



STATUS 2024

HUSRUM AARHUS



Trykke 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
Formål og organisering
Tilbud og aktiviteter
Samarbejde og netværk i 2024
Data om unge i HUSRUM Aarhus
Frivillige
Udviklingsprojekter



Udsagn fra unge i HUSRUM

"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."

"Jeg føler, at jeg står alene med alting, selvom der er mange, der hjælper."

"Er det min egen skyld, eller har jeg gjort noget forkert, siden jeg er ensom?"

"Man føler, at man bliver nødt til at sige noget, men altid siger det forkerte."



Introduktion

[Ensomhed og fællesskab](#)

90% 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.)

Formål og organisering

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

Aktiviteterne i HUSRUM Aarhus er baseret på ca. **25 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 Aarhus.

[Lokaler](#)

HUSRUM Aarhus benytter lokaler hos Frivilligcenter Aarhus, Folkehusene, Skjoldhøjkollegiet, Fairhuset, Skt. Paul Kirke, UngK o.a.

[Finansiering](#)

Tilbuddet er finansieret med et årligt tilskud fra Aarhus Kommune på 830.000kr. pr år. Ligeligt fordelt på en 3-årig driftsaftale og en 2-årig projektaftale. Derudover støtter lokale loger og mindre fonde aktiviteter for deltagerne og kurser for frivillige.

Tilbud og aktiviteter

HUSRUM tilbyder tre forskellige tilbud, som unge kan vælge og sammensætte efter deres ønsker og situation. Disse tilbud består af samtalegrupper, sociale aktiviteter, og hjertevenskaber.

[Forsamtaler](#)

Alle unge er til en forsamtale med en koordinator fra HUSRUM inden opstart. Her afklares den unges ønsker og muligheder.

I 2024 har vi afviklet 78 forsamtaler.

1. 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.

I 2024

6 samtalegrupperforløb af 12 uger
72 gruppemøder
7 unge samt 3 gruppeledere pr. gruppe.

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.

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. Der har i 2024 været **2 aktive netværksgrupper**.

2. 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 og DIY, søndags-fællesspisning, teatertur, klatring, besøg hos Opgang 2, kanotur, forsiljagt og meget andet.

HUSRUM Aarhus har afviklet

85 sociale arrangementer i 2024 med 8-25 deltagere pr. gang.

HUSRUM Discord

Vi har i 2024 udbygget tilbuddet med et frivilligdrevent online fællesskab med ca. 100 deltagere. Ud over at være et døgnåbent mødested for unge fra HUSRUMs syv afdelinger, er der 2 gange om måneden et online socialt arrangement, som faciliteres af vores online frivillige. På onlineserveren kan de unge desuden skrive sammen om fx kæledyr, hobbies eller spille online spil sammen.

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

I 2024 har vi haft program hele sommeren med 1 arrangement pr. uge. Sammen med de øvrige afdelinger i Aarhus, Silkeborg, Randers og Horsens kunne vi igen i 2024 tilbyde en sommerhustur fra tirsdag-fredag i uge 26. Denne gang gik turen til Hald Sø Lejren.

Fælles aktiviteter med unge fra andre byer

Ud over den årlige sommerhustur, har vi i 2024 afholdt et heldags arrangement i Silkeborg, med bålhygge, bål mad og fællesskabende aktiviteter i naturen. Events var vores markering af Danmark Spiser Sammen og gav unge i HUSRUMs afdelinger mulighed for at mødes på tværs af byer.

Vi har desuden fejret nytårsaften for alle unge i HUSRUM i samarbejde med ungdomskirken UngK i Aarhus.

3. Hjerteven

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

I 2024 er kunne vi matche **6 unge med en frivillig hjerteven**. Derudover er 10 på venteliste.

Samarbejde og netværk i 2024

Åben Fleksibel Rådgivning	Ungecenter Skanderborgvej	Unge Job og Uddannelse
Maryfonden – ungepanel	Selvhjælpsnetværket	Børne-unge netværket
Frivilligcenter Aarhus	Selvhjælp Aarhus	Folkekirken i Aarhus
headspace Aarhus	Ventilen	Ungdomskulturhuset
Skjoldhøjkollegiet	UngK	Det boligsociale fællessekretariat
Diakonhøjskolen	Silkeborg Højskole	Soras
Gallohuset Fairhuset Opgang 2	Studenterhus Aarhus Projekt Rosa Fuldt Hus	FGU Aarhus Vest Smukfest Ude-Bo



husrum.dk

660 personer følger HUSRUM Aarhus på Facebook.

225 personer er medlem af HUSRUM Aarhus lukkede Facebook-gruppe.



HUSRUM Aarhus drives af

25 frivillige

6 hjertevenner

1,5 koordinator



Omfang 2024

200 Forskellige unge

6 nye matchede i hjertevennskaber

85 Sociale arrangementer

72 Mødegange i samtalegrupper

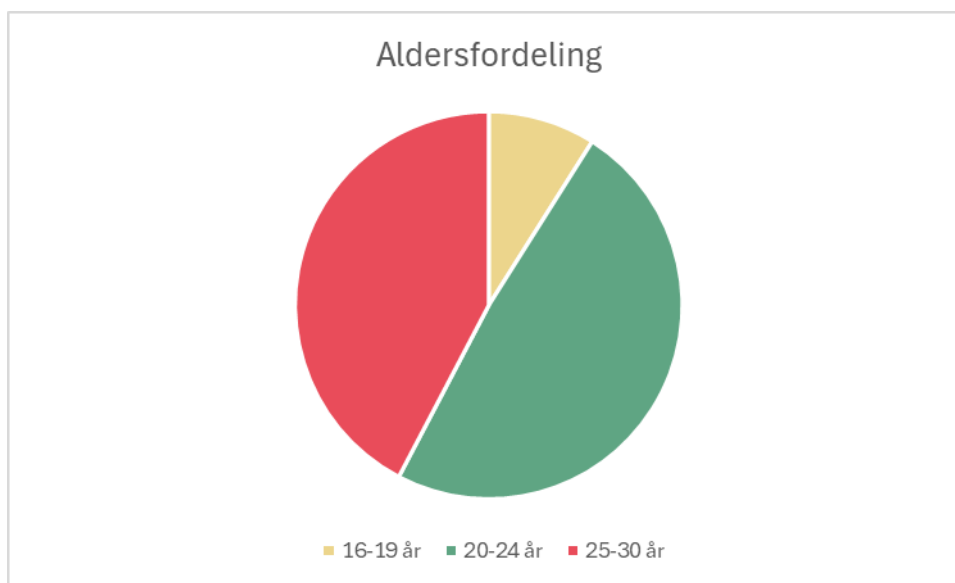
78 forsamtaler

2792 besøg i alt

Data om unge i HUSRUM Aarhus

I 2024 har **78 nye unge** henvendt sig til HUSRUM. Heraf har alle været til indledende samtale og har fået tilbudt at deltage i HUSRUMs forskellige tilbud om samtalegruppe, sociale aktiviteter, eller hjertevenskab.

I 2024 havde **40 % fundet vej til HUSRUM via en kommunal kontaktperson**. Primært Åben Fleksibel Rådgivning og Soras. Derudover via studenterpræster, psykologer, pårørende, beboerrådgiver, Frivilligcenter Aarhus eller headspace.



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.

Mental mistrivsel

84% af deltagerne i Aarhus oplyser, at de har en eller flere psykiske diagnoser. Særligt depression, angst, social fobi, ADHD eller autisme. 33% angiver ved indledende samtale at have autisme.

25% angiver at de har, eller har haft, selvmordstanker.

Beskæftigelse

De unge i HUSRUM kommer med mange forskellige baggrunde. I Aarhus er 30% studerende på alle uddannelsesniveauer, lige fra lange og mellemlange videregående uddannelser, til ungdomsuddannelser og FGU. Derudover er 19 % ledige eller sygemeldte. Andre er i ordinær beskæftigelse, fleksjob, praktik, eller førtidspensionerede.

Frivillige

Samlet antal frivillige i HUSRUM Aarhus

I 2024 har der været 25 forskellige frivillige tilknyttet HUSRUMs samtalegrupper og sociale arrangementer, eller været hjerteven.

HUSRUMs frivillige er i alderen 24-72 år.

Frivilligroller

- Gruppetleder i samtale, -og netværksgruppe

- Peer-støtter (dvs. gruppeleder, der tidligere selv har været deltager)
- Arrangører af sociale arrangementer
- Hjertervenner

Uddannelse

HUSRUM har et obligatorisk introkursus for alle frivillige, som afvikles én gang hvert kvartal. Ligesom der en gang i kvartalet afholdes frivilligmøde.

Opkvalificering og supervision

De frivillige opkvalificeres løbende med henblik på at understøtte unges relationer og adgang til et trygt fællesskab, ligesom der løbende tilbydes supervision ved en autoriseret psykolog.

Frivilliges vej til HUSRUM Aarhus

Frivillige rekrutteres via lokale Facebook grupper, via frivilliges netværk i sogne, og en enkelt via Frivilligjob.

I 2024 har vi haft en særlig udfordring med at rekruttere tilstrækkeligt med frivillige til opgaven som hjerteven.

Udviklingsprojekter

Udvikling i 2024

Vi har indgået et samarbejde med Smukfest, hvor 10 unge fra HUSRUM fik mulighed for at være festivalfrivillige på nogle særligt tilrettelagte vilkår.

I 2024 har vi styrket fællesskabet på tværs af HUSRUMs afdelinger ved at tilbyde flere fælles arrangementer. Dette har givet unge i HUSRUM Aarhus mulighed for at danne relationer med jævnaldrende fra andre byer, hvilket har øget deres netværk og trivsel.

Udviklingsmål i 2025

I 2025 vil vi fortsætte med at styrke brobygningen til andre fællesskaber for unge, der har været en del af HUSRUM. Dette sker i tæt samarbejde med stærke lokale aktører i

Aarhus, der kan understøtte de unges videre fællesskabsrejse.

Vi har desuden lagt en strategi for et tættere samarbejde med erhvervslivet i Aarhus. Målet er at skabe gensidig værdi ved at dele ressourcer, rekruttere frivillige, og introducere unge til lokale virksomheder og karrieremuligheder.

For at imødekomme den stigende efterspørgsel på vores hjerteven indsats intensiverer vi vores frivilligrekruttering. Vi arbejder målrettet på at tiltrække flere frivillige.

Effekten af 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.

I juni 2025 har vi færdiggjort dataindsamlingen og herefter samles materiale og fund i forskellige rapporter.

I 2024 udkom fagbogen *Ensom Ungdom*, skrevet af professor i psykologi Mathias Lasgaard og forfatter Heidi Krumhardt Mortensen. I bogen nævnes HUSRUM som en af de virksomme interventioner, som man anbefaler ift. at hjælpe unge ud af ensomhed. Vi har desuden bidraget med en case fra en unge i HUSRUM.

(*Ensom Ungdom*, Mathias Lasgaard og Heidi Krumhardt Mortensen, Akademisk Forlag, 2024)



Marie Nyegaard

Landsleder for HUSRUM Danmark

kontakt@husrum.dk

40542278



HUSRUM DANMARK



Leder



Adm-team



Lokale koordinatore



Frivillige

Sammen bryder vi ensomheden



se INDSLAG MED HUSRUMS UNGE

Unge fakta

I 2024 angav unge ved indledende samtale at:

71% af deltagerne har en eller flere diagnoser

40% af deltagerne har eller har haft selvmordstanker

Vi møder unge med:

- Angst
- Stress
- Depression
- ADHD / ADD
- Autisme

HUSRUMs omfang



	2021 (3 byer)	2022 (4 byer)	2023 (5 byer)	2024 (7 byer)
Tilknyttede unge	296	425	520	610
Indledende samtaler	135	233	185	247
Frivillige	99	96	114	111
Sociale arrangementer	241	343	321	315
Samtalegrupper	8	9	8	11
Matches i Hjerteven	20	19	25	20

Bidrag til:



HUSRUM AARHUS
HORSSENS
SILKEBORG
VIBORG
RANDERS
ESBJERG
SKANDERBORG

