

# HUSRUM Silkeborg 2023

## Årsrapport

HUSRUM Silkeborg | [silkeborg@HUSRUM.dk](mailto:silkeborg@HUSRUM.dk)





Husrumsilkeborg



@husrumdanmark



husrumdanmark

## **TRYGGE FÆLLESSKABER**

HUSRUMs formål er at forebygge og mindske ensomhed, udfordringer med psykisk sårbarhed og selvmordstanker blandt unge i alderen 16-30 år. Tilbuddet er et supplement til behandlingstilbud, med fokus på fællesskab og opbygning af positive relationer.

## **INDHOLD**

Introduktion  
HUSRUM Silkeborg – formål og organisering  
Aktiviteter og tilbud til unge  
Målgruppe  
Data om unge  
Frivillige  
Udviklingsprojekter



## EN TRYK ØVEBANE

*Dejligt, at man føler at man er i samme båd, når man kommer. Der er meget højt til loftet og man skal ikke være bange for at andre dømmes en. Hvis man har en dårlig dag, er der frivillige man kan gå til.*

(Ung kvinde, 29 år)

*Jeg vil bare gerne møde nogle andre unge, som kan rumme, at jeg ikke er så god til at være social. Jeg trænger til at øve mig."*

(Ung mand, 27 år)

*HUSRUM har givet mig mere håb om at jeg godt kan nå noget af det jeg gerne vil i mit liv.*

(Ung mand, 23 år)



# HUSRUM SILKEBORG

## INTRODUKTION

### ENSOMHED OG FÆLLESSKAB

Fælles for deltagerne i HUSRUM Silkeborg er at være ramt af svær og langvarig ensomhed.

Ensomhed er en subjektiv og ubehagelig følelse, som opstår, når man oplever at mangle det nærvær og de nære relationer, man ønsker. Kortvarig ensomhed er et menneskeligt grundvilkår og ufarligt.

Men hvis ensomheden bliver langvarig, er den på sigt sundhedsskadelig. Undersøgelser viser, at ensomhed over længere tid skaber en stresstilstand, der er skadelig for kroppen, og kan give depressionslignende symptomer som hovedpine, modløshed, selvmordstanker og en følelse af meningsløshed, hvilket kan udvikle sig til en egentlig depression.

*Adgang til fællesskaber er afgørende for unges udvikling, og jævnaldrende kammerater har i ungdomsårene en anden betydning end i barndommen (Larson, 1999; Qualter et al. 2015). Den unge spejler sig især i andre unge og lærer sig selv at kende gennem fællesskaber, hvori der indgår fælles værdier og betydninger, og hvor der også kan være forskellighed og uenighed (Goossens & Marcoen, 1999).*

(Kilde: Temaanalysen Ensomhed blandt unge, DEFACTUM, 2019.)

### ORGANISERING

HUSRUM Silkeborg er en del af HUSRUM Danmark, som er Jysk Børneforsorgs frivilligbaserede fællesskaber for sårbare og ensomme unge i Aarhus, Horsens, Silkeborg, Randers, Viborg og fra 2024 også Esbjerg.

Aktiviteterne i HUSRUM Silkeborg er baseret på 19 frivillige. Den daglige koordinering varetages af en deltidsansat koordinator.

### LOKALER

HUSRUM Silkeborg benytter lokaler hos Frivilligcenter Silkeborg og Alderslyst Kirke.

### FINANSIERING

Tilbuddet er finansieret i 2023 med en bevilling fra Trygfonden, §18 puljen og små bevillinger fra lokale loger.



Fællestur til Ree Park sponsoreret af Djursland Bank

## TILBUD OG AKTIVITETER

### Indledende samtaler

Alle unge er til indledende samtale med HUSRUMs koordinator inden opstart. Her afklares den unges ønsker og muligheder.

I 2023 har vi afviklet 57 indledende samtaler til HUSRUM Silkeborg.

### Samtalegrupper og netværksgrupper

I Samtalegrupperne møder unge i HUSRUM ligesindede, oplever at de ikke er alene med deres udfordringer og får støtte og sparring gennem erfaringsdeling. Ud fra metoden hjælp-til-selvhjælp støtter de frivillige gruppeledere deltagerne i at sætte ord på deres udfordringer, understøtte evnen til problemløsning og ugentlige "mål". Derudover underviser gruppelederne deltagerne i et nyt tema hver uge. Temaerne har fokus på kommunikation, sociale kompetencer og selvværd. Der er udarbejdet en manual for samtalegruppeforløbene som følges af alle gruppeledere.

Hvis de unge efter afsluttet samtalegruppe ønsker at forsætte i en netværksgruppe, hjælper HUSRUM med dette. I netværksgruppen får deltagerne gradvist selv mere ansvar for ledelse af gruppen. En frivillig gruppeleder følger gruppen i en opstartsperiode og giver løbende sparring.

Mange af de unge, som starter hos os, savner allermost sociale aktiviteter og har derfor ønsket at begynde i de sociale aktiviteter. Samtidigt fortæller en del, at de har deltaget i samtalegrupper i forbindelse med behandlingsforløb eller er i et forløb hos en psykolog. Derfor er det vores oplevelse, at interessen for at deltage i vores gruppeforløb opstår efter de unge har deltaget i sociale arrangementer i et stykke tid.

### Sociale arrangementer

De sociale arrangementer er de unges øvebane i det sociale og danner grundlag for et trygt fællesskab, hvor de får positive sociale oplevelser, f.eks. at andre unge kan lide at være sammen med dem. De fleste unge i HUSRUM har mange negative sociale oplevelser med sig i bagagen, f.eks. i forbindelse med mobning og udelukkelse fra sociale fællesskaber.

HUSRUM Silkeborg har afviklet 68 sociale arrangementer i 2023 med 8-30 deltagere pr. gang.

En gang pr. kvartal har der desuden været **ungemøde**, hvor deltagerne har haft mulighed for at komme med forslag til ændringer og forbedringer i HUSRUM.

### Sommerferieaktiviteter

I 2023 har vi haft program hele sommeren med 1 arrangement pr. uge. Sammen med de øvrige afdelinger i Viborg, Horsens og Aarhus kunne vi igen i 2023 tilbyde en sommerhustur fra tirsdag-fredag i uge 33.

### Fælles aktiviteter med unge fra andre byer

Ud over den årlige sommerhustur, har vi i 2023 afholdt to fællesaktiviteter for unge fra alle HUSRUMs afdelinger. I april var vi på Silkeborg Højskole, hvor vi lavede mad over bål. I september var vi med støtte fra Djursland Bank på heldagstur til Ree Park.

En gang pr. måned tilbyder vi et online event for unge på tværs af byerne.

En gang pr. måned tilbyder vi et online event på platformen Discord for unge på tværs af byerne. Der er **ca. 90 brugere** på vores Discord fællesskab.

## Hjerteven

Hjerteven er en frivillig venskabsordning, der har til formål at tilbyde trygge og vedvarende relationer mellem sårbare unge og voksne, stabile frivillige.

I 2023 er kunne vi matche 5 nye unge med en frivillig hjerteven. Derudover er 5 unge på venteliste.

Her fortæller Rebekka om, hvordan det har været at være matchet med en frivillig hjerteven:

*"... det var rart at have en at lave nogle ting med, og som jeg kunne tale med om nogle ting jeg ikke nødvendigvis talte med andre om. Vi vendte løst og fast – var der mon sket noget spændende i vores liv? Det var så fint, at vi var på hvert vores ståsted i livet. Hun havde livserfaring, som jeg kunne trække på når vi for eksempel diskuterede emner som job, uddannelse, fremtid, ensomhed, forholdet til min familie og venner."*

## Samarbejde og netværk i 2023:

Frivilligcenter Silkeborg	Biblioteket	Støttecenter Bomholthus
Selvhjælp Silkeborg	Alderslyst Sogn	Cometogether
Flere i Fællesskaber	Mænds Mødesteder	Ventilen
Fællesskabsguiden	FGU Midtjylland	Kirkens Korshær
Silkeborg Kommune	Silkeborg Højskole	Aktiv bevægelse
Unge på Broen	Defactum	Djursland Bank
Ungeguiden	Mary Fonden	



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

207 personer følger HUSRUM Silkeborg på Facebook.

113 personer er medlem af HUSRUM Silkeborg lukkede Facebook-gruppe.



### HUSRUM tilbyder

Samtalegrupper  
Sociale aktiviteter  
Venskabsordning

### HUSRUM Silkeborg drives af

19 frivillige  
7 hjertevenner  
1 koordinator  
1 leder af HUSRUM Danmark

### Omfang 2023

98 forskellige unge  
5 nye hjertevenskaber  
68 sociale arrangementer  
24 mødegange i samtalegrupper  
6 mødegange i netværksgrupper

1265 besøg i alt

## MÅLGRUPPE

HUSRUMs målgruppe er svært ensomme unge i alderen 16-30 år.

Der er tale om unge mennesker, hvor alle selv angiver ved den indledende samtale, at de føler sig ensomme.

Hele 87,7 % af de unge angiver i forbindelse med den indledende samtale at være diagnosticeret med en eller flere psykiske diagnoser. Det er psykiske diagnoser som angst, depression, social fobi eller skizofreni. Derudover ADHD eller ADD. I 2023 angiver 15,8 % at have autisme.

Ifølge data rapporterer 61% af de unge i 2023 om selvmordstanker. Enten aktuelle eller at de tidligere har haft tanker om selvmord.

Herudover er det kendetegnende for de unge, at de ofte fremstår som indadvendte, mangler et socialt netværk og har svært ved at begå sig i sociale sammenhænge.

Tilbuddet har ikke mulighed for at rumme unge med alvorlige ubehandlede psykiske lidelser og/eller alvorlige misbrugsproblematikker.

## Motivationen

Alle unge i HUSRUM har henvendt sig på grund af ensomhed, manglende netværk eller vanskeligheder med sociale relationer. De giver udtryk for et ønske om at blive en del af et fællesskab med andre unge og har et håb om at få redskaber til at komme ud af ensomheden. De unge efterspørger et trygt fællesskab, hvor der er rum til - og forståelse for – ensomhed og psykisk sårbarhed og hvor man kan træne sine sociale færdigheder.

## Unge vej til HUSRUM Silkeborg

40,4 % af de unge, der henvender sig har hørt om HUSRUM Silkeborg via en kommunal kontaktperson.

Derudover har 17,5% hørt om HUSRUM via fællesskabsguiden

De resterende har enten fået kendskab til HUSRUM via pårørende, uddannelsessted, sociale medier, googlesøgning eller via en bekendt, der har været deltager i HUSRUM.



## DATA OM UNGE I HUSRUM SILKEBORG

I 2023 har 57 nye unge henvendt sig til HUSRUM Silkeborg. Heraf har alle været til indledende samtale og fået tilbudt at deltage i HUSRUMs forskellige tilbud om samtalegruppe, sociale aktiviteter eller hjertevennskab.

### KØN OG ALDER

Aldersspændet for deltagere i HUSRUM ligger fra 16 til 30 år med et gennemsnit på 21 år. 52 % de nytilkomne i 2023 er kvinder.

### BESKÆFTIGELSE

De unge i HUSRUM kommer med mange forskellige baggrunde. Der er studerende på alle uddannelsesniveauer fra lange videregående til mellemlange uddannelser, ungdomsuddannelser og STU.

Ved indledende samtale	2022	2023
Studerende	32,4	14,6
Beskæftiget/kommunalt forløb	33,8	12,3 / 31,6
Ledig/sygemeldt	11,5	12,3
Øvrige (herunder førtidspension)	-	10,5

## SAMLET ANTAL FRIVILLIGE I HUSRUM SILKEBORG

I 2023 har der været 19 forskellige frivillige tilknyttet HUSRUMs samtalegrupper, sociale arrangementer eller været hjerteven eller agent i HUSRUM Junior.

### FRIVILLIGROLLER

- Gruppeledere i samtalegrupper og netværksgrupper
- Peer-støtter (dvs. gruppeledere, der tidligere selv har været deltagere)
- Arrangører af sociale arrangementer
- Hjertevenner
- Agenter i HUSRUM Junior

HUSRUMS frivillige er i alderen 22 - 71 år.

HUSRUMs frivillige opkvalificeres og superviseres løbende med henblik på at understøtte unges relationer og adgang til et trygt fællesskab. Der holdes frivilligmøde en gang i kvartalet.

HUSRUM har et obligatorisk introkursus for alle frivillige, som afvikles én gang hvert kvartal. Derudover har der været følgende tilbud om kurser og supervision til frivillige:

- Kvartalsvis supervision ved Cand. Psych. Aut. Louise Andersen
- Den Motiverende Samtale – ved supervisor og MI-behandler Maria Scharck
- Temaaften om autismevenlige fællesskaber – Cand. Psych. Aut. Louise Andersen



## FRIVILLIGES VEJ TIL HUSRUM SILKEBORG

Frivillige rekrutteres via Frivilligjob.dk, oplæg, Facebook, via netværk i sogne og Frivilligcenter Silkeborg.

### UDVIKLING I 2023

Via kurser og temaaftner for ansatte og frivillige har vi arbejdet på at HUSRUM i endnu højere grad er et autismevenligt fællesskab.

Vi har udbudt flere fælles arrangementer på tværs af HUSRUMs afdelinger. Dermed har unge i HUSRUM Silkeborg dannet relationer med unge i andre byer. Derudover har vi udbygget fællesskabet med et online fællesskab på platformen Discord. I 2023 har der været 91 brugere af det online fællesskab og været arrangeret 7 online begivenheder.

Da vi i HUSRUM Danmark de senere år har haft en gruppe af deltagere som er blevet ældre end vores aldersgrænse, har vi haft særligt fokus på brobygning til andre, varige fællesskaber.

### UDVIKLING 2024

Med støtte fra innovationspuljen i Flere i Fællesskaber har vi fået mulighed for at arbejde med at udvikle strategier og nye tilgange til at brobygge til andre fællesskaber for unge, der skal videre fra HUSRUM.

Vi forsætter arbejdet med brobygning til andre fællesskaber for unge, som har haft en forløb i HUSRUM. Særligt har vi fokus på brobygning og samarbejde SmukFest, hvor en gruppe unge i 2024 får mulighed for at være en del af frivilligteamet på festivalen.

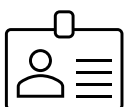
Derudover fortsætter vi med udviklingen af vores online fællesskab på Discord, hvor flere unge er blevet aktive bidragydere, hvor de hjælper med at arrangere events og hjælpe nye ind på platformen.

### HVAD FÅR UNGE UD AF AT DELTAGE I HUSRUMS TILBUD?

Med støtte fra Danske Regioner har HUSRUM i 2022 igangsat et 3-årigt forskningsprojekt, som skal afdække om indsatserne i HUSRUM har en målbar effekt ift. ensomhed og mistrivsel. Formålet er at finde ud af hvad der kan siges at have effekt ift. unges ensomhedsfølelse.

Vi har gennemført implementering af model for dataindsamling og er nu så langt, at vi samler de første data ind fra målingen efter 1 år.

Data fra samtalegrupper viser et klart billede af at deltagerne har en høj grad af tilfredshed og oplever at have fået nye relationer. Dette udfoldes i en særskilt rapport i 2024.



Marie Nyegaard  
[kontakt@husrum.dk](mailto:kontakt@husrum.dk)  
40542278