



**HUSRUM Aarhus**  
**Årsrapport**  
**2022**

**HUSRUM Aarhus | [aarhus@HUSRUM.dk](mailto:aarhus@HUSRUM.dk)**



/HusrumAarhus



@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 AARHUS – FORMÅL OG ORGANISERING**

### **AKTIVITETER OG TILBUD TIL UNGE**

### **MÅLGRUPPE**

### **DATA OM UNGE**

### **FRIVILLIGE**

### **UDVIKLINGSPROJEKTER**

### **EVALUERING**



## INTRODUKTION

### EN TRYK ØVEBANE

*"Min angst var lige ved at forhindre mig i at møde op til det første sociale arrangement. Jeg græd og min kæreste måtte følge mig derhen. Nu er jeg bare så lettet over, at det gik så godt og at alle var søde og tog godt imod mig. Den oplevelse kan jeg leve længe på."*

(Ung kvinde, 19 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 AARHUS**

### **ENSOMHED OG FÆLLESSKAB**

Størstedelen af deltagerne i HUSRUM Aarhus er ramt af svær 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 ufarlig.

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

Aktiviteterne i HUSRUM Aarhus er baseret på ca. 47 aktive frivillige. Den daglige koordinering varetages af en fuldtidsansat koordinator.

### **LEDELSE**

Landssekretær i Jysk Børneforsorg, Marie Nyegaard, er leder af HUSRUM Danmark og har det overordnede ansvar for drift, økonomi og ledelse. Derudover er der nedsat en styregruppe, som har ansvar for at sikre kvalitet og indhold, ligesom Jysk Børneforsorgs Hovedbestyrelse løbende følger udviklingen i HUSRUM Aarhus.

### **LOKALER**

HUSRUM benytter lokaler hos Frivilligcenter Aarhus til samtaler og sociale aktiviteter. I 2022 har vi desuden benyttet lokaler til et samtalegruppeforløb og sociale aktiviteter hos Ungdomskulturhuset, Skjoldhøjskollegiet, Skt. Paul Kirke, Skjoldhøj Kirke, Badehusene på Aarhus Ø, UngK og Folkehuset Møllestien.

### **FINANSIERING**

Tilbuddet er finansieret med et årligt tilskud fra Aarhus Kommune på 407.000 kr. I 2021 – 2023 har vi desuden en projektbevilling fra Aarhus Kommune på yderligere 400.000 kr. pr. år. Derudover modtager HUSRUM mindre donationer fra sogne, små fonde og loger til sociale aktiviteter for målgruppen, samt gaver fra lokale erhvervsdrivende.

## TILBUD OG AKTIVITETER

### INDLEDENDE SAMTALER

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

I 2022 har vi afviklet 53 indledende samtaler (I 2021 havde vi 93 indledende samtaler og 57 i 2020). Eftersom HUSRUM Aarhus i 2022 har haft mange unge, som i længere perioder aktivt har benyttet sig af vores tilbud, har vi været nødsaget til at skrue lidt ned for rekrutteringen af nye unge. Derfor er der et fald i antallet af indledende samtaler ift. 2021.

### SAMTALEGRUPPER

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.

#### 2022

3 samtalegruppeforløb af 12 uger
36 gruppemøder
6-9 deltagere samt 3 frivillige gruppeledere pr. gruppe.

For første gang har vi oplevet en nedgang i unge, der ønsker samtalegrupper. Efter mange coronanedlukninger vil langt flere hellere begynde med at deltage i de sociale arrangementer. Samtidigt fortæller mange, at de har deltaget i samtalegrupper i forbindelse med behandlingsforløb eller er i et forløb hos en psykolog.

### TILBUD OM MUSIKTERAPIFORLØB

Ud over HUSRUMs faste tilbud om samtalegrupper har der i 2022 været mulighed for at tilbyde en gruppe unge et forløb med musikterapi hos en uddannet musikterapeut, hvilket der har været stor interesse for. Her har der været 8 forløb af 6 måneders varighed. Dette var et vellykket tiltag, som har mundet ud i et HUSRUM band, der mødes en gang om ugen på Ungdomskulturhuset. Forløbet er finansieret af Velliv foreningen og har været gratis for unge at deltage i.

*"Musikterapi har virkelig været med til at gøre en stor forskel. Jeg har lært at mærke min krop og sætte ord på, hvordan jeg har det."* (Ung mand, 28 år)

### NETVÆRKSGRUPPER

Netværksgrupperne er en forlængelse af samtalegrupperne for de unge, der har brug for det. Her profiterer de af erfaringsudveksling og støtten fra de andre deltagere efter de 12 ugers samtalegruppe er afsluttet. I netværksgruppen får deltagerne gradvist selv mere ansvar for ledelse af gruppen. En frivillig gruppeleder følger gruppen i en opstartsperiode og giver løbende sparring.

Netværksgrupperne kan fortsætte, så længe deltagerne ønsker det, og de kan enten mødes på Frivilligcenter Aarhus eller i en af de unges hjem. I 2022 har der været 5 aktive netværksgrupper, som mødes 2-4 gange pr. måned.

### 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.

De sociale arrangementer planlægges af frivillige og unge i fællesskab.

### I 2022 har HUSRUM afviklet 111 sociale arrangementer.

Derudover har vi formidlet 36 arrangementer fra samarbejdspartnere eller arrangementer, som de unge selv har taget initiativ til. F.eks.:

Foreningen Fuldt Hus – Teaterforestillinger på Aarhus Teater
Ungdomskulturhuset
Genlyd inviterer til kulturarrangementer og festivaler.
UngK - nytårsaften
Gallohuset – faglige oplæg om psykisk sårbarhed
Danmark Spiser Sammen – Folkebevægelsen mod Ensomhed + online fællesspisning
Diakonhøjskolen – outdoorforløb, keramik m.v
Ålborg Universitet – workshops om VR som adgang til fællesskaber

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

### SOMMERFERIEAKTIVITETER

Siden 2022 har HUSRUM Aarhus haft mulighed for at holde åbent for sommeraktiviteter i alle uger hen over sommerferien.

I 2022 har vi haft program hele sommeren med 1-2 arrangementer pr. uge og kunne blandt andet organisere bålhygge, poetryslam, en sponsoreret tur til Djurs Sommerland og ikke mindst en uges sommerhustur. Sommerhusturen blev afholdt i samarbejde med de øvrige afdelinger af HUSRUM. I den forbindelse havde de unge mulighed for at mødes på tværs af byer.





## HJERTEVEN

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

I 2022 er 10 nye unge blevet matchet med en frivillig hjerteven. Behovet er dog langt større, da 7 unge har stået på venteliste til et match. Det er en krævende proces at rekruttere og matche

frivillige. Til gengæld er et vellykket match det hele værd og skaber stor værdi for et sårbart ungt menneske.

## SAMARBEJDE OG NETVÆRK:

Åben Fleksibel Rådgivning	Diakonhøjskolen	Maryfonden – ungepanel
Ungecenter Skanderborgvej	Selvhjælpsnetværket	Børne-unge netværket
Frivilligcenter Aarhus	Selvhjælp Aarhus	Folkekirken i Aarhus
Headspace Aarhus	Ventilen	Ungdomskulturhuset
Plexus	Raptus	Fællesklang KFUM og KFUK
Unge Job og Uddannelse	Silkeborg Højskole	
Gallohuset	Niras - virksomhed	



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

548 personer følger HUSRUM Aarhus på Facebook.

223 personer er medlem af HUSRUM Aarhus' lukkede Facebook-gruppe.



HUSRUM tilbyder

Samtalegrupper  
Sociale arrangementer  
Venskabsordning



HUSRUM drives af

47 frivillige  
10 nye hjertevenner  
1 koordinator  
2 praktikanter  
1 leder af HUSRUM Danmark



Omfang 2022

205 Forskellige unge  
10 nye hjertevennskaber  
111 Sociale arrangementer  
36 Mødegange i samtalegrupper  
**3.361 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.

En overvejende stor andel af de unge angiver i forbindelse med den indledende samtale at være diagnosticeret med en eller flere psykiske diagnoser (2020: 67,3% - 2021: 78,5 % - 2022: 71 %). Det være sig psykiske diagnoser som angst, depression, social fobi, ADHD, autisme, skizofreni m.fl. (baseret på svar fra 53 unge i 2022).

Ifølge data rapporterer 38,7 % af de unge i 2021 om selvmordstanker, mens 50,9 % rapporterer om selvmordstanker i 2022.

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. 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.

## **UNGES VEJ TIL HUSRUM AARHUS**

53 % af de unge, der henvender sig har hørt om HUSRUM Aarhus via en kommunal kontaktperson.

En lang række kommunale aktører og organisationer er med til at etablere kontakten til HUSRUM; herunder bostøtter, mentorer, Center for myndighed, Åben Fleksibel Rådgivning, Ungecenter Skanderborgvej, Psykiatriske afdelinger (særligt depressionsklinikken), FGU.

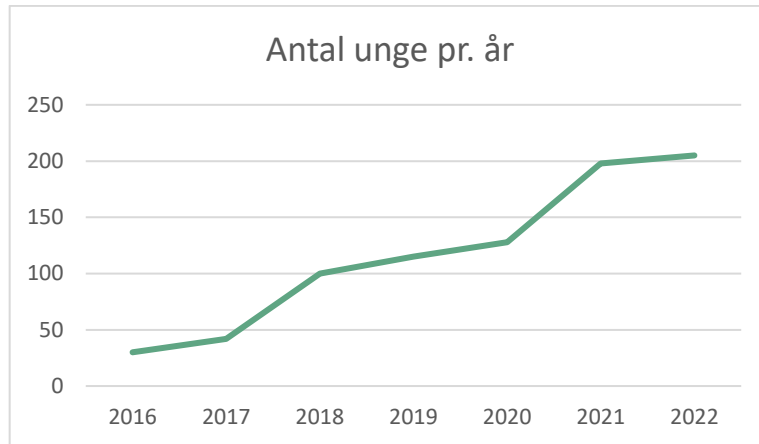
Derudover er 18 % vist videre til HUSRUM fra en psykolog, headspace Aarhus eller anden rådgivning.

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

## **DATA OM UNGE I HUSRUM AARHUS**

I 2022 har 53 nye unge henvendt sig til HUSRUM. Heraf har 53 været til indledende samtale og fået tilbudt at deltage i HUSRUMs forskellige tilbud om samtalegruppe, sociale aktiviteter eller hjertevenskab. En stor del benytter sig af vores tilbud over flere år. Alt i alt har 205 unge været tilknyttet HUSRUM i 2022.





## KØN OG ALDER

Aldersspændet for deltagere i HUSRUM ligger fra 16 til 30 år med et gennemsnit på 23,9 år.

55 % af de unge er kvinder.

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	2020	2021	2022
<b>Studerende</b>	28,6	53,8	39,6
<b>Beskæftiget/kommunalt forløb</b>	14,3	25,8	33,9
<b>Ledig/sygemeldt</b>	47,0	20,4	20,7
<b>Ikke oplyst</b>	10,1	0	0

*"Jeg kan ikke lide alkohol. Derfor elsker jeg at være i HUSRUM, fordi alkohol ikke fylder der."*

(Ung mand 26 år)

## **FRIVILLIGE**

I 2022 har der været 47 forskellige frivillige tilknyttet HUSRUMs samtalegrupper og sociale arrangementer. Derudover har 20 frivillige været matchet som hjertevenner.

## **FRIVILLIGROLLER**

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

HUSRUMS frivillige er i alderen 20- 68 år. 6 frivillige er unge, der tidligere har været deltagere i HUSRUM.

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:

- Kvartals supervision ved Cand. Psych. Aut. Louise Andersen
- Rollen som frivillig og redskaber til relationsarbejde - Cand. Psych. Aut. Louise Andersen
- Den svære samtale – Cand. Psych. Aut. Louise Andersen
- Hvad siger kroppen når den taler? – arrangeret af Frivilligcenter Aarhus og Center for Frivilligt Socialt Arbejde.

## **FRIVILLIGES VEJ TIL HUSRUM AARHUS**

Frivillige rekrutteres via Frivilligjob.dk, Facebook, via netværk i sogne og Frivilligcenter Aarhus. Derudover får vi uopfordrede henvendelser fra unge, der i forvejen kender en frivillig i HUSRUM og selv har fået motivation til at bidrage.

Det har været udfordrende at rekruttere frivillige i 2022 på bagkant af corona. De frivillige, der henvendte sig, havde enten selv udfordringer eller havde behov for ekstra guidning. Derfor har det været nødvendigt at bruge ekstra ressourcer på frivilligrekruttering og fastholdelse i 2022.

## **UDVIKLING I 2022**

I løbet af 2022 har HUSRUM Aarhus etableret nye grupper i Tilst og indgået et samarbejde med Skjoldhøj Kollegiet om en HUSRUM gruppe på kollegiet. Desuden blev der oprettet flere aktiviteter i samarbejde med andre aktører og øvrige afdelinger af HUSRUM i andre byer. Igennem et musikterapeutisk projekt har vi fået mulighed for at tilbyde en musikgruppe og har etableret et band, som øver sammen en gang om ugen. Endeligt har vi prøvet et første forsøg med at fejre nytårsaften i samarbejde med UngK og studenterpræsten. Dette blev til stor succes, hvor 40 begejstrede unge fik en uforglemmelig nytårsaften i et trygt fællesskab.

## **UDVIKLING 2023**

Via kurser og temaaftner for frivillige vil vi arbejde på, at HUSRUM i endnu højere grad bliver et autismevenligt fællesskab, da et stigende antal unge i HUSRUM er på autismspektret.

Vi vil i 2023 indgå i et tættere samarbejde med Kirkens Korshærs ungeindsatser i Haldorhuset, på Nørre Allé.

Vi kommer til at bruge ekstra kræfter på at gentænke vores samtalegruppeforløb og sætte ind på at på matchet flere unge i vores venskabsordning.

### **FOKUS PÅ FLERE FÆLLESSKABER UDEN FOR AARHUS C**

Erfaring med grupper i Tilst viser, at der er brug for aktiviteter og grupper lige dér hvor de unge bor. Derfor skal vi samarbejde med Space og Kulturbunkeren om etablering af forskellige HUSRUM aktiviteter i Aarhus N og FGU Gellerup, for at komme tættere på de unges bopæl.

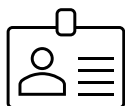
Vil skal ligeledes udforske flere muligheder for aktiviteter, som har fokus på musik og natur, da dette er gode emner for at engagere og motivere de unge.

Sammen med Dansk Center for Mindfulness og Maryfonden vil vi desuden tilbyde aktiviteter, der omhandler mindfulness for at styrke balancen mellem krop og sind, hvilket vil gavne de unges udvikling og fremskridt.

### **EVALUERING**

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 i forhold til ensomhed og mistrivsel. Første resultater fra den kvantitative dataindsamling formidles i 2023.



Marie Nyegaard  
[mn@husrum.dk](mailto:mn@husrum.dk)  
25 30 88 56