

# HUSRUM Horsens 2022

## Årsrapport



HUSRUM Horsens | [horsens@HUSRUM.dk](mailto:horsens@HUSRUM.dk)



/Husrumhorsens



@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 Horsens- formål og organisering

Aktiviteter og tilbud til unge

Målgruppe

Data om unge

Frivillige

Udviklingsprojekter



## EN TRYK ØVEBANE

*"Jeg er så glad for at komme i HUSRUM og være en del af de sociale aktiviteter. HUSRUM er en af de ting jeg har kunne overskue i mine svære tider. Jeg er tryk i HUSRUM og tryk ved de mennesker jeg har mødt der."*

(Ung kvinde, 21 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 HORSSENS

## INTRODUKTION

### ENSOMHED OG FÆLLESSKAB

Størstedelen af deltagerne i HUSRUM Horsens 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 Horsens 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 Horsens er baseret på ca. 23 frivillige. Den daglige koordinering varetages af en ansat 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 Horsens.

### LOKALER

HUSRUM Horsens benytter lokaler hos Horsens Sund By til samtaler og sociale aktiviteter. I 2022 har vi desuden benyttet lokaler i Getsemans Kirke i Houmannsgade til fællesspisning og madlavning samt gymnastiksalen på ASV, Brætspilscafeen holder åbent for HUSRUM en mandag i kvartalet.

### FINANSIERING

Tilbuddet er finansieret i 2022 med et §18 tilskud fra Horsens Kommune på 300.000 kr. Tilskuddet dækker både driftsudgifter til HUSRUM for 16-30-årige og det tilsvarende tilbud for unge i alderen 12-16 år i HUSRUM Junior. 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 2022 har vi afviklet 53 indledende samtaler med unge til HUSRUM og HUSRUM Junior.

### 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 samtalegrupeforløbene som følges af alle gruppeledere.

#### 2022

2 samtalegrupeforløb af 12 uger
24 gruppemøder
6 deltagere samt 3 frivillige gruppeledere pr. gruppe.

Mange af de unge, som starter hos os, savner allermest sociale aktiviteter og har derfor ønsket at begynde i en samtalegruppe. 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.

### NETVÆRKSGRUPPER

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.

### 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 form af f.eks. brætspilsaftner, kreative aktiviteter, poetry slam, fællesspisning, bålhygge, tur i Djurs Sommerland mv.

HUSRUM afviklede 112 sociale arrangementer i 2022

### SOMMERFERIEAKTIVITETER

Siden 2021 har HUSRUM Horsens 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. Sammen med de øvrige afdelinger i Aarhus, Silkeborg og Viborg kunne vi endda tilbyde en 5 dages sommerhustur. Vores frivillige og unge i HUSRUM Junior arrangerede selv en 3-dages sommerhustur for deres gruppe, der også bød på en tur i Djurs Sommerland.

## 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 kunne vi matche 4 unge med en frivillig hjerteven. Derudover er 8 på venteliste.

## SAMARBEJDE OG NETVÆRK I 2022:

Horsens Sund By	Headspace Horsens
Horsens Kommune	Getsemane Kirke
Mestringsenheden	BoTrivsel
Ungdomscentret	Platform K
Center for Arbejde, Udvikling og Læring	Brætspilscaféen
Horsens Biblioteker	Defactum, Region Midt



## HUSRUM JUNIOR

I HUSRUM Junior har vi i 2022 haft kontakt med i alt 11 unge. Deltagerne kommer fra folkeskoler i hele Horsens Kommune.

Alle unge i HUSRUM Junior henvises af en socialrådgiver fra Horsens Kommune – i 2022 er 7 unge henvist af rådgivere i skole og dagtilbud, mens de øvrige er henvist fra familierådgivere.

### MÅLGRUPPE

Unge i HUSRUM Junior er ml. 12 – 16 år gamle, heraf flest i alderen 12-13 år.

De unge giver udtryk for at de mistrives i skolen, har meget få eller ingen nære relationer til jævnaldrende og ikke deltager i aktiviteter i forening, klub eller andet efter skoletid.

Hos mere end 50 % af de unge er der desuden psykisk mistrivsel hos enten en eller begge forældre. Det være sig fx i form af depression, stress eller lignende. Derudover er ca. 75 % af de unges forældre skilt, og flere af de unge har manglende kontakt med en af sine forældre. Endelig kan der også være udfordringer med misbrug hos en eller begge forældre.

### AKTIVITETER

Udover at mødes til klubbudag og sociale aktiviteter hver tirsdag eftermiddag i enten Sund By Horsens, Getsemåne Kirke (madlavning) eller i gymnastiksalen på ASV på Nørrebrogade (boldspil mm.), har vi haft:

▪ Rundvisning biblioteket med henblik på brobygning
▪ Sommerhustur på Djursland.
▪ Tur til Djurs Sommerland.
▪ Sommeraktiviteter med headspace Horsens, som en del af ungdomsskolens sommerkatalog.
▪ Klatring, biograftur, bowling og tur i Legeland.

### EFTER ET FORLØB I HUSRUM JUNIOR

Et forløb i HUSRUM Junior varer 6 måneder med mulighed for at forlænge med seks måneder. I løbet af året har vi ved afslutning af de unge oplevet, at flere har knyttet kontakter, som de fastholder også efter endt forløb hos os. Derudover har vi kunnet brobygge til vores sociale aktiviteter i HUSRUM for 16–30-årige, for dem der har alderen til dette.

### FRIVILLIGE

De frivillige i HUSRUM Junior spænder aldersmæssigt fra 20 – 66 år med forskellige baggrunde. Fælles for dem er lysten til at yde en helt særlig indsats for de unge, både i én til én relationer, når dette er nødvendigt og i planlægning og udførelse af de mange forskellige aktiviteter i HUSRUM Junior.



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

458 personer følger HUSRUM Horsens på Facebook.

86 personer er medlem af HUSRUM Horsens lukkede Facebook-gruppe.



### HUSRUM tilbyder

Samtalegrupper  
Sociale arrangementer  
Venskabsordning  
HUSRUM Junior

### HUSRUM Horsens drives af

23 frivillige  
6 hjertevenner  
1 koordinator  
1 leder af HUSRUM Danmark

### Omfang 2022

90 Forskellige unge  
4 nye matchede i hjertevenskaber  
112 Sociale arrangementer  
24 Mødegange i samtalegrupper  
2117 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 76% 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. Ud over psykiske diagnoser angiver 15 % at være inden for autismspektret.

Ifølge data rapporterer 78% af de unge i 2022 om at de har eller har haft selvmordstanker.

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 HORSENS

67 % af de unge, der henvender sig har hørt om HUSRUM Horsens via en kommunal kontaktperson.

En lang række kommunale aktører og organisationer er med til at etablere kontakten til HUSRUM; herunder bostøtter, mentorer i Jobcentret, ungecentret, Fokus på holdet og mentorservice.

Derudover er 10 % vist videre til HUSRUM fra en anden rådgivning eller uddannelsessted.

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 HORSENS

I 2022 har 46 nye unge henvendt sig til HUSRUM. Heraf har alle været til indledende samtale og fået tilbudt at deltage i HUSRUMs forskellige tilbud om samtalegruppe, sociale aktiviteter eller hjertevenskab

### KØN OG ALDER

Aldersspændet for deltagere i HUSRUM ligger fra 16 til 30 år med et gennemsnit på 21,6 år.

63 % af de unge er kvinder.

*"Jeg kan ikke lide alkohol. Derfor elsker jeg at være i HUSRUM, fordi alkohol ikke fylder der."* (Ung mand 26 år)

### BESKÆFTIGELSE

De unge i HUSRUM kommer med mange forskellige baggrunde. Der er studerende både videregående uddannelser, ungdomsuddannelser og STU. En mindre gruppe er i arbejde mens størstedelen er i forskellige kommunale forløb som praktikker, mentor- og afklaringsforløb.

Ved indledende samtale	2021	2022
Studerende	12%	28%
Kommunalt forløb	51%	43 %
Ledig/sygemeldt/Førtidspension	21%	19 %

### FRIVILLIGE

#### SAMLET ANTAL FRIVILLIGE I HUSRUM HORSENS

I 2022 har der været 23 forskellige frivillige tilknyttet HUSRUMs forskellige tilbud.

#### Frivilligroller

- Gruppeledere i samtalegrupper og netværksgrupper
- Arrangører af sociale arrangementer
- HUSRUM Junior Agenter
- Hjertevenner

HUSRUM Horsens frivillige er i alderen 20-66 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:

- 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

## FRIVILLIGES VEJ TIL HUSRUM HORSSENS

Frivilligjob.dk, Facebook tiltrækker flest nye frivillige. Derudover har vi rekrutteret via plakater på biblioteket, netværk og Horsens Sund By.

Vi bruger en del tid og ressourcer på frivilligrekrutteringen, da det i løbet af 2022 er blevet sværere at finde frivillige, særligt til hjerteven og HUSRUM Junior. Dette har været en tendens på hele frivilligområdet og noget vi løbende har fokus på at tilpasse.

## UDVIKLING I 2022

Vores fokus lå stærkt på etablering og netværkssamarbejde. Udover dette, har vi brugt en del kræfter på formidling til samarbejdspartnere og unge, samt opbygning af de forskellige fællesskaber.

I løbet af 2022 har vi øget vores aktiviteter på tværs, både med de øvrige HUSRUM byer og vores lokale samarbejdspartnere. Dette blev bl.a. til en fælles HUSRUM udflugts-dag til Endelave arrangeret af vores frivillige, en fælles sommerhustur samt nær Silkeborg for alle HUSRUM unge i August samt et arrangement for unge i vores fælles målgruppe med headspace og BoTrivsel i forbindelse med Danmark Spiser Sammen i uge 43.

## UDVIKLING 2023

Vi har et stort ønske om at etablere flere fællesarrangementer med andre aktører. Desuden vil vi fokusere på brobygning til andre lokale fællesskaber, både sports- og kulturforeninger, tilbud til unge og virksomheder.

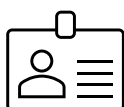
Vi vil i 2023 forsøge at øge vores fokus på kulturarrangementer og samarbejder for unge. Herunder er vi gået sammen med headspace og BoTrivsel om en fælles fondsansøgning om at tilbyde en lang række forskellige kulturarrangementer de unge i målgruppen. Vi arbejder videre med et samarbejde på Platform K om brobygning og kulturoplevelser for vores unge.

Via kurser og temaaftner vil vi arbejde på, at HUSRUM i endnu højere grad bliver et autismevenligt fællesskab, da vi har oplevet en stigning af henvendelser og besøg fra unge med diagnoser inden for dette spekter.

## EVALUERING

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

Med støtte fra Danske Regioner har HUSRUM Danmark i 2022 igangsat et 3-årigt forskningsprojekt, som skal afdække om indsatserne i HUSRUM har en målbar effekt ift. 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