

A young woman with a dark cap and a plaid shirt is seated at a wooden table, looking towards the right. She is surrounded by other people whose backs or profiles are partially visible. In the background, a corkboard is covered with various posters and notices. One prominent poster is titled 'Børn og angst' (Children and anxiety) with a red header. Another poster features the text 'Kvisten' with a green leaf logo. Other posters include 'Torsdagsklubben Formiddag' and 'Torsdagsklubben Skriveværksted'. The overall setting appears to be a community or support center.

HUSRUM Silkeborg ÅRSRAPPORT 2022

HUSRUM Silkeborg | silkeborg@HUSRUM.dk



/HusrumSilkeborg



@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

EVALUERING



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 kunnet 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 SILKEBORG

INTRODUKTION

ENSOMHED OG FÆLLESSKAB

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

Aktiviteterne i HUSRUM Silkeborg er baseret på 15 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 Silkeborg.

Lokaler

HUSRUM Silkeborg benytter lokaler torsdag aften og søndag eftermiddag på Frivilligcenter Silkeborg. Ofte foregår aktiviteter ude i byen, hvor de unge bliver præsenteret for de muligheder, der findes lokalt. Det kan f.eks. være biblioteket, Silkeborg Højskole, museer, café, bowling, bålplads m.m.

Finansiering

HUSRUM Silkeborg drives i 2022 med midler fra Trygfonden. Lokale loger og mindre fonde støtter aktiviteter for deltagerne.

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 71 indledende samtaler.

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

2 samtalegruppeforløb af 12 uger
24 gruppemøder
5-7 deltagere samt 3 frivillige gruppeledere pr. gruppe.

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. gåture, museumsbesøg, bagedag, fællesspisninger, brætspil, DIY og Sankt Hans aften.

I løbet af året er der også blevet plads til længere turer til både Djurs Sommerland og Tivoli Friheden i Aarhus, ligesom vi i maj måned sammen med de øvrige afdelinger i Aarhus, Viborg og Horsens kunne tilbyde en heldagstur til Endelave

HUSRUM Silkeborg har afviklet 67 sociale arrangementer i 2022.

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

HUSRUM Silkeborg har i 2022 haft mulighed for at holde åbent for sommeraktiviteter i alle uger hen over sommerferien med 1-2 arrangementer pr. uge.

Sammen med de øvrige afdelinger i Aarhus, Viborg og Horsens inviterede vi i slutningen af sommerferien på en 4-dages sommerhustur.

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 3 unge med en frivillig hjerteven. Derudover er 5 unge på venteliste.

SAMARBEJDE OG NETVÆRK:

FLERE I FÆLLESSKABER

I regi af Flere i Fællesskaber har HUSRUM Silkeborg gennem 2022 haft forskellige fællesarrangementer med samarbejdspartnere i FIF.

I forbindelse med Danmark Spiser Sammen i uge 17 og 45 har vi været medarrangør og deltagere til fællesspisningsarrangementer og generationsmøder på Jysk Park/SIF sammen med blandt andre ungetænkertanken og Mænds Mødesteder.

Vi har i samarbejde med Mænds Mødesteder også gennemført egne generationsmøder – både med Mænds Mødesteder som vært til fx sanketur og med HUSRUM som vært til DIY-eftermiddag.

I september deltog vi i Silkeborg Business' og FIF's fyraftensmøde omkring venskabsordninger med den gode fortælling omkring Hjerteven i HUSRUM.

Vi inviterede også Patrick fra March Mod Ensomhed på aftensmad, da han kom til Silkeborg på sin gåtur gennem Danmark.

SAMARBEJDE OG NETVÆRK

Frivilligcenter Silkeborg	Biblioteket
Selvhjælp Silkeborg	Alderslyst Sogn
Flere i Fællesskaber	Mænds Mødesteder
Silkeborg kommune	Silkeborg Højskole
Unge på Broen	Defactum
Gødvad Efterskole	Mary Fonden



www.husrum.dk

149 personer følger HUSRUM Silkeborg på Facebook.

80 personer er medlem af HUSRUM Silkeborgs lukkede Facebook-gruppe.



HUSRUM tilbyder

Samtalegrupper

Sociale arrangementer

Venskabsordning



HUSRUM drives af

12 frivillige

1 koordinator

1 leder af HUSRUM Danmark



Omfang 2022

74 Forskellige unge

3 nye matchede i
hjertevenskaber

68 Sociale arrangementer

24 Mødegange i samtalegrupper

1091 besøg i alt

MÅLGRUPPE

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

Der er tale om unge mennesker, som ved den indledende samtale alle angiver, 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. 16 % angiver at være inden for autismspektret.

Ifølge data rapporterer 48 % af de unge i 2022 om 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 SILKEBORG

50,7 % af de unge, der henvender sig, har hørt om HUSRUM Silkeborg via en kommunal kontaktperson. En lang række kommunale aktører og organisationer er med til at etablere kontakten til HUSRUM; herunder bostøtter, mentorer, Unge på Broen, Ungeguider, Familie- og Ungekontakten m.fl.

15,5 % er henvist af Frivilligcenter Silkeborg, Selvhjælp Silkeborg, Fællesskabsguiden eller Flere i Fællesskaber.

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 SILKEBORG

I 2022 har 71 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 hjertevenskab.



KØN OG ALDER

Aldersspændet for deltagere i HUSRUM ligger fra 16 til 30 år med et gennemsnit på 21,5 år. 58 % 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 på alle uddannelsesniveauer, få fra lange videregående eller mellemlange uddannelser og en del på ungdomsuddannelser, FGU og STU. Derudover er ca. en tredjedel i et kommunalt forløb, mens enkelte er i ordinær beskæftigelse eller flexjob.

Ved indledende samtale	2022
Studerende	32,4 %
kommunalt forløb	33,8 %
Ledig/sygemeldt	11,5 %

SAMLET ANTAL FRIVILLIGE I HUSRUM SILKEBORG

I 2022 har der været 15 forskellige frivillige tilknyttet HUSRUMs samtalegrupper, sociale arrangementer og venskabsordning.

FRIVILLIGROLLER

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

HUSRUMS frivillige er i alderen 22 - 80 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:

- Halvårlig 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
- Foredrag om børn og angst, professor Mikael Thastum

FRIVILLIGES VEJ TIL HUSRUM SILKEBORG

Frivillige rekrutteres via Frivilligjob.dk, Frivilligcenteret, Facebookopslag og frivilliges netværk. Det er lykkedes at rekruttere det antal frivillige, som har været nødvendigt for at løfte opgaverne i 2022. Det er en mangfoldig frivilliggruppe både ift. alder og baggrund, hvilket vi ser som en fordel.

UDVIKLING I 2022

Vores fokus i 2022 har ligget på etablering og netværksarbejde. Udover dette har vi brugt en del kræfter på formidling til samarbejdspartnere, samt opbygning af de forskellige fællesskaber i HUSRUM.

Vi har deltaget i Ungenetværkets møder, været stædeholdere ved Selvhjælps Silkeborgs arrangement omkring Børn og Angst, ligesom vi har deltaget i paneldebat på Silkeborg Kommunes temadag omkring Recovery.

Derudover har vi fokuseret på virksomhedssamarbejder, bl.a. gennem samarbejdet med Silkeborg Business.

UDVIKLING 2023

For at HUSRUM Silkeborg kan fortsætte som etableret tilbud efter 2023, har vi behov for at finde driftsmidler lokalt. Derudover arbejder vi på at skaffe sponsorater og mindre donationer til aktiviteter for deltagere og fastholdelse af frivillige.

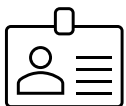
Vi har et stort ønske om at etablere flere fællesarrangementer med andre aktører. Desuden vil vi fokusere på brobygning til andre lokale fællesskaber.

Via kurser og temaaftner vil vi arbejde på, at HUSRUM bliver et endnu mere autismevenligt fællesskab.

EVALUERING

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. bekæmpelse af ensomhed og mistrivsel. Første resultater fra den kvantitative dataindsamling formidles i 2023.

Derudover bidrager HUSRUM Silkeborg til forskningsdelen i Flere i Fællesskaber.



Marie Nyegaard
mn@husrum.dk
25 30 88 56