

Nye Tider

“Vi har længe holdt utålmodigt i kø på sidevejen, men nu er trafikproppen ved at være opløst, og vi er endelig kommet ud på motorvejen, hvor speederen kan trykkes i bund, og vi kan rykke fremad hurtigere end før.”

FriSes bestyrelsesleder, Benny Dall



Et politisk gennembrud med grundfinansieringsreformen

Direktør Casper Bo Danø: “...det er et gennembrud, der både giver os anerkendelse og legitimitet. Vi skal være stolte af både indsatsen for at nå hertil, og for resultatet.”

Side 6

Klumme: Ungdommen nu til dags...

Unge vil gerne engagere sig, men vi i civilsamfundet kan ikke forvente, at det er på samme måde som før.

Side 10

Der er kort vej fra Kvægtorvet til rådhuset

Leder Niffe Ilazi fra Svendborg: “Det føltes vildt at opdage, at man kan sende en mail direkte til borgmesteren. Når byen ikke er større, er det nemt at rykke på tingene...”

Side 14



Nye Tider



Benny Dall
Bestyrelsesleder

2025 var et af de helt store år i FriSes historie.

For bestyrelsen står det helt klart, at vi nu går ind i nye tider.
Men hvorfor så det?

Det seneste år har været et år med store sejre, politiske succeser og nyt mod til at påtage os rollen som dem, der er dem. For ikke nok med, at vi selv ved det, så kan vi nu være stolte af, at folkene Christiansborg også ved det.

Det er banebrydende, at FriSe og frivilligcentrene endte året med at blive anerkendt som civilsamfundets infrastruktur sammen med RådgivningsDanmark og Center for Frivilligt Socialt Arbejde.

Det er lykkedes, fordi vi har investeret tid i vores politiske netværk – både fra bestyrelsens og sekretariatets side og ikke mindst lokalt.

Op til finanslovsforhandlingerne i slutningen af 2024 erfarede vi, hvor stærke og hvor mange vi er, når vi står sammen og kæmper for det, vi tror på. Det lykkedes som bekendt ikke i første omgang. Men indsatsen skabte et gennembrud til et bredt politisk netværk af opbakning, som siden var med til at rette op på mere end et årtis uretfærdighed.

Frivilligcentrene er nu sikret en løbende pris- og lønregulering, den nye grundfinansieringsmodel sikrede et højere beløb til kernerdrift, og FriSe har fået midler til varig drift.

Alt i alt står vi stærkere, end vi nogensinde har stået før.

I fællesskab lykkedes vi også med at aktivere nærmest samtlige politiske partier, da flere frivilligcentre pludselig fik en melding om, at de ikke længere var omfattet ordningen for refusion af fleksjoblønninger. I 2025 sikrede vi sammen, at ingen var nødsaget til at afskedige kollegaer ansat på fleksjobordning pga. den pludselige ændring.

En stærk fælles stemme, masser af handlekraft og inspirerende engagement har vist sig vores stærkeste kort på hånden. Netop de egenskaber er vi i bestyrelsen i løbet af 2025 igen og igen vendt tilbage til som værende bærende for det, vi kan. Og det, vi skal vise omverdenen, at vi kan.

Det er kendetegnende for, hvem vi er.

Det har jeg set i mit første år som bestyrelsesleder. Jeg ser det sådan: Vi har længe holdt utålmodigt i kø på sidevejen, men nu er trafikproppen ved at være opløst, og vi er endelig kommet ud på motorvejen, hvor speederen kan trykkes i bund, og vi kan rykke fremad hurtigere end før.

Det forpligter.

Derfor taler vi om nye tider, når vi ser mod 2026.

Omfang

+5200

deltagere i samtalegrupper

+280.000

besøgende på Socialkompasset

+20.000

ansøgere gennem frivilligjob.dk

+180.000

frivillige i de lokale foreninger

Aktiviteter

+700

samtalegrupper

+5400

tilbud på Socialkompasset

+5900

muligheder for at engagere sig på frivilligjob.dk

+6500

lokale medlemsforeninger

Ressourcer

83

lokale organisationer

+200

årsværk på tværs

600

bestyrelsesmedlemmer

Tallene er baseret på egne undersøgelser i 2025 og 2026.

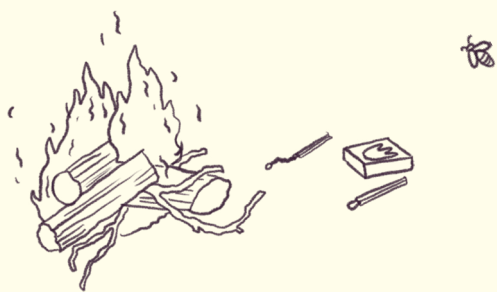
Så langt når vi ud

Med 83 selvstændige centre og to online-portaler asfalterer vi vejene i det danske frivilliglandskab. Figuren her giver et lille indblik i et fællesskab af aktive aktører, der sammen kan rykke på mere, end vi tror.

Nationale indsatser

Flere mænd i fællesskaber

FriSe vil forebygge social isolation og svær ensomhed blandt danske mænd ved at tiltrække flere til nye fællesskaber. Det sker i et nyt samarbejde med Den A. P. Møllerske Støttefond, som er lokalt forankret 25 steder i landet.



Samtalegrupper i naturen

I 2025 undersøgte FriSe, hvordan naturen kan styrke samtalegrupper for voksne med angst eller depression.

Sammen med lokale medlemmer og ViNatur skabte vi nye rammer for samtaler i det fri.

Grupper mod ensomhed

Vi er bekymrede over de danske statistikker for ensomhed og vil være med til at bekæmpe den. Derfor samarbejdede vi i 2023-2025 med Den A.P. Møllerske Støttefond og DEFACTUM om at udvikle samtalegrupper for ensomme unge og voksne 21 forskellige steder i landet.

NGOJOB.DK

NGOJOB.DK giver kandidater, der ønsker et job i en nonprofit-organisation overblikket over aktuelle jobmuligheder. Omvendt kan civilsamfundets aktører her gøre jobs synlige for de bedst kvalificerede kandidater, der virkelig brænder for at gøre en forskel.

socialkompas

Socialkompas

Det skal være nemt at finde et lokalt fællesskab. Derfor har vi i samarbejde med Aarhus Kommune udviklet en digital platform for både medborgere og relevante faglige, der kan give overblikket. Pt. udbreder vi platformen til i alt mere end 50 kommuner.

Indsats for arbejdsmiljø

FriSe sætter med støtte fra Velliv Foreningen og i samarbejde med Konsulenthuset Ingerfair fokus på arbejdsmiljø hos vores medlemmer. Det gør vi, fordi et godt arbejdsmiljø er forudsætningen for gode lokale indsatser.



Frivillig Fredag

Hele Danmarks festdag for frivilligheden! Her hylder vi de lokale frivillige, der hver eneste dag gør en forskel for deres sag, deres medmennesker eller deres lokalområde.



frivilligjob.dk

Danmarks største jobportal for frivilligt arbejde med mere end 5.900 aktive jobopslag årligt. I 2025 muliggjorde portalen mere end 20.000 ansøgninger fra mennesker interesseret i at engagere sig frivilligt.

BEAM

Building Engagement and Access for Many (BEAM) er navnet bag det nye EU-projekt, som FriSe har startet og koordineret i samarbejde med organisationer fra Irland, Kroatien, Slovenien, Belgien og Italien.

Projektets formål er at udbrede brobygningsmodellen til partnerlandene og sammen videreudvikle modellen, så endnu flere mennesker kan blive en del af værdifulde fællesskaber i Europa.

BEAM er støttet af EU-puljen Erasmus+.



Momentum

frivilligjob.dk har i samarbejde med Spar Nord Fonden startet ungenetværket Momentum. Her lærer vi, hvad der motiverer unge (18-30) til at engagere sig frivilligt for en sag, samtidig med at vi giver konkrete værktøjer og skubber til forandring med de unge, der deltager i netværket.



Vores fællesskaber (fra 2026)

I samarbejde med Nordea-fonden driver FriSe indsatsen Vores fællesskaber. Indsatsen giver frivilligcentre mulighed for at søge lokale projekter inden for øget deltagelse i fællesskaber, kapacitetsopbygning af lokale foreninger og fællesskaber og samarbejde på tværs.

Et politisk gennembrud med grundfinansieringsreformen

Med finansloven i 2025 blev grundfinansieringsreformen vedtaget. Det er en længe ventet reform, der får varig betydning for civilsamfundet i Danmark.

For frivilligcentrene og FriSe betyder reformen især to ting.

For det første er FriSe og frivilligcentrene nu beskrevet som infrastruktur. Aftalepartierne pegede på behovet for en stærk infrastruktur for hele sektoren, og frivilligcentrene, Center for Frivilligt Socialt Arbejde, RådgivningsDanmark og FriSe blev skrevet ind i et infrastrukturspor. Grundfinansieringsreformen sender et klart signal om, at civilsamfundets infrastruktur er vigtig, og at frivilligcentrene og FriSe er centrale aktører til at løfte opgaven – lokalt og i fællesskab.

For det andet kommer reformen med en økonomisk anerkendelse til frivilligcentrene og FriSe. Frivilligcentrenes statslige tilskud blev forhøjet og PL-reguleret.

FriSe fik varige midler til at støtte medlemsorganisationerne og den fælles infrastruktur – herunder frivilligjob.dk og Socialkom-pas. I 2025 – op til vedtagelsen af reformen – stod FriSe og medlemmerne sammen om en vedholdende politisk interessevaretagelse.

Det var ikke givet, at reformen ville falde ud, som den gjorde, og undervejs var der usikkerhed om retningen. Der var rygter om lukning af Frivilligrådet, som desværre blev en realitet, rygter om sammenlægninger og politisk modvilje mod "kolde hænder og infrastruktur". Derfor betyder det meget, at det lykkedes. Det viser, hvad vi kan, når vi står sammen.

JEG ER RIGTIG STOLT AF DEN NYE MODEL,
SOM GIVER LANDSDÆKKENDE OG REGIONALE
ORGANISATIONER OG DERES FRIVILLIGE MERE
FORUDSIGELIGHED OMKRING FINANSIERING
AF DERES INDSATSER

Social- og boligminister Sophie Hæstorp Andersen

25.10.2025



"For frivilligcentrene og FriSe er grundfinansieringen ikke bare en bevilling – det er et gennembrud, der både giver os anerkendelse og legitimitet. Vi skal være stolte af både indsatsen for at nå hertil, og for resultatet.

Og så skal vi turde at tage rollen. En varig finansiering vil uægtelig betyde større opmærksomhed fra kommuner, fonde, ministerier, NGO'er og virksomheder, og det skal vi kunne gribe og stå på mål for – og sætte mål for. F.eks. ved at arbejde for frivilligcentre i hele Danmark."

Casper Bo Danø, direktør

Socialkompas i halvdelen af landets kommuner

Hvor er de relevante fællesskaber, tilbud og aktører lokalt? I flere og flere kommuner ser man Socialkompas som løsningen på det behov for overblik, man oplever. Med lanceringen af Socialkompas nummer 51, Ringkøbing-Skjern, er der nu Socialkompas i mere end halvdelen af landets kommuner. Det er en stor milepæl.

51 Socialkompas er bygget til at give overblik og indblik i de mange sociale tilbud og fællesskaber, som man kan blive en del af i både civilsamfundet og i kommunalt regi. Det er et brobygningsredskab – uden kendskab og overblik er det vanskeligt at bygge de gode broer mellem mennesker og fællesskaber.

”Med grundfinansieringsreformen er Socialkompas blevet anerkendt som infrastruktur i civilsamfundet, og vi oplever, at Socialkompas for mange faktisk er blevet indgangen til FriSe, at det er platformen, vi bliver kendt for. Socialkompas er en naturlig overbygning på frivilligcentrene og er et oplagt redskab i frivilligcentrenes kerneopgave med at bygge bro mellem mennesker, foreninger og offentlige aktører.

Vi ved også, at det kræver videreudvikling og ressourcer, hvis vi for alvor skal indfri Socialkompas’ fulde potentiale som en bæredygtig del af infrastrukturen. Det kræver tid og vedholdenhed at forankre Socialkompas lokalt, og den tekniske løsning skal være enklere at anvende i en travl hverdag. Det er en vigtig læring, som vi tager med os, og som vi vil arbejde videre med i de kommende år.”

Rolf Jensen, projektleder for Socialkompas

Farvel til Frivilligrådet

Med nedlæggelsen af Frivilligrådet slutter et vigtigt kapitel i dansk civilsamfundshistorie. I over 20 år har Frivilligrådet sat retning, løftet dagsordener og været en tydelig stemme for den frivillige verden i dialogen med skiftende regeringer.

Frivilligrådet har haft en central rolle i at styrke rammerne for civilsamfundet, og rådets indsats har været afgørende for, at vi i dag har en mere stabil grundfinansiering og et tydeligere fokus på civilsamfundets infrastruktur.

”Når Frivilligrådet nu lukker, opstår der samtidig et tomrum i den samlede politiske interessevaretagelse for civilsamfundet. Det forpligter os andre, der må tage fælles ansvar for at sikre gode og langsigtede rammevilkår for det frivillige arbejde.”

Casper Bo Danø, direktør i FriSe.

Beredskab er blevet en dagsorden, vi ikke kan undgå at forholde os til

FriSe blev i 2025 en del af det nye Beredskabspartnerskab i Ministeriet for Samfundssikkerhed og Beredskab. Partnerskabet samler centrale civilsamfundsorganisationer, fonde, KL, Danske Regioner og myndigheder på strategisk niveau og skal fungere som en fælles ramme for samarbejde og kommunikation mellem civilsamfund og myndigheder før, under og efter kriser.

FriSe har på partnerskabsmøderne sat fokus på nødvendigheden af at tænke både lokalt og på tværs af civilsamfundsaktører. Vi ved, at mange står klar til at hjælpe, når krisen rammer – men de ved ikke nødvendigvis, hvor de skal gå hen. Vi ved også, at når krisen rammer, så kan lokale foreninger og fællesskaber være med til at sikre stabilitet og hverdagsliv i vores hverdag. Her har frivilligcentrene som lokal infrastruktur potentiale til at spille en rolle.

Det gode ældreliv

I 2025 har FriSe været en del af det nationale Partnerskab om det gode ældreliv under Ældreministeriet. Formålet er at styrke samarbejdet mellem ældreplejen, civilsamfundet og de lokale fællesskaber, så flere ældre kan få livskvalitet og meningsfulde sociale aktiviteter.

Deltagelsen har givet flere konkrete resultater. Sammen med de andre aktører har FriSe været med til at indholdsfylde initiativet og udforme fire fælles principper for det gode lokale samspil på ældreområdet, og vi har arbejdet på at styrke fundamentet for, at frivilligcentrene også fremover kan spille en central rolle som brobyggere i udviklingen af fremtidens ældreområde.



Foto: Lanceringen af principperne for det gode samspil på ældreområdet ifm. at den nye ældrelov trådte i kraft 1. juli.

At arbejdet bærer frugt blev tydeligt ved lanceringen af principperne i Byens Hus i Gentofte, hvor borgmester Michael Fenger og Frivilligcenter Gentofte satte ord på værdien af samarbejde i praksis. Ældre Netværket i Gentofte er et stærkt eksempel på, hvordan frivilligcentre skaber fællesskaber og mindsker ensomhed blandt ældre.

Stort samarbejde med Nordea-fonden

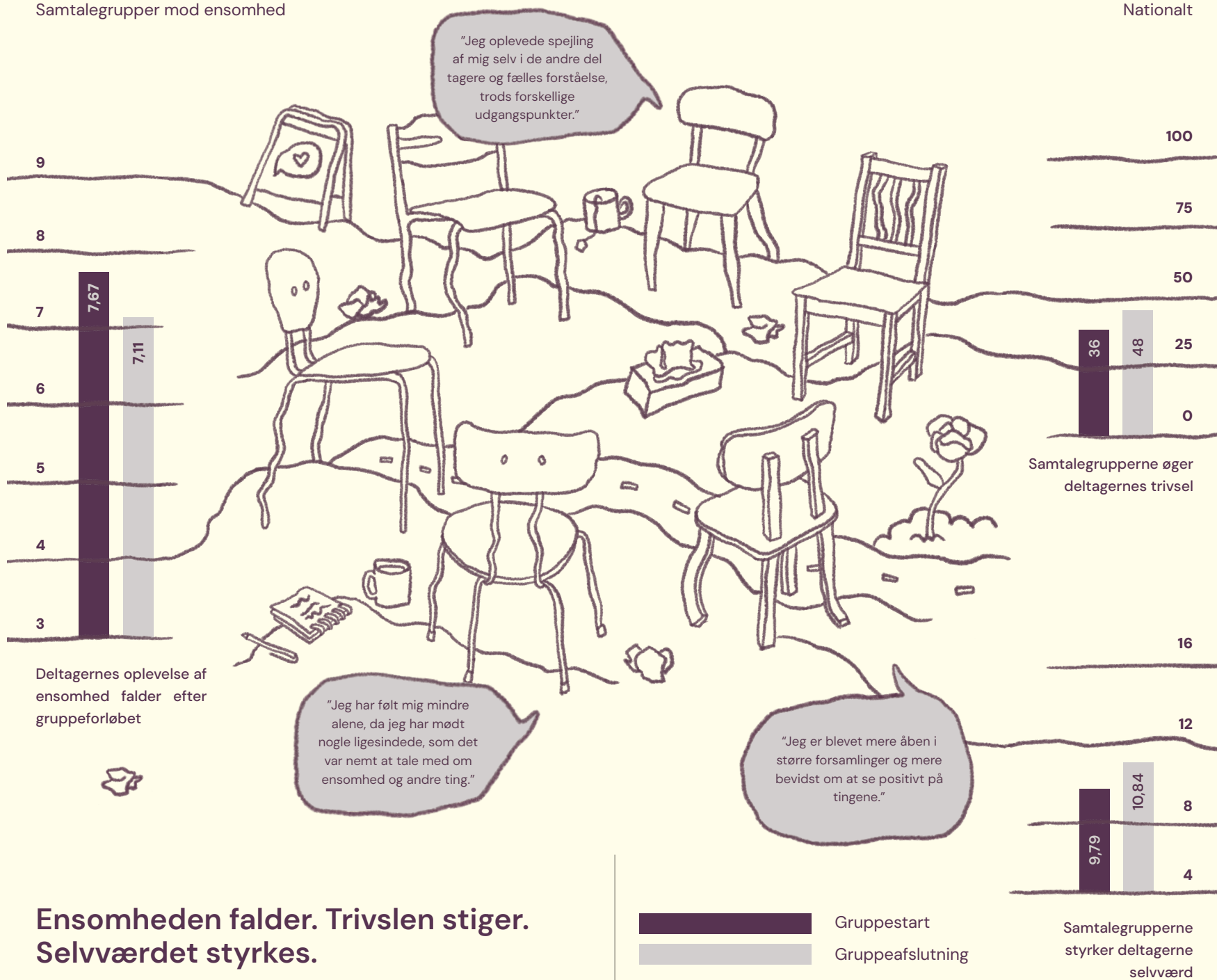
I sidste årsberetning skrev vi, at FriSe var i dialog med en af Danmarks største fonde. Det er en dialog, vi har fortsat gennem hele 2025, og i starten af 2026 kunne vi endelig løfte sløret for, at fonden var Nordea-fonden, og at dialogen var lykkedes.

Vi lancerede den landsdækkende indsats Vores fællesskaber, der har en samlet økonomisk ramme på op til 48 mio. kr. Alle frivilligcentre har mulighed for at søge op til 2 mio. kr. hos Nordea-fonden til projekter, som styrker frivilligcentrenes kerneopgaver inden for tre temaer: få flere i fællesskaber, styrke foreningers kapacitet og at udvikle samarbejder på tværs. Indsatsen varer indtil 2029.

FriSe har fået midler til at understøtte frivilligcentrenes projektudvikling, til fælles læring i de projekter, der får støtte, og til kommunikation af indsatsen. Det giver os mulighed for at opsamle erfaringer og opbygge vores viden og kompetencer i fællesskab.



Samarbejdet med Nordea-fonden er et stort gennembrud for både FriSe og frivilligcentrene, og det vidner om, at vores målrettede, strategiske arbejder med at opbygge tillid og dokumentere kvaliteten af vores arbejde i de sidste par år har virket.



Ensomheden falder. Trivslen stiger. Selvværdet styrkes.

Fra 2023 til slut 2025 har vi 21 steder i landet udviklet rammerne for samtalegrupper for ensomme unge og voksne med målet om at give et første skridt ud af ensomheden. At det lykkedes at kunne vise så gode resultater kan vi kun være stolte af.

Projektet Samtalegrupper mod ensomhed har i hele perioden været mulig takket være støtte fra Den A.P. Møllerske Støttefond og er evalueret i samarbejde med DEFACTUM.

93%

siger, at gruppeforløbet har levet op til deres forventninger

98%

siger, at de har følt sig godt tilpas og tryk i gruppen

98%

siger, at de frivillige har været gode til at styre samtalerne.

Den typiske deltager i samtalegrupper for ensomme



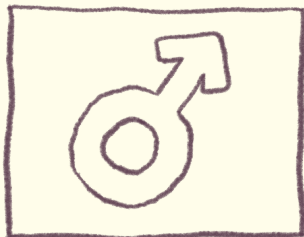
Svært ensomme

8 ud af 10 deltagere er ved opstart svært ensomme målt med UCLA-3-skaalen. Mange har desuden komplekse og samtidige udfordringer.



Uden for arbejdsmarkedet

Kun 15% er i arbejde. Ensomhed er op til fire gange mere udbredt blandt arbejdsløse.



Mænd

Det er typisk svært at engagere mænd i denne type tilbud, men her udgør mænd næsten 40 % af deltagerne.



Midaldrende

40 % er mellem 35 og 60 år – det er en gruppe, der ofte mangler relevante tilbud til.



Bor alene

75 % bor alene – det er en livsomstændighed, der øger risikoen for ensomhed betydeligt.

Recept på fællesskab?

”På Vesterbro og i Sydhavnen (...) spiller frivilligcentre en central rolle som brobygger mellem sundhedsprofessionelle og civilsamfundets aktører. I tæt samarbejde med praktiserende læger hjælper frivilligcentret borgere videre til lokale fællesskaber og støttende netværk. Erfaringen er tydelig: når der findes en struktureret bro, så går færre borgere tabt.”

Sådan skrev FriSe sammen med en række læger, forskere, politikere m.fl. i en kronik i Politiken den 6. november 2025.

En central rolle

Frivilligcentrene har en unik position til at spille en central rolle i den bevægelse med at skabe strukturer for sociale henvisninger, der i disse år spreder sig ud over Danmark.

Sammen med relevante sundhedsaktører skaber frivilligcentrene overblik over og indblik i lokale fællesskaber. Frivilligcentrene kan styrke fællesskaberne i at tage godt imod og inkludere de mennesker, der bliver henvist af deres praktiserende læge, sygehuset eller andre sundhedsprofessionelle. Og frivilligcentrene kan bygge ovenpå de efterhånden talrige lokale erfaringer med brobygningsprojekter og den viden, det har givet os om, hvordan frivillige eller ansatte fællesskabsguider kan tilbyde den enkelte en håndholdt støtte til at finde og blive en del af et fællesskab.

Værdifulde projekterfaringer

For at få erfaringer og styrke frivilligcentrenes position arbejder vi både nationalt i FriSe og lokalt i en række frivilligcentre med at skabe projekter og gøre os værdifulde erfaringer med at bygge bro mellem sundhedsvæsenet og civilsamfundets fællesskaber.

Det gør vi f.eks. i projektet Vi Bygger Bro i samarbejde med fem frivilligcentre og med støtte fra VELUX FONDEN. Og det gør vi i et nyt projekt på Norddjurs, hvor det kommende frivilligcenter er tænkt ind som en central partner. Sociale henvisninger i Norddjurs er et samarbejde mellem kommune, Region Midtjylland, Østifterne og Den Sociale Investeringsfond. FriSe sidder desuden i tovholdergruppen i NABRO, et nationalt netværk, der arbejder for brobygning mellem det nære sundhedsvæsen og aktive fællesskaber i civilsamfundet.

Sociale henvisninger har potentiale for at gøre en forskel for patienter i hele Danmark. For, som vi skriver i kronikken: ”sundhed handler ikke kun om behandling, men også om relationer, fællesskab og mening”.



Hvad er sociale henvisninger?

Sociale henvisninger er en struktureret metode, hvor læger og andre sundhedsprofessionelle henviser mennesker til fællesskabsbaserede tilbud som supplement til behandling. På engelsk kaldes tilgangen social prescribing, og den er i England nationalt forankret. Social prescribing eksisterer en lang række andre steder i verden og er beskrevet som en valideret metode i WHO's strategi om fremtidens populationsomsorg i primærsektoren.

Kernen i sociale henvisninger er en systematisk kobling mellem sundhedsvæsen og civilsamfund. En sundhedsprofessionel identificerer et socialt behov og henviser den enkelte til en fællesskabsguide eller brobygger (på engelsk kaldet link worker), som støtter vedkommende i at finde og blive del af et fællesskab.

Sociale henvisninger erstatter ikke medicinsk behandling, men supplerer den ved systematisk at inddrage den enkeltes sociale livssituation. Metoden bygger på en helhedsorienteret tilgang, hvor sundhed forstås som mere end fravær af sygdom, og hvor mennesker uanset fysiske eller psykiske udfordringer søger og har behov for positive sociale relationer.

I Danmark anvendes sociale henvisninger i stigende grad, men endnu uden national standard eller fælles infrastruktur.

Ungdommen nu til dags...

Klumme:

Mathilde Schaumburg-Müller



Fortællingen om de flyvske og CV-drevne unge frivillige er både træt – og forkert. Unge vil gerne engagere sig, men vi i civilsamfundet kan ikke forvente, at det er på samme måde som før.

Fortællingen om unge frivillige er ofte præget af bekymring. Organisationer oplever, at det er blevet vanskeligere at rekruttere og fastholde unge, og med frivilligjob.dks undersøgelse af frivillighedens tendenser for 2025 ser vi, at 45% af dem finder det direkte vanskeligt eller meget vanskeligt at rekruttere unge frivillige. Samtidig arbejder 64% af organisationerne aktivt med unge.

Det er altså en målgruppe, man ønsker – men har svært ved at nå.

Unge vil (også) gerne bare gøre en forskel

Unge oplever begrænset tid, manglende fleksibilitet og uklare opgaver som barrierer for engagement. Nogle organisationer oplever, at unge kun bruger frivilligt arbejde til at booste deres CV og ikke ønsker at binde sig i længere tid.

Men billedet er meget mere nuanceret end det.

De unge er grundlæggende motiveret af det samme som alle andre aldersgrupper: De vil gøre og opleve en forskel. De vil hjælpe andre. De vil engagere sig i en sag, de tror på. Men de unge er samtidig i en omskiftelig livsfase, hvor uddannelse, job, flytninger, netværk og identitet fylder.

De unge er ikke forkælede, fordi de søger fleksibilitet – de er blot realister.

I vores undersøgelse ser vi, at mange unge egentlig gerne vil bidrage løbende, men har brug for at kunne tilpasse indsatsen i perioder, fordi samfundets indretning stiller store krav til dem. De har brug for tydelige



Mathilde Schaumburg-Müller
Cand.ling.merc. fra AU med
speciale i Corporate Volunteering
Projektleder på frivilligjob.dk i otte år
Blev frivillig som ung og glemte at stoppe igen
Pt frivillig i Bloddonorerne Danmark
og AGF Svømning

rammer og klart definerede opgaver. De vil gerne udvikle kompetencer og styrke deres CV – og er det så ikke okay, at frivillighed giver både mening og meritter?

<3 Fællesskabet <3

Unge foretrækker gruppe- eller projektbaserede forløb. De vil være en del af et fællesskab, og gerne et knyttet til en konkret opgave/sag. Det handler dermed om andre former for engagement end dem, som civilsamfundet har flest af. Hvis vi insisterer på, at unge skal passe ind i traditionelle organiseringsformer, risikerer vi at miste dem. Ved at anerkende deres præmisser åbner vi for nye muligheder. Tydelig kommunikation, projektbaserede forløb og fleksible rammer kan være vejen til at engagere næste generation.

For behøves alle frivillige (unge)fællesskaber virkelig ende som en for- ening med CVR-nr. og vedtægter, der mødes hver torsdag? Hvad ville der ske, hvis vi som civilsamfund turde understøtte en anden retning?

Vi bliver nødt til at indse, at fremtidens frivillighed ikke formes af dem, der holder fast – men af dem, der tør tilpasse sig.

frivilligjob.dk-projektet Momentum er et konkret skridt i den retning. Hvis vi vil have unge ind i frivilligheden, skal vi gå dem i møde



frivilligjob.dk siden 2005 — 20 år på din computerskærm

Det skålede vi på i sommer, da vi fejrede Danmarks største platform for frivilligt arbejde med en jubilæumsbar og et visuelt løft. I to årtier har platformen hjulpet mennesker og foreninger med at finde hinanden. Og det var forhåbentlig kun starten: frivilligjob.dk fortsætter med at være et samlingssted, hvor spørgsmålet "har du tid og lyst?" finder de mennesker, der siger "ja" og stiller op.

frivilligjob.dk-universet er blevet netop det. Et univers. Med indhold særligt rettet mod Instagram og TikTok tager vi rollen som dem, der kan inspirere bredt til at engagere sig frivilligt.

I 2025 lancerede frivilligjob.dk også Momentum, som med workshops på uddannelsesinstitutioner og fysiske møder i et ungenetværk i 2026 skal give os anledning til at komme endnu tættere på dem mellem 18 og 30 år.



Få tryklare materialer og andre spændende frivillig-
nyheder direkte i indbakken: tilmeld dig nyhedsbrevet
for frivilligjob.dk og Frivillig Fredag via QR-koden.

 @frivilligjob.dk

FRI
VILLIG
job.dk



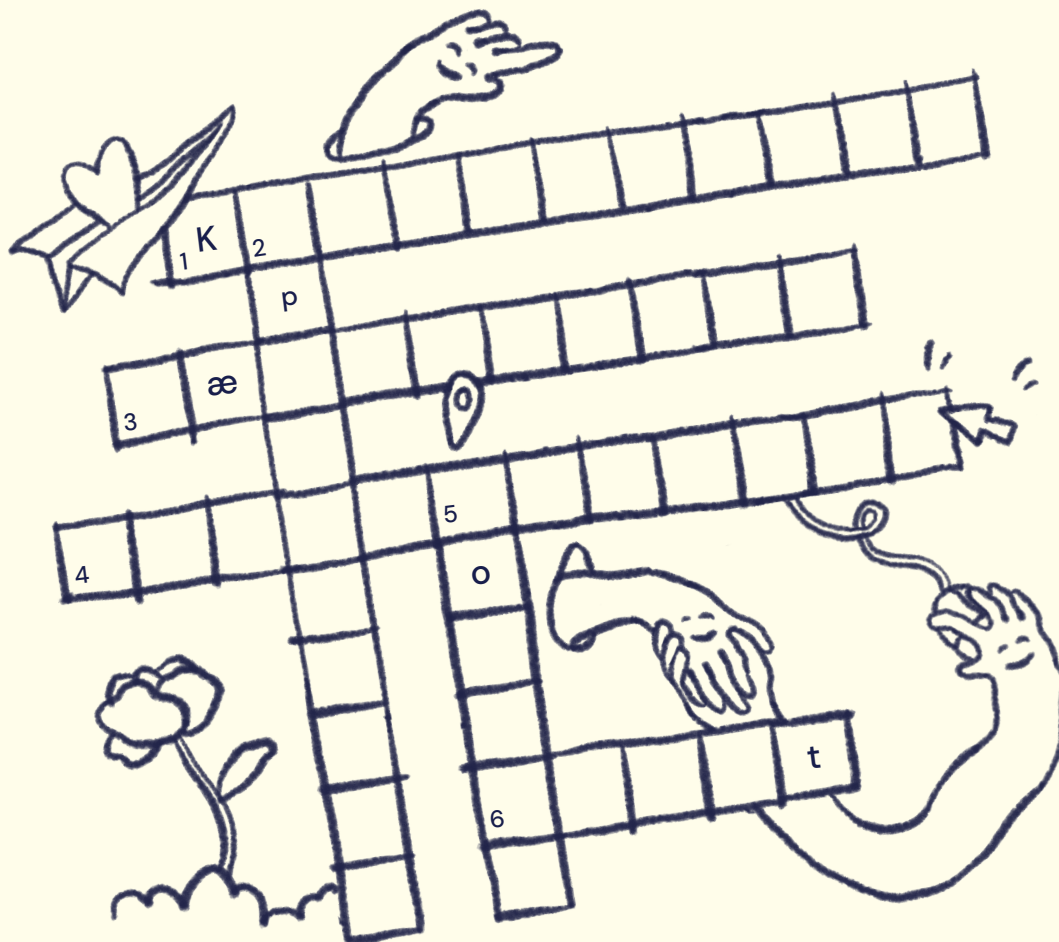
Find de manglende ord i sætningen:

Vil du finde et (3) _____, et sted nær dig (5) _____?

Udforsk dine muligheder på (4) _____ .dk

Du kan både styrke dine (1) _____ og få en

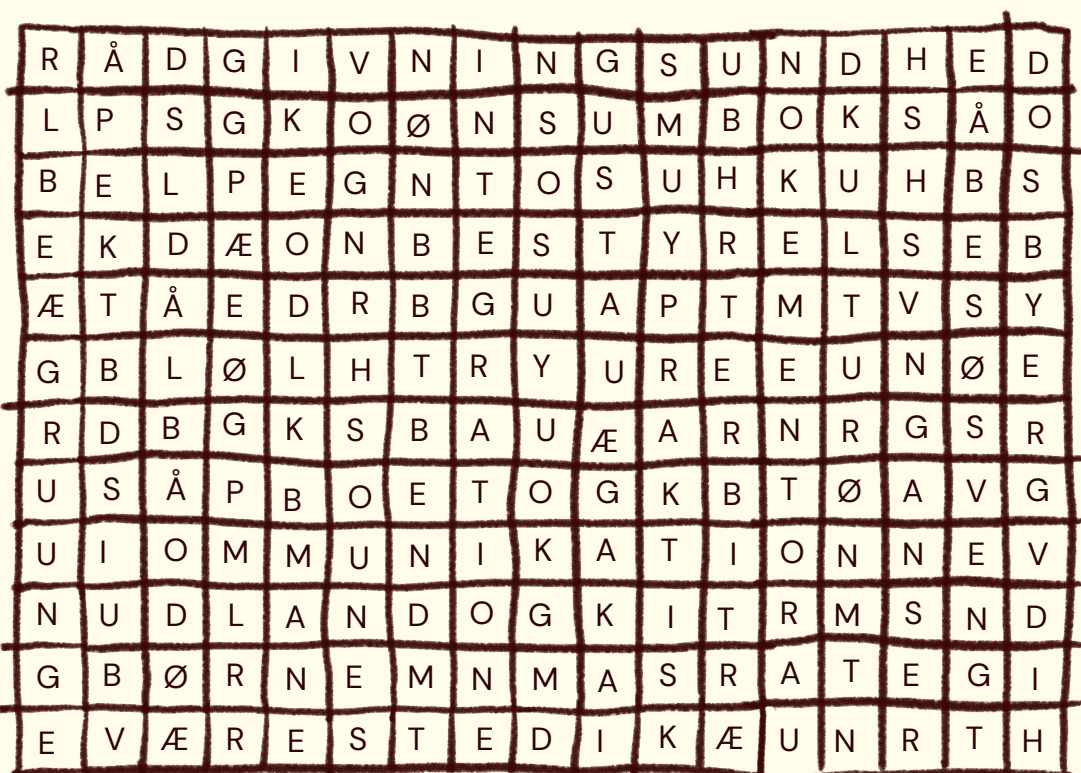
masse (2) _____ og minder for (6) _____ som frivillig.



Forbind prikkerne:



Inden for disse områder kan du finde frivilligt arbejde på frivilligjob.dk...



genbrug - integration - bestyrelse - rådgivning - besøgsvener - sport - kommunikation - sundhed - børn - unge - ledelse - værested - praktisk - udlænd - økonomi - kultur - mentor - strategier

Nyt projekt skal styrke unges handlekraft og vej ind i frivilligheden

Flere undersøgelser peger på, at unge gerne vil gøre en forskel, men at de savner konkrete veje til at engagere sig.

Derfor lancerer FriSe projektet Momentum under frivilligjob.dk med støtte fra Spar Nord Fonden. Målet er at give unge mod, retning og værktøjer til at handle – og samtidig styrke foreningers viden om, hvordan de engagerer unge.

Vi skaber Momentum for unges engagement

Projektet drives i tre trin: Indsamling af viden, netværk for unge og videndeling til foreninger.

Den centrale del af Momentum er et forandringsnetværk for unge mellem 18 og 30 år, der går med idéer, drømme eller lyst til at sætte noget i gang – stort eller småt. Her får de sparring, workshops og fællesskab, som skal inspirere dem til at omsætte idéer til handling.



Unge kan skrive sig op på interesselisten til Momentum via QR-koden:



Der er kort vej fra Kvægtorvet til rådhuset

Interview med Niffe Ilazi, leder i
Frivilligcenter & Selvhjælp Svendborg

Hendes stemmeleje befinder sig uden tvivl i et entusiastisk lydniveau, kvinderne har fået varmen, og begge hænder bevæger sig ivrigt for at understrege pointen. Der er på kort tid kommet en begejstring frem, som føles meget ægte.

Det er ikke engang en halv time siden, at Niffe Ilazi bød velkommen med en krammer. Hun er efter fire år i centret netop landet i stillingen som leder i Frivilligcenter & Selvhjælp Svendborg, som holder til i den gamle kvægtorvsbygning fra 1892.

Her er smukt, selvom det er en våd vinterdag. De mange vinduer lukker lyset ind og fordele det mellem de grønne palmeblade og de nedarvede konferencemøbler. På den ene væg brydes de varme egetræstener af en marineblå opslagstavle med brochurer og plakater for fællesskaber og foreninger – et velkendt element i nok nær alle landets frivilligcentre.

”Da jeg selv arbejdede i Københavns Kommune, havde jeg sådan en drøm om, at vi kunne snakke mere sammen på tværs. Jeg vidste jo, at der var så mange gode tilbud i lokalområderne. Og hvis man, som jeg gjorde, arbejder med børn og unge, men kan se, at børnenes forældre mistrives og mangler netværk, så er det jo der, man skal starte! Det andet nytter jo ikke!”

Hun griner lidt af sin egen begejstring.

”Det er virkelig blevet mit hjertebarn: At det skal være nemmere at finde fællesskabet,” siger hun og holder hænderne på hjertet.

Niffe er uddannet socialrådgiver og har en kandidat i sociale interventionsstudier fra RUC. Men storbyen blev skiftet ud med sydfynsk idyl, og da muligheden i frivilligcentret bød sig, kunne hun endelig engagere sig i det samarbejde mellem civilsamfund og kommune, hun drømte om.





Kort vej

Fra Kvægtorvets store vinduer kan man se stationsbygningen og videre op mod byens torv. Der er ikke særlig langt fra foreningerne i frivillighuset til de kommunale kontorer på rådhuset – rundt regnet 400 meter, hvis man da taler om fysisk afstand. Niffe opdagede nemlig også hurtigt, at distancen til chefniveauet i kommunen var markant kortere end i hovedstaden. Der gik ikke længe, fra hun startede som konsulent, til hun fik hul igennem til relevante personalegrupper i kommunen:

”Det føltes vildt at opdage, at man kan sende en mail direkte til borgmesteren. Når byen ikke er større, er det nemt at rykke på tingene. Helt konkret har min strategi været at kontakte en leder, give et pitch på 15-20 minutter og så få adgang til personalemøderne,” siger Niffe.

Og det er tilsyneladende lykkedes ret godt at få den adgang. Lige inden vores besøg har Niffenetopværet til personalemøde hos en gruppe i kommunen.

Hun fortæller, at det er vigtigt for hende at have løbende dialog med de kommunale fagpersoner, og at hun i sine oplæg til personalemøderne fokuserer på at dele ejerskabet og spørge de enkelte medarbejdere, hvilke barrierer der måtte være for, at de kan henvise medborgere til frivilligcentret.

”For år tilbage tænkte jeg faktisk på kommunen som nogle, der slet ikke var åbne for at samarbejde med os. Men i takt med, at vi er gået fra græsrod til at have løftet vores forening, så har vi fået så godt et forhold til kommunens ledere, at de internt anbefaler hinanden at ringe her ned for at invitere os med til personalemøder,” siger hun.

”Det føltes vildt at opdage, at man kan sende en mail direkte til borgmesteren. Når byen ikke er større, er det nemt at rykke på tingene. Helt konkret har min strategi været at kontakte en leder, give et pitch på 15-20 minutter og så få adgang til personalemøderne,”

Niffe Ilazi, leder af
Frivilligcenter & Selvhjælp Svendborg

Tættere på dem, det handler om

Det gode forhold til kommunen har udover den centrale placering af huset og et netværk med indgange til nye samarbejder også gjort det lettere at få adgang til flere mennesker.

I FriSes projekt Vi Bygger Bro, som de i Svendborg er en del af, opfordres fagpersoner fra kommunen til at henvise medborgere til en samtale med en af frivilligcentrets fællesskabsguider. Sammen finder de frem til et fællesskab eller en aktivitet, der kan være et godt næste skridt, hvis man oplever at stå uden for fællesskaberne.

Niffe kommer til at tænke på en kvinde, hun har mødt gennem projektet. Kvinden har været igennem et genoptræningsforløb og har samtidig kæmpet med social angst.

“Når man møder hende, så ønsker man bare for hende, at hun kan få brudt med sin angst. Hun er simpelthen så sød.”

I begyndelsen var angsten så hæmmende, at kvinden ikke kunne komme ned i frivilligcentret alene, men efter et par samtaler begyndte noget at ændre sig.

“Langsomt blev hun tryk ved at komme her. Og nu er hun faktisk begyndt at komme i et seniorværksted, vi har, hvor hun mødes med andre og strikker eller nørkler.”

Niffe flytter sit blik og kigger op på døren. Nu rejser hun sig for at tage imod en ældre herre, der kommer for at mødes med de andre i Mænds Mødesteder. I mellemtiden ser Narges, som driver frivilligcentrets internationale kvindecafé, sit snit til at byde mig en nybagt småkage.

Klokken har netop passeret frokosttid, og frivilligcentret er så småt begyndt at summe.



Frivilligcenter & Selvhjælp Svendborg består foruden Niffe Ilazi af tre konsulenter, og derudover Narges Samimi, som driver frivilligcentrets internationale kvindecafé samt Genbroen, en lokal genbrugsbutik drevet af frivillige.



Køkkenet, hvor Narges har bagt småkager, spreder en sød duft blandt gæsterne i huset. En mand har slået sig ned med en kop kaffe og får straks serveret en smagsprøve.

Vi ringer på:

Hos Niffe Ilazi, leder i Frivilligcenter & Selvhjælp Svendborg

Hvad ville Svendborg mangle, hvis I ikke var her?

Der ville mangle en indgang til et stort og komplekst område. Et sted, hvor der skabes overblik. Og her tænker jeg både på Svendborg Kommune og vores målgruppe blandt borgerne i byen; altså de mennesker, der har et behov for at være frivillig eller at møde et nyt fællesskab, enten i en fællesaktivitet eller i et fællesskab med et særligt sårbart tema. Og målgruppen er jo bred, for det behov kan variere: Mennesker er organiske væsener, der kan have det svært i både kortere eller længere tid.

Hvad ringer din telefon om for tiden – og hvad fortæller det om behovet i byen?

Jeg oplever, at jeg får henvendelser om, hvordan vi kan etablere sociale henvisninger her i Svendborg. Der er et behov for at skabe forbindelse til forskellige fællesskaber – altså, at mennesker, som ikke kommer afsted på egen hånd, kan få den støtte til at møde noget nyt. Det er der heldigvis også fagpersoner derude, som arbejder med målgruppen, der kan se det meningsfulde i; at fællesskabets betydning gør noget særligt i forhold til livskvalitet og trivsel.

Hvordan inviterer I mennesker ind, der ellers risikerer at stå uden for fællesskaberne?

Vores forening er sammensat af flere forskellige enheder. Vi har en frivilligcenterdel, en selvhjælpsdel, en genbrugsbutik, og så har vi Café hos Narges. I forbindelse med vores deltagelse i Vi Bygger Bro-projektet har vi derudover åbnet en netværkscafé, hvor vi kan holde folk ved ilden. Det er jo ikke så smart, hvis man i et brobygningsforløb har fundet det perfekte match i et tilbud, der først starter op om en måned. Så er det fedt at kunne sige, at vi lige drikker en kop kaffe i caféen allerede på onsdag. Det gør, at vi flytter os fra at holde mennesker på vej ind i en venteposition til faktisk at holde fast i motivationen.

Hvad har I turdet gøre anderledes det seneste år?

Vi har jo faktisk lidt af et generationsskifte kørende lige i denne tid. Jeg gik fra at være konsulent til leder her d. 1. februar, og den tidligere leder Lisbet (Praëm, red.) satser vi nu på bliver valgt ind som formand i bestyrelsen, hvor John (Olsen, red.), vores nuværende formand, stopper næste gang. Det giver en ny dynamik, som jeg virkelig glæder mig til at se udfolde sig i vores forening.

Fortæl om et af jeres seneste samarbejder eller partnerskaber, som I er særligt stolte af

Jeg synes, det er ret spændende, at vi har indgået et samarbejde med ABIS (Aktive Bolig-områder i Svendborg, red.), som er den boligsociale helhedsplan i Svendborg. Her laver vi et gruppeforløb for enlige mødre ude i deres områder. Vi faciliterer grupperne, og ABIS sørger så for rammerne og for at finde deltagere blandt målgruppen. De kender dem jo fra det relationsarbejde, de laver. Det er lige startet, så jeg er spændt på at se, hvordan det går.

Må vi ringe på hos jer?

I 2026 retter vi spotlyset mod vores lokale medlemmer rundt i landet. Mindst 10 centre får besøg i løbet af året – og mulighed for at fortælle historien om det, der gør dem særlige. Frivilligcenter & Selvhjælp Svendborg var det første center, der fik et besøg.

Bestyrelsen

Bestyrelsesleder:

Benny Dall, bestyrelsesformand i Frivillig Kolding

Vicebestyrelsesleder:

Mona Gaarsdal, bestyrelsesformand i Frivilligcenter Silkeborg

Nini Jolander, leder i De Frivilliges Hus Aalborg

Lise Kragh Møller, leder i Frivilligcenter Mors

Susan Kaae, bestyrelsesmedlem i Frivilligcenteret (Fredensborg)

Annette Lund, senior-, Sundheds- og Fritidsdirektør i Kolding Kommune

Iben Sand Olesen, projektleder for 'Vilde problemer' i Aarhus Kommune

Suppleant:

Søren Hegstrup, næstformand i Frivilligcenter Slagelse



Foto: Bestyrelsen efter generalforsamling 2025
(Annette Lund optræder desværre ikke på billedet)

Sekretariatet

FriSes sekretariat rummer en masse forskellige fagligheder. Under hvert navn kan du her se de områder, som vores konsulenter har viden inden for.



Casper Bo Danø
Interessevaretagelse
Strategisk proces



**Dannie Lønne
Larsen**
Frivilligcentre
Brobygning



Ninna Henriksen
Frivilligcentre
Brobygning



Louise Morell Holm
Selvhjælp og
samtalegrupper



**Marie Tolstrup
Hansen**
Arbejds miljø
Solsikkeprogrammet



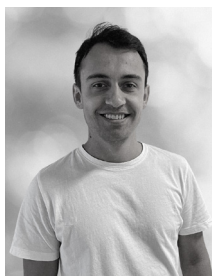
**Mathilde
Schaumburg-Müller**
frivilligjob.dk
GDPR-regler



Christine Secher
Strategisk proces
Selvhjælp og
samtalegrupper



**Benjamin Harritslev
Christensen**
IT og teknik



Rolf Løbner Jensen
Socialkompas



Nadia Reiffenstein
Administration på
Socialkompas



Jonas Laurholt
Projektudvikling og
økonomistyring
Fundraising



**Kamilla Waleria
Madsen**
Kommunikation og
presse
Strategisk proces



Camilla Lovmand
Visuel
kommunikation
Sociale medier



Anja Hundborg
NGOJOB.DK og
administration

Selvhjælpsudvalget:

Louise Lahn Sørensen (Frivilligcenter Allerød), Tove Tranæs (Voss, Selvhjælp Silkeborg), Astrid Brandt (Frivilligcenter Aarhus), Majbrit Bargsteen (Selvhjælp Randers), Lisbeth Eckhardt-Hansen (Frivilligcenter Rudersdal) Iben Trabjerg (Selvhjælp Herning), Barbara Diemi (Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte)

Frivilligcenterudvalget:

Anette Nielsen (Frivilligcenter Hillerød), Katja Jørgensen (De Frivilliges Hus Aalborg), Anne Meta Nielsen (Frivilligcenter Favrskov), Signe Aagaard (Frivilligcenter Albertslund), Charlotte Port (Frivilligcenter & Selvhjælp Lyngby-Taarbæk), Tina Rosenkilde (Frivilligcenter Haderslev), Kristina Winther (De Frivilliges Hus - Stationen), Christina Bülow (Frivilligcenter & Selvhjælp Faaborg-Midtfyn), Lena Bach (Stevns Frivillighedscenter), Brian Lindskov Larsen (Frivilligcenter Nyborg), Christina Dige Rejkjær (Frivilligcenter Rebild)

Tak til følgende fonde for deres støtte:

Nordea-fonden, Den A.P. Møllerske Støttefond, VELUX FONDEN,
Ole Kirks Fond, Velliv Foreningen, Spar Nord Fonden og Østifterne

Årsmagasinet er udarbejdet af:

Marie Tolstrup Hansen, Dannie Lønne Larsen, Zelda E. Rasamanickan, Casper Bo Danø, Mathilde Schaumburg-Müller Kamilla Waleria Madsen, Camilla Lovmand