

**Frivillig**fagligt

# Idékatalog

## Det frivillige potentiale

Et fælles afsæt for foreninger, kommune og lokalsamfund i Rudersdal



FRIVILLIGCENTER  
RUDERSDAL

[www.frivilligcentret.dk/aktiviteter/fagligt.html](http://www.frivilligcentret.dk/aktiviteter/fagligt.html)

# Forord

I dette idekatalog samler vi ideer til, hvordan vi kan forløse det frivillige potentiale, så civilsamfundet får en større rolle i velfærdsudviklingen i samspil med kommunen. Kataloget samler ideer til, hvordan vi sammen kan udvikle fremtidens lokale velfærd.

Tiden kalder på et tættere samspil mellem frivillige, foreninger og kommunen om det gode liv, velfærd og trivsel.

Frivillige spiller en central rolle i mange af de nye reformer på velfærdsområdet, uanset om det gælder ældre, sundhed, forebyggelse, beskæftigelse, trivsel, beredskab eller børn og unge.

Overalt diskuteres civilsamfundets potentiale til at bidrage til løsningen af samfundets komplekse

udfordringer, og der er høje politiske forventninger til frivilligheden.

Kataloget her samler indspil fra konferencen om det frivillige potentiale, fra sundhedsdagen og bestyrelsen samt personale og frivilligmøder i Frivilligcentret. Vi har desuden inddraget ny viden i form af undersøgelser, forskning og rapporter, som vi har arbejdet med i Frivilligcentret i de seneste år.

Det samler tendenser, ny viden, gode eksempler fra Rudersdal og lister potentialer. Kataloget er et øjebliksbillede, og vi håber, at det giver inspiration til frivillige foreningsliv, udvikling af tilbud i frivilligcentret og til kommunens kommende arbejde med en civilsamfundsstrategi.

## Reformer med store forventninger til civilsamfundet

Ældreloven, der har fokus på at inddrage civilsamfund og pårørende aktivt i ældreplejen.

Sundhedsreformen, der styrker fokus på nære sundhedstilbud og åbner for samarbejde med civilsamfundsaktører.

Barnets Lov, der styrker børns rettigheder, og kommuner der forpligtes til at inddrage civilsamfundet.

Beskæftigelsesreformen, hvor kommunerne får frihed til at organisere indsatsen lokalt, og civilsamfundet inviteres ind som medspiller med indsatser for at hjælpe udsatte grupper i job og fællesskab.

Trivselskommissionen, som anbefaler fællesskaber i fritiden til alle børn og unge.

KL's udspil om Fremtidens forebyggelse, der bygger på stærke, lokale fællesskaber og partnerskaber med civilsamfundet.

Frivilligrådets fem anbefalinger til kommunalpolitikere, der gerne vil skabe endnu bedre samarbejde med den frivillige sociale sektor.

Civilsamfundet, der nu inddrages i samfundets beredskab med et nyt partnerskab under Ministeriet for Samfundssikkerhed og Beredskabs.

# Indhold

Forord	1
1. Det gør vi godt i Rudersdal	3
2. Barrierer vi skal have hånd om	3
3. Hvor er potentialerne for lokalsamfundet?	4
Fællesskab forandrer liv	4
Sammen mod ensomhed	5
Lighed i sundhed	5
En aktiv hverdag	6
Sundhed og mental trivsel	7
Selvhjælpsgrupper for mennesker i svære situationer	8
Integration	8
Beredskab	9
Grønt og bæredygtigt	9
Børn og unge – her ligger et stort potentiale	10
Seniorer – her ligger en stor og vigtig ressource	11
4. anbefalinger til at styrke frivilligheden	12
Engager flere som frivillige	12
Frivillig i mange former	12
Inklusion af unge og voksne med handicap som frivillige	13
Åbn de lukkede fællesskaber op	13
Gør det nemmere at finde frivillige	13
Styrk rekruttering og synlighed	14
Invester i frivillighed	14
Kompetencer til frivillige	14
Vi kan bruge de fælles rum bedre	15
Grundværdierne skal respekteres	15
Partnerskaber mellem kommune og frivillige kræver kendskab, fornyelse og fælles eksperimenteren	15
5. Vejen videre	16
Læs mere	17

# 1. Det gør vi godt i Rudersdal

Vi står på et stærkt fundament. Her er meget at være stolte af – og noget at bygge videre på. Vi har et stærkt civilsamfund. Det viser sig i mangfoldigheden af foreninger og aktiviteter og i den store varme og vilje til at gøre en forskel.

- Vi har godt 400 engagerede foreninger og frivillige, som hver dag skaber fællesskab, trivsel og sundhed.
- 4 af 10 danskere er frivillige – og endnu flere vil gerne bidrage.
- Kommunens natur, stier og udendørs mødesteder giver gode muligheder for at være aktive og for at mødes i det fri.
- Vi har gode muligheder for at bruge lokaler på biblioteker, kulturhuse, aktivitetscentre, idrætscentre, skoler m.v.
- Kommunens sundhedspolitik opleves som moderne og ambitiøs, og foreningslivet og frivillige aktiviteter bidrager stærkt til trivsel, sundhed og fællesskab.

- Vi har mange gode indsatser for børn og unge særligt på idræts- og kulturområdet. Der er røgfrie miljøer og arrangementer uden alkohol. Der mangler sociale tilbud til børn og unge.

- Det er godt, at der er kommet et Klimaråd, hvor de 'grønne' frivillige bliver taget med på råd.

- Vi har mange gode indsatser for seniorer – fx i Ældre Sagen, aktivitetshuse, kulturhuse og i motionsfællesskaber og selvhjælpsgrupper, og mange seniorer er selv aktive kvalificerede frivillige.

- Frivilligcenter Rudersdal bliver ofte fremhævet for at skabe bro og samarbejde på tværs – vi kender hinanden, og vi finder sammen om opgaverne.

- Der er politisk opbakning til frivilligheden, og mange fagfolk og ledere i kommunen ønsker samarbejdet og bidrager konstruktivt.

Kort sagt: Vi har viljen, evnen og gode rammer – og vi har allerede mange stærke fællesskaber i gang.

## 2. Barrierer vi skal tage hånd om

Det frivillige engagement er stærkt – men der er nogle ting der spænder ben:

- Lav synlighed – det er svært at finde fællesskaber og få overblik over aktiviteter, både for nye frivillige og for mennesker der gerne vil ind i et fællesskab, og for kommunen der mangler kendskab til de frivillige foreninger.
- Lukkede fællesskaber - især nye borgere og yngre generationer, kan have meget svært ved at komme ind i de eksisterende fællesskaber.
- Usikker finansiering – der er begrænsede faste midler, mange projektmidler er kortvarige, og muligheder for puljer og tilskud er uigennemsigtige.
- Lokaleudfordringer – kommunen stiller mange mødesteder til rådighed, men der er udfordringer med at finde større lokaler i daglige og ugentlige spidsbelastningsperioder.
- Tung administration – fortsat bøvl i forhold til puljer og ansøgninger.
- Frivilliges autonomi udfordres – kommunale institutioner glemmer at engagement skal bæres af lyst, ikke af pligt.
- Begrænset samarbejde mellem civilsamfund og kommune og meget begrænset samarbejde med regionen.

Når rammerne ikke er på plads, taber vi frivillige.

### 3. Hvor er potentialerne for lokalsamfundet?

Vi står et sted, hvor både nationale reformer og lokale erfaringer peger i samme retning: Fællesskaber, relationer og civilsamfundet skal spille en større rolle i hverdagslivet.

- Ældreloven har fokus på at inddrage civilsamfund og pårørende aktivt i ældreplejen.
- Sundhedsreformen styrker fokus på nære sundhedstilbud og åbner for samarbejde med civilsamfundsaktører.
- Barnets Lov styrker børns rettigheder, og kommuner forpligtes til at inddrage civilsamfundet.
- Beskæftigelsesreformen giver kommunerne frihed til at organisere indsatsen lokalt, og civilsamfundet inviteres ind som medspiller med indsatser for at hjælpe udsatte grupper i job og fællesskab.
- Trivselskommissionen anbefaler fællesskaber i fritiden til alle børn og unge.
- KL's udspil om Fremtidens forebyggelse bygger på stærke, lokale fællesskaber og partnerskaber med civilsamfundet.
- Frivilligrådet har 5 centrale anbefalinger til, hvordan kommunen kan styrke samarbejdet med civilsamfundet.
- Ministeriet for Samfundsberedskab har indgået et partnerskab med en række civilsamfundsorganisationer.
- Overalt er det frivillige miljø en stærk medspiller. Der er et stort potentiale i at styrke de fællesskaber, som samler mennesker på tværs af alder, baggrund og livssituation. Det er her, vi kan skabe deltagelse, nærhed og hverdagsglæde. Og det er her, foreninger, frivillige, kommune og lokale aktører kan spille sammen.

#### **Fællesskab forandrer liv**

Fællesskaber forandrer liv. Det er nøglen til sundhed og trivsel, og vi ved fra forskningen, at den bedste måde at styrke den mentale trivsel for den enkelte og for lokalsamfundet er at engagere sig. Forskningen viser, at mennesker, der deltager i fællesskaber, har højere livskvalitet og bedre mental sundhed. Vi kan styrke mental trivsel ved at gøre noget aktivt, gøre noget meningsfuldt og gøre noget sammen – og det er forebyggelse i allerbedste forstand. (ABC for mental trivsel [www.psy.ku.dk/abc/](http://www.psy.ku.dk/abc/))

Fællesskabsmålingen 2025 – Veje ind og ud af social eksklusion som er udarbejdet af VIVE for Mary Fonden og Trygfonden viser samstemmende at nære relationer og fællesskaber kan holde os oppe, give os kraft til at forsætte og gribe os når vi vakler. Vejen ind og ud af social eksklusion er snoede, de fletter sig ind i hinanden og går på kryds og tværs af hjælp i velfærdssamfundet og civilsamfundet.

Fællesskabsmålingen i 2022 viste, at 1 ud af 20 føler sig udenfor, mens næsten 1 ud af 4 er på kanten af fællesskaberne. En stor del af befolkningen oplever dermed en lavere grad af deltagelse i fællesskaberne end flertallet. De føler sig oftere ensomme, og de kæmper med forskellige fysiske og psykiske helbredsproblematikker.

# Hvor er potentialerne for lokalsamfundet?

Rapporten viser også at velfærdssamfundet og civilsamfundets store mangfoldighed er essentielt for at modvirke eksklusionsmekanismerne.

Der er masser af gode eksempler med 400 foreninger i Rudersdal. Det er alt fra kvindefællesskaber i Blixen, mandefællesskaber i Hemmingway, unge i Ungdomskulturföreningen Lydfest, aktivitetshuse og sportsfællesskaber for seniorer, kulturhusene, over de mange store og mindre idrætsforeninger, til spejdergrupper, kor, boligforeninger, grundejerforeninger osv.

Der er potentiale til at starte endnu flere fællesskaber op, og der er mulighed for at lukke flere ind i de eksisterende fællesskaber.

## Sammen mod ensomhed

Ensomhed rammer hver tiende borger i Rudersdal, og tallet er stigende, især blandt unge, ældre og borgere med anden etnisk baggrund.

Vi skal bidrage til den nationale målsætning om at halvere ensomheden frem mod 2040 i tæt samarbejde med lokale foreninger, frivillige og kommunen. Frivillige spiller en nøglerolle i kampen mod ensomhed. De skaber fællesskaber, styrker mental trivsel og giver mennesker mulighed for at høre til.

### Der er gode eksempler

- Frivilligcentret, foreningerne og På Sporet samarbejder hvert år om et arrangement 'Sammen mod ensomhed'.
- Ensomhedsgrupper giver mennesker mulighed for at bearbejde deres livssituation sammen.
- Samtalegrupper for mennesker i udfordrede situationer.
- Foreningsliv, kultur- og idrætsfællesskaber i allerbredeste forstand.

### Men der er potentiale til at gøre det endnu bedre ved at

- Udarbejde en lokal ensomhedsstrategi.
- Skabe trygge og imødekommende rammer i foreningslivet.
- Styrke samarbejdet mellem skoler, fritidsliv og foreninger.
- Understøtte fællesskaber og naboskaber overalt.
- Skabe bedre rammer for civilsamfundet.
- Sætte fokus på tidlig opsporing og forebyggelse af ensomhed.
- Frivilligcentrets livscoaches viser vej til fællesskabet
- Konkret udvikle 'Sammen mod Ensomhed' og involvere flere i samarbejdet

## Lighed i sundhed

Nogle borgere og områder oplever lavere adgang til aktiviteter og fællesskaber. Frivillige kan bidrage til lighed i sundhedstilbud. Gode eksempler:

- **Brobygning til foreningslivet** for borgere, der kommer fra kommunale forløb. **Broen hjælper børn og unge ind i fritidslivet** med tilskud til kontingenter og udstyr.
- **Solsikkeprogram** – Frivilligcenter Rudersdal og FriSe og mere end 450 virksomheder er med i Solsik-

# Hvor er potentialerne for lokalsamfundet?

keprogrammet i Danmark, herunder LEGO, Novo Nordisk og Salling Group. Derudover er organisationer som DGI og DIF Skole OL også med. 65 % af de voksne brugere af Solsikken angiver, at den har forbedret deres liv. Heraf siger 6 %, at den har været livsændrende.

## Der er potentiale til at gøre mere

- Brobygning fra genoptræning til foreningstræning kan udvides med udgangspunkt i erfaringerne fra Teglporten, DGI og Aktive Birkerød Seniorer
- Invitere nye foreninger som Social Sundhed til Rudersdal
- Bidrage til at udvikle metoder til social henvisning, som er undervejs i Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark og på Vesterbro – Sydhavnen. Projektet er et tilbud om henvisning af borgere fra den praktiserende læge til tilbud i lokalområdet om deltagelse i fællesskabs-, motion- og kosttilbud. [www.socialhenvisning.dk](http://www.socialhenvisning.dk)

## En aktiv hverdag

Frivillige, foreninger og netværk i Rudersdal er med til at skabe en mere aktiv hverdag med plads til alle uanset alder og niveau.

En mere aktiv hverdag er et af tre prioriterede indsatsområder i sundhedspolitikken i Rudersdal. Rudersdal Kommune vil skabe rammer, som gør det nemmere at have en aktiv hverdag ved at:

- Sikre gode faciliteter, udearealer og infrastruktur til fysisk aktivitet.
- Samarbejde med civilsamfundet om at styrke fællesskaber og skabe gode muligheder for deltagelse lokalt og i foreninger.

Der er mange idrætsfællesskaber i Rudersdal og mange eksempler på, at frivillige, foreninger og netværk bidrager til at styrke en mere aktiv hverdag i praksis og inkludere mennesker, der er udfordret i et aktivt liv.

- **KulNatur** – kultur, natur og fællesskab mødes udendørs i al slags vejr for at træne, lave vild mad og styrke både krop, sjæl og fællesskab. Der er hold for alle niveauer – fra turbohold med høj intensitet til rolige træningsfællesskaber, og alle er velkomne til at komme og få en gratis prøvetime.
- **Birkerød Stavgang** – kan styrke kroppen og skabe socialt samvær. Stavgang styrker muskler, kredsløb og balance, og alle er velkomne til at deltage i de fælles gåture, som starter ved Naturskolen Rude Skov.
- **Aktive Birkerød Seniorer** – har over 700 medlemmer og tilbyder et bredt udvalg af aktiviteter både indenfor og udenfor, lige fra badminton, bordtennis og gymnastik til hjernetræning og pickleball. Det sociale fællesskab er centralt. Et nyt samarbejde med Teglporten giver borgere i genoptræning mulighed for at fortsætte i motionsfællesskab, fastholde de gode vaner og sikre en sund og aktiv aldring.
- **Rudersdal Neuro Bordtennis Center** – et sted, hvor bordtennis, træning og fællesskab går hånd i hånd.
- **HASØ - Handicap i Søllerød** en handicapidrætsforening, hvis formål er at danne rammen om samvær og motion for mennesker med forskellige former for funktionsnedsættelse.
- **Rudersdal går Sammen**
- Og mange flere

Der er meget erfaring at bygge på, men potentialet er naturligvis større, og man kan arbejde for at gøre

# Hvor er potentialerne for lokalsamfundet?

trivsel til målestokken for samfundets succes, så vi måler på udviklingen i fællesskaber, omsorg, frivillighed, natur og fremskridt i livskvalitet. Sammen kan vi skabe bedre rammer for sundhed og forebyggelse i hverdagen.

- De store etablerede foreninger kan støttes i at gøre en større indsats for børn og unge med særlige udfordringer, på linje med Skjold Fodbolds fodboldhold for udfordrede børn, SB Fighters

## Sundhed og mental trivsel

Civilsamfundet i Rudersdal leverer konkrete, menneskelige bidrag til kommunens sundhedspolitik, og potentialet for endnu tættere samarbejde er stort. Sundhedspolitikken prioriterer at:

- Styrke den mentale trivsel hos børn, unge og voksne
- Modvirke ensomhed ved at øge mulighederne for deltagelse i fællesskaber.

## Recovery

Vi kan styrke vores mentale sundhed gennem inspiration fra recovery-tænkningen – altså ideen om, at mennesker kan komme sig efter psykisk sygdom eller finde nye måder at leve godt på, selv med udfordringer.

I dag er der solid evidens for, at mennesker med psykiske lidelser kan få et godt liv. CHIME-modellen, beskriver fem centrale elementer i personlig recovery:

- C** – Connectedness: Forbundethed og relationer
- H** – Hope: Håb og tro på fremtiden
- I** – Identity: En stærk og positiv identitetsfølelse
- M** – Meaning: Mening i livet og hverdagen
- E** – Empowerment: Handlekraft og oplevelse af kontrol

Recovery handler ikke kun om sygdom, men om livet som helhed og retter derfor også fokus på fællesskabets betydning. Det er muligt at føje år til livet med sunde vaner, og at føje liv til årene med Kompetencer, Relationer, Accept og Mestring.

## Der er en række gode eksempler i Rudersdal

- **Bedre psykiatri hjælper pårørende med at styrke mental sundhed** og trivsel og få et bedre liv. Foreningen har foredrag og temaaftener, gratis tilbud til netværks- og samtalegrupper for pårørende og dyrkelsen af åben dialog til at øge forståelsen for psykisk sygdom og reducere stigmatisering.
- **SIND** har en vifte af sociale aktiviteter for psykisk sårbare, fx foredrag, fællesspisning, kulturelle og kreative aktiviteter og ture i det fri.

## Potentiale

- Give flere adgang til at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfyldt.
- Skabe flere kreative fællesskaber, hvor man mødes om håndværk, som kan være alt fra billedkunst til sy- og stikkeværksteder, madfællesskaber, plantefællesskaber og reparationsværksteder

## Selvhjælpsgrupper for mennesker i svære situationer

Der er et stort potentiale i selvhjælpsgrupper, som giver fællesskab, støtte og styrke til at håndtere livets svære situationer. I mødet med andre i samme situation oplever deltagerne, at de ikke er alene, men der

# Hvor er potentialerne for lokalsamfundet?

er er nogen at gå vejen med, og deltagerne får mod til at forandre deres livssituation. Frivillige gruppeledere sætter rammen for gruppen.

Det er dokumenteret, at Selvhjælpsgrupper har en positiv effekt for menneskers trivsel.

Grupperne er forankret i et nationalt fagligt fundament gennem FriSe – Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark – som har udviklet en sammenhængende indsatsmodel, der både beskriver formål, metode og kvalitetssikring. Fagligheden er udviklet på baggrund af landsdækkende erfaring med grupper, som udbydes af +40 lokale medlemmer.

Frivilligcentre og Selvhjælp i Danmark formidler samarbejdet om uddannelse og kvalitetssikring, så vi løbende uddanner frivillige, samler viden og udvikler kvaliteten af selvhjælp som metode på tværs og dokumenterer vores indsatsers resultater og værdi.

## Gode eksempler

- Frivilligcentret driver en række frivilligt faciliterede selvhjælpsgrupper for mennesker i sorg, neu-rodivergente, kvinder der har været udsat for psykisk vold, ensomme, mandegrupper, grupper for pårørende, voksne børn af demente, synshandicappede, pårørende til misbrugere, børn og unge, som har det svært med skolen, forældre til børn og unge, der har det svært i skolen, skriveterapi m.v.
- Frivilligcentret danner rammen om Patient- og pårørendenetværket, som med dets store viden om livet med funktionsnedsættelser fx er med til at pege på behovet for nye selvhjælpsgrupper og bidrager til temadage og konferencer.
- Bedre Psykiatri har tilbud til pårørende til psykisk syge.
- SIND har gode erfaringer med at samle mennesker med psykiske lidelser om billedkunst, der som andre håndværk har en beroligende effekt på psyken, giver oplevelser af mestring og fællesskab. Kreative aktiviteter skaber balance mellem krop og sind.

## Potentiale

- Der er potentiale til at igangsætte alle slags grupper, når der er frivillige, der er engagerede i at facilitere gruppen, så styrkelse af rekruttering af frivillige er et indsatsområde.
- Øget samarbejde med den kommunale forvaltning om at identificere behov for nye grupper og sprede invitation til målgrupperne.
- Igangsætte samarbejde med psykiatrien, lægehuse og sygehuse, så civilsamfundet kan gribe når behandlingen ophører.

## Integration

Civilsamfundets engagement er vigtigt for at give nyankomne flygtninge en mulighed for at falde til i et nyt land.

Vi har mange gode eksempler at trække på med integrationsnetværk og ukrainenetværk i Frivilligcentret, der samler integrationsfrivillige fra Røde Kors, Dansk Flygtningehjælp, Broen, Dansk-Syrisk Kulturforening, Kvindecafeen i Birkerød, Birkerød Flygtningekontakt, Bedsteforældre for Asyl Nærum Kultur og Lektiecafe og Dansk Eritreansk Forening.

# Hvor er potentialerne for lokalsamfundet?

Frivillige støtter nyankomne i alt fra at finde job, finde sammen i fællesskaber for kvinder, mænd, børn og sprog og kulturfællesskaber og oprette fællesskaber med danskerne og hinanden. Her er der hjælp til økonomi- og gældsrådgivning, til lektierne, til at komme i gang i fritidslivet, sprogtræning, cykelkurser og kulturfester.

## Potentiale

Der er stort potentiale i at få et bedre samspil med skoler, gymnasier, idrætsforeninger, sundheds- og ældreområdet. Der er gode muligheder for, at civilsamfundets viden om målgruppen kan komme offentlige institutioner til gavn, og god mulighed for at bygge bro på tværs af kulturer.

## Beredskab

Civilsamfundet inddrages nu i samfundets beredskab med et nyt partnerskab under Ministeriet for Samfundssikkerhed og Beredskab.

Vores samfund står stærkere mod sabotage, cyberangreb og ekstreme vejrhændelser, hvis vi står sammen på tværs af hele samfundet. Frivilligcentre og Selvhjælp i Danmark og en række foreninger bidrager i arbejdet.

I Rudersdal er der også potentiale for samspil, når det nye §17 stk 4 udvalg skal i gang med at gøre lokalsamfundet bedre rustet i en krisesituation. Frivilligcentret og foreningerne har adgang til engagerede kræfter lokalt – og dermed en direkte indgang til det brede civilsamfund, som skal kunne mobiliseres til beredskab. Det skaber tryghed og handlekraft, hvis krisen rammer, bl.a. ved rettidig opsporing og plan for støtte til særligt sårbare grupper.

## Grønt og bæredygtigt

Civilsamfundet bidrager med grøn inspiration, fællesskab og bæredygtige løsninger. Der er masser af foreninger, frivillige og grupper, som engagerer sig i den bæredygtige omstilling i Rudersdal. Foreningerne er samlet i et nyt netværk under Frivilligcentret for at fremme fællesskab om omstilling til et bæredygtigt liv og inspirere flere til at gøre mere. Netværket skal styrke kendskab til det, der allerede er i gang, udveksle erfaring og dele viden om det, der virker, og samarbejde på tværs, når det giver mening. Netværket samles en til to gange om året om det, der rør sig på den bæredygtige dagsorden i Rudersdal. Netværket udveksler erfaringer, inspirerer hinanden og samles om en god sag.

Eksemplerne er mange

- **Genbrug ved at bytte** med Kræftens Bekæmpelses Genbrug, Røde Kors Genbrug eller Byttebix med Nærum Vænge og Stop Tøjspild, skrædderværksteder med Dansk Syrisk Kulturforening og tøjbytte med Klimaudvalget på gymnasierne.

- **Inspiration til grøn have og natur** – fx om vilde haver, fælleshaven på Havarthigaarden, biodiversitet, frø og plantebytte, Danmarks Naturfredningsforening og viden om, hvordan man passer på bierne eller passer vilde naturområder ved Vaserne, skolehaver osv.

- **Grøn mad** hos Cafe BIC, Det Gønne Fælleskab, hos de klimavenlige Verdensmål i Hverdagslivet, der laver klimakærlig madskole i fælleshaven på Havarthigaarden

- **Genbrug ved at reparere** – hvor RepairCafe Rudersdal og Værktøjskassen giver ting og sager og elektronik længere liv.

- **Stop Spild** – Frivilligcenter Rudersdal, FødevareBanken og Heart2Heart giver foreningerne mulighed

# Hvor er potentialerne for lokalsamfundet?

for at omsætte overskudsfødevarer til nærende måltider, samvær og trygge fællesskaber. Overskuds-  
mad og brød leveres hver uge og kommer foreningslivet og Ukrainernes bosteder til gavn.

- **Grønne Nabofællesskaber** – med inspiration så lokale fællesskaber kan drive grønne initiativer.
- **Klimabevægelsen og Verdensmål i Hverdagslivet** viser, hvordan man skaber grønne fællesskaber med et meningsfuldt fundament.

**Potentialet** er større, hvis engagementet i foreningerne forplanter sig og integreres i boligforeninger, grundejerforeninger, skoler, gymnasier, idrætscentre, butikker, arbejdspladser og erhverv overalt.

## Børn og unge – her ligger et stort potentiale

Vi ser hver dag, at fællesskaber gør en forskel for børn og unge. Mange trives i foreningerne, i kulturlivet og i fritidslivet. Men vi møder også flere børn og unge, der mistrives, savner tryghed, nærvær og steder at høre til.

Her kan frivilligheden noget særligt. Frivillige kan være trygge voksne, der har tid til at lytte og være nærværende i hverdagen. Ikke som lærere eller behandlere – men som mennesker, der skaber ro, støtte og fællesskab.

De høje forventninger til frivilligheden fremgår også af Barnets Lov, der vil styrke børns rettigheder og kommuner forpligtes til at inddrage civilsamfundet. Trivselskommissionen anbefaler fællesskaber i fritiden til alle børn og unge.

En ny undersøgelse fra DUF fra oktober 2025 viser, at fællesskaber styrker trivsel. Analysen viser, at fællesskaber spiller en stor rolle for unges livskvalitet. Hele 80 % af unge, der er aktive i en forening, vurderer, at de i høj eller meget høj grad har et godt liv. Til sammenligning gælder det kun 61 % af de unge, der aldrig har været med i en forening. (DUF Ungeanalyse)

Red Barnets nyeste viden om børns ønsker til deres fritidsliv giver indblik i, hvordan Red Barnet arbejder strategisk med frivilliges tilfredshed og trivsel, fordi de frivilliges indsats er helt afgørende for at give alle børn og unge en plads i fællesskabet.

I Rudersdal har vi mange idrætsstilbud til børn og unge. Der er flere spejderklubber og tilbud på kulturområdet, mens der er mangel på sociale foreninger og aktiviteter som Ventilen, Ungdommens Røde Kors, DFUNK, HeadSpace, Girls Talk, Red Barnes Ungdom, SB Fighters osv.

### Der er gode eksempler i skolerne i Rudersdal:

- I skolerne ser vi gode erfaringer med "skolevenner" og frivillige lektiehjælpere, som giver både faglig støtte og social tryghed. Det løfter både børnene og fællesskabet i klassen.
- Trivselsprojekter som Power Up viser, at samarbejdet mellem frivillige, forældre, skole og kommune kan hjælpe unge piger med skolefravær tilbage i et fællesskab.
- Lektiecaféer og sprogstøtte, hvor frivillige fungerer som "lokale bedsteforældre", giver både læring og nærvær, og skaber bånd mellem generationer.
- Samarbejdet om idrætsklasserne på Trørøds skolen viser, hvordan lokale foreninger som RuBa, FC Rudersdal og Svømmeklubben kan være med til at bygge bro mellem skole, fritid og fællesskab, og skabe et sundt læringsmiljø for unge med interesse for sport.

# Hvor er potentialerne for lokalsamfundet?

## Der er potentiale for mere:

- Frivillige som rollemodeller, aktiviteter og følgeskab i fritidslivet.
- Unge som frivillige i grupper og projekter.
- Unge vil gerne bidrage, når rammerne er overskuelige. Her virker gruppefrivillighed godt: at være frivillig sammen med andre, ikke alene.
- Og så er forældrene vigtige. Når vi styrker forældrenes netværk og samarbejde, styrker vi også fællesskabet omkring børnene.
- Samarbejde mellem foreninger, skoler og klubber.
- Fleksible frivilligroller, der passer ind i unges liv.
- Tilbud i idrætsforeningerne til børn og unge med særlige udfordringer.
- Tilbud i musik- og kulturforeninger.
- Flere sociale foreninger og aktiviteter for børn og unge.

Kort sagt: Frivillige kan skabe det, der ikke kan måles – nærvær, tilhørsforhold og livsmod. Det gør en kæmpe forskel, når vi bygger bro mellem skole, familie og fritidsliv.

## Seniorer – her ligger en stor og vigtig ressource

Ældreloven har fokus på at inddrage civilsamfund og pårørende aktivt i ældreplejen. Vi står med en stærk ressource i de ældres engagement. Mange har tid, erfaring og lyst til at bidrage – når rammerne er til stede. Og vi har gode anbefalinger til, hvordan frivillige og fagfolk kan løfte i fællesskab.

### Fire principper fra Ældreministeriet viser vejen i samarbejdet (Ældreministeriets Partnerskab):

- 1. Tillid og respekt** - Vi lykkes bedst, når frivillige og medarbejdere møder hinanden i øjenhøjde og ser hinandens styrker.
- 2. Gør borgere til deltagere** - Seniorer vil gerne have indflydelse. Aktiviteter fungerer bedst, når de formes af dem, der deltager.
- 3. Tydelige roller og ansvar** - Når det er klart, hvem der gør hvad, bliver samarbejdet let og trygt – både for frivillige, ansatte og pårørende.
- 4. Samskabelse skal være en vane** – ikke et projekt - Systematik skaber stabilitet. Faste kontaktpersoner og fælles aftaler styrker samarbejdet.

### Vi har allerede gode erfaringer i Rudersdal:

- Aktivitetshusene arbejder tæt sammen med frivillige om hverdagsfællesskaber.
- Busture fra Ældre Sagen og plejecentrene viser, at små oplevelser giver stor glæde.
- Vågetjenesten sikrer, at ingen behøver være alene i livets sidste tid.
- Bro mellem genoptræning og træningsfællesskaber hjælper flere videre ind i aktivitet og fællesskab.

### Her ligger potentialet:

- Flere seniorer som værter, besøgsvenner, gå-fæller, madlavere, kulturguides eller praktiske hænder.
- Små, lokale fællesskaber tæt på hjemmet – hvor man kan komme, som man er - også ift. beboere på plejehjem.
- Mødesteder, hvor både frivillige og ansatte kender hinanden og deler opgaven.
- Uddannelse og sparring, så frivillige føler sig trygge og taget godt imod.

**Essensen er: Når vi skaber rammer, der er enkle og menneskelige, og når vi samarbejder på tværs, får flere mulighed for at være med, og fællesskaberne vokser.**

## 4. anbefalinger til at styrke frivilligheden

Her er nogle konkrete redskaber og skridt, vi kan tage sammen:

### Engager flere som frivillige

Frivilligheden i Danmark står stærkt. VIVEs nyeste undersøgelse viser, at 45 % af befolkningen har deltaget i frivilligt arbejde det seneste år – og for første gang i to årtier er andelen steget. (Frivilligundersøgelsen 2024)

Men endnu flere har lyst til at være med. 7 ud af 10 danskere oplever, at de har noget at bidrage med som frivillig. Men de bliver ikke inviteret indenfor.

Mange ildsjæle brænder allerede, men der ligger også et kæmpe uudnyttet engagement og venter på at blive inviteret indenfor.

### Frivillig i mange former

Der er frivillige til mange forskellige slags opgaver. Ny undersøgelse fra Epion og Trygfonden opdeler frivillige i typer:

**De Ambitiøse** – som drives af at gøre en forskel og påtage sig ansvar.

**De Sociale** – som søger fællesskab, netværk og gode oplevelser.

**De Fleksible** – som gerne vil bidrage, men ikke kan forpligte sig fast over lang tid.

**De Praktiske** – som hellere hjælper til ved en event / en konkret opgave end ved faste møder

Når man skal finde nye frivillige, så er det godt at gøre sig klart, hvad det er for typer frivillige, der er brug for. Frivillighed kommer i mange former:

- Aktive i bestyrelser og ledere af aktiviteter – også skolebestyrelser, elevråd, brugerråd.
- Besøgsven eller følge-person i aktiviteter.
- Vært for grupper eller arrangementer.
- Træner og instruktør.
- Rådgiver og specialist.
- Netværkskoordinator.
- Frivillige med forstand på tal og Xcel.
- Digitale frivillige.
- Cafefrivillig.
- Nyskaber af et projekt – stort eller småt osv.
- Hjælpere i skoler, plejehjem og andre institutioner

### Inklusion af unge og voksne med handicap som frivillige

Nye indsigter og anbefalinger til at inkludere unge og voksne i frivillige fællesskaber er blevet samlet i en særudgave af Videnscenter om handicaps udgivelser. Rapporten er udarbejdet sammen med Frivilligcentre og Selvhjælp i Danmark og Frivilligcenter Vesterbro til inspiration for det frivillige miljø. Den nye rapport om inklusion i frivillige fællesskaber viser, at unge og voksne med handicap både har lyst og mod til at engagere sig i frivilligt arbejde.

Alligevel deltager mennesker med handicap markant mindre end andre. Undersøgelsen peger på, at usikkerhed hos foreninger og koordinatører om, hvordan man skaber rummelige rammer, ofte er den største barriere. Det handler om at skabe fleksible fællesskaber, hvor opgaver kan tilpasses tempo, sværhedsgrad og deltagelsesform.

# Anbefalinger til at styrke frivilligheden

## Potentiale:

Der er store muligheder i at samarbejde på tværs af foreninger, kontaktpersoner, uddannelsesinstitutioner og frivilligcentre – men først og fremmest i at etablere en kultur, hvor forskellighed ses som en styrke.

## Åbn de lukkede fællesskaber op

Meget tyder på, at der er et stort potentiale for at få flere med i frivillige fællesskaber. Foreninger og grupper skal blive bedre til at åbne fællesskaberne op, så de ikke bliver opfattet som lukkede grupper.

- Arbejde med den gode velkomst.
- Det gode værtsskab.
- Body-ordninger, hvor nye frivillige bliver sat sammen med garvede frivillige, og nye medlemmer får et erfarent medlem som body.
- Åbne for korte, projektbaserede opgaver som supplement til faste teams.

## Gør det nemmere at finde frivillige

Det skal være let at blive frivillig og finde frivillige fællesskaber både for dem, der gerne vil bidrage, men ikke ved, hvor de skal starte – og for dem, der har brug for et fællesskab. Der er brug for et overblik over aktiviteter på tværs.

- Etabler et fælles overblik - Tag Socialkompasset i brug i Rudersdal, så borgere og aktører kan finde hinanden. Social Kompasset kan skabe overblik over aktiviteter og fællesskaber, og der skal investeres i at portalen bygges op, vedligeholdes og markedsføres, så alle kommer til at kende den.
- Brug foreningsvejviseren i frivilligcentret.
- Brug Frivilligjob.dk aktivt og synliggør portalen bredere.

Når vejen ind er tydelig, kommer flere med. Det er vigtigt at vise, anerkende og bygge videre på det eksisterende miljø fremfor at opfinde noget nyt hver gang.

## Styrk rekruttering og synlighed

Synlighed og fortællinger skaber deltagelse. Når vi viser det, der allerede sker, kommer flere med.

- Genindfør frivilligugen som fælles kampagne på tværs i samarbejde mellem kommunen og frivilligcentret – og involver også idrætsrådet og kulturparaplyen.
- Skab synlig anerkendelse – fx ved at udnytte frivilligpris, kulturpris, ungdomslederpris og idrætspris bedre. Synliggør indstillede, nominerede og prisvindere til inspiration for det frivillige miljø.
- Fortæl flere lokale historier om det, der lykkes.
- Inviter kommende pensionister til informationsmøde og præsenter mulighederne for at blive frivillig.

## Investering i frivillighed

Stabil økonomi og færre administrative barrierer fremmer frivilligheden.

Det koster noget at skabe de rette rammer, klæde frivillige på, organisere opgaverne, indhente børnetester, administrerer økonomien osv.

Vi skal investere i at skabe gode rammer for, at mennesker kan være noget for hinanden. Kommunen må også engagere sig i det, bruge tid på samarbejde, bryde sin sædvanlige arbejdsform og samarbejde med de frivillige.

# Anbefalinger til at styrke frivilligheden

Det betaler sig, for værdien af det frivillige engagement er helt enorm. Frivillige har tiden til at møde hele mennesker, et andet værdisæt, hvor ligeværdighed, gensidighed og medmenneskelighed er i fokus og tilbyder samtaler og støtte uden at blive betalt for det.

- Sikre den fornødne ressourcemæssige basis for foreningerne.
- Flere midler afsat til §18-midler.
- Større gennemsigtighed i puljemidler.
- Sikre, at de bevilgede midler udmøntes og forbruges.
- Mere langsigtede tilskud, enklere ansøgninger og større støtte til drift.

## Kompetencer til frivillige

Viden og kompetencer højner kvaliteten af det frivillige virke.

Der er allerede gode eksempler på, hvordan vi tilføjer kompetencer til det frivillige miljø:

- Center for Frivilligt Socialt Arbejde har gratis webinarer og billige kurser for frivillige fra sociale foreninger.
- Frivilligcentret samler foreninger og frivillige om kurser, temadage og konferencer om alt fra Det Frivillige Potentiale og sundhedsdag til omstillingsdage og kurser i fx rekruttering, sociale medier, fundraising, compassion, resiliens og robusthed, Peer to peer m.v.
- DGI udbyder kurser til idrætsforeninger.
- Rudersdal Kommune Kultur udbyder kurser til idrætsforeninger i samarbejde med DGI fx hjerteredning, digitalt foreningstjek.

Der er potentiale for at:

- forbedre samarbejdet, så flere får adgang til kurserne og emnerne bliver koordineret bedre.
- Kvalificere frivillighed og udvikle ny rolle for frivillige brobyggere, værter og frivilligt følgeskab.
- Afholde flere frivilligsamtaler om hvordan det går med at være frivillig og med opgaverne?
- Give hjælp, sparring og mulighed for at mødes med andre frivillige.
- Klargøre behovet for forventningsafstemning ved samspil med kommunale institutioner og medarbejdere ift. opgaver og roller.

## Vi kan bruge de fælles rum bedre

Der findes allerede mange steder at mødes – men der er brug for flere, og de kan bringes i spil ved at:

- De eksisterende åbne mødesteder suppleres med flere – især store lokaler
- Åbne lokalerne på Holte Bibliotek, så foreningerne kan booke.
- Åbne lokaler i kommunen udenfor arbejdstid.
- Gøre det let at booke og skabe lige adgang for alle slags foreninger.
- Samarbejde på tværs af sektorer fx boligforeninger, lokale caféer, virksomheder osv.
- Bedre tilgængelighed for mennesker med handicap, især til natur, strande, haller og butikker.
- Udvide røgfri miljøer og forebyggelse – fx ved idrætsanlæg, handelsgader og boligarealer.

Det handler om at skabe synlige, uformelle og let tilgængelige fællesskaber tæt på hverdagen.

# Anbefalinger til at styrke frivilligheden

## Grundværdierne skal respekteres

Frivillighed bæres af mennesker, der gerne vil engagere sig i sager, der giver mening for dem. Forskning viser, at vi bliver frivillige af mange grunde. Frivillige vil gøre en forskel, blive klogere, have nye oplevelser, nyt netværk og større indsigt i lokalsamfundet. Frivillige brænder for de sager, de engagerer sig i

- Frivillighed drives af lyst og dør af pligt.
- Værdier som medmenneskelighed, gensidighed og ligeværdighed er bærende.
- Frivillige er fortalere og har en nærhed til mennesker i udsatte positioner, som kan bringes i spil i den kommunale tilrettelæggelse af indsatsen.
- Frivillige opgaver organiseres i samspil, der skal være frivilligsamtaler, frivilligaftaler, børneattester hvis nødvendigt, klare roller, frirum og plads til udvikling.
- Frivillige er ikke gratis arbejdskraft. De er mennesker, der giver noget af sig selv.

## Når vi støtter fremfor at styre – vokser engagementet

## Partnerskaber mellem kommune og frivillige kræver kendskab, fornyelse og fælles eksperimenteren

Inviter frivillige aktører tidligt ind i udviklingen af nye indsatser. Hav samskabelse som fast arbejdsform. Der er potentiale for langt flere partnerskaber mellem kommune og civilsamfund, hvor frivillige inddrages tidligt i udviklingen. Når vi udvikler indsatser sammen – i små skridt – bliver det muligt at lære hinanden at kende, prøve ting af og justere undervejs.

- Prøvehandling mellem kommune, foreninger og frivilligcentret – fx på børneinstitutioner, plejehjem, hjemmepleje m.v.
- Lokale samarbejder om fælles aktiviteter, fx i bymiljøerne.
- Samarbejde med erhvervsliv, foreninger og kommune og om særlige projekter.
- Nye samarbejder på tværs af fagområder i kommunen.

Det handler ikke om store strukturer – men om at finde fælles anledninger til at gøre noget sammen.

## 5. Vejen videre

Det frivillige potentiale i Rudersdal er stort. Vi kan løfte det sammen.

Vi håber, at de mange gode eksempler og potentialer kan være til inspiration for arbejdet med en ny civilsamfundsstrategi, der sætter retning og rammer for udviklingen i samspil med foreningerne og frivilligcentret. Når vi bygger fællesskaber sammen, styrker vi både mennesker og lokalsamfund.

Frivilligrådet har fem anbefalinger til kommunen:

### **Anbefaling 1: Prioriter samarbejdet med civilsamfundet politisk**

Kommunalpolitikere og administrative ledelser bør tydeligt sætte samarbejdet med civilsamfundet og frivillige sociale aktører højt på dagsordenen. Når samarbejdet er en politisk prioritet, skaber det rammer og legitimitet, som gør det lettere at indgå partnerskaber og udvikle fælles initiativer.

### **Anbefaling 2: Lær den frivillige sociale sektor og dens værdi at kende**

For at samarbejdet kan bære frugt, er det vigtigt, at kommunen forstår, hvad frivillig social indsats kan, og hvor den gør en forskel. Det gælder både indsigt i den bredde af aktører, som findes — store som små — og kendskab til, hvad frivillige bidrager med for borgerne og for fællesskabet.

### **Anbefaling 3: Se samarbejde som en faglighed**

Samarbejde kræver planlægning, klarhed og gensidig respekt for kompetencer. Det bør ikke kun være noget "ud over" eller uformelt, men anerkendes som en faglig disciplin: Med kommunale medarbejdere og frivillige aktører, som kan samarbejde professionelt om opgaver, grænser, roller, ansvar og kvalitet.

### **Anbefaling 4: Skab et attraktivt fundament for frivillighed**

Frivilligheden trives bedst, når rammerne er gode: Det kan være gennemsigtighed i støttemidler, mulighed for forudsigelig og stabil finansiering, passende krav og mindre bureaukrati, og støtte til drift og udvikling. Et godt fundament gør det lettere for frivillige at engagere sig og for organisationer at planlægge længerevarende indsatser.

### **Anbefaling 5: Se samarbejdet som en fremtidssikring**

Samarbejde mellem kommune og frivillig sektor er ikke bare relevant nu – det er en investering i fremtiden. Ved at integrere frivilligheden aktivt i sociale strategier, reformer og planlægning og ved at sikre, at frivillige aktørers bidrag anerkendes og bruges, skaber vi mere robuste, bæredygtige løsninger for de udfordringer, der vokser med tiden.

Frivilligrådets fem anbefalinger viser, hvordan samarbejdet mellem kommune og frivillig social sektor kan styrkes og understreger det store potentiale, der ligger i fælles indsats for mennesker i udsatte livspositioner

## Læs mere

**Frivillighedsundersøgelsen 2024** - En repræsentativ befolkningsundersøgelse af udviklingen i danskernes frivillige arbejde udgivet af ViVe Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd  
[www.vive.dk/media/pure/yze6250x/28205139](http://www.vive.dk/media/pure/yze6250x/28205139)

**Fællesskabsmåling 2025** – Veje ind og ud af social eksklusion er udarbejdet af VIVE for Mary Fonden og Trygfonden. <https://www.vive.dk/media/pure/mxjeqdkv/28353245>

**ABC i mental trivsel** <https://psy.ku.dk/abc/>

**Tendenser i det frivillige arbejde i 2024** - rapport fra FriSe og frivilligjob.dk  
<https://frise.dk/wp-content/uploads/2025/03/Frivilligjob.dk-Rapport-2024.pdf>

**Inkluderende frivilligfællesskaber** - ti anbefalinger til hvordan frivilligkoordinatorer kan understøtte inklusion af unge og voksne med handicap som frivillige  
<https://frise.dk/wp-content/uploads/2025/11/Inkluderende-frivilligfaellesskaber-2025.pdf>

**Social Henvisning** - Et tilbud om henvisning af borgere fra den praktiserende læge til tilbud i lokalområdet om deltagelse i fællesskabs-, motion- og kosttilbud. Erfaringer fra Vesterbro – Sydhavnen  
<https://socialhenvisning.dk/>

**Solsikkeprogram** – Frivilligcenter Rudersdal og FriSe og mere end 450 virksomheder er med i Solsikkeprogrammet i Danmark, herunder LEGO, Novo Nordisk og Salling Group. Derudover er organisationer som DGI og DIF Skole OL også med. <https://hdsunflower.com/dk/>

**Frivillige på arbejdspladsen** – pjece udgivet af FIU – Fagbevægelsens Interne Uddannelser, 2018.  
<https://fho.dk/wp-content/uploads/lo/2018/09/4200-frivillige-paa-arbpl-fiu2018.pdf>

**Foreningsvejviser** <https://frivilligcentret.dk/foreninger/foreningsvejviser.html>

**Social Kompas** <https://socialkompas.dk/>

**Frivilligrådet:** Sådan klæder du din kommune på til samarbejdet med den frivillige sociale sektor. Fem anbefalinger til kommunalpolitikere, der gerne vil skabe endnu bedre samarbejde  
<https://frivilligraadet.dk/files/media/document/Anbefalinger%20til%20samarbejde%20med%20kommuner.pdf>

**Ældreministeriets Partnerskabs pjece 'Gode ældreliv for alle skabes sammen'**  
[https://aldremin.dk/Media/638918005079338000/Gode\\_%C3%A6ldrelev\\_for\\_alle\\_skabes\\_sammen\\_UA.pdf](https://aldremin.dk/Media/638918005079338000/Gode_%C3%A6ldrelev_for_alle_skabes_sammen_UA.pdf)

**'Sådan engagerer du danskerne' rapport fra Epion og Trygfonden**  
[https://epionglobal.com/wp-content/uploads/2025/07/Sadan-engagerer-du-danskerne\\_Epion\\_TrygFonden.pdf](https://epionglobal.com/wp-content/uploads/2025/07/Sadan-engagerer-du-danskerne_Epion_TrygFonden.pdf)

**DUF Ungeanalyse**  
[https://duf.dk/fileadmin/user\\_upload/Editor/Ungeanalysen\\_2025\\_endelig\\_udgave.pdf](https://duf.dk/fileadmin/user_upload/Editor/Ungeanalysen_2025_endelig_udgave.pdf)

**Fællesskabsmåling** En undersøgelse af livsvilkår og social eksklusion i Danmark, Vive 2022  
<https://www.vive.dk/da/udgivelser/faellesskabsmaalingen-2022-rv7dodvn/>

**Red Barnet Frivilligundersøgelse og rapporten 'Flere børn i fællesskab'**  
<https://redbarnet.dk/om-red-barnet/rapporter-resultater-og-evaluering/>

# Frivilligfagligt

Frivilligcenter Rudersdal  
Kulturcenter Mariehøj  
Øverødvej 246A, 2840 Holte

Telefon: 45 89 00 56  
E-mail: [info@frivilligcentret.dk](mailto:info@frivilligcentret.dk)  
Web: [www.frivilligcentret.dk](http://www.frivilligcentret.dk)

Følg os på Facebook:  
Frivilligcenter Rudersdal

Åbningstider:  
Frivilligcentret har åbent  
mandag til torsdag fra  
kl. 10 til 15 og efter aftale.

Frivilligcentret er  
handicapvenligt



FRIVILLIGCENTER  
RUDERSDAL