



STATUS 2025

HUSRUM AARHUS



Trykke fællesskaber – et sted at høre til

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.

I 2025 har HUSRUM Aarhus været et fristed for 238 unge, der hver især bar på en oplevelse af at stå udenfor. Unge, der savnede et sted at øve sig i det sociale, at mærke at andre forstår, og at opleve at fællesskab er muligt — også for dem.

HUSRUM er et sted at høre til. Ensomhed er lydløs og usynlig, men konsekvenserne er reelle. Når en ung efter måneder i HUSRUM fortæller, at hun nu tør tage bussen alene, eller for første gang har inviteret en anden med til noget, så er det den forandring, vi arbejder hen imod.

Den forandring sker ikke af sig selv. Den sker fordi 30 frivillige uge efter uge møder op med tid, nærvær og tålmodighed. Fordi koordinatorene holder tråden og husker hvem der er hvem. Fordi samarbejdspartnere som Åben Fleksibel Rådgivning, Soras, headspace Aarhus og mange andre sender unge videre med tillid til, at HUSRUM kan rumme dem.

En særlig tak til Aarhus Kommune for det langsigtede samarbejde og den tillid, der gør det muligt at drive et tilbud, der ikke er behandling — men som for mange unge er det første skridt tilbage mod fællesskabet.

Og en varm tak til alle frivillige, samarbejdspartnere, loger og fonde, der har bidraget i 2025. I gør en forskel, der er svær at måle, men som de unge mærker hver eneste uge.

Marie Nyegaard

Landsleder af HUSRUM Danmark

Indhold

- Introduktion
- Formål og organisering
- Tilbud og aktiviteter
- Samarbejde og netværk i 2025
- 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.”

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

”Jeg følte ikke der var nogen mening i min hverdag, før jeg startede her. Jeg var i tvivl om hvad jeg overhovedet skulle i verden.

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.

Ensomhed er ikke bare et individuelt problem, men en udfordring for fællesskabet og de strukturer, som unge navigerer i. Adgang til trygge fællesskaber er afgørende for, at unge kan udvikle sig, spejle sig i andre og lære sig selv at kende.

(Kilde: Lasgaard, M. & Mortensen, H.K. (2024). Ensom ungdom. Akademisk Forlag / Mary Fonden.)

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, Viborg, Esbjerg, Skanderborg og Frederiksberg.

Aktiviteterne i HUSRUM Aarhus er baseret på ca. **30 frivillige**. Den daglige koordinering af to ansatte koordinatore, den ene ansat på fuld tid og den anden med 15 timer pr. uge.

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, Skjoldhøj-kollegiet, Fairhuset, Skt. Paul Kirke, UngK o.a.

Finansiering

Tilbuddet er finansieret med et årligt tilskud fra Aarhus Kommune på 830.000 kr. pr år. 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 2025 har vi afviklet 90 forsamtaler. (78 i 2024)

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 2025 var der:

8 samtalegrupperforløb af 12 uger
96 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.

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, keramik, besøg hos Opgang 2, kanotur, banko og meget andet.

HUSRUM Aarhus har afviklet

64 sociale arrangementer i 2025 med 8-25 deltagere pr. gang.

[HUSRUM Discord](#)

I 2025 bestod det frivilligdrevne online fællesskab af ca. **123 deltagere** på tværs af byerne. Ud over at være et døgnåbent mødested for unge fra HUSRUMs otte 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.

[Ungemøder](#)

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 2025 har vi haft program hele sommeren med 1 arrangement pr. uge. Sammen med de øvrige afdelinger i Aarhus, Silkeborg, Randers, Skanderborg, Esbjerg, Viborg og Horsens kunne vi igen i 2025 tilbyde en sommerhustur fra tirsdag-fredag i uge 33. Denne gang gik turen til Keldsø Lejren ved Ans.

[Fælles aktiviteter med unge fra andre byer](#)

Ud over den årlige sommerhustur, har vi i 2025 afholdt et fællesevent i Skanderborg, i anledning af Danmark Spiser Sammen, hvilket gav de unge i HUSRUMs forskellige afdelinger mulighed for at mødes på tværs af byerne.

Vi har desuden fejret nytårsaften for alle unge i HUSRUM i samarbejde med Fairhuset i Aarhus. **21 unge** deltog.

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 2025 har vi haft matchproces for **7 unge** i Aarhus. Derudover er 10 på venteliste. Vi har arbejdet på at skaffe finansiering til at sætte ind med ekstra rekrutteringsindsats specifikt til hjerteven. Dette har endnu ikke været muligt, men fortsat i proces.

Samarbejde og netværk i 2025

Åben Fleksibel Rådgivning	Headspace	Opgang 2
Unge, Job og Uddannelse	Selvhjælp Aarhus	Jysk Børneforsorg
Ungecenter Skanderborgvej	Studerterhus Aarhus	Folkekirken i Aarhus
Soras	Fairhuset	Diakonhøjskolen, VIA
Ude-Bo (§85 tilbud)	Ventilen	Smukfest
Holmstrupgård	UngK	Maryfonden
Frivilligcenter Aarhus	Silkeborg Højskole	Defactum, Region Midt
Børne-unge netværket	Sind Aarhus	Social Sundhed



husrum.dk

1100 personer følger HUSRUM Aarhus på Facebook.

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



HUSRUM Aarhus drives af

30 frivillige

6 hjertevenner

1 praktikant

1,5 koordinator



Omfang 2025

238 forskellige unge

7 nye matchede i hjertevenskaber

64 Sociale arrangementer

96 Mødegange i samtalegrupper

90 forsamtaler

Fysiske besøg i alt: 2322

Data om unge i HUSRUM Aarhus

I 2025 har **90 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 2025 havde **63,3 % fundet vej til HUSRUM via en kommunal kontaktperson.**

De resterende er kommet via egen læge, psykolog, headspace, Frivilligcenter Aarhus, SPS støtte på Universitetet. Eller de har selv fundet tilbuddet via sociale medier.

I 2025 har 85% af de unge, der benytter HUSRUMs tilbud også et forløb i MSB, fx beskæftigelsesindsats, bostøtte, mestringsvejleder, behandling eller lign.

Åben Fleksibel Rådgivning	23
Soras	19
Unge, Job og Uddannelse	5
Henvist fra §85 bostøtte	6
Andre kommunale indsatser (Psykiatriens Hus, Misbrugsbehandling, Ungecenter Skanderborgvej)	4
I alt	57

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.

Soras

36 af de nye unge, der er blevet en del af HUSRUMs tilbud i 2025 har autisme. Vi har indledt et tæt samarbejde med Soras, som henviser unge direkte til vores tilbud. Derudover har Soras bidraget med sparring til at tilpasse og udvikle gode veje ind i fællesskabet for unge med autisme. Vi oplever et godt og konstruktivt samarbejde og følger løbende, hvordan vi bedst muligt skaber rummelige fællesskaber for unge med og uden autisme sammen. Dette gør vi blandt andet via efteruddannelse og kurser for vores ansatte og frivillige.

Mental mistrivsel

85% af deltagerne i Aarhus oplyser, at de har en eller flere psykiske diagnoser. Særligt

depression, angst, social fobi, ADHD eller autisme. 40% angiver ved indledende samtale at have autisme. (Se bilag – oversigt over angivne diagnoser 2025)

31% angiver at de har eller har haft selvmordstanker.

Beskæftigelse

De unge i HUSRUM kommer med mange forskellige baggrunde. I Aarhus er 21% (30% i 2024) studerende på alle uddannelsesniveauer, lige fra lange og mellemlange videregående uddannelser, til ungdomsuddannelser og FGU. 37% er en del af et forløb i Jobcenter. Derudover er 10% sygemeldte. Andre er i ordinær beskæftigelse, fleksjob, praktik eller førtidspensionerede.

Frivillige

Samlet antal frivillige i HUSRUM Aarhus

I 2025 har der været 30 forskellige frivillige tilknyttet HUSRUMs samtalegrupper, sociale arrangementer eller været hjerteven.

HUSRUMs frivillige er i alderen 21-53 år.

Frivilligroller

- Gruppetleder i samtalegrupper
- Peer-støtter (dvs. gruppeleder, der tidligere selv har været deltager)
- Arrangør af sociale arrangementer
- Hjertevenner

Ud over de 30 frivillige, har 7 unge fra HUSRUM Aarhus været frivillige vores fortællekorps.



Uddannelse

HUSRUM har et obligatorisk grundkursus 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, frivilliges netværk og Frivilligjob.dk

Udviklingsprojekter

Udvikling i 2025

Sideløbende med indsatserne i HUSRUM Aarhus ifølge vores samarbejdsaftale med

Aarhus Kommune har vi indledt et samarbejde med bostøttetilbuddet Ude-Bo, som henviser unge til HUSRUMs aktiviteter og som har budt unge fra HUSRUM med ind i aktiviteter, som de selv afholder.

Udviklingsmål i 2026

- Brobygning til nye fællesskaber
- Soras samarbejde
- Fokus på at nedbringe venteliste på hjerteven
- Ungeløftet
- Formidling af viden fra forskningsprojekt

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 af Defactum, som udgives i 2026.

Tak for støtte og samarbejde

I 2025 har 238 unge haft HUSRUM Aarhus, som et sted at høre til. Unge der ellers lever liv, hvor ensomheden, diagnoserne eller de sociale udfordringer gør hverdagen tung og livet meningsløst indimellem.

Vi glæder os over at unge finder vej til HUSRUM og over at kunne være en tryk øvebane på vejen mod et blivende fællesskab.

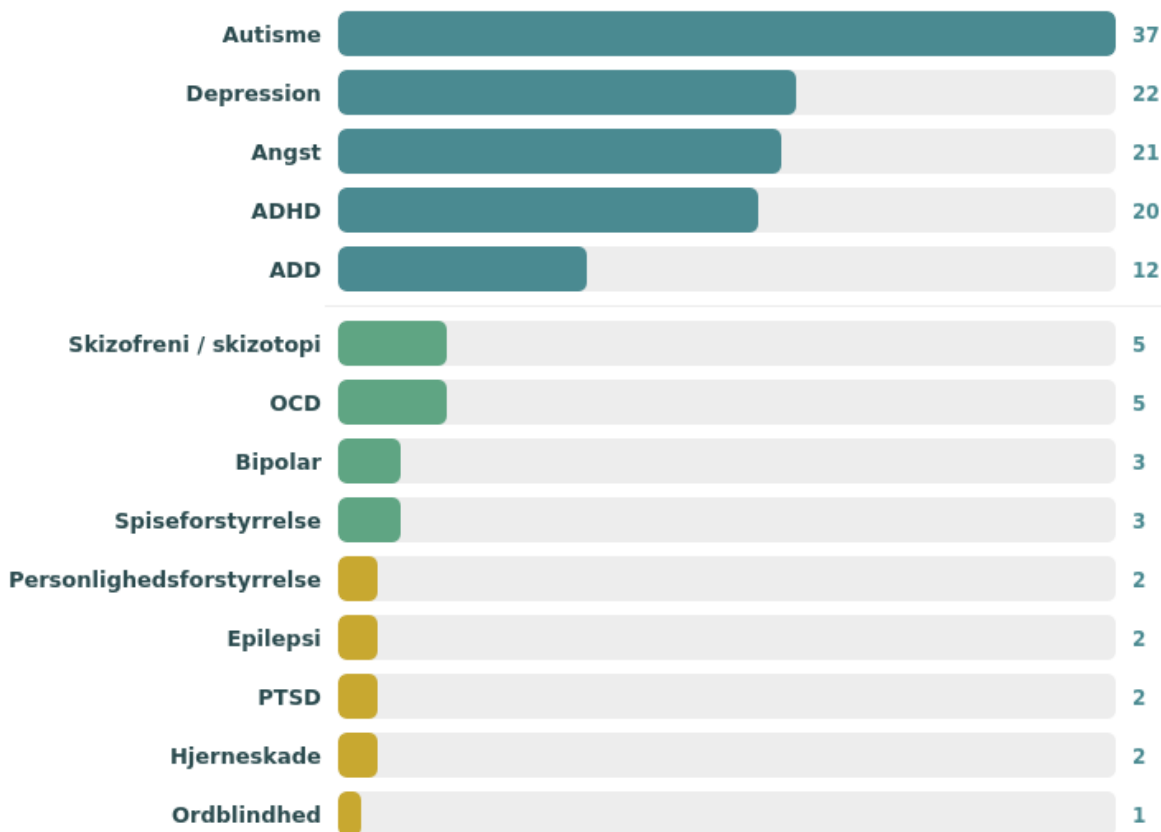


Marie Nyegaard

Landsleder for HUSRUM Danmark
kontakt@husrum.dk
40542278

Diagnoser angivet ved indledende samtale

Opgørelse over de diagnoser, unge selv har oplyst at have ved første samtale. En ung kan have flere diagnoser.



En ung kan have flere samtidige diagnoser. Tallene er baseret på selvrapporterede oplysninger og er ikke klinisk verificerede. ADD og ADHD er talt separat, da begge betegnelser forekommer i materialet.

70
unge adspurg



HUSRUM DANMARK



Leder



Adm-team



Lokale
koordinatorer



Frivillige

Sammen bryder
vi ensomheden



se INDSLAG MED HUSRUMS UNGE

Unge fakta

I 2025 angav unge ved indledende samtale at:

84% af deltagerne har en eller flere diagnoser

25% af deltagerne har eller har haft selvmordstanker

Vi møder unge med:

Angst
Stress
Depression
ADHD / ADD
Autisme

HUSRUMs omfang



	2022 (4 byer)	2023 (5 byer)	2024 (7 byer)	2025 (8 byer)
Tilknyttede unge	425	520	610	712
Indledende samtaler	233	185	247	272
Frivillige	96	114	111	132
Sociale arrangementer	343	321	315	364
Samtalegrupper	9	8	11	13
Matches i Hjerteven	19	25	20	16

Bidrag til: 



HUSRUM
AARHUS
HORSENS
SILKEBORG
VIBORG
RANDERS
ESBJERG
SKANDERBORG
FREDERIKSBERG



