

HUSRUM SILKEBORG

er et frivilligdrevet fællesskab for unge med svær ensomhed i alderen 16-30 år.

HUSRUM Silkeborg blev etableret i juli 2021 med støtte fra Trygfonden. Fondsmidler udløb i 2024.

Aktiviteter i 2024

- 31 Forsamtaler
- 54 Sociale aktiviteter + 12 online aktiviteter
- 24 møder i samtalegruppe
- 6 match med hjerteven
- 14 frivillige



DELTAGERNE (2024)

83 unge har deltaget i sociale aktiviteter, samtalegruppe eller har været matchet med en frivillig hjerteven.



MENTAL MISTRIVSEL

87% af deltagerne oplyser, at de har en eller flere psykiske diagnoser. Særligt depression, angst, social fobi, ADHD eller autisme.
35% har eller har haft selvmordstanker.



HOLDET BAG

HUSRUM Silkeborg har en deltidsansat koordinator, som sikrer kvalitet i vores tilbud og sørger for at klæde vores frivilligteam godt på til opgaven. I 2024 har **14 frivillige** i forskellige aldre og med forskellige baggrunde bidraget til aktiviteterne i HUSRUM Silkeborg



UNGES VEJ TIL HUSRUM

52% af nye deltagere i 2024 har fundet vej via en kommunal rådgiver, fællesskabsguide eller en uddannelse. De resterende har fundet vej via sociale medier, internetsøgning eller netværk. Alle nye unge har deltaget i en forsamling med vores ansatte koordinator.



AKTIVITETER I 2024

HUSRUM Silkeborg holder til i lokaler hos Frivilligcenter Silkeborg, hvor vi mødes hver uge til sociale aktiviteter og samtalegrupper.

Sammen med de øvrige HUSRUM afdelinger har vi udbudt en sommerhustur, Danmark Spiser Sammen og Nytårsaften i fællesskab.

TILBUD I HUSRUM SILKEBORG

Sociale Aktiviteter: Arrangeres hver torsdag aften i ulige uger og søndag eftermiddage i lige uger. Her mødes vi om brætspil, madlavning, udendørsaktiviteter, fejring af højtider og meget mere.

Samtalegrupper: Et 12-ugers forløb med et fast program udviklet af HUSRUM. Hver gruppe består af 6-8 unge og ledes af tre frivillige gruppeledere.

Hjerteven-skaber: Sårbare unge tilbydes en vedvarende og fortrolig relation med en frivillig voksen "Hjerteven", der fungerer som guide og rollemodel.



22110107



www husrum.dk



kontakt@husrum.dk

Baggrund

En overvejende del af deltagerne i HUSRUM Silkeborg er ramt af svær og langvarig ensomhed.

Ensomhed er en subjektiv og ubehagelig følelse, der opstår, når man mangler det ønskede nærvær og nære relationer.

Svær ensomhed kan føre til en farlig stresstilstand, som kan udvikle sig til selvmordstanker og 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)

BROBYGNING

HUSRUM Silkeborg har etableret forskellige samarbejder med det lokale foreningsliv, herunder arrangementer med Ventilen, Silkeborg Skyttekreds, Klatreklubben m.fl. Vi arbejder for at bygge bro til andre fællesskaber og vise vej ud i blivende relationer.

FORMÅL

HUSRUMs primære formål er at forebygge og mindske ensomhed, psykisk sårbarhed og selvmordstanker blandt unge i aldersgruppen 16-30 år.

Tilbuddet fungerer som et supplement til eksisterende behandlingstilbud ved at fokusere på struktureret fællesskab og opbygning af positive relationer.

ORGANISERING

HUSRUM Silkeborg er en del af HUSRUM Danmark, der er en frivilligbaseret organisation under foreningen Jysk Børneforsorg. Ud over Silkeborg omfatter HUSRUM også afdelinger i Aarhus, Horsens, Viborg, Silkeborg, Esbjerg og Skanderborg.

Evalueres af
Dafactum,
Region Midt

