



Dit Mentale Pusterum

www.brandthau.dk/mit-mentale-pusterum

WordPress login
Brugernavn: Guest
Kode: DitMentalePusterum2025

GITHUB

Anslag: 23.841

MUL-A GRUPPE 2

Alberthe Alma Haurholm - cph-ah595@cphbusiness.dk,
Carmina Adala Margotti - cph-cm451@cphbusiness.dk,
Maria Breum Graumann - cph-mg450@cphbusiness.dk,
Signe Kjær Brandt Hau - cph-sh653@cphbusiness.dk

Indholdsfortegnelse

Problemstilling	3	Logo	17
Problemformulering	4	Værdiord	17
Afgrænsning	4	Videoprocessen	18
Afsender	4	Storyboard	19
Primær Målgruppe	5	Infografik	20
Sekundær Målgruppe	5	Plakat, postkort, foldere og magasin	21
Arbejdsprocessen	6	Feedback på Folder og plakater	22
Tidsplan	6	Endelige Plakat, postkort og foldere	23
Brainstorm	7	Magasin materiale	24
DesignThinking	7	SoMe	25
Spørgeskema	8	Mockups af kampagne materiale	26
Empathy map	8	Konklusion	27
Persona	9	Perspektivering	28
Sitemap	10	Litteraturliste	29
Prototypefasen	11	Anvendte værktøjer	30
Skitser	11	Bilag 1 - Spørgeskemaet	31
Test af websitet	12	Bilag 2 - Resultatet af spørgeskemaet	37
Wordpress	13	Bilag 3 - Prompt til billeder på hjemmesiden	52
Seo	15	Bilag 4 - Prompt til billede i adobe firefly	53
Styleguide	16	Bilag 5 - Prompt til Videoen i KlingAI	54
Typografi	17		



PROBLEMSTILLING

Når personer oplever psykisk sårbarhed, påvirker det ikke kun dem selv, men også deres pårørende. Både den berørte og de pårørende står ofte med svære følelser, misforståelser og behov for at blive hørt. Gennem personlige fortællinger kan der opstå større forståelse, genkendelse og nærhed – vi vil forsøge med disse erfaringer at skabe en digital læringsplatform, der rummer begge perspektiver.

PROBLEMFORMULERING

Hvordan kan man designe en digital løsning, der formidler personlige fortællinger fra både personer med psykisk sårbarhed og deres pårørende – med det formål at skabe en læringsplatform, der forstærker empati, indsigt og håb?

AFGRÆNSNING

Der findes mange former for psykisk sårbarhed, men i denne løsning har vi valgt at afgrænse os til tre specifikke lidelser: ADHD, angst og depression. Dette valg er truffet for at skabe dybde i fortællingerne og sikre et fokuseret design og indhold.

En teknisk afgrænsning i projektet er, at hjemmesidens URL ved en fejl blev oprettet som *mitmentalepusterum.dk* i stedet for *ditmentalepusterum.dk*. Fejlen skyldes et forkert mappenavn på one.com, som vi ikke har kunnet ændre. Fejlen påvirker ikke sidens funktionalitet eller indhold, og vi har valgt at acceptere den som en mindre teknisk afvigelse.

AFSENDER

Vi er en frivillig organisation, drevet af et dybtfølt ønske om at gøre en forskel – og vi er selv personerne bag initiativet.

Med egne erfaringer med psykiske udfordringer eller som nære pårørende, har vi i gruppen selv oplevet savnet af et sted, hvor man trygt kan søge viden, finde information og dele erfaringer. Derfor har vi skabt dette fællesskab – et rum, hvor ærlighed og forståelse er i centrum, og hvor ingen skal føle sig alene. Vores motivation er dybt personlig og handler udelukkende om at tilbyde støtte og håb til andre i lignende situationer.

Uanset om du selv kæmper med psykisk lidelse eller står ved siden af en, du holder af, ved vi, hvad det vil sige at føle sig alene. Derfor har vi skabt denne platform – et sted, hvor du kan dele din historie uden frygt for at blive dømt, spejle dig i andres erfaringer og finde inspiration til din egen vej.

PRIMÆR MÅLGRUPPE

Personer mellem 15 og 65 år, der oplever psykisk sårbarhed – fx angst, depression, stress eller eftervirkninger af en personlig krise. De søger inspiration, håb og viden fra andre, som har stået i samme situation, og har behov for at føle sig set og forstået.

SEKUNDÆR MÅLGRUPPE

Pårørende til psykisk sårbare – fx forældre, søskende, venner eller kærester – som ønsker bedre indsigt i den berørtes oplevelse og redskaber til at relatere og støtte på en tryk og omsorgsfuld måde.

BRAINSTORM

Vi begyndte vores brainstorming allerede om fredagen d. 2. maj, da vi fik udleveret opgaven, og brugte weekenden på individuelt at reflektere over idéer og overveje, hvilket emne vi hver især ønskede at arbejde videre med.

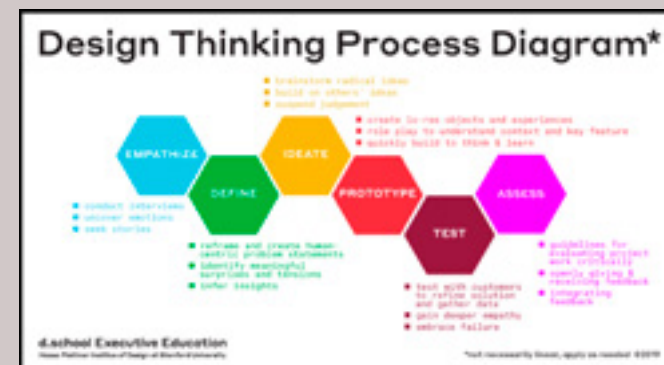
Vi kom hurtigt frem til, at vi gerne ville udvikle en læringsplatform målrettet personer med psykiske lidelser og deres pårørende. Da vi alle i gruppen har dette tæt inde på livet, føltes det som et meningsfuldt og relevant emne for os at arbejde med.



DESIGN THINKING

Vi tog udgangspunkt i Design Thinking-modellen, fordi vi gerne ville sikre, at vores løsning faktisk løste et reelt problem. Allerede i Empathize-fasen lavede vi et spørgeskema (bilag 1) og delte det på sociale medier for at få indblik i brugernes behov og erfaringer. Det hjalp os med at forstå målgruppen bedre.

Vi fulgte den klassiske model med faserne Empathize, Define, Ideate, Prototype, Test og Assess, som blandt andet bruges af Stanford d.school. Ifølge Lavrsen (2020) er den lineære tilgang god at starte med, fordi den giver struktur og er let at forstå – især for dem, der er vant til mere traditionelle udviklingsmetoder. Men som han også skriver, er designprocessen sjældent helt lineær. Det oplevede vi også, da vi fx gik tilbage og justerede vores prototype efter feedback. Den fleksibilitet er netop en af styrkerne ved Design Thinking.



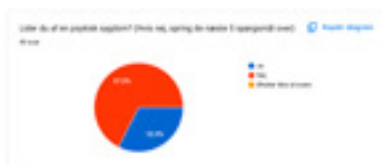
SPØRGESKEMA

Resultaterne bekræftede vores antagelse:

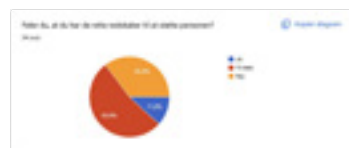
37 % af deltagerne oplyste, at de selv har en psykisk lidelse.



83 % kendte én eller flere personer, der har en psykisk lidelse.



Disse tal viser tydeligt, at psykisk sårbarhed berører en stor del af dem som deltog i undersøgelsen – både direkte og indirekte. Resultaterne fra spørgeskemaet viser, at 35 % ikke har de rette redskaber til at støtte en person med psykiske lidelser, og 52,9 % har kun delvist. Dette understreger behovet for en platform, der kan tilbyde viden og støtte til både berørte og pårørende (bilag 2).



EMPATHY MAP

På baggrund af spørgeskemaundersøgelsen udarbejdede vi et Empathy Map for både den berørte og den pårørende. Her undersøgte vi, hvad de ser, hører, tænker og føler i deres hverdag, samt hvilke behov og frustrationer de oplever. (Plattner, H. (u. å.)) Dette gav os en dybere indsigt i deres situation og hjalp os med at forstå deres følelsesmæssige og sociale udfordringer (bilag 2).



PERSONA

På baggrund af vores spørgeskemaundersøgelse har vi udviklet to personaer: én for den berørte og én for den pårørende. De er baseret på data fra målgruppen og afspejler deres behov, motivationer og udfordringer.

Personaerne har været centrale i designprocessen og hjulpet os med at forstå både drivkræfter og barrierer for at dele personlige historier. De har gjort det muligt at tage højde for både følelsesmæssige og praktiske aspekter.

Formålet har været at sikre en målrettet og relevant løsning, der opleves tryk, imødekomme og nem at bruge – uanset om man er berørt eller pårørende.



Efter udarbejdelsen af vores Empathy Map gik vi videre med at identificere brugernes pain points og gains – altså deres udfordringer og de mulige gevinster ved en god løsning. Vi satte os ind i, hvad der kan være svært ved at dele sin historie, hvilke behov brugerne har, og hvad de kunne få ud af en tryk og støttende platform.

For at omsætte disse indsigter til konkrete idéer, brugte vi “How Might We”-metoden. Plattner, H. (u. å.) Her stillede vi åbne spørgsmål som f.eks.:

Hvordan kan vi skabe en tryk ramme for at dele sin historie?

Hvordan kunne vi hjælpe de berørte til at håndtere sine udfordringer?

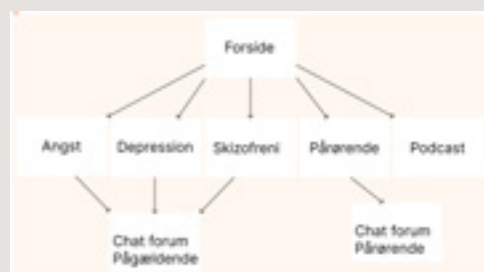
Hvordan kan vi udvikle en informativ platform, der lærer uden at belære?

Disse spørgsmål hjalp os med at formulere og prioritere mulige løsninger, som kunne imødekomme både følelsesmæssige og praktiske behov hos målgruppen (bilag 2)



SITEMAP

I starten af designprocessen lavede vi site map v. 1, hvor der ikke var en fælles forside, og “pårørende” blot var en underside. Strukturen tog ikke højde for, at platformen skulle kunne udvides til flere psykiske lidelser.



Efter vejledning og feedback blev det klart, at designet skulle være mere fleksibelt. Det førte til site map v. 2, hvor brugeren på forsiden vælger, om vedkommende er berørt eller pårørende, og derefter vælger relevant lidelse. Vi tilføjede også idéen om separate chatfora til hver målgruppe, hvilket blev positivt modtaget i brugerundersøgelser.



Ved implementering i WordPress stødte vi dog på tekniske begrænsninger, da vi ikke havde adgang til Multi-rooms. Derfor endte vi med ét fælles chatforum for alle brugere.

Dette blev afspejlet i site map v. 3, som danner grundlaget for den endelige struktur i vores færdige løsning.



PROTOTYPEFASEN

I design thinking-processen var vi nu nået til prototypefasen, hvor fokus var på at konkretisere vores idé og visualisere, hvordan hjemmesiden skulle se ud.

SKITSER

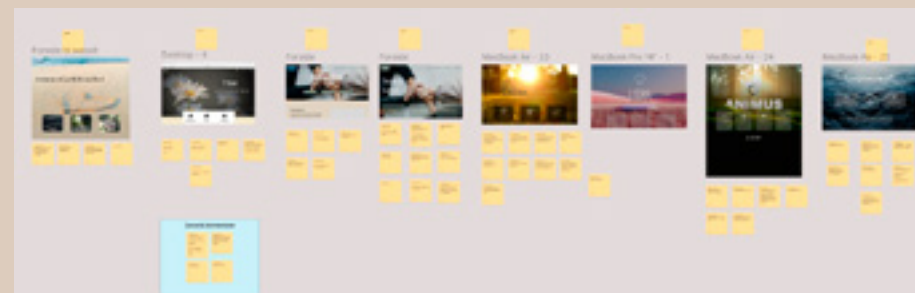
Vi startede helt fra bunden med at udvikle håndtegnede skitser, hvilket gav os mulighed for hurtigt at afprøve forskellige layoutidéer og strukturer. Disse skitser blev efterfølgende omsat til digitale wireframes i Figma, hvilket gjorde det nemmere at videreudvikle og præsentere designet mere visuelt.



Prototype i Figma



Som en del af processen lavede hvert gruppe-medlem en prototype af forsiden. Det gav indsigt i forskellige designfortolkninger og skabte en vigtig diskussion – især om billedmaterialets stemning og visuelle tone. Der opstod uenighed i gruppen, hvilket gjorde det nødvendigt at teste prototyperne på målgruppen og bruge deres feedback til at træffe mere kvalificerede designvalg.



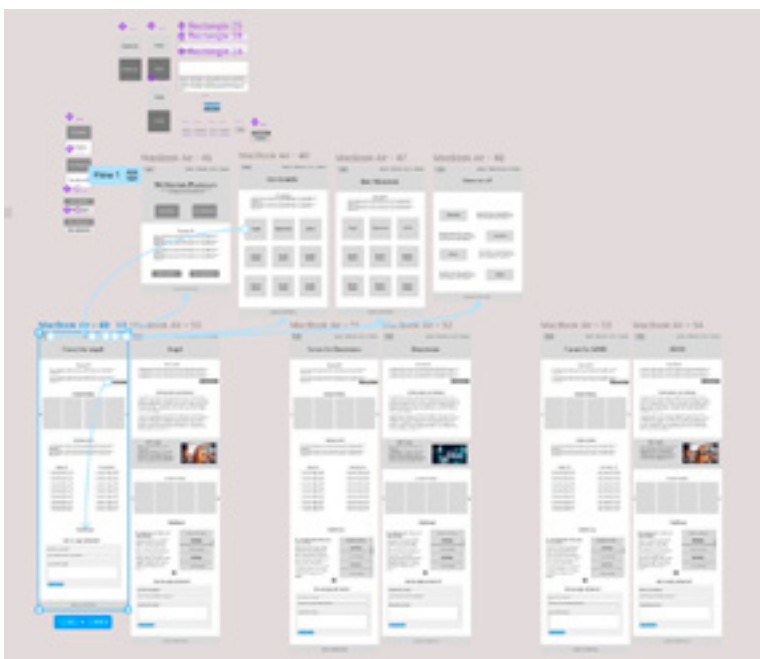
Et centralt element i vores design var kombinationen af natur- og menneskebilleder. Naturen skulle skabe ro og tryghed, mens menneskebilleder skulle give mulighed for genkendelse og afspejling. Denne balance blev vigtig for at understøtte platformens formål og sikre relevans for målgruppen.

TEST AF WEBSITET

Vi udarbejdede en medium-fidelity prototype af hjemmesidens opsætning for at undersøge, om strukturen og funktionerne gav mening for målgruppen. I testen skulle deltagerne gennemføre fire forskellige opgaver, som hver relaterede sig til centrale funktioner på siden.

Testpersonerne fik selv lov til at vælge en rolle – enten som den berørte eller som pårørende. På baggrund af deres valg fik de tilpassede spørgsmål og opgaver, som ville passe til brugerens behov.

Generelt oplevede de fleste deltagere, at hjemmesiden var overskuelig og nem at navigere i. De løste opgaverne relativt hurtigt og uden større problemer. Dog opstod der lidt forvirring i forhold til chatfunktionen, som ikke fremstod helt tydelig i prototypen. Dette påpegede vi som et punkt, der kræver videre optimering i det endelige design. På baggrund af resultaterne fra brugertesten følte vi os klar til at gå videre med udviklingen og begyndte derfor at opbygge hjemmesidens skelet i WordPress.



WORDPRESS

Vi har valgt Kubio som tema og sidebygger i WordPress, da det giver en visuel og intuitiv måde at designe sider på – uden behov for kodning. Kubio understøttede vores ønskede visuelle udtryk med et moderne og overskueligt layout. Temaet er responsivt, men vi har justeret enkelte elementer manuelt for at sikre korrekt visning på alle enheder.

Platformens struktur afspejler, at brugere har forskellige behov afhængigt af, om de er berørte eller pårørende. På oversigtssiderne vises ni psykiske lidelser i visuelle bokse, men vi har valgt at fokusere på tre – baseret på data fra vores spørgeskema – og gå i dybden med disse gennem undersider.

JavaScript

Som en del af vores website har vi integreret JavaScript til at tilføje funktionalitet, der forbedrer brugeroplevelsen. På kontaktsiden har vi anvendt EmailJS, som gør det muligt for besøgende at sende beskeder direkte via en kontaktformular. Beskederne bliver sendt til vores e-mail og kræver ingen ekstra opsætning fra brugeren.

Derudover har vi implementeret en alert-besked på forsiden, som informerer brugeren om, at der er tale om et eksamensprojekt og ikke en reel, offentlig hjemmeside. Det skaber gennemsigtighed og sikrer, at brugeren ikke misforstår formålet med siden.

Plugin

Derudover har vi anvendt Splide Carousel Block, da vi gerne ville præsentere de forskellige personlige historier i en karruselvisning for at skabe en mere dynamisk og engagerende brugeroplevelse, hvor man nemt kan bladere mellem fortællingerne uden at miste overblikket.

Vi har brugt plugin'et WPFront Scroll Top til at tilføje en "scroll til toppen"-knap på hjemmesiden. Det forbedrer brugeroplevelsen ved at gøre det nemt og hurtigt for brugeren at navigere tilbage til toppen af siden – især på sider med meget indhold.

Vi har anvendt Yoast SEO til at forbedre vores hjemmesides søgemaskineoptimering. Plugin'et hjælper med at analysere og optimere indhold, meta-data og nøgleord, så siden bliver mere synlig på søgemaskiner som Google.

For at sikre en hurtig og effektiv billedhåndtering på hjemmesiden valgte vi at benytte Smush. Smush er velegnet til automatisk komprimering og optimering af billeder uden tab af kvalitet, hvilket bidrager til kortere indlæsningstider og en mere flydende brugeroplevelse. Vi har desuden brugt photoshop "save for web" til at komprimere billederne så størrelsen bliver mindre.

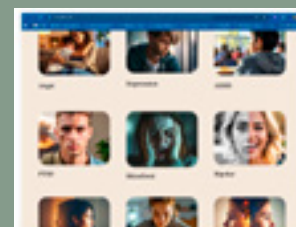
Billederne på hjemmesiden er primært hentet fra Unsplash, da platformen tilbyder gratis, højtopløselige billeder med en åben licens, hvilket gør det velegnet til webprojekter. Enkelte billeder er redigeret i Photoshop for at tilpasse dem til det ønskede udtryk og placering på siden. Derudover har vi benyttet AI-genererede billeder (bilag 3) til at skabe specifikke visuelle elementer, som ikke var tilgængelige gennem billed databaser. Dette gav os mulighed for at opnå præcis det visuelle udtryk, vi ønskede til hjemmesiden.

Test af billeder til hjemmesiden

I den oprindelige idé brugte vi AI-genererede billeder som visuelle indgange til undersiderne om de tre lidelser. Formålet var at skabe en ærlig og følelsesmæssig formidling af psykisk sårbarhed.

Da vi testede løsningen, oplevede vi dog delte reaktioner – nogle brugere fandt billederne for voldsomme.

For at skabe en mere tryk og neutral brugeroplevelse valgte vi derfor at ændre billederne til enkle knapper, som nu leder videre til undersiderne med beskrivelser. Denne justering blev foretaget i WordPress, hvor vi tilpassede layoutet og brugerrejsen, så det stadig er tydeligt, hvad indholdet handler om – men uden at virke overvældende.



Tekstindhold til hjemmesiden

Indholdet på sygdomssiderne er baseret på information hentet fra sundhed.dk, men er omformuleret og tilpasset for bedre læsbarhed ved hjælp af Gemini og ChatGPT. De personlige historier, der indgår, er en blanding af autentiske fortællinger fra rigtige personer og fiktive cases, skabt for at illustrere forskellige sygdomsforløb og erfaringer.

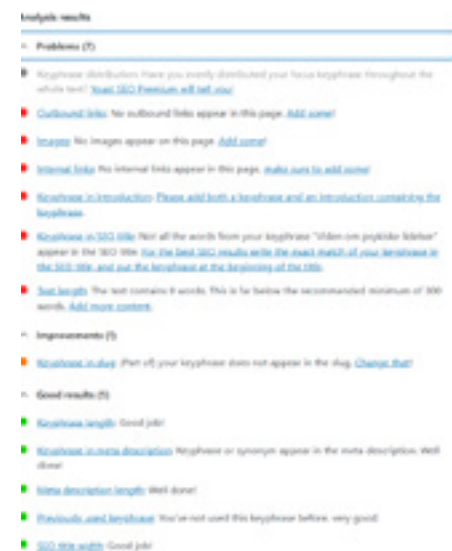
SEO

Vi har arbejdet aktivt med SEO i projektet ved at:

Udvælge et relevant focus keyphrase.
Skrive en passende SEO-titel og meta-beskrivelse.
Navngive alle billeder med relevante keywords.

På trods af disse tiltag er vores SEO ikke blevet markeret som grøn i Yoast SEO-plugin'et. Under vejledning nævnte vores lærer, at det ofte er meget svært at få alle SEO-parametre til at være perfekte – især i skoleprojekter, hvor fokus også er på design, indhold og brugeroplevelse. Derudover pointerede hun, at nogle SEO-anbefalinger ikke altid giver mening i praksis eller i mindre projekter – f.eks. hvis man tvinger keywords ind på bekostning af læsevenlighed.

Derfor har vi prioriteret en balanceret tilgang, hvor vi følger de vigtigste SEO-principper, men ikke går på kompromis med kvaliteten af vores indhold eller design.



STYLEGUIDE

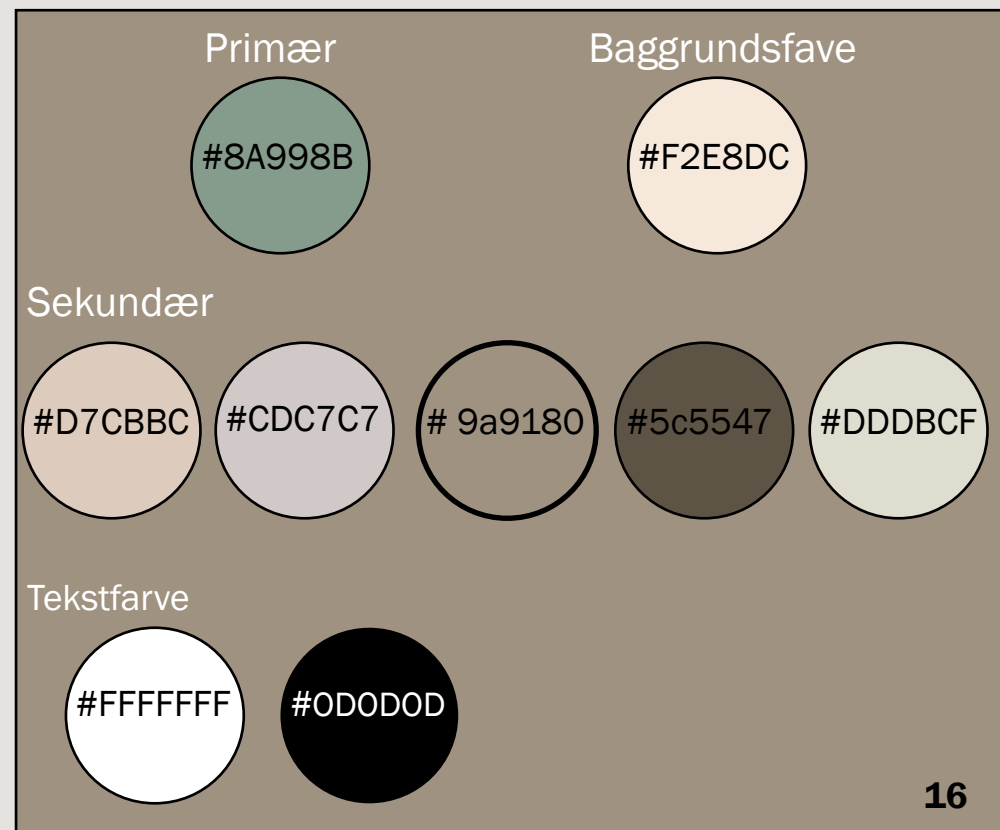
I vores visuelle identitet har vi bevidst valgt en dæmpet farvepalette bestående af brun, beige og en let grøn som call to action-farve. Disse farver er varme og rolige og skaber en visuel sammenhæng, som afspejler den stemning og følelser, vi ønsker at formidle til brugerne: tryghed, ro og støtte.

FARVER

Vores farvepalette er baseret på farveteori og ønsket om at skabe en tryk, rolig og tillidsvækkende brugeroplevelse. Den består primært af afdæmpede, jordnære nuancer i brun, grå og beige, som tilsammen danner et analogt farveskema. Ifølge farveteori, skaber analoge farver visuel ro og sammenhæng (kilde: multimediedesigneren.dk).

Som kontrast bruger vi en dæmpet grøn (#8A998B) til knapper og fremhævede elementer. Den skaber blikfang uden at forstyrre helhedsindtrykket – i tråd med anbefalinger om balanceret brug af kontrastfarver i analoge paletter.

Baggrundsfarven er udvalgt direkte fra vores forsidebillede med pipetteværktøj for at sikre visuel og stemningsmæssig harmoni i hele designet.



TYPOGRAFI

I vores design har vi valgt en kombination af skrifttyper, der understøtter både det visuelle udtryk og læsbarheden. Til hovedoverskriften (H1) bruger vi Aladdin Regular, som med sit dekorative og karakteristiske udtryk giver hjemmesiden personlighed og blikfang. Til underoverskrifter (H2–H4) har vi valgt Source Serif Pro, Semi Bold, som tilføjer struktur og en klassisk ro, der passer til sidens seriøse emne.

Til brødteksten benytter vi Montserrat i både regular og thin. Montserrat er en moderne sans-serif-skrifttype, der er let at læse på skærm og giver et rent og professionelt udtryk. Kombinationen af serif og sans-serif skaber kontrast, samtidig med at det samlede udtryk forbliver enkelt og imødekommende.

Overskift

H1: Aladdin Regular

H2: Source Serif Pro, Semi Bold

H3: Source Serif Pro, Semi Bold

H4: Source Serif Pro, Semi Bold

Brødtekst

Montserrat, regular

Montserrat, thin

Logo

Vi fandt et billede i Canva, som opfyldte vores krav til logoet. Det skulle visuelt udtrykke følelsen af at blive set, forstået og hørt – vores centrale værdier.

For at forstærke dette udtryk bearbejdede vi billedet i Photoshop. Specifikt tydeliggjorde vi hænderne, da de skulle formidle en følelse af omfavnelse. For yderligere at understrege dette valgte vi at tilføje hvide ærmer til armene.

Vi har benyttet et billede fra Canva som en del af vores logodesign. Ifølge Canvas licensbetingelser må stock-billeder ikke bruges til officiel branding eller logoer. Da dette er et skoleprojekt uden kommercielt formål, vurderer vi, at brugen er tilladt inden for rammerne af undervisningsbrug.



VÆRDIORD

Rolig, støttende, forståelse,
stabil og ærlig.

VIDEOPROCESSEN

Vi ønskede at skabe videoer, der henvender sig både til personer med psykiske lidelser og til deres pårørende. Derfor udviklede vi to forskellige koncepter – herunder et, som har fokus på at skabe indsigt og forståelse for de pårørende gennem sanselige og følelsesmæssige oplevelser. Da psykiske lidelser ofte kan være svære at sætte sig ind i udefra, valgte vi at bruge visuelle og auditive virkemidler samt historiefortælling for at formidle, hvordan det kan føles indefra.

For at give videoerne et mere nærværende og filmisk udtryk anvendte vi AI-værktøjer. Ved hjælp af storyboards og detaljerede beskrivelser genererede vi billeder i Adobe Firefly (bilag 4) og videosekvenser i KlingAI og Leonardo.ai (bilag 5). Materialet blev efterfølgende redigeret i Capcut med fokus på farvekorrektur, lyddesign og voice-over. Voice-overen er på engelsk, da det ikke var muligt at lave det på dansk. Vi vurderede samtidig, at vi ikke kunne levere bedre resultater selv og at en engelsksproget version kunne hjælpe os med at nå ud til en bredere målgruppe via YouTube.

Videoen om angst viser et angstanfald uden brug af direkte tale – med fokus på de følelsesmæssige og kropslige reaktioner, som ofte er lettere at illustrere visuelt. I videoen om ADHD formidles oplevelsen gennem en ung drengs stemme, mens depressionen præsenteres som et oplæst digt af en ung mand.

Det var et bevidst valg – både for at bryde med tabuet om mænd og psykisk sårbarhed og for at formidle depressionens tyngde på en respektfuld og poetisk måde.

Til videoerne målrettet personer med psykiske lidelser valgte vi en anden tilgang. Vi mener ikke, at denne målgruppe har behov for at få forklaret, hvordan det føles at leve med en psykisk lidelse – det ved de allerede, fordi de oplever det hver dag. I stedet ønskede vi at skabe animationsvideoer, der anerkender deres oplevelser og giver plads til refleksion frem for at belære.

Vi udviklede og brugte kendte øvelser og værktøjer, der kan bruges i hverdagen eller fungere som inspiration. Formålet var at tilbyde støtte og skabe følelsen af at blive set og forstået.

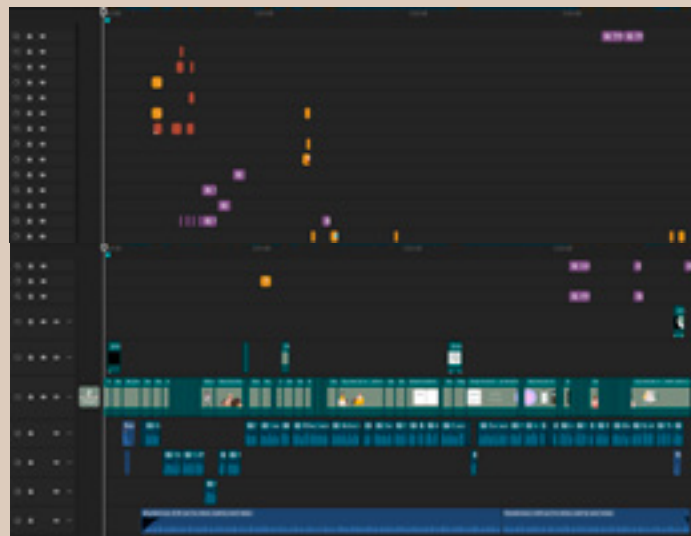
Vi anvendte Canva og Capcut til at skabe de grafiske animationer, da projektet er udviklet til en eksamensopgave. Havde vi haft mere tid, ville vi også have ønsket at producere lignende animerede videoer til de pårørende – med fokus på at formidle viden om diagnoserne i dybden.

STORYBOARD

Videoerne til de “pårørende”’s undersider om lidelserne, er udarbejdet ud fra storyboards.



Videoerne til de “berørte”’s undersider er udarbejdet ud fra manuskript, da det er animationer.



INFOGRAFIK

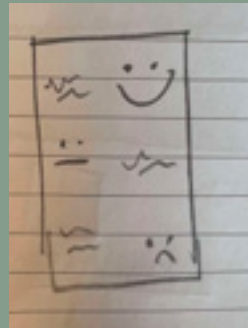
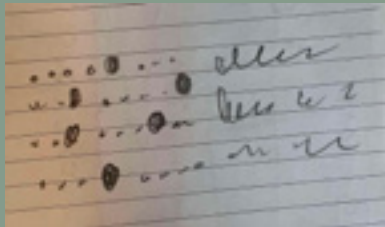
Infografikkens data kom fra vores spørgeskema (Bilag 2). Vi tog udgangspunkt i de to svar:

"Hvordan vil du beskrive din oplevelse at tale med andre om det?"

&

"Føler du at du har de rette redskaber til at støtte personen?"

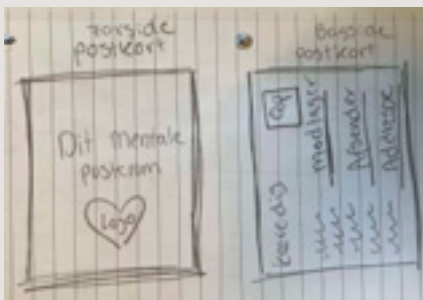
Infografikken er skabt i Adobe Illustrator.



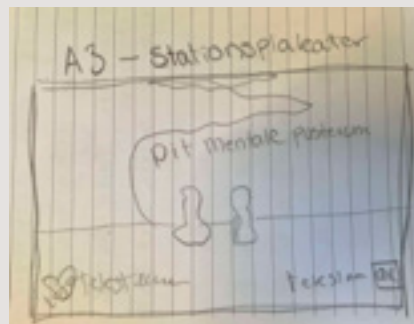
PLAKAT, POSTKORT, FOLDERE OG MAGASIN

Vi startede med at brainstorme idéer til både folder, postkort og plakat. Det blev hurtigt tydeligt, at vi ønskede at bruge forsidebilledet fra hjemmesiden som det centrale element i vores markedsføring. Billedet, sammen med vores logo, skaber genkendelighed for brugerne og sikrer en visuel rød tråd mellem reklamer og hjemmeside. Derudover formidler billedet en varm og støttende stemning, som understøtter platformens formål om at møde brugeren med tryghed og forståelse. Vi fulgte naturligvis også vores styleguide med rolige farver og typografi, hvilket bidrager til genkendelighed for målgruppen.

Postkort

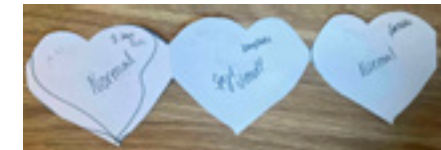


Plakat



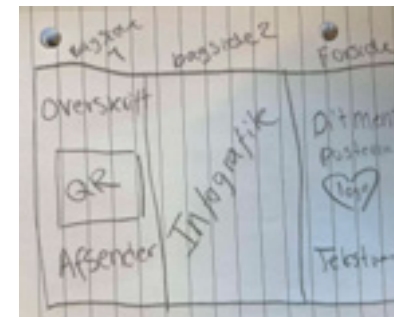
Hjerte folder

Indhold



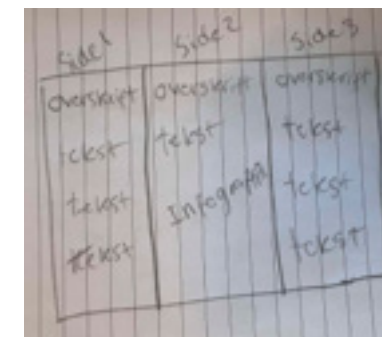
Forside/
bagside

Folder



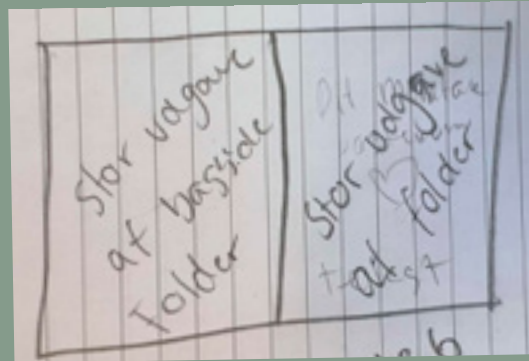
Forside/
bagside

Indhold



Magasin

Forside/
bagside

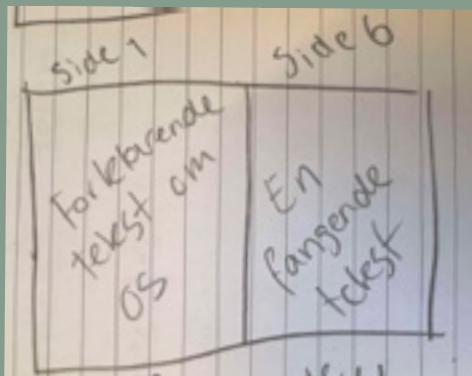


FEEDBACK PÅ FOLDER OG PLAKATER

Overordnet set fik vi god feedback på vores kampagnemateriale, så vi valgte ikke at lave de største ændringer på produkterne.

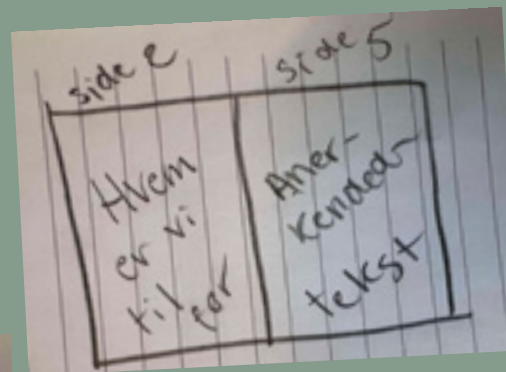
- Der var en overskrift der skulle centreres.
- En font der skulle ændres.
- Nogle linjer der skulle venstre/højrestilles.
- En QR-kode der skulle have tilpasset baggrunden lidt.

Men ellers fik vi at vide, at der var god sammenhæng mellem vores produkter og, at man tydeligt kunne se, de var fra samme kampagne og hørte til hjemmesiden.
Hvilket havde været noget af det vigtigste for os at ramme.

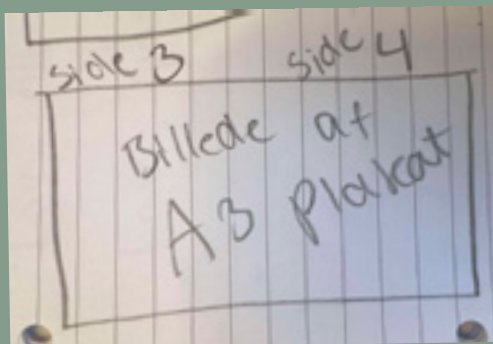


Side 1 og 6

Side 2 og 5



Side 3 og 4



ENDELIGE PLAKAT, POSTKORT OG FOLDERE



MAGASIN MATERIALE

Oplev et væld af ressourcer, designet til at styrke dig



Dit mentale pusterum
 dit-mentale-pusterum@gmail.com
 Finkovvej 18, 2800 Kongens Lyngby
 +45 23 23 23 23

Dit Mentale Pusterum



Et rum med forståelse og medmenneskelighed

Hvem er vi?

Vi er en frivillig organisation, drevet af et dybtfelt ønske om at gøre en forskel – og vi er selv personerne bag initiativet.

Måske egne erfaringer med psykiske udfordringer eller som nære pårørende, har vi i gruppen selv oplevet behovet for et sted, hvor man trygt kan søge viden, finde information og dele erfaringer.

Derfor har vi skabt dette fællesskab – et rum, hvor ærlighed og forståelse er i centrum, og hvor ingen skal føle sig alene.

Vores motivation er dybt personlig og handler udelukkende om at tilbyde støtte og hjælp til andre i tilsvarende situationer.

Uanset om du selv kæmper med psykisk lidelse eller står ved siden af en, du holder af, ved vi, hvad det vil sige at føle sig alene.

Derfor har vi skabt denne platform – et sted, hvor du kan dele din historie uden frygt for at blive dømt, spejle dig i andres erfaringer og finde inspiration til din egen vej.

Hvad finder du på vores

- Materialer og redskaber der kan hjælpe dig igennem svære stunder, som skaber håb og støtte.
- Et trygt forum, hvor der både er plads til at lytte, og til at dele.
- Materialer og redskaber til den pårørende, der kan have svært ved at vise den rette støtte.
- Muligheden for at sætte sig ind i andres udfordringer, for at skabe en bedre forståelse.



Dit Mentale Pusterum

Et rum med forståelse og medmenneskelighed

Oplev et væld af ressourcer, designet til at styrke dig

Det kan være svært at dele

Det dine personlige rejser, de udfordringer du møder, og ikke mindst de små og store sejre, der lyser din vej.

Måske er din historie en vigtig og kan have en stor betydning for andre. Ved at dele dine erfaringer og de råd der har været for dig, kan du være med til at give håb og inspiration til nogen, der har brug for det.

Det kan være svært at dele med andre, når livet er udfordrende.

Specielt hvis man ikke føler sig forstodt.

Vi tror på styrken i fællesskabet og i at dele det, der kan være svært at bære alene.

Hvem er vi til for?

I Dit Mentale Pusterum er vi et fællesskab dedikeret til at give dig mentale udfordringer og tilbyde et støttende rum for din rejse.

Vi tror på, at det er vigtigt at påvise dit mentale helbred, og du behøver ikke at gøre det alene.

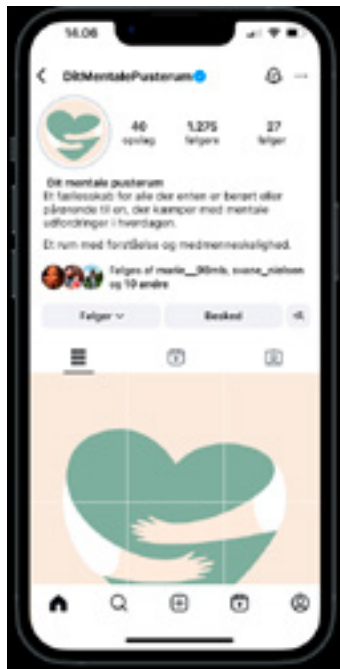
Kun hvis sætte pårørende føler, at de har den rette redskaber til at støtte i deres

Uanset om du søger information, leder efter muligheder at klare udfordringer på eller fortæller dig med andre, der forstår, har du fundet et sted, hvor din mentale sundhed værdsættes og støttes. Lad os navigere vejen til velvære sammen.

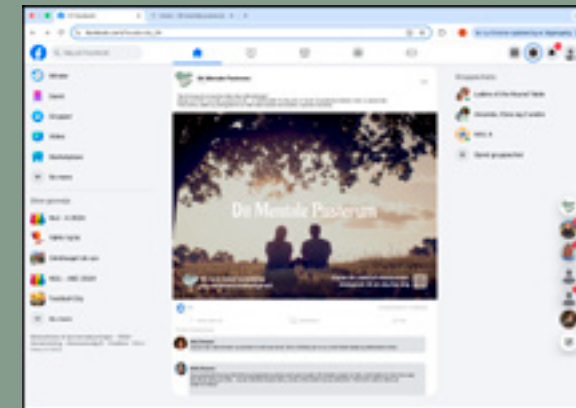
SoMe

For at formidle vores digitale løsning og nå ud til både berørte og pårørende, har vi udarbejdet SoMe på tre forskellige platforme. Facebook-opslaget er designet i Illustrator og målrettet den ældre målgruppe, typisk forældre og pårørende. Instagram-opslaget er designet i Figma og henvender sig især til den yngre målgruppe.

Instagram

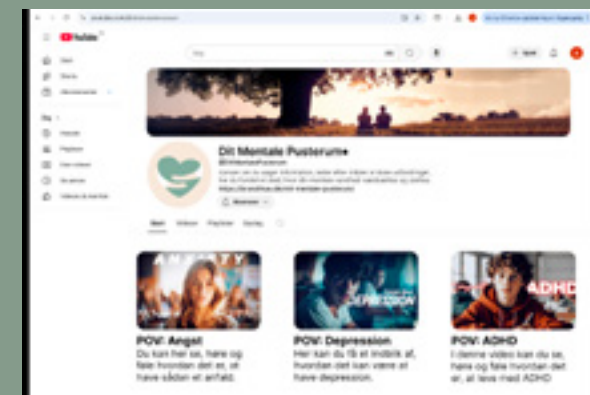


Facebook

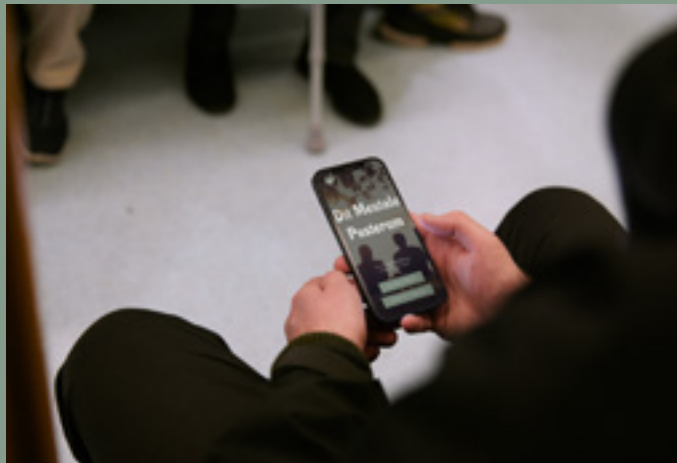


Derudover har vi oprettet en YouTube-kanal, hvor målgruppen kan se de personlige videofortællinger. Vi har valgt denne platform for at sikre bred tilgængelighed og understøtte formidlingen af projektets kernebudskaber: empati, indsigt og håb.

Youtube



MOCKUPS AF KAMPAGNE MATERIALE



KONKLUSION

Vi har udviklet en digital læringsplatform, der giver både personer med psykisk sårbarhed og deres pårørende et trygt og sikkert sted at hente og dele viden. Gennem personlige fortællinger skaber platformen rum for identifikation, forståelse og gensidig indsigt, hvilket styrker både empati og håb.

Vi har bevidst arbejdet med at bevare en rolig og imødekommende stemning, som understøtter følelsen af tryghed og åbenhed. Det gør platformen til et sted, hvor brugerne ikke blot bliver informeret, men også føler sig set og mødt i deres oplevelser.

Brugertests bekræfter dette: Testpersonerne fremhævede, at platformen er nem og overskuelig at navigere i, og at den udstråler en rolig stemning. Dette viser, at vores designvalg og indhold har ramt målgruppens behov og forventninger.

Vi mener derfor, at vi med vores løsning har imødekommet problemformuleringen og skabt en læringsplatform, der på meningsfuld vis formidler fortællinger og fremmer refleksion og fællesskab.

PERSPEKTIVERING

Projektet har vist, at personlige fortællinger er en effektiv måde at formidle viden og skabe forståelse for psykisk sårbarhed. Fremadrettet ser vi flere muligheder for at udvide platformen. Vi kunne udvikle podcasts, hvor brugerne deler deres historier med egne stemmer for at styrke den følelsesmæssige forbindelse. Platformens indhold kan også udvides til at dække flere psykiske lidelser, hvilket vil give et bredere perspektiv.

Derudover kan vi tilbyde kurser – online eller fysisk – med fokus på psykoedukation, selvomsorg og kommunikation. Til sidst ser vi potentiale i at oversætte platformen til engelsk for at nå et internationalt publikum og skabe nye samarbejdsmuligheder.

Disse tiltag vil styrke platformens relevans, tilgængelighed og læringsværdi.

LITTERATURLISTE

Hjemmesider:

Adhd (tilgået 19. maj 2025) <https://adhd.dk/>

Adhd og livet (tilgået 19. maj 2025) <https://adhdoglivet.dk/>

Lavrsen, M. (2020). Hvad din designproces siger om måden, du tænker design på. (tilgået d. 6. maj 2025) Hentet fra <https://www.linkedin.com/pulse/hvad-din-designproces-siger-om-m%C3%A5den-du-t%C3%A6nker-design-lavrsen>

Multimediedesigneren (2022) *Farveteori og farvehjul: Den komplette guide*. (tilgået d. 10. maj 2025) Hentet fra: <https://multimediedesigneren.dk/farveteori-og-farvehjul/>

Plattner, H. (u. å.), *Understand Mixtape v8* [PDF]. Hentet 6. maj 2025 fra https://cphbusiness.mrooms.net/pluginfile.php/1232235/mod_resource/content/2/understand-mixtape-v8.pdf

Psykiatrifonden (tilgået 16. maj 2025) https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/mentale-motionscenter/mentale-motionscenter-angst?fbclid=IwY2xjawKhQ0hleHRuA2FlbQlzMABicmlkETFjdk1TRXNzTmZ3VWpzbU01AR7SPB-fX_VBcwnaBoeLXPNOCRZIX0bGtzplEwtXaKTJqBMfu2-uykmk9Hp_ENQ_aem_NdyHu8SDQt0mJyZJnv7MPQ

Psykiatrien i region Midtjylland (tilgået 16. maj 2025) https://www.psykiatrien.rm.dk/tilbud-til-parorende/hvilken-diagnose-har-personen-du-er-parorende-til/depression---parorende-til-en-voksen/?fbclid=IwY2xjawKhRqRleHRuA2FlbQlzMABicmlkETFjdk1TRXNzTmZ3VWpzbU01AR6_wk-xtJDduMLz655iXtMshsk9PF5MWUs4l3Li9OOdCk-P3r1JavWRN-qSqsmA_aem_AwAX1KTqclCHGiibKlGIng

Psykolog: Christian Breum

Sundhed.dk (tilgået 16. maj 2025) <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke/>

ANVENDTE VÆRKTØJER

Adobe Firefly (*Billedgenerering*) – <https://firefly.adobe.com/?media=featured>

Adobe Illustrator (*Infografik, SoMe mockups*)

Adobe InDesign (*Rapport, Kampagne-materiale*)

Adobe Photoshop (*Kampagne Mockups, Billedredigering, Billedkomprimering*)

Canva (*Logo, animationer, illustrationer, billedredigering*)

Capcut (*Filmredigering*)

ChatGPT (*Tekstindhold, tekstreducering, spørgsmål*)

Figma (*Arbejdsproces, Wireframes & Mockups, noter, SoMe*)

Gemini (*Tekstindhold, tekstreducering, spørgsmål*)

Google Forms (*Spørgeskema*) + Google Drev (*Materiale deling*)

KlingAI (*AI Image to Video*)

Leonardo.ai (*AI Image to Video*)

Suno (*Musik produktion*)

Unsplash (*Billedmateriale*) – <https://unsplash.com/> + Pixabay (*Billedmateriale*) - <https://pixabay.com/da/photos/>

WordPress (*Hjemmeside*)

Mental sundhed og psykisk sårbarhed

I forbindelse med vores andet semesters eksamen, skal vi designe en digital løsning, der har til formål at give folk de rette redskaber for at kunne klare hverdagen bedst muligt. Vi vil altså skabe en digital læringsplatform, der forstærker empati, indsigt og håb både for psykisk sårbare, men også for de pårørende.

Her er vores problemformulering "*Hvordan kan man designe en digital løsning, der formidler personlige fortællinger fra både unge med psykisk sårbarhed og deres pårørende – med det formål at skabe en læringsplatform, der forstærker empati, indsigt og håb?*"

SPØRGESKEMAET ER ANONYMT!

1. Hvor gammel er du?

2. Lider du af en psykisk sygdom? (Hvis nej, spring de næste 5 spørgsmål over)

Markér kun ét felt.

☐ Ja

☐ Nej

☐ Ønsker ikke at svare

3. Hvis ja, hvilken? (Spring over hvis du ikke ønsker at svare <3)

4. Hvordan vil du beskrive din oplevelse med at tale med andre om det?

Markér kun ét felt.

- ☐ Meget let
- ☐ Let
- ☐ Neutralt
- ☐ Svært
- ☐ Meget svært

5. Hvad har hjulpet dig mest i en svær periode?

6. Har du følt dig forstået af dine nærmeste? (Familie, venner, pårørende)

Markér kun ét felt.

- ☐ Altid
- ☐ Ofte
- ☐ Nogle gange
- ☐ sjældent
- ☐ Aldrig

7. Ville du finde det hjælpsomt at læse/se om andres personlige fortællinger?

Markér kun ét felt.

- ☐ Ja
- ☐ Måske
- ☐ Nej

8. Kender du en der lider af en psykisk sygdom?

Markér kun ét felt.

- ☐ Ja
- ☐ Nej

9. Hvis ja, hvilken?

10. Hvordan oplevede du det at forstå, hvad personen gik igennem?

Markér kun ét felt.

- ☐ Meget let
- ☐ Let
- ☐ Neutralt
- ☐ Svært
- ☐ Meget svært

11. Føler du, at du har de rette redskaber til at støtte personen?

Markér kun ét felt.

- ☐ Ja
- ☐ Til dels
- ☐ Nej

12. Hvad savnede du som pårørende i den situation?

13. Ville du finde det hjælpsomt at høre fortællinger fra både unge og pårørende?

Markér kun ét felt.

☐ Ja

☐ Måske

☐ Nej

14. Hvilken form for indhold appellerer mest til dig i formidling af sårbare emner?

Markér alle, du er enig i.

☐ Videoer

☐ Personlige historier

☐ Grafik og illustrationer

☐ Interaktive elementer

15. Hvordan foretrækker du, at følsomme enmer formidles?

Markér alle, du er enig i.

- ☐ Nøgternt og faktabaseret
- ☐ Følelsesnært og personligt
- ☐ En blanding

16. Hvilke ord beskriver bedst den stemning du foretrækker i sådanne platforme (f.eks. tryk, ærlig, håbeful, rolig)

Dette indhold er hverken oprettet eller godkendt af Google.

Google Analyse

BILAG 2 - RESULTATET AF SPØRGESKEMAET

Mental sundhed og psykisk sårbarhed

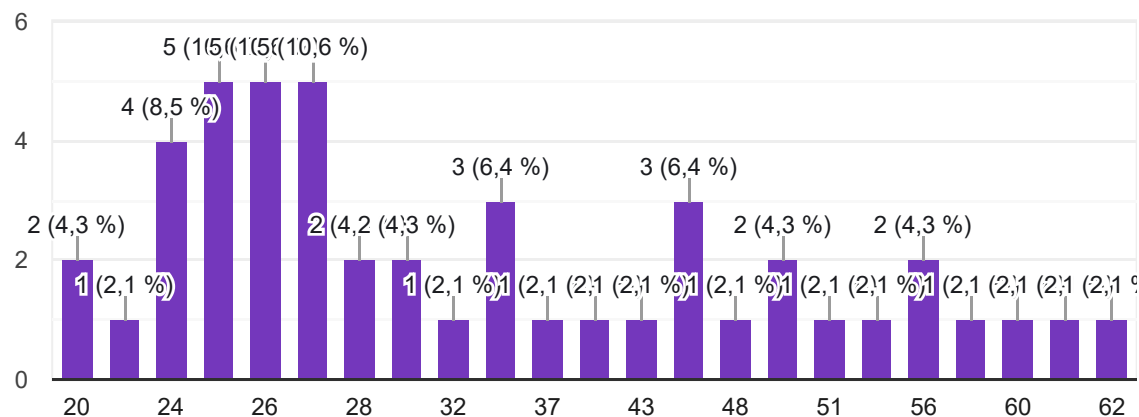
47 svar

[Offentliggør analyse](#)

Hvor gammel er du?

 [Kopiér](#)

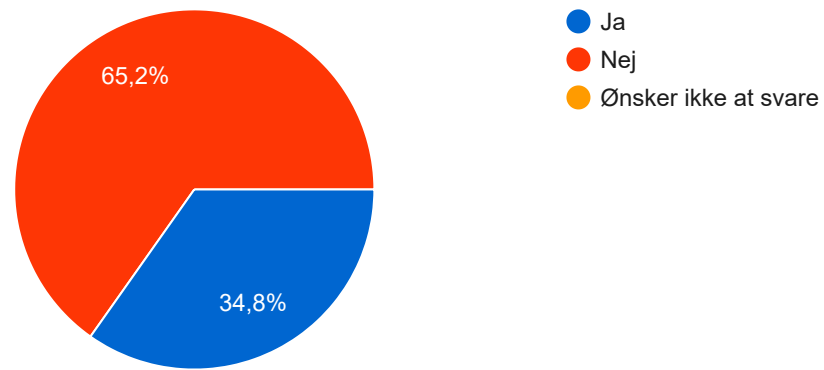
47 svar



Lider du af en psykisk sygdom? (Hvis nej, spring de næste 5 spørgsmål over)

 [Kopiér](#)

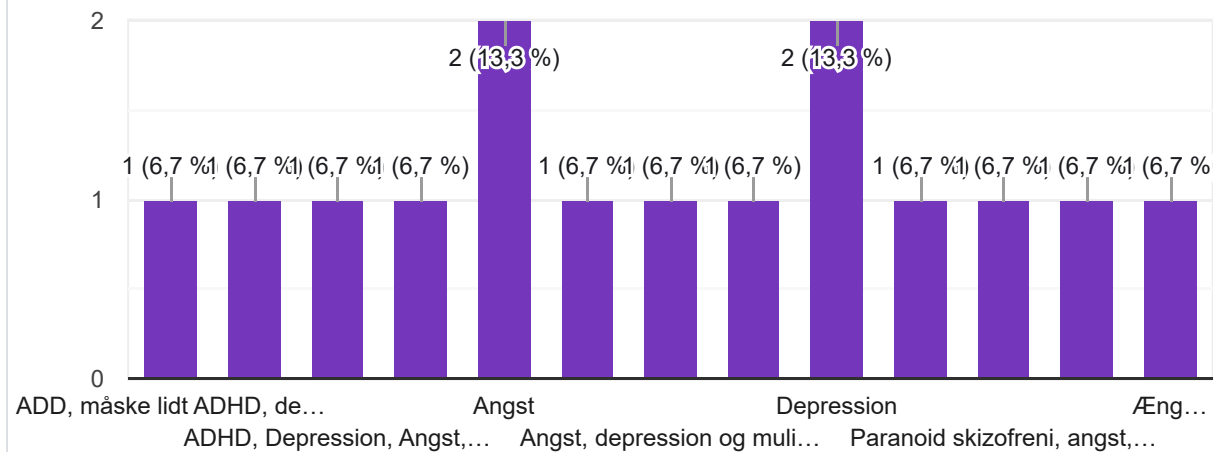
46 svar



Hvis ja, hvilken? (Spring over hvis du ikke ønsker at svare <3)

 [Kopiér](#)

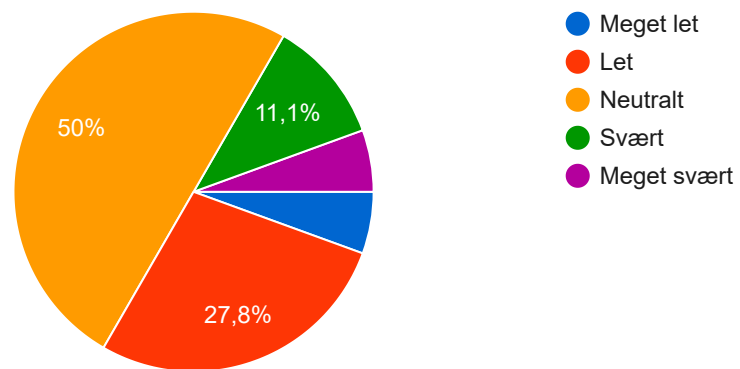
15 svar



Hvordan vil du beskrive din oplevelse med at tale med andre om det?

 [Kopier](#)

18 svar



Hvad har hjulpet dig mest i en svær periode?

18 svar

Min veninde

Ro

En at kunne snakke med (psykolog/psykiater)

Psykolog, medicin og at min familie ville have det sværere ved at jeg ikke var her, end hvordan jeg havde det

At tale med mine nærmeste - kæreste, venner og familie.

Min omgangskreds og opus (dengang jeg var patient der)

Træning

At tale med tætte kontakter, samt at sætte tingene i perspektiv

En tæt omgangskreds og professionel hjælp

Træning, psykolog og psykiater

At snakke med andre om det, som også står i samme situation

At være i naturen, gå ture, tage væk fra byen

Venner

At kommunikere



Musik og redskaber til at tænke rationelt, når jeg ikke selv kan

At blive hjemme

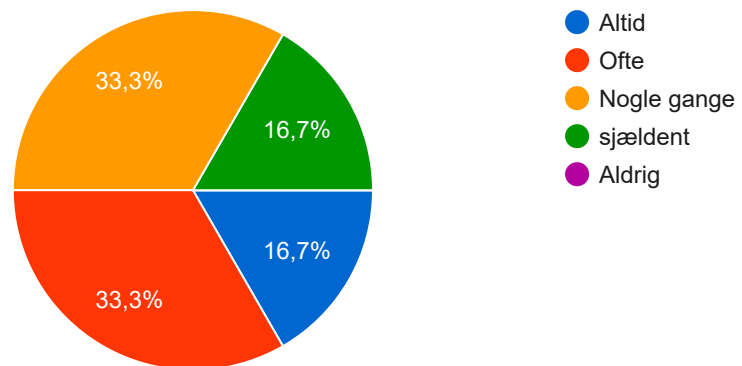
At have nogle at snakke med og læne sig op af

Blanding af medicin og terapi

Har du følt dig forstået af dine nærmeste? (Familie, venner, pårørende)

 Kopier

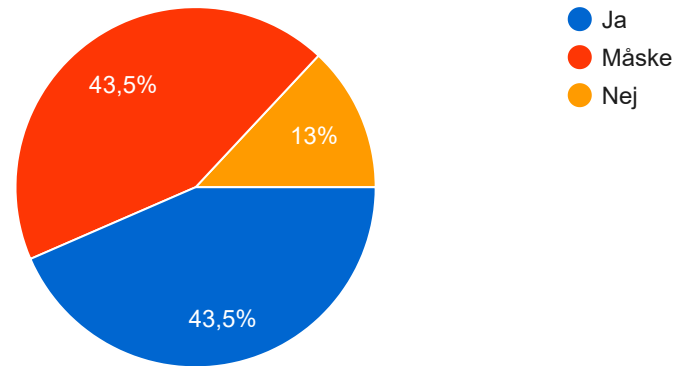
18 svar



Ville du finde det hjælpsomt at læse/se om andres personlige fortællinger?

 [Kopiér](#)

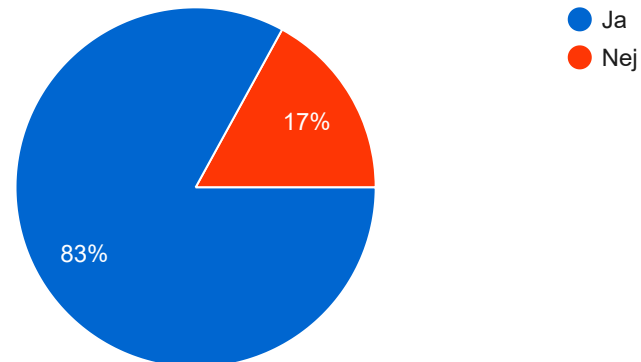
23 svar



Kender du en der lider af en psykisk sygdom?

 [Kopiér](#)

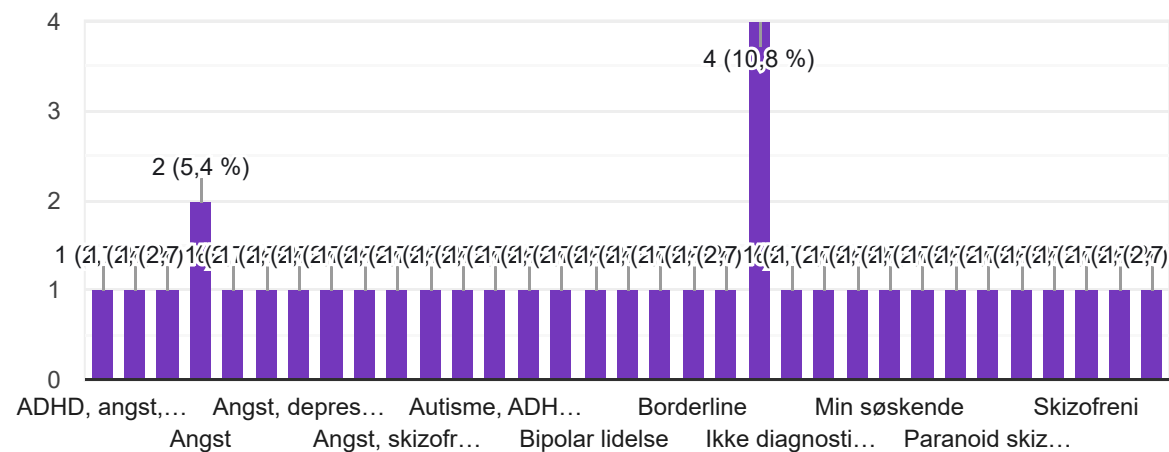
47 svar



Hvis ja, hvilken?

 Kopier

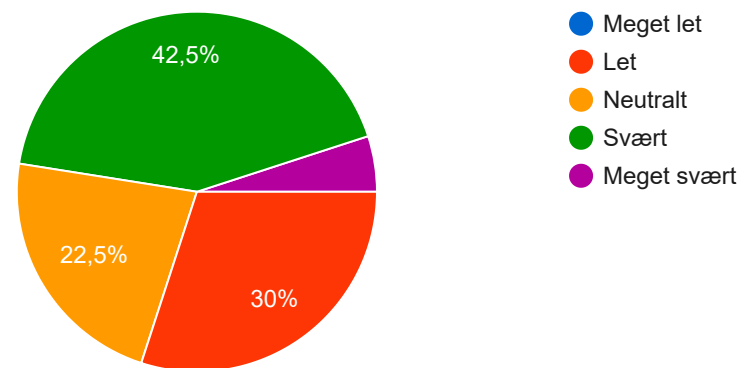
37 svar



Hvordan oplevede du det at forstå, hvad personen gik igennem?

 Kopier

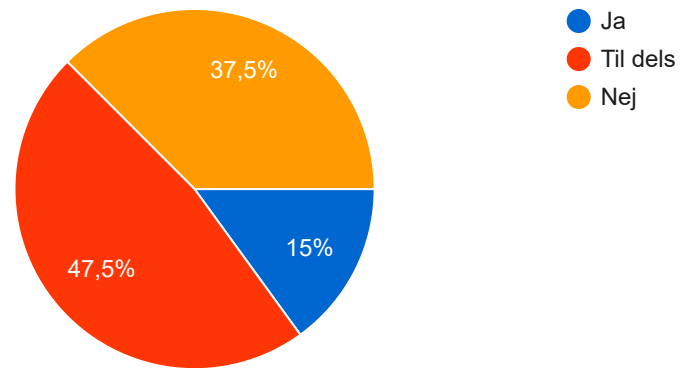
40 svar



Føler du, at du har de rette redskaber til at støtte personen?

 [Kopier](#)

40 svar



Hvad savnede du som pårørende i den situation?

35 svar

At kunne fjerne "smerten" fra personen, men det kan jeg ikke.

En form for guide til hvad jeg kan gøre for at hjælpe bedst muligt

Mere viden om hvad man skal gøre for at hjælpe personen, når han ikke vil tale om det.

Bedre information om sygdommen og mere støtte fra det psykiatriske system

Merer viden

Fagpersoner som også "brænder" for at hjælpe og forstå

Jeg savnede en måde at gå til det på, da jeg selv ikke har noget erfaring med det, og ikke vidste hvordan jeg skulle handle. Ende med bare at improvisere

Mere viden fra en professionen

At de fortalte deres om deres sygdom med det samme, i stedet for at holde det inde.

Det afhænger af personen

Viden om lidelsen.

Ikke så meget

Viden og støtte



Mere hjælp fra samfundet, da de ikke fik den hjælp de skulle, og jeg kunne ikke hjælpe dem som de havde brug for (professionelt hjælp)

Viden

Bedre hjælp fra psykiatrien - både for den syge og de pårørende

Forældregrupper, kurser og rådgivning

Støtte fra andre folk i nærheden

En professionel at søge råd hos

Ved ikke

Mere viden

Overskud

Nogle ressourcer som kunne fortælle mig fra andre i samme situation, hvad man skal gøre

Hjælp til vedkommende. Hjælp til vedkommendes børn.

At forstå og få dybere forklaring fra vedkommende ift. hvordan de havde det og hvad der kunne få dem til at have det bedre

Ved ikke om jeg savnede noget specifikt. Man er bare ked af man ikke kan hjælpe den person der har det hårdt

Opmærksomhed fra læge

Mere viden omkring sygdommen

At kunne sætte sig ind i, hvad han gik igennem så jeg kunne støtte ham bedst muligt

??

Viden om det de gik med

viden og redskaber

En støtte gruppe til pårørende

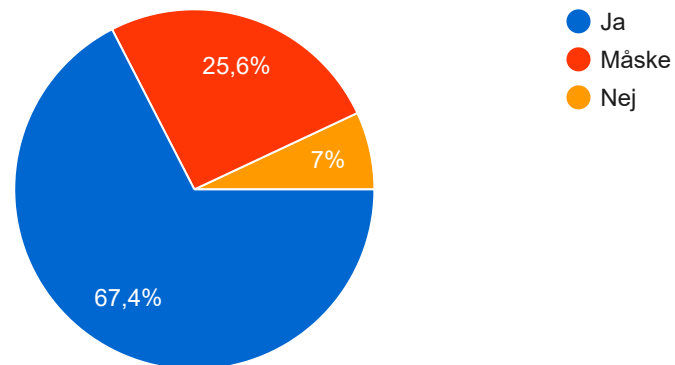
At kunne sende personen videre nemt til rette fagpersoner. Uden det skal komme an på økonomi og ventetid.

Sparring med fagpersoner

Ville du finde det hjælpsomt at høre fortællinger fra både unge og pårørende?

 [Kopiér](#)

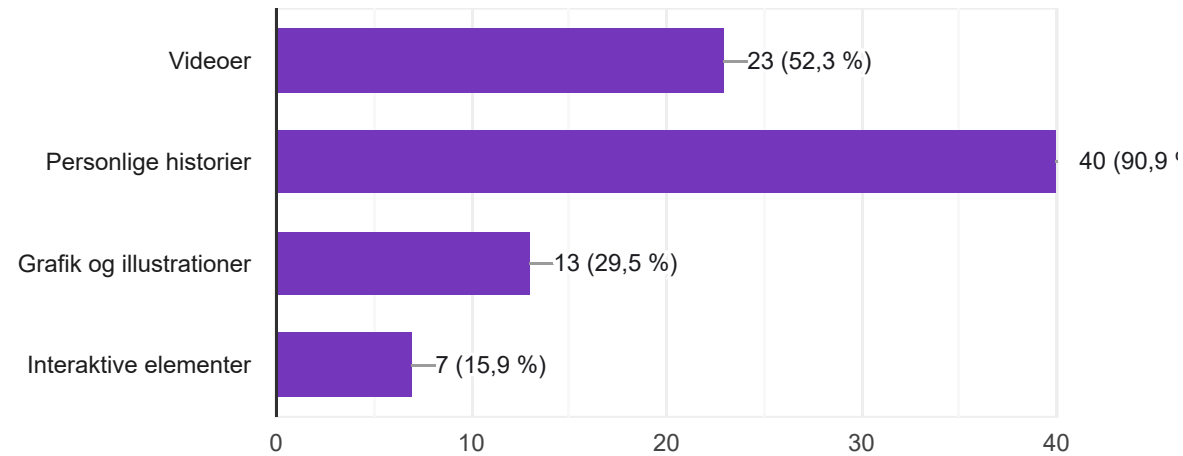
43 svar



Hvilken form for indhold appellerer mest til dig i formidling af sårbare emner?

 Kopier

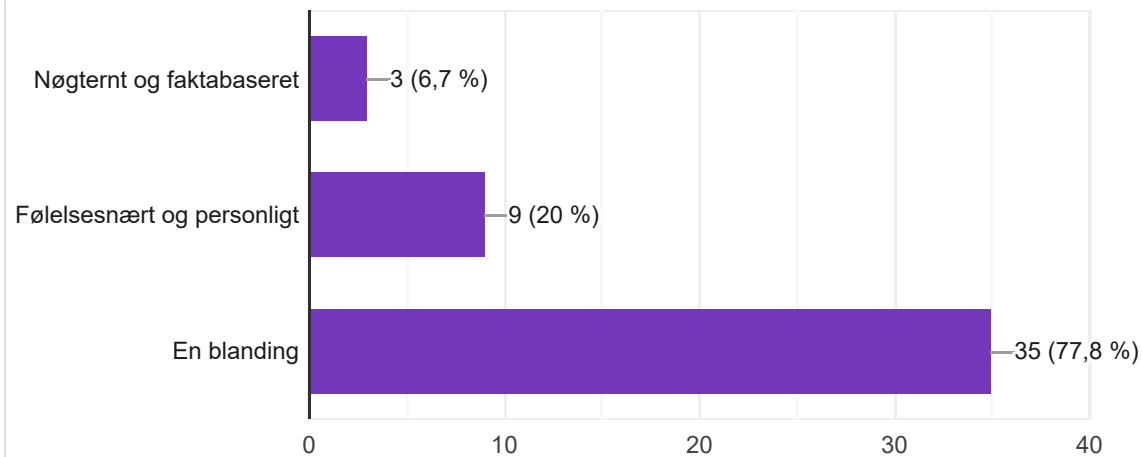
44 svar



Hvordan foretrækker du, at følsomme emner formidles?

 Kopier

45 svar



Hvilke ord beskriver bedst den stemning du foretrækker i sådanne platforme (f.eks. tryk, ærlig, håbeful, rolig)

41 svar

Ærlig

Ærlig

Rolig

Tryk

Tryk og ærlig

tryk, ærlig og informativ, med et strejf af humor, så det ikke bliver så tabubelagt.(uden at gøre grin med situationerne...)

Ærlig og håbeful

Troværdig, ærlig, håbeful

Tryk, åbenhed

Rolig, ærlig og tryk ville være sådan noget der skaber den bedste stemning

Tryk/supportiv

Tryk, man skal ikke føle sig anderledes eller føle at man gør eller siger noget forkert

Umiddelbar og ærlig



Oplysende, ærlig, vidensdelende

Ærligt

Tryghed, ærlig, sårbar

Tryg, rolig, velkommen

Ærlig og ligefrem

Sårbar og ærlig

Tryg og ærlig

Tryghed, sammenværd, rolig, relation

Troværdig

Tryg, ærlig, håbeful, en snert af humor på trods af et trist emne

Tryg, håbefulde

Ærligt

At det er okay at være i det, at have det svært (spejle sig i andre)

Løsningsorienteret /motivation til at tackle hverdag mm.

Håb

Ærlig, Håbeful

Ærlig - 100% ærlighed

Munter, sjov, respektfuld

Håbefuld

Tilstede, ærlig, forstående og accepterende

ærlig, respekt, oprigtighed "bladet fra munden"

Ærlig, detaljeret, fra hjertet

Ærlig, rolig, faktabaseret, forklaring af følelsen hos den "påvirkede". I øjenhøjde

Dette indhold er hverken oprettet eller godkendt af Google. - [Servicevilkår](#) - [Privatlivspolitik](#)

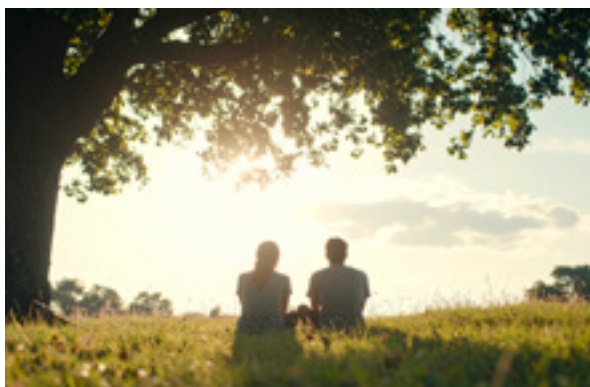
Ser denne formular mistænkelig ud? [Rapport](#)

Google Analyse

BILAG 3 - BILLEDE PROMPT TIL HJEMMESIDEN

Adobe Firefly - forside billede

Hyperrealistic photo of two people sitting under a large tree in a quiet meadow, sharing a quiet moment. Soft sunlight, slightly overcast, natural earthy tones. Calm and simple composition, nature-centered, ideal for a mental health platform



Adobe Firefly - til siden med angst

If depression was a person, hyperrealistic, cinematic



Adobe firefly prompt til berørtes forside:
tired person sitting on the right side of a table



Gemini - billede til siden med berørte.
image of a young women covering her head in her hands and looking distressed.



BILAG 4 - PROMPT TIL BILLEDE I ADOBE FIREFLY

Eksempel på prompt brugt i Adobe Firefly til video om ADHD: “14-year-old boy, light brown curly hair, pale skin, blue eyes, slightly freckled face, red hoodie and jeans, numb looking, in class, tapping pencil on desk, staring out the window, ADHD expression of restlessness, teacher writing on board in background, background students focused. Style: Natural classroom light, DSLR style, real textures “



BILAG 5 - PROMPT TIL VIDEOEN I KLINGAI

Eksempel på Prompt brugt til KlingAI i videoen om depression: “ A direct frontal shot of a young 16 year old boy at a family dinner, with his family next to him laughing, he stares empty into the camera, camera pans towards his face, cinematic scene, film noir style, seen from the front ”

