**”Huset”**

Et aktivitetshus, der samler ensomme ældre og unge i mistrivsel, båret af *regenerativ pædagogik*, kunne virkelig gøre en forskel – både menneskeligt og samfundsmæssigt. Herunder kommer der en konkret plan for, hvordan man kan gribe det an – delt op i faser med inspiration, pædagogisk grundlag og praktiske skridt.

**🌱 1. Vision og værdigrundlag**

**Vision**: Skabe et trygt, levende fællesskab hvor ældre og unge finder mening, relationer og udvikling gennem gensidig læring og regenerativ praksis.

**Regenerativ pædagogik** handler om:

* Helhedsorienteret læring (krop, sind, natur, fællesskab).
* Fokus på relationer frem for præstationer.
* Et fællesskab, hvor alle bidrager og blomstrer – uanset alder eller baggrund.
* Healing, trivsel og livsmod som centrale mål.

**🧭 2. Forberedelse: Netværk, behov og støtte**

**🗣️ Dialog og behovsafdækning:**

* Tal med *unge*, fx fra UU-vejledningen, skoler, ungdomspsykiatrien eller lokale ungdomsforeninger.
* Tal med *ældre*, fx via Ældresagen, plejehjem, aktivitetscentre eller hjemmeplejen.
* Spørg: *Hvad savner du? Hvad giver dig glæde? Hvad har du lyst til at give?*

**🤝 Allier dig med:**

* Kommunens social- og kulturforvaltning
* Lokale NGO’er (Frivilligcenter, Røde Kors, Mødrehjælpen)
* Uddannelsesinstitutioner og sundhedsaktører
* Lokale ildsjæle og foreningsliv

**💰 Finansiering:**

* Søg fonde: TrygFonden, Nordea-fonden, Den A.P. Møllerske Støttefond m.fl.
* Samarbejd med kommunen om tilskud og evt. bygning
* Brug §18-midler til frivillige sociale indsatser

**🏠 3. Etablering af aktivitetshuset**

**📍 Lokation:**

* Find en central, tilgængelig bygning med rum til både hygge og aktivitet (et nedlagt bibliotek, et ledigt plejehjem, gamle skoler, etc.)

**🛠️ Fysiske rammer:**

* Skab “varme” og fleksible miljøer: fællesrum, værksted, stillezoner, naturadgang
* Brug genbrug, bæredygtige materialer, og involver brugere i indretning

**👥 Rekruttering:**

* Unge: via skoler, mentorer, jobcentre, misbrugsrådgivning, psykiatri
* Ældre: hjemmeplejen, pensionistforeninger, lægehuse
* Frivillige og fagpersoner: lærere, pædagoger, terapeuter, unge i praktik/nyttejob

**🤝 4. Aktiviteter og fællesskab**

**Eksempler på regenerative aktiviteter:**

* **Kreative værksteder**: maleri, keramik, genbrugskunst
* **Madsamvær**: fælles madlavning, fermentering, generationsopskrifter
* **Natur og sanseoplevelser**: sansehaver, gåture, naturpleje
* **Fortællecaféer**: livshistorier, musikminder, skriveværksted
* **Samskabelse**: unge og ældre laver events, laver møbler sammen, skaber en podcast osv.
* **“Lær hinanden noget”**: Ældre lærer unge strikke, unge lærer ældre om smartphones

**📊 5. Forankring og evaluering**

**Løbende læring:**

* Lav små, uformelle evalueringer: “hvordan har du haft det i dag?”
* Brug visuelle metoder: smiley-tavler, tegninger, breve
* Involver deltagerne i udviklingen af huset

**Driftsmodel:**

* Koordinator (lønnet, evt. i projektmidler)
* Frivillige og deltagerdrevne aktiviteter
* Partnerskaber med skoler, plejecentre, bosteder
* Langsigtet plan: overgå til selvejende institution eller permanent kommunalt tilbud

**💡 Inspiration (kan bruges i argumentation)**

* **Generationsmøder reducerer ensomhed og øger livsglæde**
* **Unge i mistrivsel oplever ro, mening og mindre pres i fællesskaber med ældre**
* **Regenerativ pædagogik skaber grobund for livskraft – ikke kun læring**

Et bud på en **aktivitetsplan for en måned** i aktivitetshuset – designet til at fremme mødet mellem ensomme ældre og unge i mistrivsel gennem en **regenerativ tilgang**.

🧭 **Præmis**:

* Hver uge har et overordnet tema
* Aktiviteterne bygger på *samskabelse*, *meningsfuldhed*, *naturforbindelse* og *langsigtet trivsel*
* Der er altid mulighed for blot at “være med” – ingen deltagelsespligt

**🌼 Ugeplan – Eksempel på juni måned**

**Uge 1: Relation og tillid**

🟠 *Mandag – “Start Stille”*

* 10.00-12.00: “Drop-ind” kaffe & brætspil
* 13.00-14.30: Kreativt værksted: Lav din egen navneskilt i ler eller træ

🟢 *Tirsdag – Fortællinger & lyttende fællesskab*

* 11.00-12.30: Fortællecafé: "Min første cykel / Min første koncert"
* 14.00-15.30: Podcast-lytning og samtale om “Mening i livet”

🔵 *Onsdag – Madfællesskab*

* 10.00-13.00: Fælles madlavning og frokost (ung + ældre parvis)
* 13.30-14.30: Madminder: “Den ret jeg savner”

🟣 *Torsdag – Sanser og natur*

* 10.30-12.00: Gåtur i lokal natur med stillepauser og små samtaler
* 13.00-15.00: Lav urte-salt og te med urter fra turen

🟡 *Fredag – Fællesskabsfest*

* 12.00-15.00: Fælles borddækning, levende musik og "hver bid en historie"

**🌿 Uge 2: Omsorg og kreativitet**

* Mandag: Papirblomster og kort til nogen du holder af
* Tirsdag: Besøg af gæst (lokal kunstner eller ældre fortæller)
* Onsdag: Lave duftposer med lavendel og kamille
* Torsdag: Fælles udflugt til lokalt museum eller park
* Fredag: Refleksionscirkel og kreativ "stemningscollage"

**🔨 Uge 3: Skab noget sammen**

* Mandag: Genbrugsbyg – lav plantekasser af paller
* Tirsdag: Planlægning: hvad vil vi vise til vores “åbent hus”?
* Onsdag: Fælles maleværksted – lav udsmykning til huset
* Torsdag: Gøre klar og øve musik/oplæsning
* Fredag: Åbent hus med udstilling, fortællinger og musik

**🌙 Uge 4: Ro, refleksion og rytme**

* Mandag: Stille formiddag – guidet meditation og kropsforankring
* Tirsdag: “Livslinjen” – lav dit eget livstræ i billeder og ord
* Onsdag: Fælles oplæsning: digte, tekster, egne historier
* Torsdag: Naturtime og fodbad (egenpleje og velvære)
* Fredag: Evalueringscafé og planlægning af næste måned (brugerdreven)

**🎯 Fokusområder hver uge:**

| **Tema** | **Fokus på** |
| --- | --- |
| Uge 1 | Tryghed og første møder |
| Uge 2 | Kreativitet og relationsopbygning |
| Uge 3 | Samskabelse og fælles ejerskab |
| Uge 4 | Ro, forankring og fremadblik |

**🔄 Gentagelige ugentlige formater:**

* **“Mad & Mening” onsdage** – et måltid lavet sammen med samtaler om livstemaer
* **“Stille Mandage”** – særligt for sårbare, introverte eller dem med psykisk mistrivsel
* **“Åbent Atelier” tirsdage** – man kommer og går som man vil og skaber alene eller sammen

***Er der nogle åbenlyse faldgruber, man skal være opmærksom på?***

**⚠️ 1. "For meget vilje, for lidt deltagelse"**

**Problem**: Projektet bliver båret af ildsjæle – men de unge og ældre, det er tiltænkt, dukker ikke op i tilstrækkelig grad.

**Hvorfor sker det?**

* Målgrupperne har ofte lav energi, motivation og tillid
* Aktiviteterne virker “for organiserede” eller fremmede
* De føler ikke, at det er *deres sted*

**Forebyggelse**:

* Lav **opsøgende arbejde**: direkte kontakt gennem fagpersoner (lærere, sagsbehandlere, hjemmehjælpere)
* Giv rum for “bare at hænge ud” – lav en “sofalounge” og kaffe uden krav
* Involver brugere fra starten – *hvad har du lyst til?*
* Brug trygge overgangspersoner (mentorer, brobyggere, unge-med-unge/ældre-med-ældre)

**⚠️ 2. For bred eller uklar målgruppe**

**Problem**: Det bliver uklart, hvem huset er til for – og hvad det skal.

**Konsekvens**:

* Brugere kan føle sig udenfor (“det er vist ikke for mig”)
* Personalet og frivillige bliver usikre
* Aktiviteter bliver for generelle

**Forebyggelse**:

* Definér en **tydelig primær målgruppe** (fx: “Unge 15–25 i psykisk mistrivsel og ældre 70+ med let til moderat ensomhed”)
* Arbejd med **differentierede tilbud**: stille rum, aktivt værksted, natur, etc.
* Brug fællesnævnere (ikke alder): “Har du lyst til fællesskab og ro?” er en bedre sætning end “unge og gamle mødes”

**⚠️ 3. Manglende pædagogisk ramme**

**Problem**: Der er masser af aktivitet – men ikke en rød tråd, som giver mening og støtte.

**Konsekvens**:

* Sårbare deltagere kan miste fodfæstet
* Der opstår ubalancer mellem “gøren” og “væren”
* Personalet kan blive udbrændte

**Forebyggelse**:

* Brug **regenerativ pædagogik aktivt**: vær eksplicit omkring værdier (langsommelighed, tillid, trivsel, ikke-præstation)
* Lav **daglige og ugentlige rytmer**: f.eks. morgenkaffe, frokostfællesskab, fredags ro
* Skab refleksionsrum: små samtaler, stemningskort, “hvordan har du det i dag?”

**⚠️ 4. Overbelastning af frivillige og medarbejdere**

**Problem**: For mange opgaver og følelsesmæssig belastning på få skuldre

**Konsekvens**:

* Ildsjæle brænder ud
* For stor afhængighed af enkeltpersoner
* Drift bliver usikker

**Forebyggelse**:

* Indbyg *pauser, supervision og kollegial støtte*
* Sørg for en **stabil koordinatorrolle** – gerne med erfaring i socialpædagogik eller psykisk sårbarhed
* Byg et team, ikke en helt – og lav klare rollefordelinger

**⚠️ 5. Manglende forankring**

**Problem**: Projektet dør ud efter en projektperiode

**Konsekvens**:

* Mistillid hos brugere og samarbejdspartnere
* Mistet læring og fællesskab

**Forebyggelse**:

* Involver kommunen tidligt og lav **medfinansiering eller forankringsplan**
* Evaluer løbende og dokumentér effekter (også kvalitative!)
* Skab medejerskab hos brugere og samarbejdspartnere – så huset ikke kun er *dit*

**🔑 Kort opsummering: Nøgler til at undgå faldgruber**

| **Udfordring** | **Løsning** |
| --- | --- |
| Målgruppen udebliver | Opsøgende indsats og trygge, deltagerdrevne rammer |
| Uklar målgruppe | Skarp formålsbeskrivelse og differentierede tilbud |
| Ingen pædagogisk ledelse | Brug værdibaseret struktur og daglige rytmer |
| Overbelastning | Rolledeling og støtte til frivillige og ansatte |
| Projektet stopper | Forankringsstrategi, tidlig dialog med kommune/fonde |

**✅ Tjekliste og risikovurdering for aktivitetshus**

| **Område** | **Potentiel risiko** | **Forebyggelse / Tiltag** | **Status / Noter** |
| --- | --- | --- | --- |
| 🎯 **Målgruppe og formål** | Uklar eller for bred målgruppe | Beskriv primær og sekundær målgruppe tydeligt (fx: “unge 15–25 i mistrivsel og ældre 70+ med let til moderat ensomhed”) |  |
|  | Målgruppen udebliver | Opsøgende arbejde via skoler, pleje, sagsbehandlere, UU-vejledning m.fl. |  |
| 🧭 **Pædagogisk ramme** | Mangel på fælles retning eller overblik | Brug regenerativ pædagogik som tydelig ramme: trivsel > præstation |  |
|  | Aktiviteter virker tilfældige | Fast ugerytme + refleksionselementer (månedstemaer, ugens spørgsmål, m.m.) |  |
| 👥 **Organisering og roller** | For meget ansvar på én person | Udpeg opstartsgruppe, fordel opgaver, lav backup-planer |  |
|  | Frivillige brænder ud | Supervision, pausekultur, forventningsafstemning, belønning (ikke nødvendigvis penge) |  |
| 💬 **Brugerinddragelse** | Lav motivation og ejerskab blandt deltagere | Skab medejerskab: lad deltagerne vælge aktiviteter, indrette huset, planlægge events |  |
|  | Manglende tryghed i fællesskabet | Brug små grupper, intro-cirkler, stille-zoner og peer-to-peer-mentorer |  |
| 🏛️ **Langsigtet bæredygtighed** | Projektet dør efter midlerne slutter | Lav forankringsplan: kommune, fonde, partnerskaber, evt. selvejende konstruktion |  |
|  | Mangel på dokumentation | Lav løbende evalueringsnoter, billeder, deltagercitater og effekthistorier |  |

For et regenerativt aktivitetshus, hvor nærvær, tryghed og relationer er centrale, anbefaler jeg:

⚖️ **10–20 samtidige brugere** ad gangen i huset (med differentierede rum og zoner)  
🧩 **30–50 brugere** i løbet af en uge, afhængigt af åbningsdage og aktivitetsform

**📐 Her er nogle vigtige hensyn bag vurderingen:**

**1. Pædagogisk tryghed**

* Mange af både de unge og ældre kan være *sårbare, introverte eller have lav tillid*
* En større gruppe (>20) skaber støj, pres og overvældelse
* Små grupper gør det lettere at opbygge relationer og følge op på trivsel

**2. Fysiske rammer**

* Du skal have plads til forskellige behov:
  + Socialt fællesskab (køkken/alrum, værksted)
  + Stilletilbud (læsekrog, naturrum, hvilested)
* Derfor: hellere **flere små zoner** end ét stort fællesrum

**3. Personale og frivillige**

* 1-2 medarbejdere/frivillige kan ikke bære 25+ brugere ad gangen
* Der bør være **min. én tryg voksen** pr. 8-10 brugere, især i opstarten

**4. Målgruppebalance**

* En god tommelfingerregel:
  + Ca. 50/50 fordeling mellem unge og ældre
  + Gerne 4–6 deltagere i tværgenerationelle mikrogrupper (så de lærer hinanden at kende uden pres)

**🧮 Eksempel på en uge:**

| **Dag** | **Antal brugere** | **Aktiviteter** |
| --- | --- | --- |
| Mandag | 12 (6 ældre / 6 unge) | Stille drop-in og kreativt værksted |
| Tirsdag | 18 (8 ældre / 10 unge) | Madfællesskab og fortællecafé |
| Onsdag | 15 (5 ældre / 10 unge) | Udflugt og naturaktiviteter |
| Torsdag | 20 (10/10) | Tema-dag og planlægning |
| Fredag | 25 (inkl. gæster) | Fælles samling og åben fredag med musik |

**Total i ugen: ~40–50 unikke brugere**

**📌 Konklusion:**

| **Faktor** | **Anbefaling** |
| --- | --- |
| Brugere samtidig | 10–20 personer i huset ad gangen |
| Ugentlig kapacitet | 30–50 personer med roterende fremmøde |
| Personaleforhold | Min. 1 voksen pr. 8–10 deltagere |
| Grupper | Små tværgenerationelle grupper (3–6 personer) |

Lad os regne på **personaleomkostningerne** for et regenerativt aktivitetshus, baseret på det anbefalede brugerantal (10–20 ad gangen, ca. 30–50 om ugen).

Herunder får du en oversigt med forskellige personaleprofiler, lønniveauer, og scenarier. Jeg tager udgangspunkt i **danske lønniveauer (2025-niveau)** og forholder mig både til *realistisk drift* og *projekttilskudsfase*.

**🧑‍🤝‍🧑 Anbefalet personaleprofil**

| **Rolle** | **Timer/uge** | **Lønniveau (inkl. pension & feriepenge)** | **Årlig bruttoomkostning** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Projektkoordinator / daglig leder** | 30-37 timer | ca. 38.000–42.000 kr./mdr. | ca. **500.000 kr.** |
| **Aktivitetsmedarbejder / socialpædagog** | 20-25 timer | ca. 30.000–34.000 kr./mdr. (deltid) | ca. **350.000 kr.** |
| **Unge-brobygger / mentor (ung-til-ung)** | 10-15 timer | ca. 150 kr./time (f.eks. student/lønnet frivillig) | ca. **75.000 kr.** |
| **Frivilligkoordinator (evt. freelance)** | 5-8 timer | ca. 250 kr./time | ca. **60.000–80.000 kr.** |

**📊 2 Drifts-scenarier**

**🟢 Scenario A: Minimal drift / pilotprojekt**

* 1 deltidskoordinator (25-30 timer)
* 1 deltidsaktivitetsmedarbejder
* 1 ung mentor
* Frivillige + evt. timelønnet gæstelærer

**Årlig lønudgift: ca. 650.000–750.000 kr.**

**🔵 Scenario B: Fuld drift med høj kvalitet**

* 1 fuldtidskoordinator (37 timer)
* 1 fuldtids aktivitets-/relationsmedarbejder (32–37 timer)
* 1 deltids mentor
* 1 deltids frivilligkoordinator
* Budget til supervision og gæstelærere

**Årlig lønudgift: ca. 1.000.000–1.200.000 kr.**

**💼 Mulige personalefinansieringskilder:**

* **Kommunalt tilskud** via §18-midler, §79 (ældre), social innovation eller velfærdspuljer
* **Fonde**: TrygFonden, Nordea-fonden, Velux Fonden (særligt til ældre), Den A.P. Møllerske Støttefond
* **Partnerskaber**: Uddannelsesinstitutioner, socialøkonomiske virksomheder
* **Løntilskud, fleksjob, nyttejob**: særligt ved unge i aktivering

**📌 Bonus: Husk øvrige driftsudgifter**

En tommelfingerregel er at **doble lønudgiften** for at beregne det samlede budget, inkl.:

* Lokaleleje og drift
* Materialer, mad, transport
* Administration, it og rengøring
* PR, kommunikation og rekruttering

**Fx: Hvis løn = 750.000 kr., så total drift ≈ 1,4–1,5 mio. kr. årligt**

**Inspiration**:

**🎨 Ler former mennesker – FOKUS Folkeoplysning i Aalborg**

Et kreativt forløb, hvor unge sårbare i alderen 18–30 år arbejder med keramik i et præstationsfrit miljø. Formålet er at skabe et frirum for fordybelse og mental trivsel. Efter seks gange viser WHO-5 trivselsmålingen, at 86 % af deltagerne oplever væsentlig forbedring i deres mentale trivsel. [fora.dk](https://fora.dk/nyheder/2024/haandvaerk-skaber-trivsel/?utm_source=chatgpt.com)

**🏡 At Bo i Ro – Behandlingsstedet Egedal i Odsherred**

Dette projekt tilbyder anbragte unge med alvorlige psykiske udfordringer et alternativ til psykiatrisk indlæggelse. Tre tiny house-inspirerede boliger og et fælleshus med behandlerrum skaber rammerne for ro, nærhed til naturen og små, overskuelige fællesskaber. Projektet er støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond og Realdania. [realdania.dk+1fora.dk+1](https://realdania.dk/nyheder/2024/01/tiny-houses-skal-give-anbragte-unge-et-alternativ-til-psykiatrisk-indlaeggelse?utm_source=chatgpt.com)

**🧑‍🤝‍🧓 Generationernes Hus – Aarhus**

Et boligfællesskab, hvor unge og ældre bor sammen og deler aktiviteter som musik, strikning, litteraturkredse og byttemarkeder. Selvom der er et fitnesscenter, er det primært til rehabilitering, hvilket kan begrænse unges brug. Alligevel er der et væld af sociale aktiviteter, der fremmer intergenerationel kontakt. [bolius.dk](https://www.bolius.dk/paa-oeen-i-aarhus-bor-unge-og-aeldre-sammen-i-nyt-boligeksperiment-99006?utm_source=chatgpt.com)

**🌿 Drømmeklubben – Muhabet, København**

En klub for unge mellem 18–35 år med psykiske udfordringer, hvor deltagerne mødes til madlavning, brætspil, filmaftener og udflugter. Formålet er at skabe et frirum, hvor deltagerne kan være sig selv og støtte op om hinanden, samtidig med at de får gode oplevelser, der hører til et "normalt ungdomsliv". [helsefonden.dk](https://helsefonden.dk/projekter/naturbaseret-trivsel-til-aeldre-ensomme-til-paaroerende-til-alvorligt-sygdomsramte/4/?utm_source=chatgpt.com)

**🛹 Street-Lab – Hillerød**

Et socialt mødested drevet af frivillige, hvor aktiviteter skabes for og med lokale børn, unge, voksne og deres familier. Formålet er at skabe fællesskaber, der giver livsmod og holder unge fra banderne. Eksempelvis har en ung dreng fundet glæde og mening i et fællesskab omkring løbehjul. [dpu.au.dk](https://dpu.au.dk/asterisk/meningsfulde-faellesskaber-giver-unge-livsmod-og-holder-dem-fra-banderne?utm_source=chatgpt.com)

**🌿 Rundt om Søerne – København**

Et initiativ, hvor unge mænd mødes hver søndag til en gåtur rundt om Søerne i København. Formålet er at modvirke isolation og ensomhed blandt unge mænd gennem et fællesskab til fods. Initiativet har fået positiv opmærksomhed og er blevet omtalt i medierne.