



Virksomheder og frivillige foreninger i Silkeborg er gået sammen om en mentorordning til unge

To frivillige sociale foreninger [HUSRUM](#) og [Come Together](#) har tilbud om mentorordninger til unge med ensomhed tæt på livet - men mangler frivillige. [Silkeborg Business](#), der tæller 1002 lokale virksomheder, oplever interesse for at tage et større socialt ansvar. Derfor er partnerne gået sammen om at lave en ny model for mentorordninger i Silkeborg og ved fælles hjælp få unge og frivillige fra lokale virksomheder godt matchet.

I sidste uge mødtes en gruppe virksomhedsrepræsentanter til fyraftensmøde for at høre om mentorordningen, og hvordan de evt. kunne bidrage.

Virksomhed, der tager et stort socialt ansvar: Som inspiration indledte direktøren fra PFP i Kjellerup, Peter Damkjær. PFP fik sidste år CSR prisen i Silkeborg Kommune, fordi de *'altid er proaktive og tager et stort socialt ansvar'*. Virksomheden vil være noget for mennesker - særligt dem, som andre ikke rækker ud til. De har en målsætning om, at hver ottende medarbejder ansættes på særlige vilkår med sigte på at kunne få et fast job i virksomheden. PFPs regler og rammer skal kunne bøjes, så de passer til de ansatte. Man skal eksempelvis kunne møde ind kl. 10, hvis det er svært at stå op om morgenen.

En ung mentees erfaringer: Nicklas har tidligere haft en hånd i ryggen af en hjerteven gennem HUSRUM. Det er Nicklas' erfaring, at den støtte han fik midt i en livskrise med stress, depression og angst, gav ham styrke til at forfølge sine ønsker og prøve kræfter med nye ting. Nicklas er nu tilbage i en ungdomsuddannelse efter en længere sygdomsperiode og er meget aktiv som frivillig i flere foreninger bl.a. HUSRUM.

En mentors erfaringer: Gert har drevet en tandlægeklinik i 30 år, og har de seneste fem år været mentor i Come Together. Gert fortæller, at han ikke har nogen baggrund for at være mentor, men en lyst og tro på, at han kan gøre noget for et ungt menneske i en sårbar situation. Gert og hans mentee har lavet mange forskellige ting sammen. Men Gert understreger, at aktiviteterne ikke er så afgørende, det vigtigste er nærvær - at give tid og opmærksomhed.

Som med én mund fortæller både Peter, Niklas og Gert, at mentorskab har beriget deres liv. De opfordrer til, at flere rækker hånden frem for at hjælpe en, som har brug for det.

Hvis du eller din virksomhed ønsker at tage et større socialt ansvar og indgå i mentorordningen, inviteres du til et opfølgende møde den 31. oktober kl. 16-17 hos Silkeborg Business på Det Gamle Rådhus.

Tilmelding til Flere i Fællesskabers sekretariat på mail: lise.arnth@rm.dk.



Anders Killman (direktør, Silkeborg Business) og Nicklas fra HUSRUM står sammen om at sætte mere skub på mentor-ordninger for unge

March Mod Ensomhed bar Fællesskabsstafetten 44km

D. 14. september startede [March Mod Ensomhed](#) sin længste etape hidtil med vandringen mod Århus.

Udover sine medvandrere havde Patrick i år også en anden følgesvend med sig på marchen – [Fællesskabsstafetten](#).

[Frivilligcenter Silkeborg](#) står bag initiativet, som er sat i verden for at hylde alle de skønne og stærke fællesskaber, som der findes i Silkeborg Kommune.

Fra d. 1-30 september har stafetstaven været på tur med nye fællesskaber hver dag – sportsklubber, skoleklasser, kajakroere, cykelfællesskaber og meget mere.

March Mod Ensomhed fik stafetten med på tur for at symbolisere, at marchen ligeledes er et fællesskab. Om end fællesskabet er midlertidigt, så opleves det stærk på dagen.

I år gik efterskoleelever fra Gødvad Efterskole, Ungdomsskolen, Natteravne, politikere fra Silkeborg Kommune og mange flere sammen i flok mod ensomhed.

I meget store stykker af strækningen var der så mange deltagere, at det var umuligt at fornemme, hvor marchens "slange" startede og sluttede. Over 300 mennesker tilsluttede sig nemlig marchen i år, hvor ca. 50 gik hele etappen på de 44km.

Rema 1000 på Lynggade, [Jyske Bank](#) og [KFUM/KFUK](#) sørgede for forsyninger på ruten til de tiltagende trætte vandrere – tak til jer! Alt overskydende mad og drikke gik til Kirkens Korshærs varmestue i Silkeborg, hvor det varmede med donationen.

Vil I mærke stemningen fra dagen, så kan denne [lille film](#), som Jyske Banks kommunikationsafdeling lavede i forbindelse med March mod Ensomhed fange noget af det – nyd det, det gjorde vi! Det var nemlig et dejligt arrangement som igen bekræftede, at vi [sammen er stærkere!](#)



Mænds Mødesteder (MMS) er gået sammen med AQUA

Der er udtænkt og udarbejdet en puljeansøgning, hvormed MMS og AQUA vil skabe et unikt initiativ "*i, på og ved vandet*" for mændene. Ideen er at skabe et forløb, hvor alle fra Mænds Mødesteder får fælles naturoplevelser. En lille flok bliver uddannet som "super-naturbrugere", der fremadrettet kan formidle viden til andre grupper.

Projektet tager udgangspunkt i Søhøjlandets smukke natur langs søer og vandløb og ønsker at blive endnu et stærk kort i Danmarks Outdoorhovedstad.

Vi krydser fingre og glæder os til at dele meget mere, hvis det hele lykkes!

Hip hurra, HUSRUM SILKEBORG fylder 1 år

D. 10.10 fyldte HUSRUM Silkeborg 1 år. På et enkelt år har foreningen allerede haft mere end 60 sociale aktiviteter i HUSRUM Silkeborg, holdt 66 for-samtaler med ensomme unge, afholdt to samtalegrupper med 5-7 unge i hver, lavet de første hjertevenner-match og holdt oplæg for mange interesserede.

Tillykke med de utroligt flotte resultater til HUSRUM og tillykke til Silkeborg med, at HUSRUM er kommet til kommunen.

De unge på ensomhedskonference



Til [den store ensomhedskonference af Mental Talks og Folkebevægelsen mod Ensomhed](#) kunne man i år finde repræsentanter fra Silkeborg Ungebyråd 2021-2022.

Marcus (16 år) og Thea (15 år) var en del af seminaren – "Ensomhed blandt unge". De gjorde deltagerne klogere på, hvordan de – som Ungebyråd i foråret 2021 – havde arbejdet aktivt med ensomhed, og hvad der kom ud af deres arbejde.

Ungebyrådet i Silkeborg kommune består af repræsentanter fra hver skole i kommunen fra 7. klassetrin til og med det fyldte 18 år. Medlemmerne bliver valgt for ét år ad gangen og beslutter i fællesskab hvilke temaer, de ønsker at arbejde med.

I 2021-2022 valgte Ungebyrådet at sætte fokus på ensomhed. De planlagde og afholdt en ungekongres for unge i kommunen om temaet og udviklede et ensomhedskit til alle folkeskoler i kommunen. Marcus og Thea fortalte om arbejdet med temaet og viste produktet frem.

Der var stor begejstring for begge dele.

Fra uge 43 kommer mændene og de unge ud i naturen med Selvhjælp Silkeborg

Som noget nyt er den frivillige forening Selvhjælp Silkeborg begyndt at afholde udendørs selvhjælpsgrupper – med stor succes. Både en sorggruppe for voksne og en udendørsgruppe for unge er nu afsluttet. Begge grupper oplevede at god plads, frisk luft og ikke mindst roen og naturens lyde bidrog meget positivt til oplevelsen af gruppeforløbet.

De to næste udegrupper starter begge ugen efter efterårsferien. Den ene er en *Find din vej*-gruppe for unge mellem 16-25 år, der mødes i Kjellerup, hvor foreningen også har startet grupper. Ungegruppen henvender sig til alle unge, som oplever stress, angst eller følelsen af ikke at være god nok, og som ønsker at deltage i et hyggeligt og trygt fællesskab med andre i lignende situationer. De mødes første gang onsdag den 26. oktober.

Den anden er en *Kom Videre Mand*-gruppe for mænd, der f.eks. har gennemgået en skilsmisse, mistet job, været sygemeldt eller andet, og som nu gerne vil godt videre i livet. De mødes i Silkeborg, og første gang er torsdag den 27. oktober.

Der er ledige pladser i grupperne, så nysgerrige er velkomne til at kontakte henholdsvis Lise Løvschall-Warming på 6130 0878 eller lise@selvhjaelpsilkeborg.dk vedr. ungegruppen, og Selvhjælp Silkeborgs hovednummer 2092 0878 eller info@selvhjaelpsilkeborg.dk vedr. mandegruppen.

Kvalitativ evaluering af besøgstjenesterne er så småt i gang

Besøgstjenester findes i mange former som en indsats til at modvirke ensomhed og social isolation blandt ældre. Trods en lang tradition for besøgstjenester i Danmark er der begrænset viden om den forskel, som indsatsen gør for den enkelte. Det er Fonden Ensomme Gamles Værn gået i gang med at undersøge.

Formålet med undersøgelsen er at belyse, hvordan besøgene opleves, hvordan relationen udvikler sig over tid, og hvilken betydning samværet har for besøgsværter og besøgsvenner.

Keld og Henning fra Silkeborg var det første besøgsvennepar, som åbnede døren for forskerne. Keld har ventet 2,5 år på at få sin besøgsven fra Røde Kors. Det var hårdt. Han var for meget alene – og længtes forfærdeligt efter en tur ud i naturen, helst på fisketur. Alt for længe har han ventet pga. corona-nedlukningen, og imens er hans syn blevet endnu dårligere. Nu er de to mænd i gang med at lære hinanden at kende og finde ud af, hvad de kan gøre sammen.

Fonden Ensomme Gamles Værn håber, at der snart bliver flere nye besøgspar, som de kan interviewe rundt omkring i Silkeborg Kommune.



Foto: Christine E. Swane, Fonden Ensomme Gamles Værn

Nyt på hjemmesiden

Vores stærke, dygtige ungetænkertank er nu kommet ind som en mere aktiv del af flere i Fællesskabers hjemmeside.

I vil på <https://flereifaellesskaber.silkeborg.dk/Taenketanke/Ungetaenketank> kunne finde billeder og en kort intro til de unge. Deres mailadresser kommer også snart på, så interesserede kan kontakte dem direkte for ung-ung sparring eller hvis medier eller andre har interesse i at høre deres historier om at kæmpe med ensomhed.

På siden finder I også vores ungefilm: "Ensomhed har ingen ansigter" og "Fællesskaber har mange ansigter", som I er meget velkommen til at bruge og henvise til, når ensomhed og fællesskaber blandt unge skal på dagsordenen.

Ligesom vi indenfor kort tid vil lave en underside med vores ungepostkort, som I kan bestille ved at tage fat i en os fra sekretariatet.

Skulle I kende unge +18år fra Silkeborg Kommune, der selv kæmper eller har kæmpet med ensomhed og som kunne have lyst til og mod på at blive en del af vores gode fællesskab i Ungetænkertanken, har vi stadig plads til flere gode kræfter.

Kære Partnerskab - Nyhedsbrevet er også jeres!

Vi elsker at modtage jeres historier, og de bedste nyhedsbreve er fyldt med fortællinger, som I har tilsendt os.

Så har du historier fra partnerskabet, så er det altid muligt at byde ind med dem. Send blot en mail til flereifaellesskaber@silkeborg.dk med din historie, og vi vil gøre vores bedste for at få historierne delt.