

HUSRUM Viborg 2024

Årsrapport



HUSRUM Viborg | Viborg@HUSRUM.dk



Husrumviborg



@husrumdanmark



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

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."

"Jeg er aldrig rigtig glad længere."

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, Randers 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 lokale loger og mindre fonde støtter aktiviteter for deltagerne og kurser for frivillige.

TILBUD OG AKTIVITETER

Indledende samtaler

Alle unge er til indledende samtale med HUSRUMs koordinator inden opstart. Her afklares den unges ønsker og muligheder.

I 2024 har vi afviklet 28 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.

2024

2 samtalegruppeforløb af 12 uger
24 gruppemøder
6 deltagere samt 3 frivillige 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 1 aktiv netværksgruppe.

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 73 sociale arrangementer i 2024 med 8-20 deltagere pr. gang. (59 sociale arrangementer i 2023)

HUSRUM Discord: Vi har i 2024 udbygget tilbuddet med et frivilligdrevet 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.



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.

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 3 unge med en frivillig hjerteven. Derudover er 4 på venteliste.

Her fortæller Rebekka om hvordan det har været at være matchet med en frivillig hjerteven:

... det var rart at have en at lave nogle ting med, og som jeg kunne tale med om nogle ting jeg ikke nødvendigvis talte med andre om. Vi vendte løst og fast – var der mon sket noget spændende i vores liv? Det var så fint, at vi var på hvert vores ståsted i livet. Hun havde livserfaring, som jeg kunne trække på når vi for eksempel diskuterede emner som job, uddannelse, fremtid, ensomhed, forholdet til min familie og venner

Samarbejde og netværk i 2024:

De Frivilliges Hus	Væksthuset	STU
Selvhjælp Viborg	Center for mestring	SoSu
Psykinfo	Familiecenter Viborg	VIA University Collage
Projekt Rosa	Kontaktstedet Viborg	Viborg Ungdomsskole
Defactum	Social, Sundhed & Omsorg	Viborg Bibliotek
Ventilen	Sociale Akuttilbud	Domsognet
Erhvervsnetværket Viborg	Social, Sundhed og Omsorg	Viborg Stift
Jobcenter Viborg	FGU	Djursland Bank



www.husrum.dk

286 personer følger HUSRUM Viborg på Facebook.

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



HUSRUM Viborg drives af

12 frivillige
3 hjertevenner
1 koordinator
1 leder af HUSRUM Danmark

Omfang 2024

102 Forskellige unge
3 nye matchede i hjertevenskaber
73 Sociale arrangementer
24 Mødegange i samtalegrupper
24 forsamtaler

1.527 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 70 % 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 25 % at have autisme.

Ifølge data rapporterer 41 % af de unge i 2024 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, 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.

Unge vej til HUSRUM Viborg

62 % af de unge, der henvender sig har hørt om HUSRUM Viborg via en kommunal kontaktperson.

25 % har fået kendskab til HUSRUM via pårørende, sociale medier, googlesøgning eller via en bekendt, der har været deltager i HUSRUM.

De resterende har hørt om HUSRUM via psykolog, psykiater eller egen læge, anden rådgivning eller uddannelsessted.

DATA OM UNGE I HUSRUM VIBORG

I 2024 har 28 nye unge henvendt sig til HUSRUM. Heraf har alle været til indledende samtale og 24 har fået tilbudt at deltage i HUSRUMs forskellige tilbud om samtalegruppe, sociale aktiviteter eller hjertevenskab. Øvrige var enten uden for målgruppe eller på udkig efter et andet tilbud.



ALDER

Aldersspændet for deltagere i HUSRUM ligger fra 16 til 29 år med et gennemsnit på 22,5 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	2023	2024
Studerende	37,5	32,1	25
Beskæftiget/kommunalt forløb	32,1	28,6	45
Ledig/sygemeldt	19,6	21,4	12,5

SAMLET ANTAL FRIVILLIGE I HUSRUM VIBORG

I 2024 har der været 12 forskellige frivillige tilknyttet HUSRUMs samtalegrupper og sociale arrangementer eller været hjerteven

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 26 - 74 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 lige som der tilbydes supervision ved en autoriseret psykolog.

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 2024 er blevet svære at finde frivillige. Dette har været en tendens på hele frivilligområdet.

Udvikling i 2024

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

Vi har desuden udvidet og styrket vores lokale partnerskaber med erhvervsnetværk, folkekirken og uddannelsesinstitutioner, hvilket har skabt nye muligheder for både unge og frivillige.

Vores online fællesskab er blevet videreudviklet, så unge nu har adgang til trygge sociale samvær i flere timer om ugen. Dette har skabt større fleksibilitet og øget engagement i vores digitale fællesskab.

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 Viborg, der kan understøtte de unges videre fællesskabsrejse.

Vi har desuden lagt en strategi for et tættere samarbejde med erhvervslivet i Viborg gennem en samarbejdsaftale med Erhvervsnetværket Viborg. 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 hjertevenindsats intensiverer vi vores frivilligrekruttering. Vi arbejder målrettet på at tiltrække flere frivillige.

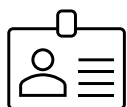
Hvad får unge ud af at deltage i HUSRUMs tilbud?

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. 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
kontakt@husrum.dk
40542278