

BOLIGER

Inspiration til egnede
fysiske rammer

TIL UNGE

I HJEMLØSHED



 Carlberg

BOLIGER

Inspiration til egnede
fysiske rammer

TIL UNGE

I HJEMLØSHED

Boliger til unge i hjemløshed
– Inspiration til egnede fysiske rammer

© Carlberg ApS, 2023

Denne rapport er udarbejdet af Carlberg ApS v. Emma Nielsen, Danielle Shir Pihl og Nicolai Carlberg for Hjem til Alle alliancen.

Fotograf: Amalie Sletting Thykier

Korrektur: Sølvsteen Korrektur

Layout og grafik: Anders Gerning

TAK

Vi vil gerne sige en stor tak til alle de unge, der har bidraget til denne rapport, for at tage så godt imod os. Tak for, at vi måtte komme på besøg i jeres hjem, og for, at I ville dele jeres oplevelser og refleksioner med os. Også stor tak til de medarbejdere, bostøttemedarbejdere, sociale viceværter og fællesskabsværter, vi har talt med. Tak for, at I ville hjælpe med at muliggøre evalueringen og løbende sparre med os.

Hjem til
alle

 Social- og
Boligstyrelsen

 BIKUBENFONDEN

 Realdania

VELUX FONDEN


 AARHUS
KOMMUNE

 KØBENHAVNS
KOMMUNE

 ROSKILDE
KOMMUNE

 Høje-Taastrup
Kommune

 FAABORG-MIDTYN
KOMMUNE

 Aalborg
Kommune

1. DEL – INTRODUKTION	5
2. DEL – NI VEJLEDENDE PRINCIPPER	22
3. DEL – ANALYSE	34
Den individuelle bolig	35
Fællesarealer	54
Nærmiljøet	70
4. DEL – METODE	93
KILDER	100



1. del

Introduktion

INTRODUKTION

Efter et årti med stigende ungdomshjemløshed viser den seneste opgørelse fra februar 2022 et fald på 27% sammenlignet med seneste hjemløsetælling fra 2019 (Benjaminsen, 2022). VIVE, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, vurderer, at faldet ikke mindst skyldes, at der i de senere år er igangsat en række målrettede indsatser med fokus på *Housing First*, som har haft en målbar positiv effekt (ibid.; Benjaminsen & Grønfeldt, 2022).

Som led i arbejdet med at komme ungdomshjemløsheden til livs har organisationen Hjem til Alle alliancen i samarbejde med seks danske kommuner og med puljemidler fra Socialstyrelsen igangsat et arbejde med at udvikle en *Housing First*-baseret indsatsmodel målrettet unge i eller i risiko for hjemløshed. Modellen kobler en stabil bolig med et bolignært fællesskab og et tilbud om intensiv bostøtte.

Målet er, at langt hovedparten af de unge, som får tilbudt denne indsats, formår at fastholde deres bolig og med tiden også kommer i gang med arbejde og uddannelse.

Vi ved i dag, at denne type målrettede indsatser virker. Men hvad betyder de fysiske rammer egentlig for succesen?

Vi ser i denne rapport nærmere på fire konkrete boligtilbud i Aalborg, Aarhus, Roskilde og København og taler med de unge, deres fællesskabsværter og deres bostøtter. Vi undersøger, hvad de fysiske rammer betyder, og opsummerer resultaterne i en række vejledende principper målrettet alle aktører, som udvikler boliger til unge i hjemløshed.

Bag projektet står Hjem til Alle alliancen og seks kommuner: Aarhus Kommune, København Kommune, Roskilde Kommune, Høje Taastrup Kommune, Faaborg-Midtfyn Kommune og Aalborg Kommune.

Projektet er støttet af Socialstyrelsen, Bikubenfonden, Realdania og VELUX FONDEN.



“ Det vigtigste har været, at jeg fik mit eget sted at bo, at jeg ikke skulle bo sammen med andre, og at jeg endelig fik lidt fred omkring mig. At jeg kunne være mig selv, uden at andre hele tiden kom og forstyrrede mig. Det har jeg fået her, og det er rart.

LÆSEVEJLEDNING

Rapporten er inddelt i fire hoveddele. Del 1 er en introduktion til de fire cases, de unge beboere og den analytiske tilgang.

Dernæst følger del 2, som er en opsummering af analysens resultater i ni vejledende principper. De vejledende principper er tænkt som inspiration og anbefalinger til udvikling af egnede boliger til unge i hjemløshed.

→ [Hop direkte til de vejledende principper på side 22](#)

I del 3 foldes analysen ud, og her er det muligt at gå i dybden og få et nuanceret indblik i de unges opfattelser af deres boligtilbud. Analysedelen er underinddelt i fire afsnit: a) den individuelle boligenhed, b) fællesarealerne, c) det nære boligmiljø, og d) rammer og vilkår – herunder økonomi og bostøtte. Afsnittene kan læses uafhængigt af hinanden.

I rapportens afsluttende del 4 følger en uddybende beskrivelse af evalueringdesignet og de anvendte metoder.

Vi håber, at rapporten vil kunne vejlede og inspirere i det vigtige arbejde med at tilvejebringe og udvikle flere egnede boliger til unge hjemløse i landets kommuner og boligforeninger, og at den kan bidrage til en øget opmærksomhed på de fysiske rammers betydning for en *Housing First*-baseret ungeindsats.

Rapporten henvender sig til alle, der arbejder med at udvikle, bygge og drive boliger og bolignære fællesskaber til udsatte unge.

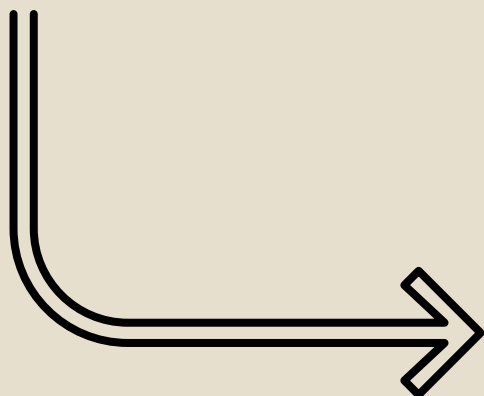
Et rådgiverteam med erfaring i evaluering af velfærdsarkitektur fra virksomheden Carlberg har stået for selve dataindsamlingen, analysen og rapport-skrivningen i tæt samarbejde med projektets nøgleaktører.

Yderligere info kan fås ved henvendelse til:

Hjem til Alle alliancen / Hjemtilalle.dk

MISSION

Bekæmp hjemløshed
blandt unge



BEHOV FOR VIDEN

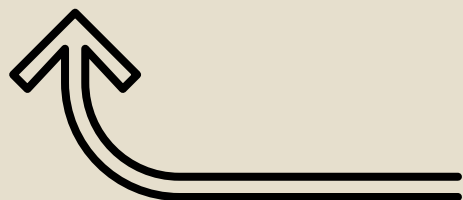
Hvad karakteriserer egnede boliger til
unge baseret på Housing First?



Denne rapport er én ud af flere undersøgelser, som Hjem til Alle alliancen og partnerskabet bag *Bedre boligtilbud til unge i hjemløshed* har sat i værk for at understøtte en styrket housing first baseret indsats mod ungdomshjemløshed med viden, erfaringer og inspiration.

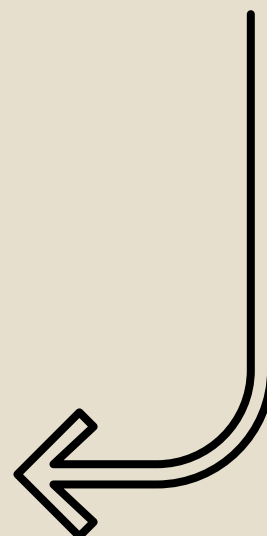
MÅL

Flere unge tilbydes egnede
boligtilbud og fastholder
egen bolig



INDSATS

En styrket indsats
informeret af viden
og erfaringer



Tilgang

Undersøgelsen er udført som en POE – en post occupancy evaluation. Det betyder, at vi med forskellige etnografiske metoder har undersøgt, hvordan brugerne oplever og anvender de fysiske rammer i deres individuelle bolig, fællesarealer og nærmiljø.



Data

4
BOLIG
TILBUD

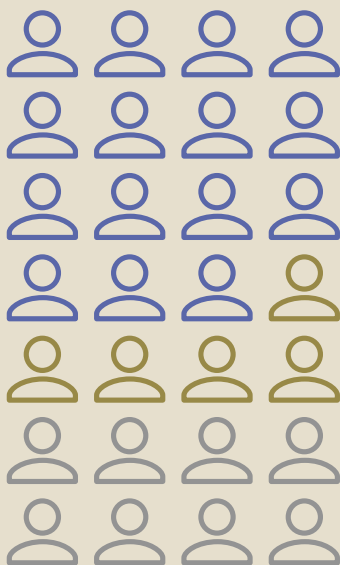


2 Kollegier



2 Almene
Boligtilbud

28
INTER
VIEWS



15 Unge visiteret til
boligtilbuddet

5 Øvrige beboere

8 Bostøtter,
fællesskabsværter
/sociale viceværter



Feltarbejde, rundvisninger
og observationer

Genstandsfelt

DEN INDIVIDUELLE BOLIG

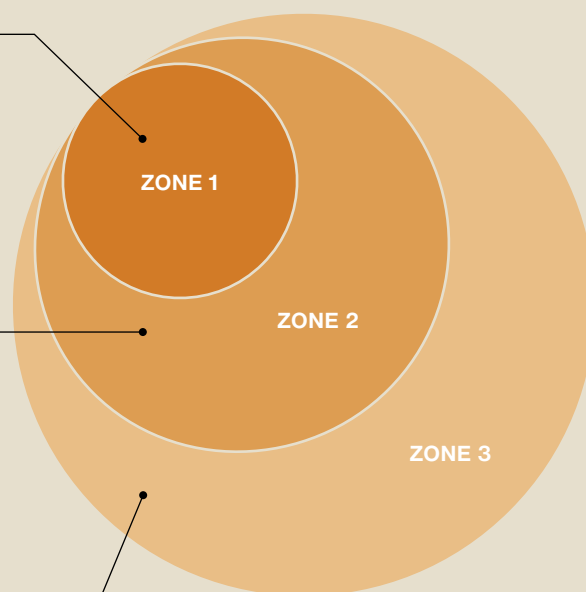
Her er der fokus på elementer som hjemlighed, rumkontrol og mulighed for besøg.

FÆLLESAREALER

Her er der fokus på elementer som muligheder for at mødes, gradvis deltagelse i fællesskabet, og muligheden for at se an på forhånd.

NÆRMILJØET

Her er der fokus på forskellige typer af aktivitetsmuligheder, fællesskaber og inklusion.



Det analytiske perspektiv

I undersøgelsen af de fysiske rammers betydning for boligerne egnethed for målgruppen benytter vi den sociale effektprisme (Carlberg og Lind, 2017). Den informerer blandt andet vores interviewguides og observationsstudier (dette uddybes på s. 93).

Derudover bygger analysen på erfaringer med evaluering af andre byggerier til samme målgruppe samt litteratur om unge i hjemløshed og litteratur om design til mennesker i hjemløshed.

Af nøglepublikationer kan fremhæves:

- *Boliger til unge hjemløse – muligheder og barrierer*. Udarbejdet af VIVE, 2019
- *Housing First for Unge – Evaluering af et modningsprojekt i fire kommuner*. Udarbejdet af VIVE, 2022
- *Bo Sammen*. Udarbejdet af Hjem til Alle alliancen, 2019
- *UKHome. Her kan jeg være den, jeg er, sammen med andre*. SUS Socialt Udviklingscenter, 2023
- *Fra hjemløshed til egen bolig og Fra hjemløshed til egen bolig med støtte*. Udarbejdet af Socialt Udviklingscenter SUS for Realdania, 2021.

Se øvrige kilder bagerst i rapporten.

De unge beboere

Målgruppen for det samlede initiativ er unge i hjemløshed eller i risiko for hjemløshed.

Når vi af sproglige hensyn i resten af rapporten nøjes med at skrive *unge i hjemløshed* eller blot *de unge* omfatter det både unge i og i risiko for hjemløshed.

De unge er typisk i 20'erne og er lige så forskellige som alle andre unge. Kendetegnende for dem er, at de alle oplever grader af udsathed, der betyder, at de har brug for ekstra støtte til at lande i deres nye bolig og støtte til at træde ind i de fællesskaber, som knytter sig til deres bolig.

I gruppen, vi har talt med, er unge med psykiske udfordringer og psykiatriske diagnoser; unge med fysiske sygdomme og funktionsnedsættelse; unge i uddannelse, i arbejde eller uden; unge, som har prøvet at bo alene før, og unge, der bor for sig selv for første gang; unge med forskellige kønsidentiteter og unge, som er LGBTQIA+; unge med misbrugsproblematikker; unge med et stærkt bagland og unge uden et socialt netværk til at gribe dem, når livet bliver svært.

De fire cases

De fire cases omfatter udvalgte boliger på to kollegier og i to almene boligbyggerier, hvoraf det ene udelukkende består af ungdomsboliger. De udgør alle typiske eksempler på boligtilbud til unge i de større byer.

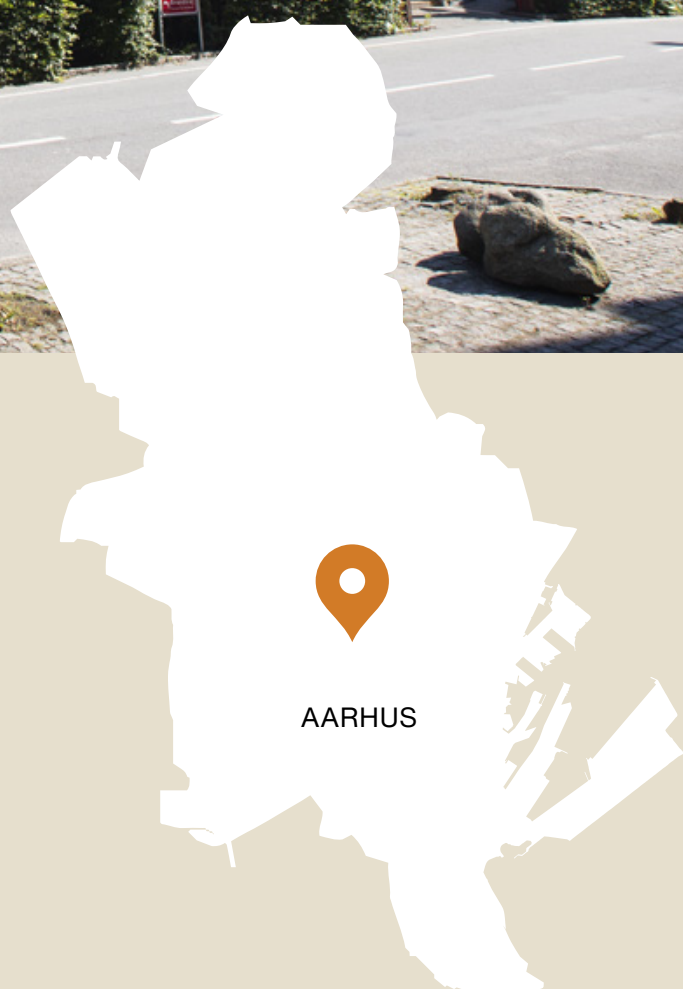
Kollegierne er som boligtype karakteriseret ved, at boligheden ofte indgår i et udvidet boligfællesskab, hvor beboerne deler fællesfaciliteter som køkken og stue med andre unge. Stadig flere kollegieværelser bliver udstyret med eget bad og køkken, men der findes fortsat kollegier, hvor disse faciliteter deles med andre beboere.

Ungdomsboliger og almene lejligheder er som boligtype karakteriseret ved at være en selvstændig lejlighed. Afhængigt af, om ungdomsboligen er almen eller privat, findes der forskellige muligheder og vilkår for at visitere de unge til boligerne. I de to almene boligområder er de unge visiteret via Almenboliglovens §59, som giver kommunerne ret til at visitere 25 pct. af boligerne til borgere med særlige boligsociale behov.

For at kunne bo på et kollegie eller i en almen ungdomsbolig skal man være studieaktiv, dvs. indskrevet på en SU-berettiget uddannelse eller i gang med en elev/lærlingeuddannelse. Når uddannelsen er færdiggjort, skal beboeren fraflytte boligen. På kollegierne er det muligt at søge om dispensation på op til maksimalt et år, hvis man i en periode ikke er studieaktiv. Er beboeren visiteret til boligtilbuddet gennem §59, er beboeren frataget kravet om studieaktivitet.

OVERSIGT

CASE	#1 - Aarhus	#2 - København	#3 - Aalborg	#4 - Roskilde
Type	Kollegium	Kollegium	Almen ungdomsbolig	Almen bolig
Husleje	2.795 – 3.210 kr. (ekskl. vand og varme) 3.044 – 3.459 kr. (inkl. vand og varme)	4.670 – 4.935 kr. (inkl. vand og varme)	3.789 kr. (ekskl. vand og varme) 4.189 (inkl. vand og varme)	2.636 kr. (ekskl. vand og varme) 3.149 kr. (inkl. vand og varme)
Boligen	Værelse på 16 – 22,2 m ² netto. Eget bad, toilet og tekøkken. I ældre patienthotel, renoveret i 2020.	Værelse på ca. 20 m ² netto. Eget tekøkken og standardbadeværelse.	2-værelseslejlighed på 35 m ² netto. Standardkøkken og -badeværelse, egen altan. Nybyggeri fra 2014.	Lille etværelseslejlighed på 15,6 m ² netto. Lille køkken og standardbadeværelse. Nybyggeri.
Fællesskabet	Fælleskøkkener og -stuer for beboerne. Der er tilknyttet fællesskabsvært og social vicevært til kollegiet. Placering ovenpå kulturhuset UKH, der udbyder en lang række sociale tilbud som folkekøkken, koncerter, festivaler, kunstatelierer, parkour og dans.	Et rigt udbud af fællesfaciliteter med lokale fælleskøkkener, fællesstuer, fitness, læsesal, festlokale, tagterrasser mv.	Ingen særlige fællesfaciliteter, men de visiterede unge har adgang til et bemandedt fællesrum i nabobygningen, hvortil der er tilknyttet to fællesskabsværter.	Ingen særlige fællesfaciliteter men boligen ligger i umiddelbar nærhed af kulturhuset INSP! hvortil der er knyttet en fællesskabsvært.
Nærmiljøet	Centralt beliggende tæt på grønne områder. Ca. 10 min. gang til indkøbsmuligheder.	Centralt beliggende ved Københavns Universitet, tæt på indkøbsmuligheder, grønne områder, metro og bus.	Placeret ca. 2,5 km fra Aalborg centrum. Beliggende tæt på station og grønne områder. Ca. 10 min. gang til indkøbsmuligheder.	Centralt beliggende tæt på indkøbsmuligheder og station.



AARHUS

CASE 1

UKHome

Kollegium med 24 boliger



ADRESSE	Tage-Hansens Gade 8B. Centralt i Aarhus.
SAMLET ANTAL BOLIGER	24
ANTAL BOLIGER MÅLRETTE UNGE I HJEMLØSHED	12
BOLIGTYPE	Kollegieværelse m. badeværelse og tekøkken
BOLIGSTØRRELSE	16-22,2 m ² netto 30-38 m ² brutto
ANTAL VÆRELSE	1
HUSLEJENIVEAU	2.795 - 3.210 kr. (ekskl. vand og varme) 3.044 - 3.459 kr. (inkl. vand og varme)
FÆLLESAREALER	To fælleskøkkener, to fællesstuer og vaskerum
BOLIGNÆRT FÆLLESSKAB	Ungdomskulturhuset UKH i underetagen
UDLEJNING	UKH og Kollegiekontoret Aarhus
PÆDAGOGISKE TILTAG	Social vicevært, fællesskabsvært, individuel CTI-støtte
KRAV OG TIDSBEGRÆNSNING	Krav om studieaktivitet og ellers maksimalt 2 år, hvorefter de unges boligbehov evalueres og evt. kan forlænges.



CASE 2 Bikuben

Kollegium med 115 boliger



ADRESSE	Amagerfælledvej 50A. Centralt på Amager i København
SAMLET ANTAL BOLIGER	115
ANTAL BOLIGER MÅLRETTE UNGE I HJEMLØSHED	10
BOLIGTYPE	Kollegieværelse m. badeværelse og tekøkken
BOLIGSTØRRELSE	Ca. 20 m ² netto 42-46 m ² brutto
ANTAL VÆRELSE	1
HUSLEJENIVEAU	4.670-4.935 kr. (inkl. vand og varme)
FÆLLESAREALER	Køkken, stue, festlokale, tagterrace, motionsrum, cykelværksted, studierum, vaskerum, tørrerum m.m.
BOLIGNÆRT FÆLLESSKAB	Ingen særlige
UDLEJNING	UBSBOLIG
PÆDAGOGISKE TILTAG	Individuel bostøtte varetages af KBH+
KRAV OG TIDSBEGRÆNSNING	Krav om studieaktivitet, men dispensation gives for de unge som visiteres hertil. Løbende evaluering af de unges boligbehov.



CASE 3 Katedralen

Alment ungdomsboligbyggeri med 200 boliger



ADRESSE	Lindholm Brygge 19-21. Nørresundby tæt på Aalborg Centrum
SAMLET ANTAL BOLIGER	200
ANTAL BOLIGER MÅLRETTET UNGE I HJEMLØSHED	8
BOLIGTYPE	Toværelses individuelle ungdomsboliger i alment lejligheds- kompleks
BOLIGSTØRRELSE	35 m ² netto (inkl. altan på 2m ²) 50 m ² brutto.
ANTAL VÆRELSE	2
HUSLEJENIVEAU	3.789 kr. (ekskl. vand og varme) 4.189 kr. (inkl. vand og varme)
FÆLLESAREALER	Fælles vaskeri og fælles tagterrasse
BOLIGNÆRT FÆLLESSKAB	Et fælleslokale i en af nabobygningerne
UDLEJNING	Nørresundby Boligselskab og Sundby Hvorup Boligselskab
PÆDAGOGISKE TILTAG	Individuel CTI-støtte, fællesskabsværter
KRAV OG TIDSBEGRÆNSNING	Krav om studieaktivitet, men dispensation gives for de unge, som visiteres hertil efter almenboliglovens §59.



Foto: Louise Von Müllen, Boligselskabet Sjælland



CASE 4

Slagterigrunden

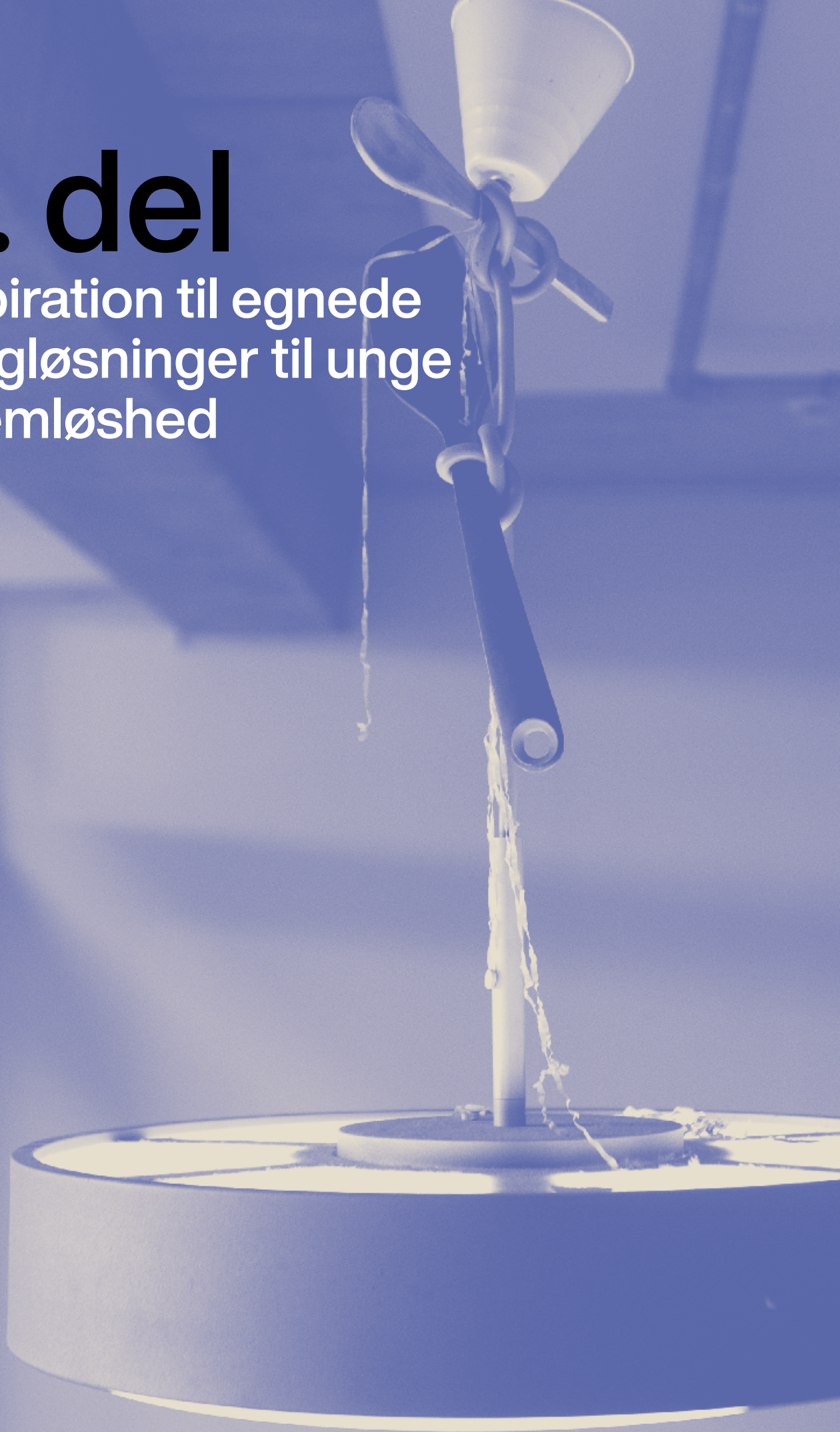
Almen boligbebyggelse med 110 boliger



ADRESSE	Slagteristræde
SAMLET ANTAL BOLIGER	110
ANTAL BOLIGER MÅLRETTET UNGE I HJEMLØSHED	6 på Slagterigrunden
BOLIGTYPE	Etværelses lejlighed i alment lejlighedskompleks opført efter retningslinjer om flygtningeboliger
BOLIGSTØRRELSE	15,6 m ² netto 27 m ² brutto
ANTAL VÆRELSE	1
HUSLEJENIVEAU	2.636 kr. (ekskl. vand og varme) 3.149 kr. (inkl. vand og varme)
FÆLLESAREALER	Fælles vaskeri og fælles gård.
BOLIGNÆRT FÆLLESSKAB	Kulturhuset INSP! beliggende i nabobygning
UDLEJNING	Boligselskabet Sjælland
PÆDAGOGISKE TILTAG	Fællesskabsvært tilknyttet INSP! og CTI-støtte
KRAV OG TIDSBEGRÆNSNING	Ingen tidsbegrænsning eller krav om studieaktivitet.

2. del

Inspiration til egnede
boligløsninger til unge
i hjemløshed



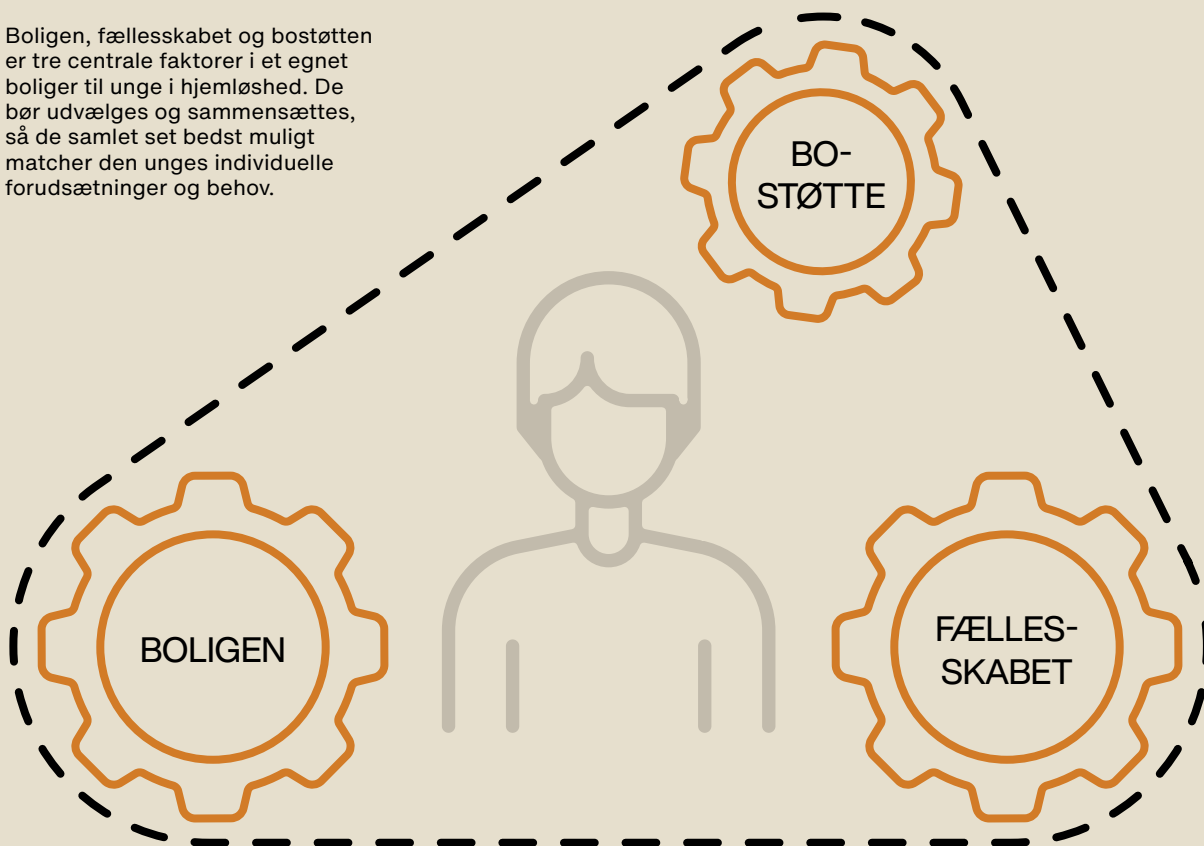
Mange parametre at skrue på

Et boligtilbud til en ung i hjemløshed består af flere variabler. De mulige boligtyper (kollegier, ungdomsboliger og almene lejligheder) kommer i stor variation. Det samme gælder udbuddet og organiseringen af de bolignære fællesfaciliteter, ligesom der er flere typer af bostøtteordninger (ACT, CTI og ICM). Dertil kommer, at de unge er forskellige som alle andre, med individuelle behov, boligkompetencer og økonomiske råderum.

Derfor er der heller ikke én universel model for et egnet boliger til unge i hjemløshed. Tværtimod kræver det indsigt i den enkelte unge og socialfaglig viden at skræddersy og løbende udvikle et egnet boligtilbud. De ni vejledende principper nedenfor skal derfor ikke opfattes som krav, der alle skal være opfyldt på én gang, men i stedet som et redskab til at vurdere det enkelte boligtilbuds styrker og svagheder og som inspiration til arbejdet med at tilpasse og udvikle boligtilbuddet i lyset af den unges behov.

Vi håber, de vejledende principper kan bruges i forbindelse med udpegningsen af egnede boliger i kommunen, i dialogen med den unge i visitations- og indflytningsfasen såvel som i udviklingen af helt nye boliger til målgruppen.

Boligen, fællesskabet og bostøtten er tre centrale faktorer i et egnet boliger til unge i hjemløshed. De bør udvælges og sammensættes, så de samlet set bedst muligt matcher den unges individuelle forudsætninger og behov.



- 1. BETALINGSEVNE:** Boligen skal matche de unges betalingsevne
- 2. NORMALITET:** Unge i hjemløshed ønsker at bo som alle andre unge
- 3. HJEMLIGGØRELSE:** De unge skal have støtte til at gøre boligen til et hjem
- 4. ORDEN:** Boligen skal være funktionelt indrettet og nem at holde ryddelig
- 5. SANSEVENLIG:** Boligen bør være egnet for sensorisk sensitive unge
- 6. PLADS:** Der skal være plads nok til (bostøtte)besøg
- 7. BOFÆLLER:** Samvær med andre beboere skal være et tilvalg
- 8. FÆLLESSKAB:** Der skal være flere forskellige typer af fællesskaber
- 9. BELIGGENHED:** Beliggenheden skal give adgang til hverdagens gøremål

1 BETALINGSEVNE: Boligen skal matche de unges betalingsevne

Økonomisk usikkerhed er en anerkendt stressfaktor, og unge i hjemløshed har typisk et meget begrænset økonomisk råderum. Indtægtsgrundlaget for de fleste er *uddannelseshjælp*, mens de unge i uddannelse modtager SU. I tillæg til husleje og mad vil en del unge i målgruppen typisk også have andre udgiftsposter til f.eks. medicin og/eller gæld. Er huslejen for høj, bliver de unge usikre på, om de kan fastholde deres bolig, og nogle vil være tvunget til at foretage uhensigtsmæssige fravalg af andre basale fornødenheder som mad, tøj, sociale tilbud, transport m.m.

- Baseret på de unge i de fire cases bør huslejen ideelt set ikke overstige 3.000 kr./mdr. (ekskl. forbrug). Unge med et større økonomisk råderum, eksempelvis unge, der modtager handicaptillæg, vil kunne overkomme et højere lejeniveau.
- Udbuddet af betalbare boliger er stærkt varierende fra kommune til kommune, men generelt meget begrænset i landets største byer. Foruden et fokus på at skaffe boliger til en lav husleje bør der være et fokus på, hvilke muligheder kommunen har for økonomisk at subsidiere den enkelte unge (eks. tilskud til depositum og flytteudgifter, boligstøtte, §34).

2 NORMALITET: Unge i hjemløshed ønsker at bo som alle andre unge

De unge giver udtryk for, at de grundlæggende ønsker at leve et liv som alle andre unge. Mange af dem har i kortere eller længere perioder haft ophold på institutioner som krisecentre, forsorgshjem eller herberger, har sovet på venners sofaer eller på anden vis levet på kanten af samfundet.

Det at få mulighed for at bo i en almindelig bolig i pæn og god stand ligesom andre unge, har stor betydning for de unges følelse af værdighed, normalisering og selvværd.

At bo med eget (te-)køkken og bad og toilet kan skabe en følelse af at have sit eget. Men det kan også være med til at skabe tryghed og mindske den mentale belastning, der typisk følger af at skulle dele intime boligfunktioner og komme overens med bofæller om hygiejne og rengøring, hvis man bor på eksempelvis et kollegie.

- Det anbefales, at der så vidt muligt er tale om helt almindelige boliger, men med den nødvendige bostøtte.
- Det anbefales, at boligen har eget køkken, bad og toilet.
- Man skal være opmærksom på, at hvis man samler boligheder til unge i hjemløshed i særlige opgange eller klynger, kan der være en øget risiko for, at gruppen peges ud eller føler sig stigmatiseret.

3 HJEMLIGGØRELSE: De unge skal have støtte til at gøre boligen til et hjem

Det kræver en særlig indsats at gøre en bolig til et hjem. Hvis ikke de unge får indrettet sig og kommer på plads med deres ting, kan oplevelsen af midlertidighed flytte med. Det er særligt gardiner, lamper og opbevaringsmuligheder, som er afgørende. Ellers kan de unge ende med at føle sig hjemløse i eget hjem.

Analysen har vist, at de unge har meget forskellige ressourcer at trække på i indflytningsfasen. Nogle har familie eller venner, som kan hjælpe, andre har ikke. Står den unge alene med indflytningen, kan bostøttemedarbejder, fællesskabsvært eller bofæller spille en vigtig rolle i arbejdet med at komme på plads. I forbindelse med indkøb af møbler er det vigtigt, at de unge er med til at bestemme, så indretningen passer til deres ønsker og behov - fx i forbindelse med kommunal etableringshjælp.

- Boliger til unge i hjemløshed bør omfatte tilbud om praktisk hjælp med indflytning og hjemliggørelse, herunder anskaffelse af møbler (inkl. hårde hvidevarer) og transport af disse til boligen, indretning af boligen og hjælp til opsætning af gardiner, lamper m.m.
- Praktisk hjælp med hjemliggørelse kan være et godt udgangspunkt for at etablere relationer mellem beboerne og en mulighed for at bringe deres forskellige kompetencer i spil.
- Praktisk hjælp med hjemliggørelse og indretning kan ligeledes indgå som en vigtig del af relationsarbejdet i bostøtteindsatsen.

4 ORDEN: Boligen skal være funktionelt indrettet og nem at holde ryddelig

En funktionel bolig er en bolig, hvor de basale boligfunktioner fungerer godt, og hvor det er let at holde orden og gøre rent. Det kan være en udfordring i meget små boligenheder, hvor opbevaringspladsen er begrænset, indretningsmulighederne få, og boligens basisfunktioner overlapper.

De unge i hjemløshed vil typisk både have ekstra meget brug for den mentale ro, en ryddelig bolig kan give, og samtidig mindre overskud til at skabe en god ramme for sig selv i hverdagen.

- Flere faktorer kan understøtte den unge i at indrette boligen til et godt hverdagsliv og gøre det nemmere at holde orden, såsom at boligenheden har en god planløsning, at den er nem at indrette med veldefinerede zoner, at det indbyggede inventar er funktionelt, og at der er rigeligt med indbygget opbevaringsplads.
- Mulighederne for opbevaring og oprydning kan med fordel være et særligt opmærksomhedspunkt for bostøtten i indflytningsfasen. Er mulighederne mangelfulde, anbefales det, at bostøtten hjælper den unge med at få etableret gode opbevaringsmuligheder i form af eksempelvis højseng, skabe og hylde.

5 SANSEVENLIG: Boligen bør være egnet for sensorisk sensitive unge

En del af de unge i målgruppen er særligt sensorisk sensitive og i højt alarmberedskab – ofte som følge af traumer og/eller psykiske udfordringer. Flere fremhæver støj (fra naboer og tekniske installationer) som en mental belastning. Men også lugt, lys og temperatur kan være udfordrende. Når vores omgivelser ikke imødekommer vores behov, så tilpasser vi os. Men for sårbare unge, der også skal bruge meget energi på at overkomme andre udfordringer, kan et udfordrende indeklima betyde, at de trækker sig fra særlige rum eller mister overskud til socialt samvær. Støjgener kan desuden for særligt lydsensitive betyde søvnbesvær, der kan gå ud over overskuddet til deltage i undervisning, arbejde m.m.

- Skal boligen give unge, der er særligt sensorisk sensitive, mulighed for at slappe af, finde ro og føle sig godt tilpas, så er det afgørende, at boligen er godt lydisoleret og så vidt muligt giver den unge kontrol over de negative stimuli.
- Det er særlig vigtigt, at beboeren nemt kan trække for og skærme af for indkig, regulere temperaturen og åbne vinduer og lufte ud.

6 PLADS: Der skal være plads nok til (bostøtte)besøg

Som en del af et Housing First-baseret boligtilbud vil de unge modtage intensiv bostøtte. Det betyder, at de i en periode på ugentlig eller daglig basis vil få besøg af deres bostøttemedarbejder i hjemmet. At kunne invitere venner eller familie over er desuden med til at styrke den unges sociale relationer og en vigtig del af deres ungdomsliv.

Men hvor de fleste mennesker har en entré til at tage imod gæster og et soveværelse, som de kan lukke af, betyder de ofte små boligers begrænsede størrelse, at bostøtten eller gæster ofte træder helt ind i hjertet af den private sfære, når de kommer på besøg. En ting er, at nogle unge kan føle skam over ikke kunne magte oprydning og rengøring, men nogle oplever det også intimiderende, at den eneste siddeplads til gæster er i sengen.

- Det anbefales, at der i udvælgelse og udformning af boliger til denne målgruppe tages aktivt stilling til boligens muligheder for at kunne have besøg af såvel venner som af bostøtte.
- Er mulighederne i den private boligenhed mangelfulde, kan det anbefales at udpege et andet bolignært rum (ofte et tilgængeligt fællesrum), som kan supplere boligen ved besøg.
- Dog er det i de fleste tilfælde en central del af bostøttearbejdet, at bostøtten kan komme på besøg i den private boligenhed og derved få et indtryk af den unges aktuelle trivsel og bistå den unge med det at holde et hjem.

7 BOFÆLLER: Samvær med andre beboere skal være et tilvalg

Analysen har vist, at fællesskabet med de øvrige beboere for det meste er berigende, men også kan være udfordrende for de unge. De unge kan have gode og dårlige perioder med mere eller mindre overskud til fællesskabet, ligesom der kan være flere eller færre forventninger fra de øvrige beboere om aktiv deltagelse. Det fungerer derfor bedst, når de unge har mulighed for at vælge fællesskabet til og fra. Vi har set enkelte eksempler på unge, som ikke magtede fællesskabet og derfor isolerede sig; men vi har også set sårbare unge, som trivedes godt i et udvidet kollegiefællesskab, fordi fællesskabsværten fungerede som buffer og brobygger.

- Det anbefales, at der generelt indgår gode muligheder for at indgå i fællesskaber med andre unge i eller i tæt nærhed til boligen.
- I tilfælde med meget sårbare unge, eller i boligkoncepter med høje forventninger om beboernes aktive deltagelse, anbefales det, at en fællesskabsvært eller bostøtte hjælper de unge med at bygge bro og forventningsafstemme.
- Der bør generelt være mulighed for at deltage i fællesskabet på gode dage, men også plads til – og en kultur, som tillader – at den unge trækker sig på mindre gode dage.
- På kollegier bør de unge tildeles værelser, hvor den unge ikke træder direkte ud i et fællesrum.
- I udformning af nye boliger til målgruppen bør der arbejdes strategisk med adfærdsdesign, interaktionspåskud og varierende grader af fællesskab.

8 FÆLLESSKAB: Der skal være flere forskellige typer af fællesskaber

Alle fællesskaber er både inkluderende og ekskluderende på samme tid. For unge, der oplever udsathed og social angst, kan det være særligt grænseoverskridende at træde ind i et nyt, stort fællesskab. At have et såkaldt 'safe space', et mindre fællesskab med unge i samme situation som en selv, hvor man kan tale sammen om de ting, der er svære, kan gøre, at den unge føler sig mindre alene og får mod til at prøve at blive en del af et større fællesskab. At have adgang til et større fællesskab, hvor man kan møde andre, som ikke er i samme livssituation som en selv, kan samtidig være til stor inspiration og bidrage til, at de unge tør tage et skridt i en ny retning.

- ➔ Det er vigtigt at overveje balancen mellem de to typer af fællesskaber, og hvordan den enkelte unge får mulighed for at indgå i begge.
- ➔ Er kun den ene type fællesskab til stede som en ressource i boligtilbuddet, bør man overveje, hvordan og hvor de unge kan finde den anden type fællesskab.

9 BELIGGENHED: Beliggenheden skal give adgang til hverdagens gøremål

Den fysiske afstand mellem boligen og byens øvrige tilbud har afgørende betydning for de unges adfærd og livsstil. De unge beretter om perioder med mangel på energi og overskud, hvor de ikke er så gode til at passe på sig selv og ikke kommer så meget ud. Slet ikke, hvis der er langt hen til tilbuddene.

- Det er generelt en fordel, at boligtilbuddet er placeret relativt centralt og dermed i bekvem afstand til transport, indkøbsmuligheder, fritidstilbud, uddannelse eller job, samt sundhedstilbud som læge, psykiatri og misbrugsbehandling. Jo tættere på tilbuddene er, jo større sandsynlighed er der for, at de unge benytter tilbuddene, og jo bedre mulighed har de for at tage vare på sig selv.

3. del

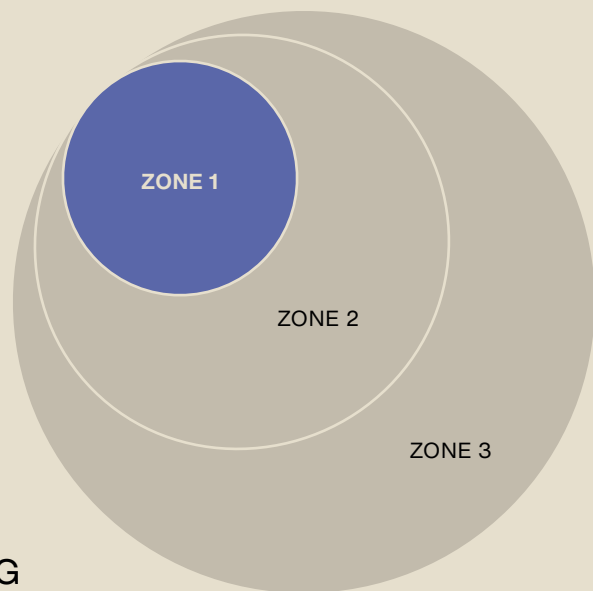
Analyse, resultater og inspiration

I dette kapitel analyserer vi samspillet mellem unge og deres boliger på tværs af de fire cases. Først skal vi se nærmere på de unges private zone: den individuelle bolig.

ZONE 1

Den individuelle bolig

Den individuelle bolig omfatter de unges private zone. I alle fire cases rummer den individuelle bolig et køkken/tekøkken, toilet- og badeværelse, soveområde og opholdsområde. Den individuelle bolig er der, hvor beboeren kan låse af og være sig selv uden at skulle tage hensyn til andre. Det er her, beboeren kan skabe et personligt rum med møbler og nips – et hjem.

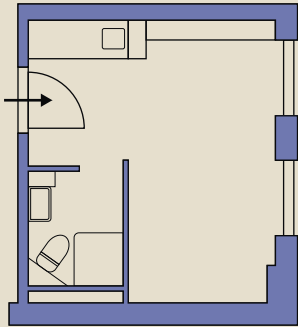


ANALYSEN AF DEN INDIVIDUELLE BOLIG OMFATTER FØLGENDE AFSNIT

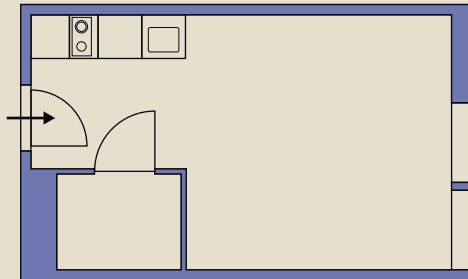
- Balancen mellem lav husleje og plads nok
- Når alting flyder sammen, er det svært at holde orden
- Om at kunne have besøg på en værdig måde
- Tekøkkenet er redningen, når fælleskøkkenet er for overvældende
- Rumlige badeværelser føles som en luksus
- Orden på værelset skaber orden i hovedet
- At føle sig hjemme handler både om at kunne indrette med sine egne ting og at kunne bestemme over sine omgivelser
- Det kræver ressourcer at indrette en bolig
- Indeklima og et sensorisk roligt miljø er vigtigt

Den individuelle bolig i de fire cases

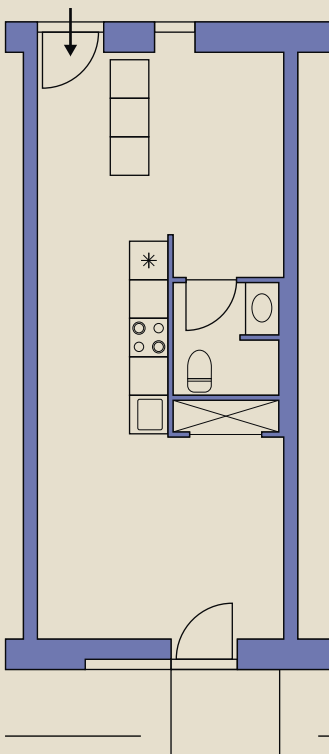
CASE 1 - KOLLEGIE, AARHUS



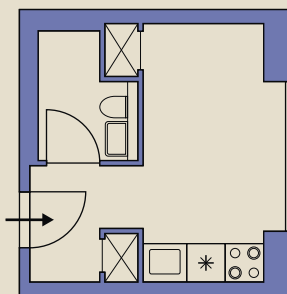
CASE 2 - KOLLEGIE, KØBENHAVN



CASE 3 - UNGDOMSBOLIG, AALBORG



CASE 4 - UNGDOMSBOLIG, ROSKILDE



Plantegningerne er i skala 1:~120

Balancen mellem lav husleje og plads nok

Karakteristisk for den individuelle bolig i alle fire cases er dens relativt begrænsede størrelse. Den spænder fra 16 til 33 m² netto. I et enkelt tilfælde hører der desuden en 2 m² stor altan med til lejlighederne.

De unge er generelt tilfredse med størrelsen.

“ Det [værelset] har også en vis størrelse, som gør, at man kan være derinde. Det er ikke bare et kosteskab, man bor i. Det er næsten en lille etværelseslejlighed.

På nær de mindste almene boliger på 16 m², hvor samtlige unge udtaler, at størrelsen kan gøre boligerne svære at indrette funktionelt.

“ Altså, det er fint nok, hvis man er én person, men jeg synes, det er svært at finde plads. Jeg vil gerne have plads.

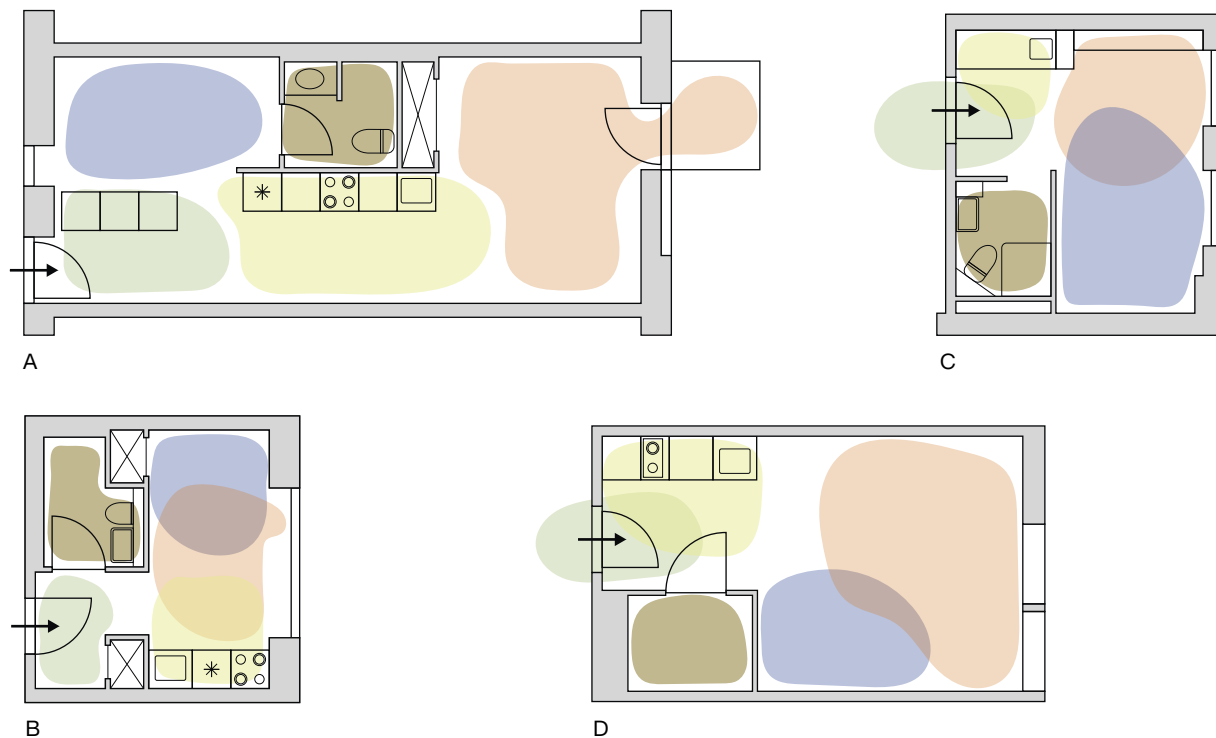
Boligens størrelse har betydning for de unges hverdagsliv. Flere kvadratmeter giver eksempelvis bedre muligheder for at holde orden og have besøg. Men flere kvadratmeter betyder til gengæld også en højere husleje.

For de unge i de mindste boliger opvejer den lave husleje nogle af ulemperne ved boligens få kvadratmeter. Modsat oplever flere af de unge i de største, men også dyreste boligtyper, at det relativt høje huslejeniveau er en stor stressfaktor i hverdagen. Et passende huslejeniveau for unge i hjemløshed er i flere undersøgelser vurderet til at være på omkring 3.000 kr. (ekskl. forbrug) (Rambøll og Adept, 2021; Kofod og Eskelund, 2015).

Eftersom projektets målgruppe både har en lav betalingsevne og ofte påvirkes negativt af ulemperne ved lidt plads, bliver denne afvejning mellem plads og husleje af særlig betydning for målgruppen. Forhold omkring økonomi vil blive uddybet yderligere på side 82.

Når alting flyder sammen, er det svært at holde orden og have et hverdagsliv

I de tilfælde, hvor de unge er tilfredse med boligernes størrelse, skyldes det ikke mindst muligheden for at inddele den individuelle bolig i 'zoner', så de forskellige basisfunktioner ikke foregår oveni hinanden, men er adskilt. Eksempelvis i henholdsvis ankomst-, køkken-, sove- og spiseområde.



- Ankomst
- Opholdsområder
- Køkken
- Soveområde
- Badeværelse

Ved de almene boliger i Aalborg (A) og Roskilde (B) har beboerne kun boligens indre kvadratmeter til rådighed i forhold til opbevaring, besøg m.m.

Udover kvadratmeterne i boligen har beboerne på kollegierne i Aarhus (C) og København (D) også adgang til fællesarealer (fælleskøkken og -stue), og gangarealet udenfor værelserne bliver en forlængelse af ankomstområdet.

Jo mere funktioner og zoner flyder sammen, des mere skal flyttes rundt, og des sværere bliver det for de unge at finde en fast plads til møbler og ting. Det betyder, at boligen opleves som trang og kaotisk.

“ Lejligheden bliver bare meget trang i forhold til, hvordan den er lavet. [...] Det kunne været ret nice, hvis jeg kunne give en placering til en ting, og så ikke skulle flytte den ting igen for at få plads til det, jeg gerne vil lave. Jeg er lidt tvunget til at omrokere i forhold til, hvad jeg skal. F.eks. har jeg et TV, som flyver lidt rundt i rummet, det kunne være rart, hvis det bare stod et fast sted.

“ Jeg synes hurtigt, det bliver rodet her. Og så er det vanskeligt for mig at fokusere, når jeg er inde på mit værelse. Så det der med at holde det rent, fordi du ikke har meget plads til at adskille de forskellige ting, det kan jeg synes er lidt vanskeligt.

At kunne indrette med rumdelere, gardiner eller lign. kan være med til at skabe zoner, som udvider oplevelsen af den lille bolig, så hver aktivitet og ejendel har sin plads.



A

B



A Eksempler på, hvordan de unge benytter gardiner og mobile skabe til at opdele i zoner/rum.

B Lejlighederne i Roskilde er begrænset af, at køkkenet er placeret i samme område som sove- og opholdsområdet, og af, at der i flere af lejlighederne er vinduer langs hele den ene ydervæg og en radiator monteret modsat, hvilket gør det svært at placere et bord.

Men hvis ting og møbler ikke har en fast plads, eller hvis der ikke er plads til at lave mad i køkkenet, risikerer det at medføre, at beboerne helt afholder sig fra at udføre denne slags dagligdagsaktiviteter (Pless og Nielsen, 2022).

En række studier har påvist, at trængsel i boligen kan have en negativ indflydelse på de unges trivsel, helbred, akademiske formåen og arbejdsdeltagelse. Dette gælder, når der er for mange personer på for lidt plads, men for mange genstande og rod kan også være med til at skabe trængsel og en kaotisk fornemmelse (McMains og Kastner, 2011; Bonnefoy, 2007).

At beboerne kan indrette de individuelle boliger i zoner til forskellige funktioner, fordrer ikke en bestemt boligtype, og boligen kan også være relativt lille, så længe den er effektivt og funktionelt indrettet.

Om at kunne have besøg på en værdig måde

De unge får indimellem besøg af venner og familie og løbende besøg af professionelle støttepersoner. De giver samtidig udtryk for, at der kan være forskellige udfordringer forbundet med at have besøg på få kvadratmeter.

I de mindste boliger betyder den begrænsede plads, at de unge generelt har det svært med at have gæster i den individuelle bolig.

“ Hvis der er nogen på besøg, så får jeg bare sådan en indre uro, fordi der er bare ikke særlig meget plads. For du ved, man skal nærmest gå til siden for at komme forbi hinanden ... jeg ved ikke. For mig bliver det lidt sådan uoverskueligt.

Det er en særlig udfordring for de to almene boligmodeller, der ikke som kollegierne rummer fællesrum, som kan benyttes til formålet. I den ene af de to almene bolig-cases er der desuden ikke niveaufri adgang med elevator til flere af lejlighederne, hvilket yderligere begrænser mulighed for besøg, hvis beboerne skal have besøg af personer med nedsat funktionsniveau (Grangaard & Overby, 2020).

I flere af boligerne er badeværelsets placering med til at skabe et “knæk” i rummets layout, så der opstår en ankomstzone.

“ Jeg synes, det er mega fedt, at man ikke kan se sengen, når man kommer ind.

“ Det er positivt, at sengen kan være inde i en ‘krog’, så den ikke er eksponeret, når man åbner døren.

At have et lille ankomstråde skaber en overgang mellem ude og inde, så man ikke træder direkte ind i hjemmets kerne. Derved får den unge mulighed for at skærme en del af sin bolig, så fx sengen kan placeres, så den ikke er synlig, når man træder ind i rummet.



A



B



C

A I nogle af de almene boliger betyder boligens størrelse, at det er svært at få plads til at have gæster, hvis ikke de skal sidde i beboerens seng. En ung fortæller: "Fordi lejligheden er lille, har jeg valgt at indrette den efter mine behov og ikke ud fra, at der skulle komme mange gæster. Det fungerer rigtig godt i hverdagen."

B Badeværelsets placering kan være med til at skabe en ankomstzone, så man ikke ser sengen som det første, hvilket flere af beboerne fremhæver som en kvalitet.

C At have plads til et lille bord i boligen gør det muligt at have venner, familie og bostøtte på besøg. På kollegierne benytter de unge ofte fællesrummene, men værelserne tages i brug, når de skal have fortløbende samtaler.

En ung har fravalgt at få besøg af sin bostøttemedarbejder i hjemmet, fordi hun oplever, at boligen er for trang, og at det er et for privat og intimt rum at invitere bostøtten ind i, da der ikke er plads til fx et bord, man kan sidde omkring:

“ Enten så kommer min bostøtte over til mig eller så er det på biblioteket. Jeg fortrækker biblioteket, men det også mere, altså nogle gange, så kan jeg ikke lukke toiletdøren, hvis jeg nu tørrer tøj eller sådan noget, og det er bare lidt grænseoverskridende på en eller anden måde.

Da størstedelen af de unge modtager bostøtte, vil de ugentligt eller for nogles vedkommende flere gange dagligt have en bostøttemedarbejder på besøg i lejligheden. En stor del af bostøttearbejdet foregår sammen med den unge ved en computer, hvor de får hjælp til at ordne praktiske forhold.

Særligt for unge, der modtager bostøtte, er det vigtigt, at boligerne er indrettet, så de egner sig til at have besøg af en bostøttemedarbejder og til selve bostøttearbejdet.

At skabe gode og værdige rammer til besøg handler om at have plads til at sidde eller lave aktiviteter sammen, uden at beboernes seng skal benyttes til dette, og at kunne skærme intime områder og kontrollere, hvor og hvor meget de besøgende skal se.

Hvis lejlighederne bliver for små, kan alternative steder til bostøtten være en mulighed – for eksempel et nærliggende bibliotek eller kulturhus, men dette begrænser bostøttemedarbejderens mulighed for at fornemme og hjælpe den unge i hjemmet.

Tekøkkenet er redningen, når fælleskøkkenet er for overvældende

I alle fire cases er de individuelle boliger udstyret med eget køkken. At have sit eget køkken er med til at understrege, at man har sit eget sted – sit eget helle. Mange af de unge har tidligere boet på et forsorgshjem, et bosted eller på andres sofa, hvor de sjældent har haft adgang til dette.

“ Det er mega fedt, at jeg kan bo her. Jeg kom fra at bo hos min mor, hvor jeg ikke havde det særlig godt, og så kom jeg på krisehjem, hvor de var søde, men der var bare et problem med, at væggene var tynde, så jeg kunne høre den anden familie med fire børn. Så det udviklede sig til søvnproblemer. Og jeg havde ikke et køkken på det værelse, så der skulle jeg bruge fælleskøkkenet, hvor de andre familier også lavede mad – så jeg magtede ikke at stå der. Så det er lidt fedt bare at have sit eget køkken. Der var mange gange, hvor jeg var sådan “det er lige meget, jeg laver ikke noget så”, fordi jeg gerne ville give dem plads, fordi de havde børn.

På begge kollegier er der tekøkkener på værelserne, hvilket bliver fremhævet som en vigtig buffer til fællesskabet.

“ Det er fedt også at have sit eget. Det er det med at vælge til og fra. Altså, vil jeg gerne ud i det sociale med folk og lave mad og være i det, eller vil jeg reelt faktisk bare fyre nogle ris i min riskoger og lave noget supernemt til mig selv på en dag, hvor jeg ikke har særlig meget overskud.

Bag den unges ræsonnement ligger en oplevelse af, at fællesskabet ikke altid kun er givende, men også kan tære på energi og overskud, hvis man i forvejen er sårbar, føler sig usikker eller lige er flyttet ind og har behov for at se fællesskabet an og vænne sig til at bo sammen med andre.

For unge, der oplever at være i højt alarmberedskab, eller som på anden vis oplever sårbarhed og perioder med mistrivsel, kan det at skulle lave mad og spise – og ikke mindst spise med og foran andre, desuden være en stor udfordring. Jo færre døre, de unge skal gennem, jo nemmere tilgængelig maden er, og jo mindre de skal bekymre sig om, hvad andre tænker, des større chance er der for, at de får spist og passet på sig selv.

“ Det, at jeg kan lave have mad på mit værelse, er ret vigtigt, fordi jeg har bare haft rigtig mange problemer med at få fodret mig selv. Jeg har tidligere følt “jeg er så sulten, men jeg har det så dårligt”. Så det, at det ikke er en ting, der fylder nu, er ret stort. Det er så tæt på og hurtigt at lave på værelset. Det er vigtigt for mig, at jeg kan gøre det med mindst muligt besvær. Det bliver ikke meget mindre besværligt end her. Det er så nemt at tage fem skridt over og hente noget rugbrød og pålæg eller bare hente en müslibar.

At tekøkkenerne på kollegierne ikke er fuldt udstyret med fx et komfur med ovn og flere kogeplader og opvaskemaskine, er samtidig med til at nudge de unge ud i fælleskøkkenerne, så de ikke kun opholder sig på værelserne:

“ Nu bruger jeg mest tekøkkenet til kaffe og te. I starten brugte jeg det mere, men nu bruger jeg fælleskøkkenet mere. Det med at have flere kogeplader og lidt mere plads er jo rart.

At der er et tekøkken på værelset, betyder dog også, at en mindre gruppe beboere aldrig eller kun i meget begrænset omfang bruger fælleskøkkenerne og derfor isolerer sig. Medarbejderne i Aarhus vurderer, at dette gælder nogle af de mest udsatte unge. Her er der brug for andre værktøjer, hvis målet er, at disse unge skal engagere sig i fællesskabet. Bostøtter og fællesskabsværter bliver ligeledes vigtige i at støtte de unge til at deltage i fx fællesspisning eller komme ud og blive bekendt og tryk med fælleskøkkenerne.

På kollegier, hvor der ikke er køkkener på værelserne, bør det overvejes, hvordan man alligevel kan tilbyde elementer fra et tekøkken, så de unge kan forberede mad på dage, hvor de ikke har mod og overskud til at gå ud i fælleskøkkenet.



“ Der er så mange ting, der er blevet gjort enklere for mig her, som gør, at jeg slipper for at bruge hele mit batteri op og kan fokusere på at tage vare på mig selv, tage til terapi, arbejde, tage i skole.

Rumlige badeværelser føles som en luksus

Tilfælles for de fire cases er, at der alle steder er egne, relativt store, rumlige badeværelser i den individuelle bolig.

De unge på de to kollegier beskriver, at det er vigtigt for dem at have eget badeværelse, hvilket ikke er en selvfølge, når man bor på kollegie. For flere har det været afgørende, at der var eget bad og toilet for, at de takkede ja til boligtilbuddet. En beboer fortæller, hvordan badeværelset for hende er en 'selvplejezone', hvor hun kan drage omsorg for sig selv – noget hun ikke på samme måde ville, hvis hun skulle dele badeværelset med andre.

Badeværelserne udmærker sig alle steder ved, at de er store nok til at have en separat bruseniche, så hele badeværelset ikke bliver vådt, når man går i bad. De unge giver udtryk for, at glæden ved at få stillet noget luksuriøst til rådighed i et ellers på mange måder billigt og rationelt boligkoncept har en stor betydning for deres oplevelse af komfort og værdighed.

“ Jeg har faktisk tænkt over, at fordelingen af kvadratmeterne er god. Selvom der går mange kvadratmeter til badeværelse, synes jeg faktisk, at det er ret luksus at have så stort et badeværelse.

“ Jeg synes, det er stort, det havde jeg ikke forventet. Jeg synes, det er virkelig flot indrettet med det kæmpe spejl og lyset. Så jeg er faktisk glad for det. Det er perfekt.

Sundhedsprofilen for mennesker, der oplever udsathed, viser, at livsomstændigheder som misbrug, hjemløshed, at have en sindslidelse eller opleve fattigdom har en negativ påvirkning på den enkeltes personlige hygiejne (Ahlmark et al., 2017). At tilbyde de unge en bolig med et eget badeværelse, som de ikke deler med andre, at badeværelset er rumligt og indbydende; og at man ikke skal flytte rundt på ting eller gøre hele badeværelset vådt, når man tager et bad, kan gøre badesituationen mere tryk og mindske nogle af de barrierer, der kan være i forbindelse med at tage vare på sig selv.

Når man tildeler boliger til unge, der oplever at være særligt sensorisk sensitive, oplever et højt niveau af angst og utryghed, og at være i højt alarmberedskab, er det derfor særligt vigtigt at finde boligtilbud, der har eget toilet og bad.

Orden på værelset skaber orden i hovedet

Flere af de individuelle boliger er udstyret med indbyggede møbler. I en af de fire cases er der etableret et reolsystem på den ene væg, og i nogle af de andre følger et eller flere skabe med til opbevaring.

De indbyggede møbelløsninger kan give en hjælpende hånd i forhold til at optimere og skabe gode opbevaringsmuligheder, og er derved med til at skabe orden, så smågenstande, tøj m.m. har en fast plads eller kan gemmes væk.

“ Grunden til, at fast inventar er ‘key’, det er to ting: altså et sted som det her, der kommer folk og bor i et halvt år eller et helt eller to år. Mange har få ejendele med. De færreste kommer og tager et garderobeskab med eller en reol osv. Den anden ting er, at jo mindre et værelse man har, jo mindre plads man har, desto mere pladsbesparende og opad skal man tænke.

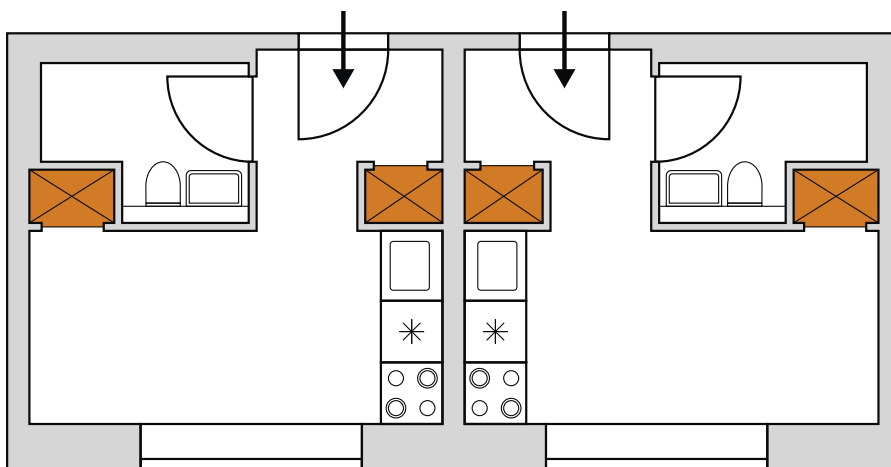
Men når der ikke er (tilstrækkeligt med) indbyggede skabe og opbevaringsplads, kan især praktiske genstande som en støvsuger være svære at finde en plads til. En ung beskriver:

“ Min støvsuger, den flytter lidt rundt inde i lejligheden, og det gør mine køkkenredskaber egentlig også, det flyver sådan lidt rundt. Så i forhold til sådan noget rengøring, så er der lidt pladsmangel. Men det er i forhold til alting, så er der lidt pladsmangel. Også fordi der er en radiator, lige der hvor bordet er.

Dette skaber yderligere trængsel og rod i lejligheden, hvilket risikerer negativt at påvirke de unges mentale velbefindende (Roster et al., 2016; McMains & Kastner, 2011).

Når man udvikler eller anviser boliger til denne målgruppe, som typisk både bor meget småt, midlertidigt og har få ejendele og midler, så kan smarte indretningsløsninger og fast inventar være det, som gør det muligt at skabe orden i kaos fra den dag, man flytter ind. Hvis der ikke er indbyggede løsninger i boligen, er det vigtigt at overveje, hvordan de unge kan hjælpes med at anskaffe reoler eller skabe, sætte hylder m.m. op eller tilpasse/lave møbler, så pladsen optimeres.

Teknikskabenes åbninger skal være tilgængelige og vanskeliggør derfor møblering af lejligheden. Indfatningen rundt om døren til teknikskabet i opholdsrummet medfører desuden, at der lige præcis ikke kan stå en seng efter standardmål. Flere unge har derfor fået hjælp til at bygge en seng af fællesskabsværten.





A



B

A I Aarhus giver indbyggede hylder et udgangspunkt for at opbevare mange forskellige ejendele, så de unge ikke selv skal ud og anskaffe sig hylder.

B En del af de unge oplever at mangle overskud til at rydde op og holde orden, men samtidigt have god gavn af den ro, som orden kan give dem. Det er derfor en fordel, hvis boligen understøtter mulighederne for oprydning med gode opbevaringsmuligheder, og at der eventuelt er plads til opvaskemaskine.

At føle sig hjemme handler både om at kunne indrette med sine egne ting og at kunne bestemme over sine omgivelser

For flere af de unge i projektet er det første gang, de bor for sig selv. De skal derfor i gang med at lære, hvordan de bor godt, og hvad de har behov for. Men det at føle sig hjemme og skabe et hjem kan være særligt svært for unge i hjemløshed (Højring, 2018; Hjem til Alle alliancen, 2019). Mange af de unge vil have haft en tumultarisk opvækst med negative oplevelser i hjemmet, talrige flytninger eller en opvækst på bosted. En bolig er derfor ikke nødvendigvis forbundet med en tryk og stabil base.

En ung fortæller, at det at føle sig hjemme tog lang tid. Hun kom fra en periode med hjemløshed, sygdom og psykisk sårbarhed, og det var først, da hun fik personlige genstande såsom postkort og fotografier af venner op at hænge, at hun følte sig hjemme i sin nye bolig. På samme måde fortæller andre af de unge, at det er vigtigt at have sine egne møbler og ting, og at alt ikke er gammelt og genbrug, men passer med deres personlige stil:

“ Jeg føler bare, at det her er mit, og det gjorde jeg bare ikke på krisehjemmet, fordi det ikke var mine møbler – jeg havde kun mit tøj. Her har jeg selv kunnet bestemme, hvordan jeg vil indrette og fået hjælp af min bostøtte.

Får de unge ikke får indrettet sig, kan fornemmelsen af at bo midlertidigt flytte med ind i en ellers fast bolig og skabe en følelse af at være “hjemløs-derhjemme”, hvilket kan have en negativ påvirkning på den unges trivsel (Neidel, 2021; Wardhaugh 1999).

Det er dog ikke kun indretning og møbler, der bidrager til en følelse af at høre hjemme. En af de unge fremhæver selvbestemmelse som en vigtig faktor:

“ For mig, som er ekstra sensitiv, er det rigtig vigtigt at have et sted, hvor jeg føler mig tryk, og hvor jeg ved, at det kun er mig, der bestemmer og har råderet over pladsen. Og at jeg kan få lov til at “go about my day” i ro og stilhed.

Forskning indenfor hjemlighed understreger, at en følelse af at være hjemme også handler om at kunne slappe af og kontrollere sine omgivelser, at have mulighed for at trække sig, selv at kunne bestemme over, hvad man laver, og at være fri fra andres regler m.m. (Phillipsen, 2013).

At have plads til hverdagsaktiviteter og at kunne udfolde et ungdomsliv med besøg af venner er desuden en vigtig faktor for, at boligen bliver et sted, hvor man føler sig hjemme, fremfor bare et sted, hvor man sover (Pless og Nielsen, 2022).

Det kræver ressourcer at indrette en bolig

Det kræver både ressourcer (økonomiske og praktiske) og overskud at indrette en bolig fra at planlægge flytningen, udvælge og købe møbler, transport af indbo til placering og installering af f.eks. lamper og gardiner.

“ Jeg er glad for, at jeg havde egne møbler, men det var et helvede i forhold til logistik at flytte alle møblerne ind. Og jeg brugte virkelig mange penge på det, fordi jeg blev hjemløs. Bare på at opmagasinere mine møbler, til jeg kunne flytte dem hertil. Og så er der omkostningerne ved at få tingene flyttet – hvem skal køre, hvem skal hente, og så skal jeg jo bygge alle møblerne.

Mange unge i hjemløshed kan ikke trække på netværk eller familie til at hjælpe. Her bliver bostøtten særligt vigtig i overgangen til egen bolig. Har de unge fravalgt at have en bostøtte, tager det ofte lang tid, før de kommer på plads, og løsningerne bliver ofte nogle, der ikke kræver installation eller opsætning, som f.eks. bord- eller gulvlamper og lagner eller tæpper over vinduerne.

“ Jeg vil sige, at der, hvor der er en med en lidt ressourcestærk familie, der er i hvert fald blevet købt gardiner, og der er blevet hængt lamper op. Men vi har også en, som bor meget spartansk, altså hvor der ikke rigtig er noget. Og det tror jeg er et spørgsmål om økonomi. For ellers tror jeg, at bostøtten var klar til, hvis der skulle laves noget. (Fællesskabsvært)

Foruden den praktiske hjælp til at flytte og indrette er mange af de unge også udfordret økonomisk i forhold til møbler og flyttehjælp. Det er særligt unge, der kommer fra et forsorgshjem, krisecenter, plejefamilier eller bosted, eller som har sofasurftet. For denne gruppe er det muligt at få engangshjælp fra kommunerne, som dog ikke er på et niveau, der dækker større udgifter til fx hårde hvidevarer.

For de unge på de to kollegier giver boligformen muligheder for at få eller købe møbler i huset af andre beboere. På et af kollegierne hjælper nogle beboere også hinanden med at bygge møbler.

“ Jeg fik hjælp af kommunen. Jeg tror, det hedder engangshjælp. Jeg fik ikke penge, men jeg fik en liste over, hvad jeg skulle købe fra IKEA. På kollegiet er der en Facebook-side, hvor man kan sælge eller få ting gratis, og der skrev jeg til en pige omkring en seng, så den fik jeg gratis. Jeg havde ikke så mange ting. Så nogle af tingene har jeg fået – også det her tæppe. Jeg fik også et skab. I starten havde jeg heller ikke et TV, og det så lidt tomt ud.

Er den individuelle bolig på forhånd udstyret med indbyggede møbler som skabe, reoler og lign. kan det gøre indflytningsprocessen nemmere – særligt i de meget små boliger, der ofte har brug for pladseffektive og specialdesig-

nede løsninger. Men de unge udtrykker også, at det samtidig er vigtigt, at lejlighederne ikke kommer fuldt møbleret, da hjemmet i så fald opleves mere institutionelt og upersonligt.

Er boligerne ikke indrettet med indbygget skabsplads eller opbevaringsløsninger, skal det overvejes, hvordan bostøttemedarbejderne eller andre aktører som fællesskabsværten eller den social vicevært kan hjælpe de unge med at indrette lejligheden funktionelt, anskaffe møbler, sætte lamper eller gardiner op m.m. Hvis bostøttemedarbejderne skal varetage denne rolle, er det vigtigt at tænke dette ind i visitering og udfærdigelse af betingelser for bostøtten.

Det er desuden værd at overveje, hvordan det mest basale boligtilbehør, som hårde hvidevarer, belysning og gardiner, kan indgå som en fast del af bolig-løsningen fra start og ikke være noget, de unge skal investere i.

Indeklima og et sensorisk roligt miljø er vigtigt

Unge der kommer fra hjemløshed eller er i risiko for hjemløshed vil ofte som følge af at være i et højt alarmberedskab eller på grund af psykiske sygdomme og udfordringer som PTSD, angst, ASF eller ADHD opleve at være særligt sensorisk sensitive over for eksempelvis lyd, lys, luft eller temperatur. Dette gør sig også gældende for mange af de unge, vi har talt med.

I alle fire cases fremhæver de unge boligernes gode lydisolering, og hvordan lydisoleringen har en positiv indflydelse på særligt deres søvn og dermed generelle overskud og trivsel.

“ Man kan ikke høre andre, og det giver lidt ro, når man i forvejen har søvnproblemer. Jeg havde også søvnproblemer, da jeg boede i Ringsted, og på krisehjemmet blev det værre, fordi man kunne høre folk snakke – også fordi jeg havde en masse tanker. Men sådan er det ikke her. Jeg sover meget bedre her.

Det er ligeledes positivt, at de ikke skal bekymre sig om, hvorvidt de selv kommer til at genere naboer og omgivelser med generende lyde. En ung fortæller, hvordan det giver hende en følelse af frihed, fordi hun ikke skal være på vagt for, hvad andre tænker om hendes adfærd:

“ Det er den eneste lejlighed, som jeg nogensinde har boet i, hvor der er så godt isoleret. Og det er fantastisk. Jeg kan høre musik og skal ikke stresses over, om det generer nogen uanset med hvor høj musik, jeg hører - jeg mener det, de kan ikke høre det. For mig er det ekstremt vigtigt, at der er godt lydisoleret. Netop fordi jeg har den her constant hyper-vigilant can anybody hear me, what will they think if I did X, Y, Z to the next level. So anxiety wise also and for my own sanity's sake it has been incredibly helpful. It makes me feel a lot safer in there.



A

B



C

A Mange unge, der kommer fra hjemløshed, vil ofte have få eller ingen møbler, de kan tage med. En ung fortæller, hvordan han har klunset et køleskab, der var sat ned på gaden til storskrald, "som sendt fra himlen ligesom Dannebrog". Uden dette ville han ikke have haft råd til et køleskab. I den case, hvor de unge har altaner, bruger flere deres altan til opbevaring af madvarer, hvilket fungerer nogenlunde om vinteren, når der er koldt, mens det af sundhedsmæssige årsager ikke er holdbart, når vejret bliver varmere.

B Flere steder nævner de unge, hvordan ventilationen ud over de negative indeklimakonsekvenser også samler støv, som grundet placeringen af ventilationen kan være svær at rengøre.

C Der er stor forskel på, hvor mange møbler de unge har med sig, når de flytter ind. Har de meget få, kan bostøttemedarbejderen spille en vigtig rolle i at hjælpe den unge med at anskaffe møbler til boligen.

Men de unge fremhæver også indeklimaforhold, der har en negativ påvirkning på deres trivsel. Blandt andet nævnes ventilationssystemet flere steder, fordi ventilationen medfører lydgener, lugt- eller trækgener.

“ Der er en ventilator. Det er fint nok. Men hvis jeg har svært ved at sove, kan den godt irritere. Også lyden fra køleskabet. Det er, som om det larmer endnu mere om natten, når jeg ikke kan sove. Men størrelsen på lejligheden er god, for så kan man orientere sig og hurtigt vide, hvad det er for en lyd, man kan høre. Så størrelsen på lejligheden gør det trygt.

En af de unge, der har en kronisk sygdom og et forringet immunforsvar, beskriver, hvordan hun har fået flere infektioner, fordi ventilationssystemet har skabt et for tørt indemiljø:

“ Luftkvalitet! Det er noget jeg døjer meget med. Jeg har ikke helt klarret at finde ud af, hvorfor det bliver så slemt. Men der er noget med den tørre indeluft. Så jeg måtte faktisk købe sådan en humidifier for at øge fugtighedsniveauet, for det var ligesom nede på 20 %, og det, som er ideelt for sådan en som mig, det er ligesom 50 %. Og det koster jo også flere penge strømvis. Før jeg fik luftfugteren, vågnede jeg med forfærdelige hævelser og følte mig bare helt udslukt dagen efter. Det har ført til tørrere slimhinder, som har ført til flere infektioner, som har ført til flere problemer og mere tør hud og udbrændthed. So I spend a lot of time and money micromanaging my own health. Because if I don't, I do not function at all.

En sund luftfugtighed for mennesker er på 40-60 % men med mekanisk ventilation ender den ofte på under 20 %, som den unge bemærker er tilfældet hos hende. Et for tørt indeklima kan medføre hovedpine, træthed, irriterede slimhinder og øjne, tør hud, næseblod og stød fra statisk elektricitet (Wolkoff, 2022).

Flere steder er de unge desuden udfordret af varmegener, fordi de små individuelle boliger er udstyret med store vinduespartier uden mulighed for at skabe gennemtræk. I en af casene oplever de unge så store udfordringer og fysisk ubehag som følge af dette, at de ender med altid at have rummet mørklagt helt eller delvist:

“ Jeg har sådan tænkt på, at det jo er godt at få en masse dagslys ind, men du [henvendt til den unge] har altid dit gardin rullet for, for der bliver så varmt. Så for at skærme for solen og varmen bliver man nødt til at rulle for, selvom man gerne ville have solen ind. Og de fleste har jo sådan nogle mørke gardiner, så der bliver meget mørkt i rummet. Jeg har altid tænkt, at de vender den rigtige vej, lejlighederne, i forhold til at få en masse sol ind, men det bliver simpelthen så varmt, at man ikke kan have gardinet rullet fra.
(Bostøttemedarbejder)

I små boliger kan vinduerne ofte kun placeres på en væg, hvilket kan begrænse et naturligt dagslys. Vinduer på flere vægge kan øge muligheden for naturlig belysning i lejligheden og gøre det nemmere at lufte ud og skabe gennemtræk, ligesom store vinduesflader kan øge lysindfaldet, men som eksemplet ovenfor viser modsat skabe store varmegener for beboerne (Hansen, K. E. et al. (2014).

Som så mange andre har de unge derudover været udfordret af stigende energipriser og varmeregninger. Det betyder, at flere helt afholder sig fra at tænde for varmen om vinteren og derfor bor koldt for at spare penge. Til gengæld har dette været med til at nudge beboerne på kollegierne ud i fællesarealerne.

Ovenstående understreger, at vi for mange af de unges vedkommende har med en særligt sensorisk sensitiv gruppe af gøre. Når man ønsker at skabe et inkluderende boligmiljø, er det vigtigt at have en ekstra opmærksomhed på de unges forskelligartede behov og udfordringer. Eksemplerne her vidner desuden om et grundlæggende behov for kontrol med indeklimaforholdene.

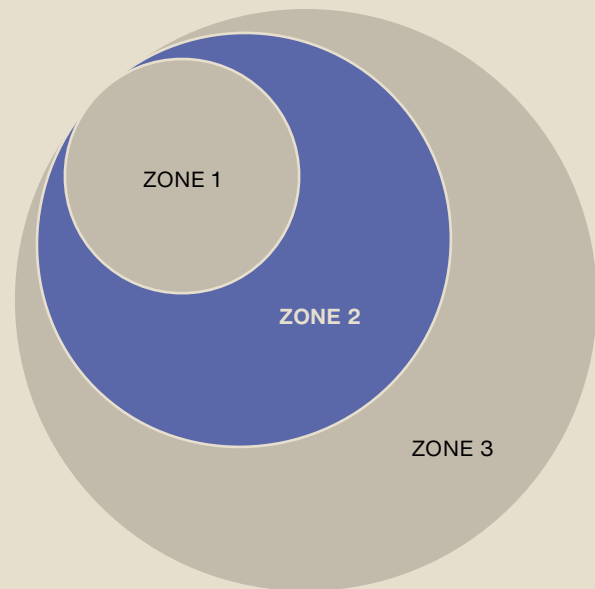
De universelle normer, der gælder i bygningsreglementet, er ikke altid nok til at tilgodese mennesker, der er særligt sensitive (Hendren, 2020; Ryhl og Høyland, 2018). At finde en bolig med ekstraordinær god lydisolering og med indeklimaløsninger (temperatur, ventilation og belysning), der tilbyder de unge en høj grad af brugerkontrol, så de selv kan tilpasse de fysiske rammer efter deres behov, er derfor af stor betydning, når man skal finde en bolig til denne målgruppe. Når følsomheden hos brugerne er høj, får detaljerne og indeklimaløsningerne tilsvarende stor betydning.

ZONE 2

Fællesarealer

Fællesarealer omfatter de arealer, som beboerne har til rådighed i tillæg til deres individuelle bolig. Kollegierne tilbyder en bred vifte af fællesfaciliteter som fælleskøkkener, opholdsrum/stuer og vaskeri. I den ene case desuden fitnessrum, to festlokaler og store tagterrasser.

Fællesarealerne på de to kollegier er placeret i umiddelbar forlængelse af boligerne. I de to almene boligmodeller er der kun opgange og vaskeri til fælles. I den ene case er der desuden adgang til et udendørs gårdrum.



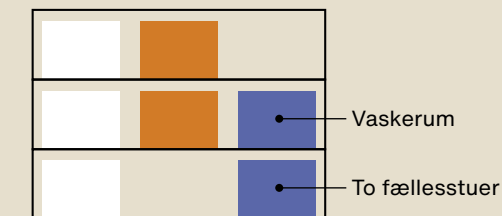
ANALYSEN AF FÆLLESAREALERNE OMFATTER FØLGENDE AFSNIT

- Jo nærmere fællesarealerne er, jo mere bruges de
- Det er rart at vide, hvad man går ind til
- Når dårligt indeklima opleves som en ekstra barriere
- Mange og forskellige typer af fællesrum er med til at understøtte sociale aktiviteter og forskellige måder at være med på
- Interaktionspåskud gør det lettere at være social
- Fællesarealer fungerer som en forlængelse af boligen
- Selvom rummene er fælles, kan man godt føle ejerskab
- Der er et potentiale i at gøre mere ud af ankomst- og gangarealer og vaskeri i lejlighedskomplekser

Fællesarealer i de fire cases

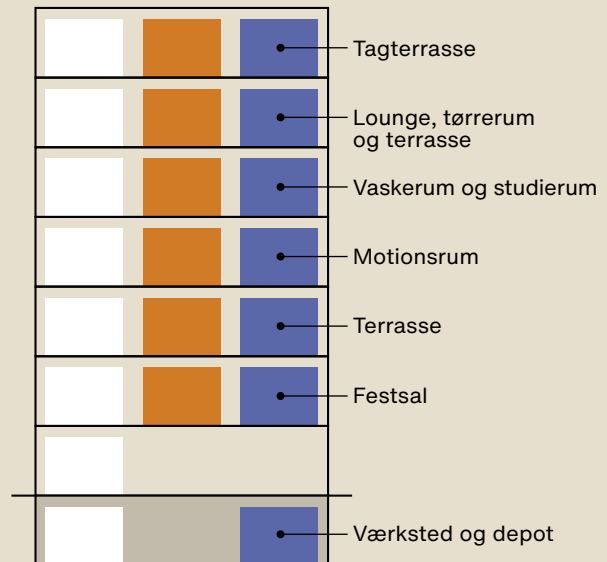
CASE 1 - KOLLEGIE, AARHUS

12 boliger pr. etage
Heraf 6 forbeholdt visiterede unge



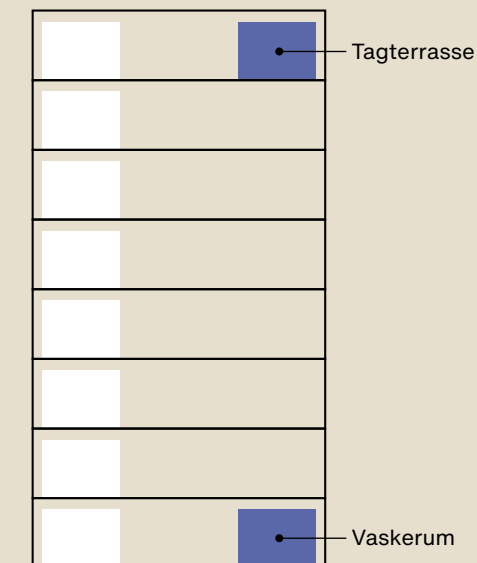
CASE 2 - KOLLEGIE, KØBENHAVN

17-20 boliger pr. etage
Heraf 1-2 forbeholdt visiterede unge



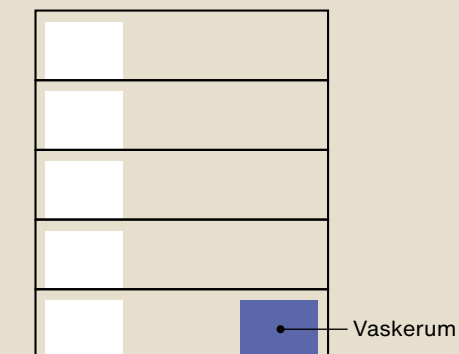
CASE 3 - ALMEN UNGDOMSBOLIG, AALBORG

24-30 boliger pr. etage
Heraf 1-2 forbeholdt visiterede unge



CASE 4 - ALMEN BOLIG, ROSKILDE

14 familiebøliger pr. etage plus to etværelses
Heraf 1 forbeholdt visiteret ung



■ Gange og trapper ■ Fælleskøkkener ■ Fællesfaciliteter

Jo nærmere fællesarealerne er, jo mere bruges de

Placeringen af fællesarealerne – både den fysiske afstand mellem boliger og fællesareal og antallet af døre, de unge skal forcere for at komme derhen – har betydning for, hvor meget de unge bruger fællesrummene, og dermed hvor tilgængeligt fællesskabet er.

En åben planløsning i fællesarealerne på det ene af de to kollegier betyder, at køkken, stue og gangareal går ud i et. Derved er antallet af døre mellem fællesrum og bolig er minimeret, hvilket medfører, at de unge naturligt kommer forbi sociale mødesteder, som køkkenet, og hilser på de andre beboere, når de forlader deres hjem.

“ Jeg er kommet herind efter at være ude med venner, og så sidder folk bare og hygger og drikker øl. Og der har jeg nogle gange sat mig og haft det hyggeligt med dem. Jeg synes, det er nemmere, når der ikke er en lang gang ned til fællesrummene. Her kan jeg med det samme se og høre, at folk er derude. Så kan jeg vurdere “har jeg overskud til det?”. Men også bare det, at det er tæt på.

“ Den åbne planløsning er bare fantastisk. For det gør det meget enklere at socialisere naturligt i en gruppe, uden at man må slide med at gå fra plads til plads og fra rum til rum.

Hvis fællesrummene ligger længere væk og ikke kan ses og høres, når de unge forlader deres bolig, er de mindre tilbøjelige til at opsøge dem. Dette er tilfældet i den anden case, der er bygget op omkring en lang værelsesgang med et fælleskøkken i ene ende af gangen. De to fællestuer er desuden placeret på en anden etage. Man kommer derfor ikke naturligt forbi, men skal opsøge fællesrummene aktivt.

“ Jeg tror, jeg bruger fællesrummene mindre end køkkenet, fordi jeg ikke kan høre, om folk er der. Der er nogle gange, hvor jeg går den vej ind for at se, om der er nogen. Og så er det ikke sådan, at man selv går ned og sætter sig, hvis der er tomt.

Jo færre barrierer og jo flere naturlige muligheder der er for at komme i kontakt med naboer og blive bekendt med hinanden, jo mere trygt bliver det at deltage i spontane og planlagte aktiviteter.

Det anbefales derfor at placere primære fællesrum som fælleskøkken og -stue i umiddelbar nærhed af beboernes boliger. Sekundære fællesrum som f.eks. studie- og fitnessrum kan med fordel være længere væk. Hvis fællesa-



A



B



C

- A På UKHome ligger køkkenerne for enden af en lang, smal relativt mørk gang. Man kommer derfor ikke naturligt forbi køkkenerne. Men fordi døren ind til køkkenet tit står åben, kan beboerne dufte eller høre, hvis der er nogen, der er i gang med at lave mad.
- B På UKHome er der sat en glasrude i døren ind til fælleskøkkenerne, så beboerne får mulighed for at se, hvem der er i køkkenet, og hvad der sker, inden de beslutter sig for, om de vil gå ind i køkkenet eller ej.
- C Den åbne planløsning på Bikuben Kollegiet giver beboerne mulighed for at høre eller se antallet af folk og typen af aktivitet og vælge, om de vil deltage, allerede inden de er der. At der er to køkkener og stuer på hver etage, at stue og køkken er opdelt, og at de unge har tekøkkener på værelserne, giver dem ligeledes mulighed for at vælge det sted og den mængde fællesskab, de den aktuelle dag har behov for. Men beboere, hvis dør åbner direkte ud til køkkenerne, kan ikke på samme måde forberede sig til, hvad de kommer ud til.

realerne ligger længere væk og ikke indgår som en naturlig del af beboernes hverdag, kan en attraktiv indretning og særlige funktioner, der kun er tilgængelige her, være med til at nudge beboerne til at bruge rummene. På det ene kollegie fortæller en ung om, hvordan et studierum er gået fra at være næsten ubenyttet til at blive et "yndlingsrum", efter at indretningen er blevet mere attraktiv. Fællesskabsværten kan desuden være med til at aktivere fællesrum, der er længere væk, ved at planlægge og afholde aktiviteter her.

Det er rart at vide, hvad man går ind til

De meget bolignære fællesarealer og fællesskaber kan modsat også virke overvældende og begrænse de unges adfærd, hvis de unge ikke på forhånd kan danne sig et socialt overblik og fornemme, hvad de går ud til. Dette er et særligt vigtigt hensyn for unge, der oplever en større grad af sårbarhed og perioder med mindre overskud og meget social angst.

“ Jeg hader lukkede døre og lukkede vinduer. Jeg kan huske i folkeskolen, når jeg skulle i skole og kom for sent og kunne høre lydene bag døren, så var jeg sådan "det skal jeg ikke", og så ventede jeg til frikvarteret eller gik hjem igen. Jeg kunne ikke få mig selv til at åbne døren. Jeg ved, at der er nogen, der godt kan lide lukkede døre, men for mig vil det give rigtig meget at kunne se, hvem der er derinde og lige fornemme.

Det er for eksempel ikke udelukkende positivt, at de unge på det ene kollegie træder direkte ud i fællesarealerne. Den gode lydisolering mellem værelser og fællesarealer betyder nemlig, at de unge ikke har nogen mulighed for at vide, hvem og hvor mange beboere de møder, når de åbner deres værelsesdør. For nogle afholder det dem helt fra at gå ud på særligt sårbare dage.

“ Jeg åbner direkte op til fælleskøkkenet, og det kan være et problem, når man har en øv-dag, så går jeg ikke ud den dag, fordi jeg gider ikke at gå forbi alle i køkkenet.

De unge, hvis værelse ikke er placeret direkte ud til et fællesrum, men derimod på mere skærmede dele af gangarealerne, har ikke samme udfordring. Her giver den åbne planløsning dem til gengæld en valgfrihed, fordi de på lang afstand kan fornemme, hvad der sker i køkkener og fællesstuer.

“ Tidligere har jeg boet et sted, hvor fælleskøkkenet ikke var rart – det var langt væk, og gangen derhen var mørk. Det var ret øv og decideret angstprovokerende. Her er den lys og føles ikke indelukket. Der ligger mange ting i det. Der var også det med, at man gik fra gangen og ned til køkkenet, og så var der en ugenomsigtig trædør, som blokerede. Der synes jeg det er fedt, at det her er åbent. Jeg har det generelt dårligt med ikke kunne se ind på forhånd. Det er både et spørgsmål om, der er plads rent fysisk, men også om jeg har lyst til den mængde mennesker, der er derinde.

Behovet for forudsigelighed og for at kunne forberede sig på forhånd gælder i alle overgange til fællesskaber. Skal fællesarealerne og fællesskabet opleves som et positivt element for de mest sårbare unge, er det nødvendigt at tage de enkelte unges individuelle behov alvorligt og sørge for at deres boliger er placeret hensigtsmæssigt i forhold til fællesarealerne. I boligtilbud, hvor det ikke er muligt at fornemme fællesrum på forhånd, kan man med fordel, som i den ene case indsætte en glasrude i døre ind til fællesrum som køkkener og stuer, så beboerne har mulighed for at fornemme på forhånd.

Når dårligt indeklima opleves som en ekstra barriere

Ud over at påvirke de unges umiddelbare velbefindende kan dårligt indeklima være med til at gøre det endnu sværere at deltage i det sociale fællesskab, hvis man er særligt sensorisk sensitiv.

På det ene af de to kollegier fortæller de unge, hvordan akustikken i fælleskøkkenerne var så dårlig, at det var udfordrende at være mange samlet her.

“ Når man er flere end 3-4 personer får man hovedpine, hvis man har siddet der i et par timer.

Efterfølgende har køkkenet fået opsat akustikpaneler, hvilket betyder, at akustikken ikke længere er en udfordring, når der er mange i rummet.

På samme måde som dårlig akustik og støj påvirker også andre forhold som temperatur, luftkvalitet og lys de unges måde at bruge fællesrummene på.

Hvis man som mange af de unge i projektet i forvejen er angstfuld omkring at gå ind i et socialt rum, skal der mindre til at gøre det overvældende. Hvis indeklimaet er til gene og stresser den enkelte, tærer det på det overskud, personen har brug for for at kunne deltage.

At kunne regulere graden af eksponering/privathed

Ud over at være særligt sensorisk sensitive er de unge også en gruppe, hvor nogle kan have særligt behov for at skærme sig og ikke føle sig eksponeret. Oplevelsen af at føle sig eksponeret og overvåget er ikke altid betinget af, at der rent faktisk er nogen, der ser på en, men er i lige så høj grad betinget af bevidstheden om, at nogen *kan* se en, uden at man ved det. Flere af de unge fortæller, hvordan det at kunne blive set på påvirker deres adfærd – særligt på dage, hvor de har mindre overskud.

På det ene kollegie fortæller flere for eksempel om, hvordan de placerer sig længst væk fra vinduerne i fællesarealerne (fitnessrum, fælleskøkken og fællesstue), der vender ind mod et stort gårdrum, for ikke at kunne ses:

“ Jeg placerer altid min yogamåtte tæt på løbemaskinen, så langt ind i det hjørne som muligt, så jeg ikke helt kan ses. For de fleste køkkener og stuer er placeret, så man ikke så godt kan se mig der. Jeg har ikke rigtig tænkt over det, men ja, det gør jeg! [griner].



A

A Bikuben Kollegiet er designet som en kube med et gårdrum i midten, som alle etagernes fællesrum (køkkener, stuer, fitness, festlokale m.m.) vender ind mod. Hele facaden mod gården er lavet af glas, så man kan se ind i fællesrummene på de andre etager, når man selv er i fællesarealerne, hvilket en ung fortæller giver hende "en panoptikon-vibe".

Det er vigtigt at understrege, at der er tale om en balancegang. Flere af de unge værdsætter åbenheden. De oplever, at den bidrager med lys og luft, og at man bedre på forhånd kan fornemme andres tilstedeværelse.

“ Jeg synes, det er hyggeligt, at det er åbent [...] Jeg synes, det er fint at kunne mærke livet.

At føle sig tryk i at kunne overskue omgivelserne uden selv at blive set er ifølge geografen Jay Appletons teori om *prospect/refuge* et grundlæggende instinkt hos mennesket med rødder i livet som jægere og samlere. Vi placerer os og færdes i rum ud fra et behov for at kunne overskue det sted, vi befinder os (*prospect*), uden selv at blive set (*refuge*) (Appleton, 1975).

De ovenstående fire afsnit fremhæver, hvordan fysiske forhold som afstand, forudsigelighed, et godt indeklima og oplevelsen af at være eksponeret alle er med til at påvirke de unges velbefindende i fællesarealerne. Det er forhold, der kan gøre det mere trygt og nemt at deltage, fordi de fysiske omgivelser tager mindre af ens opmærksomhed. Modsat, hvis de fysiske rammer tager for meget fokus fra den enkelte, skal personen, ud over den energi, de skal mønstre for at deltage i den sociale interaktion, også bruge energi på at overkomme de fysiske barrierer, hvilket gør personen mindre tilbøjelig til at deltage.



“ Jeg var meget træt på krisehjemmet. Jeg overholdt ikke planer og møder, jeg skulle til. Jeg var bare træt af det hele. Men her er jeg sådan virkelig glad og står op, og jeg har min bostøtte ved min side – hun hjælper ret meget. Og så har jeg min mentor lige ved siden af. Jeg er meget glad for at bo her.

Mange og forskellige typer af fællesrum er med til at understøtte sociale aktiviteter og forskellige måder at være med på

Begge kollegier har en række forskellige typer af fællesrum som fælleskøkkener, tv-stuer og festlokaler.

At der er mange og forskellige rum med forskelligartet indretning, gør det muligt at have forskellige typer af aktiviteter og måder at være sammen på, fra faste, ugentlige fællesmiddage, strikkeklubber, bagekonkurrencer og gangmøder til spontane sociale aktiviteter, der opstår, fordi beboerne møder hinanden i fællesrummene.

“ Jeg kan godt lide, at der er et større bord her, til når der er ‘food clubs’, og så kan man også sidde her [ved et mindre bord i det andet køkken], hvis der er færre, der kommer. Så får man mulighed for at socialisere på forskellige måder. For når der er et stort bord, så kan man ikke snakke med alle. Men er det et lille bord, så bliver man bedre kendt med de få, som er der. It’s kinda like the quality of the quantity, I think.

At køkkener og opholdsstuer i begge cases er adskilte, bidrager desuden til forudsigelighed i forhold til, hvad de unge kan forvente af rummene, og til at de kan vælge fællesskabet til og fra.

“ Jeg kan lide her, at der er to separate rum – det er vigtigt. Så er der ikke to sociale rum. Køkkenet er ligesom køkkenet. Det kan være stressende, når køkkenet også er et socialt rum.

Interaktionspåskud gør det lettere at være social

Indretningen af fællesrummene understøtter desuden forskellige måder at være sammen på. Fælleskøkkenerne i den ene case er eksempelvis indrettet med en kogeø med to komfurer. Dette inviterer til, at flere kan stå og lave mad, og til, at man samtidigt har en samtale, fordi man står overfor hinanden. Mens vi opholdt os på kollegiet i fællesrummene, kom flere beboere desuden ud for at sætte ting i opvaskemaskinen, lave kaffe eller lave mad og deltog kort i samtalen eller hilste.

Fællesrum som køkkenerne kan således bidrage med såkaldte interaktionspåskud – et begreb introduceret af de norske sociologer Ida Marie Henriksen og Aksel Tjora (2013). Begrebet beskriver, hvordan en fælles genstand kan være grund til at gå et sted hen og således være noget man mødes om, som giver anledning til samtale om et neutralt emne. Tænk på kaffeautomaten på



A



B

A Rummenes relativt lille skala er begge steder med til at skabe en intim og hjemlig atmosfære, hvor man kan samle alle beboerne fra gangen, uden at det virker for stort eller småt, og hvor rummene samtidig fungerer, hvis man bare er en eller to personer.

B Køkkenernes indretning har betydning for, hvorvidt flere kan stå sammen og lave mad på samme tid, hvor nemt det er at tale sammen, når man laver mad, og hvor nemt det er at tale med andre i rummet.

kontoret, hvor man mødes og eksempelvis taler om, hvorvidt kaffen er god eller dårlig. Fælleskøkkenernes opvaskemaskine, elkedel og kogeø giver en legitim grund til at gå ud i køkkenet, hvilket altså understøtter deltagelse i fællesskab med personer, man ikke kender.

Rum, der indbyder til aktiviteter udover blot at sætte sig ned og snakke, er også i andre undersøgelser fremhævet som noget, der gør det nemmere at træde ind i fællesskaber (Pless & Nielsen, 2020). Det er derfor relevant at se på, hvordan fællesrummene kan indrettes, så de tilbyder forskellige typer af aktiviteter. Og om man kan indrette på en måde, der skaber interaktionspåskud og derved naturligt trækker beboerne ud i fællesarealerne og giver dem en grund til at opholde sig her og starte en samtale med de andre beboere.

I boligmodeller, hvor fællesarealer er mere afskårne fra den individuelle bolig af eksempelvis en lang gang eller en massiv dør og dermed er svære at se an og forberede sig til på forhånd, og hvor der mangler interaktionspåskud, vil der for en del unge i målgruppen være behov for mere støtte til at blive engageret i fællesskabet.

Fællesarealer fungerer som en forlængelse af boligen

På kollegierne fungerer de bolignære fællesarealer som en forlængelse af boligen og kan kompensere for boligens begrænsede antal kvadratmeter. Hvis de unge har behov for mere plads til at lave aktiviteter eller have besøg, kan de trække ud i fællesarealerne.

“ Jeg bruger ofte fællesarealerne til at lave mad, for tekøkkenet bruger jeg som regel kun på dårlige dage eller på dage, hvor jeg skal lave noget enkelt, som ikke kræver så meget. Men hvis jeg skal lave mere kompleks mad, eller hvis jeg skal lave mad til flere, som er vældigt ofte, så laver jeg maden herude. Så tager jeg min højtaler med ud og lytter til musik, og så kommer min ven fra 6. hened eller en anden veninde hened, og så laver vi mad og spiser sammen.

Værelsernes begrænsede størrelse og det faktum, at fællesrummene er lækkert indrettet, medfører desuden, at de unge nudges til at bruge fællesarealerne, når de ses og er sociale. Når de unge trækker ind på værelserne, er det ofte for at have en fortrolig samtale (Andersson et al., 2023).

På begge kollegier er både vasketøjsstativ, støvsuger og rengøringsartikler fælles, så beboerne ikke skal have dette opbevaret i boligerne. De skal derved bekymre sig om det mindre at finde plads til, hvilket kan gøre det nemmere at holde orden.

Selvom rummene er fælles, kan man godt føle ejerskab

At være med til at indrette og præge fællesarealerne kan styrke de unges følelse af, at der er deres rum, og gøre det mere naturligt at bruge dem. På det ene kollegie fortæller de unge, at det har stor værdi at være med til at indrette rummene. Det styrker en følelse af, at det er deres sted.



A



B

A Beboerne på kollegiet i Aarhus har været med til at bygge og udvælge møbler til deres fællestuer, og et beboerpanel har udvalgt en lokal kunstner til at udføre et vægmaleri.

B Små planter og ting på væggene er med til at skabe stemning og gøre fællesrummene til beboernes egne. Men det kan være svært at vide, hvad der tilhører nuværende beboere, og hvad der er efterladt af tidligere.

“ Det betyder noget, at det er flotte borde og stole, som nogen har lavet her på stedet. Og at der er et råderum til at lave noget selv. At der er et beløb, man kan lave noget for. Hvis man kommer et andet sted, så er det ni ud af ti gange allerede færdigindrettet.

“ At man fx må hænge et billede op, det har en effekt. Det er betydningsfuldt for, om man har en fornemmelse af, at man bor der. For hvis de har sat alt indretningen ind, så er det ikke ens eget længere, og så kommer jeg bare for at bruge det og går igen – men så er det ikke mit eget, ligesom mit eget køkken.

Det kan dog være en udfordring at sikre samme grad af medbestemmelse for de næste hold af beboere, der ikke flytter ind et nyt sted, som de kan præge.

Ligesom ved de unges egen bolig, kræver det både overskud og ressourcer at tage del i at indrette fællesrum. Så selvom det bidrager med ejerskab og fællesskabsfølelse, er det også ifølge nogle af de unge en stor mundfuld at skulle tage initiativ til at indrette fællesrum – både fordi rummene ofte indeholder en række nedskrevne og uskrevne regler, og fordi de unge ofte skal bruge tid på at falde til og flytte ind i deres egne rum og få styr på en masse andre praktiske ting i deres liv.

At man afsætter midler til møbler, indretning og til personaleressourcer, er med til at gøre det nemmere for unge, der har mindre overskud til at deltage – dette gjorde man med gode erfaringer på det ene af de to kollegier.

Der er et potentiale i at gøre mere ud af ankomst- og gangarealer og vaskeri i lejlighedskomplekser

Modsat de to kollegier har de to almene boligcases kun ankomst- og gangarealer og vaskeri til fælles. Her fortæller flere af beboerne, at de har hilst på deres naboer i opgangen, men det bliver sjældent til mere end et “hej”.

I den ene case fortæller et par af beboerne, hvordan de har fået hjælp af deres naboer, hvis de eksempelvis skulle låne værktøj eller en støvsuger til at gøre rent. Men dette kræver en god grund til at tage kontakt, når fællesarealerne ikke tilbyder noget, man kan starte en samtale over.

“ *Altså, jeg har sagt hej til mine naboer. Det er ikke sådan, at jeg er decideret venner med nogle af dem, men jeg siger da hej, når jeg går op og ned. De virker meget søde. Lige da jeg var flyttet ind, var jeg kommet til at købe en forkert slags kaffe, og så gik jeg ind til min nabo og spurgte, om han ville have den, og så endte det med, at han inviterede mig ind til en kop kaffe. Men det er ikke sådan, at der er nogen, der har inviteret til nabofester.*



A

A I Aalborg udgør svalegange, gård-
rum, tagterrasse og vaskerum
bebyggelsens fællesarealer. Der er
ikke indbygget nogen funktioner i
gårdrummet eller på svalegangene,
der bidrager til, at beboerne stop-
per op og taler med hinanden.

Indretningen af opgange og fælles gangarealer indeholder ingen af stederne interaktionspåskud, man kan mødes hen over og starte en samtale om. Muligheder for ophold med for eksempel siddepladser er ligeledes ikke til stede i nogle af casene på gangarealer med undtagelse af det kollegie, hvor den åbne planløsning betyder, at fællesrum og gangarealer er slået sammen.

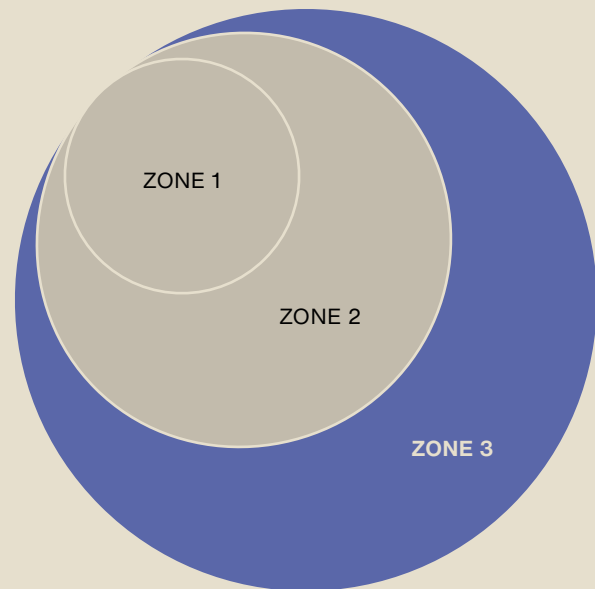
Gangarealerne kommer nemt til at fremstå øde, kolde og mørke, og akustikken betyder flere steder, at samtaler forplanter sig, så der ikke skabes et godt rum at have en samtale i. Der er et stort potentiale i at overveje, hvordan man kan gøre ankomstarealer, opgange og vaskerum til mere sociale rum.

ZONE 3

Nærmiljøet

Nærmiljøer omfatter både de kulturhuse og fællesrum, der indgår som en del af fællesskabsindsatsen, og det øvrige lokalområde.

Det er vigtigt for de unge, at de har adgang til nogle trygge og imødekomende fællesskaber i nærmiljøet. Nærmiljøet kan byde på muligheder for at møde andre unge, engagere sig, være aktive, dyrke interesser og opnå kompetencer og generel livsmestring.



ANALYSEN AF NÆRMILJØET OMFATTER FØLGENDE AFSNIT

Kulturhuse og fællesrum

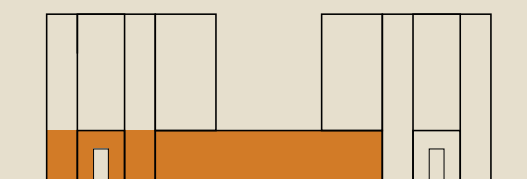
- Jo tættere på boligen, jo mere bliver de brugt
- Synlighed og åbne døre gør, at de unge føler sig velkomne
- Subtile hverdagsmøder gør det nemmere at være med
- Flere forskellige tilbud øger de unges deltagelsesmuligheder
- Vigtigheden af at have et 'safe space', når man er sårbar

Det øvrige lokalområde

- En central boligplacering med faciliteter tæt på gør hverdagen nemmere
- Det, man kan se, kan man blive inspireret af
- Bolignær natur er en kvalitet og giver mulighed for at gå ture

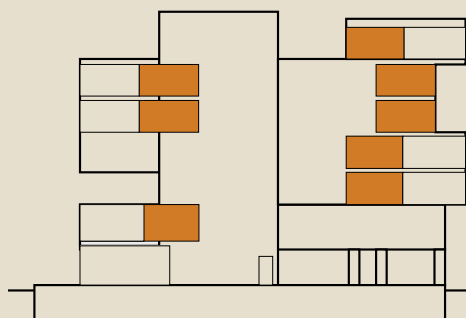
Nærmiljøet i de fire cases

CASE 1 - KOLLEGIE, AARHUS



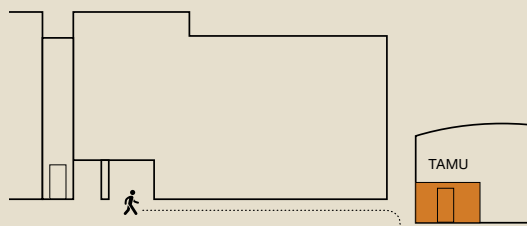
Kollegiet i Aarhus er placeret i samme bygning som et ungekulturhus, hvilket gør det uundgåeligt for beboerne at blive introduceret til kulturhusets fællesskaber og muligheder.

CASE 2 - KOLLEGIE, KØBENHAVN



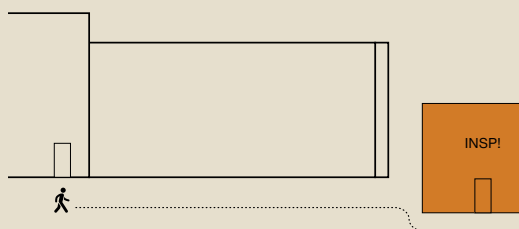
Kollegiet i København rummer en lang række fælles faciliteter og aktivitetsrum under eget tag, hvilket mindsker beboernes behov for faciliteter i nærområdet.

CASE 3 - UNGDOMSBOLIG, AALBORG



I Aalborg har ungdomsuddannelsen TAMU på nabogrunden stillet et lokale til rådighed for de unge og deres fællesskabsværter, hvor de mødes om samvær, fællesspisning og en tryk introduktion til skolen.

CASE 4 - UNGDOMSBOLIG, ROSKILDE



I Roskilde er der kun 70 meter mellem ungdomsboligerne og kulturhuset INSP!, som tilbyder de unge et inkluderende og faciliteret fællesskab med fokus på mad, musik og kreative værksteder.

KULTURHUSE OG FÆLLESRUM

Jo tættere på boligen, jo mere bliver de brugt

Som med fællesarealernes placering i boligerne betyder distancen til tilbud i nærmiljøet også noget for, hvor nemt, ofte og naturligt de benyttes af de unge i hverdagen.

I den ene case er de individuelle boliger placeret direkte ovenpå et kulturhus, og her skaber en intern trappeopgang en blød overgang til kulturhuset. En glasdør giver ligeledes de unge mulighed for at fornemme, hvad der sker i kulturhuset på forhånd og blive bekendte med huset.

“ Det har altid været meget overvældende for mig at skulle komme ned og være sammen med en masse mennesker, jeg ikke kender. Men det er i hvert fald meget lettere for mig nu. Når jeg går ud om morgenen, går jeg tit ned af de her trapper og så igennem UKH. Det giver lidt exposure, og jeg ved, at det bare er det. Ofte når jeg kommer hjem, tager jeg den anden trappe, hvor man undgår UKH, men ofte, når jeg er på vej ud, går jeg lige igennem og siger hej til medarbejderne og hilser på folk.

“ Det var fedt, at der var et tekstilkursus. Jeg gik bare lige ned altså tre dage i træk og deltog i et tekstilkursus. Jeg havde aldrig nogen sinde cyklet et kvarter for at tage til tekstilkursus tre dage i træk. Så det er fedt bare at kunne gå ned og være med, når der sker et eller andet mega fedt. Nogle gange er der festival her, eller der er et eller andet, og så kan man bare lige gå ned at tjekke. Det er fedt.

I to af casene er kulturhus/fællesrum kun et par minutter væk fra lejlighederne på gåben – også her kommer flere af de unge forbi ugentligt eller dagligt for at hænge ud. Men fordi man her skal ud af sin egen bygning og træde ind i en anden, kan det føles som en større tærskel at træde over, hvis ikke man er vant til at bruge huset. Det gør det nemmere helt at undgå huset og fællesskabet, hvis ikke man er kommet i gang med at bruge det.

I disse situationer betyder fællesskabsværtens og bostøttemedarbejderens rolle meget i forhold til at støtte den unge i overgangen fra at være udefrakommende til at være aktiv del af huset, og der er behov for markant mere kommunikation fra personalets side. Dette kan være ved aktivt at synliggøre, at fællesrummet er åbent – i den ene case sætter personalet et flag ud, så de unge kan se, at rummet er åbent, og sms'er eller ringer til de unge.

Synlighed og åbne døre gør, at de unge føler sig velkomne

Udover den geografiske afstand betyder det også noget, at medarbejderne er centralt placerede og synlige, og at de unge bliver mødt og budt velkommen.

At døren ind til medarbejdernes kontor altid er åben, at medarbejderne er placeret centralt, at der er glasvægge ind til kontoret eller gratis kaffe m.m., er med til at give de unge en grund til at kigge forbi.

“ Det gør bare meget, at det er sådan et åbent kontor, og døren er åben, og hvis ikke, kan man banke på og spørge om hjælp. Og så kan det godt være, at det er sådan en lille ting som at printe, men man føler sig bare velkommen.

“ Jeg er et meget introvert menneske, så jeg havde det lidt svært ved at komme herved [INSP!] i starten og med at komme ud og alt muligt. Men det er nemt her, og folk er rigtig søde og imødekom-mende her

I det andet kulturhus har personalet ikke et kontor i stueetagen, men de opholder sig næsten altid i det store fællesrum, hvad enten de laver aktiviteter eller holder møder, og alle, der ankommer til huset, bliver mødt af en 'vært', en af medarbejderne, der byder velkommen og introducerer huset.

“ Jeg ville ikke turde gå indenfor, hvis det ikke var fordi, at jeg var her så ofte. Så ville jeg stå ude foran hovedindgangen og være sådan "ej her, der må jeg ikke være", også når der står, at det er velkomment for alle, men lige præcis mig, jeg må ikke være her.

Den korte afstand og personalets synlighed er med til at gøre 'dørtærsklen' lavere, i og med at de unge jævnligt gøres opmærksomme på, at det her er et sted for dem, så det bliver nemmere for de unge at være med.

Subtile hverdagsmøder gør det nemmere at være med

At kulturhusene er så tæt på, betyder, at de unge naturligt ser og møder de andre brugere af kulturhuset i hverdagen, hvilket gør det mærkbart lettere at deltage i aktiviteter, fordi man allerede har set folk og er blevet bekendt med dem.

“ Jeg er egentlig fra København og kendte ikke rigtig nogen mennesker. Så det var ret nice sådan at have et sted, hvor jeg lidt kunne tage hen og møde nogle mennesker. Så socialt er der rigtig mange gode muligheder. Jeg har mødt alle mulige mennesker.

“ Fx var jeg til det der foto-noget, mørkekammerhalløj, analogfoto, det var klart nemmere at turde at tage til, når jeg havde ansigt på folk. Jeg havde aldrig snakket med dem, der afholdt det, men jeg kunne godt kende deres ansigter, for man har ligesom set dem hernede. Det gør det mindre skræmmende og mere overskueligt.

Den norske sociolog Aksel Tjora har beskrevet, hvordan sådanne subtile, gentagne hverdagsmøder ikke kun bidrager med sociale fællesskaber, men også skaber en følelse af fælles identifikation og anerkendelse og minimerer stigma (Tjora, 2013). At man ser og møder sine naboer og andre unge i nærmiljøet kan bidrage til et socialt tilhørsforhold.

Kulturhusene bidrager desuden med *“liv omkring lejligheden”*, som en ung beskriver det, hvilket kan styrke oplevelsen af ikke at være strandet et øde sted og gøre en nysgerrig på at deltage i lokale aktiviteter.

Flere forskellige tilbud øger de unges deltagelsesmuligheder

Begge kulturhuse har et stort caférum og industrielt køkken, der giver mulighed for folkekøkkener. Derudover er der begge steder øvelokaler til musik, større rum og sale til dans, yoga og andre fysiske aktiviteter, værksteder og krearum, mindre studierum og mødelokaler m.m.

Fælles for begge steder er også en åbenhed omkring, at brugerne selv er med til at forme aktiviteterne og indsatserne i husene. Så har man en god idé, kan man selv gå i gang eller få hjælp og know-how af personalet og andre brugere i husene til at realisere det. I Aarhus har en gruppe af de unge blandt andet startet en festival, og de fremhæver, at rammerne og personalet havde stor betydning for, at dette kunne lade sig gøre.

Alsidigheden i tilbuddene betyder, at de unge kan finde noget, der passer dem – om det så er at deltage i et folkekøkken, at få NADA¹, arrangere en festival eller spille spil. Flere unge fortæller desuden, at når de først er begyndt til én aktivitet, er det nemmere at være med til andre.

“ Der er jo bare helt vildt god plads og spændende initiativer til ting og sager, som der sker, og som man kan høre om og tænke, “ej hvor er det fedt, det her”, og hvis man så ikke er klar til det endnu, så kan man gå og vænne sig til det, til at der sker noget, og så lige pludselig en dag kan man være med til noget. Og det synes jeg er rigtig fint.

I den ene case, begrænser fællesrummets størrelse og fysiske rammer til gengæld, hvad der kan foregå her, og hvilke aktiviteter fællesskabsværterne kan igangsætte, ligesom det er mere uklart, præcist hvad det er for en ‘behaviour setting’, rummet tilbyder. ‘Behaviour setting’ henviser til, hvordan nogle rum er ladet med kulturelle og sociale koder, der medfører en bestemt type adfærd – som en skole eller kirke. Ved vi, hvad vi skal, og kender vi den forventede adfærd, er det nemmere at træde ind i rummet og deltage. Men er vi ukendt med et rums ‘behaviour setting’ og den forventede adfærd, kan det være svært at navigere i og forstå, hvad man ‘gør’ i rummet, hvilket kan gøre det sværere at være med (Barker og Wright, 1971). En af de unge fortæller:

1 En form for øreakupunktur brugt i bl.a. recovery-orienterede tilgange og mod stress, angst og misbrugsproblematikker.

“ Det her er jo lidt et mødelokale. Jeg ved ikke, hvad det burde bruges til, men jeg synes... det er jo rart at have et sted, hvor man lige kan sætte sig ned og snakke sammen, men jeg kunne forestille mig, at det kunne bruges til meget mere.

Til gengæld betyder lokalets billige husleje, at fællesskabsværterne har mulighed for og i stedet fokuserer på at lave aktiviteter ud af huset som at tage de unge med ud at spise, bowle, spille padeltennis eller gå i biografen afhængig af, hvad de selv lægger op til og har lyst til.

Vigtigheden af at have et 'safe space', når man er sårbar

I den ene case har fællesrummet indtil nu primært været forbeholdt de unge i projektet. Selvom flere af de unge gerne ville have flere muligheder for at møde deres naboer og andre unge i området, understreger de, at det er vigtigt, at de har det her sted, som kun er for dem.

“ Jeg synes, alle skal have mulighed for at mødes med alle de mennesker, der bor her, men jeg synes ikke, alle skal have mulighed for at komme her. Altså, vi er jo lidt en speciel gruppe. Det er godt at have muligheden for at kunne sætte ting i perspektiv og møde nogen, der har oplevet nogle af de samme ting, som jeg har. Det gør du bare ikke i den normale verden. Det gjorde jeg ikke på kollegiet. Det er ufatteligt rart at kunne det her.

Fordelen ved, at størstedelen af aktiviteterne i fællesrummet er forbeholdt de unge i projektet, er, at det på denne måde fungerer som et 'safe space' – et sted, man kan mødes med ligesindede og dele erfaringer uden at blive udsat for diskrimination, fordomme eller mobning. Her kan de få hjælp og sparre med hinanden og dele erfaringer, frustrationer og udfordringer i et trygt rum. Eksempelvis udfordringer med misbrug, hvor både det, at beboerne har en fælles erfaring, og det at personalet er med, skaber en god tone og et trygt rum.

At kunne mødes i et fællesskab med ligesindede kan ligeledes åbne for, at man kan få lov til at indtage en ny rolle, fordi alle mødes på samme vilkår. En beboer fortæller, hvordan han værdsætter at have fællesrummet, fordi han oplever at kunne være med til at inspirere og vise et godt eksempel. Han er lidt ældre end flere af de andre, og det betyder noget, at han her bliver set op til:

“ Jeg har det med at sammenligne mig med andre mennesker, så det, at jeg faktisk kan blive set op til her, er jeg ikke vant til. Jeg føler, at de andre godt kan lide mig. Vi er forskellige mennesker, men det, at folk er yngre og gerne vil være sammen med mig, er jeg ikke vant til.

Fællesrummet bidrager derudover med en ekstra sikkerhed, fordi beboerne ved, at der her er nogen, de altid kan gå til. En bostøttemedarbejder fremhæver, hvordan det kan gøre det nemmere for nogle af de unge at bo alene i egen, selvstændig bolig, fordi fællesrummet tilbyder denne tryghed. Dette bekræfter en af de unge – for ham er det vigtigt, at han ikke bare er placeret

alene i et boligområde uden nogen tæt på.

På det ene kollegie, har de unge, der er visiteret til projektet, aktivt efterspurgt at have en gruppe kun for dem, hvor de mødes og tager ud og spiser sammen. Begge kulturhuse er ligeledes vært for mindre foreninger og grupper, der fungerer som 'safe spaces'. Men her kan det være sværere at deltage, hvis der eksempelvis er mange mennesker i kulturhuset.

“ Jeg er på INSP! ca. en gang om ugen til NADA. Det kan være rigtig hyggeligt, men også meget overvældende, når der er mange mennesker.

De unge drager stor fordel af både at kunne indgå i sociale fællesskaber, hvor de møder folk i andre situationer end dem selv, og kan blive en del af interessefællesskaber og aktiviteter, der kan inspirere til at lære eller prøve nye ting. På samme tid efterspørger de også at kunne indgå i safe spaces, hvor de kan sparre og udveksle erfaringer med unge i samme situation, som dem selv. Er den ene type fællesskab til stede som en ressource lokalt, bør man overveje, hvordan og hvor de unge kan finde den anden type fællesskab.

“ Det er svært at flytte og have en masse på sidelinjen, hvilket betød, at det tog en del tid for mig at falde på plads. Det kræver en del viden, som jeg ikke rigtigt havde: vasketøj, udflytning, indflytning, internet, bam, bam, bam... altså, der er mange ting, der kommer med at flytte.



DET ØVRIGE LOKALOMRÅDE

En central boligplacering med faciliteter tæt på gør hverdagen nemmere

Fælles for de fire boligtilbud er, at de er placeret tæt på transportmuligheder, indkøbsfaciliteter, fitness- og sportsfaciliteter, læger, fællesskabsindsatser, psykiatritilbud m.m. Jo mindre energi de unge skal bruge på det praktiske, jo bedre, da det ifølge flere, gør det nemmere at komme afsted og frigiver plads til at tage vare på sig selv.

“ [...] Det er tæt på butikker, metrostation, indkøbscentre og bycentrum. Der er så mange ting, der er blevet gjort enklere for mig her, som gør, at jeg slipper for at bruge hele mit batteri op og kan fokusere på at tage vare på mig selv – tage til terapi, arbejde, tage i skole. Så på den måde er det meget enkelt.

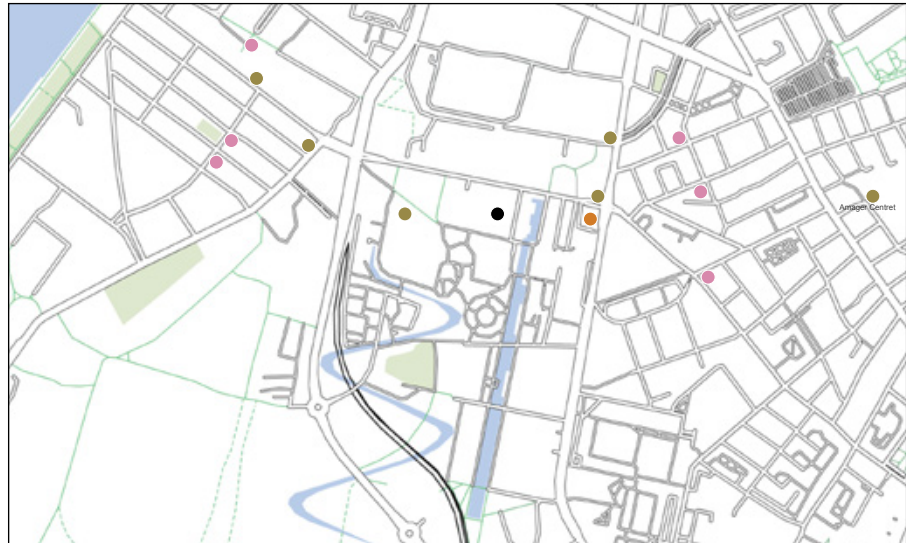
Som særlig sårbar kan man opleve at have mindre kapacitet, og hverdagens ærinder som f.eks. indkøb kan være på bekostning af at passe på sig selv, som en ung forklarer nedenfor.

Når man skal udvælge egnede boliger til denne målgruppe, behøver boligerne ikke ligge i midten af byen, men det er en fordel, at de ligger tæt på indkøbs- og transportmuligheder m.m.

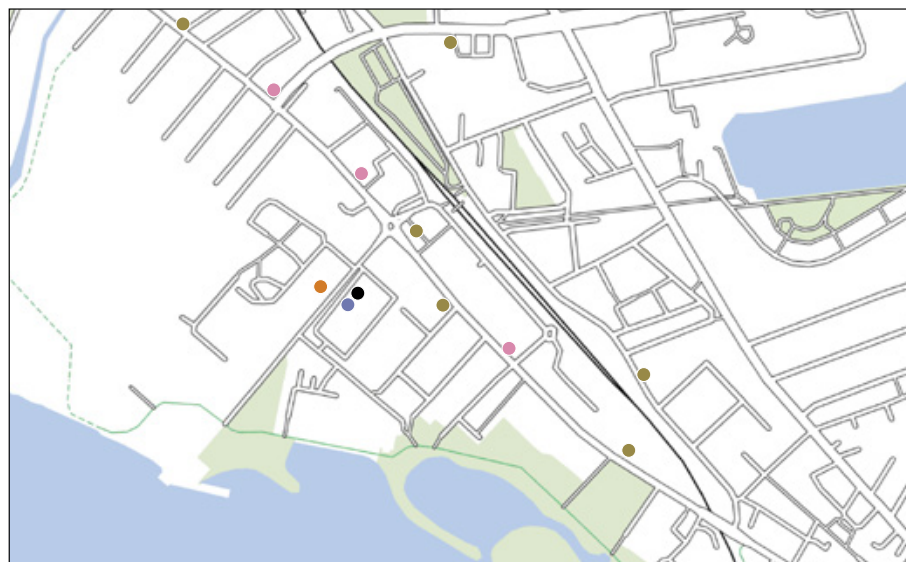
- Kollegiet UKHome
- Fællesskabsindsats: UKH
- Indkøb og supermarkeder
- Restaurant og takeaway
- Uddannelsesinstitutioner



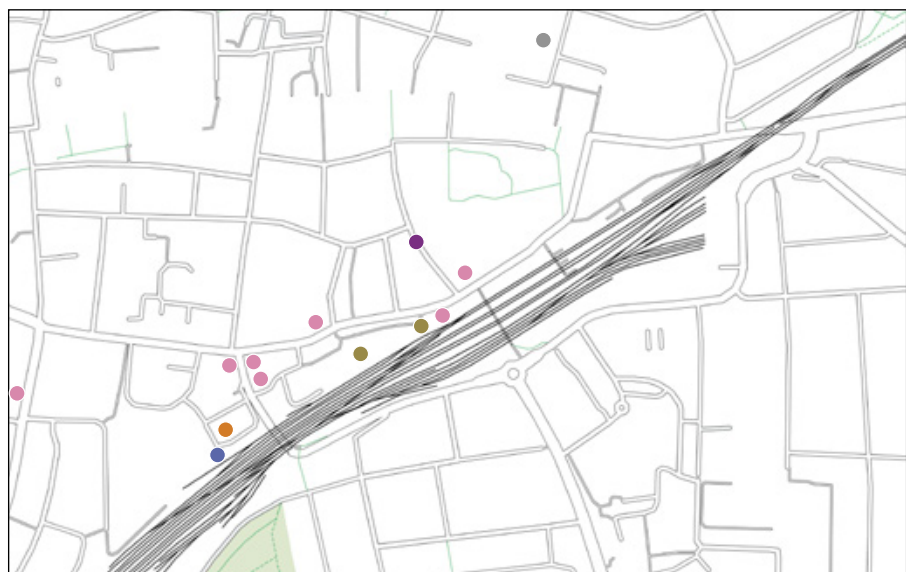
- Bikuben Kollegiet
- Indkøb og supermarkeder
- Restaurant og Take Away
- Uddannelsesinstitutioner



- Ungdomsboligerne
- Fællesskabsindsat: TAMU
- Indkøb og supermarkeder
- Restaurant og takeaway
- Uddannelsesinstitutioner



- Slagteriet
- Fællesskabsindsat: INSP!
- Indkøb og supermarkeder
- Restaurant og takeaway
- Gågade
- Bibliotek



Det, man kan se, kan man blive inspireret af

I flere af casene er boligerne placeret overfor en uddannelsesinstitution. At kunne se over til et sted, hvor man potentielt kan blive elev eller studerende, er inspirerende og gør det nemmere at forestille en hverdag derhenne.

I en af casene er en af de unge, efter at være flyttet ind, blevet elev på naboskolen, på en arbejdsmarkedsuddannelse for unge, der endnu ikke har gennemført en ungdomsuddannelse, og som trives bedre med praktisk arbejde end med at sidde i et klasselokale. De unge deltager derudover hver mandag sammen med fællesskabsværterne til fællesspisning i institutionens kantine. Dette betyder, at den unge allerede inden, han startede på uddannelsen, har vænnet sig til stedet, hvilket har været en fordel ifm. hans tilknytning og følelse af tryk. At skolen er placeret i nabobegyggelsen, betyder desuden, at afstanden ikke bliver en barriere for hans deltagelse, hvilket er med til at understøtte at han fortsætter.

En af de unge, der bor på kollegiet i København med Københavns Universitet som nabo, fortæller yderligere, at vedkommende efter at være flyttet ind på kollegiet er begyndt at drømme om at starte på universitetet. At kunne se over på universitet og gennem vinduerne se, hvordan undervisningen foregår, gør det mindre mystisk. Den unge ser desuden fordelene i, at det ligger så tæt på, da vedkommende har dage med manglende overskud, som ville gøre det svært at komme afsted, hvis universitetet lå langt væk.

Afstand og disponering til lokale institutioner kan altså have en inspirerende indvirkning og gøre det nemmere at tage skridtet til at starte på eksempelvis en uddannelse.

Bolignær natur er en kvalitet og giver mulighed for at gå ture

At have natur som nabo er en kvalitet, som bliver fremhævet af de unge i flere af casene. I den ene case i Aalborg, er boligerne placeret få minutter fra Limfjorden, og flere af de unge har fjordudsigt fra den individuelle bolig. I en anden case i København, er kollegiet placeret under én kilometer fra større grønne områder som Amager Fælled, Christianshavns Volde og Islands Brygge.

Placeringen tæt på naturområder bliver brugt af de unge som en mental pause, og flere fortæller, at de går mange ture.

“ Jeg går en del. Jeg kan rigtig godt lide området, og jeg er glad for vandet og naturen. Jeg vil hellere bo her end inde midt i Aalborg. Nu er det bedre vejr, og jeg har tænkt mig at tage ud og fiske. Det gider de fleste måske ikke, men jeg er virkelig glad for at have muligheden. Og hvis du ser min udsigt, så er det rimelig vildt. Man kan se både broen og Limfjorden. Og jeg har morgensol.

De unge oplever, at der generelt er værdi i at komme udenfor, og de sætter pris på, at omgivelserne er indbydende.

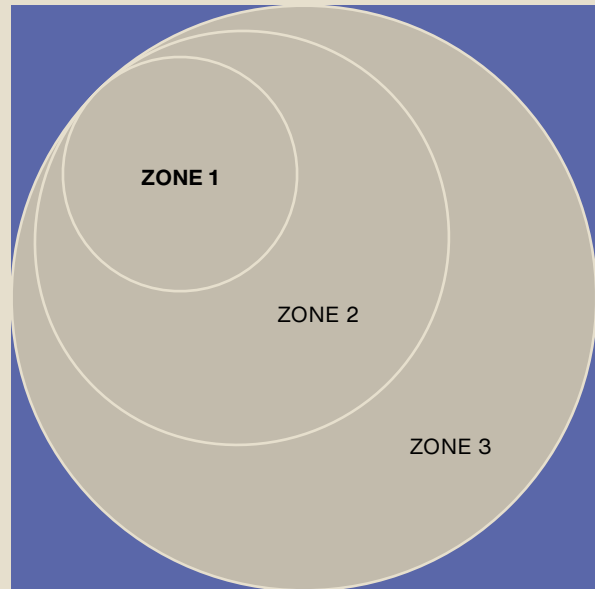
“ Jeg elsker Amager. Der er mange ting tæt på her. Det er meget hyggeligere at gå en tur end der, hvor jeg boede før. Når jeg ikke kan sove, går jeg nogle lange ture. Jeg kan godt lide at udforske Amager.

Det er efterhånden velkendt, at naturen har en positiv indvirkende effekt på vores trivsel og velbefindende. Undersøgelser har blandt andet vist, at der er en sammenhæng mellem livstilfredshed og mængden af nærliggende, grønne områder i byerne, og at grønne områder har en positiv sundhedsmæssig indvirkning på både vores fysiske og mentale helbred (Houlden et al., 2018).

I den ene case er naturen også en integreret del af bostøtten. Selvom de unge her har god plads til at have besøg af deres bostøtter i lejlighederne, fortæller både de og deres bostøtter, at de bruger fjorden og naturen omkring til at gå ture, fordi man “bare har en anden samtale”, når man går langs vandet.

RAMMER OG VILKÅR

En bolig er meget andet og mere end de fysiske rammer. Særligt når boligen indgår i et samlet boligsocialt tilbud til unge i hjemløshed. I det følgende ser vi på nogle af de supplerende eller fundamentale faktorer som økonomi og bostøtte.



ANALYSEN AF FUNDAMENTET OMFATTER FØLGENDE AFSNIT

- Økonomi og betalbarhed
- Bostøtten er vigtig til de svære overgange
- Betydningen af at bo i et miljø med andre unge
- Fordele og ulemper ved at bo sammen med andre
- Fordele og ulemper ved at bo alene
- At bo med eller uden tidsbegrænsning
- Kæledyr/servicedyr gør det nemmere at bo alene

Økonomi og betalbarhed

For de unge i målgruppen er det kendetegnende, at de generelt har en meget lav betalingsevne. Økonomi spiller derfor en central rolle, og det er derfor helt centralt, at boligen er billig (Pless & Nielsen, 2022).

De unge vil typisk modtage uddannelseshjælp (6.545 kr.²), SU (6.589 kr.*), og kontanthjælp (7.699 kr.* – dette niveau gælder personer under 30 og gives kun, hvis de unge i forvejen har en uddannelse). Nogle af de unge vil have mulighed for at søge om handikaptillæg til både SU (9.372 kr.* før skat/mdr.) og kontanthjælp (for udeboende med visse psykiatriske diagnoser kan man få 11.944 kr./mdr i kontanthjælp), ligesom nogle modtager §34 – en særlig støtte til høje boligudgifter.

I samtalerne med beboerne i de to dyreste boligtilbud, der begge overstiger 4.000 kr. inkl. forbrug, udtrykker beboerne, hvordan huslejen bliver en så stor stressfaktor, at det går ud over glæden ved deres bolig.

“ Det er fandeme dyrt! Sidst trak de 4500 ca. og så 606 kr. mere [fordi varmeregnen var steget]. Det ville være nemmere med bare 1000 kr. mere om måneden. Hvis jeg skulle lave noget om, skulle det være prisen. Det skulle være 3500 kr. med det hele. Det ville være 1000 kroner mere til mad og smøger. Så ville jeg være helt tilfreds.

“ Jeg betaler det dobbelte her ift. krisehjemmet, men har vænnet mig til det og lavet et budget. Jeg tænker meget over, hvad jeg køber. Jeg prioriterer at købe medicin og mad og sådan nogle ting. Det er lidt dyrt, men jeg ville bare have det. Så måtte jeg bare prøve at finde ud af det. Jeg får også uddannelseshjælp, og jeg tænkte, at jeg bare måtte finde ud af det, fordi jeg er blevet mere glad af at bo her.

“ Som kronisk syg bruger man mange penge på medicin. Virkelig meget, og det er ikke allokert i det studielån, jeg har fra den norske stat. 80 % går på husleje, så er der elektricitet og min medicin. Økonomisk set har jeg altid kun lige overlevet, og det er en kæmpe stressfaktor, som virkelig trækker mig, fordi jeg også er vokset op som fattig. Jeg har forsøgt at skubbe så mange regninger og foretaget opkald til højre og venstre for at prøve at få tingene til at hænge sammen. Jeg har fået så mange bøder – ikke fordi jeg ikke ville forholde mig til det, men fordi jeg fik så meget angst af alle regningerne, at jeg blev helt lammet.

Modsat udtrykker beboerne i de to billigste boligtilbud, hvor lejen ligger omkring eller under det anbefalede niveau, at det er en af de store gevinster ved at bo i boligerne.

2 *Beløbene er sat efter 2023-satsen.

“ Værelset er det allerbilligste, du kan finde, når man tænker i forhold til, hvad jeg er interesseret i. Det er på papiret lige præcis i midten af Aarhus, og så er der kvadratmeter nok til, hvad du skal bruge.

Ud over huslejen har mange af beboerne store udgiftsposter til medicin, transport og gæld, og nogle har derudover et forbrug af rusmidler, der betyder at deres økonomiske situation bliver så klemmt, at de vælger at springe måltider over og ikke kan deltage i sociale arrangementer og aktiviteter, fordi de ikke har råd.

Foruden de daglige udgifter forbundet med husleje og andre faste udgifter vil mange af beboerne have behov for hjælp til at etablere sig, hjælp til indskud, og for norges vedkommende hjælp til at komme af med tidligere gæld eller udeståender hos tidligere udlejere. Det er ikke tilladt at have en opsparing på mere end 10.000 kr, hvis man er på uddannelses- eller kontanthjælp. For denne gruppe af unge, kan det derfor være svært økonomisk at forberede sig på at flytte i egen bolig. Overgangen til egen bolig er derfor forbundet med mange økonomiske vanskeligheder, som de unge har behov for hjælp til at tackle.

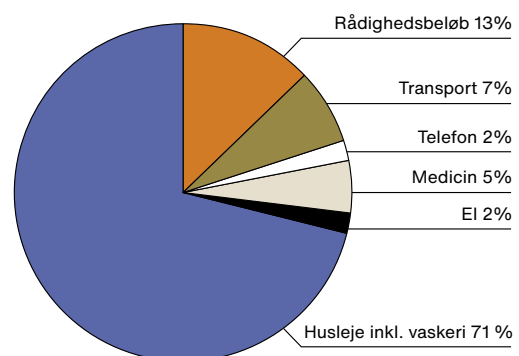
At vælge boliger med et overkommeligt huslejeniveau er afgørende i forhold til at sikre, at beboerne kan finde ro og stabilitet i hverdagen, at de kan etablere sig, og at de kan blive ved med at have råd til at blive boende. Flere undersøgelser vurderer, at huslejesatsen helst skal ligge på omkring 3.000 kr./mdr. (ekskl. varme/el) og ikke overstige 3.200 kr./mdr. (ekskl. varme og el) (Adept og Rambøll, 2021; Hansen et al., 2014), hvilket stemmer overens med det, vi hørte fra de unge i denne evaluering.

Nogle unge vil dog have et større økonomisk råderum, hvis de eksempelvis modtager handikaptillæg i forbindelse med deres SU eller kontanthjælp, hvilket gør det nemmere at bo med en højere husleje. Det er vigtigt, at det i forbindelse med valget af boligen undersøges, hvilke støttemuligheder der eksisterer for at subsidiere huslejen, samt at boliger til målgruppen udvælges med afsæt i den enkelte unges økonomiske situation.

Det er desuden en fordel, at så mange faste udgifter som muligt indgår som en del af huslejen, så de unge har udgiftsposter så få steder som muligt, og at udgifterne er så gennemsigtige som muligt (Hansen, K. E. et al., 2014).

Eksempel på beboers månedlige budget

Indkomst	6.973 kr./md.
Uddannelseshjælp	+ 6.315
Boligstøtte	+ 658
Husleje (inkl. vaskeri)	- 4.922
El	- 175
Medicin	- 360
Transport	- 465
Rådighedsbeløb	= 902



Boligøkonomi for de fire cases

	AALBORG	KØBENHAVN	ROSKILDE	AARHUS
Husleje	3.789 kr. (ekskl. vand og varme) 4.189 kr. (inkl. vand og varme) ³	4.670 – 4.935 kr. (inkl. vand og varme)	2.636 kr. (ekskl. vand og varme) 3.149 kr. (inkl. vand og varme)	2.795 – 3.210 kr. (ekskl. vand og varme) 3.044 – 3.459 kr. (inkl. vand og varme)
Indskud	22.500 kr.	22.500 kr.	13.203 kr.	8.384 – 9.630 kr.
Boligstøtte	ca. 550kr.	ca. 600kr.	ca. 400kr.	ca. 400 kr.

3 I Aalborg fortæller beboere og bostøttemedarbejdere, hvordan en ekstra varmeregning har betydet, at budgettet for flere er væltet, og at beboerne pludselig står uden penge resten af måneden.

Bostøtten er vigtig til de svære overgange

De unge vil ofte opleve, at det tager ekstra lang tid at falde til.

“ Indflytningsprocessen var svær, fordi jeg skulle lære alle de sociale regler, og hvor alt er, og det med at føle sig dum, fordi man spørger om en helt masse ting. Jeg følte, at jeg konstant generede nogen med mine spørgsmål. Det var det sværeste.

Her spiller bostøttemedarbejderne en vigtig rolle i at støtte de unge både praktisk, mentalt og socialt i at falde til i boligfællesskabet og indrette boligen.

“ Min bostøtte gør tingene nemmere for mig. Hun kom forbi en dag for bare at aflevere en støvsuger, alene fordi hun ved, jeg har støvalergi. Hun gør altid, hvad hun kan for at forbedre situationen, hvilket er en stor hjælp og tryghed. Jeg ved, at jeg altid kan komme til hende, hvis alt går galt. Det er meget vigtigt for folk som mig. Det forstærker følelsens af tryghed ved at bo her. Jeg har lært og vokset og reflekteret meget ved at bo her.

Bostøttemedarbejdere og fællesskabsværter har desuden i flere tilfælde spillet en vigtig rolle som brobygger til det nye sociale fællesskab. Flere af de unge oplever, at der ved indflytningen er mange ting og forhold, de skal have styr på, så overskuddet til også at være social og møde nye mennesker kan derfor være begrænset. Her kan de unges bostøttemedarbejder, sociale vicevært eller fællesskabsvært hjælpe med at forventningsafstemme med de andre beboere og bistå de unge i at blive en del af fællesskabet på deres præmisser.

“ I starten var der så mange andre ting i forhold til flytning og uddannelse, og jeg havde for meget i mit hoved, så jeg blev ved med at udskyde at komme med til fællesspisning. Til sidste tænkte jeg, at nu er jeg ikke ny længere, og hvordan skal jeg så bare lige dukke op? Så talte jeg med min bostøtte, som sagde, at vi kunne bestille pizza og invitere de andre til fællesspisning, hvis jeg havde lyst. De fortalte om sig selv – vi startede fra en ende. De var meget søde og spurgte ind. Det hjalp, at min bostøtte var med, og nu har jeg fået snakket med de andre. De har også nissevenner, og det har jeg sagt ja til at være med til – det synes jeg er hyggeligt. Så nu føler jeg mere, at jeg er en del af deres ting. Så nu kigger jeg efter arrangementerne.

Blandt målgruppen vil der være unge, der af forskellige årsager oplever i perioder at have kortere og længerevarende ophold andre steder end deres bolig i forbindelse med eksempelvis misbrugsbehandling, psykiatrisk indlæggelse, afsoning af fængselsdom m.m. I disse situationer fungerer bostøtten som en vigtig facilitator i overgangen til og fra boligen i forhold til at sikre, at praktiske forhold omkring økonomi m.m. er på plads. Men bostøtten hjælper også i forhold til det sociale fællesskab. Såvel de unge og som bostøttemedarbejderne fremhæver, at det ved midlertidige fraflytninger er vigtig opgave for bostøtterne at forventningsafstemme og kommunikere med medkollegierne om, at den unge i en periode ikke indgår i fællesskabet, og tilsvarende at støtte den unge i at kunne indgå igen på en god og tryk måde, når de vender tilbage.

Der er meget, de unge skal overskue og finde ud af, når de flytter i egen bolig. Som denne analyse fremhæver, kræver overgangen fra at være hjemløs, bo på forsorghjem, krisehjem m.m. en særlig indsats i forhold til at falde til – både økonomisk, fysisk, mentalt og socialt. Det er her vigtigt at overveje, hvordan tidlig opsporing og bostøtte kan bidrage til at støtte de unge i den ofte svære overgang til egen bolig, så bostøttemedarbejderen kan være med allerede inden flytningen og støtte i flytteprocessen og ikke kun efter, beboeren er flyttet i egen bolig (Benjaminsen & Grønfeldt, 2022).

Betydningen af at bo i et miljø med andre unge

Generelt udtrykker de unge, at det betyder meget at bo i et miljø med andre unge. Det handler om at kunne identificere sig med det sted, man bor. En beboer forklarer:

“ Flytningen fra forsorghjemmet til Svenstrup [hvor beboeren boede tidligere] var forfærdeligt. Det havde været bedre at komme direkte herhen. Der er flere unge mennesker her. I Svenstrup var det gamle mennesker. Det var forfærdeligt. Det var så deprimerende, som noget kan være.

Placeringen og typen af bolig bidrager desuden med en følelse af normalitet – at de unge bor som alle andre. Flere af de unge har tidligere boet på krisehjem, forsorghjem eller været anbragt, og det betyder noget, at de har deres eget, og at området og boligen, de bor i, ikke føles som en institution.

At de unge bor i et ungt miljø, og at der er kulturhuse og sociale tilbud tæt på, giver desuden de unge mulighed for at møde andre unge, der er et andet sted i deres liv og har andre erfaringer end dem selv. Det kan inspirere at se andre måder at gøre tingene på og gøre beboerne nysgerrige på at prøve nye ting.

Fordele og ulemper ved at bo sammen med andre

Der er mange fordele ved at bo sammen med andre som på kollegierne. Når fællesskabet er lige udenfor døren, er det nemmere at blive en del af det:

“ Det er vigtigt for mig, at det ikke føles isoleret, jeg er en person som trives blandt andre mennesker. Det eneste tidspunkt, hvor det ikke gælder, er når min krop ikke tillader mig det. Så rammen her er positiv for mig, for det kræver ikke energi at opsøge det sociale – det er der bare. Det er også godt at have mennesker omkring sig uden nødvendigvis at behøve at interagere med dem. Bare det at kunne mærke, at der er liv rundt omkring. Det er der en stor tryghed i for mig.

For de unge, der måske ikke er klar til at blive en aktiv del af fællesskabet (endnu), kan boligmodellen stadig være velegnet for dem. At have mennesker på alle sider kan bidrage med en grundlæggende følelse af sikkerhed og tryghed.

“ Jeg synes, det er meget sikkert at bo her. Man kan ikke bare gå ind fra elevatoren, man skal have en chip. Det er ikke, fordi nogen er efter mig, men jeg har boet på krisehjem, fordi der var. Jeg tænker nu ikke, at han vil opsøge mig. Han ved ikke, jeg bor her, men hvis nu han gør, så frygter jeg ikke, at han kan komme herind. Der er døre og naboer. Jeg ville aldrig kunne bo i hus. Jeg kan lide, at der er naboer, og jeg ved, at de er søde her. Jeg føler mig meget sikker ved at bo her.” (beboer på kollegie)

Men et kollegietilbud kan for unge med meget svære, komplekse problemstillinger opleves som meget overvældende. På begge kollegier har vi hørt om beboere, der udvikler teknikker til at undgå fællesskabet som f.eks. at benytte fælleskøkkener sent om natten, når der ikke er andre, eller ved helt at trække sig fra social kontakt og praktiske opgaver i fællesarealer.

På et kollegie havde en tidligere ung fra projektet haft en meget grænseoverskridende adfærd, der endte med, at de andre kollegianere var så utrygge, at de afstod fra at benytte de fællesarealer (terrasse og køkken), som denne beboer brugte.

Hvis de unge trækker sig fra fællesskabet eller har en antisocial adfærd, stiller det de andre beboere på kollegiet i et dilemma. De kollegianere, vi talte med, som ikke er visiteret til projektet, fortæller, hvordan det kan være svært både at skulle drage omsorg og respektere den enkeltes ret til at trække sig, og så

“ Der var en, der sagde til mig, at jeg bare skulle komme til fællesarrangementerne, og at hun godt vidste, hvordan det var at være ny – det med at man holder sig lidt tilbage. De ville gerne lære mig at kende. Så der følte jeg tryghed, det var meget sødt af hende. Jeg tror, det var det, jeg havde brug for at høre, for det er lidt svært, når man er ny.



på samme tid at skulle stille krav til unge, der ikke deltager eller evner at leve op til kravene for at bo i et fællesskab, herunder at gøre rent efter sig selv og tage del i rengøringen af fællesarealer.

For kommende beboere kan sådanne oplevelser desuden gøre opstarten svær, da den unge 'starter i minus' og skal bruge energi på at overkompe- sere for en tidligere beboers adfærd. I sådanne situationer bliver bostøtten vigtig i forhold til at kunne forventningsafstemme og mediere mellem bebo- erne. Jo mere komplekse udfordringer, jo større krav er der altså til både støtte og omgivelser (Hjem til Alle alliancen, 2019).

Fordele og ulemper ved at bo alene

I de to byer, hvor beboerne bor i almene lejligheder, og derfor ikke som i kollegierne på samme måde naturligt mødes og laver aktiviteter med deres naboer, efterspørger de muligheder for samvær med deres naboer. Begge steder fortæller beboerne, hvordan de hilser på naboerne i opgangen, men der mangler noget at starte en samtale og relation over – et interaktions- påskud.

“ Når jeg kommer hjem, vil jeg gerne bare være for mig selv. Men det ikke at have mulighed for at mødes med andre folk, der bor omkring en, virker underligt. Det virker meget ensomt. Jeg har prøvet at tale med mine naboer. Jeg vil sige, at jeg er god til at starte en samtale op, men jeg vil gerne have mere.

Det handler både om at have et sted, man kan kommunikere med sine naboer og få råd og praktisk hjælp – eksempelvis, hvordan man bruger vaskerummet – men også om at have et sted, man kan mødes over sociale aktiviteter.

En beboer fortæller, hvordan han har en god relation til den familie, der bor ved siden af ham, og får hjælp af dem til rengøring m.m., men savner at have unge naboer.

“ Jeg har fået hjælp til at gøre rent, handle ind, lidt af hvert. Men jeg ville ønske, det var en ung person, som jeg kunne gå rundt med. Så det ikke bare føltes som en form for mor eller far, jeg gik rundt med.

Denne beboer benytter det lokale kulturhus, INSP!, flere gange om ugen, men efterspørger et mindre, mere uofficielt fællesskab, som ikke nødvendigvis er styret af personale.

“ Jeg ville ønske, der var nogle fællesting for os unge, for os, der boede alene, så det vil føles, som om at vi ikke boede helt alene. Det kunne være fedt at have nogle af snakke med og sådan noget med fælles spisning, så vi kunne lære hinanden at kende, og på den måde måske hjælpe hinanden. For lige nu kender jeg kun én, men jeg kunne godt tænke mig at kende lidt flere af dem, som bor her. Ellers bliver det meget ensomt.

Til gengæld fremhæver de unge, at de værdsætter at have deres eget, at kunne lukke døren og have ro omkring sig.

“ At jeg fik mit eget sted at bo, at jeg ikke skulle bo sammen med andre, og jeg endelig fik lidt fred omkring mig, har været vigtigt. At jeg kunne være mig selv, uden at andre hele tiden kom og forstyrrende mig. Det har jeg fået her, og det er rart.

At have sit eget sted betyder, at man kun skal forholde sig til sig selv og sine egne udfordringer, hvilket for nogle beboere er alt, de har overskud til. Der er desuden et aldersmæssigt aspekt i forhold til at bo i sin egen lejlighed kontra på et kollegie. En beboer i slutningen af 20'erne fortæller, hvordan han tidligere har været glad for at bo på et kollegie, men i forhold til hans nuværende livssituation giver det mening at have sit eget.

Hvorvidt en kollektiv boligmodel som et kollegie eller en boligmodel, hvor man bor for sig selv, er bedst egnet, afhænger af den unges individuelle situation. Der er mange fordele at hente ved at bo i et kollegiefællesskab, men nogle unge vil også kunne opleve, at kollegiemodellen kan være for overvældende, eller at de er et sted i deres liv, hvor de er klar til at bo for sig selv.

At bo med eller uden tidsbegrænsning

For at bo i en ungdoms- eller kollegiebolig skal man som udgangspunktet være studieaktiv, dvs. være elev, lærling eller aktiv på en SU-berettiget uddannelse, og man kan kun bo i boligtilbuddet, så længe man er studerende/studieaktiv. I private ungdoms- og kollegietilbud er dette ikke altid et krav og afhænger af tilbuddets fundats. I almindelige almene boliger, som boligerne i casen i Roskilde, er der ikke krav om studieaktivitet.

Hvis ikke man opfylder kravene om studieaktivitet, kan man på et kollegie søge dispensation – de fleste steder kan man få dispensation i op til et år. Herefter risikerer man at få sin bolig opsagt. Er man visiteret gennem §59 til en almen ungdoms- eller kollegiebolig, er man undtaget kravet om studieaktivitet, og boligen er ikke på samme måde afhængig af, om man studerer og er studieaktiv. Der er altså heller ikke på samme måde en tidsbegrænsning for, hvor længe man kan blive boende i tilbuddet.

De to kollegiecases i denne undersøgelse er ikke almene, og de unge er derfor ikke visiteret gennem §59. En stor del af de unge har dog begge steder fået dispensation, så de ikke skal være studieaktive for at bo på kollegiet. På det ene kollegie er boligen tidsbegrænset, så unge (visiterede eller studerende) kun kan bo i tilbuddet i op til to år med mulighed for forlængelse i yderligere et år. På det andet kollegie fortæller de unge, at de er usikre på, hvor længe de kan blive boende, når de ikke er studieaktive. Denne følelse af ikke at leve op til kravene og derfor risikere at skulle flytte, kan blive til en stressfaktor i hverdagen:

“ Det føles som noget midlertidigt, som jeg er i, så længe jeg er studerende, og så længe jeg gør “sådan og sådan og sådan”. Jeg ved ikke, om jeg består de her eksamener, fordi jeg har været så meget syg og væk, så det påvirker jo også, om jeg kan være her.

Kravene til at være studerende kan dog også være med til, at beboerne får tænkt over, hvad det er, de vil, og får taget skridtet med at starte på en uddannelse:

“ Man skal overveje uddannelse i forhold til at bo her. Jeg havde en plan om at starte på SOSU H, men så fik jeg søvnproblemer, så det skete ikke. Det blev bedre med psykiater og sovepiller, så nu kan jeg i det mindste sove. I stedet startede jeg i praktik på et plejehjem, men det var ikke noget for mig. Så fandt mig og min bostøtte ud af, hvad jeg så skulle. Så nu skal jeg starte på praktikplads i Jysk og så en elevplads. Så man skal være bevidst om, at man skal være i uddannelse for at bo her. Jeg tænker meget over, hvad jeg vil. Jeg vil gerne blive til noget.

En bostøttemedarbejder fortæller, at kravene om studieaktivitet på nogle af de kollegier, hvor hun har været bostøtte for unge, betyder, at de unge starter på en uddannelse, før de egentlig er klar, hvis ikke de er visiteret til tilbuddet gennem §59 eller har fået dispensation for studieaktivitet. Dette kan risikere at resultere i, at de unge får opbrugt deres SU, før de har fundet den rigtige uddannelse, og at de oplever nederlag i forbindelse med ikke at kunne gennemføre uddannelserne.

Her giver boligtyper, hvor de unge kan visiteres gennem §59, eller boligmodeller, der ikke er tidsbegrænsede, de unge og bostøttemedarbejderne mulighed for at have tid til for eksempel at få den unge i misbrugsbehandling eller psykiatrisk behandling, og få styr på andre aspekter af personens liv, inden den unge skal begynde at bekymre sig om studieaktivitet.

Kæledyr/servicedyr gør det nemmere at bo alene

Flere af de unge på tværs af de fire byer udtrykker ønske og behov for at kunne have kæledyr/servicedyr. I en af de almene boligcases har en beboer fået en kat, og i en anden case fortæller en af de unge, hvordan det største minus ved hans bolig er, at han ikke må have en kat:

“ Jeg er stadig ufattelig sur over, at jeg ikke må få en kat. Det er et af de største problemer her. Jeg prøvede at søge om specialtilladelse, men det måtte jeg ikke. Jeg bliver underligt nok meget hurtigt træt af folk, men det at have en kat ville jeg prøve at arbejde frem i mod. Nogen at komme hjem til, så det føles som et hjem. Det var også grunden til, at jeg begyndte at gå op i planter. Jeg tror bare, at jeg godt kan lide at have nogen omkring mig. Ikke, at jeg er bange for at være alene, men det virker, som om at hver eneste gang jeg er alene i længere perioder, så går det normalt ikke mega fedt.

“ Da jeg først flyttede ind, måtte man ikke holde husdyr. Det blev dog vedtaget senere. Et dyr kan gøre en kæmpe forskel, hvis man føler sig ensom.

Både servicedyr og kæledyr kan bidrage med støtte og tryghed i hverdagen. Undersøgelser har vist, at kæledyr kan lindre bekymringer, give tryghed og formilde oplevelser af isolation og ensomhed (Brooks et al., 2018). Det er derfor værd at overveje – særligt ved boligertyper, hvor man bor alene – om det er muligt at finde boligtilbud, hvor beboerne må have et kæledyr, da mange unge i hjemløshed oplever eksempelvis angst, ensomhed og andre psykiske og psykiatriske problemstillinger.

4. del

Evalueringsdesign
og anvendte metoder

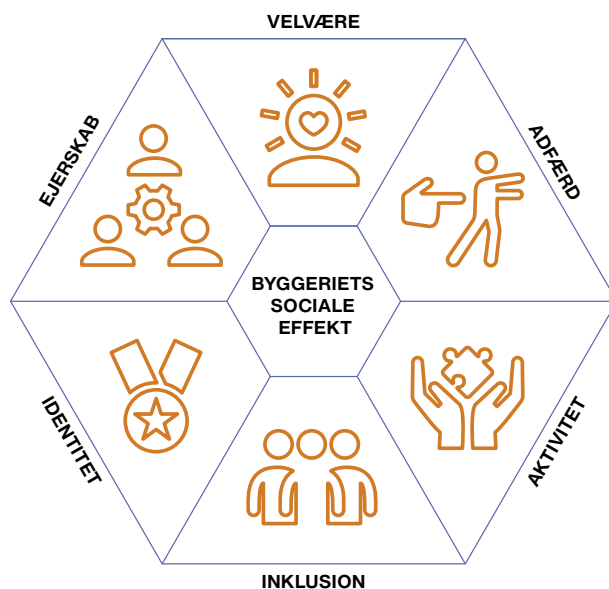


UNDERSØGELSENS AFSÆT

Undersøgelingsdesignet til at evaluere de forskellige boligtilbud i de fire byer er udviklet på baggrund af en dialog med Hjem til Alle alliancen og tager sit afsæt i Den Sociale Effektprisme, der præsenteres nedenfor, og i den lokale kontekst. Udgangspunktet er i alle fire cases at se på tre rumlige zoner – den individuelle bolig, fællesarealerne og nærmiljøet med afsæt i effektprismens 6 dimensioner.

Den lokale kontekst skal i denne sammenhæng forstås som projektets overordnede rammer med støtte- og fællesskabsindsats samt de konkrete fysiske rammer i og omkring boligerne. De fire konkrete bolig-cases har forskelligt at tilbyde beboerne, og de konkrete undersøgelsesspørgsmål tager således afsæt i en aflæsning af den konkrete case i forhold til den overordnede metodiske matrix. I Roskilde-casen er der eksempelvis ikke fællesarealer i boligen til rådighed, og på Bikuben Kollegiet er der ikke en ekstern fællesskabsindsats.

DEN SOCIALE EFFEKTPRISME



Den sociale effektprisme udpeger seks overordnede sociale dimensioner, som det fysiske miljø har en afgørende indvirkning på (Carlberg og Lind, 2017). Prismen er udviklet af Carlberg i samarbejde med foreningen Realdania, Den A.P. Møllerske Støttefond og Arkitektforeningen.

1. VELVÆRE handler om, hvordan de fysiske rammer påvirker menneskers mentale velvære. Det sker især gennem visuelle, auditive og sanselige stimuli. Virkemidlerne kan være materialer, farver, former, belysning, akustik, overflader mv. Effekterne kan være øget komfort, mindre stress, bedre koncentration med videre.

2. ADFÆRD handler om, hvordan det fysiske miljø påvirker brugernes adfærd. Ofte sker det på et ubevidst eller intuitivt niveau. Virkemidlerne er ofte elementer som møblering og skiltning, men kan også være mere subtile i form af overblik, transparens og plads. Effekterne kan være tryghed, overskuelighed og færre konflikter.

3. AKTIVITET handler om, hvordan det fysiske miljø giver brugerne mulighed for forskellige handlinger. Det kommer til udtryk i den funktionelle programmering og indretning af rummene. Effekterne er rum, som motiverer og engagerer brugerne i de mulige aktiviteter.







4. INKLUSION handler om to forhold. Dels hvordan det fysiske miljø formår at inkludere alle brugere uanset forhold som alder, køn, race, religion og fysisk og mental funktionsevne. Dels hvordan det fysiske miljø relaterer til sine omgivelser. De fysiske virkemidler er mangfoldige, men kan sammenfattes i begreber som universelt eller inkluderende design. Effekterne kan være psykologisk tryghed og oplevelse af anerkendelse og værdighed.

5. IDENTITET handler om, hvordan brugerne kan spejle sig i det fysiske miljø. Det handler om miljøets æstetik, stemning og indretning. Virkemidlerne kan eksempelvis være farver, stil og materialeholdning. Effekterne kan være en oplevelse af at føle sig hjemme, at føle sig set og anerkendt og en øget lyst til at indtage rammerne.

6. EJERSKAB handler om den tilknytning, brugerne har til de fysiske rammer. Ejerskabet skabes ofte i bygge- eller indflytningsprocessen, men afhænger også af den kontrol, brugerne gives over indretning og indeklima. Værktøjerne omfatter både inddragelse og samskabelse, men også brugerstyring af elementer som lys, udluftning og temperaturregulering. Effekterne vil typisk være et øget ansvar over for de fysiske rammer, en øget komfort og en følelse af kontrol ved at brugerne selv kan interagere med bygningen og påvirke rumoplevelsen.

EVALUERINGSOPTIKKEN

Nedenstående matrix viser, hvordan man kan forstå de tre rumlige zoner gennem de seks sociale dimensioner. I skemaet er opsummeret de tematikker, som indgår i analysen.

	ZONE 1. DEN INDIVIDUELLE BOLIG	ZONE 2. FÆLLESAREALER	ZONE 3. NÆRMILJØ
VELVÆRE 	<ul style="list-style-type: none"> → Generel tilfredshed → Rumkontrol → Støj, lugt og lydgener → Materialer og farver → Rumlige badeværelser 	<ul style="list-style-type: none"> → Belysning → Akustik → Indsigt 	<ul style="list-style-type: none"> → Indeklima
ADFÆRD 	<ul style="list-style-type: none"> → Indretningens betydning for beboernes ophold i bolig versus fællesarealer → Indretningens betydning for oprydning, rengøring og at kunne holde orden. 	<ul style="list-style-type: none"> → Placeringen af fælleskøkkenerne → Graden af transparens → Interaktionspåskud 	<ul style="list-style-type: none"> → Belysning, byliv, trafik og tryghed
AKTIVITET 	<ul style="list-style-type: none"> → Madlavning → Besøg → Fritidsinteresser 	<ul style="list-style-type: none"> → Antal og type af fællesrum → Fællesskab → Tøjvask → Madlavning → Samtaler/møder → Besøg, fester og studiegrupper 	<ul style="list-style-type: none"> → Antal og type aktiviteter i fællesskabsindsats/kulturhus → Aktiviteter i lokalområdet
INKLUSION 	<ul style="list-style-type: none"> → Pris → Naboer – om man bor i et ungt område eller familieområde. 	<ul style="list-style-type: none"> → Ligeværdighed → Sidde og opbevaringsplads til alle → Barrierer for at deltage i køkkenlivet 	<ul style="list-style-type: none"> → Samlokalisering → Introduktion og støtte → Synlige og tilgængelige ansatte
EJERSKAB 	<ul style="list-style-type: none"> → Indflydelse på indretning 	<ul style="list-style-type: none"> → Indflydelse på indretning 	<ul style="list-style-type: none"> → Indflydelse på aktiviteter → Medbestemmelse og deltagelse i udformning af aktiviteter
IDENTITET 	<ul style="list-style-type: none"> → Æstetik og historie 	<ul style="list-style-type: none"> → Mulighed for selv at kunne sætte sit præg på fællesarealer. → Æstetik og historie → Institutionelt eller hjemligt 	<ul style="list-style-type: none"> → Anerkendelse og stolthed → Stedets sjæl

HVAD HAR VI GJORT

For at undersøge ovenstående har undersøgelsen gjort brug af en kombination af forskellige, overvejende kvalitative metoder. Metoderne er udvalgt med afsæt i de unges situation, erfaringer med lignende målgrupper og ud fra en drøftelse med projektledelse. Dataindsamlingen er tilpasset og koordineret med medarbejdere fra de fire cases, så indsamlingen af data har været så skånsom for de unge som mulig og alligevel har givet os et relativt solidt grundlag for analysen.

Da nogle af casene sideløbende er indgået i andre evalueringer, har vi tilpasset vores dataindsamling herefter. Blandt andet har vi undladt at gennemføre en spørgeskemaundersøgelse, da dette bruges som et centralt og tilbagevendende værktøj i en sociale effektmåling, foretaget af PwC i Aarhus, Aalborg og Roskilde. Vi har i stedet baseret evalueringen af de fysiske rammer på kvalitative data indsamlet med etnografiske metoder i en række få komprime-rede aktiviteter med beboere og personale.

For at give de unge mulighed for at etablere sig i deres bolig har vi ventet med dataindsamlingen, til beboerne har boet i boligen i mindst et halvt år. Det har dog i enkelte tilfælde været nødvendigt at interviewe beboere, der har boet i deres bolig i kortere tid, dog mindst to måneder.

Hvor det har været muligt, har vi deltaget til fællesspisning eller på anden vis mødt de unge inden feltarbejdet, så de kunne møde os, høre om projektet og stille spørgsmål. I Aarhus og København har vi desuden gennemført en evalueringsworkshop for at give beboerne en forståelse af, hvad vi har fået med fra undersøgelsen, og mulighed for at komme med spørgsmål, rettelser eller uddybende kommentarer til resultaterne.

METODER

Kvalitative interviews

For at forstå beboernes oplevelse og brug af de fysiske rammer i både den individuelle bolig, fællesarealer og nærområde, blev der gennemført 15 interviews med beboere visiteret til en af de fire cases. Medarbejdere fra Carlberg foretog størstedelen af interviewene. I enkelte interviews var den unges bostøttemedarbejder til stede ved interviewet for at støtte den unge og sikre en tryk samtalsituation. Fire interviews blev foretaget af bostøttemedarbejdere med afsæt i en dertil udarbejdet interviewguide.

Derudover blev yderligere fem beboere, der ikke er en del af projektet, men bor på et af de to kollegier, interviewet, og der blev foretaget løbende samtaler og/eller interviews med otte medarbejdere (bostøttemedarbejdere, fællesskabsværter og sociale viceværter).

Interviewene blev foretaget som semistrukturerede, kvalitative interviews og varede omkring 45-60 min.

Evalueringsgåture og rundvisninger

For at forstå boligerne, konteksten og fællesarealerne blev der foretaget en række gåture og rundvisninger med de unge, hvor de viste evalueringspersonalet rundt i bebyggelsen og lokalområdet. Dette gav de unge mulighed for at vise og kommentere på de fysiske forhold i rummene, de synes fungerer godt eller mindre godt.

I den ene case blev der desuden foretaget en evalueringsgatur – en kvalitativ undersøgelsesmetode, som går ud på at studere et fysisk miljø ‘on location’ sammen med en gruppe brugere, inspireret af Susanne de Laval's gåtursmetode (de Laval, 2014). Gåturene foregik efter en planlagt rute, hvor deltagerne standsede på udvalgte steder og drøftede deres oplevelser og overvejelser. Bagefter blev der lavet en fælles opsamling.

Deltagende observation

I løbet af feltarbejdet blev der i hver case foretaget observationer i 2-3 dage i fællesarealer, fællesskabsindsats og nærområde for at forstå, hvordan disse fungerer. Observationerne blev foretaget som et deltagende observationsstudie, hvor evalueringsteamet fremfor at tage en distanceret observationsposition som en “flue på væggen” deltog i aktiviteter som fællesspisning og spil.

I løbet af feltarbejdet havde evalueringsteamet, ud over de semistrukturerede interviews, løbende samtaler med beboere (både unge i projektet, og beboere som ikke er visiteret til boligerne) og medarbejdere.

Observationsstudiet inkluderede en kortlægning af, hvor beboerne opholder sig, og hvordan fællesrum og fælleskøkken bliver brugt, og en kortlægning af de unges bolignære fællesskaber.

DATA

	AALBORG	AARHUS	KØBENHAVN	ROSILDE
Interviews	Interviews med 3 beboere. Interviews med de to fællesskabsværter og en bostøttemedarbejder.	Fire interviews med beboere (3 beboere fra 'projektet' og en studerende) og derudover uformelle samtaler med yderligere fire beboere. Vi mødte i løbet af opholdet ca. halvdelen af kollegiets 24 beboere.	Interviews med 9 beboere (5 fra projektet og 4 'studerende'). Interview og løbende samtaler med bostøttemedarbejderen.	Interviews med 4 beboere. Interviews med fællesskabsvært og en bostøttemedarbejder
Observationer	Deltagelse i fællesrummet over tre dage. Deltagelse i to fællesspisninger.	Tre dages feltarbejde, deltagelse i UKHome, ophold i fællestuer, deltagelse i folkekøkken, fødselsdagsfejring, brugerudvalgsmøde m.m.	Ophold på kollegiet i et par dage (samme dage, som vi foretog interviews) Deltagelse i en fællesspisning på 6. sal	Deltagelse på INSP! og i området over tre dage, herunder deltagelse i fællesspisning og aktiviteter i huset.
Rundvisninger	1 rundvisning i lejlighed med beboer.	Evalueringsgåtur med drøftelse af rum og temaer i huset.	3 rundvisninger med studerende	1 rundvisning i lejlighed med beboer.
Workshops	-	En indledende workshop med fokus på evalueringsdesign, hvori de første samtaler om de fysiske rammer foregik. Afsluttende valideringsworkshop m. beboere og fællesskabsvært, hvor evalueringens resultater blev drøftet.	Afsluttende valideringsworkshop m. beboere og bostøttemedarbejder, hvor evalueringens resultater blev drøftet.	-

KILDER

Ahlmark, Sørense, Davidsen og Ekholm (2017). *Susy Udsat – Sundhedsprofil for socialt udsatte i Danmark og udviklingen siden 2007*. Rådet for Socialt Udsatte

Andersson, Kristiansen og Stangerup (2023). *UKHome. Her kan jeg være den, jer er, sammen med andre*. SUS Socialt Udviklingscenter

Appleton (1975). *The Experience of Landscape*. Wiley

Barker og Wright (1971). *Midwest And Its Children – The Psychological Ecology of an American Town*. Archon Books

Benjaminsen (2022). *Hjemløshed i Danmark*. VIVE

Benjaminsen og Grønfeldt (2022). *Housing First for Unge – Evaluering af et modningsprojekt i fire kommuner*. VIVE

Bonnefoy (2007). 'Inadequate housing and health: an overview'. Int. J. Environment and Pollution, Vol. 30, Nos. 3/4, 2007

Brooks (2018). 'The power of support from companion animals for people living with mental health problems: a systematic review and narrative synthesis of the evidence'. BMC Psychiatry 18, 31.

Carlberg og Lind (2017). *Sociale Mursten - Seks eksempler på arkitektur, som gør en forskel for socialt udsatte*. Den A.P. Møllerske Fond og Realдания

Grangaard og Overby (2020). *Evaluering af forsøg med funktionsbaserede tilgængelighedskrav i Roskilde Kommune*. Del 1 om intentionen. Build, Aalborg Universitet

Hansen, Højring og Blach (2014). *Ungdomsboliger i lille størrelse*. Aalborg Universitet

Hendren (2020). *What Can a Body Do? – How We Meet the Built World*. Riverhead Books

Henriksen og Tjora (2013). 'Interaction Pretext: Experiences of Community in the Urban Neighbourhood', I *Urban Studies* 51 (10)

Hjem til Alle alliancen (2019) *Bo-Sammen. En Ny Start for Hjemløse Unge*. Fagligt notat #2. Hjem til Alle Alliancen

Houlden, Weich, Albuquerque, Jarvis og Rees (2018). 'The relationship between greenspace and the mental wellbeing of adults: A systematic review'. PLoS ONE 13(9)

Højring (2018). *Hjemløse og hjemlighed: fortællinger om arkitektur og mennesker*. Aalborg Universitet

Kofod og Eskelund (2015). *Gode og billige ungdomsboliger*. KAB

McMains og Kastner (2011). 'Interactions of Top-Down and Bottom-Up Mechanisms in Human Visual Cortex'. Journal of Neuroscience 12 January 2011, 31 (2) 587-597

Neidel (2021). *Fra hjemløshed til egen bolig – unges perspektiver på, hvad de har brug for i overgangen til at få en egen bolig*. Socialt Udviklingscenter SUS for Realдания

Phillipsen (2013). *Hjemfølelse*. Roskilde Universitet

Pless og Nielsen (2022). *Billige boliger fra et ungeperspektiv - En bruger undersøgelse udarbejdet i tilknytning til projektet Boligfællesskab for Unge*. CEFU & Aalborg Universitet

Rambøll og Adept (2021). *Housing First - Ungdomsboligmiljø i Carlsberg Byen*. For Realдания, Domea.dk, Boligselskabet DFB og Københavns Kommune

Roster, Ferrari og Jurkat (2016) *The dark side of home: Assessing possession 'clutter' on subjective well-being*. Journal of Environmental Psychology, Volume 46, 32-41

Ryhl og Høyland (2018). *Inkluderende Arkitektur*. Fagbøkkforlaget

Tjora (2013). 'Communal Awareness in the Urban Café', I *Café Society* s. 103-126

Wardhaugh (1999). *Home, Homelessness and Identity*. The Sociological Review, Volume 47, Issue 1

Wolkoff (2022) Den rette luftfugtighed kan mindske risikoen for influenza. Lokaliseret d. 07/03-2023 på <https://videnskab.dk>