

HUSRUM Viborg 2022

Årsrapport



HUSRUM Viborg | Viborg@HUSRUM.dk



/Husrumviborg



@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 Viborg– 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 VIBORG

INTRODUKTION

ENSOMHED OG FÆLLESSKAB

Størstedelen af deltagerne i HUSRUM Viborg 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 Viborg 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 Viborg er baseret på ca. 14 frivillige. Den daglige koordinering varetages af en deltidsansat 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 Viborg.

Lokaler

HUSRUM Viborg benytter lokaler hver torsdag aften på De Frivilliges Hus. Søndage er aktiviteter ude i byen, hvor de unge bliver præsenteret for de muligheder, der findes lokalt. Det kan f.eks. være biblioteket, Domkirken, museer, café, bowling, bålplads m.m.

Finansiering

Tilbuddet er finansieret med et årligt tilskud fra Viborg Kommune på 150.000 kr. pr år. Derudover støtter Trygfonden udgiften til etablering og drift i 3 år. 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 56 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
6-8 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. brætspil på biblioteket, Street Mekka, cafébesøg, bowling, gåture, museumsbesøg, Domkirken, Outdoor events og fælles madlavning.

HUSRUM afviklet [52 sociale arrangementer](#) i tidsrummet 24. februar 2022 – 31. december 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

Siden 2022 har HUSRUM Viborg 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 Horsens kunne vi endda tilbyde en 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 2 unge med en frivillig hjerteven. Derudover er 4 på venteliste.

Samarbejde og netværk:

De Frivilliges Hus	Væksthuset
Selvhjælp Viborg	Center for mestring
FGU	Viborg kommune
Viborg Ungdomsskole	Psykinfo
Kontaktstedet Viborg	Social, Sundhed & Omsorg
Ventilen	Defactum



www.husrum.dk

216 personer følger HUSRUM Viborg på Facebook.

68 personer er medlem af HUSRUM Viborgs lukkede Facebook-gruppe.



HUSRUM tilbyder

Samtalegrupper
Sociale arrangementer
Venskabsordning



HUSRUM drives af

14 frivillige
2 hjertevenner
1 koordinator
1 leder af HUSRUM Danmark



Omfang 2022

56 Forskellige unge
2 nye matchede i
hjertevenskaber
52 Sociale arrangementer
24 Mødegange i samtalegrupper
774 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 71 % 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 angiver 21 % autisme.

Ifølge data rapporterer 30,4 % 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.

Unge vej til HUSRUM Viborg

51,8 % af de unge, der henvender sig har hørt om HUSRUM Viborg 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 13 % 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 VIBORG

I 2022 har 56 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 år. 60 % 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 fra lange videregående til mellemlange uddannelser, ungdomsuddannelser og STU.

Ved indledende samtale	2022
Studerende	37,5
Beskæftiget/kommunalt forløb	32,1
Ledig/sygemeldt	19,6

SAMLET ANTAL FRIVILLIGE I HUSRUM VIBORG

I 2022 har der været 14 forskellige frivillige tilknyttet HUSRUMs samtalegrupper og sociale arrangementer.

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 35 - 75 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 Viborg

Frivillige rekrutteres via lokale Facebook grupper, via frivilliges netværk i sogne, en enkelt via Frivilligjob. Vi bruger en del tid og ressourcer på frivilligrekrutteringen, da det i løbet af 2022 er blevet svære at finde frivillige. Dette har været en tendens på hele frivilligområdet.

Udvikling i 2022

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

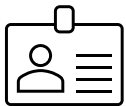
Udvikling 2023

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

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

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. Første resultater fra den kvantitative dataindsamling formidles i 2023.



Marie Nyegaard
mn@husrum.dk
25 30 88 56