



# Årsberetning 2025

Frivilligcenter  
Rudersdal



A V O B F B C I D A E K

## Indhold

Årsberetning 2025	1
Frivillige skaber værdi	2
Bestyrelsesformanden har ordet	5
Frivilligcentret i tal	6
Udfoldelse og deltagelse	7
Frivillighedens mange ansigter	8
Unge ukrainske mænd strømmer til rudersdal	9
Frivillige hjælper kvinder der har været udsat for psykisk vold	13
Nyt kvindefællesskab i rudersdal	15
Når arbejdslivet stopper – og hverdagen skal genopfindes	16
Cafe bic – det grønne fællesskab er åbnet	17
Frivillige forbereder juleaften for enlige	19
Flotte priser til årets ildsjæle	21
Handicappris til ildsjæle bag bordtennis og fællesskab	24
Velkommen til foreningen bedre vilkår	25
Velkommen til autisme-aspergerforeingen	26
Velkommen til fugleværnsfondens frivilliggruppe i vaserne	27
Velkommen til søllerød jazzklub	28
Velkommen til skodsborghus	28
Formandskifte i danske handicaporganisationer	29
Ny formand for kræftens bekæmpelse	30
Flere med i det frivillige fællesskab	30
Kvalitet og mangfoldighed	31
Vi bekæmper ikke ensomhed alene – men i fællesskab	33
Samtalegrupper mod ensomhed gør en mærkbar forskel	35
Der er hjælp og fællesskab, når du har brug for det	37
Fællesskabsmåling	40
Nyt samarbejde skal styrke trivslen blandt piger	41
Sammen om trivsel og fællesskab	43
Bedre mental sundhed og trivsel	49
En mere aktiv hverdag	51
Sammen løser vi det frivillige potentiale	53
Samspil om det Gode børne- og ungeliv	57
Samspil om det gode seniorliv	59
En aften i fællesskabets og omstillingens tegn	61
Grøn omstilling i hjem og have	63
Foreninger og pårørende ønsker bedre vilkår	65
Vil du låne en symaskine	68
ÅBEN FRYSER	68
Enlige mødre samlet om håb og uddeling af gavekort	69
Civilsamfundet er grønt	71
Sammenhæng og samarbejde	73
Nyt idekatalog sætter retning for fremtidens frivillighed	75
Flere penge til Frivilligcentret	77
Tillykke med valget	78
Virksomheder inviteres ind i det frivillige miljø	79
Solsikkeprogrammet	80
Sådan inkluderer vi handicappede	81
Rudersdal Avis vil være samlingspunkt	83
Strategi skal få flere med i meningsfulde fællesskaber	85
Kort om Frivilligcenter Rudersdal	87
Holdet bag Frivilligcentret	89

Redaktion:

Lisbeth Eckhardt-Hansen. Grafisk tilrettelæggelse og illustration: Marina Winkel

Foto: Frivilligcentret m.fl. Oplag: 60 eksemplarer, herefter print on demand

# Frivillige skaber værdi

Tak til alle foreninger og frivillige for igen i år at gøre en forskel og skabe meningsfulde fællesskaber til glæde for massevis af brugere og hinanden.

Tak fordi du har været med til at gøre en forskel. Tak for at være med til at holde det frivillige miljø varmt, levende. Tak for at være fortæller for det du brænder for. Frivillighed og fællesskab skaber værdi overalt.

## Frivillige mærkesager på dagsordenen

I år har været et valgår og det betyder at rigtig mange foreninger og frivilligcentret har gjort sig mere end almindeligt umage for at sætte deres mærkesager på den politiske dagsorden. Frivilligcentret har samlet foreninger og politikere om tre vigtige dialoger, som er helt centrale for vores ve og vel i lokalsamfundet: Frivillighed, sundhed og trivsel og den grønne omstilling.

Vi har talt om det **frivillige potentiale** i velfærdsudviklingen på en velbesøgt konference. Der var fuld hus med 112 på deltagerlisten, mere end 30 medvirkende på talerstolen, repræsentanter fra socialeforeninger, idræts- og kulturlivet og politiske udvalg, og der var opbakning fra højre til venstre.

**Samarbejdet mellem civilsamfundet og det offentlige er i bevægelse.** På konferencen gav formanden for Frivilligcenter Rudersdal Henrik Hjortdal og borgmester Ann Sofie Orth hinanden håndtryk på et stærkere samarbejde mellem

kommunen og civilsamfundet. Vi er så klar til at medvirke til at forløse det frivillige potentiale sammen med foreninger, politikere og kommunale medarbejdere – og vi ser frem til at deltage i arbejdet med en civilsamfundsstrategi.

I efteråret samlede vi også borgere, foreninger, frivillige, politikere og kommunen til en spændende **sundhedsdag** med fokus på det gode liv, civilsamfundets rolle i sundheden – og hvordan vi kan gøre det endnu bedre sammen. Dagen bød på masser af inspiration til vores egen trivsel, sundhed og livskvalitet. Debatten sluttede med et fælles håb om, at sundhedspolitikken bliver levende og forankret i hverdagen – i samarbejde mellem kommune, foreninger og borgere. Som en deltager formulerede det: "Vi har et godt udgangspunkt – men vi skal turde handle sammen, hvis sundhedspolitikken skal mærkes i virkeligheden."

**Den grønne omstilling** var emnet da vi sammen med Havartigaarden og omstillingsnetværket samlede borgere, foreninger og politikere til en levende debat om, hvordan Rudersdal kan blive Danmarks grønneste kommune. Her blev der drøftet alt fra solceller og affaldssortering til delemobilitet, bussernes størrelse og pris, reduktion af madspild og behovet for at tænke langsigtet i kommunens grønne indsats. Samtalerne gav både foreninger og politikere nye perspektiver på, hvordan vi sammen kan skabe en mere bæredygtig fremtid i Rudersdal.



### **Sammen om livets svære stunder**

Frivillige tilbyder et fællesskab, når der er brug for det. Vi hjælper mennesker i grupper og med åbne aktiviteter og individuelle tilbud. Vi gør en forskel i lokalsamfundet. Den nye fællesskabsmåling fra 2025 fra ViVe viser at nære relationer og fællesskaber kan holde os oppe, give os kraft til at forsætte og gribe os når vi vakler.

I år har vi samlet os mod ensomhed. Vi har holdt temadage om angst sammen med På Sporet og temadagen 'I skyggen af misbruget' for pårørende til misbrugere og for pårørende til alvorligt syge.

### **Og aktiviteterne vokser**

I år har 129 tilmeldt sig gruppeforløb, hvor mennesker hjælper hinanden gennem svære livssituationer i sorggruppe, pårørendegruppe, stressgruppe og gruppe for kvinder, der har været udsat for psykisk vold, ensomhedsgruppe, gruppe for voksne børn af demente og gruppe for mennesker med nedsat syn. Vi har haft pårørende til misbrugere, forældre til børn der ikke trives i skolen, mandegrupper, stress.

141 har haft glæde af vores individuelle tilbud: økonomi- og gældsrådgivningen, livscoaching, jobmentorer, bisiddere, virksomhedsmentorer, healing.

Vi har en række åbne tilbud med Mariehøjkoret, Rytmegruppe Rudersdal, Gehørspil. Rudersdal går Sammen, og motionsfodbold for mænd +50., som mere end 80 har deltaget i. Dertil kommer Rudersdal Går Sammen med 350 deltagere. Endelig har vi været værter for to demenskurser for

pårørende i samarbejde med demensrådgivningen. Der er fart på, men der er altid varmt og hyggeligt i det frivillige miljø. Tak til alle foreninger og frivillige for igen i år at gøre en forskel og skabe meningsfulde fællesskaber til glæde for massevis af brugere og hinanden.

### **Power Up**

Børn og unges trivsel og fællesskaber får en håndsrækning i vores nye partnerskab med 3 skoler i Birkerød, Skoleforvaltningen og de Sociale Myndigheder. Med pilotprojektet 'Power Up' vil vi bidrage til at afhjælpe et af samfundets vilde problemer og hjælpe børn og unge i mistrivsel og forældre til børn der ikke trives i skolen med pigegrupper og forældregrupper. Det er svært. Men det er vigtigt at tage livtag med ufrivilligt skolefravær og mistrivsel i samspil mellem frivillige og skolen.

### **Integration**

Også i år har der været fokus på hvordan vi tager godt imod nyankomne i Rudersdal. Vi har hjulpet enlige mødre fra Ukraine og Syrien med gavekort og været værter for foredrag og dialog om hvordan man kan styrke håb og hvordan vi passer på børn i eksil. Frivillige fra både Ukrainenetværket og Integration-snetværket har hold møder og udvekslet erfaringer om frivilligopgaven.

### **Vi bliver klogere**

2025 har budt på netværk, kurser og udvikling for frivillige og foreninger, som 297 deltagere har fået glæde af. Møderne strækker sig fra større konfer-



encer til foreningsmøder om den nye ældrelov, kontanthjælpsreformen, pårørendevilkår, brobygning og der er også blevet tid til at lære vores lokale avis at kende og få indblik i redaktionen. Frivillige er blevet klogere på hvordan man driver selvhjælpsgrupper og arbejder med ufrivilligt skolefravær.

Og så har vi igen i år holdt webinar for 28 kommunale medarbejdere som fik indblik i hvordan kommunen kan tappe ind i det frivillige miljø.

### Velkommen til nye medlemmer

I 2025 har vi budt varmt velkommen til 6 medlemsforeninger: Autisme-aspergerforeningen, Bedre Vilkår, Birkerød Koret. Fugleværnsfonden, Skodsborg, Søllerød Jazzklub.

Også varmt velkommen til træningscentret MST Nordic, som er vores første virksomhedspartner.

### Stort hold

Holdet i Frivilligcentret er igen i år blevet større og bredere i 2025. I Frivilligcentrets bestyrelse har Henrik Hjortdal overtaget formandsposten efter Preben Etwil, som stadig er en del af bestyrelsen. Vi har budt varmt velkommen til Tilka Schneider fra SIND og sagt farvel og tusind tak for tiden til Anette Rosholm, fra Verdensmål i Hverdagslivet og Lone Sandberg fra Kræftens Bekæmpelse.

Frivilligcentret har 109 frivillige knyttet til centret. Her har vi kontorfrivillige som hjælper med medlemsservice og lettere administration, journalistik, webside,

bogholderi. Vi har gruppeledere af selvhjælpsgrupper, frivillige med en-til-en tilbud, frivillige der driver åbne aktivitetsfællesskaber og frivillige til juleaften og events.

I Sekretariatet har vi med årets udgang sagt farvel og mange tak til Clara Spangsege og Alfred Bendsen, som begge skal tilbage til deres studier efter en god periode i praktik og som studentermedarbejdere.

### Glædelig jul

Vi sluttede året med at synge julen ind sammen med Birkerød Brass Quintet, Pilekoret og Mariehøjkoret og grine med Lokalteaterforeningen Nærum og få grangode smagsprøver på julekrydderier fra Kulnaturforeningen Skodsborg. Juleaften er mere end 20 frivillige værter en juleaftensfest for 78 gæster, og det er så dejligt at mærke at hele lokalsamfundet bakker op med donationer af julegaver, julesmåkager og kirkerne i Bistrup og Søllerød lægger lokaler til.

Vi i Frivilligcentret takker af hjertet for det store engagement. Frivillige har overalt vist vejen med medmenneskelighed, hjertevarme, opfindsomhed og kraft – og så har det oven i købet været sjovt og meningsfuldt.

Tak for i år. Tak for alt det vi gør for fællesskabet.

*Lisbeth Eckhardt-Hansen  
leder af Frivilligcentret*



# Bestyrelsesformanden har ordet

Frivilligcenteret i Rudersdal siger tak for en stor indsats og et godt samarbejde i 2025. Foreninger og frivillige gør hver dag en forskel og skaber meningsfulde fællesskaber til glæde for mange borgere.

De mange frivillige aktiviteter – både i foreningslivet og i Frivilligcentret – har skabt stigende interesse fra borgere, kommunale institutioner og politikere. Vi har bidraget bredt i det lokale civilsamfund, og betydningen af fællesskaber og frivillighed for trivsel, sundhed og grøn omstilling er tydeligt anerkendt politisk på tværs af partier.

Vi deler borgmester Ann Sofie Orths vision om at gøre Rudersdal til Danmarks-mester i frivillighed og ser frem til et fortsat tæt samarbejde med foreninger og kommune. Med øget opbakning og flere ressourcer har Frivilligcentret fået nye muligheder for at styrke frivilligheden, og i 2026 får vi god tid til at bidrage grundigt til det kommende politiske udvalg om Civilsamfundsstrategi.

Vil vi have flere frivillige, kræver det en kultur, der inspirerer og giver gode rammer for engagement. Vi har et stærkt fundament – lad os passe på det og på hinanden. I 2026 vil vi fortsat arbejde for livsglæde, grøn livsstil og stærke sociale fællesskaber.

Jeg ser frem til nye møder og samarbejder.

*Henrik Hjortdal*  
Formand

# Frivillig centrets tal 2025

**98**

medlemsforeninger  
med tilsammen  
mere end 15.000  
medlemmer

**104**

foreninger med i  
foreningsvejviser

**528**

modtagere af 19  
nyhedsbreve 77 flere  
end 2024

**160**

borgere henvist til handy-  
mænd i værktøjskassen

frivillige i  
Frivilligcentret **109**

**52**

til generalforsamling

**347**

med i fællesskabet  
'Rudersdal Går Sammen'

nyhedsbreve **20**

**297**

deltagere i  
foreningsmøder, kurser  
og events

individuelle  
tilbud **141**

**838**

borgere  
med i  
omstillingsdage,  
sundhedsdag, svampeture

I åbne  
fællesskaber **80**

**171**

opslag  
på facebook  
med samlet rækkevidde  
på 81.908

tilmeldt  
selvhjælpsgrupper **129**

**1.872**

følgere på Facebook  
157 flere end 2024

**15.941**

nyheder på  
hjemmesiden

brugere

**148**

**678.814**

har set vores FB opslag hvoraf  
223.216 er via annonce

i kurser og dialogmøder  
for frivillige

**179**

**84.184**

sidevisninger på  
hjemmesiden



# Udfoldelse og deltagelse

**Frivilligcentret understøtter deltagelsen i de frivillige fællesskaber ved at gøre det let at blive frivillig, let at yde en frivillig indsats og let at finde hjælp og støtte i lokalområdet.**

Vi har to kerneydelser, der understøtter dette: frivilligjobformidling og kommunikation.

Frivilligcentret **synliggør og formidler kendskab** til det frivillige miljø og Frivilligcentrets aktiviteter og tilbud. I 2025 har vi opfyldt alle mål. Vi har 528 modtagere af 21 nyhedsbreve og har en kalender med egne og foreningers åbne aktiviteter. Der er 84.184 sidevisninger web. 1872 følgere på facebook, hvilket er 157 flere end sidste år. 16 presseomtaler i 25. Vi fik oprettet Frivilligcentret på Instagram sidste år og har nu 107 følgere.

Vi har opfyldt målet om at **mobilisere flere frivillige** med 15 frivilligjobopslag og hjulpet foreningerne ved at udbyde webkursus i frivilligrekruttering og gennemføre sidemandsoplæring. Desuden har vi aktuelle frivilligjob i alle nyhedsbreve.

Frivilligcentret har opfyldt målet med at **rekruttere udsatte borgere** som deltagere og frivillige i fællesskaber og netværk. Det er sket i et tæt samspil med social- og sundhed i Rudersdal Kommune om at gøre frivillige tilbud synlig på skærme, der bruges

i kommunens kontakt med psykisk sårbare og med samarbejde med På Sporet, Åben Rådgivning, Ruder Es og Kultur og Social og Sundhed.

Frivilligcentret **viser vej til fællesskab** og foreninger i den digitale foreningsvejviser årligt, som er blevet opdateret i 2025.

Målet for 25 er desuden at synliggøre og mobilisere flere på større arrangementer i Rudersdal. I år deltog Frivilligcentret i Birkerød Kulturnat.

Frivilligcentret har som mål at mobilisere flere **foreninger og grupper på børneområdet** for at få bredde i det frivillige miljø. I 2025 har vi afsluttet kortlægningen af foreninger på børneområdet, som viser at der er få sociale foreninger og grupper i Rudersdal. Vi har indgået et partnerskab om at fremme trivsel for piger, der har det svært i skolen og forældre med børn der mistrives. Partnerskabet er indgået med Skole, Social Myndighed og 3 skoler i Birkerød og er finansieret af Folkeoplysningsudvalget.



# Frivillighedens mange ansigter

Vi fortsætter serien med fortællinger om det frivillige virke og de mange forskellige frivillige ansigter.

Bliv inspireret og rørt og bidrag selv til at fortælle din historie om frivillighedens mange ansigter.

Send din oplevelse med et godt billede til

[info@frivilligcentret.dk](mailto:info@frivilligcentret.dk)



# Unge ukrainske mænd strømmer til Rudersdal

Nye udfordringer for kommunen og de frivillige

Af Jan Andersen

Rudersdal Kommune mærker nu - ligesom resten af landets kommuner - konsekvensen af, at Ukraine i august ophævede udrejseforbuddet for mænd i alderen 18-22 år.

Unge ukrainere strømmer til Danmark og resten af Europa. Polen har for eksempel modtaget i omegnen af 10.000 unge mænd. I Danmark bliver ukrainerne visiteret af Udlændingestyrelsen til landets kommuner, som har pligt til at indkvartere dem og tilbyde dem praktikpladser i virksomheder.

Det giver store udfordringer for Rudersdal, hvor alle pladser på bostederne for ukrainske flygtninge er fyldt op. Ved udgangen af november ventes der at være kommet cirka 80 nye ukrainere til Rudersdal siden september. Mange af dem er netop unge mænd, der blandt andet kommer fra områder langs frontlinjen i det østlige Ukraine og derfor kan have krigstraumer.

Tidligere under den snart fire år lange krig kom der mest kvinder, enlige mødre med børn og ukrainere omkring pensionsalderen. De ret få unge mænd, der kom til Danmark, var fritaget for militærtjeneste af forskellige grunde og måtte gerne rejse ud.

## En ny situation

Den nye situation lægger pres på Rudersdal Kommune og dens medarbejdere, men også på de frivillige medarbejdere på bostederne og Røde Kors.

Niels Svankjær Christiansen, der er sektionsleder i Røde Kors for migration og flygtninge, siger til Frivilligcenter Rudersdal, at indrejsetallet til Danmark fra Ukraine er steget dramatisk siden udrejseforbuddet i Ukraine blev ophævet.

*"Der kommer en ny gruppe af 18 til 22-årige unge mænd, der benytter sig af "udrejsevinduet". De får lov til at rejse, blot de registrerer sig hos de militære myndigheder. Særloven i Danmark kræver, at de skal have samme tilbud som "voksne" flygtninge om*



indkvartering og virksomhedspraktik. Det gælder om hurtigt at give dem en så almindelig hverdag som muligt i Danmark,” siger han.

Røde Kors håber, at virksomhederne står klar til at give de unge ukrainere en chance på arbejdsmarkedet: På den lange bane vil det være en investering både for de unge, for Danmark og for Ukraine, hvis de kommer i arbejde og uddannelse. De har måske måttet opgive deres uddannelse i Ukraine, så hvis de kan fortsætte deres uddannelse her i landet vil det give dem et perspektiv på fremtiden,” fortsætter Niels Svankjær Christiansen.

### Hvorfor må de unge rejse?

Særloven for ukrainske fordrevne gælder foreløbig frem til marts 2027, men ingen kan i dag spå om krigens udvikling, og om særloven igen bliver forlænget.

Det står ikke rigtigt klart, hvorfor Ukraine har ophævet udrejseforbuddet for 18 til 22-årige mænd, så de ikke står til rådighed for militærtjeneste. Et gæt er, at årgangen i Ukraine er meget lille. Fødselstallet var lavt dengang, og Ukraine vil måske hellere beskytte årgangen ved at lade dem rejse ud, så de på sigt kan vende hjem til Ukraine og hjælpe med at genopbygge det krigshærgede land.

Nu gælder det for Danmark at hjælpe de unge ukrainske flygtninge med også at komme ind i ungdomslivet, lære dansk og bygge bro for eksempel gennem idræt.

”Vi må forvente, at de unge ukrainere vil søge fællesskabet med andre unge. Derfor skal vi hjælpe dem med at lære sproget og forstå Danmark. Det bruger Røde Kors vores lokale afdelinger til. De kender lokalsamfundets muligheder,” siger Niels Svankjær Christiansen.

Som et eksempel nævner han Næstved Kommune, hvor ukrainske mødre sammen med frivillige danskere sørger for ”frirum” og et mødested til de unge ukrainerne, hvor de også kan bygge bro med andre unge danskere.

**Det nationale integrationsbarometer** opgør uge for uge tallene for, hvor mange ukrainske fordrevne, der er registreret med bopæl i en dansk kommune.

For Rudersdal var seneste tal 354 personer. Ifølge Udlændingestyrelsen var i alt 589 ukrainere pr. 26. oktober 2025 blevet visiteret til ophold i Rudersdal Kommune, men tallene er dynamiske, fordi nogle rejser videre til andre kommuner eller til udlandet og nye kommer til.

Tallene fra det nationale integrationsbarometer viser også, at 62 procent af ukrainerne i Rudersdal Kommune i alderen 18 til 66 år pr. maj 2025 var i beskæftigelse som lønmodtagere.

### Borgmesteren venter flere til kommunen

Borgmester Ann Sofie Orth (K) siger, at den øgede tilstrømning af unge ukrainske mænd giver nye udfordringer for kommunen: ”De skal indkvarteres, og de eksisterende bosteder er allerede fyldt op. Det arbejder vi intenst med at få løst, men Rudersdal har desværre ikke en masse ledige boliger til rådighed,” siger hun.

Borgmesteren var for nylig til møde i Kommunernes Landsforening, hvor borgmestre fra andre kommuner kunne melde om præcist samme udfordringer. Ifølge borgmester Ann Sofie Orth (K) bor der lige nu 238 ukrainere i midlertidige indkvarteringer i Rudersdal. Siden januar er 57 flyttet videre, mens der er kommet og kommer cirka 80 nye. Tallet er fremskrevet til slutningen af november.



*"Hvor der tidligere var mange mødre med børn, ser vi nu flere unge enlige mænd, ofte præget af krigstraumer. Det ændrer opgaven for både frivillige, Røde Kors og vores medarbejdere – og det kræver omtanke og samarbejde,"* siger Ann Sofie Orth.

### **De frivillige gør en stor indsats**

Kommunen er klar til at støtte de mange frivillige Rudersdal-borgere, der hjælper til på bostederne for ukrainere i Rudersdal. Der er brug for flere frivillige, anerkender borgmesteren.

Hun sætter stor pris på de frivilliges arbejde: "Jeg vil gerne se på, hvad vi kan gøre for at støtte de frivillige endnu mere. De udviser en imponerende udholdenhed. Mange har været med lige fra krigens start, hvor de første ukrainske flygtninge kom til Rudersdal."

### **Frivillig:**

#### **Vi er klar, men kan ikke magte opgaven alene**

De frivillige borgere, der arbejder med Ukraineindsatsen i Rudersdal kommune kan også mærke den øgede tilstrømning af unge ukrainske mænd.

*"Der kommer flere nu. Der er fyldt op på bostederne, og det lægger et ekstra pres på os frivillige. Kommunen bør snarest lave en plan for indkvartering for alle de nye, der kommer, så vi kan støtte dem bedst muligt,"* siger Hanne Kaarsberg, frivillig aktivitetsleder i Røde Kors på bostederne i Rudersdal. Når ukrainerne kommer til Rudersdal kommune får de en seng, en dyne, en hovedpude og to sæt sengetøj. Derfor er der blandt andet pres på de

frivillige for at skaffe møbler til deres værelser. Kommoder og skabe er i høj kurs især når flere skal bo på samme værelse.

### **Brug for møbler**

*"Der er ikke brug for tøj eller legetøj. Det får vi rigeligt af. Men møbler som kommoder, stole og borde efterlyser vi, siger hun i en appel til borgerne i Rudersdal. Lige efter at krigen i Ukraine brød ud, var der en enorm villighed blandt borgerne i Rudersdal til at hjælpe, både med frivilligt arbejde og donationer. Det er desværre blevet vanskeligere, siger Hanne Kaarsberg.*

Hun efterlyser derfor flere frivillige, der vil ofre nogle timer om ugen på at hjælpe krigens ofre samt donationer fra private og virksomheder.

*"Det er gået op for vores ukrainske beboere, at der kommer flere nu, og det skaber en vis utryghed på bostederne for, hvad der kommer til at ske. Skal de rykke flere sammen på et værelse? Skal de sove i gymnastiksale? Vi ved det ikke, men rygterne kører blandt beboerne,"* siger hun.

Derfor håber hun, at kommunen meget snart kommer med konkrete initiativer.

*"Vi frivillige er klar, men vi kan ikke løfte det alene. Der må komme idéer, forslag og tilbud fra kommunen,"* siger hun.

*'Det er især vigtigt, at der bliver bygget fællesskaber op omkring de nye, unge ukrainere, så de ikke ender i kedsomhed og modløshed og bliver endnu mere sårbare.'*



### **”Vi vil arbejde”**

De frivillige jobmentorer i Rudersdal, der hjælper ledige ukrainere med at komme ind på arbejdsmarkedet, mærker også den øgede tilstrømning. De unge ukrainske mænd kommer for at høre om mulighederne på det danske arbejdsmarked, og vil gerne i arbejde hurtigst muligt. De har ikke lært dansk endnu, men mange af dem taler udmærket engelsk, og dét er en fordel.

De ukrainske flygtninge bor i øjeblikket på Egebæk, en nedlagt specialskole, Krogholmgård, der er et nedlagt plejehjem, Piberødhus, en del af det tidligere Svaneparken, Rundforbivej 199, der tidligere var ejet af Københavns Kommune som institution for børn og unge, og Nordvanggaard i Birkerød, et tidligere nonnekloster.

### **Vil du også være frivillig?**

Hvis du også vil bidrage som frivillig et par timer om ugen på et af bostederne for ukrainske flygtninge i Rudersdal, så skriv til os [info@frivilligcentret.dk](mailto:info@frivilligcentret.dk)

### **Børneattest**

Der er mange børn på bostederne, så du skal som frivillig acceptere, at Røde Kors indhenter en børneattest hos politiet.

### **Kendskab til ledige job?**

Hvis du har en ledig stilling til besættelse af en medarbejder, som ikke nødvendigvis kan tale dansk eller engelsk, kan du skrive til Frivilligcenter Rudersdal på [info@frivilligcentret.dk](mailto:info@frivilligcentret.dk)





# Frivillige hjælper kvinder der har været udsat for psykisk vold

*Af Jan Andersen, Frivilligcenter Rudersdal*

Psykisk vold er den aller mest udbredte form for partnervold i Danmark – og langt mere hyppig end fysisk vold.

Men selv om psykisk vold har været strafbar siden 2019 får politiet markant færre anmeldelser om psykisk vold end fysisk vold.

Derfor er der brug for oplysning og hjælp til især de mange kvinder, der oplever gentagen følelsesmæssig vold fra en partner eller eks-partner. Psykisk vold har store konsekvenser for offerets liv og rammer kvinder i alle samfundslag.

Derfor tilbyder Frivilligcenter Rudersdal en gratis selvhjælpsgruppe for kvinder, der er eller har været udsat for psykisk vold. Den starter 20. februar 2025 og gruppen mødes seks gange. Selvhjælpsgruppen har været et unikt tilbud i Rudersdal de seneste fem år.

## **Fuld anonymitet**

Ifølge Det Kriminalpræventive Råd har næsten fire procent af alle kvinder mellem 16 og 64 år været udsat for psykisk partnervold indenfor det seneste år.

"Nogle af kvinderne er nervøse og kigger sig over skulderen. Men så låser vi døren og trækker gardinerne for," siger Christine Tscherning, der er den ene af to frivillige gruppeledere for selvhjælpsgruppen.

"Vi er to gruppeledere, fordi vi ofte hører nogle heftige historier, og så er det godt at være to til at tackle det," siger hun.

"Alle deltagere er sikret anonymitet. De bliver ikke registreret, og vi fører ikke journaler eller skriver referater. Vi har tavshedspligt og alt forbliver indenfor de fire vægge," siger Christine Tscherning.

## **Ekstremt sårbare ofre**

Hun har arbejdet med proble-matikken i mere end 20 år som psykoterapeut og mentor.

"Hvis en kvinde bliver udsat for psykisk vold, bliver hun ekstremt sårbar. Det kan være, at hun og børnene bliver tvunget til at flytte, måske til en anden landsdel, og hun ryger ud af arbejdsmarkedet," siger hun.

Oftentimes er den psykiske vold kombineret med fysisk vold og seksuel vold samt det som defineres som "økonomisk vold". Det er når partneren kontrollerer kvinden økonomisk. Skaffer sig adgang til hendes konti og overvåger hendes pengeforbrug.

"Seksualiseret vold og regulære voldtægter er også et tema, som vores deltagere i selvhjælpsgrupperne taler meget om," siger Christine Tscherning. Mange af de kvinder, der søger til selvhjælpsgruppen, er kommet ud af de voldelige forhold, men har stadig mange traumer.

### **Godt råd: "skriv det ned"**

På møderne i selvhjælpsgruppen, der har op til otte deltagere, bliver der også orienteret om lovgivningen og om mulighederne for at anmelde og bevise overgrebene.

"Det er svært at huske bagefter, hvad der skete. Derfor er et godt råd til kvinderne at tage notater og skrive præcist ned, hvad der skete og hvornår. Det kan være et godt redskab for politiet, hvis man vælger at anmelde det," siger Christine Tscherning.

Det vigtigste redskab for selvhjælpsgruppen er samtalen, hvor kvinderne får mulighed for at fortælle om deres oplevelser: "Vi skal ikke være psykologer for dem, men "fødselshjælpere" til at give dem et nyt liv," siger hun.

Undervejs i møderækken kommer gruppelederne også ind på de forskellige personlighedstyper, som ofte begår psykisk vold. Som sociopater, narcissister og psykopater.

### **Forsøg med**

#### **"omvendt fodlænke"**

"Vi taler om relationer og familier og om at sætte grænser. Hvornår mærker man, at en partner har overtrådt ens grænser? Kroppen kan reagere med smerter og stresssymptomer, og så fortæller vi om lovgivningen og det nye forsøg med "omvendt fodlænke," fortæller Christine Tscherning.

Den "omvendte fodlænke" omfatter i forsøget 15 GPS-fodlænker i tre politikredse til mænd, der er dømt for psykisk eller fysisk vold og stalking. Fodlænken alarmerer politiet, hvis den dømte bevæger sig ind i en forbudszone for eksempel i nærheden af offerets arbejdsplads eller hjem.

Forsøget skal evalueres efter tre år.

"Mange af de udsatte kvinder har store ressourcer og gode uddannelser og efterspørger, hvad der skal til, for at de kan komme videre med deres liv. Vores gruppe er hjælp til selvhjælp," siger Christine Tscherning.

Kvinder udenfor Rudersdal Kommune er også velkomne til at melde sig til selvhjælpsgruppen, der så vidt vides ikke findes i andre kommuner.

Inden selvhjælpsgruppen samles første gang, holder de to gruppeledere en halv times samtale i enrum med hver deltager for at vurdere deres situation:

"Nogle er måske mere i en akutfase, end de selv tror og har derfor akut behov for hjælp for eksempel på et krisecenter eller hos Mødrehjælpen," siger Christine Tscherning.

### **Gruppe for kvinder**

Du kan tilmelde dig gruppen om psykisk vold hos [www.frivilligcentret.dk](http://www.frivilligcentret.dk)



# Nyt kvindefællesskab i Rudersdal

## Kvindefællesskabet vokser i Rudersdal, hvor den fjerde afdeling af Blixen Klub er klar til start

En gruppe kvinder fra Birkerød har etableret en ny Blixen Klub, da der er venteliste til de tre nuværende Blixen Klubber i Rudersdal. Syv ildsjæle har taget føringen og etableret en forening og en bestyrelse og de praktiske rammer omkring et nyt kvindefællesskab. Blixen Klub går sin sejrsgang i hele Danmark og kvindefællesskabet vokser også i Rudersdal.

### Blixen Klub 4

Blixen Klub Rudersdal – 4 er en klub under Blixen Klub Danmark. Klub 4 er en forening med egen bestyrelse og selvstændige vedtægter og starter op i januar 2026. Klubben mødes hver anden torsdag kl. 14-16 på Rudegård i Holte og vil gennem fælles oplevelser, foredrag, udflugter og ikke mindst samtaler, give kvinder over 60 år mulighed for at danne netværk både privat og gennem interessegrupper.

- Vi er en gruppe af kvinder over 60 år, som har lyst til fællesskab og ny inspiration. Vi mødes hver anden torsdag til foredrag og kaffe. Ud over foredrag arrangerer vi aktiviteter som f.eks. museumsbesøg, udflugter og naturoplevelser, fortæller formand Marianne Wagner.

75 kvinder er optaget som medlemmer af klubben, og der er allerede etableret en venteliste. Mange kvinder har allerede meldt sig som ildsjæle, der vil hjælpe med i

foredragsgruppen, netværksgruppen og forplejningsgruppen, som sørger for opstilling af borde og stole samt servering af kaffe/te/vand samt kage og frugt.

### Forventninger

Mange af deltagerne i informations- og opstart-mødet fik skrevet lidt om deres forventninger til klubben:

- "Høre mere om Blixen klubberne og møde en masse søde kvinder".

- "Høre om mulighederne for aktiviteter og foredrag."

- "Jeg vil glæde mig til at møde andre lokale kvinder for generelt socialt samvær, høre spændende foredrag, måske finde nogle gå-veninder, måske deltage i en læsekreds. Jeg vil selvfølgelig også gerne bidrage."

- "Kulturelle oplevelser og input samt samvær med andre kvinder."

- "Hyggeligt samvær med nye bekendte"

- "Jeg er en Birkerød dame, som brænder for at møde andre voksne mennesker, så vi sammen kan gøre en masse spændende ting."

- "Glæder mig enormt meget og super godt initiativ.

Har hørt meget godt om Blixen gruppen gennem en kollega"

- "Jeg har stået på venteliste længe, og det glæder mig meget, at det nu ser ud til der kommer en gruppe i Birkerød"



# Når arbejdslivet stopper og hverdagen skal genopfindes

**At gå på pension forbindes ofte med frihed, rejser og mere tid til sig selv. Men for mange er overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse langt mere kompleks. Når de faste rammer, kollegerne og følelsen af at være nødvendig forsvinder, kan den første tid efter arbejdslivet opleves som både tom og usikker.**

Det er netop denne overgang, Frivilligcenter Rudersdal nu sætter fokus på med en ny dialog- og inspirationsgruppe for seniorer, der for nylig har afsluttet arbejdslivet.

*“Vi møder mange, som siger: Jeg havde glædet mig til mit otium, og jeg har det godt – men hvorfor føles det alligevel svært?”* fortæller Ulla Jarulf, cand.jur. og juridisk rådgiver i Ældre Sagen, som sammen med erhvervspsykolog Henny Wilfert står for gruppen.

## Et behov, der sjældent bliver talt højt om

Ifølge de to facilitatorer er der i dag stor opmærksomhed på sundhed, økonomi og praktiske forhold i forbindelse med pensionering – men langt mindre på de menneskelige og sociale sider.

*“Overgangen handler ikke kun om, hvad man skal lave. Den handler også om identitet, relationer og mening. Mange har haft et arbejdsliv i en menneskealder. Det sætter dybe spor,”* siger Henny Wilfert.

Hun peger på, at flere oplever en form for usynligt tab, når arbejdslivet ophører:

*“Man mister ikke bare et job – man mister en rolle, en hverdag og et fællesskab. Det kan give uro, ensomhed eller tvivl, også selv om man har familie og venner.”*

## Et lokalt fællesskab i øjenhøjde

Den nye gruppe, “Tiden efter arbejdslivet”, er tænkt som et trygt og uformelt rum, hvor deltagerne kan dele erfaringer med andre i samme situation. Gruppen er lukket og der er plads til fortrolighed og tillid.

Samtalerne tager udgangspunkt i deltagerens egne liv og kredser om temaer som:

- overgangen til pensionistlivet – frihed, ny identitet og tab af struktur
- sociale relationer og fællesskaber
- formål, interesser og muligheder for fortsat engagement
- livskvalitet, trivsel og fremtid

*“Det handler ikke om at finde de rigtige svar, men om at opdage, at der er mange måder at være pensionist på – og at man ikke står alene med sine tanker”* siger Ulla Jarulf.

## Relevant for mange i Rudersdal

Rudersdal Kommune har mange ressource-stærke seniorer, men også mange, der efter et langt og spændende arbejdsliv savner nye sammenhænge og fællesskaber i hverdagen. Ifølge Frivilligcenteret er interessen for fællesskabsbaserede tilbud stigende.

*“Vi ser det som et nyt kapitel i livet – og deltagerne er selv forfattere,”* slutter Ulla Jarulf.

## Gruppe

Se hvornår gruppen starter igen på hjemmesiden Deltagelse er gratis, men kræver tilmelding. Læs mere om “Tiden efter arbejdslivet” på hjemmesiden [www.frivilligcentret.dk](http://www.frivilligcentret.dk)

# Café BIC – Det Grønne



## **Kæmpestort tillykke til Dansk-syrisk Kulturforening med åbningen af Café BIC – Det Grønne Fællesskab i Birkerød Idrætscenter!**

Bag caféen står Nada Naanaah og en gruppe dedikerede frivillige fra Dansk-Syrisk Kulturforening, som i mange år har bidraget med madglæde og fællesskab ved lokale arrangementer i Rudersdal. Nu bliver drømmen om en egen café til virkelighed – og det er både inspirerende og smukt.

### **En drøm**

Nada har i mange år talt om ønsket om at åbne en café, hvor mad og mennesker mødes – og hvor

den syriske madkultur går hånd i hånd med grønne, bæredygtige værdier.

Café BIC byder på lækre, vegetariske retter med smag og sjæl – og et menukort, der både er sundt, varieret og til at betale. Caféen har fokus på madspild og ønsker at leve op til flere af FN's Verdensmål i praksis.

Her er plads til alle. Her er samvær, nærvær og fællesskab i centrum – og caféen bliver et sted, hvor generationer kan mødes, spise sammen og opleve både syrisk og dansk gæstfrihed.

# Fællesskab er åbnet



## Frivillig kraft i fuldt flor

Frivilligcenter Rudersdal kender Nada og foreningen som stærke bærere af fællesskab. De står bag mad og smil til både Frivilligcentrets omstillingsdag Godt og Grønt i Hjem og Have på Holte Bibliotek, til Eidfester, Birkerød Kulturnat, folkemødedage og meget mere. Hver gang med hjertet først – og smagen helt i top.

De er helt særligt, at Nada nu tager orlov fra sit job for at kunne føre denne drøm ud i livet med frivilligt engagement. Café BIC

er et godt eksempel på, hvordan ildsjæle og fællesskaber kan skabe noget, der rækker ud over det enkelte måltid. Det er startskuddet til noget, der på sigt kan blive en bæredygtig social virksomhed.

## Vi ønsker jer alt det bedste!

Vi glæder os til mange gode besøg i Café BIC – og til endnu flere smagsoplevelser og stjernestunder i jeres selskab. Tak fordi I er med til at gøre Rudersdal lidt grønnere, lidt varmere og meget mere fællesskabsorienteret

*Juleaften – her fra Søllerød Sognegård forrige år – er et tilbud til alle i Rudersdal, som ikke har nogen at fejre jul med. En gruppe frivillige står for festerne i Søllerød og Birkerød.  
Fotos: Carsten Thaarup*



# Frivillige forbereder juleaften for enlige

Juleaften kan være svær for enlige, unge som ældre, der ikke har nogen at fejre julen med. Derfor har frivillige i mere end 20 år sørget for at holde jul for ældre og ensomme i Rudersdal, og frivillige er også i år ved at forberede en hyggelig juleaften i Gernersalen i Bistrup og i Søllerød Sognegård i Holte.

## 20 frivillige i gang

20 frivillige er i fuld gang med at planlægge alt det praktiske.

Det er en stor opgave for de frivillige at sørge for, at alle får en god juleaften. Den traditionelle mad, and, flæskesteg og risalamande leveres af Hegnsgården, mens mandelgaven leveres af Museerne i Søllerød. Frivillige sørger for vin til maden og en julegave til hver gæst, doneret af private velgørere eller butikker.

Frivillige er værter ved bordene og sørger for hyggelige rammer med masser af julestemning,

julesang og oplæsning af juleevangeliet. Det hele rundes af med kaffe og julegodter, før der siges tak for i aften ved 22-tiden. Forberedelserne for de frivillige starter ved 13-tiden juleaften, og inden oprydningen og opvasken er klar, bliver det som regel midnat. I starten af det nye år holdes en fælles middag for de frivillige, hvor gruppen evaluerer aftenen og arbejdet.

Carsten Thaarup og hans hustru meldte sig som frivillige en jul for et par år siden, hvor deres børn havde andre aftaler: "Det var en kæmpe stor oplevelse," siger Carsten Thaarup, som i år har hovedansvaret for juleaften i Bistrup.

## Gæsterne glæder sig

Gæsterne er allerede begyndt at glæde sig. De første 60 har tilmeldt sig og der er plads til max 100.

En af gæsterne fortæller:

- Jeg glæder mig til at være sammen med andre

For to 20-årige veninder Maria (tv) og Cecilia (th) var det en kæmpe oplevelse, at de meldte sig som frivillige til at holde juleaften for enlige og ældre i Gernersalen i Bistrup for nogle år siden. De opfordrer andre unge til at få den oplevelse, at gøre noget vigtigt for andre mennesker. "Det føltes lidt underligt at være væk fra familien juleaften, så i år holder jeg jul med familien, men jeg kan sagtens finde på at melde mig igen. Det var megafedt og meget givende at se, hvor glade folk blev," siger Maria.



efter 54 år alene med en bog juleaften. Hele familien bor i Australien, siger en kvinde, der har tilmeldt sig for første gang.

### Andre skriver at de ser frem til

"En hyggelig aften med god stemning som de andre år jeg har deltaget"

"En dejlig og hyggelig aften som de andre år"

"Fællesskabet med de andre. Så jeg ikke sidder alene. Og lækker mad, så jeg ikke selv skal stå og rode med en julemiddag til mig selv."

"At have en hyggelig aften med en masse søde mennesker. Jeg har ikke prøvet dette før, så det bliver spændende"

"En rigtig hyggelig aften, det plejer at være så dejligt, og de frivillige skylder vi stor tak."

"Hyggeligt samvær med julesange/salmer . Måske lige så dejligt som familiejuleaften. "

"Jeg glæder mig til at fejre juleaften i samvær med andre. Derudover glæder jeg mig til at mærke julestemningen, danse om juletræet og spise god julemad."

### Tak til lokale sponsorer

De to arrangementer kan lade sig gøre takket være donationer fra fonde og private. Lokalerne stilles gratis til rådighed af kirkerne i Bistrup og Søllerød.

Juleaften er støttet fra en række fonde: Asta og Jul P. Justesens fond, Danske Bank i Lyngbys Fond, Brødrene Hartmanns Fond, Simon Spies Fond Købmand Niels Erik Munk Pedersen Fonden.

Lokale støtter med gaver og gavekort til alt fra dagligvarer til gaver fra de lokale butikker.



## Frivilligprisen til Mantzius dynamiske duo

Årets frivilligpris går til Mette Katborg og Casper Astrup, som står i spidsen for det store frivillige miljø omkring MantziusLive. De to ildsjæle er ansvarlige for drift og afvikling af koncerter, teater og events – og koordinerer samtidig indsatsen fra mere end 50 frivillige.

Med Frivilligprisen ønsker Rudersdal Kommune at hædre en ekstraordinær frivillig indsats. Borgmester Ann Sofie Orht fremhæver, at det er en uvurderlig indsats, som ofte foregår næsten usynligt, men som er afgørende for hele MantziusLives udvikling og drift.



**Stort tillykke til Mette Katborg og Casper Astrup – jeres indsats gør en kæmpe forskel og styrker fællesskabet i Rudersdals frivilligliv.**

- Mette og Casper er dynamiske duo på Mantzius, der er helt afgørende for at afvikle alle årets koncerter sammen med den store og velfungerende frivilliggruppe, der står i baren, passer kunstnerne, tænder faklerne, sætter stolene op og hygger om gæsterne. Frivillige kræfter som

vi kan takke for at styrke vores lokalsamfundet og som giver fællesskab, kultur og oplevelser til glæde for alle, sagde hun

Casper takkede på vegne af hele den store frivilliggruppe.



## Ungdomslederprisen til Sander Rygaard fra Lydfest

Tillykke til Sander Rygaard fra Lydfest, der har modtaget dette års Ungdomslederpris! Ungdomslederprisen hædrer en frivillig ungdomsleder, der har ydet en særlig ledelsesmæssig indsats for det organiserede forenings- og kulturliv i Rudersdal Kommune.

Formanden for Folkeoplysningsudvalget, Christoffer Emil Jexen, takkede Sander for det store engagement gennem de sidste fem år:

- Uden dig havde vi ikke den store flotte lydfest og det stærke hold bag foreningen, sagde han.

Sander har gennem sit store frivillige engagement været drivkraften bag hele ungdomskulturen i Rudersdal og er hovedansvarlig for Lydfest – årets største musikalske begivenhed for unge i kommunen. Festivalen er et stort fællesskabsprojekt, der udelukkende drives af frivillige, og Sander står i spidsen for både planlægning, produktion og koordinering af mere end 50 frivillige.

Sander takkede for prisen på vejne af hele frivilligruppen

- Vi løfter fordi vi er en hel lille familie bag foreningen. Jeg kunne ikke stå her uden dem og uden min bedste ven Andreas, der gør alt sammen med mig. Jeg er så glad for at det lykkes at skabe et fællesskab, hvor vi kan være unge sammen uden mobiler og sociale medier. Vi er tættere på fællesskab, end vi tror og jeg er helt enig med en af mine venner i at happiness is only real when shared. Det er stort!, sagde han.

Med prisen anerkendes hans indsats med at skabe et levende, kreativt og inkluderende miljø for unge musikentusiaster i Rudersdal.

## Kulturpris til Hans Henrik Goth, Vebæk Kulturhus

Vinderen af kulturprisen 2025 er formand for Vebæk Kulturhus Hans Henrik Goth.

Kulturprisen uddeles af Rudersdal Kommunes Kultur- og Fritidsudvalg på baggrund af en indstilling fra juryen, Rudersdal Kulturparaply og forslag fra borgerne. Prisen gives som en anerkendelse af den ekstraordinære frivillige indsats, der bidrager til et rigt og alsidigt kulturliv i kommunen.

Hans Henrik Goth, formand for Vebæk Kulturhus hædres for sin store indsats med at udvikle huset til en levende ramme for mange forskellige aktiviteter og for at engagere en voksende skare af frivillige.

Formand for Kultur- og Fritidsudvalget, Knud Skadborg, fremhæver Hans Henrik Goth som en dynamisk drivkraft, der med idéer, entusiasme og gåpåmod har skabt et stærkt samarbejde om

kulturaktiviteterne i Vebæk og samtidig beriget hele Rudersdals kulturliv.

- Du har bjergtaget os med din iver og din styrke. Du kan både sætte retning og samle mennesker. Kulturhuset lever med mange slags aktiviteter, der strækker sig fra talks, teater, debatter, musik, debataftner til sundhedsdag og en flot kultur-dag. Der er vingefang og flyvehøjde og vi er heldige at have en ildsjæl som dig i kulturlivet i Rudersdal!, sagde han.

Hans Henrik Goth takkede for prisen på vejne af hele holdet.

- Vi er så mange engagerede i Vebæk Kulturhus og jeg mærker tydeligt, at vi er kommet tættere på hinanden. Vi hilser, når vi mødes. Vi går op i hvem vi bor sammen med. Vebæk er et godt sted – og det bliver hele tiden bedre.' sagde han.



## Handicappris til ildsjæle bag bordtennis og fællesskab

Rudersdal Handicappris 2025 gik til Rachid Hajib og Peter Zimmermann, som står bag Rudersdal Neuro Bordtennis Center – et sted, hvor bordtennis, træning og fællesskab går hånd i hånd.

Borgmester Ann Sofie Orth roste de to ildsjæle for at skabe et frirum for mennesker med Parkinson og andre funktionsnedsættelser. "I har skabt noget, som ikke alene handler om at få rørt sig. I har også skabt et fællesskab, hvor man kan vende de ting, der betyder noget for en, det der fylder noget i hverdagen" sagde hun ved overrækkelsen.

Siden 2022 har Rudersdal NBC tilbudt træning til mennesker med Parkinson og andre udfordringer – og fra i år også til alle over 60 år. Programmet

spænder fra bordtennis til yoga, boksning og dans, men det sociale samvær fylder mindst lige så meget.

"Når folk med Parkinson kommer herind, kan nogle af dem måske næsten ikke gå – men med et bat i hånden kan de pludselig bevæge sig. Det gør mig utrolig glad at se den udvikling. Bordtennis giver os ikke bare motion, men også et frirum, hvor vi kan glemme sygdommen og bare lege" sagde Peter Zimmermann.

Handicapprisen blev uddelt for anden gang og skal hylde de initiativer, der gør en forskel for mennesker med handicap i Rudersdal.



Velkommen

Velkommen

Velkommen

Velkommen

Velkommen

Velkommen

Velkommen

Velkommen

Velkommen

## Velkommen til foreningen Bedre Vilkår

Vi byder et varmt velkommen til Bedre Vilkår, som netop er blevet medlem af Frivilligcenter Rudersdal. Bedre Vilkår er en nystiftet forening i Rudersdal, der arbejder for at skabe bedre vilkår for mennesker med særlige behov. Det kan være på grund af handicap, sygdom eller anden sårbarhed.

Lokalt i Rudersdal ønsker Bedre Vilkår at være en aktiv stemme og samarbejdspartner, der styrker forståelsen, dialogen og fællesskabet omkring mennesker med særlige behov.

Foreningen arbejder ud fra fem centrale formål:

1. Være en samlet stemme – og repræsentere familier med børn, unge og voksne med særlige behov i Rudersdal Kommune.
2. Kvalitet i sagsbehandlingen – ved at styrke gennemsigtighed, borgerinddragelse og bedre processer i kommunens beslutninger og sagsbehandling.
3. Fokus på problematikker – ved at synliggøre generelle udfordringer og erfaringer, så strukturelle problemer kan sættes på den politiske dagsorden. Foreningen behandler ikke enkeltsager, men arbejder ud fra fælles mønstre og erfaringer.



4. Netværk – ved at tilbyde medlemmer et forum for støtte, sparring og erfaringsudveksling, der styrker deres muligheder for at navigere i systemet og fremme trivsel for børn, unge og voksne.

5. Dialog – ved at være en konstruktiv samarbejdspartner og dialogforum, som politikere, udvalg, forvaltning og journalister kan kontakte for sparring, råd og indblik i hverdagen på det specialiserede område.

Frivilligcentret er glade for at få Bedre Vilkår med i fællesskabet. Den nye forening kommer med i patient- og pårørendenetværket, og vi ser frem til et godt samarbejde, hvor vi sammen kan skabe endnu bedre rammer for inklusion, deltagelse og livskvalitet for alle borgere i Rudersdal.

Læs mere om Bedre Vilkår her:  
[www.bedrevilkår.dk](http://www.bedrevilkår.dk)

# Velkommen

# Velkommen Velkommen Velkommen

## Velkommen til autisme-Aspergerforeningen

Frivilligcenter Rudersdal byder varmt velkommen til Autisme- og Aspergerforeningen i Rudersdal Nordsjælland, som netop er blevet medlem.

Foreningen er autisternes egen forening og blev stiftet i 2002. På daværende tidspunkt fandtes der ingen forening, hvor autistiske mennesker kunne blive medlemmer og få reel indflydelse. Autisme- og Aspergerforeningen er 100 % autistiskdrevet, og bestyrelsen består udelukkende af medlemmer på autismespektret.

Foreningens formål er at skabe inkluderende rammer, hvor autistiske mennesker kan møde ligesindede, dele erfaringer og få adgang til viden, støtte og aktiviteter, der styrker deres hverdag og livskvalitet. Der arbejdes aktivt for at forbedre forholdene for autister i samfundet, udbrede forståelse og anerkendelse af autisme, samt formidle relevant information via hjemmeside, foldere, dialogværktøjer mm.

Hvis du er autist eller har en formodning om, at du kunne have autisme og er over 18 år, så er Autisme- og Aspergerforeningens mødested måske noget for dig.



Der afholdes mødeaften én gang om måneden med fokus på fællesskab, forståelse og gensidig støtte. Datoerne for mødeaftenerne fremgår af foreningens aktivitetsliste, men som hovedregel ligger de den sidste onsdag i måneden.

Vi ser frem til samarbejdet og har inviteret Autisme- og Aspergerforeningen med i patient- og pårørendenetværket. Dette bidrager til at mindske social isolation og styrke livskvaliteten for autistiske borgere, samtidig med at det skaber et mere rummeligt og mangfoldigt lokalsamfund.

Kontaktperson: Bodil Dichow: [bodil@dichow.dk](mailto:bodil@dichow.dk)  
Læs mere: [www.autisme-asperger.dk](http://www.autisme-asperger.dk)

## Velkommen til Fugleværnsfondens frivilliggruppe i Vaserne



Varmt velkommen til Fugleværnsfondens frivilliggruppe i Vaserne, som netop er blevet medlemmer af Frivilligcenter Rudersdal! Deres dedikerede indsats for naturen og fuglelivet i Vaserne er til gavn og glæde for alle naturskære i lokalområdet.

Fugleværnsfondens frivilliggruppe består af mere end 20 engagerede naturinteresserede, der arbejder for at bevare og forbedre levevilkårene for fugle, dyr og planter i det smukke naturområde. De udfører en bred vifte af opgaver, herunder vedligeholdelse af naturen, bekæmpelse af invasive arter, fugletællinger og opsætning af redekasser.

Deres arbejde er ikke blot vigtigt for biodiversiteten, men også for at området forbliver tilgængeligt og indbydende for besøgende. Der er både arbejdsdage og grillhygge og julesammenkomster i gruppen.

### Vaserne

Gruppen arbejder i Vaserne, som er et fredet område på 14 hektar. Ordet vase betyder en vej bygget af grene over et sumpet område.

### Naturtyper

Vaserne er et varieret naturområde, der indeholder en mosaik af mange forskellige sjældne og truede naturtyper. Rørskov, ellesump, sø, pilekrat, vandfyldte tørvegrave, løvskov og enge nord for Store Kalv i Furesø. Ikke mindre end 150 fuglearter er set her. Området er især kendt for sit store antal hulerugende fugle.

### Faciliteter for besøgende

Fugleværnsfonden har med støtte fra Aage V. Jensens Fonde og Friluftsrådet opført en formidlingspavillon (Naturbasen), med lokum, borde-bænkesæt og en bålhytte til fri afbenyttelse.

### Fugleture

Frivilliggruppen i Vaserne og Fugleværnsfonden afholder

guidede fugleture, som er åbne for gæster. Se Fugleværnsfondens ture her: [www.fuglevaerensfonden.dk/fugleture](http://www.fuglevaerensfonden.dk/fugleture)

### Vil du være med?

Vi ser frem til samarbejdet med Fugleværnsfondens frivilliggruppe, som bliver en del af omstillingsnetværket – vi glæder os til at følge jeres arbejde og bidrage til et endnu stærkere frivilligfællesskab! Frivilliggruppen vil gerne have flere med til at gøre en forskel for kulturen.

Kontakt Leif Møller-Hansen på [mollerhansenleif@gmail.com](mailto:mollerhansenleif@gmail.com) eller Morten Bæk Jensen på [hbsmbj@outlook.dk](mailto:hbsmbj@outlook.dk)

Besøg facebook-gruppen "Vaserne naturområde" på [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

## Velkommen til Søllerød Jazzklub



Vi glæder os over at byde Søllerød Jazzklub velkommen som nyt medlem i Frivilligcenter Rudersdal. Klubben, der har eksisteret siden 1977, er åben for alle og kendt for den helt særlige stemning, jazz-musikken kan skabe.

Søllerød Jazzklub præsenterer både etablerede musikere og nye talenter på den danske jazzscene. Sæsonen byder på otte koncerter fra september til april – altid den første fredag i måneden – i Kulturcenter Mariehøj i Holte.

Du kan læse mere, se programmet og købe billetter på [www.sollerodjazzklub.dk](http://www.sollerodjazzklub.dk).

Vi siger varmt velkommen – og glæder os til at høre mere jazz i Rudersdal!

## Velkommen til Skodsborghus



Vi er glade for at byde Foreningen Skodsborghus varmt velkommen som medlem i Frivilligcenteret. Skodsborghus er et sted, hvor fællesskab og sundhed går hånd i hånd. Foreningen arbejder for,

at huset på Skodsborg Strandvej bliver et naturligt mødested for borgere i Rudersdal, især jer, der bor i Skodsborg. Ideen er at skabe en masse aktiviteter – foredrag, caféaftener, brætspil, kortspil,

udendørstræning, håndarbejde og vinsmagning. Det hele startede med en gruppe engagerede frivillige, der igennem et år har arbejdet for at forvandle det gamle stråtagshus til et

lyspunkt i lokalmiljøet. Rudersdal Kommune har stillet huset til rådighed for den nye forening og stået for den grundlæggende istandsættelse. Der er lavet en samarbejdsaftale med kommunen, så foreningen har huset på prøve for to år.

Frivillige har med stort gåpåmod hjulpet med at stifte foreningen og er i fuld gang med at

indrette huset, så det nu kan danne rammen om sociale og sundhedsfremmende aktiviteter for alle interesserede. For tiden er der gang i at lave et program om de foredrag der kommer i kommende måneder. Foreningen har allerede 86 medlemmer, og der er plads til flere.

**Kom og besøg det fine nye hus**  
Skodsborghus ligger smukt på

Skodsborg Strandvej 175.  
Hvis du vil høre mere eller måske blive medlem eller sågar ildsjæl, er du velkommen til at kontakte:

Finn Klarskov:  
finn.klarskov@gmail.com

Vi ser frem til at følge Skodsborghus og glæder os over jeres engagement i lokalsamfundet.

## Formandsskifte i Danske Handicaporganisationer



Danske Handicaporganisationer Rudersdal (DH Rudersdal) har fået ny formand. Finn Hjorthøj overtager posten efter Jeppe Bülow-Lehnsby, som fortsætter i bestyrelsen som næstformand.

Finn er 71 år og en engageret Rudersdal-borger med stor erfaring fra både forenings- og bestyrelsesarbejde:

"Jeg har altid været et organisationsmenneske og har gennem hele mit liv, både professionelt og i fritiden, siddet med ved bestyrelsesbordene – oftest for

bordenden – og hjulpet med at strukturere og drive foreninger fremad."

Finn er selv hørehæmmet med nedsat skelneevne og tinnitus, og hans engagement i handicapområdet udspringer af egne erfaringer. Han er aktiv i Høreforeningens lokalafdeling og glæder sig til at fortsætte arbejdet for bedre vilkår og øget inklusion gennem DH Rudersdal.

"Gennem DH ønsker jeg at bruge mine erfaringer til at skabe et

bedre og mere inkluderende lokalsamfund for alle. Min drivkraft er enkel, men vigtig: Det er aldrig mig, men altid os."

Privat er Finn gift med Gitte. Sammen har de fire voksne børn og ti skønne børnebørn.

Frivilligcenter Rudersdal ønsker Finn Hjorthøj varmt tillykke med formandsposten – og takker Jeppe Bülow-Lehnsby for det store arbejde som formand gennem årene.

## Ny formand for Kræftens Bekæmpelse



Sri Sai Das har efter mere end 17 år på formandsposten ønsket at træde tilbage og fortsætte som næstformand lokalforeningens bestyrelse. Das fortsætter som medlem af Hovedbestyrelsen i Kræftens Bekæmpelse og endvidere som medlem af KB's Regionsudvalg for Region Hovedstaden.

Bestyrelsen har peget på Jørgen Chr. Andersen som ny

formand for Lokalforeningen. Jørgen har været medlem af Kræftens Bekæmpelse i en årrække og blev valgt ind i lokalforeningens bestyrelse i 2023. Jørgen er uddannet økonom og har i sin erhvervsmæssige karriere arbejdet i den finansielle sektor, hvor han har haft forskellige lederjobs.

Jørgen nævner, at han – i forlængelse af sin erhvervsmæssige

karriere – havde et ønske om at gøre en indsats med frivilligt arbejde, og at muligheden for at bidrage til aktiviteterne i KB's lokalforening giver rigtig god mening.

Han siger endvidere, at det er et privilegie at være med i en så professionel organisation som Kræftens Bekæmpelse, der gør en kæmpe forskel for rigtig mange mennesker – såvel med de imponerende forskningsresultater, der skabes, som den støtte og rådgivning som KB tilbyder kræftramte og pårørende. Samtidig er det en fornøjelse at bidrage til lokalforeningens arbejde sammen med de super dedikerede frivillige og de øvrige medlemmer af lokalforeningens bestyrelse.

## Flere med i det frivillige fællesskab

*Hver tredje dansker har valgt at være frivillig. Undersøgelser viser, at vi bliver frivillige fordi vi vil gøre en forskel. Fordi vi bliver gladere og klogere, får nyt netværk, gode oplevelser og indsigt i samfundet. Og der er plads til flere i det frivillige fællesskab.*

### Vil du være frivillig?

Find et frivilligjob i Rudersdal på [www.frivilligjob.dk](http://www.frivilligjob.dk). Du er også velkommen til at henvende dig til Frivilligcentret på [info@frivilligcentret.dk](mailto:info@frivilligcentret.dk), så inviterer vi dig til

*frivilligsamtale og hjælper dig med at finde et frivilligjob blandt 81 foreninger.*

### Mangler du frivillige?

Slå et job op på [frivilligjob.dk](http://frivilligjob.dk). Du kan også få hjælp i Frivilligcentret som tilbyder sidemandsoplæring, hvor foreninger får sparring til at lave gode opslag og hjælp til at lægge opslag på [frivilligjob.dk](http://frivilligjob.dk). Foreningerne får en trin-for-trin guide med hjem



# Kvalitet &

Frivilligcentret styrker kvaliteten og mangfoldigheden af det lokale frivillige arbejde ved at støtte, udvikle og inspirere frivillige foreninger og initiativer og ved at hjælpe nye i gang.

Frivilligcentret har tre kerneydelser:

1. Hjælp til at starte nye aktiviteter, grupper og foreninger
2. Konsulentbistand til det eksisterende foreningsliv
3. Afholdelse af kurser og temadage

I 25 har vi arbejdet med at **styrke foreningslivet** og kvalificere det frivillige arbejde ved at give konsulenthjælp til at udvikle arrangementer, markedsføre nye tilbud, fondsansøgninger, frivilligrekruttering og netværksdannelse. 17 foreninger har trukket på Frivilligcentret i år.

Frivilligcentret giver service i form af kopiering og hjælp til lokaler og holder åbent mandag til torsdag fra 10-15. Foreningerne har desuden mulighed for at få hjælp via frivillige fondsrådgivere og økonomisk rådgivning.

Frivilligcentret passer telefonen for værktøjskassen og har formidlet kontakt til 173 brugere. Vi har holdt styr på økonomien for Ukrainenetværket og juleaftengruppen.

Vi har som mål at **styrke fællesskab og mental trivsel**. Vi havde målsat at søge fondsmidler til at drive og udvikle Frivilligcentrets egne frivillige aktiviteter. Frivilligcentret ønsker at udbyde mindst 5 selvhjælpsgrupper årligt, Individuel rådgivning i form af livscoach, jobmentorer, virksomhedsmentorer, økonomi- og gældsrådgivning og mindst 3 åbne

aktivitetsfællesskaber.

I 2025 har vi fået **fondsmidler til selvhjælp, individuelle tilbud og fællesskaber** fra § 18, fra Socialministeriets Pulje til Frivilligt Socialt Arbejde og som partner til Frivilligcentre & Selvhjælp Danmarks mandefællesskaber, naturgruppe og ensomhedsprojekt. Desuden har vi fået tilskud fra Ø-Stifterne, Dansk Bank Lyngby Fond og Rudersdal Kommune til en konference om det frivillige potentiale i velfærdsudviklingen. Desuden partnerskab til power Up pigegrupper og forældregrupper.

**Det er blevet til**

- 129 anmeldte selvhjælpsforløb: sorg, ensomhed, pårørende, psykisk vold, stress, voksne børn til demente og nedsat syn, mandefællesskaber, naturgruppe, Power Up pigegrupper og forældregrupper
- 80 i åbne aktivitetsfællesskaber: Mariehøjkolet, Rytmegruppe, gehørspe, Motionsfodbold, Skriveterapi.
- 141 individuelle tilbud: Livscoach, bisidder, jobmentor, virksomhedsmentor, Økonomi og gældsrådgivning og healing.



# mangfoldighed

Favne **nye former for frivillige fællesskab**. Frivilligcentret vil hvert år bidrage til mindst en ny form for frivilligt fællesskab, fx naboskab, værksted, digitalt fællesskab, projektfællesskab. I 2025 understøtter vi fortsat Seniorfællesskaber i boligområderne. Vi har desuden haft 347 med i Rudersdal Går Sammen. 838 borgere har deltaget i borgerrettede arrangementer som: omstillingsdage, sundhedsdag, svampeture, temamøder om misbrug, angst og pårønderollen, sammen mod ensomhed, julekomsammen, juleaften og uddeling af gavekort til enlige mødre fra Ukraine og Syrien.

I 2025 fik vi **overblik over frivillige aktiviteter målrettet børn som første skridt** i retning af at styrke det frivillige miljø på børneområdet. Kortlægningen er fuldført og viser, at der mangler sociale tilbud målrettet børn på frivilligområdet. Vi har endnu ikke et netværk for foreninger med børn- og unge.

Vi satte mål for at sikre ny viden og nye kompetencer til frivillige og foreninger. Vi ville udbyde mindst 2 kurser, to temamøder om året i samspil med foreningerne og fortsætte samarbejdet om at udbyde fælles kurser med Frivilligcentre i Nordsjælland.

## Vi har udbudt

- 7 Kurser: 2 x Selvhjælp, 2 x demens, Peer to peer

om egen erfaring i frivilligt arbejde, brobyggerrollen, trivselsgrupper for børn

- 5 Temamøder / foreningsmøder; Den nye Ældrelov, Kontanthjælpsreformen, Fri af Misbrug, Angst, vores lokalavis.
- 4 webinarer med Frivilligcentre i Nordsjælland.

I alt har **297 deltaget i foreningsmøder, kurser og events** som konference om det frivillige potentiale, netværksmøder. Desuden 28 deltagere i webinar for kommunale medarbejdere.

Frivilligcentret fortsætter samarbejdet med foreningerne om at gøre **verdensmålene relevante for lokalsamfundet**. Sammen med foreninger og grupper i omstillingsnetværket har vi gennemført **tre omstillingsdage i 2025**: Omstilling i Hus og Have på Holte Bibliotek, Rudersdal - Danmarks Grøneste Kommune på Havarthigaarden og Sundhedsdag på Kulturcenter Mariehøj. Omstillingsdagene er gennemført med tilskud fra Nordeafonden, Verdensmålspuljen og Rudersdal Kommune.

For at styrke verdensmål i Frivilligcentret har vi fortsat **samarbejdet med Fødevarerbanken mod madspild** og et tilsvarende samarbejde med Heart-2Heart om Åben Fryser. Vi har etableret 'Vi deler materialer' med symaskiner, lamper, cykel m.v.

# Vi bekæmper ikke ensomhed alene – men i fællesskab

Mere end 60 deltog i arrangementet 'Sammen mod Ensomhed' den 19 august. Aftenen blev en smuk påmindelse om, at ensomhed ikke behøver være en skæbne, men noget vi kan møde sammen – med nærvær, musik og stærke historier.

Frivilligcenter Rudersdal, På Sporet – Huset for fællesskaber og udvikling samt lokale foreninger stod bag arrangementet 'Sammen mod Ensomhed'.

Arrangementet startede med en rørende koncert med Mathilde Falch, som delte sin personlige historie gennem musik. Hun fortalte om, hvordan det altid var et andet menneske, der gav hende håb, når hun følte sig ensom.

"Når man er ensom, er det, der får én ud, altid et andet menneske – aldrig noget andet," sagde Mathilde Falch.

Gennem sang og fortælling viste hun, hvordan håb og støtte kan findes i mødet med andre, og hvordan selv de mest ensomme stunder kan blive lettere, når vi mødes og deler erfaringer. Hendes sange handlede om ensomhed, forskellighed og fællesskab – og skabte en stemning af varme, nærvær og mod til at tale om svære ting.

## Social Talk: Erfaringer og fællesskab

Efter koncerten tog Frivilligcenterets leder Lisbeth ordet og åbnede for en social talk, hvor frivillige, foreninger og borgere delte deres oplevelser og refleksioner om, hvordan ensomhed kan brydes.

Nada Naahnaah fra **Dansk-Syrisk Kulturforening** fortalte, hvordan mange af hendes medlemmer oplever ensomhed på trods af fællesskab i forenin-

gen, især når mødet med systemer og arbejdspladser kan gøre det svært at skabe relationer.

Sri Sai Das fra **Kræftens Bekæmpelse** fremhævede, hvordan sygdom ofte forstærker ensomhed, og hvor vigtigt det er at skabe støtte og fællesskab, når man har allermost brug for det.

Solvejg Løfberg fra Soroptimisterne delte erfaringer om, hvordan stærke kvindefællesskaber både hjælper udsatte kvinder og giver medlemmerne selv et vigtigt netværk – samtidig med at de aktivt inviterer nye kvinder med.

Nana Marie Andersen fra **Netværk for sårbare borgere og pårørende** mindede om vigtigheden af at række ud til dem, som sjældent deltager i sociale arrangementer.

Julie fra **På Sporet** fortalte om husets tilbud, der skaber rum for både sårbare borgere og alle andre i Rudersdal, fra drop-in til gruppetilbud for personer med angst. Samtalerne blev levende og nærværende, og det stod klart, at når vi deler erfaringer og mødes, kan vi finde håb og fællesskab på tværs af forskelligheder.

## Frivillige tilbud i fokus

Der var også plads til information om Frivilligcenterets egne tilbud. Bent fortalte om gruppen "**Eksistentielle samtaler mod ensomhed**", hvor deltagerne kan udforske, hvad de ønsker i livet. Gruppen starter den 22. september.



Jeanette, frivillig i gruppen "**Sammen mod stress**", delte sin egen erfaring med stress og sit ønske om at hjælpe andre videre – gruppen ledes af hende og Line og starter den 17. september.

Frivilligcentret præsenterede desuden en række andre tilbud, der hjælper borgere i Rudersdal til at finde fællesskab: gruppeforløb for pårørende til alvorlig sygdom, Sammen i naturen, flere mænd i fællesskaber livscoaching. Det blev tydeligt, hvordan lokal frivillig indsats kan skabe konkrete fællesskaber og støtte til dem, der står alene i svære situationer.

### **Fællesskab omkring bordet**

Aftenen blev afsluttet med lækker grøn syrisk mad fra Café BIC, hvor gæsterne kunne fortsætte samtalerne, knytte nye relationer og mærke, hvordan fællesskab kan føles helt konkret. Ord, musik og mad blev til brobyggere mellem mennesker, og det blev tydeligt, at ensomhed kan mindskes, når vi tør række ud og mødes.

Frivilligcenter Rudersdal vil gerne takke alle over 60 deltagere for at bidrage til en aften fyldt med nærvær, åbenhed og fællesskab. Jeres tilstedeværelse og engagement gør en forskel – sammen kan vi bryde ensomhed og skabe stærkere fællesskaber i Rudersdal.

En ud af ti oplever ensomhed i Rudersdal, og der er sket en forværring på alle seks parametre: Ensomhed, uønsket alene, begrænset social støtte, tegn på social isolation, høj score på stressskala og lav score på mentalt helbred i følge Sundhedsprofilen 2021. Ensomheden er størst blandt unge, de ældste seniorer og mennesker med anden etnisk baggrund.

Frivilligcenter Rudersdal har sat sig for at være med til at forandre mønstret i fællesskab med andre lokale parter og nå målet fra **Den Nationale Ensomhedsstrategi om at halvere ensomheden i 2040**. Frivillige spiller nemlig en central rolle i bekæmpelse af ensomhed i den nye Nationale Ensomhedsstrategi og handleplan. Frivilligt arbejde styrker især den mentale trivsel, og mennesker der benytter sig af frivilligt drevne foreninger, aktiviteter og tilbud får også et fællesskab og øget trivsel.



# Samtalegrupper mod ensomhed gør en mærkbar forskel

Vi er glade for at dele de foreløbige resultater fra det landsdækkende projekt Selvhjælp mod Ensomhed, som vi i Frivilligcenter Rudersdal er stolte af at være en del af

## Når fællesskab gør en målbar forskel

Ensomhed er sjældent bare fraværet af andre mennesker. For mange er det en dyb, eksistentiel følelse af at stå alene med livet, tanker og sårbarheder. Netop derfor deltager Frivilligcenter Rudersdal i det landsdækkende projekt Selvhjælp mod Ensomhed, hvor samtalegrupper skaber trygge rum for refleksion, spejling og fælles bearbejdning af ensomhed.

## Et lokalt fællesskab i Rudersdal

I Frivilligcenter Rudersdal har samtalegruppen "Eksistentielle samtaler mod ensomhed" samlet voksne deltagere, der alle har haft et fælles ønske: at få et sted, hvor de kunne være hele mennesker – uden krav om at præstere, forklare eller skjule deres sårbarhed.

Gruppen har været faciliteret af frivillig Bent Niebling, psykoterapeut og coach, som har skabt en ramme præget af nærvær, respekt og refleksion. Som han selv beskriver det: *"Dem, der har ønsket det, har fået fuld opmærksomhed til at dele præcis de livstemaer, de gerne ville udforske – i et fordomsfrit miljø uden afbrydelser."*

Evalueringen fra Rudersdal viser **høj tilfredshed blandt deltagerne**. De fleste oplevede i høj eller meget høj grad, at gruppen var tryk, meningsfuld og levede op til deres forventninger.

En deltager beskriver det sådan: *"Det har været dejligt at være sammen med facilitator Bent – han har været*

*med til at føre perspektiver ind i mit liv, som har hjulpet mig til mere lethed og glæde."*

En anden fremhæver fællesskabets betydning:

*"At jeg har været sammen med nogle søde og spændende mennesker, som turde vise deres sårbarheder, er jeg taknemmelig for. Det gav en følelse af samhørighed og en forståelse af, at vi alle har vores udfordringer."*

Samtalerne har bevæget sig både omkring livets store spørgsmål og det, der fyldte her og nu. Som Bent formulerer det: *"Temaerne har spændt over livets helt store spørgsmål og de mere spontane, som opstod i udfoldelsen af samtalen i gruppen."*

Deltagerne peger også på øget selvforståelse, større mod til at være sammen med andre og en oplevelse af ikke længere at stå alene med det svære.

## Nationale resultater – dokumenteret effekt

Rudersdal-gruppens erfaringer står ikke alene. På landsplan har Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark etableret samtalegrupper mod ensomhed 21 steder i landet med støtte fra Den A.P. Møllerske Støttefond.

Foreløbige evalueringer fra DEFACTUM, baseret på 113 deltagere, viser tydelige og statistisk signifikante resultater:

- **Ensomheden falder.** Deltagernes gennemsnitlige ensomhedsscore falder markant efter deltagelse i samtalegrupperne – også blandt dem, der ved start var svært ensomme.
- **Trivslen stiger.** Deltagernes trivsel (målt med



WHO-5) øges betydeligt. Andelen i høj risiko for depression eller stress halveres næsten.

- **Selvværdet styrkes**

Deltagerne **oplever større tilfredshed med sig selv og større tro på egne evner** – et vigtigt fundament for at kunne opsøge og indgå i fællesskaber.

Samtidig viser evalueringen en meget høj grad af tilfredshed med gruppernes tryghed og de frivillige facilitatorers indsats. Mange deltagere har tidligere haft negative erfaringer med fællesskaber, hvilket gør dette resultat særligt betydningsfuldt.

### **Et første skridt ud af ensomheden**

Samtalegrupperne har ikke som mål at skabe nye venskaber her og nu. Målet er derimod at give deltagerne et første skridt ud af ensomheden – et sted, hvor de kan spejle sig i andre, finde ord for det svære og genopbygge tillid til fællesskaber.

Som Bent afsluttende peger på: *“Jeg tror, at alle har fået nogle ‘aha-oplevelser’ ved at lytte opmærksomt til andres narrativer – og jeg er sikker på, at alle har taget refleksioner og brudstykker af andres måde at skabe mening og leve deres liv på med sig.”*

Som en deltager formulerer det i den nationale evaluering: *“Jeg har følt mig mindre alene, fordi jeg har mødt ligesindede, som det var nemt at tale med om ensomhed og andre ting.”*

### **Betydning for civilsamfundet**

Erfaringerne fra både Rudersdal og resten af landet

viser, at frivilligt faciliterede samtalegrupper kan gøre en reel forskel for mennesker i ensomhed – også for målgrupper, der ofte falder mellem systemer og tilbud.

Projektet dokumenterer, at når der skabes klare rammer, tryghed og professionelt understøttet frivillighed, kan civilsamfundet være en stærk aktør i arbejdet med mental sundhed og forebyggelse af ensomhed.

I Frivilligcenter Rudersdal fortsætter arbejdet med at skabe rum, hvor mennesker ikke skal være alene om at være alene.

**Vil du være med i en ny samtalegruppe?  
Hold øje med ny gruppestart på  
[www.frivilligcentret.dk](http://www.frivilligcentret.dk)**

Frivilligcentret er en del af et landsdækkende projekt “Selvhjælp mod Ensomhed” som Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark står for og som 21 frivilligcentre deltager i. Projektet er finansieret af Den A.P. Møllerske Støttefond. Formålet er at udvikle selvhjælpsgrupper og bidrage til at styrke trivsel og mental sundhed og mindske ensomhed blandt deltagerne.

Konkret bliver det til samtalegrupper for mennesker, der mangler nogen at dele dine tanker om livet med.

I 2025 blev det til to grupper.



# Der er hjælp og fællesskab, når du har brug for det

**Frivilligcentret har et stærkt program for Selvhjælp Rudersdal til mennesker, der gerne vil finde egne ressourcer, komme igennem en livskrise eller folde sig ud i et fællesskab.**

I 2025 år har vi fastholdt og udviklet Selvhjælp Rudersdal, som er en række frivilligbaseret selvhjælpsgrupper, hvor mennesker hjælper mennesker med at komme igennem livets svære situationer samt en række åbne fællesskaber og individuelle tilbud. Målet er at styrke fællesskab og mental trivsel.

## **Det er blevet til**

- 129 tillmeldt selvhjælpsforløb: sorg, ensomhed, pårørende, psykisk vold, stress, voksne børn til demente og nedsat syn, mandefællesskaber, naturgruppe, Power Up pigegrupper og forældregrupper
- 80 i åbne aktivitetsfællesskaber: Mariehøjkoeret, Rytmegruppe, gehørspi, Motionsfodbold, Skriveterapi.
- 141 individuelle tilbud: Livscoach, bisidder, jobmentor, virksomhedsmentor, Økonomi og gældsrådgivning og healing.

77 frivillige driver grupper og tilbud. Mange har egen erfaring og bidrage med og alle er klædt på

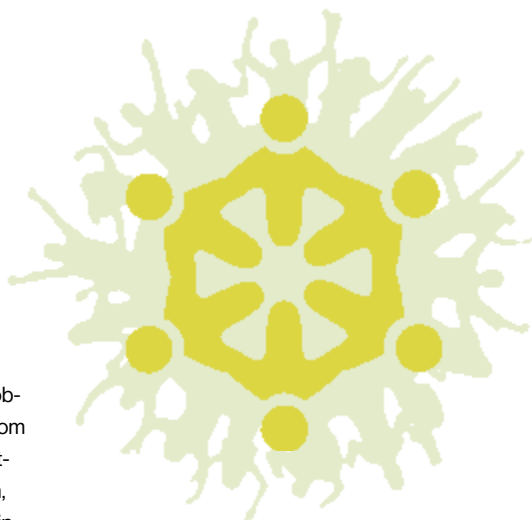
med uddannelse i selvhjælp. Aktiviteterne koordineres af Frivilligcentret og finansieres af fonds-midler fra Social- og Boligstyrelsens pulje til Frivilligt Socialt Arbejde, PUF samt § 18 og via projektmidler fra Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark. Desuden har vi fået midler fra Folkeoplysningsudvalgets partnerskabspulje til til power Up pigegrupper og forældregrupper.

Invitationerne kan findes på hjemmesiden, hvor man også kan tilmelde sig [www.frivilligcentret.dk/selvhjaelp](http://www.frivilligcentret.dk/selvhjaelp)

Nedenfor er der en kort beskrivelse samt link til hjemmesiden vedr. det konkrete tilbud.

## **Aktuelle selvhjælpsgrupper**

Selvhjælp er baseret på at frivillige tilbyder andre borgere i en vanskelig situation hjælp til at komme videre i deres liv og bygger på følgende 3 kerneværdier: gensidighed, ligeværdighed, medmenneskelighed.



En selvhjælpsgruppe er et frivilligt fællesskab, hvor mennesker sammen kan bearbejde en problematik, livsudfordring eller en krise. Der er tale om et fortroligt frirum med en klar struktur, hvor deltagerne kan dele erfaringer, spejle sig i hinanden, lytte til og lære af hinanden. Samtalen er omdrejningspunktet. Selvhjælpsgruppen ledes af 1 til 2 personer, der selv kender problemstillingen og som er uddannet til at lede en selvhjælpsgruppe. Der kan være 5-8 deltagere i en selvhjælpsgruppe og alle har tavshedspligt.

"Jeg følte mig så alene med mine problemer, og pludselig var der et fællesskab, som kunne forstå mig. Nogen, der havde prøvet det på egen krop og som derfor kunne snakke med, om det jeg oplevede. Samtidigt var det trygt at vide, at alle havde tavshedspligt, så turde jeg være ærlig."

### **Selvhjælpsgruppe for pårørende**

Er du tæt på et menneske med langvarig, kronisk eller alvorlig sygdom, så er denne selvhjælpsgruppe måske noget for dig.

**Sorggruppe:** Gruppen er for mennesker, der har mistet en nærtstående, som gerne vil at tale med andre, der også er ramt af sorg.

**Psykisk vold:** Selvhjælpsgruppe for kvinder, der har været eller er udsat for psykisk vold.

#### **Eksistentielle samtaler mod ensomhed**

Gruppe for voksne, der savner nogle at dele hverdagen med.

**Sammen mod stress** Selvhjælpsgruppen for mennesker, der er ramt af stress

#### **Samtalegruppe for voksne børn af demente:**

Gruppe for voksne, der savner ligesindede

#### **Fleire mænd i fællesskaber:**

Gruppe for mænd

#### **Naturgruppe:**

Gruppe for mennesker som gerne vil bruge naturen til at hele lettere angst og depression

#### **Power Up - Pigegruppe:**

Gruppe for piger fra 6. til 9. klasse, der har det svært i skolen

#### **Power Up - Forældregrupper:**

Gruppe for forældre til børn der ikke trives i skolen

#### **Nedsat syn:**

Gruppe for mennesker med nedsat syn

#### **Tiden efter arbejdslivet:**

Gruppe for mennesker der er på vej på pension eller som lige er gået på pension.

#### **Sammen som neurodivergente:**

Gruppe for neurodivergente med ADHD, Autisme,

#### **Skriveterapi:**

Gruppe for mennesker der gerne vil være deres egne sjælsdetektiver



## Individuelle tilbud

En-til-en rådgivning, hvor borgere med professionel erfaring tilbyder deres hjælp som bisiddere, jobmentorer, livscoaches, virksomhedsmentorer samt økonomi- og gældsrådgivere.

**Bisidder:** Tag en bisidder med, når du skal have en vigtig samtale med f.eks. myndighederne, sundhedspersonalet, advokaten eller banken?

**Healing:** Få indre ro og find ind til dig selv med healing af frivillige healere.

**Jobmentorer for ledige:** mentorer tilbyder gratis individuelle samtaleforløb, hvor frivillige med lang tilknytning til arbejdsmarkedet stiller deres viden, netværk og erfaringer til rådighed for ledige som gerne vil have hjælp til at komme i arbejde.

**Virksomhedsmentorer:** Erfarne erhvervsfolk tilbyder deres hjælp til gavn for mindre virksomheder.

**Livs coaching:** Få gratis træning i at realisere dine drømme eller løse de udfordringer, som du går og bikser med. Frivilligcentrets uddannede coaches tilbyder et individuelt forløb på i alt 3 sessioner.

**Økonomi og gæld:** Erfaren gældsrådgiver tilbyder gratis, anonym, uvildig og fortrolig rådgivning i Frivilligcentret hver tirsdag ml. kl. 15.30 – 18.30. Der skal bestilles tid.

## Åbne fællesskaber

I åbne fællesskaber mødes man om en aktivitet, der f.eks. kan være musik, oplæsning eller bevægelse. Andre mødes til caféaften, hvor man ikke behøver at følge et helt forløb. Det er borgere, som selv har kendskab til problemstillingen, der inviterer til caféaftener.

### **Rytmegruppe Rudersdal:**

eksperimenterende begynder-rytmegruppe på tværs af generationer

### **Mariehøjkoeret:**

på Mariehøjcentret er for korsangere og musikere, som kan spille fløjte eller rytmeinstrument.

### **Gehørspil:**

Gruppe for mennesker der gerne vil lære at spille efter gehør

### **Netværk for neurodivergente:**

Netværk med fysiske møder, online møder og en facebook-gruppe

### **Motionsfodbold:**

Gruppe for mænd + 50 der gerne vil spille fodbold

### **Rudersdal går sammen – vil du gå med?**

Facebookgruppe for alle, der vil gå sammen

*"Jeg følte mig så alene med mine problemer, og pludselig var der et fællesskab, som kunne forstå mig. Nogen, der havde prøvet det på egen krop og som derfor kunne snakke med, om det jeg oplevede. Samtidigt var det trygt at vide, at alle havde tavshedspligt, så turde jeg være ærlig."*



**Ny fællesskabsmåling viser 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.**

TrygFonden og Mary Fonden har netop præsenteret Fællesskabsmålingen 2025, der er udarbejdet af VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Den undersøger, hvordan mennesker kommer ind i – og nogle gange glider ud af – sociale fællesskaber i løbet af livet.

Rapporten bygger på kvalitative interviews med 69 personer og analyser af tidligere data. Den viser, at helbred, velfærdssystemet og civilsamfundet er vigtige for, om folk kan være en del af fællesskabet. Mange oplever ensomhed og udfordringer, men der er også eksempler på, at stærke relationer og støtte hjælper folk videre.

### **Hver fjerde på kanten af fællesskabet**

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.

### **Hvem står særligt udenfor?**

Fællesskabsmålingen viser, at nogle grupper er mere udsatte end andre. Det gælder blandt andet mennesker med dårligt helbred, psykiske udfordringer, handicap eller svag tilknytning til arbejdsmarkedet. Også større livsovergange som skilsmisse, sygdom eller tab af job kan øge risikoen for at stå udenfor fællesskaber.

Undersøgelsen viser også, at udsathed ofte også følges af med mistillid til samfundets institutioner. Et stærkt og trygt lokalsamfund bliver ikke bygget på mistillid. Det bliver bygget på tillid og følelsen af at høre til.

Men livet kan skifte retning – både til det bedre og det værre. Nogle får del i fællesskaberne, mens andre bliver mere isolerede.

### **Velfærd og civilsamfund har værdi**

Fællesskabsmålingen viser vigtigheden af civil- og velfærdssamfundet.

Kombinationen af et stærkt velfærdssamfund og et stærkt civilsamfund har været væsentligt for dem, der nu er tilbage i fællesskaberne. De kommer tilbage til fællesskaberne fordi, de har fået hjælp, de er blevet mødt af professionel og er kommet i behandling. Og så har det stærke civilsamfund vist sin værdi gennem eksempelvis frivilligt arbejde, beboeraktiviteter og tilbud om fællesskaber i foreningslivet.

Velfærdssamfundet og civilsamfundets store mangfoldighed er med andre ord essentielt for at modvirke eksklusionsmekanismerne. Som frivilligcenter glæder vi os over, at den nye måling giver os et bedre indblik i, hvordan frivillige fællesskaber kan styrke inklusion og sammenhængskraft i vores lokalsamfund. Frivillighed, foreninger og civilsamfund har stor værdi. Fællesskaberne har værdi og sammen kan vi skabe tillid og trivsel og bygge stærke lokalsamfund.



Nynne Boisen er klar til at engagere sig som frivillig facilitator af pige-grupperne i projektet Power Up.

# Nyt samarbejde skal styrke trivslen blandt piger

**Frivilligcenter Rudersdal står i spidsen for et nyt trivselsprojekt med frivilligt styrede pige-grupper og støtte til forældre til børn der har det svært i skolen.**

Pilotprojektet 'Power up' er for piger i 7. 8. og 9. klasse, der har svært ved at komme i skole – og til forældre for børn der mistrives. Projektet har til formål at øge trivsel gennem følelsen af at høre til i et fællesskab, samt give pigerne et frirum og en mulighed for at finde deres ind til egne styrker, i et trykt fællesskab.

Pigerne sættes sammen i grupper med andre ligesindede og jævnaldrende piger, hvor frivillige gruppeledere vil skabe det trygge rum, som pigerne kan mødes i til aktiviteter, udveksle erfaringer og forhåbentlig opbygge sociale relationer.

Samtidig får pigernes forældre tilbudt parallelle gruppeforløb for at styrke familiens samlede trivsel, da det ofte også rammer hele familien og især foræl-

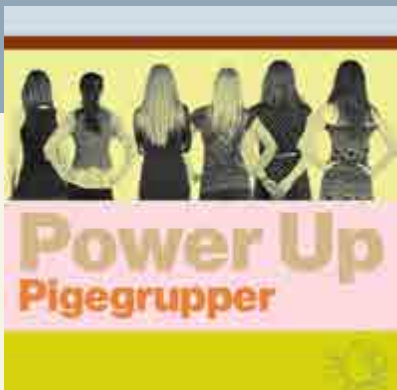
drene hårdt, når deres børn ikke trives. Forældre og piger kan også deltage uafhængigt af hinanden.

## **Pilotprojekt i Birkerød**

Projektet gennemføres af frivillige fra Frivilligcenter Rudersdal i samarbejde med de tre folkeskoler i Birkerød, Skoleforvaltningen samt Social Myndighed og Rådgivning i Rudersdal Kommune. Projektet er støttet af Folkeoplysningsudvalget.

Marianne Dietz, der er viceskoleleder på Søholm-skolen i Bistrup, siger:

- *"Heldigvis oplever vi, at langt de fleste af vores elever trives. Men vi må også erkende, at der er nogle, som har svært ved at komme i skole eller som føler sig på kanten af fællesskabet, når de er her. Vi arbejder med en bred forståelse af begrebet fravær – det handler*



*både om fysisk fravær og om de elever, der faktisk møder op, men som kæmper med at deltage i undervisningen eller med at finde deres plads i fællesskabet. Derfor ser vi Power Up som en kærvkommen håndsrækning til de elever, der har det svært – et sted de kan finde ro, styrke og lyst til at være en del af fællesskabet og skolen igen.”*

Projektet starter som et pilotprojekt i Birkerød. Her starter de første grupper op, når der er deltagere nok efter efterårsferien, hvor 6-8 piger mødes ugentligt efter skole til hyggelige samtaler og aktiviteter, hvor de kan dele oplevelser og få inspiration til at arbejde med det, der er svært i deres eget liv, hvor de kan danne nye relationer.

Samtidig opretter Frivilligcentret forældregrupper,

hvor mødre og fædre kan dele erfaringer og få støtte til at hjælpe deres døtre videre i skolen og i livet.

### **Frivillige gruppeledere**

Grupperne ledes af frivillige voksne, som er oplært i gruppemetodik og børns trivsel.

En af dem er Nynne Bojsen.

*- “Jeg har meldt mig som frivillig, fordi jeg ved, hvor vigtigt det er, at piger får en chance for at bryde fri, udvikle sig og mærke, hvor fantastiske de er på deres helt egen måde”, siger hun.*

Projektet løber frem til sommeren 2026 og evalueres derefter med henblik på at gøre det, til et fast tilbud i hele Rudersdal.



# Sammen om trivsel og fællesskab

**Godt hundrede borgere, foreningsfolk, politikere og kommunale medarbejdere mødtes den 23. oktober 2025 i Kulturcenter Mariehøj til en inspirerende Sundhedsdag med fokus på veje til sundhed, trivsel og fællesskab.**

Der summede af liv og engagement i salen, da deltagerne blev budt velkommen af Frivilligcenter Rudersdals leder, Henrik Hjortdal. Han mindede os om, at sundhed ikke kun handler om krop og kost – men også om fællesskab, mening og balance i en travl hverdag. Dagens moderator, Jakob Guldberg Madsen fra Kræftens Bekæmpelse, styrede os sikkert gennem et tæt og alsidigt program.

Dagen startede med fællessang og sluttede med politisk debat om fremtidens sundhed. Undervejs var der spændende oplæg, der hver for sig mindede om, at civilsamfundet spiller en nøglerolle i at skabe livsglæde og nærvær i hverdagen.

I pausen blev der netværket livligt mellem standene. Det var foreninger som Aktive Birkerød Seniorer, Autisme-Aspergersforeningen Nordsjælland, Bedre Psykiatri, Birkerød Stavgang, DH Rudersdal, Gigtforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Kulnaturforeningen Skodsborg, Rudersdal Bibliotek, SIND Værktøjskassen – der på smukkeste vis viste, hvor bredt og stærkt civilsamfundet i Rudersdal står.

## **Trivsel først – en ny økonomi i balance**

Hvordan kan vi skabe et samfund, hvor trivsel er vigtigere end vækst? Det spørgsmål satte Elise Sydendal fra Alliancen for Trivselsøkonomi (WEAll) fokus på i sit oplæg "Trivsel først" på sundhedsdagen. Hun



Dagen startede med fællessang



præsenterede visionen om en økonomi der skal tjene mennesker og planeten - ikke omvendt. Tankegangen breder sig nu i EU, WHO og flere lande, og WEAll samler et stort netværk af aktører, der arbejder for at gøre trivsel til målestokken for samfundenes succes. Elise Sydendal pegede på, at BNP ikke viser, om vi faktisk trives, og at meget af det, der skaber livskvalitet – fællesskaber, frivillighed, natur og omsorg – slet ikke tælles med i de økonomiske regnestykker.

Hun opfordrede kommuner som Rudersdal til at se trivsel og sundhed som investeringer og måle frem-skridt i livskvalitet frem for vækst.

“Kommunalpolitik kan fremme trivsel, hvis man ændrer, hvad man måler og prioriterer,” sagde hun. Hvilket sparer penge i det lange løb.

### **Sundhed med fællesskab**

På Sundhedsdagen præsenterede områdechef Lene Lilja Petersen den nye sundhedspolitik i Rudersdal Kommune. Politiken sætter fokus på både fysisk og mental trivsel – og lægger vægt på samarbejdet med civilsamfundet.

Den nye politik bygger på tre hovedspor:

- Mere aktiv hverdag – kommunen vil skabe bedre



rammer for bevægelse i hverdagen, bl.a. gennem gode udeområder og samarbejde med foreninger.

- Bedre mental sundhed og trivsel – der skal være balance i hverdagslivet, mindre stress og flere fællesskaber, hvor ingen står alene.
- Mindre nikotin, alkohol og stoffer – børn og unge skal beskyttes og have mulighed for sunde fællesskaber uden røg og alkohol.

Lene Lilja Petersen understregede, at frivillige fællesskaber spiller en vigtig rolle i at skabe et sundt Rudersdal:

*"Vi kan ikke løfte sundheden alene. Det gør vi bedst sammen – kommune, foreninger og borgere."*

### **De frivillige brobyggere – en hånd i ryggen til sundhed**

Hvordan kan frivillige bidrage til sundhed og trivsel? Det spørgsmål satte Tine Jerris, daglig leder i Social Sundhed Hovedstaden, fokus på i sit oplæg på Sundhedsdagen i Rudersdal.



Social Sundhed er en landsdækkende NGO, der bygger bro mellem mennesker og sundhedsvæsenet. Organisationen hjælper borgere i sårbare livssituationer med at finde vej i systemet – og uddanner samtidig fremtidens sundhedsprofessionelle.

De frivillige kaldes brobyggere og er primært studerende på sundhedsuddannelser. De følger mennesker til lægen eller hospitalet, støtter under samtaler og hjælper med at skabe tryghed og overblik.

*“Vi arbejder for mere lighed i sundhed – og for at ingen står alene i mødet med sundhedsvæsenet,”* fortalte Tine Jerris.

Med over 500 frivillige brobyggere i 18 byer viser Social Sundhed, hvordan civilsamfundet kan gøre en konkret forskel for menneskers sundhed og trivsel – og samtidig udvikle de studerendes menneskelige og faglige kompetencer.

### **Stil om til sundhed – fællesskab, forebyggelse og politisk mod**

Brian Køster fra Kræftens Bekæmpelse satte fokus på, hvordan vi sammen kan skabe bedre rammer for sundhed og forebyggelse i hverdagen.

Han mindede om, at 4 ud af 10 kræfttilfælde kan forebygges gennem livsstil og miljø – og at vi alle kan gøre noget personligt: være mere fysisk aktive, spise sundere og undgå tobak og alkohol. Men den virkelige forandring kræver mere end individuelle valg.

*“Det kræver fællesskab – og politisk mod – at stille om, så sundhed bliver det nemme valg,”* sagde Brian Køster.

Oplægget hang tæt sammen med Rudersdal Kommunes sundhedspolitik, hvor den tredje søjle handler om at beskytte børn og unge mod nikotin, alkohol og stoffer. Brian Køster pegede på, at kommuner spiller en nøglerolle i at skabe røgfrie miljøer, styrke forebyggelse og fremme sunde fællesskaber – fra skoler og idrætsanlæg til kantiner og arbejdspladser.

Kræftens Bekæmpelse arbejder bredt for at ændre rammer og adfærd, så flere får et liv med trivsel, sundhed og færre sygdomme.

### **Roser og ønsker til forbedring fra deltagerne**

Undervejs fik deltagerne mulighed for at komme med ideer og ønsker til hinanden og til kommunen.

Mange pegede på, at Rudersdal allerede har et stærkt frivilligt miljø, gode rammer for motion og natur, og en moderne sundhedspolitik, der sætter trivsel i centrum.

Frivilligcenteret blev fremhævet som en vigtig brobygger og koordinator for det lokale fællesskab.

Samtidig var der også ønsker til, hvad vi kan blive bedre til. Deltagerne efterlyste bedre overblik over tilbuddene, fx gennem et digitalt socialt kompas, flere partnerskaber mellem kommune og civilsamfund, og mere støtte til foreningerne.

Der blev også talt om lighed i sundhed, forebyggelse og bedre tilgængelighed til natur og fællesarealer. *“Vi kan meget i Rudersdal – men vi kan endnu mere, når vi gør det sammen,”* lød det fra en deltager.



## Politisk debat: Sundhed og trivsel kræver fællesskab og handling

Dagen sluttede med livlig debat og bred politisk enighed om, at sundhed og trivsel i Rudersdal kræver både fællesskab, forebyggelse og samarbejde på tværs. Alle partier, der stiller op til kommunalvalget, var inviteret.

I debatten deltog Anette Maj Billesbølle, Socialdemokraterne / Christoffer Buster Reinhardt, Det Konservative Folkeparti / Christian Elkjær Radikale Venstre / Christoffer Emil Jexen, Enhedslisten / Anne Christiansen Lokallisten / Kurt Petersen, SF / Maya Raunsholt, Alternativet / Anders Nim, Liberal Alliance / Mette Munck, Moderaterne.

Debatten viste tydeligt, at civilsamfundet spiller en central rolle i sundheden fremover.

### Forebyggelse, fællesskab og frivillighed

De fleste politikere pegede på behovet for tidlig indsats og stærkere forebyggelse.

Flere – blandt andet Radikale Venstre, Moderaterne og Lokallisten – fremhævede vigtigheden af, at børn og unge kan få hjælp, før mistrivsel bliver til sygdom, og at der skal være lettere adgang til fællesskaber og støtte uden krav om diagnose.

Enhedslisten, SF og Socialdemokratiet betonedede, at forebyggelse betaler sig: jo tidligere man sætter ind, jo bedre bruger man pengene – både menneskeligt og økonomisk.

### Civilsamfundet som nøglen

Der var bred opbakning til, at frivillige foreninger og lokale fællesskaber er afgørende for sundheden i Rudersdal.

Liberal Alliance og De Konservative fremhævede foreningernes indsats for ældres trivsel. Konservative fremhævede, at kommunen bør indgå flere og længerevarende partnerskaber med frivillige og private aktører, så der bliver målbare resultater. SF understregede, at civilsamfundet skal støttes, men at kommunen fortsat har ansvaret for de basale velfærdsopgaver.

### Behov for overblik og samarbejde

Flere partier – bl.a. Venstre, Moderaterne og Alternativet – pegede på behovet for bedre overblik over alle de gode tilbud, der allerede findes i kommunen.

Her blev ideen om at indføre den nationale platform 'Social Kompas' i Rudersdal mødt med bred opbakning.

*“Vi mangler overblik – men vi kan også hver især hjælpe ved at invitere en med i fællesskabet,”* sagde Venstres repræsentant.

### **Ensomhed og trivsel i centrum**

En stor del af debatten handlede om ensomhed – både blandt unge og ældre.

Flere politikere, herunder Lokallisten og Alternativet, efterlyste flere opsøgende fællesskaber og støtte til de, der har svært ved at finde vej ind i foreningslivet.

### **Støtte til foreningslivet**

Der var også ønske om at øge støtten til fore-

ningslivet – og styrke §18-midlerne, da mange foreninger år efter år søger langt flere midler, end kommunen har til rådighed.

### **Fremtiden for sundhed i Rudersdal**

Debatten sluttede med et fælles håb om, at sundhedspolitikken bliver levende og forankret i hverdagen – i samarbejde mellem kommune, foreninger og borgere.

Som en deltager formulerede det:

*“Vi har et godt udgangspunkt – men vi skal turde handle sammen, hvis sundhedspolitikken skal mærkes i virkeligheden.”*



### **Grøn middag**

Netværket blev sluppet fri over en lækker grøn middag, som Cafe BIC – Det Grønne Fællesskab serverede.

Tak for en god omstillingsdag med bred opbakning til kommunens nye sundhedspolitik og masser af ideer til hvordan vi kan give politikken kød og blod i samspil med frivillige foreningsliv.

**Tak til alle deltagere, oplægsholdere og politikere – og til vores samarbejdspartnere i patient- og pårørendenetværket, MST Nordic, Rudersdal Kommune og Nordeafonden for at gøre dagen mulig.**



Sundhedsdagen satte fokus på civilsamfundets bidrag til mental sundhed og trivsel

# Bedre mental sundhed og trivsel

Reportage af Alfred Bendisen, praktikant

Civilsamfundet 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.

## Veje til trivsel og sundhed

Tilka Schneider forperson for SIND Rudersdal indledte session 2 med oplæg om veje til at komme sig. Oplægget handlede om, hvordan 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.

Recovery stammer fra 60'ernes og 70'ernes borgerrettighedsbevægelser i USA og har rødder i psykiatribrugernes egne erfaringer. I dag er der

solid evidens for, at mennesker med psykiske lidelser kan få et godt liv – og det udfordrer den traditionelle opfattelse af, at fagpersoner altid ved bedst.

Tilka præsenterede CHIME-modellen, som 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

Budskabet var, at recovery ikke kun handler om sygdom, men om livet som helhed – det er relevant for os alle. Vi kan bruge tankegangen som et værktøj til at stoppe op, mærke efter og lave et "service-tjek" af vores mentale trivsel – både forebyggende og når livet udfordrer os.

Derudover uddybede hun begrebets udvikling, og hvordan det er gået fra at være individualiserende til at have større fokus på fællesskabets betydning. Hun fortalte om, hvordan SIND arbejder med at give klienter Det dobbelte KRAM: at føje år til livet med sunde vaner, og at føje liv til årene med Kompetencer, Relationer, Accept og Mestring.

### **Bedre psykiatri hjælper pårørende**

Kristine Fog-Morrisette fra Bedre Psykiatri Rudersdal fortalte, hvordan foreningen arbejder for at styrke mental sundhed og trivsel – særligt blandt pårørende til mennesker med psykisk sygdom. Hun præsenterede foreningens arbejde i form af 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. Kristine pegede på, at foreningen har et tæt samarbejde med lokale aktører i civilsamfundet og deltager aktivt i kommunale samarbejdsfora. Hun præsenterede eksempler på, hvordan frivillige kræfter og forældre/pårørende kan skabe et stærkt netværk, som fremmer både egen og andres trivsel

### **Frivilligcenter Rudersdal og ensomhed**

Ensomhed rammer hver tiende borger i Rudersdal – og tallet er stigende, især blandt unge, ældre og borgere med anden etnisk baggrund. Derfor har Frivilligcenter Rudersdal sat sig for at bidrage til den nationale målsætning om at halvere ensomheden frem mod 2040 – i tæt samarbejde med lokale foreninger, frivillige og kommunen, fortalte Sofie Elton Rubini Jensen, selvhjælpskonsulent i Frivilligcentret.

Frivillige spiller en nøglerolle i kampen mod ensomhed. De skaber fællesskaber, styrker mental trivsel og giver mennesker mulighed for at høre til.

- Hvert år sætter vi fokus på emnet. Nogle år i samarbejde med March mod Ensomhed, sidste år med 'Sammen mod Ensomhed' i samarbejde

med På Sporet og en række foreninger og forrige år med en velbesøgt konference i samarbejde med lokale foreninger og med støtte fra Velliv Foreningen. Her blev tabuet brudt, og nye idéer til handling blev samlet.

### **Frivilligcentret anbefaler nu, at vi sammen**

1. Udarbejder en lokal ensomhedsstrategi.
2. Skaber trykke og imødekomende rammer i foreningslivet.
3. Styrker samarbejdet mellem skoler, fritidsliv og foreninger.
4. Understøtter fællesskaber og naboskaber overallt.
5. Skaber bedre rammer for civilsamfundet.
6. Sætter fokus på tidlig opsporing og forebyggelse af ensomhed.

Som en del af det nationale projekt "Selvhjælp mod ensomhed" har Frivilligcentret i en årrække været værter for frivilligt drevne ensomhedsgrupper.

Sofie præsenterede Frivilligcentrets indsats i at tilbyde samtalegrupper, individuelle samtaler og fællesskaber, hvor mennesker, der oplever ensomhed eller psykisk sårbarhed, kan mødes i trygge rammer.

### **Craft-psykologi og kreativitet i recovery**

Tilka Schneider fra SIND Rudersdal afsluttede panelet med et oplæg om CRAFT-psykologi-modellen, en metode af Anne Kirketerp. Hun forklarede, hvordan metoden "ikke var terapi, men var terapeutisk", og hvordan kreative udtryksformer gav deltagerne mulighed for at arbejde med trivsel gennem det skabende fællesskab. Hun forklarede FLOW-stadiet, og hvordan koncentration på sit værk hjalp førte til indre ro og hjælp på stress. Derudover beskrev hun andre evidensbaserede fordele, herunder at det øjer plasticitet i hjernen, giver positive emotioner og skaber fysiske produkter, som skaber oplevelsen af meningsfuldt forløb.



#### **Aktive Birkerød Seniorer – 30 år med glæde og fællesskab**

Kåthe Pedersen, Inga Breinbjerg og Charlotte de Lichtenberg præsenterede Aktive Birkerød Seniorer (ABS), som netop har fejret 30-års jubilæum og i dag har over 700 medlemmer. Foreningen 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: "Vi griner sammen og passer på hinanden." De fortalte også om et nyt samarbejde med Teglpporten, hvor borgere kan fortsætte deres træning efter endt genoptræningsforløb – gratis det første år – for at fastholde de gode vaner og sikre en sund og aktiv aldring.

# En mere aktiv hverdag

**Reportage: Under Omstillingsdagen Veje til trivsel og sundhed satte vi i fokus på, hvordan 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.

Konferencen gav indblik i de lokale aktører og indsatser, hvor 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**

Selvom Skovfit-stifter Jeanett Debb desværre måtte melde afbud, fik vi en inspirerende præsentation af Karen og Susanne fra KulNatur-foreningen, som fortalte om deres aktiviteter i Skodsborg. Her mødes man altid udendørs, i al slags vejr, for at træne, lave vild mad og styrke både krop, sjæl og fællesskab. "Man kan aldrig gå derfra og være sur," som de udtrykte det. 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 – gå dig stærk og glad**

Marianne Lund, fra Birkerød Stavgangsforening, delte sin begejstring for den smukke natur i Rudersdal og fortalte, hvordan stavgang både kan styrke kroppen og skabe socialt samvær. Hun fortalte blandt andet om en 95-årig deltager, der stadig går stavgang, og som understregede, hvor vigtigt det er at blive ved med at bevæge sig. Stavgang styrker muskler, kredsløb og balance – og alle er velkomne til at deltage i de fælles gåture, som starter ved Naturskolen ved Rude Skov.



Frivilligcentret stod for dagen sammen med patient- og pårørendenetværket og MST Nordic. Rudersdal Kommune medvirkede og hele eftermiddagen var støttet af Nordeafonden, Rudersdal Kommune og MST Nordic.



### **MST Nordic**

#### **mikrotræning og bevægelse for alle**

Nicolai fra MST Nordic fortalte om deres lavintensitetshold for mennesker, der er fysisk udfordrede af sygdom, skader eller alder. MST ser kroppen som en fantastisk maskine, der kan genfinde balancen gennem målrettet og skånsom bevægelse. De arbejder med små, enkle øvelser med stor effekt – og har en vision om at engagere frivillige træningsvenner, som kan hjælpe flere til at komme ud ad døren og få glæde af bevægelse i fællesskab.

**Omstillingsdagen viste tydeligt, at bevægelse i Rudersdal ikke kun handler om motion, men i høj grad om fællesskab, livsglæde og trivsel i alle aldre.**



**Frivillighed har stor værdi og det bliver ikke mindre i fremtidens lokale velfærdssamfund. Frivilligcenterets konference den 7. oktober bød på stor iverigdom og mange bud på hvordan man kan investere i frivillighed og forløse det store potentiale, så vi sammen kan virkelig gøre borgmesterens drøm om gøre Rudersdal til Danmarks mestre i frivillighed.**

# Sammen forløser vi det frivillige potentiale

Tusind tak for en forrygende eftermiddag med faglige oplæg, fællessang, festlig fællesspisning, forpligtende håndtryk og velfærdstango. Vi er så stolte og glade for den store opbakning til konferencen 'Det frivillige potentiale - fremtidens velfærd skaber vi sammen'.

Der var fuld hus med 112 på deltagerlisten, mere end 30 medvirkende på talerstolen, repræsentanter fra politiske udvalg og opbakning fra højre til venstre.

## **Danmarks mester i frivillighed**

Vi deler vores borgmester Ann Sofie Orth- Rudersdals drøm om at gøre Rudersdal til danmarks mester i frivillighed. Og vi står klar til at samarbejde om at forløse det frivillige potentiale sammen med foreninger, den kommende kommunalbestyrelse og kommunale institutioner og forvaltninger.

Samarbejdet mellem civilsamfundet og det offentlige er i bevægelse. På konferencen gav formanden for Frivilligcenter rudersdal og borgmester Ann Sofie Orth hinanden håndtryk på et stærkere samarbejde mellem kommunen og civilsamfundet og det bliver spændende at kigge nærmere på Frivilligrådets anbefalinger i samarbejde.

## **Fællesskabets kraft og de frivilliges gnist**

Fællesskaber forandrer liv. Det er nøglen til sundhed og trivsel og vi ved fra forskningen, at der sker noget magisk, når vi gør noget sammen, gør noget aktivt og gør noget meningsfuldt. Esben Danielsen Kulturrens Alalyseinstitut tog afsæt i at forskningen viser at mennesker, der deltager i fællesskaber, har højere livskvalitet og bedre mental sundhed.

- Lokalt fællesskab har en enorm kraft og værdi. Fællesskaber gør vores lokalsamfund levende

og attraktive – og giver os lyst til at blive boende, engagere os og tage del i det fælles. Fællesskab har med andre ord store positive bivirkninger for lokalsamfundet, sagde han.

### **Gnisten**

Frivillighed spiller en nøglerolle. Over 40 % af danskerne er frivilligt engageret – og endnu flere vil gerne være det, hvis de bare bliver spurgt. Potentialer er enormt. Mange ildsjæle brænder allerede, men der ligger også et kæmpe uudnyttet engagement og venter på at blive inviteret indenfor.

### **Inviter flere med – og husk de unge**

Når mange ikke kan finde vej ind i fællesskabet, så har vi en opgave i at invitere flere med og åbne fællesskaberne op, påpeger Esben Danielsen.

- *Når man står udenfor fællesskabet, så kan det godt se ud som en lukket fest, så vi skal blive meget bedre til at invitere alle indenfor og tage godt imod nye,* sagde Esben Danielsen, Kulturens Analyseinstitut. Han beskrev at det er særligt vigtigt at finde nye måder at åbne fællesskabet på, hvis vi skal have unge med. De vil gerne, men de vil betyde noget.

Martha Ahlmann Nationaldirektør i Red Barnet bekræfter at deres undersøgelser peger på at unge er frivillige fordi de vil være noget for nogen og fordi de gerne vil være med i stærke fællesskaber med andre unge.

Foreninger og fællesskaber har en vigtig rolle i at gøre plads, skabe mening, forny formerne og give flere plads til at skabe sammen. Vi kommer med forskellige bidrag, Nogle vil gerne holde styr på regneark, mens andre vil være noget for mennesker og andre igen vil bidrage praktisk eller organisere og lede en sag. Motivation kommer af, at vi kan se forskellen – og mærke glæden ved at være en del af noget større. Og der er brug for engagementet.

### **Frivillighed**

#### **som medskaber af fremtidens velfærd**

Der blæser en reformstorm over velfærdsdanmark – og med den følger store forventninger til, at civilsamfundet og de frivillige foreninger bliver en aktiv del af løsningen. Både Ældreformen, Sundhedsreformen, Barnets Lov og beskæftigelsesreform peger i samme retning: velfærd skal skabes i fællesskab med mennesker, for mennesker.

- *Frivillighed er ikke længere et supplement, men en central medskaber af trivsel, trykthed og sammenhængskraft. De lokale fællesskaber, foreningerne og frivilligcentre spiller en vigtig rolle i at bygge bro mellem mennesker, der har brug for støtte, og de mange fællesskaber, der kan give mening og nærvær i hverdagen,* sagde Dannie Larsen, Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark.

### **Samspil med kommunen**

Et godt samspil mellem kommune og civilsamfund er helt afgørende.

- *Vi har brug for tillid, fælles retning og klare roller – og for, at vi ser hinanden som ligeværdige partnere. Når det lykkes, kan vi skabe mere helhedsorienterede løsninger og varige forandringer,* sagde Dannie.

### **Redskaber**

Heldigvis findes der mange gode redskaber som er lige til at bruge. Frivilligjob.dk hjælper med at finde nye frivillige kræfter og er tilgængeligt i Rudersdal. Socialkompasset.dk giver et samlet overblik over lokale tilbud og fællesskaber. Det er ikke endnu tilgængeligt i Rudersdal, men bruges i mange kommuner som brobygningsværktøj. Også brobygningsmodeller, hvor henvisere og foreninger arbejder tæt sammen om at skabe gode overgange for borgerne, viser vejen til fremtidens velfærd.

- Når vi bygger bro, mødes på tværs og styrker de lokale fællesskaber, bliver vi alle medskabere af et stærkere og mere menneskeligt velfærdssamfund, sagde Dannie.



## Civilsamfundsstrategi

Konferencen bød også på ny inspiration fra Nyborg Kommune, som har taget et stærkt skridt med deres civilsamfundsstrategi "Sammen kan vi mere".

Nyborg har sagt ja til en velfærdstango med civilsamfundet – et billede på et tæt samspil mellem kommune og frivillige kræfter. Strategien er både visionær og værdibaseret, og den bygger på tydelige principper og en vilje til at vende sig mod civilsamfundet som en ligeværdig partner.

## Kæmpe potentiale

Der var bred enighed om at vi skal blive meget bedre til at skabe gode rammer for de frivillige fællesskaber

- *Der er et kæmpepotentiale i at få flere med i fællesskabet og foreninger skal blive bedre til at lukke fællesskabet op på tværs af generationer,* sagde Henrik Hjortdal, formand for Frivilligcenter Rudersdal

Jack Otto Kristensen, Kulturparaplyen var enig

- *Vi skal ikke være en lukket fest. Vi skal tværtimod tage den store ja-hat på og åbne armene og fællesskaberne for nye mennesker og ideer*

Lars Engelberth, Idrætsrådet kan godt få øje på potentialet for at få flere med i idrætsforeningerne:

- *I dag mister vi de aktive frivillige kræfter, når deres børn stopper i klubben. Vi skal være meget bedre til at fastholde dem i det fællesskab,* sagde han.

Peter Ravn, BUS

- *Der er mange af vores unge spejdere, der bliver frivillige, fordi de gerne vil være noget for børnene. Men også fordi spejderledergruppen er et rigtigt godt fællesskab og god ledertræning,* siger han.

## Frivillighed koster

Der er frivillige til snart sagt alle slags opgaver. Men det skal være lyst, der driver værket. Ikke pligten til at løse en opgave.

- *I Røde Kors siger vi ja til at tage et medansvar for velfærdsudviklingen. Der er brug for det og frivillige kan noget særligt,* siger Marie Louise Gotholdt, nationalchef i Røde Kors.

Red Barnet er også klar til at bidrage. Men national direktør Martha Ahlmann pointerer, at det er kommunen, der fortsat skal sikre pligter og rettigheder, og så må kommunen også huske at frivillighed ikke er gratis.

- *Det koster noget at skabe de rette rammer, klæde frivillige på, organisere opgaverne, indhente børneattester osv,* sagde Martha Ahlmann.
- *Vi skal investere i at skabe gode rammer for at mennesker kan være noget for hinanden. Kommunen må også engagere sig i det. Sige 'yes to the mess' for det tager tid og er besværligt at bryde sin sædvanlige arbejdsform. Men værdien er helt enorm. For børnene i Red Barnet er det så vigtigt at være sammen med voksne, der ikke bliver betalt for det og som har tiden til samtalerne. Det er forebyggelse i allerbedste forstand,* siger Martha Ahlmann.

## Opbakning fra højre til venstre

Dagen sluttede med politisk refleksion fra repræsentanter fra de politiske udvalg, og der var bred enighed om, at vi skal inddrage frivillighed i velfærdsudviklingen på tværs af udvalg og fra højre til venstre.

Knud Skadborg, formand Kultur og Fritidsudvalget:

- *Vi har taget et stort skridt i retningen af at få vores*



*egen civilsamfundsstrategi med denne konference. Frivilligheden fylder i idræt, i kultur og det sociale og i dag har vi fåret god inspiration til det videre arbejde med at aktivere endnu flere borgere i et fællesskab,* sagde han.

Randi Mondorf, Social og Sundhedsudvalget:

- *Tak for en virkelig god konference. Lad os tale videre om hvilket samfund vi ønsker os og bive ved med at vise hinanden eksempler på de gode historier,* sagde hun.

Anne Christiansen, Børne og Skoleudvalget:

- *Vi har allerede frivillige på børneområdet, men vi savner et overblik og meget mere viden om alle de foreninger der er i gang,* sagde hun

Dorte Nørbo, næstformand Teknik og Miljø:

- *Tak for en virkelig god dag. Jeg har lært meget. Der er ikke en one-size-fits-all model til at styrke frivillighed og civilt engagement. Vi skal arbejde sammen med foreningerne og inviterer dem udenfor foreningerne til at skabe noget lokalt,* sagde hun.

Christoffer Emil Jexen, formand  
Folkeoplysningsudvalget:

- *Vi har utroligt velfungerende frivillige indsatser i Ruderdal, som jeg ser en meget stor værdi i at støtte. I Folkeoplysningsudvalget har vi netop nu frie midler, så søg, søg søg. Vi skal også have et nyt puljesystem, som vi skal udvikle i samspil med foreningerne,* sagde han.

Dagen sluttede med festlig grøn fællesspisning i Cafe BIC – Det Grønne Fællesskab.

Tusind tak for en rigtig god konference.

Når fællesskabet blomstrer, vokser både mennesker og lokalsamfund. Det er i mødet mellem ildsjæl og fællesskab, at gnisten bliver til glød – og gløden bliver til bevægelse.

Tak for samarbejdet Rudersdal Kommune, Idrætsrådet, Kulturparaplyen, BUS. Tak for tilskud Ø-stifterne, Danske Bank Lyngby Fond.



# Samspil om det gode børne- og ungeliv

Barnets Lov peger tydeligt på, at kommuner skal samarbejde med frivillige sociale organisationer. Netop det samarbejde var i fokus på konferencen, hvor vi fik en række inspirerende eksempler på, hvordan civilsamfund kan skabe bedre trivsel og læring i samspil med skolerne

## **Frivillighed i skolerne – når skolen får venner**

Mette Sinnbeck der er fra Skolens Venner, satte scenen med sit oplæg "Fælles om trivsel og læring". Hun viste, hvordan frivillige kan gøre en konkret og stor forskel i børns skoleliv – ikke som ekstra lærere, men som trygge voksne med tid og nærvær. "Skolen skal ikke stå alene. Civilsamfundet kan bringe mennesker ind med tid, tålmodighed og hjerte – som styrker børns læring og trivsel," fortalte hun.

Skolen står i dag med store opgaver – læring, trivsel og fællesskab – som den kan ikke løfte alene. Her rummer civilsamfundet et stort potentiale. Frivillige kan skabe den nærværende støtte som får børn til at trives og turde være sig selv – også dem, der ellers let falder udenfor.

Når frivillige træder ind i skolens hverdag, bringer de tid, tålmodighed og livserfaring med sig. De er ikke en erstatning for lærere og pædagoger, men et supplement, som giver ro, tryghed og ekstra hænder til at se hvert barn.

## **Skovlyskolen og Skolens Venner**

I Rudersdal samarbejder Skolens Venner samarbejder med flere skoler, blandt andet Skovlyskolen, hvor skoleleven Karin Gerstenfeldt hjælper i 2.A. til stor glæde for skolen.

*"Skolevenner betyder, at eleverne får mere hjælp og støtte – både fagligt og socialt. Lærerne er utrolig glade for dem og ønsker sig mange flere. Det giver trivsel, læring og også livskvalitet for den frivillige."* Camilla Ritzau, afdelingsleder på Skovlyskolen.

## **Power Up – frivillighed som håndsrækning til piger med skolefravær**

Et andet eksempel på samspil mellem kommune, skole og frivillige er projektet Power Up – et nyt initiativ for piger i 7.-8. klasse, der kæmper udfordringerne omkring skolefravær.

## På konferencen 'Det frivillige potentiale – fremtidens velfærd skaber vi sammen' fik vi mange gode eksempler på hvordan frivilligheden styrker børn og unges trivsel i skolen

Planen er at starte de første grupper efter efterårsferien, hvor 6-8 piger mødes ugentligt efter skole til hyggelige samtaler og aktiviteter, hvor de kan dele oplevelser og få inspiration til at arbejde med det, der er svært i deres eget liv, hvor de kan danne nye relationer. Samtidig opretter Frivilligcentret forældregrupper, hvor mødre og fædre kan dele erfaringer og få støtte til at hjælpe deres døtre videre i skolen og i livet.

Heldigvis trives de fleste elever. Men vi må også erkende, at der er nogle, som har svært ved at komme i skole eller som føler sig på kanten af fællesskabet, når de er her. *“Power Up er en kærkommen håndsrækning. Det giver eleverne et frirum, hvor de kan finde ro, styrke og lyst til at være en del af skolen igen.”*, siger Marianne Dietz, viceskoleleder på Søholmsskolen.

Nynne Bojsen, frivillig gruppeleder, glæder sig til at skabe trygge fællesskaber, hvor pigerne kan finde styrke og glæde ved at være sammen. Projektet drives af Frivilligcenter Rudersdal i samarbejde med skolerne i Birkerød og støttes af Folkeoplysningsudvalget.

### Lektiehjælp og læring i fællesskab

Nærum Kultur og Lektiecafe og Birkerød Flygtningekontakt har mange års erfaring med at hjælpe børn

og unge med anden etnisk baggrund med lektierne. Bente Bang fra Birkerød Flygtningekontakt fortalte om foreningens 25 års erfaring med lektiehjælp:

*“Vi kalder os selv for lokale bedste-forældre. Vi hjælper én elev ad gangen – og det er her styrken ligger. Samværet bliver både fagligt og menneskeligt givende.”*

Med 28 frivillige og 45 elever hjælper lektiecaféen børn, unge og voksne med skolearbejdet – ofte med stor effekt på både sprog og selvtillid.

### Når idræt, bevægelse og foreningsliv mødes

Samarbejdet om idrætsskolerne på Trørøds-skolen blev præsenteret af Katrin Lilja-Schaap fra Rudersdal Bevægelsesakademi, Jasper Thulin fra FC Rudersdal og Anita Nørskov fra Søllerød Svømmeklub. De viste, hvordan lokale foreninger kan være med til at bygge bro mellem skole, fritid og fællesskab – og skabe et sundt læringsmiljø for unge med interesse for sport.

### Et fælles ansvar for børn og unge

Dagens tema viste tydeligt, at når skoler, foreninger og frivillige arbejder sammen, skaber det mere end læring – det skaber livsmod og fællesskab. Som Mette Sinnbeck fra Skolens Venner sagde:

*“Skolen skal ikke være et sted, hvor man måles – men et sted, hvor man mødes.”*



# Samspil om det gode seniorliv

**Hvordan skaber vi et godt seniorliv – sammen? Det spørgsmål samlede både fagfolk, frivillige og foreningsfolk til eftermiddagens debat på frivilligkonferencen.**

Marie-Louise Gotholdt, national chef i Røde Kors, lagde ud med at præsentere fire nye principper for samarbejde, som netop er lanceret i Ældreministeriets partnerskab "Det gode ældreliv":

1. Kom hinanden i møde med tillid og respekt for forskellige roller
  2. Gør borgere til deltagere – og skab løsninger, der afspejler forskellighed
  3. Vær modig og tydelig om roller og ansvar
  4. Insister på samspil – og tænk systematisk
- Hun mindede om, at ældreloven bygger på selvbestemmelse, tillid og tæt samspil mellem kommune, medarbejdere, pårørende og civilsamfund.

"Det gode ældreliv skaber vi sammen, og som noget helt nyt så SKAL kommunerne faktisk samarbejde med civilsamfundet" sagde hun og delte erfaringer fra Røde Kors' arbejde, hvor det ofte lykkes at skabe

nye fællesskaber – men også hvor grænser og ansvar kan være svære at afstemme.

Herefter fulgte en række lokale eksempler på samspil i Rudersdal:

- Aktivitetshusene i Rudersdal fortalte, hvordan samarbejdet med frivillige styrker fællesskabet omkring seniorerne.
- Busture for beboere på plejecentrene, hvor Ældresagen og Birkerødpark Plejecenter samarbejder, viste hvordan små initiativer kan skabe stor livsglæde.
- Vågetjenesten i Røde Kors og Hegnsgaarden Rehabilitering delte erfaringer fra samarbejdet om, at ingen skal dø alene.
- Og endelig fortalte DGI Nordsjælland, Aktive Birkerød Seniorer og Rudersdal Kommune, hvordan genoptræning kan blive til træningsfællesskaber, hvor seniorer får både styrke og nye relationer.



Debatten viste, at Rudersdal allerede rummer mange eksempler på de fire principper i praksis – og at der er mod på endnu mere samarbejde om det gode seniorliv.





En inspirerende aften om Rudersdals grønne fremtid

# En aften i fællesskabets og omstillingens tegn

**4. september 2025 samlede Havartigaarden borgere, foreninger og politikere til en levende debat om, hvordan Rudersdal kan blive Danmarks grønneste kommune.**

Af Clara Spangsege,

I det smukke efterårsvejr dannede Havartigaardens Fælleshave rammerne for en engageret og inspirerende aften. Her mødtes borgere, foreninger og alle de politiske partier i Rudersdal til samtale om den grønne omstilling. Allerede fra eftermiddagen kunne besøgende gå rundt og møde de mange foreninger og netværk, der stillede sig op i haven, inden mødet startede.

## Inspiration udefra og indefra

Vi blev beriget af oplæg fra både Niels Ploug fra Fremtidskoalitionen, der fortalte om FN's Fremtidspagt og erklæringen for fremtidige generationer, og af Anders Ulbæk, som delte borgerpanelets visioner fra den lokale borgersamling.

## Debat i øjenhøjde

Aftenens kerne var tre debatrunder, hvor deltagerne kunne sætte sig ved forskellige politikere og stille spørgsmål inden for aftenens temaer:

1. Hvordan kommer vi bedst videre med den grønne omstilling?
2. Bæredygtig livsstil og grøn mobilitet
3. Biodiversitet og rent vand

## Alle lister og partier var inviteret

Deltagende var:

Lokallisten – Anne Christiansen  
Radikale Venstre – Court Møller  
Konservative – Martin Barfoed  
Dansk Folkeparti – Jan Erik Messmann  
Socialdemokratiet – Annette Maj Billesbølle  
Alternativet – Lene K. Nielsen  
Enhedslisten – Christoffer Emil Jexen  
Venstre – Peter Borresen  
SF – Dorte Nørbo

Her blev der drøftet alt fra solceller og affaldssortering til delemobilitet, bussernes størrelse og pris, reduktion



af madspild og behovet for at tænke langsigtet i kommunens grønne indsats. Spørgelysten var stor, og samtalerne gav både borgere og politikere nye perspektiver på, hvordan vi sammen kan skabe en mere bæredygtig fremtid i Rudersdal.

### **Hvad politikerne tog med sig fra debatten**

Til sidst fik hver politiker to minutter til at runde af og dele, hvad de tog med sig fra aftenen, og hvad de selv vil arbejde for i den kommende valgperiode. Her kom mange konkrete idéer og ønsker frem, som peger på, at Rudersdals borgere har store ambitioner for en grønnere fremtid.

Der var blandt andet stor opbakning til at tænke i gratis busser – ligesom man kender det fra Fredericia – og generelt til at styrke den kollektive trafik. Bedre forhold for cyklister, flere cykelparkeringer og bilfrie zoner ved skolerne blev også fremhævet som vigtige skridt.

Mange pegede på, at kommunen bør gå foran med et godt eksempel, blandt andet med solceller på kommunens tage, og at det skal være nemmere for borgerne at sortere affald – også tekstiler. Samtidig blev der opfordret til at gøre det lettere at vælge en bæredygtig livsstil, for eksempel i skolerne, hvor kost og madspild kan spille en central rolle.

Borgerinddragelse blev nævnt som et nøgleord – både i boligforeninger og i konkrete projekter om biodiversitet og madvaner. Flere understregede også, at vi skal tænke de fremtidige generationer

med: børn og unge i institutioner og skoler skal have en stemme i omstillingen.

Kommunens natur og særligt søerne skal prioriteres højere, og nogle foreslog en grøn guide, der kan vise borgerne konkrete veje til at leve mere bæredygtigt. Samtidig blev der talt om at fremme et mindre og mere ansvarligt forbrug som en vigtig del af den samlede indsats. Det var tydeligt at borgerne i Rudersdal har høje grønne ambitioner – og at politikerne fik masser af inspiration med hjem fra debatten.

### **Et grønt fællesmåltid**

Efter debatten blev der serveret et lækkert, grønt måltid tilberedt af Café BIC – Det Grønne Fællesskab. Maden blev nydt ved langborde i haven, hvor samtalerne fortsatte i en uformel og hyggelig atmosfære.

### **Tak for en meningsfuld aften**

Havartigaarden, Verdensmål i Hverdagsliv og Frivilligcenter Rudersdal siger tusind tak for en fantastisk aften fyldt med gode idéer, fællesskab og dialog.

En særlig tak skal lyde til de frivillige kræfter i omstillingsnetværket, Fødevarebanken, Heart2Heart samt til Nordeafonden og Rudersdal Kommunes Verdensmålspulje for støtte til arrangementet.

Sammen fik vi sat vigtige ord og tanker på, hvordan Rudersdal kan tage endnu flere skridt mod at blive Danmarks grønneste kommune.

**Tak for et veloverstået grønt vælgermøde**



# Grøn omstilling i hjem og have

**Mere end 90 lagde vejen forbi en velbesøgt omstillingsdag i Holte Midtpunkt, hvor vi satte fokus på grøn inspiration, fællesskab og bæredygtige løsninger**

Der var masser af god stemning og grønt humør til omstillingsdagen "Godt og grønt i hjem og have" på Holte Bibliotek og Holte Center. Mere end 90 deltagere deltog i den bæredygtige aften, hvor vi satte fokus på, hvordan vi alle kan bidrage til den grønne omstilling – både i hjemmet og i haven.

## **Grøn velkomst og masser af aktiviteter**

Aftenen startede med fællessang med sangere fra Holte Kammerkor. Derefter kunne deltagerne gå på opdagelse i de mange stande og workshops, fordelt på flere etager:

Krea og klima for børn med påskepynt, affaldssortering og kreative aktiviteter i samarbejde med blandt andet Dansk-Syrisk Kulturforening og Nærum Gymnasium og Norfors, der kom med bøger og legetøj fra Genbrugsp-ladsen og sansøvelser i at teste affaldssortering.

Bytte- og genbrugsstationer med Kræftens Bekæmpelses tøjbytte-stand, byttebix med Nærum Vænge – og gode snakke om genbrug, affald og

ressourceforbrug med Stop Tøjspild.

Inspiration til grøn have – fx om vilde haver, biodiversitet og frø og plantebytte og viden om hvordan man passer på bierne.

Klimavenlige bolig– hvor man kunne tale med Rudersdal Kommunes byplanafdeling og høre om nye bygning-sreglement og få inspiration til solceller og varmepumper af HeatSave og en snak om fjernvarme med Norfors og Klimabevægelsen.

Bibliotekets klimahjørne bød på grønne bøger og samtalekort, der satte gang i refleksionerne.

## **Talks, viden og CO2**

Aftenens fire foredrag i Skovsalen gav en hel masse af ny viden:

- Grønne Nabofællesskaber – med inspiration til, hvordan lokale fællesskaber kan drive grønne initiativer.
- Kræftens Bekæmpelse fortalte, hvordan de arbejder med bæredygtighed i praksis.



- Fælleshave og verdensmål ved Havarthigaarden viste, hvordan man skaber grønne fællesskaber med mening.
- Norfors rundede af med fremtidens fjernvarmeløsninger. Sideløbende kunne man få sit klimaaftryk målt med Rudersdal Kommunes CO2-beregner og få konkrete råd med hjem.

### **Grøn fællesspisning**

Aftenen blev rundet af med en lækker fællesmiddag fra Café BIC – Det Grønne Fællesskab, som er en ny café drevet af Dansk-Syrisk Kulturförening. Her spiste vi sammen og delte grønne tips.



### **Tak for en fantastisk aften!**

Tak til alle de frivillige, foreninger og samarbejdspartnere, som var med til at gøre aftenen mulig – og til deltagerne, som mødte op med nysgerrighed og grønne hjerter

Arrangementet blev til i samarbejde med Holte Bibliotek og Holte Center – og med støtte fra Nordeafonden og Rudersdal Kommunes Verdensmålspulje.



# Foreninger og pårørende ønsker bedre vilkår

**14 foreninger og 64 deltagere til pårørendemødet den 13. marts kom med nye forslag til handlinger der støtter pårørende. De fleste var enige om, at pårørende er guld for deres nære og kære og for sundhedssystemet. Men der er stort behov for at støtte pårørende, så de ikke brænder ud.**

Formanden for Frivilligcenter Rudersdal Preben Etwil bød velkommen til møde om pårørende. Han understregede, at næsten hver anden dansker i dag er pårørende, hvilket en ny undersøgelse bekræfter. Samtidig belyste han de udfordringer, mange pårørende står over for, når de balancerer deres omsorgsrolle med arbejde, fritid og eget helbred.

Bag det velbesøgte møde var 14 foreninger, der sammen arbejder for at forbedre vilkårene for pårørende.

Ny undersøgelse af de pårørende  
En af dagens vigtigste indsigter kom fra en landsdækkende undersøgelse, gennemført af Danske

Patienter med støtte fra TrygFonden og VIVE. Projektleder Kamilla Samson Rapin fra Danske Patienter præsenterede undersøgelsen, der bl.a. viser:

- Omfang: Næsten halvdelen af befolkningen er pårørende.
- Opgaver: De fleste hjælper med motivation, støtte og praktiske opgaver.
- Konsekvenser: 25 % af de pårørende oplever forringet mentalt helbred, mens 15 % oplever fysiske konsekvenser.
- Manglende viden: Mange pårørende kender ikke deres rettigheder eller de støttemuligheder, der findes. De efterspørger råd og vejledning og næsten hver anden ville tage imod hjælp og støtte.



### **Kommunens nye pårørendepolitik**

Områdechef Margrethe Wivel præsenterede kommunens nye pårørendepolitik, der har været undervejs fra november 2022 og blev godkendt juni 2024 efter en lang proces, hvor både foreninger, medarbejdere og borgere er blevet hørt.

Den nye pårørendepolitik vil styrke samarbejde mellem borgere, deres pårørende og kommunens medarbejdere. Pårørende og medarbejdere skal bl.a. blive bedre til at forstå hinandens roller, og informationen til pårørende skal styrkes. Kommunen vil samtidig sikre et aktivt arbejde med pårørendesamarbejdet gennem løbende opfølgning på konkrete handleplaner.

### **Modige vidnesbyrd og gode tilbud**

Under mødet delte modige patienter og pårørende deres personlige erfaringer.

Elisabeth Ildal er ramt af Parkinson. Hun fik sin diagnose i 2013, men skjulte den i tre år. Først i 2016 tog hun modet til sig og fortalte omverdenen om sygdommen. Elisabeth har i mange år været ked af at føle sig som en byrde for sine pårørende i hverdagen. For to år siden tog hun konsekvensen og flyttede hjemmefra. Hun ser stadig sin mand, sine børn og sine børnebørn regelmæssigt. Men hun bor for sig selv, og passer på sig selv, hvilket har givet de nære relationer nyt og frit liv. Hun deler de tunge dage med sin gode veninde, der også har Parkinson.

Lillian var pårørende til sin elskede mand Henning, som fik demens og forsvandt mere og mere. Henning viste hende sin kærlighed til det sidste, og Lillian var der for ham hver dag i hele processen. Hun fortalte deres livshistorie, hun læste højt, hun spillede deres yndlingssange og sad tæt. I dag har hun brugt sin livserfaring til at skrivebogen 'Stærkere samvær med højt læsning'.

Tilka er mor til et barn med spiseforstyrrelse og har gennem mange år stået til rådighed, når der var brug for det. En opgave hun aldrig lægger fra sig, så hun er i alarmberedskab, hver gang telefonen ringer. Der er alt for lidt hjælp til hendes barn, og Tilka oplever at hun står alene i rollen som pårørende.

### **Mange forslag til handlinger**

De tre vidnesbyrd var et rørende udgangspunkt for den efterfølgende debat om behovet for støtte. Alle deltagerne gav værdifulde input til kommunens videre arbejde med en handlingsplan, der skal følge op på pårørendepolitikken.

### **Forslag om at give bedre overblik over tilbud om støtte i kommunen og foreningslivet**

- Indfør Social Kompas i Rudersdal som andre steder i landet
- Få en pårørendevejleder
- Giv information fra kommunen
- Giv overblik på hjemmeside,



- Henvi til foreningerne
- Samarbejde med foreningerne
- Lav en vejledning til kommunens sagsbehandlere.

### Forslag om at institutionerne kunne inddrage pårørende mere

- Involver pårørende på institutionerne
- Se og hør de pårørende fra start til slut. Vi ved, hvad vi taler om.
- Lav handlingsplaner der er synlig og realistisk med inddragelse af både syge og pårørende.
- Særlig indsats for enlige uden pårørende
- Giv vejledning og korrekt information om hvor beboerne kan søge hjælp
- Lav en velkomstfolder og vær opmærksom på at det ofte er hele familien, der er ramt.

### Forslag om støtte til pårørende

- Jeg mangler fællesskaber, der kan hjælpe pårørende
- Jeg føler mig isoleret og vil undgå ensomhed
- Der er ingen tilbud til børn som pårørende
- Inkluder forældre til børn i pårørendepolitikken
- Lær af Regionerne, der har CAMES med pårørende-vejledere og patientvejledere
- Brug for opsøgende indsats

Forslag om at aflaste pårørende ved at give flere tilbud til syge og udfordrede

- Flere ressourcer til pleje og aflastning
- Aflast pårørende ved at give patienter et frikvarter

### Mange tilbud i foreningerne

Afslutningsvis fik foreningerne mulighed for at præsentere deres tilbud til pårørende, herunder

selvhjælpsgrupper, individuel rådgivning og støttetilbud.

Der var tilbud om livscoach og bisidder i Frivilligcentret, hvor der også er samtalegrupper om stress, ensomhed, pårørende til misbrugere, pårørende til syge og voksne børn af demente. Desuden skrivelterapi som forløb.

Pårørende til demente kan året rundt være med i DemensNetværk Rudersdal. Kræftframtale og deres pårørende kan få støtte hos Kræftens Bekæmpelse. Pårørende psykisk syge kan hente støtte i SIND. Bedre Psykiatri er en landsdækkende forening, der kæmper for en bedre psykiatri og for de pårørende til psykisk syge. ÆldreSagen har masser af tilbud til seniorer. [www.Cure4Parkinson.com](http://www.Cure4Parkinson.com) hjælper med at anviser træning, grupper, holder foredrag og events for pårørende om mennesker ramt af parkinson som er verdens hurtigst voksende hjernesygdom.

### Vejen frem

Frivilligcentrets formand Preben Etwil afsluttede mødet med en opfordring til fortsat at tale de pårørende og holde emnet varmt frem til kommunalvalget.

“Frivilligcentret vil fortsætte med at tale de pårørendes sag – og vi skal nok sende jeres synspunkter videre til kommunen.”

### Tilfredse deltagere

De fremmødte var godt tilfredse med mødet, som de vurderede til 4,2 på en skala fra 1 til 5.

**Foreninger og frivillige kan nu låne symaskiner i Frivilligcentret takket være en bevilling fra Danske Bank i Lyngbys Fond**

## Lån en symaskine

- Vi er meget glade for denne donation, der gør det muligt for alle vores medlemmer at låne op til tre symaskiner til deres aktiviteter. Vi vil gerne dele med hinanden i det frivillige miljø, så ikke alle behøver at købe deres eget. Det er godt for klimaet, godt for trængte økonomier og så styrker det fællesskab på tværs, siger Lisbeth lederen af Frivilligcenter Rudersdal.

Symaskinerne kan f.eks. bruges til at give gammelt tøj nyt liv, reparere tøj, sy kostumer eller sy nyt. Du kan også låne en symaskine til at sy stofposer til 'Plastikposefrit Rudersdal' til krea-cafe og til alle mulige andre grønne, bæredygtige, kreative eller kulturelle arrangementer.

**Frivilligcentret har 3 symaskiner, sy-sakse og masser af sytråd.**

Mange tak til Danske Bank i Lyngbys Fond for donationen der vil fremme fællesskaber, bæredygtighed og kreativitet for alle medlemmer af Frivilligcenter Rudersdal.

### Lån

Du kan booke symaskinerne i vores materialebank via hjemmesiden. Her kan du også booke vores el-Christianiacykel Fri Willy. Link til materialebank.



## Åben fryser

**Frivillige og foreninger kan fortsat forsyne sig med overskudsfødevarer fra en åben fryser takket være et samarbejde med Heart2Heart og Frivilligcenter Rudersdal**

Heart2Heart er en forening, der arbejder for, at gøre overskud til omsorg for nogle af de grupper i samfundet, der har mest brug for det. Det kommer nu frivillige foreningsliv i Rudersdal til gode. Heart2Heart har nemlig lavet en aftale med Frivilligcentret om at oprette en ÅBEN FRYSER i Frivilligcentret. Fryseren bliver efterhånden fyldt med overskudsbrød og kager fra bagerier bla. som Mis Bagel, mv.

### Praktiske spilleregler

Foreninger og grupper er velkomne til at forsyne sig

fra den åbne fryser, som står i garderoben i Storm P. Her vil der være overskudsvarer som brød, bagels, kage fra Heart2Heart men også varer fra Fødevarerbanken som fx smør, kød, is og andet. Samme princip gælder for køleskabet i foreningsskøkkenet, hvor der ofte er mælk, frugt, yoghurt, musli m.v.

**Tag din egen skåle, bakker og genbrugsposer med**

**Hjælp med at holde orden og holde rent og pænt**



# Enlige mødre samlet om håb og uddeling af gavekort

**Enlige mødre fra Ukraine og Syrien har fået en tidlig julegave. De har nemlig fået gavekort til Lyngby Storcenter takket være en flot donation på 75.000 kroner fra Thorvald Larsen og Hustru Ingeborg Skovs Fond.**

Gavekortreceptionen vakte glæde blandt de ukrainske mødre

- Nu kan jeg købe en julegave til min søn, sagde en af kvinderne
- Jeg er lige flyttet fra bostedet for ukrainere til en lille lejlighed, og vi mangler mange mange ting, så det er en stor hjælp, sagde en anden.

## Workshop om håb

I forbindelse med gavekort receptionen deltog mødrene fra Ukraine også i en workshop om håb, som Simon Durmus Kay fra Røde Kors stod for. Der er meget der tynger, når man er flygtet fra krig og bosat i et andet land. Og derfor ekstra meget brug for at finde håbet – og se de små handlinger, som man selv kan gøre noget ved.

En undersøgelse fra forskere fra Institut fra Psykologi KBH Universitet viser at 83% ukrainere angiver, at

det største problem i hverdagen er bekymringer om familien derhjemme. Hver fjerde mener selv, at de har symptomer på posttraumatisk stressforstyrrelse. Mange er begyndt at falde til i Danmark og 60 % siger at de ønsker at blive i landet, selv når krigen ikke længere udgør en trussel mod deres hjemby. Men usikkerhed om fremtid, indtjening, bolig osv.

## Overvældende

På mødet fik kvinderne mulighed for at dele oplevelser af, hvad der giver håb og hvad der tager håbet fra en og vækker bekymringer. Bekymringerne fylder:

- Jeg er bange for at blive fyret. Jeg har en skulderskade, så jeg har været sygemeldt fra jobbet, og nu siger min chef, at jeg bliver fyret, hvis jeg ikke kan komme på arbejde om to uger.
- Min spand er helt fuld. Det er simpelthen så svært at finde tid til at passe arbejde og passe børn

- Jeg lever for børnene. Der er ikke tid og plads til at gøre noget for mig selv.
- Jeg bærer på en stor sorg. Vi er i sikkerhed. Men vi lever adskilt fra min mand og mine børn har ikke en far i hverdagen.
- Jeg er holdt op med at se nyheder, for jeg kan alligevel ikke gøre noget.

### Håb og handlemuligheder i nuet

Simon inviterede deltagerne til at overveje, hvad der giver håb i nuet, hvor vi selv er med til at påvirke vores liv. Hvad giver energi og glæde? Hvad kan vi være taknemmelige for. Selvom kvinderne fra Ukraine ikke er på toppen, så er der ting de er taknemmelige for:

- Mine børn er i sikkerhed. Jeg er i sikkerhed.
- Vi prøver at fokusere på, at børnene kommer i skole og at der er nogle udviklingsmuligheder for dem her
- Jeg bruger min fritid til at være frivillig og skaffe penge til familien derhjemme.

- Tak for hjælpen fra danskerne i denne svære tid  
Trivselsråd

### Simon fra Røde Kors gav et par gode råd med:

- Fokus på det, du har kontrol over, og som du selv kan påvirke, såsom kost, tanker og medieforbrug.
- Bær over med dig selv. Når tingene ikke går som planlagt, så husk at være omsorgsfuld over for dig selv og giv dig selv en ny chance.
- Deltag i trivselsgrupper, hvor du kan dele tanker og få inspiration fra andre.

### Film på dansk

Se korte film om hvordan du kan undgå stress og fremme trivsel på Røde Kors hjemmeside her:  
<https://www.rodekors.dk/trivsel/stress>

Tak for en inspirerende og håbeful aften!



# VÆLGERMØDE Rudersdal

## Danmarks grønneste kommune?



# Civilsamfundet er grønt

Afrapportering af praktikforløb: Clara Spangsege, praktikant og studentermedhjælper

I min tid som praktikant og studentermedhjælper hos Frivilligcenter Rudersdal har jeg oplevet, hvor stærkt civilsamfundet står, når vi arbejder sammen om den grønne omstilling. Foreninger, netværk og frivillige har modet, idéerne og energien til at tage ansvar for en bæredygtig kommune, og de arbejder behårdt for, at både virksomheder og kommunen følger med.

## Omdrejningspunktet for min tid i Frivilligcenter Rudersdal

I perioden oktober 2024 til oktober 2025 har Frivilligcenter Rudersdal afholdt fire grønne Omstillingsdage. Hver dag havde sit eget tema, men fælles for dem alle var, at vi mødtes for at hente inspiration og dele idéer til, hvordan vi kan gøre vores hverdag grønnere, og samlede os om en fællesspisning med et grønt måltid.

I arbejdet med Omstillingsnetværket har jeg været med i hele processen og bidraget sammen med både kolleger

og frivillige. Jeg har været med til at udvikle idéer og planlægge de fire Omstillingsdage, hvor vi i fællesskab har valgt temaer, fundet samarbejdspartnere, oplægsholdere og egnede lokationer. Undervejs har jeg også været med til at udforme markedsføringen til sociale medier og web og til at udvikle netværkets retning. I de opgaver har jeg arbejdet sammen med dygtige frivillige, der gør en stor forskel i hver deres forening og netværk, til stor inspiration for mit arbejde.

## Et stærk netværk, der gør en forskel

Projektet har fået støtte fra både Nordea Fonden og Rudersdal Kommunes Verdensmålspulje, men først og fremmest er det lykkedes på grund af det hårdtarbejdende grønne netværk, der står bag. Netværket består af foreninger, grupper og frivillige, som arbejder for grøn, social og bæredygtig udvikling. De sparrer med hinanden, udveksler erfaringer og samarbejder på tværs.



### **Civilsamfundet kan være med til at løfte nogle af vores tids største udfordringer, som klimaet – og det gør de i Rudersdal.**

Det har især været afgørende, når vi på ét år skulle udvikle og gennemføre fire store Omstillingsdage. Netværket har bidraget i alle faser, fra idéer til oplægsholdere og forslag til lokationer, til hvem der kunne lave den grønne mad. Deres egne netværk og samarbejdspartnere har gjort, at vi er nået meget længere, end vi kunne have gjort alene. De møder projekterne med velvilje, faglighed og et engagement, der gør en reel forskel.

Jeg har oplevet, at foreningerne byder ind med alt fra oplægsholdere, lokaler og haver til arrangementerne, til bidrag med overskudsmad, workshops om, hvordan man skaber en vild have eller reparerer sine ting, og sylteværksteder hvor man kan lære at konservere mad, tøjbyttekoncepter og talks om bæredygtigt tøjforbrug.

De frivillige havde etablerede kontakter og relationer, som de generøst bragte i spil. Sammen skabte vi omstillingsdage med en kombination af viden, frivillighed og erhverv, som sammen, virkelig kan rykke noget, i den grønne omstilling.

Ved Omstillingsdagene har foreninger og netværk også stået klar med stande og aktiviteter, hvor

borgere kunne stille spørgsmål, lære nyt eller prøve ting af. De frivillige kommer med viden og erfaring fra mange års arbejde med netop deres fagområder, og med en passion og vilje, man ikke kan købe for penge. De gør det, fordi det er meningsfuldt.

#### **Civilsamfundets kraft**

Det siger alt sammen noget om den kraft der er i civilsamfundet og at der er så meget at hente, når man forstår at involvere det. Alle får noget ud af at være med, om det er et nyt fællesskab, ny viden eller motivation til at fortsætte sit arbejde. For mig har det været en kæmpe bekræftigelse i at civilsamfundet er en fantastisk ressource vi har, og især i Rudersdal er der så meget fedt potentiale og dygtige mennesker, der bare står og venter på at blive bragt i spil, vi skal bare huske at invitere! Og at kvitterer, for det enorme arbejde de laver.

#### **Fire Omstillingsdage**

Grøn Prepping på Nærum Gymnasium  
Godt og Grønt i hjem og have  
Grønt Vælgermøde på Haavartigaarden  
Veje til Sundhed og Trivsel på Kulturcenter



# Sammenhæng og samarbejde

Frivilligcentret øger den sociale sammenhængskraft og styrker den helhedsorienterede sociale indsats ved at skabe netværk og samarbejde på tværs af foreninger, kommuner og erhvervsliv. Frivilligcentret fungerer som koordinator for netværk mellem foreninger og offentlige instanser.

Frivilligcentrets mål er at skabe netværk mellem foreningerne ved at koordinere frivillige initiativer på tværs af foreninger. Der afholdes 1-2 foreningsmøder om året, og faciliteres i de **5 tværgående netværk**: Integrationsnetværk, Senior-Samarbejdet og Netværk for Patient- og pårørendeforeninger og Ukrainetværket samt Omstillingsnetværket.

Vi fortsætter som planlagt et **tæt samspil med Rudersdal Kommune** og har forlænget den fire-årige samarbejdsaftalen med et år. Kommunen har givet en merbevilling, der stabiliserer økonomien.

I 2025 har der været halvårige dialogmøder med Kultur og Social og Sundhed. Desuden fortsætter samarbejdet med relevante fagområder i forbindelse med konkrete projekter, herunder Kultur, Ung i Rudersdal, bibliotekerne, Social- og Sundhed, aktivitetscentre, På Sporet, Demenskoordinator-

erne, Rusmiddelcentret, Beskæftigelse, Social Myndighed, Strategi og Organisation, Borgerrådgiveren, Klimasekretariatet mv.

Der har ikke været holdt det årlige møde med alle fagområder.

Målet er et **godt samspil med kommunalpolitikkerne** og der er som planlagt gennemført et årligt møde med Kultur- og Fritidsudvalget og Social- og Sundhedsudvalget samt medlemmer af Folkeoplysningsudvalget.

Kommunalpolitikkerne har deltaget på Frivilligcentrets tre store dialogmøder op til kommunalvalget. Frivilligcentret har givet høringsvar til sundhedspolitik, pårørendepolitik og årets budgetforslag.

Frivilligcentret har deltaget i Klimaråd og bidraget til



Folkeoplysningsudvalg samt §17 udvalg om rekruttering, brugerråd og jury for frivilligpris.

### Strategisk ledelse og organisation

Der skal være sammenhæng mellem Frivilligcentrets formål, resultater, aktiviteter og ressourcer. Der er løbende opfølgning for at understøtte læring og udvikling og for at prioritere opgaver og ressourcer.

Vi har som planlagt gennemført en midtvejsstatus og årlig opfølgning på strategi og aktivitetsplan i bestyrelsen.

Frivilligcentret fik et koncept for at engagere virksomheder i det frivillige miljø og fik indgået **en enkelt partnerskabsaftale** af de to vi havde ønsket os at indgå med virksomheder i 2025.

Frivilligcentret har indgået en partnerskabsaftale med Skole, Social Myndighed og tre skoler i Birkerød om at **etablere pigegrupper for piger, der har det svært i skolen og forældregrupper for forældre**

til børn, der ikke trives. Projektet som har fået navnet 'Power Up' er finansieret af fondsmidler fra Partnerskabspuljen via Folkeoplysningsudvalget.

Vi har arbejdet for en mere stabil, langsigtet og større økonomi, som kan sikre kvalitetender gør det muligt både at fastholde og udvikle aktiviteter, frivillige og personale, i et bæredygtigt frivilligcenter. Frivilligcentret har søgt 15 fonde / puljer i 25. Vi har indgået den første aftale om virksomhedspartner-skab. Vi har indgået en **partnerskabsaftale om børnetrivelser** med kommunen og ved udgangen af året fik vi tilsagn om en merbevilling i 2026.

Vi opdaterer **frivilligpolitik**, personalehåndbogen er under udvikling, APV er gennemført og der er funktionsbeskrivelse for personalet og udviklingssamtaler med medarbejderne er gennemført.

En gang om året sætter Frivilligcentrets bestyrelse fokus på bestyrelsens kompetencer i forbindelse med generalforsamlingen.



# Nyt idekatalog sætter retning for fremtidens frivillighed

Vi er glade for at præsentere vores nye idékatalog Det frivillige potentiale – et fælles afsæt for foreninger, kommune og lokalsamfund i Rudersdal. Kataloget sætter fokus på, hvordan vi sammen kan forløse det store frivillige engagement og give civilsamfundet en endnu stærkere rolle i udviklingen af velfærd, trivsel og fællesskaber i Rudersdal.

Tiden kalder på et tættere samspil mellem frivillige, foreninger og kommunen. Frivillige spiller allerede i dag en central rolle – og får endnu større betydning i de kommende år, hvor nye reformer på ældre-, sundheds-, social- og børneområdet stiller høje forventninger til civilsamfundets bidrag.

- Det er et imponerende katalog, som både er løfterigt og lidt skræmmende, fordi mulighederne for at udvikle frivillighed er så enormt store, siger Henrik Hjortdal formand for Frivilligcenter Rudersdal.

## **Tendenser, viden, gode eksempler og potentialer**

Idékataloget samler idéer, tendenser, ny viden og konkrete eksempler fra Rudersdal. Det bygger på input fra konferencen om det frivillige potentiale, sundhedsdagen, frivillig- og personalemøder samt Frivilligcentrets bestyrelse. Dertil kommer ny viden fra undersøgelser, forskning og rapporter, som vi har arbejdet med i Frivilligcentret gennem de seneste år.

- Jeg håber, at enhver forening kan se sig selv i et element i papiret, for vi har et stærkt og mangfoldigt foreningsliv i Rudersdal, siger formanden.

## **Store potentialer for lokalsamfundet**

Kataloget peger både på det, vi allerede gør godt, og på de barrierer og muligheder, vi skal tage fat på. Det viser, hvor der er særligt store potentialer – blandt andet i arbejdet med fællesskab, ensomhed, sundhed, børn og unge, seniorer, integration, beredskab og grøn omstilling.



### **Anbefalinger til at styrke frivilligheden**

Kataloget indeholder også en række anbefalinger til at styrke frivilligheden, få flere med, inkludere handicappede og åbne de lukkede fællesskaber mere op. Det skal være nemmere at finde frivillige, der er brug for overblik og synlighed og kommunen kan investere i frivilligheden og bruge de fælles rum endnu bedre. Partnerskaber mellem kommune og frivillige kræver kendskab, fornyelse og fælles eksperimenter. Det handler ikke om fælles strukturer – men om at finde anledninger til at gøre noget sammen.

- Hvis vi skal indfri potentialerne, så kræver det en dybtgående involvering af alle aktører for at trække på samme hammel. Jeg håber at kataloget giver inspiration for arbejdet med den nye Civilsamsfundsstrategi, som den nye kommunalbestyrelse tager fat på. Vi medvirker gerne i en proces, der

samler kræfterne og lægger en fælles strategi mellem alle aktører. Vi har brug for politikere, medarbejdere i kommunen, foreninger og kultur og idræts-livet finder det fælles billede, som giver mulighed for samarbejde, prioritering og fælles planlægning, siger Henrik Hjortdal.

Idékataloget er et øjebliksbillede og en invitation til dialog. Vi håber, det kan inspirere foreninger og frivillige, give retning for udviklingen af nye tilbud i Frivilligcentret og bidrage til kommunens kommende arbejde med en civilsamsfundsstrategi.

Se og læs idékataloget her





Glæde hos Frivilligcentrets næstformand, Nada Naanaah og formand Henrik Hjortdal efter Kultur- og Fritidsudvalgets formand Knud Skadborg og næstformand Thomas Leslys Rasmussen meddelelse om bevillingen.. Foto: Preben Etwil.

# Flere penge til Frivilligcentret

**Frivilligcenter Rudersdal kan glæde sig over, at Kultur- og Fritidsudvalget i Rudersdal Kommune har besluttet at forlænge samarbejdsaftalen med centret frem til udgangen af 2026 – og samtidig tildele ekstra midler til driften.**

Der afsættes yderligere 250.000 kr. årligt i både 2025 og 2026. Midlerne skal sikre, at Frivilligcentret kan fastholde og udvikle sine mange aktiviteter, som støtter frivillige fællesskaber og sociale indsatser i hele kommunen.

"Vi er meget glade og lettede. Den ekstra støtte betyder, at vi kan fortsætte vores arbejde med at styrke fællesskaber, støtte foreningerne og hjælpe mennesker gennem svære perioder. Det er et vigtigt skulderklap til alle de frivillige, som hver dag gør en forskel i Rudersdal," siger Henrik Hjortdal bestyrelsesformand i Frivilligcenter Rudersdal.

Formanden for Kultur- og Fritidsudvalget, Knud Skadborg, glæder sig over beslutningen og peger på, at samarbejdet med Frivilligcentret spiller en central rolle i kommunens kommende arbejde med civilsamfundet:

"Frivilligcenteret er et vigtigt samlingspunkt for foreninger og frivillige i Rudersdal. Jeg ser frem til det fortsatte samarbejde og til, at vi sammen kan styrke rammerne for frivillighed og fællesskab i den civilsamfundsstrategi, som den nye kommunalbestyrelse skal tage fat på," siger Knud Skadborg.

Den nuværende samarbejdsaftale mellem Frivilligcenteret og Rudersdal Kommune blev indgået i 2022 og beskriver de overordnede rammer for samarbejdet om at fremme frivillighed og civilsamfund. Forlængelsen skal sikre stabilitet, mens kommunen færdiggør en ny civilsamfundsstrategi, som forventes klar i 2026.

Med de ekstra midler kan Frivilligcenteret fortsætte arbejdet med at skabe gode rammer for deltagelse, fællesskab og engagement i lokalsamfundet.

# Tillykke med valget

**Stort tillykke med valget til den nye kommunalbestyrelse. Vi glæder os til at samarbejde med jer alle sammen.**

Vi er så super glade for, at I prioriterer frivillighed og borgerinddragelse som et vigtigt nyt indsatsområde i forståelsespapiret blandt partierne bag konstitueringsaftalen for de kommende års arbejde.

Vi siger stort ja tak til samarbejde om en ny civilsamfundsstrategi og glæder os til at spille ind med frivillig-faglig viden. Det er så dejligt at I helt fra begyndelsen inviterer foreningerne og frivilligcentret til at deltage i arbejdet. Bedre kan vi ikke ønske det.

Vi glæder os naturligvis også til at spille med i forhold til alle de andre vigtige indsatsområder fra beredskab, til det gode børneliv, seniorlivet, kultur og klima og miljø.

## **Aftaleteksten om frivillighed og borgerinddragelse:**

*Lokalsamfundene er kernen i Rudersdal, det er her, vi lever vores liv, og hvor tilknytningen til fællesskaberne og civilsamfundet er det helt centrale.*

*Vi er heldige her i kommunen at have et stærkt fundament for frivillighed. Det frivillige engagement binder vores kommune sammen på kryds og tværs og i de enkelte lokalsamfund. Det giver os også en unik mulighed for at løfte kvaliteten som supplement til vores indsats, dog uden at det betyder at frivillige skal varetage kerneopgaverne i kommunen. Vi nedsætter derfor et §17, stk 4 udvalg, der har til opgave at formulere en civilsamfundsstrategi, med det formål at styrke samarbejdet mellem kommunen og det frivillige Rudersdal. Udvalget skal færdiggøre sit arbejde inden for to år og skal have*

*repræsentanter fra foreningslivet og frivilligcentret. Flere skal have mulighed for, at blive en del af det gode fællesskab som foreningslivet i Rudersdal er. Det betyder noget, at vi mødes og er sammen.*

*Vi vil gerne fremme og understøtte foreningslivet mere. Det handler bl.a. om de fysiske rammer, men også at afbureaukratisere det at være frivillig - uanset om det er inden for idrætten, kulturen eller det sociale. Vi bygger videre på arbejdsgruppen under Folkeoplysningsudvalget, der har arbejdet med dette.*

*Borgmesteren har lagt hele forståelsespapiret på facebook, hvor du kan læse det.*



Teamet i MST Nordic der er fortroppen i partnerskabet består af Indehaver Guro Heilmann, Underviser Susanne Gundtoft, Ambassadør Pia Bech-Nielsen



## Virksomheder inviteres ind i det frivillige miljø

**Frivilligcenter Rudersdal lancerer nu en ny mulighed for virksomheder, der ønsker at styrke deres samfundsengagement og gøre en forskel i lokalmiljøet. Med initiativet "Virksomhedsmedlem" kan lokale virksomheder bidrage til at udvikle og understøtte det frivillige miljø i Rudersdal.**

Virksomheder kan vælge mellem tre niveauer af engagement: Virksomhedsmedlem, Virksomhedsambassadør og Virksomhedspartner. Hvert niveau giver unikke muligheder for at bidrage til sociale og bæredygtige initiativer, samtidig med at virksomheden opnår synlighed, netværk og en styrket samfundsansvarlig profil.

Vi er glade for at byde træningscenter MST Nordic varmt velkommen som ny virksomhedspartner i Frivilligcenter Rudersdal. Sammen vil vi styrke sundhed, trivsel og fællesskab i vores lokalsamfund gennem et tæt og meningsfuldt samarbejde.

MST Nordic er et lokalt træningscenter med fokus på personlig træning, holdtræning og sund livsstil. De arbejder målrettet på at skabe et inkluderende miljø, hvor alle – uanset niveau – kan føle sig velkomne og få støtte til at nå deres mål. Med deres ekspertise og dedikation til sundhed bliver MST Nordic en stærk medspiller i udviklingen af frivillige fællesskaber i Rudersdal.

Partnerskabsaftalen indebærer blandt andet, at MST Nordic bidrager med både økonomisk støtte og faglig ekspertise til vores aktiviteter og events. Derudover vil de hjælpe med at udbrede kendskabet til frivillige fællesskaber og rekruttere frivillige, når behovet opstår.

"vi glæder os til at lære foreningslivet meget bedre at kende. Jeg er overbevist om at de mange frivilligt baserede aktiviteter kan få værdi for vores medlemmer og vi glæder os til at bidrage til det frivillige miljø med viden om bevægelse og sundhed" siger Guro Heilmann, leder af Mst Nordic.

MST Nordics engagement bidrager til et mere bæredygtigt og socialt ansvarligt lokalsamfund.

Vi ser frem til et givende samarbejde, der styrker frivilligheden i Rudersdal. Velkommen til, MST Nordic!

Du kan læse meget mere om MST Nordic og deres arbejde på [www.mst-nordic.dk](http://www.mst-nordic.dk)



# Solsikkeprogrammet

**Vi har gennem vores hovedorganisation Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark (FriSe) taget et nyt skridt mod at skabe mere inkluderende og rummelige fællesskaber. Vi har nu tilsluttet os Solsikkeprogrammet, som sætter fokus på at gøre det lettere for mennesker med usynlige handicap at deltage i frivillige aktiviteter og fællesskaber.**

Vi har gennem vores hovedorganisation Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark (FriSe) taget et nyt skridt mod at skabe mere inkluderende og rummelige fællesskaber. Vi har nu tilsluttet os Solsikkeprogrammet, som sætter fokus på at gøre det lettere for mennesker med usynlige handicap at deltage i frivillige aktiviteter og fællesskaber.

## Hvad er Solsikkeprogrammet?

Solsikkeprogrammet blev udviklet for at hjælpe organisationer med at blive mere åbne og tilgængelige for personer med usynlige udfordringer som autisme, ADHD, erhvervet hjerneskade, synsned sættelse, psykiske udfordringer eller talehandicap.

Det gule solsikkesymbol – i form af fx en snor, et klis-termærke eller et badge – signalerer, at bæreren kan have brug for lidt ekstra tid, forståelse eller støtte. Samtidig får de ansatte og frivillige adgang til viden,

materialer og redskaber, der kan styrke deres evne til at møde forskellige behov og bidrage til et mere inkluderende miljø.

## Hvad betyder det hos os?

Hos Frivilligcenter Rudersdal vil vi:

- Opsætte synlige markører, der viser, at alle er velkomne – også med usynlige udfordringer.
- Give frivillige og medarbejdere værktøjer til at skabe trygge, åbne og rummelige fællesskaber.
- Arbejde med små, men vigtige forbedringer i hverdagen, så alle kan føle sig set og mødt.

## Hvorfor gør vi det?

Det ligger i naturlig forlængelse af vores vision om et stærkt og mangfoldigt civilsamfund, hvor alle har mulighed for at tage del – uanset baggrund eller udfordring. Ved at blive en del af Solsikkeprogrammet markerer vi, at Frivilligcenter Rudersdal er et sted, hvor forskellighed er en styrke.

# Sådan inkluderer vi handicappede

**Nye indsigter og anbefalinger til at inkludere unge og voksne i frivillige fællesskaber er blevet samlet i særudgave af Videnscenter om handicaps udgivelser. Rapporten er udarbejdet sammen med Frivilligcentre og Selvhjælp i Danmark og Frivilligcenter Vesterbro/ Kgs.Enghave/ Valby til inspiration for det frivillige miljø.**

Ny rapport om inklusion i frivillige fællesskaber viser tydeligt, at unge og voksne med handicap både har lyst og mod til at engagere sig i frivilligt arbejde. Mange beskriver, hvordan det giver mening at bidrage. Som en frivillig fortæller: "Det får mig til at føle, at det er dejligt, at jeg har været med til at gøre en forskel."

Alligevel deltager mennesker med handicap markant mindre end andre. Det skyldes ikke manglende motivation – tværtimod. Undersøgelsen peger på, at usikkerhed hos foreninger og koordinatore om, hvordan man skaber rummelige rammer, ofte er den største barriere.

## **Troen på, at det kan lade sig gøre**

En gennemgående pointe i rapporten er, at inklusion sjældent kræver store ressourcer eller specialviden. Det vigtigste er modet til at prøve sig frem og at se muligheder fremfor begrænsninger.

En frivillig fortæller, hvordan det at blive inviteret indenfor har gjort en personlig forskel: "Det meste af mit liv har jeg fået at vide, at jeg ikke kan finde ud af noget som helst... derfor har jeg lært at gøre noget godt for andre."

Citater som dette viser, hvor meget der kan vokse, når dørene åbnes – også med små skridt.

## **Relationer og fællesskab betyder mest**

Rapporten peger entydigt på, at relationer er nøglen til trivsel og fastholdelse. At blive taget godt imod, få en fast kontaktperson og mærke, at man hører til, er afgørende.

Også medfrivillige beskriver, hvordan fællesskabet styrkes, når flere typer af frivillige får plads. En frivillig fra Danmarks Naturfredningsforening udtrykker det sådan: "Kan vi bringe den glæde, vi har ved naturen, videre til nogen, så de ikke kun er 'klienter', men også medborgere, så gider vi godt bruge vores energi på det." Relationer går altså begge veje – de skaber mening både for dem, der inkluderes, og for dem, der inkluderer.

## **Struktur og tydelig kommunikation skaber trykthed**

For mange frivillige er det en stor støtte, når rammerne er klare: en gennemskuelig rutine, simple opgavebeskrivelser og mulighed for at stille spørgsmål uden at "forstyrre".

Den forudsigelig hjælper frivillige med forskellige forudsætninger til at engagere sig på deres egne præmisser – og giver koordinatorene et mere roligt udgangspunkt.



### **Fælles ansvar – realistiske rammer**

Rapporten understreger, at inklusion ikke handler om, at koordinatore skal være terapeuter eller specialpædagoger. Det handler om at skabe fleksible fællesskaber, hvor opgaver kan tilpasses tempo, sværhedsgrad og deltagelsesform.

Det kræver samarbejde på tværs af foreninger, kontaktpersoner, uddannelsesinstitutioner og frivilligcentre – men først og fremmest en kultur, hvor forskellighed ses som en styrke.

### **10 anbefalinger i kort form**

1. Tro på, at det kan lade sig gøre
2. Fokuser på fællesskabet og opgaven
3. Invester i relationer
4. Inddrag dem, I vil inkludere
5. Skab genkendelig struktur
6. Kommunikér tydeligt og på flere måder
7. Vær fleksible og kreative
8. Inddrag kontaktpersoner
9. Find de rette frivilligkoordinatorer
10. Skab samarbejde og afstem roller

### **Et potentiale, vi kan løfte sammen**

Rapporten viser, at det ikke er store ekstra ressourcer, men små ændringer i mindset og arbejdsgange, der skaber den største forskel. Når barriererne sænkes en smule, vokser både fællesskabet og de frivilliges muligheder for at bidrage – på deres egne måder.

For foreninger og frivilligcentret i Rudersdal ligger der derfor et stort potentiale foran os: at åbne dørene for flere, styrke mangfoldigheden og invitere endnu flere ind i meningsfulde fællesskaber.

Du kan læse hele rapporten her:





# Rudersdal Avis vil være samlingspunkt

**Rudersdal Avis har store ambitioner om at være det lokale samlingspunkt med kritisk og fair journalistik, fortalte redaktør Jesper Bjørn Larsen Rudersdal Avis og Frederiksborg Amtsavis på foreningsmøde for 14 foreninger i Frivilligcentret den 27. august**

Der var både nysgerrighed og engagement i luften, da vi i Frivilligcenter Rudersdal bød velkommen til mødet "Vores Lokalavis". Denne aften fik vi besøg af redaktøren fra Rudersdal Avis, som gav os et åbent og ærligt indblik i avisens arbejde, udfordringer og visioner.

Redaktøren lagde ud med et smil: "Jeg er simpelthen så glad for at være her – og helt ærligt lidt smigret over, at nogen interesserer sig for, hvad vi laver!", sagde Jesper Bjørn Larsen.

## **En lille redaktion med store ambitioner**

Rudersdal Avis er en del af Sjællandske Medier og dækkes af én redaktør, fire journalister og en praktikant. Sammen leverer de nyheder til både

Rudersdal, Lyngby og Gentofte – tre ugeaviser og daglige sider i Frederiksborg Amts Avis.

Selvom holdet er lille, er ambitionerne store:

- Læsertallet er steget fra 21.000 i 2023 til 25.000 i 2024.
- Hjemmesiden har mellem 80.000 og 120.000 sidevisninger om måneden.
- Rudersdal Avis har 5.000 følgere på facebook – men vil gerne være mange flere.
- Fokus er rykket mod det digitale – og derfor er meget indhold nu bag betalingsmur.

## **Kritisk – men fair journalistik**

Redaktøren understregede, at Rudersdal Avis både vil være det lokale samlingspunkt og samtidig holde øje med, hvad der sker på Rådhuset. Og som

han sagde: "Hvis ikke vi er her, hvem skal så kigge bystyret efter i sømmene?"

Derfor kombinerer avisen kritisk journalistik med de mange positive historier fra Rudersdal: om ildsjæle, kulturtilbud, foreninger og fællesskaber.

### **Sådan kommer man i avisen**

Undervejs delte redaktøren gode råd til, hvordan man bedst får sin historie med:

- Tænk i den gode fortælling – nerve, indlevelse, drama og eksempler.
- Send gode billeder og et par linjer sammen med din nyhed.
- Kom i god tid, især hvis det handler om arrangementer.
- Pitch bredt – måske som både case, interview og reportage.

### **Og vigtigst af alt:**

"Hellere en henvendelse for meget end en for lidt!"

### **Samspil om demokrati**

Der blev også tid til livlig dialog. Der var en tydelig interesse blandt deltagerne for at samarbejde mere med Rudersdal Avis og fortælle de mange gode historier fra vores lokalområde.

"Rudersdal Avis har stor betydning for demokratiet og vores lokalsamfund, sagde Maya Maria Raunsholt, frivillig i bl.a. Frivilligcenter Rudersdal

Flere foreninger var interesserede i omtale af deres vigtige begivenheder. Per T Christensen fra Ældre Sagen ville gerne have dækning af vælgermøde om det gode ældreliv op til kommunalvalget. Søren Hyldgaard fra den lokale håndboldklub fortalte om stort landsdækkende stævne, som samlede tusindvis af håndboldspillere, publikum og sponsorer i Rudersdal og som fortjente omtale. Mogens Norup fra Aktive Birkerød Seniorer spurgte om avisen ville bringe nyhed om at der er etableret om samarbejde om at sluse mennesker på genoptræning ind i foreningslivet mellem Aktive Birkerød Seniorer og den kommunale genoptræning.

Jesper Bjørn Larsen ville hellere end gerne have plads til meget mere foreningsstof. Men der er ikke plads i den fysiske avis og heller ikke journalister nok til at dække forenings- og idrætsområdet digitalt. Frivilligcentret tilbød at stille kompetencer i at rekruttere frivillige borgerjournalister til rådighed, og det forslag faldt i god jord hos redaktøren, som ser stort potentiale i at vokse digitalt.

### **Se mere**

Abonnere på Rudersdal Avis her:

[www.sn.dk/kob-abonnement/](http://www.sn.dk/kob-abonnement/)

Annoncer her: [www.sn.dk/annoncer/](http://www.sn.dk/annoncer/)

Følg Rudersdal Avis på facebook her:

[www.facebook.com/RudersdalAvis](http://www.facebook.com/RudersdalAvis)

# Strategi skal få flere med i meningsfulde fællesskaber:

## Frivilligcenter Rudersdal har taget hul på den nye strategi for 2024-2027

**Formål** Frivilligcentret skal skabe gode rammer for deltagelse i frivillige fællesskaber ved at gøre det let at blive frivillig og let at finde hjælp og støtte i lokalsamfundet.

Frivilligcentret styrker kvalitet og mangfoldighed ved at støtte og udvikle frivillige foreninger og selvhjælp og ved at hjælpe nye initiativer i gang.

Frivilligcentret styrker en helhedsorienteret social indsats ved at bygge bro mellem foreninger, kommunen, virksomheder og andre relevante aktører.

**Vision** Frivilligcentret fremmer fællesskab og bidrager til et stærkt og mangfoldigt civilsamfund, hvor alle har mulighed for at yde en frivillig indsats og hente hjælp og støtte.

## Kerneydelser

**Vision og formål er styrende for vores kerneydelser, hvor vi løbende:**

- Mobiliserer flere frivillige – vi synliggør frivilligheden og matcher frivilliges engagement med foreninger og grupper
- Styrker foreningerne, vi tilbyder rådgivning og konsulentbistand, og vi har lokaler, kopimaskine mv. som foreningerne kan låne.
- Kvalificerer de frivillige ved hjælp af forenings-møder, kurser, temadage og netværksmøder på tværs af foreninger
- Synliggør foreningernes tilbud, f.eks. ved at udgive foreningsvejviser med oversigt over de lokale foreninger, netværk og selvhjælpsgrupper, samt i en kalender med åbne arrangementer.

# 8 strategiske indsatsområder

**Frivilligcentret ønsker i den kommende 4 års periode at prioritere disse 8 særlige indsatsområder:**

- 1) Få flere med i det frivillige fællesskab, herunder også sårbare mennesker.
- 2) Styrke menneskers mentale sundhed og trivsel og give flere adgang til at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfyldt
- 3) Styrke det frivillige miljø i Frivilligcentret og mobilisere flere fællesskaber indenfor børne- og ungeområdet og styrke samspil med idræt, kultur og det grønne område.
- 4) Styrke foreningerne med f.eks. frivillige rådgivere til medlemmerne, kompetenceudvikling og netværk.
- 5) Favne nye former for fællesskaber og netværk – f.eks. værksteder, udendørs fællesskaber, nabofællesskaber og digitale fællesskaber og projektfællesskaber
- 6) Udvikle partnerskaber med kommunale aktører og virksomheder
- 7) Skabe et bæredygtigt frivilligcenter og tilføre ressourcer og kompetencer, så vi kan løfte mål og indsatsområder
- 8) Arbejde for en bæredygtig fremtid med inspiration i FN's Verdensmål og involvere foreninger og grupper i at udvikle bæredygtige fællesskaber, der er stærke og robuste, som peger fremad og inkluderer dem, der står udenfor.

Læs 'Strategi for Frivilligcenter Rudersdal 2024-2027', der indeholder en beskrivelse af vision og mål, kerneområder og indsatsområder, væsentlige målgrupper, dokumentation og organisationen [www.frivilligcentret.dk/hvem-er-vi/strategi.html](http://www.frivilligcentret.dk/hvem-er-vi/strategi.html)

**Se også handlingsplan med konkrete indsatser for 2024-2025**

[www.frivilligcentret.dk/images/A91-Frivilligcentret/PDF/Aktivitetsplaner/Aktivitetsplan\\_Frivilligcenter\\_Rudersdal\\_2024-25.pdf](http://www.frivilligcentret.dk/images/A91-Frivilligcentret/PDF/Aktivitetsplaner/Aktivitetsplan_Frivilligcenter_Rudersdal_2024-25.pdf)

- Etablerer frivillige aktiviteter som fremmer mental sundhed og giver mennesker mulighed for at styrke egne ressourcer og udfolde sig i fællesskab i selvhjælpsgrupper, med frivillige rådgivere og åbne sociale aktiviteter i Frivilligcentret.
- Sikrer at der er sammenhæng mellem formål, resultater og ressourcer ved at arbejde med strategi og prioritering af opgaver, samt løbende opfølgning der understøtter læring.
- Koordinerer samarbejde på tværs af foreninger og netværk, så foreningerne kan udveksle erfaringer og koordinere indsatsen
- Hjælper nye initiativer i gang.

# Kort om Frivilligcenter Rudersdal

Frivilligcenter Rudersdal er en selvstændig forening, som blev stiftet i 2001.

Frivilligcentret er et samlingspunkt for frivillighed i kommunen. Vi støtter og udvikler lokale fællesskaber – fra sociale indsatser til kultur, klima og idræt.

Vi er parat til at hjælpe 98 foreninger med over 15.000 medlemmer og arbejder hver dag for at gøre det lettere at engagere sig og finde fællesskab og styrke og støtte foreningerne. Samtidig har vi egne frivilligt drevne aktiviteter, hvor mennesker hjælper hinanden igennem kriser og med at folde sig ud i fællesskaber.

Sidste år deltog flere hundrede borgere i vores grupper, individuelle tilbud og fællesskaber, og vi har 109 frivillige, der løfter aktiviteterne.

Vi skaber rammerne, så flere kan være med til at bidrage og høre til.

## Frivilligcenter Rudersdal havde i 2025:

98 foreningsmedlemmer. Heraf sociale foreninger, patient, og handicapforeninger og foreninger uden for det sociale og sundhedsfaglige felt for eksempel kulturelle-, folkeoplysende- og idrætsbaserede foreninger, samt 20 personlige medlemmer.

### Som medlem får man:

- Adgang til kopimaskine og mulighed for at tage 1.500 fotokopier om året uden beregning
- Adgang til at deltage på kurser, temadage og to årlige foreningsmøder i Frivilligcentret
- Faglig sparring fx ved ansøgninger til fonde, rekruttering af frivillige, udvikling af nye aktiviteter, sociale medier og pressearbejde
- Adgang til coach for frivillige og bestyrelsesmedlemmer samt adgang til supervision for ledere af grupper
- Ret til at booke Frivilligcentrets lokale
- Hjælp til synliggørelse i frivilligcentrets kalender og i foreningsvejviseren
- Mulighed for at låne Frie Willy, som er Frivilligcentrets el-cykel med lad, symaskiner og hyggelamper.
- Mulighed for at få overskudsbrød og mad fra Fødevarebanken og Heart2Heart til møderne.
- Netværk i det store frivillige miljø i Rudersdal og mulighed for at få indflydelse på udviklingen

**Seniorforeninger** inviteres med i SeniorSamarbejdet. **Integrationsforeninger** inviteres med i Integrationsnetværket. **Patient og Pårørende foreninger** inviteres med i Patient- og Pårørendenetværket.

**Foreninger** der ønsker at være med i den grønne omstilling inviteres til at deltage Omstillingsnetværket

### **Abonner på nyhedsbrevet her**

[www.frivilligcentret.dk/nyheder/nyhedsbreve](http://www.frivilligcentret.dk/nyheder/nyhedsbreve)

### **Følg Frivilligcentret på facebook:**

[www.facebook.com/frivilligcenterrudersdal](http://www.facebook.com/frivilligcenterrudersdal)

### **Følg Frivilligcentret på Instagram:**

[www.instagram.com/frivilligcenter\\_rudersdal/](http://www.instagram.com/frivilligcenter_rudersdal/)

Det koster kr. 150,- for foreninger at være medlem og kr. 75,- for personlige medlemmer. Kontingent kan indbetales på reg. nr.: 2253 - konto nr.: 0722534794 i Nordea med tydelig angivelse af forening eller person.

### **Frivilligcentrets økonomi**

Årets regnskab afspejler de fokusområder, som også er centrale i frivilligcentrenes virke. Frivilligcentret er på finansloven og modtager grundfinansiering på 350.000 fra Socialministeriet under forudsætning af at kommunen vil give mindst det samme, og Frivilligcentret efterlever en række krav. Rudersdal Kommune har i 2025 givet et driftstilskud på 664.535 kroner.

Frivillige aktiviteter finansieres derudover af private og offentlige fonde. I år vil vi gerne takke for tilskud fra Folkeoplysningsudvalget i Rudersdal Kommune har givet \$18 tilskud til drift af åbne aktivitetsfællesskaber. Tak til Frivilligcenter og Selvhjælp i Danmarks som har fået fondsmidler til projekt om selvhjælpsgrupper for mod ensomhed, naturgrupper og mandefællesskaber. Selvhjælp afvikles med tilskud fra Social- og Boligstyrelsens ansøgningspulje til frivilligt socialt arbejde.

Rudersdal Kommunes Verdensmålpulje og Nordea-fonden, Liv i det Lokale, har bevilget tilskud til omstillingsdage. Her og Nu puljen har finansieret massagebriks og stol. Østifterne og Danske Bank Lyngbyfond har givet penge til festlig fejring og konference om det frivillige potentiale. Patnerskabspuljen hr givet bevilling til Power Up trivselsprojektet. Verdensmålpuljen har givet tilskud til 'Stop Spild Dag' som påbegyndes planlagt i år og gennemføres i 2026.

Endelig har Thorvald Larsen og Hustru Ingeborg Skov Fond givet donation til enlige mødre fra Syrien og Ukraine.

Aktiviteter i Ukrainenetværket er støttet af en række fonde, virksomheder, foreninger og myndigheder. Tusind tak til Rotary Søllerød, Haldor Topsøe, Hapag-Lloyd Denmark, The Yellow Busses og Rudersdal Kommune.

Juleaftengruppens aktiviteter er støttet fra en række fonde: Asta og Jul P. Justesens fond, Danske Bank i Lyngbys Fond, Brødrene Hartmanns Fond, Simon Spies Fond Købmand Niels Erik Munk Pedersen Fonden.

Ved årets udgang kunne vi glæde sig over, at Kultur- og Fritidsudvalget i Rudersdal Kommune forlængede samarbejdsaftalen med centret frem til udgangen af 2026 – og samtidig tildele ekstra midler til driften. Der blev afsat yderligere 250.000 kr. årligt i både 2025 og 2026. Midlerne skal sikre, at Frivilligcentret kan fastholde og udvikle sine mange aktiviteter, som støtter frivillige fællesskaber og sociale indsatser i hele kommunen i 2026.

Vi kommer ud med et budgetteret underskud, hvilket særligt kan tilskrives ekstraudgifter til anskaffelse af ny kopimaskine og overenskomstreguleringer af lønninger.

Der er efter regnskabsårets afslutning ikke indtruffet begivenheder, som væsentligt vil kunne påvirke institutionens finansielle stilling.

# Holdet bag Frivilligcentret

**Medarbejdergruppen** bestod i 2025 af centerleder Lisbeth Eckhardt-Hansen og projektmedarbejder Sofie Elton Rubini Jensen, administrativ medarbejder Anne Hjøllund. Grafisk designer i flexjob Marina Winkel. Frivilligcentrets selvhjælpskoordinat-

or er blevet løst med projektansættelser af Mette Møllgaard. Clara Spangsege og Alfred Bendsen har bidraget som praktikant og student. Hjemmesidens drift er løftet af Mikkel Løfgreen Rud, ansat i flexjob



Lisbeth Eckhardt-Hansen



Clara Spangsege



Mette Møllgaard



Sofie Elton  
Rubini Jensen



Anne Hjøllund



Alfred Bendsen



Mikkel Rud.



Marina Winkel

## 109 Frivillige er knyttet til centret

Frivilligcentret har gennem 2025 haft stor glæde af 7 centrefrivillige, heraf 4 faste frivillige kontorpassere, som består af Nadia Vesterdahl, Hanne Børme Simonsen, Dorthe Høigaard, Hanne Kaarsberg. Tak for frivilligt engagement til journalist Jan Andersen, Jan O Persson, som frivillig webudvikler, Ib Kjølner med administrative Ukraineopgaver.

## 5 frivillige rådgivere og hjælper foreningerne

Det gælder Fundraisingrådgivere Hardy Pedersen og Annemarie Jepsen og psykolog til supervision Christine Eckhardt-Hansen samt filmfrivillige Safa Fala Al-Naher, Magnus Bentzen

## 25 frivillige i Individuelle tilbud

Jørgen Cardel; Sanne Diemer, Maya Luna Ostensen, Mette Krogh, Beata Ciepiel. Helle Andreasen, Henrik Tirsgaard, Helle Knøs, Christian Guldager, Kirsten Ebdrup, Michael Brinch, Preben Mullit, Allan H. Christensen, Peter Emmerich Hansen, Allan H. Christensen, Maya Maria Raunsholt, Janni Kampmann, Ole Steen Andersen, Mette Langkjær, Tilka Schneider, Eugen Butschkow, Mette Langkjær, Susanne Høidrup, Jette Faurby, Lone Thulstrup Olufsen.

## 3 frivillige i åbne aktiviteter

Birgitte Jacobsen, Maria Santana, Gert Skytte

**39 Gruppefrivillige:** Carina Lærke Johanssen, Henrik Fugmann, Tina Hornum-Olson, Lillian Albeck, Jeanette Wetterstein Larsen, Line Maria Sønder-skov, Merete Prytz, Bodil Dichow, Amalie Klitsgaard Gärtner, Nils W Lorentsen, Lena Bjødstrup, Patricia Wagner, Bent H Niebling, Dan Lübbers, Niels P. Sønderskov, Tommy Enggdal Kronborg, Christine Tscherning, Gitte Christoffersen, Lone Franker Greyer, Pernille Jane Dovey, Nela Gorovic, Christina Hadkins Petersen, Bess Bønnelykke Nielsen, Sophie Krogh Øshrup Andersen, Britta Bartelt, Merete Olesen, Nynne Bojsen, Henny Wilfert, Ulla Jarulf, Julie Maria Hudahl Baadsgaard, Pernille Rosager, Jeanette Tange, Flemming Mølgaard, Tove Worm Petersen, Mette Damgaard Henriksen,

Julie Maria Hudahl Baadsgaard, Julie Kjær Drehn, Maria Alsted Stuhr.

Juleaftengruppen der planlægger og gennemføre juleaftenfest består af 22 frivillige: Margit Albertus, Chresten Albertus, Lars Kofoed-Nielsen, Kirtsen Tharup, Jean Vennestrøm, Jenny Topgaard, Finnur Geir Særmundsson, Liselotte Vejborg, Tina Hansen, Anna Miller, Per Yde, Jonna Yde, Niels H Jensen, Jette Clavel, Kasper Frank, Hanne Justesen, Vibeke van Komen, Carsten Thaarup, Dominique Nguyen, Birgit Aaman, Birgit Bonde, Bodil Dichow, Christian Albertus, Margit Albertus.

8 frivillige i bestyrelsen

### Bestyrelsen

Frivilligcentrets bestyrelse har siden generalforsamlingen i april været sammensat af følgende personer:

Henrik Hjortdal: Formand, personlig medlem

Nada Naannaah: Dansk Syrisk Kulturforening (næstformand)

Lene Juhl Stener: Personligt medlem (kasserer)

Preben Etwil: Hemmingway Club

Tilka Schneider: SIND

Pernille Casparsen: Heart2Heart

Katrin Lilja-Schaap: Rudersdal Bevægelsesakademi

Jack Otto Kristensen: Kulturparaplyen (suppleant)



Henrik



Nada



Lene



Tilka



Jack



Preben



Pernille



Katrin

## Frivilligcenter Rudersdal

Adresse:

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)

Åbningstider:

Frivilligcentret har åbent  
mandag til torsdag  
mellem kl. 10 og 15 samt efter aftale.

Frivilligcentret er handicapvenligt



Abonner på nyhedsbrevet her: [www.frivilligcentret.dk/nyheder/nyhedsbreve](http://www.frivilligcentret.dk/nyheder/nyhedsbreve)

Følg os på facebook: [www.facebook.com/frivilligcenterrudersdal](http://www.facebook.com/frivilligcenterrudersdal)