfatte 300 unge årligt.

**Mål på borgerniveau**:

●Arbejde med sociale og personlige udfordringer (mestringsstrategier)

●Opnå et styrket selvværd

●Få styrket de personlige og sociale kompetencer

●Opnå forståelse af egen situation, og dermed blive bevidst om egne behov

●Lære at håndtere egne følelser, at udvikle evnen til at tale om følelser

●At lære at søge hjælp

●Opnå større modstandskraft

●Opnå håb om en anden fremtid

●Få gennemført skole- og uddannelsesforløb

Rådgivningens **grundlæggende metode** er det brede sundhedsbegreb, som overordnet handler om støtte til at skabe de fornødne rammer for, at unge kan udvikle sig og mestre sit liv, og de

udfordringer de står overfor. Iflg. Antronovsky trives man bedre, og er bedre til at håndtere

stressfulde situationer, hvis man oplever sammenhæng i livet.

Det afhænger af at man:

·Oplever at kunne **håndtere** sine problemer,

·Oplever en **meningsfuld** hverdag

·**Begriber**, hvorfor dets liv og hverdag er, som det er.

Rådgivningen bygger på positiv psykologi, som er en specifik styrkebaseret metode med en anden

tilgang til at løse menneskelige problemer på. Den fokuserer på de styrker, en person allerede

besidder, og træning af de styrker der yderligere behøves for at løse de udfordringer, som

problemerne medfører. Ideen er ikke at ignorere problemer, men i stedet at opkvalificere og

understøtte de positive potentialer personen.

I rådgivningen anvendes en coachende tilgang til de unge, inspireret af Carol Kauffmanns pathway

coachmodel, som bl.a. anvendes i arbejdet med at øge trivsel og forebygge yderligere udvikling af

psykiske sygdomme.

**Aktiviteter**:

Projektets aktiviteter omfatter en landsdækkende onlinerådgivning, som er uafhængig af tid og

sted for de unge. Unge som kontakter rådgivningen får kontakt indenfor 24 timer.

Der organiseres lokale rådgivningsbaser i en kommune.

Rådgivningen organiseres som individuel rådgivning med brobygning til særlige tilbud for de

unge.

Der organiseres grupperådgivning om relevante temaer, og efterfølgende lukkede

facebookgrupper.

Kontakten med målgruppen sker gennem hjemmesider, sociale medier, annoncering og

uddannelsessteder mm.

Der rekrutteres frivillige rådgivere til at varetage rådgivningen på nettet og i de lokaler baser.

Der organiseres instruktion, kompetenceudvikling og supervision af de frivillige rådgivere.

Projektet etableres i København, men er landsdækkende i sin kraft af onlinetilgangen.

Projektet organiseres med et projektteam bestående af projektleder, rådgivningskoordinator og frivilligkoodinator.