



## Bilag: Overblik over initiativer relateret til ensomhed

Tabellen nedenfor har til formål at skabe et overblik over eksisterende initiativer, der er rettet mod personer, som har behov for at styrke eller udvide deres sociale relationer. Kortlægningen kan dermed være relevant for aktører, der arbejder for at forebygge og afhjælpe ensomhed.

Tabellen kortlægger antallet af initiativer, indholdet af initiativerne og tilgængelig dokumentation for initiativernes effekt.

De inkluderede initiativer er medtaget, hvis de vurderes at kunne bidrage til

- at forebygge og/eller afhjælpe brugernes oplevelse ensomhed
- at styrke og udvide brugernes sociale relationer og netværk.

De inkluderede initiativer og projekter er identificeret i "Kortlægning og analyse af danske initiativer til ensomme" (Christiansen & Laasgaard, 2017). Derudover er der taget kontakt til samtlige medlemmer i Partnerskabet Mod Ensomhed med henblik på at identificere yderligere initiativer med betydning for arbejdet mod ensomhed.

Initiativ og organisation	Målgruppe	Geografi	Indsatsens indhold	Målsætning	Typen af intervention	Dokumentation
<b>Børn og unge under 18 år</b>						
<b>Broen (Broen Danmark)<sup>1</sup></b>	Børn og unge fra socialt udsatte familier, som ikke har mulighed for at deltage i et	Landsdækkende (33 lokalforeninger)	Indsatsens indhold er, at Broen støtter socialt udsatte børn og unge med kontingenter og udstyr til idræt eller	Målet er at få børnene ud blandt andre børn, hvor de kan være en del af et positivt fællesskab, og spejle sig i voksne rollemodeller og dermed få	Aktivitetstilbud	Evalueringens resultater viser, at 92% af børnene oplevede at de havde fået nye venner efter de var begyndt til aktiviteter. <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Link: <https://broen-danmark.dk/>

<sup>2</sup> Link: <https://www.maryfonden.dk/wp-content/uploads/2021/10/Kortlaegning-og-analyse-af-danske-initiativer-til-ensomme.pdf> (s.29)

	aktivt fritidsliv sammen med andre børn eller unge. (>18 år)		andre fritidsaktiviteter.	nogle succesoplevelser og en styrket tro på sig selv.		
<b>Klubber (Ungdommens Røde Kors)<sup>3</sup></b>	Børn og unge, der oplever ensomhed, mistrivsel eller har andre sociale, personlige eller familiære udfordringer. (6-17 år)	Landsdækkende	Indsatsens indhold består af klubtilbud for børn og unge. Klubberne er oftest aldersopdelte. Aktiviteterne i klubberne kan variere fra alt fra madlavning, brætspil og kreative aktiviteter til ture ud af huset – fx til minigolf eller legeland.	Målet er at styrke udsatte børn og unges deltagelse i et ligeværdigt fællesskab, give gode oplevelser, nye relationer og generelt styrke deres trivsel og tro på dem selv.	Aktivitetstilbud	
<b>Ferie- og weekendlejre (Ungdommens Røde Kors)<sup>4</sup></b>	Udsatte børn og unge, som har brug for et afbræk hjemmefra, og som ikke ellers har mulighed for at komme på sommerferie eller weekendtur.	Landsdækkende	Indsatsen indhold består af en weekend eller en uge på lejr - fyldt med alt fra skattejagt, vandkamp, glidebaner til perleplader, snobrød og en overflod af knus,	Målet er at give udsatte børn og unge et pusterum fra en hverdag fyldt med gode oplevelser, nye relationer og et selvtillidsboost.	Aktivitetstilbud	

<sup>3</sup> Link: <https://www.urk.dk/klubber>

<sup>4</sup> Link: <https://www.urk.dk/ferie-og-weekendlejr>

	(7-17 år)		omsorg, skulderklap, grin og masser af nye venner.			
<b>Folkekirkens Ungdomskor (Folkekirken)<sup>5</sup></b>	Børn og unge	Landsdækkende	Indsatsens indhold er aktivitetsbaseret, hvor børn og unge mødes og synger i kor.	Målet er at få børn og unge ind i et fællesskab, hvor sangglæden er i fokus.	Aktivitetstilbud	
<b>Venskabsgrupper (Red Barnet Ungdom)<sup>6</sup></b>	Børn med flygtninge- eller indvandrebaggrund. (6-12 år)	Frederiksberg, København, Gentofte, Roskilde, Slagelse, Næstved, Køge, Odense, Svendborg, Aarhus, Viborg og Randers kommune	Indsatsens indhold er, en venskabsgruppe er et fritids- og integrationstilbud, der består af et team af frivillige mellem 18-30 år, der mødes fast med en gruppe på 8-10 børn, hvor de laver sjove aktiviteter såsom fodboldkamp, kagebagning eller en tur i ZOO.	Målet er at give børnene kendskab til deres lokalområde og give dem et frirum til at være børn gennem et trygt og styrkende fællesskab.	Aktivitetstilbud	Evalueringens resultater viser, at venskabsgrupperne har stor værdi for børnene. <sup>7</sup>

<sup>5</sup> Link: <https://www.folkekirken.dk/folkekirken-arbejder/boern-og-unge/kor>

<sup>6</sup> Link: <https://frivillighuset.dk/red-barnet-ungdom-venskabsgrupper/>

<sup>7</sup> Link: [http://intra.redbarnetungdom.dk/fileadmin/Dokumenter/Download\\_til\\_dig/Bilag\\_-\\_Folder\\_om\\_venskabsgrupper.pdf](http://intra.redbarnetungdom.dk/fileadmin/Dokumenter/Download_til_dig/Bilag_-_Folder_om_venskabsgrupper.pdf)

<b>Weekend-Camp (Red Barnet Ungdom)<sup>8</sup></b>	Primært børn på asylcentre	Avnstrup, Sandholm, Jelling, Hviding, Holstebro, Ranum	Indsatsens indhold er weekendkolonier for ca. 25 børn og 20 unge frivillige mellem 18-30 år, hvor der laves sjove aktiviteter, mad og hygge med krea-ting og lege.	Målet er at give børnene nye oplevelser og et afbræk fra hverdagen i naturskønne områder. Der er stort fokus på relationsopbygning og samvær	Aktivitetstilbud	
<b>Klubber på krisecentre (Red Barnet Ungdom)<sup>9</sup></b>	Børn der bor på krisecentre	København, Fyn, Aarhus (nyt projekt udvides geografisk løbende)	Indsatsens indhold er en aktivitetsklub drevet af frivillige, der laver sjove fritidsaktiviteter med børnene.	Målet er at give børnene et frirum, socialt samvær og positiv voksenkontakt	Aktivitetstilbud	
<b>Læringscaféer (Red Barnet Ungdom)<sup>10</sup></b>	Børn og unge, der kæmper med det faglige (og sociale) i skolen. (primært børn i alderen 6-17 år.)	Hjørring, Aalborg, Viborg, Aarhus, Horsens, Fredericia, Esbjerg, Sønderborg, Haderslev, Odense, Slagelse, Holbæk, Roskilde, Ringsted, Vordingborg, Herlev, København, Ishøj, Bagsværd	Indsatsens indhold er læringscafé drevet af en gruppe unge frivillige mellem 15-30 år, der støtter gruppen af elever, der har brug for støtten til lektier, læring og skolen mere generelt.	Målet er at skabe faglige succesoplevelser, styrke tro på egne evner, trivsel, faglig selvtillid og give børnene et positivt socialt rum.	Aktivitetstilbud	Evaluering viser, at læringscaféerne kan rykke ved børnenes trivsel og faglige selvtillid, og at børnene er glade for at komme i læringscaféen

<sup>8</sup> Link: <https://redbarnetungdom.dk/boern-og-unge-paa-flugt/weekendcamps-for-boern-paa-flugt/>

<sup>9</sup> Link: <https://redbarnetungdom.dk/indsatsomraader/ret-til-fritid/>

<sup>10</sup> Link: <https://redbarnetungdom.dk/2019/12/hvad-er-en-laeringscafe-egentlig/>

<b>Asylcenteraktiviteter (Red Barnet Ungdom)<sup>11</sup></b>	Børn på asylcentre	Avnstrup, Sandholm, Jelling, Hviding, Holstebro, Ranum	Indsatsens indhold er en aktivitetsklub drevet af frivillige, der laver sjove fritidsaktiviteter med børnene	Målet er at give børnene et frirum, socialt samvær og positiv voksenkontakt	Aktivitetstilbud	
<b>Klar til Uddannelse (Red Barnet Ungdom)</b>	Målrettet unge i risiko for ikke at komme godt videre efter skolen (8.,9. og 10. klasseelever)	Nyt tilbud, der er under udrulning	Indsatsens indhold er både en-til-en tilbud og gruppeforløb, hvor unge frivillige støtter unge i målgruppen med lektier, personlig og social udvikling, forpligtende ungefællesskaber, uddannelsesvalg og eksamenstræning.	Målet er, at de unge får styrket deres personlige, sociale og faglige forudsætninger, samt føler sig bedre rustet til at komme godt videre efter grundskolen (og 10. klasse).	Aktivitetstilbud	
<b>Barnets Ven (Red barnet ungdom)<sup>12</sup></b>	Børn der er sårbare og typisk har forskellige sociale, personlige og familiære problematikker. (6-12 år)	Aalborg-, Aarhus-, Randers-, Horsens-, Vejle-, Esbjerg-, Silkeborg-, Kolding-, Herning-, Syddjurs-, Roskilde-, Odense- og	Indsatsens indhold består af en frivillig person i alderen 20-28 år, der bliver matchet med et barn i en sårbar position. De mødes minimum hver 14. dag og laver	Målet er, at den frivillige og barnet bliver hinandens fortrolige venner, og at barnet udvikler sig socialt og personligt.	Besøgsven/mentor	Evalueringens resultaterne viser gode effekter, heriblandt at børnene opnår en mere prosocial adfærd og får et andet indblik i samfundet. <sup>13</sup>

<sup>11</sup> Link: <https://redbarnetungdom.dk/indsatsomraader/ret-til-fritid/>

<sup>12</sup> Link: <https://redbarnetungdom.dk/indsatsomraader/ret-til-fritid/barnets-ven/>

<sup>13</sup> Link: <https://oxfordresearch.dk/wp-content/uploads/2020/11/Evaluering-Barnets-Ven-2020.pdf>

		Københavns kommuner	forskellige aktiviteter sammen.			
<b>Børns voksenvenner</b> <sup>14</sup>	Børn (>15 år)	60 kommuner	Indsatsens indhold er at skabe venskaber for børn og unge i flere aldersgrupper, herunder voksenvenner for børn i alderen 6-12 år, storebrødre og storesøstre for børn i alderen 11-15 år og familievenner for familier med børn i alderen 0-6 år.	Målet er, med udgangspunkt i viden, faglighed og erfaringer at skabe værdifulde og udviklende venskaber mellem børn og ressourcestærke voksne.	Besøgsven/mentor	Pilotundersøgelsens resultater viser, at trivslen blandt børn, som har haft en frivillig voksen i mindst ét år, er høj. <sup>1516</sup>
<b>Voksenven (Børns Voksenvenner)</b> <sup>17</sup>	Børn og unge, der vokser op med kun én forælder eller af andre grunde savner en ekstra fortrolig voksen. (6-12 år.)	60 kommuner	Indsatsens indhold er en voksenven, der er en helt personlig voksenven til børn og unge. Venneparrene bruger ofte tid på fælles interesser	Målet er, at styrke barnets trivsel, mod på livet og selvtillid både nu og her og på længere sigt.	Besøgsven/mentor	En pilotundersøgelse viser, at trivslen er høj blandt børn, som har haft en frivillig voksenven i mindst ét år. I undersøgelsens kvalitative interviews svarer forældrene, at venskabet har haft talrige effekter på

<sup>14</sup> Link: <https://voksenven.dk/>

<sup>15</sup> Link: [https://childresearch.au.dk/nyheder/nyhed/artikel/boern-med-et-langvarigt-venskab-med-en-frivillig-voksenvenner-trives-bedst/?fbclid=IwAR0yYw54scajqNc6VJpMHUjz-Gb0\\_0N71aXaZAQwBGNWch6ccMzHkeF67KA](https://childresearch.au.dk/nyheder/nyhed/artikel/boern-med-et-langvarigt-venskab-med-en-frivillig-voksenvenner-trives-bedst/?fbclid=IwAR0yYw54scajqNc6VJpMHUjz-Gb0_0N71aXaZAQwBGNWch6ccMzHkeF67KA)

<sup>16</sup> Link: [https://childresearch.au.dk/fileadmin/childresearch/dokumenter/Publikationer/FINAL\\_Pilotresultater\\_Boerns\\_voksenvenner\\_m\\_grafik\\_05112018\\_.pdf](https://childresearch.au.dk/fileadmin/childresearch/dokumenter/Publikationer/FINAL_Pilotresultater_Boerns_voksenvenner_m_grafik_05112018_.pdf)

<sup>17</sup> Link: <https://voksenven.dk/>

			såsom idræt, kreative projekter eller oplevelser i naturen.			børnene, f.eks. styrket barnets selvtillid og mindsket barnets problemer, og venskabet generelt vurderes af høj kvalitet også af børnene.
<b>Storebror/Storesøster (Børns Voksenvener)</b> <sup>18</sup>	Unge (11-15 år.)	60 kommuner	Indsatsens indhold er, at storebror/storesøster-venskaber mellem unge og yngre voksne venner i alderen 20-35 år giver en helt særlig relation i stil med den, der findes mellem "rigtige" søskende.	Målet er at give unge mere mod i en tid med identitetsskabelse og udvikling. Venskaberne hjælper til at udbygge de unges primære netværk og er med til, at de får brudt ensomhed og isolation. De bliver samtidigt en del af et fællesskab med andre unge på tværs af venskaberne.	Besøgsven/mentor	En pilotundersøgelse viser, at trivslen er høj blandt børn, som har haft en frivillig ven i mindst ét år. I undersøgelsens kvalitative interviews svarer forældrene, at venskabet har haft talrige effekter på børnene, f.eks. styrket barnets selvtillid og mindsket barnets problemer, og venskabet generelt vurderes af høj kvalitet også af børnene.
<b>Familieven (Børns Voksenvener)</b> <sup>19</sup>	Børn og deres familier (0-6 år.)	60 kommuner	Indsatsens indhold er venskaber mellem frivillige og små familier med ét eller flere små børn og en aleneforælder.	Målet er at familievennen indgår i relation med både forælder og børn og bliver en del af familiens netværk og indgår i både hverdagsaktiviteter og mærkedage og tager del i både glæder og sorger.	Besøgsven/mentor	En pilotundersøgelse viser, at trivslen er høj blandt børn, som har haft en frivillig ven i mindst ét år. I undersøgelsens kvalitative interviews svarer forældrene, at venskabet har haft talrige effekter på børnene, f.eks. styrket barnets selvtillid og mindsket barnets problemer, og venskabet

<sup>18</sup> Link: <https://voksenven.dk/giv-dit-barn-en-storebror-eller-storesøster>

<sup>19</sup> Link: <https://voksenven.dk/faa-en-familieven>

						generelt vurderes af høj kvalitet også af børnene.
<b>Den sociale Vejviser (Vejle Kommune)<sup>20</sup></b>	Børn og unge, der gerne vil tackle mentale udfordringer	Vejle kommune	Indsatsens indhold er, at man kan få et hurtigt overblik over støtte, rådgivning og fællesskaber til børn og unge, der gerne vil tackle mentale udfordringer.	Målet er at skabe overblik over muligheder for støtte og hjælp når "livet er svært"	Database	
<b>DLO</b>	Børn i dagtilbud	Landsdækkende	Indsatsens indhold er rådgivning om støtte til børn med særlige behov		Rådgivning	

<sup>20</sup>Link: <https://www.vejle.dk/borger/mit-liv/sundhed-og-omsorg/den-sociale-vejviser-find-hjaelp-taet-paa-dig/#?rootId=50014>



<b>FagTelefon (Børns Vilkår)<sup>21</sup></b>	Børn	Landsdækkende	Indsatsens indhold er rådgivning via telefonopkald. Blandt efteruddannelsesm ulighederne fra grundforløbet for alle rådgivere på FagTelefonen, tilbydes alle et særligt om ensomhed. Alle rådgivningssamtaler fokuserer på, hvordan barnets trivsel og rettigheder kan sikres.	Målet er, at ensomhed forebygges eller afhjælpes ved at fokusere og styrke fællesskabet og netværket om barnet.	Rådgivning	
<b>BørneTelefon (Børns vilkår)<sup>22</sup></b>	Børn og unge, der har brug for at tale om deres problemer, store som små.	Landsdækkende	Indsatsens indhold består af gratis og anonym rådgivning fra børnefaglige, som har modtaget rådgivningstræning . Rådgivningen sker via telefon, chat, sms og breve. Blandt efteruddannelsesm ulighederne fra grundforløbet for	Målet er, at være børnenes linje til rådgivning om fx ensomhed eller mobning og derigennem give, trøst eller bare tilbyde en voksen, der har tid til at lytte.	Rådgivning	

<sup>21</sup> Link: <https://bornsvilkar.dk/det-goer-vi/fagtelefonen/>

<sup>22</sup> Link: <https://bornsvilkar.dk/det-goer-vi/boermetelefonen/>

			rådgivere, tilbydes alle et særligt om ensomhed.			
<b>Børn- og ungegrupper (Alzheimerforeningen)<sup>23</sup></b>	Børn og unge, der har en forælder med demenssygdom (Børnegruppe <14 år) (Ungegruppe 15-29 år)	København og Odense	Indsatsernes indhold er at styrke børn og unge, der vejledes af to fagpersoner med viden om demens.	Målet er at forebygge social isolation og ensomhed	Samtale/behandling	
<b>Online ungegrupper (Psykiatrifonden)<sup>24</sup></b>	Unge, der har forældre med psykisk sygdom (15-25 år)	Landsdækkende (online)	Indsatsens indhold er en onlinegruppe, der ledes af to gruppeledere og foregår otte gange på et fast tidspunkt hver uge. Her kan man møde andre unge, dele erfaringer og få inspiration til, hvad du kan gøre i svære situationer, hvis du har en far eller mor med psykisk sygdom.	Målet er, at afstigmatisere og aftabuere, samt at hjælpe de unge med støtte og redskaber til at takle situationen i familien – og ikke mindst nogle at tale med og spejle sig i.	Samtale/behandling	

<sup>23</sup> Link: <https://www.alzheimer.dk/fagperson/afholdelse-af-boerne-og-ungegrupper/>

<sup>24</sup> Link: <https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/raadgivning/ungegrupper>

<b>Trivselsforløb (Børns vilkår)<sup>25</sup></b>	Skolebørn	Landsdækkende	Indsatsens indhold er kort- og længerevarende trivselsforløb for skoler og enkelte klasser, hvor fokus er på de gode fællesskaber og derved forebygge eller afhjælpe børns oplevelser eller følelser af ensomhed. Forløbene handler både om de fysiske samt digitale fællesskaber.	Målet er, at ensomhed forebygges eller afhjælpes ved at fokusere og styrke fællesskabet om barnet.	Undervisningsforløb	
<b>Me&amp;We (Mary Fonden, Just Human, Efterskoleforeningen og Landsforeningen af 10. klasser)<sup>26</sup></b>	Unge på efterskoler og i 10. klasser	Landsdækkende	Indsatsen indhold er et undervisningsforløb, som retter sig mod at styrke de unges sociale kompetencer og sociale fællesskaber. Afsættet for forløbet er et materialekatalog med læringsaktiviteter-	Målet for Me&We er at styrke unges evne til at indgå i relationer og læreres viden og kompetencer til at understøtte positive ungefællesskaber.	Undervisningsforløb	Evalueringen viser, at de involverede lærere har fået styrket deres viden og kompetencer til at arbejde systematisk med elevernes sociale relationer. Derudover viser evalueringen, at de involverede elever generelt klarer sig bedre end elever, der ikke har arbejdet med Me&We ift. udviklingen af deres sociale trivsel.

<sup>25</sup> Link: <https://bornsvilkar.dk/oplaeg/trivselsforlob/>

<sup>26</sup> <https://meandwe.dk/>

			og øvelser samt opkvalificering af lærere.			
<b>Lær for Livets læringsprogram</b>	Børn og unge i udsatte positioner, der får støtte efter serviceloven (anbringelse og forebyggende foranstaltninger).	Hele landet	Lær for Livet styrker læring, livsduelighed og fællesskaber for og med børn og unge i udsatte positioner. Børnene bliver en del af et fællesskab med andre børn og unge og kommer blandt andet på camps. Børnene får faglig støtte ift. skolen af en frivillig mentor.	At alle børn og unge i udsatte positioner kan gennemføre en ungdomsuddannelse.	Mentor og aktivitetstilbud	Følgforskning gennemført af Aarhus Universitet DPU viser, at hvor 3 ud af 10 børn i udsatte positioner gennemfører Folkeskolens Afgangsprøve i 9. klasse, er det for børn der gennemfører Lær for Livets forløb 8 ud af 10, der består folkeskolens afgangsprøve.
<b>DLO<sup>27</sup></b>	Børn i dagtilbud	Landsdækkende	Indsatsens indhold er pædagogiske projekter, der skal støtte udsatte børn, fx udflugt/teateroplevelser eller andet, som der ikke er råd til hjemme	Målet er at modvirke følelse af social eksklusion	Økonomisk støtte til ekstra pædagogisk aktivitet	

<sup>27</sup> Link: <https://www.dlo.dk/>

<b>HUSRUM Junior (Horsens Kommune)<sup>28</sup></b>	Børn, som henvises via rådgiver i familieafdeling eller skoledistriktsrådgivningen (12-15 år.)	Horsens Kommune	Indsatsens indhold er én-til-én match med voksen frivillig og ugentlig aktivitet i fællesskab med andre unge og frivillige i HUSRUM junior	Målet er, at unge øver sociale færdigheder og genvinder mod og tro på sig selv i sociale sammenhænge gennem et trygt og struktureret fællesskab.	Aktivitetstilbud  Besøgsven/menator	Fulgt i opstart af Rambøll i samarbejde med socialstyrelsen  Efterfølgende løbende evaluering gennem opfølgingsmøder med rådgiver, familie og barnet
<b>Et bedre liv i Danmark (Foreningen Grønlandske Børn)<sup>29</sup></b>	Børn med trivselsproblem er og deres familier. (8-16 år)	Esbjerg-, Aalborg-, Aarhus-, Vejle- og Københavns kommuner	Indsatsens indhold er, at praksis i tilbuddet er bygget op omkring "den narrative samtale", som er et pædagogisk og terapeutisk redskab til bedre at forstå sin egen historie og sit eget liv. Initiativets indhold består af sociale aktiviteter for familiegrupper herunder blandt andet udflugter, fællesspisning og lektiehjælp.	Målet er at sikre et godt børneliv for målgruppen og forebygge mistrivsel, ringe deltagelse i skolen og ringe brug af fritidstilbud. Samtidig er målet at skabe positive fællesskaber og skabe netværk mellem grønlandske familier.	Aktivitetstilbud  Besøgsven/menator	Evalueringens resultater viser, at forældre og børn overordnet vurderer, at de selv og deres familie har fået det bedre, efter de er kommet med i Et Bedre Liv i Danmark. <sup>30</sup>

<sup>28</sup> Link: <https://www.husrum.dk/>

<sup>29</sup> Link: <https://www.udsattegroenlaendere.dk/forside/et-bedre-liv-i-danmark-stoette-til-saarbare-groenlandske-familier/>

<sup>30</sup> Link: <https://static1.squarespace.com/static/5f5a3456ad3734358c7c79b5/t/6214ddcc8515b07e91de3a0f/1645534671532/BLIDevaluering.pdf>

<b>Fritidspas</b> <sup>31</sup>	Børn og unge i (Stærkt) udsathed, som har en svag forældreopbakning, der vanskeliggør deres betingelser for at deltage i foreningslivet på lige vilkår med jævnaldrende.	66% af alle kommuner i Danmark (2021)	Indsatsen indhold består af varierende modeller, herunder en fritidspas-ordning udelukkende til kontingentstøtte, en enkel-, udvidet- og omfattende relationsmodel. Den er tidligere bygget på den norske metodiske tilgang "Fritid med Bistand".	Målene er at øge andelen af målgruppens deltagelse i fritidstilbud, at styrke målgruppens netværksdannelse og livskvalitet at sikre en øget forældreopbakning til børnenes/de unges fritidsliv og at udarbejde metoder til inkludering af målgruppen i foreningslivet.	Aktivitetstilbud  Besøgsven/mentor	Evalueringer fra den første projektperiode viser, at indsatsen vurderes som et yderst relevant tiltag. <sup>32</sup>
<b>Lektievenner (Red Barnet Ungdom)</b> <sup>33</sup>	Børn og unge, der kæmper med det faglige (og sociale) i skolen. (primært børn i alderen 6-17 år.)	Primært i Aalborg, Aarhus, Odense og København	Indsatsens indhold er en-til-en hjemmelektiehjælp, hvor en ung frivillig matches med et barn henvist af en samarbejdsskole. Herefter mødes de hver uge i min. 6 måneder.	Målet er at støtte barnets faglige udvikling, tro på egne evner, trivsel og faglige selvtillid via positiv voksenkontakt, stærk relation og støtte til lektier mv.	Aktivitetstilbud  Besøgsven/mentor	

<sup>31</sup> Link: <https://socialstyrelsen.dk/udgivelser/erfaringer-og-inspiration-fra-kommuner-med-fritidspasordninger-og-tidligere-fritidspasinitiativer>

<sup>32</sup> Link: <file:///C:/Users/b201731/Downloads/Vidensopsamling%20om%20fritidspas%202021.pdf> (s. 17)

<sup>33</sup> Link: <https://redbarnetungdom.dk/indsatsomraader/ret-til-uddannelse/lektieven/hjemmelektiehjaelp/>

<b>Plads til alle (Red Barnet)<sup>34</sup></b>	Børn og unge i udsatte positioner. (<18 år)	København, Frederiksberg, Aarhus, Roskilde, Odense, Helsingør, Kolding, Brøndby, Hvidovre, Billund, Faaborg-Midtfyn, Holbæk, Vordingborg, Kerteminde	Indsatsens indhold er, at målgruppen matches med en frivillig fra Red Barnet, som hjælper barnet/den unge til at blive en fast del af en fritidsaktivitet og dermed et stærkt fællesskab.	Målet er, at børn og unge i udsatte positioner hjælpes ind i en fritidsaktivitet og et fællesskab, der styrker deres trivsel og dermed muligheder i livet.	Aktivitetstilbud  Besøgsven/mentor	
<b>Sorggruppe for børn og unge (Folkekirken)<sup>35</sup></b>	Børn og unge som har mistet en nær relation (<4 år.)	Landsdækkende - med varierende aldersgrupper lokalt	Indsatsens indhold vil variere fra sogn til sogn, men er typisk faciliteret af en præst i samarbejde med en kvalificeret frivillig. F.eks. en sorgterapeut, børnepsykolog etc. Her mødes gruppen af børn eller unge om aktiviteter, og møder andre der har oplevet noget af det samme som dem selv.	Målet er at skabe et rum hvor børn og unge kan møde andre der har oplevet noget af det samme som dem selv, bygge stærke meningsfulde fællesskaber og få nogen at spejle sig i.	Aktivitetstilbud  Samtale/behandling	

<sup>34</sup> Link: <https://redbarnet.dk/vores-arbejde/fattigdom-i-danmark/plads-til-alle/>

<sup>35</sup> Link: <https://www.folkekirken.dk/folkekirken-arbejder/sorggrupper>

<b>Børnegrupper (Psykiatrifonden)<sup>36</sup></b>	Børn, der vokser op med forældre med psykisk sygdom. (7-14 år.)	København	To gruppeledere mødes med max. 8 børn, en gang om ugen, 10 gange i alt. Hvert møde indeholder faste punkter i form af sjove lege og kreative øvelser om et relevant emne. Tilbuddet inddrager også forældrene for at forankre forandringen hos både børnene og i familien.	Målet er at børnene kan møde ligesindede og udveksle erfaringer i trygge rammer. Samtalegrupperne har fokus på børnenes levede erfaringer og ikke på forældrene eller deres diagnoser.	Aktivitetstilbud  Samtale/behandling	
<b>AURA (LGBT+ Danmark)<sup>37</sup></b>	Unge LGBT+ personer (>18 år.)	Aalborg, Nykøbing Mors, Holstebro, Aarhus, Vejle, Kolding, Fredericia, Esbjerg, Aabenraa, Odense, Frederiksberg, København	Indsatsens indhold er frivilliglivet lokale fællesskaber for unge, der bryder med normerne for køn eller seksuel orientering. Fællesskaberne mødes hver anden uge, hvor de samles om aktiviteter og snak.	Målet er at tilbyde unge LGBT+ personer et trygt socialt fællesskab.	Aktivitetstilbud  Socialt forum	En evaluering fra 2022 viser, at AURA har en positiv effekt på deltagernes trivsel. En stor andel oplever blandt andet at AURA gør dem mindre ensomme og mindre alene med tanker om hvem de er. <sup>38</sup>

<sup>36</sup> Link: <https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/raadgivning/boernegrupper>

<sup>37</sup> Link: <https://lgbt.dk/aura/>

<sup>38</sup> Link: [Evaluering-af-AURA-2022-Faellesskabernes-virkning-for-unge-og-deres-familier.pdf](#) (lgbt.dk)



<b>Familieoplevelsesklubber (Red Barnet)<sup>39</sup></b>	Børn og familier med begrænset netværk	Landsdækkende	Indsatsens indhold er klubber, der drives af frivillige, og mødes cirka en gang om måneden.	Målet er at hjælpe de dårligst stillede familier med at få et netværk i deres lokalområde. Vi giver børnene gode oplevelser sammen med deres forældre.	Aktivitetstilbud Socialt forum	
<b>Undervisning for grundskoler og ungdomsuddannelser (Folkekirken)<sup>40</sup></b>	Lærerne på folkeskoler og privatskoler. (Nogle steder i landet er der også tilbud til lærere på ungdomsuddannelser.)	Landsdækkende	Indsatsens indhold er undervisningstilbud med fokus på kulturformidling og i denne kontekst livsfilosofiske og eksistentielle emner som fx ensomhed og fællesskab. Ofte også tilbud om "ud-af-skolen" forløb, hvor lærere og elever møder eksterne ressourcepersoner, der kan oplyse om et givent emne.	Målet er vidensformidling gennem samtale og didaktisk tilrettelagte aktiviteter.	Aktivitetstilbud Undervisningsforløb	
<b>Børn og unge med handicap-inklusion i fritidsfællesska</b>	Børn og unge med handicap, herunder evt. også børn i udsathed og	Allerød, Brønderslev, Lolland og Varde kommuner	Indsatsens indhold er at styrke inklusionen af børn og unge i fritidsfællesskaber.	Målet er, at initiativet skal bidrage til at forebygge social isolation, ensomhed og mistrivsel gennem tilpasning og modning af en		

<sup>39</sup> Link: <https://redbarnet.dk/vores-arbejde/fattigdom-i-danmark/oplevelsesklubber/>

<sup>40</sup> Link: <https://www.folkekirken.dk/folkekirken-arbejder/undervisning/skoletjeneste>

ber <sup>41</sup>	unge med lignende udfordringer, der oplever eller er i risiko for at opleve ensomhed og social isolation, som kan føre til mistroivsel. (6-16 år)			indsats for inklusion af børn og unge med handicap i fritidsfællesskaber.		
Voksne (18-65 år)						
<b>Aktivitetsklubber (WeShelter)</b> <sup>42</sup>	Brugere af rusmiddelbehandling i København	København	Indsatsens indhold er aktivitetsklubber, der arrangerer ugentlige udflugter på 3 enheder i rusmiddelbehandling. Indsatsen bygger til civilsamfundet uden for Rusmiddelbehandling og støtter deltagerne i at bruge byrummet på en ny måde.	Målet er at forbedre livskvalitet og mental sundhed blandt borgere i substitutionsbehandling. og arbejder målrettet for at mindske ensomhed og social isolation blandt en meget udsat målgruppe.	Aktivitetstilbud	

<sup>41</sup> Link: <https://sbst.dk/projekter-og-initiativer/handicap/boern-og-unge-med-handicap-inklusion-i-fritidsfaellesskaber>

<sup>42</sup> Link: <https://weshelter.dk/bliv-frivillig/frivilligjob/aktivitetsklubber/>

<b>Pegasus, Nabocenter Amager og Offside sociale haver (WeShelter)<sup>43</sup></b>	Mennesker i udsatte positioner, herunder psykisk sårbare og tidligere hjemløse	København	Indsatsens indhold er aktivitets- og samværstilbud efter §104. AS-tilbuddene har fokus på livsmestring, udvikling af sociale kompetencer samt netværksskabelse.	Målet er at forebygge ensomhed og isolation, samt skabe struktur i hverdagen. Derudover er målet at skabe selvværd og aktivitets-lyst hos de mennesker, der besøger tilbuddene under trygge rammer.	Aktivitetstilbud	
<b>Blooming Room (Blossom)<sup>44</sup></b>	Kvinder med minoritetsetnisk baggrund som oplever ensomhed og isolation fra det øvrige samfund	Region Sjælland (Gentofte, Ishøj), Region Midtjylland (Aarhus), Region Syddanmark (Odense)	Indsatsens indhold er, at deltagerne mødes i et frivilligdrevet fællesskab.  Aktiviteter er bl.a. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga og mindfulness</li> <li>• Samtalecafe</li> <li>• Kunst og kultur</li> </ul> Samfund og hverdagsliv	Målet er at kvindernes trivsel øges idet de oplever at være værdsat og have en plads i et trygt, socialt fællesskab. Udflugter, uformel sproglæring, mm understøtter på længere sigt, at kvinderne bliver aktive medborgere med deltagelse i samfundets fællesskaber, herunder sociale-, kulturelle-, frivillige-, uddannelses- og arbejdsfællesskaber.	Aktivitetstilbud	Evalueringer viser at deltagerens trivsel i gennemsnit øges med over 15 procentpoint målt med trivselsindekset WHO-5  En deltager har sagt om forløbet: "vi spiste sammen, vi grinte sammen, vi delte mange ting. Vi hjalp hinanden med mange ting."
<b>Hjerterum (Blossom)<sup>45</sup></b>	Socialt udsatte kvinder	Region Hovedstaden (Vesterbro)	Indsatsens indhold består af ugentlige aktiviteter faciliteret af frivillige. Aktiviteterne er bl.a.	Målet med Hjerterum er at deltagerne får et trygt frirum fra hverdagen, hvor de i trygge rammer kan danne nye relationer og få støtte i udviklingen af personlige ressourcer. Her er der plads	Aktivitetstilbud	Evaluering viser at deltagerens trivsel i gennemsnit øges med over 10 procentpoint målt med trivselsindekset WHO-5.

<sup>43</sup> Link: <https://socialpsykiatri.kk.dk/tilbud-i-socialpsykiatrien/stoette-i-egen-bolig-og-aktivitetstilbud/tilbud-i-center-for-stoette-7>

<sup>44</sup> Link: <https://www.blossom-project.org/blooming-room-for-minoritetsetniske-kvinder>

<sup>45</sup> <https://www.blossom-project.org/hjerterum-for-socialt-udsatte-kvinder>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga og mindfulness</li> <li>• Samtalecafe</li> <li>• Kunst og kultur</li> </ul> <p>Fælles madlavning</p>	til bare at være - og til at være sig selv. På længere sigt understøtter kurset inklusionen af målgruppen i samfundet.		En deltager har sagt om forløbet: "Jeg har lært de andre at kende og jeg synes, at livet er blevet mindre besværligt ... der er noget i mig, som er lettet"
<b>SoS (Blossom)</b>	Kvinder, der er ofre for psykisk og/eller fysisk vold og negativ social kontrol, og som har ophold eller for nylig har haft ophold på et krisecenter.	Region Hovedstaden (Charlottenlund)	Indsatsen indholder et 10-ugers samtalebaseret gruppeforløb med fokus på at drøfte bekymringer, håb og drømme, som knytter sig til overgangen fra krisecenter til egen bolig.	Målet er at understøtte trivsel i overgangen fra krisecenter til kvindernes nye tilværelse i egen bolig.	Samtale/behandling	
<b>Børnerytmik (Folkekirken)</b>	Forældre til småbørn, ofte i aldersgruppen 1-4 år.  (Aldersinddeling varierer fra sted til sted.)	Landsdækkende	Indsatsens indhold varierer, og nogle steder er det med tilmelding og et lavt kontingent, andre steder åbent og gratis.  Man mødes ugentligt til børnerytmik, med andre småbørnsforældre i lokalområdet.	Målet er at skabe fællesskaber for forældre til mindre børn.	Aktivitetstilbud	
<b>Babysalmesang</b>	Forældre	Landsdækkende	Indsatsens indhold er aktivitetsbaseret,	Målet er at stimulere barnets udvikling med sang	Aktivitetstilbud	Resultaterne fra et studie af babysalmesang viser,

<b>(Folkekirken)</b> <sup>46</sup>			<p>hvor et babysalmesangshold mødes en gang om ugen og synger salmer og leger sanglege med børnene. Det kan være sognets kirke- og kulturmedarbejder, organisten, kordegnen eller en sanger, der leder babysalmeholdet.</p>	<p>og musik, skabe samvær og samtidig opleve kirkerummet på en uformel måde.</p>		<p>at det særligt er hygge og samvær med deres børn, som forældrene fremhæver, som positivt.<sup>47</sup></p>
<b>Bogklubber (Folkekirken)</b>	<p>Alle er velkomne (ofte er den største gruppe deltagere voksne uden for arbejdsmarkedet.)</p>	Landsdækkende	<p>Indsatsens indhold vil variere fra sted til sted. Men oftest ligger den i dagtimerne, hvilket betyder at den bliver et værested og aktivitet for voksne der står uden for arbejdsmarkedet, hvor de kan mødes om en fælles aktivitet.</p>	<p>Målet er at bidrage til at voksne uden for arbejdsmarkedet kan få adgang til et fællesskab, og engageres i løbet af ugens dagtimer.</p>	Aktivitetstilbud	
<b>Eksistenssamtaler -</b>	<p>Studerende ved universiteter og</p>	København	<p>Indsatsens indhold er, at en fast</p>	<p>Målet er, at italesættelse og samtale over de svære ting</p>	Aktivitetstilbud	

<sup>46</sup> Link: <https://www.folkekirken.dk/folkekirken-arbejder/boern-og-unge/babysalmesang>

<sup>47</sup> Link: [https://samtidsreligion.au.dk/fileadmin/Samtidsreligion/Oevrige\\_projekter/Babysalmesang/BabysalmesangRapport.pdf](https://samtidsreligion.au.dk/fileadmin/Samtidsreligion/Oevrige_projekter/Babysalmesang/BabysalmesangRapport.pdf)

<p><b>gruppetilbud for studerende (Folkekirken)</b></p>	<p>højere læreanstalter</p>		<p>gruppe mødes over 4 gange og deler tanker om (og evt. erfaring med) eksistentielle fænomener og temaer som mening, valg, ensomhed, ansvar, sorg o.a. Grupperne er faciliteret af en præst.</p>	<p>i livet, samtidig fungerer det som en italesættelse af de forventninger de unge har til livet og f.eks. præstationskulturen</p>		
<p><b>Filmklubber / Kirkebio (Folkekirken)</b></p>	<p>Åbent for alle</p>	<p>Landsdækkende</p>	<p>Indsatsens indhold kan variere fra sogn til sogn. Oftest er det gratis at deltage. Der vises film, som har en god historie "med noget på hjerte" – film om eksistentielle og etiske emner, film der eventuelt også udfordrer os. Mange kirkebioer viser filmene med en indledning og med mulighed for samvær og samtale efter visningen.</p>	<p>Målet er at skabe gratis og let tilgængelige fællesskaber om en aktivitet.</p>	<p>Aktivitetstilbud</p>	

<b>Fælles fejring af højtider (Folkekirken)</b>	Voksne og familier, som står alene ved højtiderne	Landsdækkende	Indsatsens indhold er, at man mødes til fejring af en højtid, på et tidspunkt hvor mange ensomme vil føle sig særligt udsatte. Her kan man fejre i selskab med andre.	Målet er at være et tilbud om at være en del af en fælles fejring, for dem der ellers ville sidde derhjemme alene.	Aktivitetstilbud	
<b>Mandegrupper (Folkekirken)</b>	Indsatserne varierer, og nogle steder er det aldersbestemte grupper, andre er de åbne for alle mænd.	København, Bornholm	Indsatsens indhold er, at man i grupperne mødes med jævne mellemrum om en aktivitet, bestemt af mændene selv og facilitatoren. Det kan f.eks. være fællesspisning, udflugter og walk & talk.	Målet er at give mændene et rum til at opdyrke sociale relationer og et fællesskab med kvalitet.	Aktivitetstilbud	
<b>Stressgrupper (Folkekirken)</b>	Voksne der er ramte af stress eller er i risiko for overbelastning/ sygemelding pga. stress.	København	Indsatsens indhold er, at man mødes ugentligt til fællesskab omkring havearbejde, som en del af aktiviteten indgår ofte meditation og mindfulness.	Målet er at skabe et fællesskab om en aktivitet, både for mennesker der står (midlertidigt) udenfor arbejdsmarkedet, men også en forebyggende indsats for voksne med risiko for stress-sygemeldinger.	Aktivitetstilbud	

<b>Sorggrupper (Folkekirken)<sup>48</sup></b>	Personer, der har mistet en, de holdt af.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er forløb, hvor man deltager i sorggrupper, som ledes af præster og frivillige. Det er forskelligt i de enkelte kirker, hvordan sorggrupperne præcist varetages, men den overordnede ramme er: 5-10 deltagere. Forløbet varer 6-12 måneder, gruppen ledes af en eller to gruppeledere.	Målet er at give de sørgende et rum og et fællesskab med andre, som også har mistet, hvor de frit kan udtrykke deres følelser, tanker og bekymringer. Derudover er formålet at give de deltagende håb og livsmod.	Aktivitetstilbud	Resultaterne fra et studie om sorggrupper i skoler viser, at grupperne er et vigtigt og frit rum for deltagerne. <sup>49</sup>
<b>Guidet Fælleslæsning som kernekompetence og metode ved landets folkebiblioteker (Centralbibliotekerne)<sup>50</sup></b>	Læseguider i folkebibliotekerne og sårbare unge	6 regioner: Aalborg Herning Vejle Odense Roskilde Gentofte	Indsatsens indhold er et fagprofessionelt ERFA-Netværk, Bogdepoter målrettet Guidet Fælleslæsning for sårbare unge og Guidet Fælleslæsning som	Målet er at arbejde GFL-metoden understøtter bibliotekernes arbejde med at skabe læsefællesskaber for sårbare unge. Intentionen er at bibliotekerne opnår en højere grad af inkluderende praksis for sårbare og udsatte grupper.	Aktivitetstilbud	

<sup>48</sup> Link: <https://www.folkekirken.dk/folkekirken-arbejder/sorggrupper>

<sup>49</sup> [https://pdf.cancer.dk/Hjaelp\\_viden/OmSorg/SorggrupperiskolerEnevalueringafbrnsudbytte/?\\_ga=2.83946769.968816888.1677399307-1400550461.1668422444&page=10](https://pdf.cancer.dk/Hjaelp_viden/OmSorg/SorggrupperiskolerEnevalueringafbrnsudbytte/?_ga=2.83946769.968816888.1677399307-1400550461.1668422444&page=10)

<sup>50</sup> Link: <https://centralbibliotek.dk/aktiviteter/guidet-faelleslaesning-som-ny-kernekompetence>



			læsekoncept på Læsesporet.dk			
<b>SMK Fridays (partnerskab med Bikubefonden 2023-2031)<sup>51</sup></b>	Hele befolkningen (med særligt fokus på inklusion af folk der statistisk set ikke bruger kunst og museer i så høj grad, og som savner kulturelle fællesskaber)	Fysiske events 6 x årligt på SMK i Kbh., samt digital tilstedeværelse og community-opbygning i hele landet hele året. Også udvikling af internationalt program	Indsatsens indhold er under udvikling: Live-del med anderledes kunstoplevelser, koncerter, talks, performances, guidede ture, kreative værksteder, madboder etc. Online del med communities for forskellige målgrupper, fx unge og ældre, kreative samskabelsesprojekter	Målet er at gøre SMK Fridays velkomme for flere og flere forskellige borgere – i både digitale og fysiske fællesskaber, nationalt og internationalt - og skabe en læringsmotor for organisationen inden for diversitet og digitale muligheder for deltagelse	Aktivitetstilbud	
<b>Værket (Røde Kors)<sup>52</sup></b>	Voksne som føler sig ensomme (30-60 år).	Aarhus, Kalundborg, København, Næstved, og Slagelse kommuner.	Indsatsens indhold består af netværksgrupper med 10-12 voksne, der mødes sammen med frivillige og laver forskellige aktiviteter og øvelser. Øvelserne	Målet er at skabe en social netværksgruppe, for voksne, der føler sig ensomme, og derigennem give redskaberne til at håndtere ensomhed.	Aktivitetstilbud	Evalueringens resultater viser, at Værket har et væsentligt ensomhedsreducerende potentiale på kort og længere sigt. <sup>53</sup>

<sup>51</sup> Link: <https://www.smk.dk/article/nyt-partnerskab-giver-ni-aar-mere-med-smks-populaere-kunstbegivenhed-smk-fridays/>

<sup>52</sup> Link: <https://www.rodekors.dk/vores-arbejde/socialt-arbejde/brug-hjaelp/vaerket-netvaerk-voksne>

<sup>53</sup> Link: <https://drupal.maryfonden.dk/files/files/Vaerketrapport.pdf>

			er en fast del af alle netværk og skal støtte erfaringsudveksling og samtaler samt give redskaber til at håndtere ensomhed.			
<b>Unge for Ligeværd (UFL) UFL-klubberne<sup>54</sup></b>	Unge med særlige behov (<18 år.)	23 klubber fordelt i hele landet. <sup>55</sup>	Indsatsens indhold består af klubber, hvor de unge kan mødes og deltage i forskellige klubaktiviteter. Det kan eksempelvis være brætspil, bålhygge, musikaftræk, madlavning og forskellige ture ud af huset.	Målet er at skabe et klubtilbud, hvor de unge kan være som dem de er, få nye venner, blive en del af et stærkt fællesskab og få et aktivt fritidsliv. At styrke de unges sociale relationer og kompetencer. UFL arbejder på denne måde blandt andet med at mindske ensomheden for unge med særlige behov.	Aktivitetstilbud	
<b>Familieven (Mødrehjælpen)<sup>56</sup></b>	Gravide og småbørnsfamilier, der har brug for ekstra støtte i hverdagen.	Esbjerg, Haderslev, Fredericia.	Indsatsens indhold er at tilbyde en ekstra støtte for en gravid eller småbørnsfamilie i sit nærområde. Som Familieven kan opgaverne fx være at lytte til	Målet er at give familier og gravide en fast støtte i hverdagen, som er engageret og har lyst til at yde støtte og omsorg for familier med særlige behov.	Aktivitetstilbud	

<sup>54</sup> Link: <https://www.ligevaerd.dk/ung-med-saerlige-behov/>

<sup>55</sup> Link: <https://www.ligevaerd.dk/find-din-klub/>

<sup>56</sup> Link: <https://moedrehjaelpen.dk/holdpunkt/familieven/>

			forældrene, hjælpe med at skabe struktur eller hjælpe familierne til at skabe netværk, skabe pusterum ved fx at lege med børnene.			
<b>Måltidet (Mødrehjælpen)</b> <sup>57</sup>	Børn og deres forældre, der har lyst til at lave mad sammen og spise i fællesskab.	Esbjerg, Helsingør, Holstebro, Maribo, Odense, Slagelse, Skive, Svendborg, Sønderborg og Aarhus.	Indsatsens indhold er, at børn og deres familier inviteres i køkkenet, og forbereder et måltid, der spises i fællesskab med de andre deltagende familier.	Målet er at give både børn og forældre glæde ved mad og succesoplevelser sammen med andre.	Aktivitetstilbud	
<b>Den Rullende Kagemand (Mødrehjælpen)</b> <sup>58</sup>	Forældre til børn i børnehave eller folkeskole.	39 kommuner landet over.	Indsatsens indhold er Mødrehjælpens fødselsdagshjælp og kan søges af forældre til at holde børnefødselsdag for sit barn og dets venner fra børnehave eller skole.	Målet er at give alle børn mulighed for at invitere kammeraterne fra skole eller børnehave til børnefødselsdag. Hjælpen består af en fødselsdagspakke med indhold til at holde en festlig børnefødselsdag samt en gave til barnet.	Aktivitetstilbud	
<b>Babycafé (Mødrehjælpen)</b>	Gravide og småbørnsfamilier. Typisk småbørnsfamilier	Svendborg, Helsingør, Hvidovre-Rødovre,	Indsatsens indhold er en social og netværksskabende aktivitet. Fx	Målet er at skabe aktiviteter, der indeholder læring for forældre og børn, og at familierne får mulighed for	Aktivitetstilbud	

<sup>57</sup> Link: <https://moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/aktiviteter/maaltidet/>

<sup>58</sup> Link: <https://moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/aktiviteter/foedselsdagshjaelp/>

	er med babyer i alderen 0-18 måneder.	Fredericia, Silkeborg, Vejle, Holstebro, Kerteminde, Middelfart, Roskilde, Skive. Samt før-fødselscafé i Helsingør og amnestuesnak i Køge.	aktiviteter hvor baby stimuleres og udvikler sig, samt hvor forældrene kan lære nyt. 4 fokusområder: styrkelse af forældrekompetencer, styrkelse af forældre-barn relation, udvidelse af familiens netværk og udvikling + stimulering af baby/barn	at indgå i et socialt fællesskab.		
<b>Værdibørsen (Aarhus Kommune)<sup>59</sup></b>	Førtidspensionister og flexjobbere.	Aarhus Kommune.	Indsatsens indhold er et fællesskab og netværk for førtidspensionister og fleksjobbere gennem forskellige hold – f.eks. træning, krea, sport, kultur eller musik. Deltagelse på holdene er gratis.	Målet er at mindske ensomhed blandt førtidspensionister og flexjobbere.	Aktivitetstilbud	
<b>Mødrehjælpen s lokalforeninger<sup>60</sup></b>	Gravide og småbørnsfamilier, der savner et fællesskab.	Landsdækkende. Mødrehjælpen har 43 lokalforeninger på tværs af	Indsatsens indhold er at skabe et lokalt holdepunkt for gravide og	Målet er at sikre et frivilligt fast holdepunkt for de gravide og familierne, som har behov for dette.	Bestyrelsesfrivillig	

<sup>59</sup> Link: <https://vaerdiboersen.aarhus.dk/>

<sup>60</sup> Link: <https://moedrehjaelpen.dk/holdpunkt/lokalforeninger/>

		landet. Alle drevet af frivillige.	børnefamilier, som søger støtte og fællesskab.	Lokalforeningerne arrangerer aktiviteter, oplevelser og generel støtte for de gravide og børnefamilierne i nærområdet.		
<b>Min Blossom Familie (Blossom)</b>	Kvinder med minoritetsetnisk baggrund og deres familier, som oplever ensomhed og isolation fra det øvrige samfund	Region Sjælland (København), Region Midtjylland (Aarhus), Region Syddanmark (Odense)	Indsatsens indhold er, at de deltagende familier mødes med venskabsfamilier til socialt samvær, herunder: Kunst og kultur udflugter, fælles aktiviteter og snakke	Målet er at skabe sociale familiefællesskaber hvor de deltagende familier gennem spejling, støtte og styrkelse af de enkelte familiers relationer til andre familier med større overskud i det daglige vil opleve bedring i den generelle trivsel.	Besøgsven/mentor	Projektet evalueres kvalitativt og kvantitativt, bl.a. ved brug af WHO-5 trivselsindeks
<b>Kvinde-til-Kvinde (Blossom)<sup>61</sup></b>	Kvinder med minoritetsetnisk baggrund som oplever ensomhed og isolation fra det øvrige samfund.	Region Sjælland (Gentofte, Ishøj), Region Midtjylland (Aarhus), Region Syddanmark (Odense)	Indsatsens indhold er, at kvinderne tilknyttes en mentor i et 6 måneders forløb, hvor de får personlig sparring og støtte. Aktiviteter er fx <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gode snakke</li> <li>• Sprogtræning</li> <li>• Praktisk hjælp</li> </ul> Fælles udflugter	Målet er på kort sigt at kvinderne oplever at blive mødt i øjenhøjde i en ligeværdig relation hvor de får individuelt tilpasset viden og erfaring om sprog og samfund. På længere sigt har de nye redskaber som fremmer deltagelse i samfundets fællesskaber, herunder sociale-, kulturelle-, frivillige-, uddannelses- og arbejdsfællesskaber.	Besøgsven/mentor	Evaluering viser at mentees i løbet af et forløbet udvikler både deres sociale og praktiske kompetencer:  En mentee siger om sit forløb: "Jeg er blevet bedre til dansk og til at forstå samfundet, fordi jeg har mødt min mentor. Så jeg kan bedre bruge de muligheder, der er."

<sup>61</sup> Link: <https://www.blossom-project.org/kvinde-til-kvinde-mentor-2>

<p><b>Hjem til Dig (Røde Kors)</b><sup>62</sup></p>	<p>Unge, der befinder sig på kanten af hjemløshed. De mangler en stabil og fast bolig, har ofte psykiske sårbarheder og oplever at stå alene med flere af deres udfordringer. (18-30 år.)</p>	<p>Pt. kun i København og omegn.</p>	<p>Indsatsens indhold er hjælp til boligsøgning gennem en frivillig boligmentor, der både kan være en hjælp i at navigere på boligmarkedet, men også på andre områder i den unges liv. Derudover tilbyder vi et værtsophold hos en frivillig i en midlertidig periode på 3-6 måneder, mens en boligmentor hjælper den unge med at søge boliger.</p>	<p>Målet er at boligstabilisere unge både på kort og på langt sigt ud fra den unges behov. Det overordnede formål er at hjælpe flest mulige unge til en stabil boligsituation.</p>	<p>Besøgsven/mentor</p>	
<p><b>Besøgs- og netværksvenner for mennesker i hjemløshed (WeShelter)</b><sup>63</sup></p>	<p>Nuværende og tidligere herbergsbeboere samt brugere af WeShelters AST-tilbud.</p>	<p>Primært København</p>	<p>Indsatsens indhold er en én til én-relation med en ressourcestærk frivillig, som bliver matchet ud fra brugernes ønsker, behov og interesser. Ofte mødes parrene omkring en aktivitet</p>	<p>Målet er at forebygge ensomhed og social isolation og bygge bro til verden uden for misbrugs- og herbergsmiljøet. At skabe et stabilt og trygt holdepunkt i en kaotisk hverdag.</p>	<p>Besøgsven/mentor</p>	

<sup>62</sup> Link: <https://www.rodekors.dk/hjem-til-dig>

<sup>63</sup> Link: <https://weshelter.dk/nyheder/vi-giver-en-plads-i-faellesskabet/>

			stillet til rådighed af WeShelter, fx en kop kaffe på en café, en tur i biografen, Tivoli eller lignende.			
<b>Venner Viser Vej (Røde Kors og DRC Dansk Flygtningehjælp)</b> <sup>64</sup>	Flygtninge – voksne og eventuelle børn - der har behov for støtte til trivsel, netværk, beskæftigelse og deltagelse i samfundet.	Landsdækkende i mere end 84 kommuner	Indsatsens indhold er psykosocial 1-1 støtte og praktisk hjælp til at finde sig til rette i DK på arbejdsmarked, i fritiden og i familien.	Målet er øget trivsel, netværk, beskæftigelse og deltagelse i samfundet.	Besøgsven/menator	
<b>Mødrehjælpen s genbrugsbutikker</b> <sup>65</sup>	Gravide og småbørnsfamilier, der gerne vil købe brugt.	Landsdækkende. Der findes 45 genbrugsbutikker landet over. Alle drevet af frivillige.	Indsatsens indhold er at være med til at drive butikken ved fx at betjene kunder, sortere og vaske tøj, gøre rent samt lave kasseafregning og vagtplaner.	Målet er at være en del af et givende fællesskab, der er drevet af at sælge gode kvalitetsvarer (børnetøj og legetøj) til småbørnsfamilier. Familieme og de gravide oplever et trygt fællesskab, hvor der er nærhed og lokal støtte, for dem med behov.	Butiksfrivillig	
<b>Forældretelefonen (Børns Vilkår)</b> <sup>66</sup>	Forældre, bedsteforældre og barnets andre voksne.	Landsdækkende	Indsatsens indhold består af gratis og anonym rådgivning fra børnefaglige. Rådgivningen sker	Målet er, at ensomhed forebygges eller afhjælpes ved at fokusere og styrke fællesskabet og netværket om barnet.	Rådgivning	

<sup>64</sup> Link: <https://www.rodekors.dk/venner-viser-vej>

<sup>65</sup> Link: <https://moedrehjaelpen.dk/butik/>

<sup>66</sup> Link: <https://bornsvilkar.dk/det-goer-vi/foraeldretelefonen/>

			via telefonopkald. Blandt efteruddannelsesm ulighederne fra grundforløbet for rådgivere, tilbydes alle et særligt om ensomhed. Alle rådgivningssamtaler fokuserer på, hvordan barnets trivsel og rettigheder kan sikres.			
<b>Sig det højt (Psykiatrifonden)</b> <sup>67</sup>	Unge kvinder, der oplever bekymringer, stress, ængstelighed, ensomhed, selvværds- eller selvtillidsproblemer, præstationspres eller andre ungdomsudfordringer. (18-24 år.)	Landsdækkende (online)	Indsatsens indhold er peer to peer Samtalegruppen foregår via Zoom, ledes af to gruppeledere og forløber over otte efterfølgende dage på et fast tidspunkt.	Målet er at aftabuisere, bekæmpe og forebygge mistrivsel, angst, stress og depression blandt unge kvinder og fremmer den mentale sundhed.	Samtale/behandling	
<b>Natteravnene (Fonden for)</b>	Alle unge der bevæger sig i nattelivet.	140 byer	Indsatsens indhold består i, at 3 voksne i gule	Målet er at skabe tryghed og en god ramme for de unges natteliv og være til	Samtale/behandling	92 % af danskerne kender Natteravnene

<sup>67</sup> Link: <https://psykiatrifonden.dk/goer-vi/projekter-kampagner/sig-hoejt>



<b>Socialt Ansvar)<sup>68</sup></b>			<p>jakker via deres tilstedeværelse i byen, skaber tryghed for unge, der er ude på egen hånd. Natteravnene er ekstremt kendte og derfor oplever unge en umiddelbar fortrolighed i mødet. Natteravnene er klar til en samtale, når den unge har brug for det.</p>	<p>stede for de unge, når der er brug for voksne, der kan overtage ansvaret.</p>		<p>87% mener at de skaber tryghed</p>
<b>Unge Ravne (Fonden for Socialt Ansvar)<sup>69</sup></b>	<p>Alle unge der bevæger sig i nattelivet.</p>	<p>København, Odense, Aarhus</p>	<p>Indsatsen indhold er at skabe tryghed, fællesskab og inkluderende ansvarlig festkultur ved at frivillige bevæger sig rundt i byen blandt unge, samt ind på klubber og andre steder, hvor unge mødes.</p>	<p>Målet er at skabe tryghed for unge i nattelivet og til større events og derigennem bidrage til en inkluderende og ansvarlig festkultur blandt unge.</p>	<p>Samtale/behand- ling</p>	<p>96% af de frivillige Unge Ravne mener, at der er plads til mange forskellige typer af mennesker i Unge Ravne. 72% oplever, at det har en positiv indvirkning på deres generelle trivsel at være frivillig i Unge Ravne. 64% synes, at de har fået en større omgangskreds.</p>

<sup>68</sup> Link: <https://socialtansvar.dk/indsats/natteravnene/>

<sup>69</sup> Link: <https://socialtansvar.dk/indsats/unge-ravne/>

<b>Sorggruppe for unge i Frivilligcenter Helsingør (Helsingør Kommune)<sup>70</sup></b>	Unge, der har mistet en nærtstående eller oplever "ventesorg" (16-25 år.)	Helsingør kommune	Indsatsens indhold er samtalegrupper. 2 gruppeledere faciliterer 10 møder i alt. Ved at dele tanker, følelser og erfaringer med andre i samme situation kan sorgen lindres	Målet er, gennem samtale og støtte fra gruppen, at hjælpe personerne videre med livet.	Samtale/behandling	
<b>GENLYD Aarhus (Aarhus Kommune)<sup>71</sup></b>	Personer, der oplever ensomhed eller som gerne vil møde nye mennesker. (<18 år.)	Aarhus Kommune.	Indsatsens indhold er Fællesskabsplatformen, som er en digital opslagstavle og Fællesskabsformidleren som tilbyder fysiske eller telefoniske samtaler.	Målet er at forebygge og mindske ensomhed.	Socialt forum	
<b>Ungehøjskolen "Queer the Future" (LGBT+ Danmark)<sup>72</sup></b>	Unge queerpersoner (16-25 år.)	Landsdækkende	Indsatsens indhold er at styrke unge LGBT+ personers forudsætninger for at være demokratiske medborgere ved at give dem	Målet med projektet er at styrke unge LGBT+ personers forudsætninger for at være demokratiske medborgere	Socialt forum	Tilbuddet er etableret i 2022 og er derfor ikke evalueret endnu.

<sup>70</sup> Link: <https://www.frivilligcenter-helsingor.dk/>

<sup>71</sup> Link: <https://genlydaarhus.dk/>

<sup>72</sup> Link: <https://lgbt.dk/ungehøjskolen/>



			redskaber og understøtte deres selvtillid og lyst til at deltage i demokratiet gennem tilbagevendende årlige lejr- og festivalaktiviteter i faglige- og sociale LGBT+ fællesskaber.			
<b>SnakSammen (Boblberg)</b> <sup>73</sup>	Alle voksne, der oplever social isolation og eller ensomhed og har brug for samt lyst til en online hverdagssnak.	Landsdækkende. Alle voksne kan deltage uanset om kommunen har abonnement på Boblberg eller ej.	Indsatsens indhold er en digital samtaleplatform på Boblberg, hvor frivillige fra Røde Kors tilbyder samtaler omhandlende hverdagssnak online. Aktiviteten er åbent fra morgen til aften alle dage om ugen året rundt.	Målet er at opbygge mental sundhed via digitale samtaler, og målet er, at alle mennesker skal have mulighed for at se og tale med et andet menneske hver dag, hvis man har lyst.	Socialt forum	
<b>Værtskab for alle #Ensomhed (Centralbibliotekerne)</b> <sup>74</sup>	Ansatte i folkebibliotekerne og brugere af folkebibliotekerne	6 regioner: Aalborg Herning Vejle Odense Roskilde	Indsatsens indhold er en vidensplatform om ensomhed: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sådan bliver vi bedre værter</li> </ul>	Målet er at styrke folkebibliotekernes tilgang til mennesker der lever med ensomhed og udenforskab, som kan være barrierer for deltagelse i - og udbytte af	Undervisningsforløb	

<sup>73</sup> Link: [https://boblberg.dk/snaksammen?utm\\_source=ga&utm\\_campaign=Dynamisk&gclid=EAlaIqobChMI2Iq53cOF\\_gIVhJrVCh2WBQ3PEAAAYASAAEgLAEPD\\_BwE](https://boblberg.dk/snaksammen?utm_source=ga&utm_campaign=Dynamisk&gclid=EAlaIqobChMI2Iq53cOF_gIVhJrVCh2WBQ3PEAAAYASAAEgLAEPD_BwE)

<sup>74</sup> Link: <https://centralbibliotek.dk/aktiviteter/vaertskab-alle-ensomhed>

		Gentofte	for borgere der oplever ensomhed Værktøjer og ressourcer til bedre at kunne agere på biblioteket.	bibliotekernes tilbud. Folkebibliotekerne har skabt faglige forudsætninger og fysiske vilkår, der muliggør en højere grad af inklusion af borgere, der lever med ensomhed og sårbarhed.		
<b>Det tilgængelige folkebibliotek (Centralbibliotekerne)</b> <sup>75</sup>	Ansatte i folkebibliotekerne og brugere af folkebibliotekerne	6 regioner: Aalborg Herning Vejle Odense Roskilde Gentofte	Indsatsens indhold er et koncept bestående af e-læringsforløb, samt en netværks- og videndelingsgruppe. Konceptet har fokus på tilgængelighed og repræsentation.	Målet er at give folkebibliotekerne mulighed for at arbejde konkret med tilgængelighed bl.a. gennem universelt design, så bibliotekerne kan arbejde hen imod reelt at være for alle, ved at skabe inkluderende rum og praksisser.	Undervisningsforløb	
<b>Walk &amp; Talk (Folkekirken)</b>	Hele befolkningen	Landsdækkende	Indsatsens indhold er, at man mødes, ofte ugentligt, og går længere eller kortere ture. Her opbygges fællesskab og det er nemmere at snakke om de svære ting i livet, når man går ved siden af hinanden. På den måde, bliver der skabt tillidsfulde rum.	Målet er opbyggelse af fællesskab omkring en fysisk aktivitet, samtidig med at det trykke samtalerum er lettere tilgængeligt når vi går ved siden af hinanden.	Aktivitetstilbud  Samtale/behandling	

<sup>75</sup> Link: <https://centralbibliotek.dk/aktiviteter/det-tilgaengelige-folkebibliotek>

<b>Kom videre mand</b> <sup>76</sup>	Mænd, der har svært ved at dele deres tanker og følelser, når livet gør ondt og/eller er i krise omhandlende fx stress, skilsmisse eller arbejdsløshed	Jylland og Sjælland (30 grupper)	Indsatsens indhold er et gratis gruppeforløb, der forløber over otte uger, hvor gruppen mødes én gang om ugen. Gruppen har en frivillig, mandlig gruppeleder, der guider deltagerne igennem forløbet.	Målet er at hjælpe mænd i krise videre, ved at tilbyde et fællesskab af mænd, der er i samme eller lignende situationer.	Aktivitetstilbud Socialt forum	Af organisationens hjemmeside fremgår det, at gruppeforløbet havde en positiv effekt på deltagerens liv. <sup>77</sup>
<b>Madmekka (DFUNK)</b> <sup>78</sup>	Personer med og uden flygterfaringer (15-30 år.)	København, Aalborg, Aarhus, Sønderborg, Odense.	Indsatsens indhold er et gratis, socialt tilbud til unge, der gerne vil mødes om mad og fællesspisning med andre unge.	Målet er at arbejde for at skabe trygge, stabile og udviklende fællesskaber for unge, der er flygtet til Danmark.	Aktivitetstilbud Socialt forum	En evaluering fra 2019 viser bl.a., at et væsentligt udbytte fra DFUNK er afgørende nye venskaber og bekendtskaber, der er med til at mindske den ensomhed, som har præget livet i Danmark for unge med flygtningebaggrund.

<sup>76</sup> <https://www.komvideremand.dk/>

<sup>77</sup> <https://www.komvideremand.dk/om-kom-videre-mand/>

<sup>78</sup> Link: <https://dfunk.dk/event/madmekka/>

<b>Ung-til-ung (DFUNK)<sup>79</sup></b>	Personer med og uden flugterfaringer (15-30 år.)	Aalborg, Aarhus, Kolding, Sønderborg, Næstved, Rudersdal, Middelfart, Odense.	Indsatsens indhold er et socialt tilbud til unge (med og uden flugterfaringer), der gerne vil mødes med andre unge om forskellige fritidsaktiviteter og udflugter. Det kan være alt fra en tur i teatret, spilaftener og bowlingture.	Målet er at skabe trygge, stabile og udviklende fællesskaber for unge, der er flygtet til Danmark.	Aktivitetstilbud Socialt forum	En evaluering fra 2019 viser bl.a., at et væsentligt udbytte fra DFUNK er afgørende nye venskaber og bekendtskaber, der er med til at mindske den ensomhed, som har præget livet i Danmark for unge med flygtningebaggrund.
<b>Fællesklang (KFUM og KFUK i Danmark)<sup>80</sup></b>	Fællesklang er for voksne der elsker at synge. Koret har ingen optagelsesprøve og vægter fællesskabet højt. (18-35 år.)	Aalborg, Aarhus, Horsens, Vejle, Odense, Esbjerg og København	Indsatsens indhold er et korekoncept under børne- og ungdomsorganisationen KFUM og KFUK i Danmark. Udover ugentlige korafstævner består Fællesklang også af hyggelige sociale initiativer som fællesspisning, koncerter og fester, som arrangeres af et frivilligt korudvalg.	Målet er at skabe et værdifuldt fællesskab og frirum for unge. Her er der plads til alle uanset sangstemme, religiøs overbevisning osv.	Aktivitetstilbud Socialt forum	Evalueringer viser, at indsatsen har bidraget til, at 83 pct. af deltagerne føler sig mindre alene med familiens udfordringer, 76 pct oplever at have fået mere selvtillid som far og 70 pct. føler sig mere som en del af det danske samfund

<sup>79</sup> Link: <https://dfunk.dk/ung-til-ung-2/>

<sup>80</sup> Link: <https://kfum-kfuk.dk/faellesklang/>

<b>Spisefællesskaber for enlige forsørgere (Folkekirken)</b>	Enlige forsørgere	København	Indsatsens indhold er, at man i grupperne mødes, ofte månedligt, og laver mad sammen og spiser i fællesskab.	Målet er at give de enlige forældre et fællesskab, hvor de kan møde andre familier der står i samme situation som dem selv, samt at give dem en helt lavpraktisk støtte i hverdagen.	Aktivitetstilbud Økonomisk og praktisk støtte	
<b>Spisefællesskaber for unge (Folkekirken)</b>	Indsatsen varierer og til tider er det rettet mod studerende og andre gange en bestemt aldersgruppe.	København, Århus, Horsens.	Indsatsens indhold er, at man i grupperne mødes, ofte månedligt, og laver mad sammen og spiser i fællesskab	Målet er at skabe et fællesskab om en aktivitet, hvor unge kan møde andre unge.	Aktivitetstilbud Økonomisk og praktisk støtte	
<b>Baba (Fonden for Socialt Ansvar)<sup>81</sup></b>	Fædre med begrænset netværk.	13 byer spredt over hele Danmark	Indsatsen indhold er lokale fællesskaber, hvor fædre mødes og samtaler om svære emner omkring det at være far og hjælper hinanden med at skabe positive forandringer i eget liv.	Målet er at give fædre mulighed for i fællesskab med andre at opbygge en positiv faridentitet og skabe et trygt og inkluderende børneliv i lokalområdet og bygge bro over den gensidige mistillid der er mellem fædre og systemet.	Aktivitetstilbud Samtale/behandling Socialt forum	

<sup>81</sup> <https://socialtansvar.dk/indsats/baba/>

<b>Baglandet</b> <sup>82</sup>	Nuværende og tidligere anbragte.	København, Aarhus, Vejle og Aalborg.	Indsatsens indhold er et mødested og rådgivningstilbud til nuværende og tidligere anbragte. Baglandet er et gratis tilbud, og der kræves ingen henvisning for at komme i Baglandet.	Målet er, at tilbyde vejledning, støtte, terapi og netværksbaserede sociale aktiviteter til nuværende og tidligere anbragte.	Rådgivning  Socialt forum	
<b>Sammen om Sorgen efter vold og social kontrol (Blossom)</b>	Kvinder som har oplevet vold og negativ social kontrol	Landsdækkende (mødestedet for interventionen er i Region Hovedstaden) (Charlottenlund)	Indsatsens indhold er, at deltagerne mødes i et trygt og inkluderende frivilligdrevet kvindefællesskab, faciliteret gennem samtaler og samtalebaserede øvelser hvor empowerment, spejling og sparring er i fokus.	Målet er, at kvinder der deltager i SoS, oplever en lettere overgang fra krisecenter til egen bolig, og dermed opnår en bedre trivsel i en svær overgang.	Samtale/behandling  Socialt forum	Projektet evalueres kvalitativt og kvantitativt, bl.a. ved brug af WHO-5 trivselsindeks
<b>HUSRUM Danmark</b> <sup>83</sup>	Personer, som er ramt af alvorlig ensomhed og en eller flere psykiske diagnoser (70%)	Aarhus, Horsens, Viborg, Silkeborg (Randers fra august 2023)	Indsatsens indhold er samtale- og netværksgrupper, sociale arrangementer og hjerteven. Alle aktiviteter er drevet	Målet er at give unge ramt af svær ensomhed adgang til trygge, strukturerede fællesskaber, hvor det er muligt at spejle sig i andre, øve sociale færdigheder og danne nye relationer. HUSRUM er en øvebane,	Aktivitetstilbud  Besøgsven/mentor  Samtale/behandling	Følgeforskning forestået af Defactum, Region Midt, med støtte fra Danske Regioner

<sup>82</sup> Link: <https://kbh.baglandet.org/>

<sup>83</sup> Link: <https://www.husrum.dk/om/>



	(16-30 år.)		af frivillige og er gratis at deltage i.	som bygger bro til andre fællesskaber.		
<b>Kofoeds Skole<sup>84</sup></b>	Voksne der står uden for arbejdsmarkedet og som gerne vil hjælpe sig selv til et bedre liv. <sup>85</sup> (<18 år)	12 forskellige værksteder	Indsatsens indhold er et stort udbud af undervisning, værkstedsfag og projekter. Der er mulighed for at komme i arbejdsstræning, få afklaret jobønsker og få hjælp til personlig udvikling. Der tilbydes også hjælp og støtte igennem socialrådgivere, advokatvagt, familie- og psykologisk rådgiver, misbrugskonsulent og andet.	Målet er at yde selvhjælp til mennesker, der har sociale vanskeligheder, og hjælpe den enkelte elev til at udvikle øgede ressourcer og kompetencer.	Aktivitetstilbud Opholds- eller mødested Rådgivning	
<b>Fællesskabsby (Partnerskab mellem Dansk almennyttigt Boligselskab, Ringsted</b>	Voksne, der ønsker at være en del af ét eller flere fællesskaber, og som har	Afprøves som case i Ringsted i projektets fase 1	Indsatsens indhold er: Fællesskabsguide, der vejviser borgere og fagpersoner,	Målet er: At synliggøre de eksisterende fællesskaber, både de formelle og de uformelle.	Database Rådgivning Undervisningsforløb	

<sup>84</sup> Link: <https://menneskermedmere.dk/>

<sup>85</sup> Se specificeret målgruppe her: Link: <https://menneskermedmere.dk/blivelev/>

<b>Kommune og Komitéen for Sundhedsoplysning)<sup>86</sup></b>	brug for at blive hjulpet på vej på deres rejse over i et fællesskab (<18 år.)		Fællesskabsambasador-netværk på tværs af boformer, Hjemmeside/Fællesskabsoversigt, hvor de eksisterende tilbud og Velkomstværter synliggøres, Workshops om 'den gode velkomst' i fællesskaber/foreninger og Uddannelse/workshops på uddannelsesinstitutioner	At kortlægge, hvor der kan skabes bedre overgange til fællesskaber, og hvor der er huller i fællesskabsnetværket.  At skabe øget tilgængelighed til fællesskaberne.  At aktivere borgere, fagpersoner i kommunen, handel, frisører, tro, uddannelsesinstitutioner, den primære sundhedssektor m.fl. til at vejlede hinanden ind i fællesskaber.		
<b>Ældre (65+)</b>						
<b>Frivillig Palliativ Indsats (Røde Kors)</b>	Uhelbredeligt syge og døende, som er tilknyttet et palliativt team, og deres pårørende	Den jyske del af Region Syddanmark	Indsatsens indhold er samvær og aktiviteter med den uhelbredeligt syge og aflastning af deres pårørende	Målet er at reducere mental og social ensomhed og højne livskvaliteten i den sidste tid for uhelbredeligt syge og deres pårørende	Aktivitetstilbud	Aktiviteten evalueres internt i Region Syddanmark og Røde Kors
<b>Fortæl for Livet</b>	(<70+)	Landsdækkende	Indsatsens indhold er, at ældre, der er	Målet er at mindske ensomhed ved at styrke	Aktivitetstilbud	

<sup>86</sup> Link: <https://nordeafonden.dk/projekter/faellesskabsby>

<b>(Røde Kors)<sup>87</sup></b>			i gruppeforløb guides til at erindre og fortælle om vigtige begivenheder i deres liv.	ældres identitetsfølelse og samtidig skabe nye relationer og livsvidner.		
<b>Cykelfællesskaber (Samarbejde ml. DGI Storkøbenhavn og Københavns Kommune)<sup>88</sup></b>	(<65 år.)	Københavns kommune	Indsatsens indhold er, at Københavnerne mødes i lokale cykelfællesskaber. Cykelfællesskaberne koordineres af frivillige cykelambassadører	Målet er at forebygge og nedbringe ensomhed.	Aktivitetstilbud	
<b>Kultur &amp; Sundhed: Indsats mod ensomhed ved Frederiksberg museerne<sup>89</sup></b>	Ældre borgere, der oplever ensomhed og social isolation	Frederiksberg Kommune	Indsatsens indhold er aktiviteter som fællessang, fællesdans, fællesspisning, workshops. Netværksdannelse samt kultur- og erindringskasser til udlån	Målet er at tilbyde kulturelle sundhedsfremmende aktiviteter, der kan skabe glæde, livskvalitet, samvær og sociale relationer	Aktivitetstilbud	Evalueringer viser at de ressourcestærke hjælper de mindre ressourcestærke borger til at blive en del af fællesskabet og få fokus på de sunde vaner.  Programmet er evalueret i regi af EU-projektet Culture For Health <sup>90</sup>
<b>Læsegruppe mod ensomhed (Læseforening)</b>	Mennesker på tværs af alder, køn og livssituation	Landsdækkende og særligt i- og omkring de største byer og i	Indsatsens indhold er læsefællesskaber, hvor man mødes	Målet er, at skønlitterære tilgange og de interessebårne fællesskaber kan skabe et	Aktivitetstilbud.	ElderLearn deler deres evalueringer her: Forskning og tal — Elderlearn

<sup>87</sup> Link: <https://hovedstaden.rodekors.dk/detgorvi/faellesskaber-for-seniorer/fortael-for-livet/>

<sup>88</sup> Link: <https://www.dgi.dk/foreningsledelse/min-landsdelsforening/dgi-storkoebenhavn/projekter/cykelfaellesskaber-for-seniorer>

<sup>89</sup> Link: <https://frederiksborgmuseerne.dk/da/om-os/kultur-og-sundhed/>

<sup>90</sup> Link: <https://www.cultureforhealth.eu/mapping/frederiksberg-museums/>

en) <sup>91</sup>		en række mellemstore kommuner	præstationsfrit og uden forberedelse om fælleslæsning af skønlitteratur og poesi.	samfund, hvor der kan findes læsefællesskaber for enhver som vil, og hvor alle kan mødes på tværs af sociale lag og forudsætninger om skønlitteratur og poesi som det fælles anker.		
<b>Motionsbold for ældre (Samarbejde m. DBU og Københavns Kommune)</b>	Ældre ensomme	Københavns Kommune	Indsatsens indhold er at aktivere ældre københavnere på en fodboldbane med fysiske aktiviteter og ikke mindst opbygning af gode sociale relationer.	Målet er at forbygge ensomhed ved at tilbyde seniorer mulighed for at indgå i frivillige fællesskaber i fodboldklubberne og på den måde dele deres erfaring og livsglæde i det fællesskab, som klubberne traditionelt står for.	Aktivitetstilbud	
<b>SeniorNET (Dansk Folkehjælp)<sup>92</sup></b>	Ældre, som for nylig er blevet enlige og som i særlig grad er på vej til at blive ensomme.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er, at de ældre bl.a. tage med på ferier og deltage i netværksdannende aktiviteter, hvor frivillige hjælper de ældre med at skabe et fællesskab.	Målet er at give ældre i ensomhed en mulighed for at møde andre ældre i deres lokalområde og danne nye netværker og venskaber.	Aktivitetstilbud	

<sup>91</sup> Link: <https://www.laeseeforeningen.dk/vi-lser-mod-ensomhed-2>

<sup>92</sup> Link: <https://www.folkehjaelp.dk/frivilligt-socialt-arbejde/seniornet/>

<b>ElderLearn<sup>93</sup></b>	(<65 år.)	16 kommuner	Indsatsens indhold er at sætte tilflyttere, der vil blive bedre til dansk, i kontakt med danske seniorer i risiko for ensomhed - deltagerne der bliver matchet, er frivillige.	Målet er at forebygge ensomhed og forbedrer integration.	Besøgsven/mentor	
<b>Cafe Fælles (Frivilligcenter Helsingør)<sup>94</sup></b>	Seniorer fra lokalområdet (<60 år.)	Helsingør kommune	Indsatsens indhold er en cafe, hvor en række frivillige står klar til at tage imod gæsterne og sørge for både alt det praktiske – og for at facilitere samtalerne så alle gæster bliver involveret. Ind mellem er der et lille foredrag, et tema eller en gåtur.	Målet er at mindske og forebygge ensomhed med bedre trivsel og livskvalitet for øje.	Opholds- eller mødested	
<b>Psykologsamtaler (Center for livskvalitet, Aarhus Kommune)<sup>95</sup></b>	Ældre, der er i kontakt med kommunen, og som har det psykisk svært	Aarhus Kommune.	Indsatsens indhold er gratis psykologsamtaler, enten i eget hjem eller i et lokale i nabolaget efter	Målet er at tilbyde hjælp til at håndtere en aktuel psykisk belastning, som man har svært ved at	Samtale/ behandling	

<sup>93</sup> Link: <https://en.elderlearn.dk/>

<sup>94</sup> Link: <https://www.frivilligcenter-helsingor.dk/borger/projekter/cafe-faelles>

<sup>95</sup> Link: <https://www.aarhus.dk/borger/sundhed-og-sygdom/sundhedstilbud/naar-du-har-det-svaert/psykologsamtaler-til-aeldre/>

	f.eks. pga. ensomhed.		aftale, hvor mennesker får hjælp til at håndtere en aktuel psykisk belastning, f.eks. pga. ensomhed	håndtere på egen hånd, f.eks. ensomhed.		
<b>Forebyggende hjemmebesøg (Rødovre Kommune)<sup>96</sup></b>	Personer i Rødovre Kommune (<65 år.)	Rødovre Kommune	Indsatsens indhold består af et besøg og en samtale med en forebyggende sygeplejerske. Samtalen drejer sig om det, der optager den enkelte i hverdagen. Sygeplejersken kan desuden tilbyde ekstra besøg ved behov, fx i forbindelse med dødsfald i familien.	Målet er at øge borgerens tryghed og at støtte borgeren i fortsat at klare hverdagen selv. Derudover er formålet også at opspore og forebygge ensomhed for borgere, der bor alene.	Samtale/behandling	
<b>Skærmkaffe<sup>97</sup></b>	Ældre som af forskellige grunde føler sig ensomme eller isoleret i hjemmet.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er, at 3-4 ældre i ensomhed sættes sammen i en virtuel gruppe, som mødes en gang ugentligt i en given periode. Gruppen faciliteres af en aktiv ældre frivillige	Målet er at etablere virtuelle fællesskaber for ældre, som føler sig ensomme eller isolerede derhjemme. Gennem virtuelle fællesskaber vil de få mulighed for at komme i kontakt med andre ligestillede.	Socialt forum	

<sup>96</sup> Link: <https://www.rk.dk/borger/socialservice/kvalitetsstandarder-for-socialservice/forebyggende-hjemmebesoeg/>

<sup>97</sup> Link: <https://www.menighedsplejen.dk/vores-aktiviteter/til-aeldre/en-virtuel-kop-kaffe>

			i menighedsplejen eller menighedsrådet. Indholdet på møderne defineres af de ældre selv.			
<b>Værestedet Drys Ind<sup>98</sup></b>	Hovedsageligt ældre (men alle voksne er velkomne) (<65 +)	Lokalt – Københavns Kommune, især Amager	Indsatsens indhold består af væresteder, hvor der er åbent alle dage året rundt og har aktiviteter der spænder fra sang til ferieophold og ALT derimellem	Målet er at være et sikkert og stabilt sted, når man har det svært og at arbejde for, at bekæmpe ensomhed og isolation. Vi fejrer selv den mindste sejt.	Aktivitetstilbud  Opholds- eller mødested	
<b>Seniorhøjskole ophold (Menighedsplejerne)<sup>99</sup></b>	Ældre, som finder det udfordrende at tage initiativ til at komme på ferie eller, som ikke har helbredet til at tage alene afsted.	Ældre, som ikke selv magter at tage initiativ til at komme på ferie eller ældre, som ikke selv har helbredet til at tage alene afsted.	Indsatsens indhold er højskoleophold på Rude Strand og Tisvilde Højskole, hvor der er lagt program, men hvor man kan vælge kun at deltage i det, man selv har kræfter til.	Målet er at give ældre mennesker i en svær livssituation en mulighed for at komme på ferie i en tryk ramme og være sammen med tætte relationer i en ny kontekst.	Aktivitetstilbud  Opholds- eller mødested	Indsatserne af dokumenteret for forskellige målgrupper af blandt andre Institut for Folkesundhed og Aarhus universitet.
<b>Spis sammen (Ældre Sagen)<sup>100</sup></b>	Ældre, som søger at være sammen med andre.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er flere tilbud herunder madklubber, fællesspisning,	Målet er at skabe et socialt fællesskab for de ældre, der savner selskab og samvær med andre samtidig med, at man kan nyde god mad.	Aktivitetstilbud  Opholds- eller mødested	

<sup>98</sup>Link: <https://drysind.dk/>

<sup>99</sup> Link: <https://www.menighedsplejen.dk/vores-aktiviteter/til-aeldre/seniorhoejskole>

<sup>100</sup> Link: <https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/helbred/ensomhed/find-aktiviteter/spis-sammen-med-andre>

			spisevenner, restaurant- og cafebesøg, frokostklubber og andre aktiviteter.			
<b>Transmogriffen</b> <sup>101</sup>	Personer (18-35 år)	København	Indsatsens indhold er et værested for unge der oplever ensomhed eller psykisk sårbarhed	Målet er at deltagerne finder et frirum og et fællesskab med de andre deltagere.	Aktivitetstilbud  Opholds- og mødested	
<b>Digital hjælp (Samarbejde mellem Aarhus kommune og Teknologi i praksis)</b> <sup>102</sup>	Personer, som er digitalt ekskluderede. (<60 år)	Aarhus Kommune	Indsatsens indhold er, at ældre, to gange om ugen, kan møde op i Apps Café og få hjælp til smartphone og tablets, hjælp til at lave videoopkald med venner og familie, hjælp til at låne e-bøger og lydbøger eller til opsætning af konkrete apps.	Målet er at mindske ensomhed, øge deltagelse og mindske digital eksklusion.	Aktivitetstilbud  Rådgivning	Tilbuddet bliver evalueret i slutningen af 2023.
<b>Seniormødre (Fonden for Socialt Ansvar)</b>	Kvinder med etnisk minoritetsbaggrund, som savner netværk, nogen at tale	4 grupper i København og Frederiksberg	Indsatsens indhold er at opbygge lokale fællesskaber, hvor kvinderne samles, taler sammen og	Målet er at give ældre, der lever med ensomhed et inkluderende fællesskab, hvor de møder andre ældre i deres lokalområde og danner nye venskaber og	Aktivitetstilbud  Samtale/behandling	Tilbagemeldinger fra de ældre der deltager og deres pårørende er positive.

<sup>101</sup> Link: <https://transmogriffen.dk/>

<sup>102</sup> Link: <https://www.aarhus.dk/borger/personlig-hjaelp-og-stoette/velfaerdesteknologi/appscafe/>



	med og aktiviteter at gå til. (<65+)		planlægger netværksskabende. Bydelsmødre er frivillige, der støtter de ældre kvinder til efterhånden selv at tage ansvar for både fællesskab og aktiviteter.	tage på udflugt sammen for at lære byens muligheder at kende.		
<b>Den etniske Vinkel, (Fonden for Socialt Ansvar)<sup>103</sup></b>	Pårørende og ældre med etnisk minoritetsbaggrund, der oplever at stå alene med	Hovedstadsområdet	Indsatsens indhold sætter fokus på at skabe samtaler, fortrolighed, forståelse og netværk blandt ældre og pårørende, så de ikke står alene med udfordringer, når alderdommen rammer.	Målet er at sætte fokus på de udfordringer ældre og pårørende står med, når forældrene bliver gamle og har brug for hjælp eller mister netværk	Aktivitetstilbud Undersøgelse	
<b>Samfundshjælperne (FrivilligCenter Amager)<sup>104</sup></b>	Ældre, som kunne have ønske om at deltage i lokale aktiviteter	København	Indsatsens indhold er mobilisering af medmenneskelighed til at spotte ensomhed, tage kontakt for en god snak, brobygning og hjælpsomhed.	Målet er, at 200 borgere i en bydel på Amager er aktive Samfundshjælper og at de gennem hverdagsgerninger kan brobygge mellem målgruppe og lokale aktivitetstilbud.	Aktivitetstilbud Database	

<sup>103</sup> Link: <https://socialtansvar.dk/wp-content/uploads/2023/02/Aarsskrift-2023-Fonden-for-Socialt-Ansvar.pdf>

<sup>104</sup> Link: <https://frivilligcenteramager.dk/?view=article&id=41&catid=8&fbclid=IwAR1k1pFPTx2rtYh14auKzZ1XnTY1QgnD6d7b6YWYFXBJnCOAIPWaShFM8M8>

<b>Besøg på Modersmål</b> <sup>105</sup>	Ældre med etnisk minoritetsbaggrund som er ensomme	København og Gladsaxe Kommuner	Indsatsens indhold er etablering af besøgsvenner, der matches sprogligt og kulturelt. Indsatsen er primært rettet mod ældre på plejehjem.	Målet er at mindske ensomhed hos den gruppe ældre, der bliver isoleret på grund af mistede eller formindskede evner til at beherske dansk.	Besøgstjeneste Cykelpilot	Evalueringen peger på at Besøg på Modersmål er et supplement til eksisterende kommunale og frivillige tilbud: Der er behov for, at tilbuddet kommer ud til ældre, der ikke kan nås på anden måde.
<b>Ensomhedsopsporing i hjemmeplejen (Københavns Kommune)</b>	Borgere i hjemmeplejen	Københavns Kommune	Indsatsens indhold er, at der opspores borgere med særlig risiko for ensomhed i hjemmeplejen.	Målet er at guide ensomme hjemmeboende borgere ind i lokale fællesskaber	Ledsagelse til aktiviteter Screening	Evalueringen viser at det er en god ide at blande ressourcestærke borgere med mindre ressourcestærke for at sikre en god atmosfære og at det er vigtigt med frivillige der faciliterer samtalerne så alle føler sig set og hørt.
<b>Alle aldersgrupper</b>						
<b>Julevenner (Røde Kors)</b> <sup>106</sup>	Voksne og børn, fokus på enlige / mennesker med få sociale relationer	Hele landet	Indsatsens indhold er bekæmpelse af ensomhed og social isolation. Julevenner er med til at skabe fællesskaber og kan være med til at skabe sociale relationer	Målet er, at ingen ufrivilligt skal holde jul alene	Aktivitetstilbud	

<sup>105</sup> Link: <https://besoegpaamodersmaal.dk/>

<sup>106</sup> Link: <https://www.rodekors.dk/jul/julevenner>

			juleaften i hele landet for alle danskere, der ønsker at deltage.			
<b>Frivilligfællesskaber (Red Barnet Ungdom)<sup>107</sup></b>	Personer, der ønsker at deltage i og drive aktiviteter rettet mod børn og unge i udsatte positioner (15-30 år.)	Landsdækkende	Indsatsens indhold er aktiviteter for børn og unge i udsatte positioner. De indgår hermed i forpligtende fællesskaber og danne ny sociale relationer til både andre frivillige og børn i aktiviteterne	Målet for de frivilliges aktiviteter er at skabe frirum, oplevelser og positiv voksenkontakt for børn og unge i udsatte positioner.	Aktivitetstilbud	
<b>Fairhuset (KFUM og KFUK i Danmark)</b>	Unge (13-25 år.)	Pt. Opstart på vej i Aarhus, Esbjerg og København (på sigt landsdækkende)	Indsatsens indhold er fysiske mødesteder med aktivitetsbårne fællesskaber, hvor unge møder andre unge og frivillige, som de kan spejle sig i og finde fællesskaber med i et positivt miljø. I Fairhuset er der ikke fokus på den enkeltes problemer, men på at mødes med andre unge om aktiviteter og passioner-alt fra parkour og musik til fællesspisning og debat.	Målet er at skabe åbne lokale mødesteder, der tilbyder byens unge et frirum i hverdagen, hvor de kan sænke skuldrene-og et sted med kvalitetsindhold, der giver unge lyst og mod til at strække sig efter mere i fællesskaber med andre unge.	Aktivitetstilbud	

<sup>107</sup> Link: <https://redbarnetungdom.dk/bliv-frivillig/>

<p><b>Nørkerne (Røde Kors)<sup>108</sup></b></p>	<p>Ældre og yngre, der ønsker socialt samvær omkring håndarbejde</p>	<p>Hele landet</p>	<p>Indsatsens indhold er, at Nørkerne strikker og syr af genbrugsmaterialer og sælger bl.a. nørklerierne i Røde Kors butikkerne – og skaffer dermed penge til nødhjælp i ind- og udland. Nogle strikker bamser til fængsler, tæpper til plejehjem og hjemløse osv. Nørklegupperne mødes regelmæssigt og får lidt kaffe, hygge og snak, mens de nørkler.</p>	<p>Målet er at Nørklegupperne forebygger ensomhed, særligt for gruppen af ældre, der måske er blevet alene eller på anden måde har brug for socialt samvær.</p>	<p>Aktivitetstilbud</p>	
<p><b>SIND-lokalafdelinger<sup>109</sup></b></p>	<p>Voksne mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder og deres pårørende</p>	<p>Landsdækkende (52 afdelinger)</p>	<p>Indsatsens indhold er Sociale aktiviteter og arrangementer arrangeret af frivillige. Mange af de frivillige er berørt af psykisk sygdom, enten fordi de selv lever med det, eller fordi de er pårørende. Der skelnes ikke altid mellem frivillig og deltager – det er</p>	<p>Målet er at lave noget sjovt og meningsfuldt sammen. For nogle er deltagelse en del af deres recovery proces.</p>	<p>Aktivitetstilbud</p>	<p>Erfaringerne fra et igangværende projekt peger på, at deltagerne gradvist påtager sig mere ansvar, og at de vurderer, at deltagelse fremmer deres mentale sundhed.</p>

<sup>108</sup> Link: <https://www.rodekors.dk/bliv-frivillig/noerkler>

<sup>109</sup> Link: <https://sind.dk/find-sind/sinds-lokalafdelinger>

			måske mere et deltagerskab.			
<b>Aftenskolemakker (AOF)<sup>110</sup></b>	Psykisk sårbare	Syddjylland, Nordjylland, Odense og Sydfyn	Indsatsens indhold er en brobyggerordning, hvor personer, der er psykisk sårbare kan deltage i aftenskoleaktiviteter sammen med en makker. En aftenskolemakker er en frivillig AOF-kursist, som støtter den psykisk sårbare borger i aktiviteterne på aftenskolen.	Målet er at fremme målgruppens recovery-proces og sikre, at flere får mulighed for at blive inddraget i fællesskaber fx vedrørende madlavning, musik eller andre aktiviteter.	Aktivitetstilbud	Af organisationens hjemmeside fremgår det, at 82% af deltagerne oplevede at kunne deltage på lige fod med andre kursister, og 85% af deltagerne bliver opløftet og udfordret på en god måde <sup>111, 112</sup> .
<b>Feriekurser (Alzheimerforeningen)<sup>113</sup></b>	Ægtepar hvor den ene har en demenssygdom	Landsdækkende	Indsatsen indhold består af ferie med indhold og er en kombination af faglige indlæg om demenssygdomme og hvordan man tackler hverdagen, kultur- og naturoplevelser og samvær med andre i samme situation	Målet er give deltagerne mulighed for at koble af fra hverdagen i trygge rammer gennem gode oplevelser med andre i samme situation og danne nye relationer.	Aktivitetstilbud	

<sup>110</sup> Link: <https://aof.dk/nyheder/aftenskolemakker/>

<sup>111</sup> Link: [https://center.aof.dk/sites/default/files/2021-02/Aftenskolekurser%20for%20borgere%20i%20socialpsykiatrien\\_Evalueringsrapport\\_%20Frinova\\_SocialRespons\\_2021\\_FINAL.pdf](https://center.aof.dk/sites/default/files/2021-02/Aftenskolekurser%20for%20borgere%20i%20socialpsykiatrien_Evalueringsrapport_%20Frinova_SocialRespons_2021_FINAL.pdf)

<sup>112</sup> Se evt. også Craft Psychology

<sup>113</sup> Link: <https://www.alzheimer.dk/aktiviteter/feriekurser/>

<b>Pårørende kursus – sammen hver for sig (Alzheimerforeningen)<sup>114</sup></b>	Pårørende der har en ægtefælle eller samlever boende i plejebolig eller står over for at skulle flytte på plejehjem	Landsdækkende	Indsatsens indhold består af foredrag og workshops og mulighed for at tale med ligesindede pårørende. Kurset afholdes af fagpersoner med mange års erfaring med demens	Målet er, at deltagerne får hjælp og redskaber til at genopbygge ens hverdagsliv efter længere tid som pårørende til et menneske med demens efter at ens ægtefælle er flyttet på plejehjem.	Aktivitetstilbud	
<b>Aktiv Højskole (Alzheimerforeningen)<sup>115</sup></b>	Personer med demens i tidligt stadium der er selvhjulpne	Landsdækkende	Indsatsens indhold består af et højskoleophold. På opholdet er tilknyttet fagpersoner med viden om demens	Målet er at personer med demenssygdom etablerer et socialt netværk og i højere grad bliver tryk ved at deltage i andre sociale aktiviteter i hverdagen hjemme	Aktivitetstilbud	
<b>Familiecamp (Alzheimerforeningen)<sup>116</sup></b>	Familier med hjemmeboende børn, og hvor en forælder har en demenssygdom	Landsdækkende	Indsatsens indhold giver demensramte familier mulighed for at møde andre i samme situation og få mulighed for at drøfte de udfordringer sygdommen medfører. Campens gennemføres af fagpersoner	Målet er at give familierne værktøjer til at kunne fortsætte hverdagen og have det godt sammen som familie.	Aktivitetstilbud	

<sup>114</sup> Link: [https://www.alzheimer.dk/media/eqsdbxew/\\_sammen-hver-for-sig\\_2022-pdf.pdf](https://www.alzheimer.dk/media/eqsdbxew/_sammen-hver-for-sig_2022-pdf.pdf)

<sup>115</sup> Link: <https://www.alzheimer.dk/aktiviteter/aktiv-hoejskole/>

<sup>116</sup> Link: <https://www.alzheimer.dk/aktiviteter/familiecamp/>

<b>Ungecamp (Alzheimerforeningen)<sup>117</sup></b>	Unge der har en forælder med demenssygdom (15-29 år.)	Landsdækkende	Indsatsens indhold har fokus på at styrke de unge til at være ung samtidig med at ens forælder har en demenssygdom Camps gennemføres af fagpersoner	Målet er at forebygge social isolation og ensomhed	Aktivitetstilbud	
<b>Camps for cøliaki-ramte børn og børnefamilier (DCF)<sup>118</sup></b>	Børn eller børnefamilier med cøliaki (der på grund af sygdommen kan være udelukket fra mange almindelige madfællesskaber)	Landsdækkende	Indsatsens indhold er weekendcamps med diverse sociale aktiviteter, fælles glutenfri madlavning og indbyrdes støtte og sparring	Målet er at give børn/børnefamilier med cøliaki et fællesskab, hvor de ikke på forhånd er marginaliserede, tryghed omkring kosten og fælles oplevelser der opbygger varige sociale relationer	Aktivitetstilbud	Evalueringssedler og evalueringssamtale ved campens afslutning
<b>Ung med cøliaki (DCF)<sup>119</sup></b>	Unge med cøliaki, der på grund af sygdommen er udelukket fra mange almindelige madfællesskaber og ofte slet ikke kender andre unge med	Landsdækkende aktiviteter og lokale aktiviteter i hhv. Kbh., Århus, Odense og Syddjylland	Indsatsens indhold er ungecamp for 14-17-årige Weekendture for 18-30-årige Madworkshops for 18-30-årige. Lokale sociale aktiviteter. Div onlinebaserede aktiviteter	Målet er at give unge med cøliaki fællesskab, gode glutenfri oplevelser og gensidig inspiration til et ungdomsliv med cøliaki – at opbygge varige relationer og fora, hvor de unge kan finde støtte og inspiration og ikke føle sig alene med det.	Aktivitetstilbud	Digital årssurvey og evalueringssamtaler ved events

<sup>117</sup> Link: <https://www.alzheimer.dk/aktiviteter/ungecamp/>

<sup>118</sup> Link: <https://coeliaki.dk/aktiviteter/camps/>

<sup>119</sup> Link: <https://coeliaki.dk/aktiviteter/umc/>

	cøliaki) (14-17 år) (18-30 år)					
<b>Lokale netværksaktiviteter (DCF)</b>	Familier og enkeltpersoner i alle aldre med cøliaki inde på livet (der på grund af sygdommen kan være udelukket fra mange almindelige madfællesskaber)	10 lokalafdelinger	Indsatsens indhold er diverse sociale aktiviteter, der samler børn og voksne i området – typisk omkring glutenfri mad og madlavning	Målet er at give cøliaki-ramte i alle aldre adgang til et fællesskab, hvor de ikke skal føle sig anderledes, hvor de ikke skal bekymre sig om maden, og hvor de kan finde gensidig støtte og inspiration til håndteringen af en hverdag med cøliaki	Aktivitetstilbud	
<b>Inkluderende Fællesskaber- (Menighedsplejere)<sup>120</sup></b>	Børnefamilier med udfordringer	Landsdækkende	Indsatsens indhold er, at der afholdes ti møder, hvor børnefamilierne, den lokale menighedsplejes frivillige og en konsulent fra Menighedsplejen deltager. På det første møde introduceres principperne "5 veje til et godt liv", som også er temaet for erfaringsudveksling	Målet er at støtte målgruppen ved at invitere dem indenfor i et inkluderende lokalt fællesskab, hvor de sammen med ligestillede introduceres for muligheder for at ændre livsstil og får tilbudt hjælp til, hvordan man kan arbejde med udfordringer som dårlig økonomi,	Aktivitetstilbud	

<sup>120</sup> Link: <https://www.menighedsplejen.dk/vores-aktiviteter/til-boernefamilier/faellesskaber-for-alle>



			på hvert andet møde. På de resterende 5 møder planlægges andre aktiviteter, der også er spændende for børn.	mistrivsel og ensomhed.		
<b>Kredsaktiviteter (Lev)<sup>121</sup></b>	Voksne m. udviklingshandicap	I lokalområder i over store dele af landet.	Indsatsens indhold er diverse events, arrangementer, koncerter, ture arrangeret af lokale Lev-kredse.	Målet er at modvirke ensomhed og opbygge fællesskaber.	Aktivitetstilbud	
<b>Familiekurser (Lev)<sup>122</sup></b>	Familier med børn med udviklingshandicap.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er weekendkurser for familier.	Målet er at arbejde med viden redskaber og netværk.	Aktivitetstilbud	Evalueringer
<b>Motionsfællesskaber for mennesker i rusmiddelbehandling (WeShelter)<sup>123</sup></b>	Mennesker i hjemløshed, samt brugere af rusmiddelbehandling	København	Indsatsens indhold er yoga og træning på være- og bosteder, samt i rusmiddelbehandling og motionsfællesskaber, hvor frivillige og brugere af rusmiddelbehandling mødes om træning.	Målet er at give borgere adgang til fysisk aktivitet, samt positive og rusmiddelfrie fællesskaber og derved øge borgernes mentale sundhed øges og følelse af ensomhed reduceres.	Aktivitetstilbud	
<b>Sociale madklubber (WeShelter)<sup>124</sup></b>	Nuværende og tidligere hjemløse, samt	København	Indsatsens indhold er madklubber, der bygger på en	Målet er at skabe inkluderende fællesskaber for	Aktivitetstilbud	

<sup>121</sup> Link: <https://www.lev.dk/om-lev/levs-kredse-og-foreninger/silkeborg/aktiviteter-i-kredsen/>

<sup>122</sup> Link: [https://www.levkk.dk/?page\\_id=2503](https://www.levkk.dk/?page_id=2503)

<sup>123</sup> Link: <https://weshelter.dk/bliv-frivillig/frivilligjob/vil-du-stoette-mennesker-paa-vej-ud-af-et-stofbrug-gennem-motion-og-fitness/>

<sup>124</sup> Link: <https://weshelter.dk/bliv-frivillig/frivilligjob/madklubber/>

	brugere af WeShelters Aktivitets og samværstilbud		pædagogisk tanke om et 'fælles tredje', som borgere og frivillige kan mødes om - i dette tilfælde maden. I madklubberne er samarbejdet i centrum, og alle bidrager med det, de formår	hjemløse og udsatte borgere med afsæt i et fælles tredje: måltidet.		
<b>Team U-Frivillig (frivillig social forening i Odense)</b> <sup>125</sup>	Udviklingshæmmede der gerne vil bidrage til fællesskabet med en frivillig indsats	Odense	Indsatsens indhold er en forening, hvor udviklingshæmmede og "almindelige" borgere sammen tager ud som frivillige og hjælper til forskellige arrangementer (festivaler, løb, FrivilligGalla, Odense Spiser Sammen etc.)	Målet er at inkludere og give de udviklingshæmmede en følelse af at kunne bidrage til fællesskabet, og via aktiviteter og frivilligt arbejde deltager de på næsten lige fod med andre, hvilket styrker fællesskabet og mindsker ensomheden	Aktivitetstilbud	
<b>Flere med i fællesskaber gennem lokale partnerskaber</b> <sup>126</sup>	Borgere i udsatte positioner samt borgere med handicap	Hillerød Kommune & Slagelse Kommune (yderligere tre uafklarede kommuner vil	Indsatsens indhold består i, at 5 lokale partnerskaber skal afprøve en samarbejdsmodel. De lokale partnerskaber består af frivillige organisationer på	Målet er at øge mennesker i udsatte og sårbare positioners deltagelse i sociale fællesskaber, herunder som frivillige og derigennem bl.a. mindske ensomhed.	Aktivitetstilbud	

<sup>125</sup> Link: <https://team-u-frivillig.dk/>

<sup>126</sup> Link: <https://sbst.dk/projekter-og-initiativer/voksne/flere-med-i-lokale-faellesskaber>

		deltage i projektet fra 2024)	tværs af sociale, kulturelle og folkeoplysende frivillige foreninger samt andre relevante lokale aktører.			
<b>Det virtuelle forsamlingshus (DHF)<sup>127</sup></b>	Medlemmer	Virtuelt	Indsatsens indhold er onlineaktiviteter, der både kunne være oplysende, men også rene sociale arrangementer med gæk og løjer	Målet er at tilbyde et virtuelt forsamlingshus til medlemmerne.	Aktivitetstilbud	
<b>Leg &amp; Bevægelse (Mødrehjælpen)</b>	Småbørnsfamilier med børn i alderen 0-3 år.	Haderslev, Hillerød, Vordingborg	Indsatsens indhold fokuserer på motorisk udvikling og stimulering af baby/barn i samvær med mor eller far.	Målet er at skabe aktiviteter, der både indeholder læring for forældre og børn samt at familierne indgår i et socialt fællesskab.	Aktivitetstilbud	
<b>Natur &amp; Familie (Mødrehjælpen)<sup>128</sup></b>	Børn og deres forældre	Sønderborg, Randers og Ringsted.	Indsatsens indhold er, at man går på oplevelse i lokalområdet og lader sig inspirere af den omkringliggende natur og de muligheder den byder på. Fx spille kongespil eller lave snobrød.	Målet er at skabe nogle gode og hyggelige timer i selskab med andre familier hvor børn og forældre introduceres til naturen og dets mange muligheder.	Aktivitetstilbud	

<sup>127</sup> Link: <https://danskhandicapforbund.dk/da/det-virtuelle-forsamlingshus/#gsc.tab=0>

<sup>128</sup> Link: <https://moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/aktiviteter/natur-familie/>

<b>Tons &amp; Tummel (Mødrehjælpen)</b> <sup>129</sup>	Børn og familier	Haderslev og Helsingør	Indsatsens indhold giver familierne mulighed for at bruge kroppen og lave sjove aktiviteter sammen. Der er fokus på leg, bevægelse og læring sammen med andre børn og forældre.	Målet er at skabe en aktivitet hvor der er fokus på bevægelse, leg og læring.	Aktivitetstilbud	
<b>Familiecafé (Mødrehjælpen)</b>	Familier med børn i alderen 0-6 år (ældre søskende er velkomne)	Kerteminde, Odense	Indsatsens indhold giver forældre og børn mulighed for at være sammen med andre forældre og børn. Der er plads til hyggeligt samvær, leg og erfaringsudveksling. Inklusiv oplæg og sparring med fagpersoner i uformelle rammer (fx sundhedsplejen)	Målet med familiecafé er at styrke småbørnsfamilierne ved at tilbyde et mødested uden for hjemmet, hvor leg og relationen mellem barn og forældre styrkes og samtidig mulighed for at opbygge fællesskab til andre familier.	Aktivitetstilbud	
<b>Kirke Care</b> <sup>130</sup>	Hele befolkningen	Aarhus, Hillerød, Hornsherred og Vejle kommuner	Indsatsens indhold er, at teams af uddannede kirkefrivillige i forskellige byers aften- og natteliv er til stede med nærvær, lydhørhed og omsorg. Kirke Care er en fleksibel model, som	Målet er at styrke tryghed, fred og fællesskab i byliv og boligområder ved at bidrage med nærhed, lydhørhed og omsorg	Aktivitetstilbud	

<sup>129</sup> Link: <https://moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/aktiviteter/tons-tummel/>

<sup>130</sup> Link: <https://www.kirkecare.dk/>

			også viser sig meget anvendelig i boligsociale områder som redskab til styrkelse af samarbejde om fællesskab-mod ensomhed.			
<b>Kulturvitaminer</b> <sup>131</sup>	Hele befolkningen	Flere kommuner, herunder Aarhus, Aalborg, Rødovre og Mariagerfjord kommuner	Indsatsens indhold er kulturoplevelser som musik, litteratur og kunst.	Målet varierer fra kommune til kommune. Målene inkluderer at lindre tilværelsen for personer, der mistrives, at få flere i beskæftigelse, at hjælpe borgere med stress, depression eller angst ved at vise dem, at man ikke er alene.	Aktivitetstilbud	Projektet "Kultur på recept (2016-2019) er sammenligneligt i indsats, hvor resultaterne viser, at deltagerne oplever øget trivsel efter forløbet <sup>132</sup>
<b>Gratis online-rejser (samarbejde mellem DEO (Demokrati i Europa) og Aarhus Kommune)</b> <sup>133</sup>	Hele befolkningen	Aarhus Kommune og andre kommuner, der indgår et samarbejde med DEO	Indsatsens indhold er online rejser til europæiske lande. Bor man i Aarhus Kommune, kan man gratis logge på de onsdage, rejserne afholdes. DEO har også udviklet skriftlige	Målet er at gøre det muligt for alle at "rejse" med en gruppe og få viden om europæiske lande.	Aktivitetstilbud	

<sup>131</sup> Link: <https://www.aalborg.dk/sundhed-og-sygdom/stress-angst-og-depression/kultur-der-forebygger-mistrivsel-kulturvitaminer>

<sup>132</sup> Link: [https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Kultur-paa-recept\\_tvaergaende-evaluering\\_foraar-2020.ashx?la=da&hash=FD5D5A98DB08B53DF10691CDF23BF742C17E977A](https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Kultur-paa-recept_tvaergaende-evaluering_foraar-2020.ashx?la=da&hash=FD5D5A98DB08B53DF10691CDF23BF742C17E977A)

<sup>133</sup> Link: <https://deo.dk/rejser/>

			vejledninger og har en træningssession forud for hver rejse, hvor der bliver holdt flere telefonlinjer åbne til at hjælpe med vejledning til at logge på.			
<b>Danmark Spiser Sammen</b> <sup>134</sup>	Hele befolkningen	Landsdækkende	Indsatsens indhold er fællesspisninger i uge 17 og 45 med fokus på nye fællesskaber, I Københavns Kommune kan plejehjem, aktivitetscentre, hjemmeplejen og seniorklubber søge midler til fællesspisninger	Målet er at sætte fokus på fællesskaber og vigtigheden af, at vi alle kigger op, inviterer indenfor og sikrer os, at alle er med.	Aktivitetstilbud	
<b>Leg på Plejehjem og Leg på Plejehjem med dagtilbud (Samværd)</b> <sup>135</sup>	Plejehjemsbeboere og henholdsvis forældre og babyer; og børn i dagpleje, vuggestue og børnehave	12 kommuner (Udbredelse til landsdækkende i gang)	Indsatsens indhold skaber generationsmøde gennem musik, sang og leg. Hver uge mødes generationerne på lokale plejehjem forskellige steder i landet. En musikvært faciliterer musik og tager imod deltagerne	Målet er at skabe livsglæde, samvær og fællesskab på tværs af generationer, for derved at øge trivsel, styrke medborgerskab og mindske/forebygge ensomhed.	Aktivitetstilbud	

<sup>134</sup> Link: <https://danmarkspisersammen.dk/>

<sup>135</sup> Link: <https://www.legpaaplejehjem.dk/>

			og har fokus på, at alle skal kunne deltage aktivt og på at skabe møder på tværs.			
<b>Flere ind i fællesskaber (Fællesskabsguiden)<sup>136</sup></b>	Borgere i Silkeborg Kommune, der ønsker at blive en del af et fællesskab.	Silkeborg Kommune	Indsatsens indhold består i Fællesskabsguiden, der tager udgangspunkt i den enkeltes ønsker, drømme og interesser for at finde et fællesskab, der passer lige netop til dem. Fællesskabsguiden tilbyder følgeskab til aktiviteter og matching af fællesskaber og den enkelte.	Målet er at Fællesskabsguiden arbejder for at finde individuelle adgange til fællesskaber ud fra den enkeltes ønsker og interesser, at evaluere indsatserne og undersøge, hvad der virker, og hvad der ikke gør og at udbrede resultaterne herfra.	Aktivitetstilbud	
<b>KLAPjob<sup>137</sup></b>	Voksne med udviklingshandicap som er tilkendt førtidspension	Landsdækkende	Indsatsens indhold er et jobskabende initiativ med 12 jobkonsulenter fordelt over hele landet, som matcher arbejdsgivere og mennesker med udviklingshandicap.	Målet er at inkludere mennesker med udviklingshandicap på arbejdsmarkedet.	Arbejdsmarkedsintervention	Har skabt 5000 job på 12 år.

<sup>136</sup> Link: <https://flereifaellesskaber.silkeborg.dk/Hvad-er-Faellesskabsguiden>

<sup>137</sup> Link: <https://klapjob.dk/>

<b>Besøgstjenesten Røde Kors (Røde Kors)<sup>138</sup></b>	Personer, der føler sig ensomme og som savner menneskeligt nærvær i hverdagen	Landsdækkende	Indsatsens indhold varierer og består i en ansigt-til-ansigt relation. Besøgsvennen, kommer på hjemmebesøg en gang om ugen eller hver 14.dag. Det er det levende nærvær som er i fokus.	Målet er at sprede glæde, øge livskvalitet og nedbringe oplevelsen af ensomhed.	Besøgsven/Mentor	
<b>Mentoring (Ungdommens Røde Kors)<sup>139</sup></b>	Børn og unge, som oplever ensomhed eller på anden måde mistrives og har behov for individuel støtte. (10-20 år)	København og Aarhus	Indsatsens indhold består af en 1:1-relation, hvor en frivillig i alderen 20-35 år, bliver matchet med et barn i en udsat position. De mødes 2-4 gange om måneden og laver forskellige aktiviteter sammen.	Målet er at give børnene og de unge succesoplevelser og troen på deres egne evner. Alt sammen for at støtte deres udvikling og give dem bedre forudsætninger for at overvinde barrierer og modstand.	Besøgsven/Mentor	Af organisationens hjemmeside fremgår det, at 90 % af de børn og unge, som har haft en mentor, har en følelse af, at deres selvværd er steget, efter de har været igennem et mentorforløb i URK <sup>140</sup>
<b>BackUp (Røde Kors)<sup>141</sup></b>	Personer, som bor i plejefamilie, på døgninstitution eller, som lige er flyttet for sig selv.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er en en-til-en aktivitet, hvor den unge og den frivillige matches på baggrund af fælles interesser eller andre parametre. Derefter er	Målet er at give de unge håb og handlekraft for, at færre unge med anbringelsesbaggrund oplever at stå alene, når de træder ud i	Besøgsven/mentor	

<sup>138</sup> Link: <https://www.rodekors.dk/bliv-frivillig/ensomhed>

<sup>139</sup> Link: <https://www.urk.dk/mentor>

<sup>140</sup> <https://urk.dk/mentor>

<sup>141</sup> Link: <https://www.rodekors.dk/vores-arbejde/backup>



	(<14 år)		det op til dem selv, hvilke aktiviteter de vil foretage sig.	voksenlivet, og at de unge får en nær og selvvalgt kontakt.		
<b>Besøgstjenester og patientstøtter (Røde Kors)<sup>142</sup></b>	Personer, der er ensomme, døende, indsatte, ældre, patienter og pårørende.	Landsdækkende	Indsatsens indhold varierer og består i en Besøgsven, der kommer på hjemmebesøg, en Samværsvæn, hvor der er individuelt bestemte aktiviteter, og Patientstøtte, hvor frivillige støtter patienter og pårørende, der er indlagte eller kommer på besøg på et sygehus.	Målet er at nedbringe ensomhed ved at styrke målgruppens relationer og fællesskaber i en svær livssituation. Derudover er målet at erstatte ensomhed med livsglæde og forbedret livskvalitet.	Besøgsven/mentor	
<b>Patientstøtterne (Røde Kors)<sup>143</sup></b>	Personer der er indlagt på sygehuse, samt deres pårørende	Tilstede på 28 af landets sygehuse	Indsatsens indhold er, at give støtte og omsorg til patienter på afdelinger, ambulatorier, samt hjælpe patienter og pårørende med at finde vej	Målet er at skabe tryghed for patienter og pårørende på sygehuset. Lytte, holde i hånd eller samtale. Være til hjælp for de patienter og pårørende, der ikke kan finde vej på de store sygehuse.	Besøgsven/Mentor	Projektet evalueres internt af Region Syddanmark og Røde Kors – midtvejsrapport færdig ultimo 2023

<sup>142</sup> Link: <https://www.rodekors.dk/bliv-frivillig/ensomhed>

<sup>143</sup> Link: <https://www.rodekors.dk/bliv-frivillig/ensomhed/patientstoette>

<b>Relationer for livet (Mentorbarn)</b> 144	Børn og unge i udsatte positioner, der fx bor på børne- eller ungehjem, er anbragt i en professionel plejefamilie eller er i fare for anbringelse.	Landsdækkende (22 kommuner)	Indsatsens indhold består af en tildeling af en mentorfamilie til barnet/den unge, hvor denne får mulighed for at blive en del af en families almindelige hverdag.	Målet er at styrke fremtiden for børn og unge i udsatte positioner ved at give dem mulighed for at opleve nære relationer og få de nødvendige sociale kompetencer.	Besøgsven/mentor	
<b>Come together</b> <sup>145</sup>	Unge, der mangler en ressourcestærk voksen i deres netværk. (15-30 år)	Favrskov, Skanderborg, Odder, Horsens og Silkeborg kommuner.	Indsatsens indhold er en tildeling af en mentor, hvor den unge og mentoren mødes et par gange om måneden. Det kan fx være biograf- eller gåture.	Målet er at skabe en meningsfuld relation mellem den unge, som fx har problemer med ensomhed og en ressourcestærk voksen, som kan blive en del af den unges netværk.	Besøgsven/mentor	
<b>Netværksfamilie</b> <sup>146</sup>	Personer, der er psykisk sårbare og ensomme (<18 år)	Randers, Aarhus, Horsens, Holstebro, Ikast-Brande og Viborg kommuner	Indsatsens indhold består af besøg fra en netværksfamilie/ven, som almindeligvis finder sted i dennes hjem 1-2 gange om måneden af et par timers varighed.	Målet er at hjælpe mennesker med psykisk sårbarhed til at styrke deres sociale netværk og integration i samfundet.	Besøgsven/mentor	Evalueringens resultater fra viser, at tilbuddet var en positiv oplevelse <sup>147</sup> .

<sup>144</sup> Link: <https://mentorbarn.dk/>

<sup>145</sup> Link: <https://cometogether.dk/>

<sup>146</sup> Link: <https://www.randers.dk/borger/socialt/psykiatri/netvaerk-og-socialt-samvaer/netvaerksfamilie-ven/>

<sup>147</sup> Link: <https://www.maryfonden.dk/wp-content/uploads/2021/10/Kortlaegning-og-analyse-af-danske-initiativer-til-ensomme.pdf>

<p><b>SINDs besøgsvenstilbud (SIND Landsforening en for psykisk sundhed)<sup>148</sup></b></p>	<p>Psykisk sårbare</p>	<p>Landsdækkende</p>	<p>Indsatsens indhold er en besøgsordning, hvor SIND formidler kontakt mellem psykisk sårbare og frivillige besøgsvenner, hvor de kan lave forskellige aktiviteter og/eller have støttende samtaler.</p>	<p>Målet er, at borger møder et medmenneske, og at de gør noget sammen. Der er ingen tidsbegrænsning på relationen.</p>	<p>Besøgsven/Mentor</p>	<p>Intern undersøgelse viser, at borgerne generelt har følt sig forkerte og ensomme det meste af deres liv. At de forbinder fællesskaber med nederlag, og at de foretrækker en-til-en relationer.</p>
<p><b>Aktivitetsven (Alzheimerforeningen)<sup>149</sup></b></p>	<p>Mennesker med en demenssygdom i alle aldre</p>	<p>Århus, Odense, Assens, Aabenraa, Aalborg, Roskilde, København, Nordfyn, Kerteminde og Kolding</p>	<p>Indsatsens indhold er at matche en frivillig aktivitetsven med en person med demens</p>	<p>Målet er at kunne opretholde ens sociale fællesskab samt aktiviteter på trods af en demenssygdom samt at aflaste den pårørende til at kunne fastholde egne aktiviteter</p>	<p>Besøgsven/mentor</p>	
<p><b>Navigator (Kræftens Bekæmpelse)<sup>150</sup></b></p>	<p>Personer, der står alene og/eller har særligt behov for støtte i et behandlingsforløb mod kræft. Dette kan fx være, hvis</p>	<p>Tilbuddet er som udgangspunkt landsdækkende, men der kan være byer, hvor der ikke aktuelt er frivillige navigatører.</p>	<p>Indsatsens indhold er, at man får tilknyttet en frivillig navigatør, der som udgangspunkt står til rådighed i ca. 3 timer ugentligt i 6 måneder. Aftalen kan fx bestå i, at navigatøren tager</p>	<p>Målet er at øge den enkelte patients handlekompetence og at sikre patientens deltagelse i behandlings- og sagsforløbet. Der er også fokus på at skabe tryghed og</p>	<p>Besøgsven/mentor</p>	<p>Evalueringsresultater viser, at tilknytning af en frivillig navigatør kan være en velegnet indsats, og at der er opnået gode erfaringer på sundhedsfaglige, sociale-</p>

<sup>148</sup> Link: <https://sind.dk/files/media/document/rt-SIND%202021%20bliv%20frivillig.pdf>

<sup>149</sup> Link: <https://www.alzheimer.dk/vaer-med/aktivitetsvenner/frivillig-aktivitetsven/>

<sup>150</sup> Link: <https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/navigator-tilbud-for-socialt-saebare/>

	personen ikke har nære pårørende, som kan fungere som støtte, eller personen ikke kan overskue mange aftaler, undersøgelser og behandlinger i forløbet.		med til samtaler på sygehuset og kommunen, hjælper med at skabe overblik i kræftforløbet og/eller lytter til den kræftframte og giver psykisk støtte.	trivsel i kræftforløbet og at styrke patientens sociale netværk.		og personlige områder. <sup>151</sup>
<b>Vågetjenesten (Røde Kors og Ældre Sagen)<sup>152</sup></b>	Døende og deres eventuelle pårørende	Landsdækkende	Indsatsens indhold er at frivillige i vågetjenesten giver nærvær og omsorg for døende i de sidste timer og døgn af livet. Frivillige i vågetjenesten er også en støtte og aflastning for eventuelle pårørende som fx, kan få en tiltrængt pause. Vågetjenesten er til stede på plejehjem, i private hjem og på sygehuse	Målet er at vågetjenesten skal være landsdækkende, så uanset hvor i landet man bor, kan man få hjælp og støtte af vågetjenesten	Besøgsven/Mentor	Årlig statusrapport

<sup>151</sup> Link: <https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/2/6562/1502883120/navigatortrapport.endelig.270215.pdf>

<sup>152</sup> Link: <https://www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/social-indsats/aktiviteter-i-den-sociale-indsats/vaagetjenesten>

<b>AktivSammen (Vejle Kommune)</b> <sup>153</sup>	Seniorer, der søger viden og aktiviteter.  (<60 år)	Vejle kommune	Indsatsens indhold er en portal med aktiviteter og fællesskaber i lokalområder i Vejle Kommune Vejledning ved fællesskabskoordinato r	Målet er at tilbyde et nemt overblik for dem som selv kan "finde vej" til fællesskaber. Facilitering og social støtte til dem, som har brug for det.	Database	
<b>Socialkompasser vej ud af ensomheden (FriSe)</b> <sup>154</sup>	Borgere, som søger hjælp til deres aktuelle livssituation, frivillige organiseringer og kommuner, der vil synliggøre deres indsatser/social e tilbud	18 kommuner - og flere på vej	Indsatsens indhold er en digital portal, som fungerer som den lokale infrastruktur og det tilbudsoverblik til borgere, foreninger, frivillige og kommunale medarbejdere.	Målet er at gøre det nemt at finde tilbud, der passer til den enkeltes behov og situation.	Database	
<b>Blå Kors Væresteder (Blå Kors)</b> <sup>155</sup>	Personer med sociale-, psykiske- eller misbrugsproblemer eller som kæmper med ensomhed.	Landsdækkende (12 væresteder)	Indsatsens indhold består af væresteder, hvor målgruppen kan få måltider og socialt samvær. Der er også mulighed for at modtage hjælp til praktiske ting, såsom kontakt med	Målet er at tilbyde målgruppen samvær og praktisk hjælp fx i form af kontakt til sagsbehandler, læge eller andre myndigheder, og give mere livskvalitet.	Opholds-eller mødested	

<sup>153</sup> Link: <https://aktivsammen.vejle.dk/>

<sup>154</sup> Link: <https://socialkompasser.dk/>

<sup>155</sup> Link: <https://www.blaakors.dk/vores-arbejde/vaeresteder>

			sagsbehandler, læge eller økonomiske anliggender.			
<b>Osteoporoseforeningen</b> <sup>156</sup>	Medlemmer	Landsdækkende	Indsatsens indhold er café- og motionscaféer	Målet er at skabe fællesskaber for mennesker med osteoporose	Opholds- eller mødested	
<b>Unge Hjerner (Hjerneskadeforeningen)</b> <sup>157</sup>	Unge med erhvervet hjerneskade	Landsdækkende	Indsatsens indhold er fællesskabsorienterede aktiviteter, såsom dans, musik, madlavning og lignende	Målet er at danne fællesskaber for unge med en erhvervet hjerneskade	Opholds- eller mødested	
<b>Muhabet</b> <sup>158</sup>	Psykisk sårbare flygtninge og indvandrere.	Københavns og Aarhus kommuner	Indsatsens indhold er, at der tilbydes et værested, hvor man fx kan få en kop kaffe og en snak med de frivillige medarbejdere eller et måltid mad uanset ens religiøse eller politiske ståsted.	Målet er at skabe et frirum, hvor målgruppen kan finde ro, møde andre mennesker og dels blive synlige for omverden ved at skabe inklusion i fællesskaber og etablere netværker mellem målgruppen.	Opholds- eller mødested	Erfaringsopsamlingsens resultater viser, at Muhabet-modellen tilbyder en ramme, som er attraktiv for mennesker i psykisk sårbarhed med flygtninge- eller indvandrebaggrund. <sup>159</sup>

<sup>156</sup> Link: <https://www.osteoporose.dk/>

<sup>157</sup> Link: <https://hjerneskadet.dk/unge-hjerner/>

<sup>158</sup> Link: <https://www.muhabet.dk/>

<sup>159</sup> Link: <http://www.muhabet.dk/pdf/Microsoft%20Word%20-%20Rapport%20250308.pdf>

<b>Væresteder (KFUM's sociale arbejde)<sup>160</sup></b>	Hele befolkningen men primært mennesker i udsatte livssituationer (fx ensomhed, psykiske udfordringer, rusmiddelafhængighed eller borgere i hjemløshed.)	Landsdækkende	Indsatsens indhold er sociale cafeer og væresteder, hvor der også kan være mulighed for aktiviteter fx i form af spise-aftener og udflugter.	Målet er at yde en social indsats og at bidrage til at skabe værdige kår for mennesker i en udsat livssituation.	Opholds- eller mødested	
<b>Varmestuer (Kirkens Korshær)<sup>161</sup></b>	Mennesker i hjemløshed og andre sociale problemer.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er, at der tilbydes varmetuer, hvor man kan få et måltid mad, samtaler, fællesskab, tørt tøj og et sted at hvile sig. Derudover kan medarbejderne tilbyde rådgivning og hjælpe med at formidle kontakt til kommuner, sociale tilbud mv.	Målet er grundlæggende set at hjælpe mennesker i nød og tilbyde en pause fra det pres, som målgruppen lever med udenfor.	Opholds- eller mødested	

<sup>160</sup> Link: <https://www.kfumsoc.dk/vores-arbejde/sociale-cafeer>

<sup>161</sup> Link: <https://kirkenskorshaer.dk/dem-hjaelper-vi>

<b>Headspace</b> <sup>162</sup>	Unge og voksne (12-25 år)	Landsdækkende (28 afdelinger)	Indsatsens indhold er rådgivning og samtaler enten ved fysisk fremmøde i et center eller over onlinechat med mulighed for anonymitet. Derudover tilbydes workshops og oplæg på fx skoler og arbejdspladser. Det faglige fundament for rådgivningen består af tre dele: værdier, menneskesyn og pædagogiske og psykologiske teorier.	Målet er at give målgruppen en stemme, nogen at tale med, når det er, måske er vanskeligt at dele med andre og skubbe mental sundhed højere op på den politiske dagsorden.	Rådgivning	Evalueringens resultater viser, at unge i Headspace føler sig set, hørt og forstået, og de unges tilfredshed og trivsel øges. Der ses en gennemsnitlig stigning i tilfredshed med livet på 9 pct. point og en stigning på 7 pct. point i trivsel. <sup>163</sup>
<b>Ung på Linje og Ung Online (Ungdommens Røde Kors)</b> <sup>164</sup>	Unge (13-30 år)	Landsdækkende	Indsatsens indhold er et telefonisk og chatbaseret samtaletilbud til unge, som mangler en anden ung at tale med om livets problemer og oplevelser.	Målet er at give alle unge en platform og en stemme, for at de unges stemmer kan skabe pres for forandring ved at vise, hvor fællesskabet og systemet svigter.	Rådgivning	

<sup>162</sup> Link: <https://headspace.dk>

<sup>163</sup> Link: <file:///C:/Users/b201731/Downloads/Ramboell-Management-Consulting.pdf>

<sup>164</sup> Link: <https://www.urk.dk/ung-pa-linje-og-ung-online>



<b>Livslinjen</b> <sup>165</sup>	Personer, der er i krise, har tanker om selvmord eller er pårørende eller efterladt til borgere, der har begået selvmord.	Landsdækkende	Indsatsens indhold består af anonym telefonrådgivning, mailrådgivning, chatrådgivning eller selvhjælpsprogram.	Målet er at møde målgruppen med medmenneskelighed og engagement for at forebygge selvmord ved at nedbringe antallet af selvmord og selvmordsforsøg i Danmark.	Rådgivning	Evalueringens resultater af Livslinjens natterådgivning viser, at det er et vigtigt tilbud til målgruppen, men at der er organisatoriske udfordringer. <sup>166</sup>
<b>Rådgivning i Psykiatrifonden</b> <sup>167</sup>	Personer, der er psykisk sårbare og/eller oplever at livet er svært og for personer samt pårørende til psykisk syge og fagpersoner.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er anonym telefon- og chatrådgivning/brevkasse og tilbud i form af: ungegrupper, børnegrupper og onlinegrupper for unge kvinder.	Målet er at tilbyde forståelse, hjælp og rådgivning til alle i målgruppen og møde dem med imødekommenhed, interesse og respekt.	Rådgivning	
<b>SIND-telefonrådgivning</b> <sup>168</sup>	Mennesker der lever med psykiske vanskeligheder og deres pårørende	Landsdækkende	Indsatsens indhold er Rådgivning over telefon. Der er fokus på konkret rådgivning i forhold til bolig, arbejde, sociale tilbud og at kunne navigere i psykiatrien. Derudover kan de frivillige rådgivere	Målet er, at dem, der ringer, bliver hjulpet videre i deres egen proces	Rådgivning	Rådgivningen modtager omkring 6000 opkald om året. Over 90 procent af dem, der ringer, oplyser, at de har været tilfredse med rådgivningen

<sup>165</sup> Link: <https://www.livslinien.dk/>

<sup>166</sup> Link: <https://www.ft.dk/samling/20142/almedel/suu/spm/229/svar/1268600/1553396/index.htm>

<sup>167</sup> Link: <https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/raadgivning>

<sup>168</sup> Link: <https://sind.dk/faa-hjaelp/den-landsdaekkende-telefonraadgivning>

			henvise til SINDs sociale tilbud.			
<b>Startinjen</b> <sup>169</sup>	Mennesker, der befinder sig i en sårbar eller kritisk livssituation fx på grund af psykisk sårbarhed eller ensomhed.	Landsdækkende	Indsatsens indhold består i et telefonisk rådgivningstilbud, der bemandes af en gruppe af frivillige.	Målet er at give mennesker, der befinder sig i en sårbar-eller kritisk livssituation, håb, strategier og mod til at handle hen imod en forandring, der er i overensstemmelse med deres værdier og ønsker for fremtiden.	Rådgivning	
<b>Demenslinien (Alzheimerforeningen)</b> <sup>170</sup>	Alle med relation til demens	Landsdækkende	Indsatsens indhold består af rådgivning og vejledning	Målet er at afhjælpe ensomhed blandt personer med demens gennem personlige telefonsamtaler/ videosamtaler varetaget af forskellige fagpersoner med viden om demens	Rådgivning	
<b>Ligepersoner – ung til ung</b>	Unge der har en forælder med en demenssygdom	Landsdækkende	Indsatsens indhold er, at Ligepersoner der er frivillige som selv har eller har haft en	Målet er at forebygge og afhjælpe social isolation og ensomhed	Rådgivning	

<sup>169</sup> Link: <https://startinjen.dk/>

<sup>170</sup> Link: <https://www.alzheimer.dk/bidrag/demenslinien/>

<b>(Alzheimerforeningen)<sup>171</sup></b>			forælder med demenssygdom, som rådgiver andre unge i samme situation			
<b>Peerindsatser blandt mennesker i hjemløshed</b>	Nuværende og tidligere hjemløse	København	Indsatsens indhold er, at tidligere hjemløse klædes på til at støtte mennesker i hjemløshed gennem egne erfaringer.	Målet med er at fremme deltagelsen i positive fællesskaber og forebygge isolation og ensomhed. Ved at indgå i frivilligfællesskaber kan udsatte og sårbare mennesker opnå øget håb, selv udvikling, kompetencer og sociale kontakter.	Rådgivning	
<b>Sjælesorg på Nettet<sup>172</sup></b>	Hele befolkningen	Landsdækkende	Indsatsens indhold er gratis og fortrolige sjælesorgssamtaler med præster via computer, smartphone eller tablet.	Målet er at give folk mulighed for at chatte over nettet med en præst om eksistentielle temaer eller andre personlige følelser.	Rådgivning	
<b>Sct. Nikolai Tjenesten (Kirkens Korshær)<sup>173</sup></b>	Hele befolkningen	Landsdækkende	Indsatsens indhold består i at yde anonyme og uforpligtigende samtaler. Tjenesten tilbyder både	Målet er at tilbyde mennesker et sted, hvor de kan henvende sig anonymt for at kunne tale med et	Samtale/behandling	

<sup>171</sup> Link: <https://www.alzheimer.dk/er-du-paaroerende/ungeunivers/ung-til-ung-kontakt-en-ligeperson/>

<sup>172</sup> Link: <https://www.sjaelesorg.nu/>

<sup>173</sup> Link: <https://kirkenskorshaer.dk/sctnicolaitjenesten>

			telefoniske samtaler og muligheden for fysisk henvendelse på Nikolaj Plads i København.	medmenneske om deres problemer.		
<b>Sorgstøtte (Vejle Kommune)</b> <sup>174</sup>	Personer, som har mistet en ægtefælle/samlever	Vejle Kommune	Indsatsens indhold består i, at personer kan få kontakt til en sorgvejleder og samtale med denne om tabet og sorgen, men også de praktiske ting, der skal på plads efter et dødsfald.	Målet er at forebygge ensomhed og komplicerede sorgreaktioner.	Samtale/behandling	
<b>Peer-to-peer (Sindnet)</b> <sup>175</sup>	Personer med psykiske udfordringer	Landsdækkende	Indsatsens indhold er en hjemmeside, hvor der er mulighed for at møde ligestillede på et ligeværdigt plan. Der er mulighed for at debattere, chatte, mingle og deltage i events og aktiviteter på og uden for nettet.	Målet er at skabe et fristed for målgruppen, hvor de kan socialisere uden at blive mødt af fordomme og stigmatisering, hvad angår diagnoser.	Socialt forum	Generel forskning om peer-to-peer viser, at mennesker, der har gennemlevet psykiske vanskeligheder og recovery, kan udgøre en unik og virksom ressource i indsatsen over for andre mennesker med psykiske lidelser. <sup>176</sup>

<sup>174</sup> Link: <https://www.vejle.dk/om-kommunen/nyt-og-presse/nyheder/vejle-kommune-udvider-sorgstoette-til-over-18aar/>

<sup>175</sup> Link: <https://peer2peer.dk/>

<sup>176</sup> Link: <https://sbst.dk/handicap/psykiske-vanskeligheder/metoder-og-tilgange/peer-stoette>

<b>Boblberg</b> <sup>177</sup>	Personer, der søger at skabe fællesskaber og sociale relationer med andre baseret på fælles interesser (<15 år.)	Landsdækkende	Indsatsens indhold er en fællesskabsplatform med mere end 500.000 brugere. Det er en borger-til-borger digital fællesskabsportal, hvor man gratis kan oprette sig som bruger og finde nogen at dele sine interesser med.	Målet er at inspirere og invitere borgerne til at benytte sig af deres lokalsamfund i fællesskab med andre og skabe nye sociale relationer og fællesskaber baseret på fælles interesser.	Socialt forum	En rapport foretaget af Økonomer uden grænser viser <sup>178</sup> , at Boblberg kan bidrage til en ny måde at understøtte borgernes mentale og fysiske sundhed i landets kommuner.
<b>Menighedsplejernes Familienetværk (Samvirkende Menighedsplejere)</b> <sup>179</sup>	Omstændighedsramte familier hvor fx arbejdsløshed, sygdom, dødsfald eller skilsmisse har haft en negativ påvirkning på de voksnes personlige ressourcer.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er, at der i netværkene arrangeres fællesspisning og lokale naturarrangementer, hvor der også er mulighed for at få rådgivning og at høre oplæg om fx forældreskabet, økonomi og livsvilkår.	Målet er at tilbyde et netværk både med mennesker, der deler udfordringer og vilkår, men også med ressourcepersoner, der kan bidrage med viden og praktisk erfaring.	Socialt forum	
<b>Unge på vej (Det sociale netværk)</b> <sup>180</sup>	Børn og unge	Landsdækkende	Indsatsens indhold består af et fortællerkorps af frivillige unge, som	Målet er at arbejde med at sundhedsfremme og forbedre den sociale-	Undervisningsforløb	

<sup>177</sup> Link: <https://boblberg.dk/>

<sup>178</sup> Link: <https://permacampo191.owncloud.online/s/XxDGG0kB4kV4ANN>

<sup>179</sup> Link: <https://www.menighedsplejen.dk/vores-aktiviteter/til-boernefamilier>

<sup>180</sup> Link: <https://detsocialenetvaerk.dk/projekter/unge-pa-vej/>

			tager rundt og fortæller om deres erfaringer med en vanskelig og udfordrende ungdomstid. Derudover kan man også booke en workshop.	og mentale trivsel i det danske samfund.		
<b>Ventilen Fortæller (Ventilen)</b> <sup>181</sup>	Hele befolkningen, men især fagfolk og frivillige, der arbejder med unge og grupper af unge i f.eks. uddannelsessys temet.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er oplæg, workshops og forløb hvor deltagerne får viden om ensomhed og fællesskaber og inspiration og redskaber til selv at arbejde for at forebygge og afhjælpe ensomhed.	Målet er at give unge, fagfolk og andre interesserede viden nok om ensomhed og fællesskaber til at de kan arbejde aktivt med det i deres hverdag.	Undervisningsforløb	
<b>Netwerk (Ventilen)</b> <sup>182</sup>	Elever og lærere på ungdomsuddannelser.	Landsdækkende	Indsatsens indhold består af fire elementer: Lektionsforløb, makkerskaber, fællesskabende aktiviteter og støtte til elever, der føler sig ensomme	Målet er at arbejde med at forebygge og afhjælpe ensomhed hos målgruppen ved at fremme elevernes fællesskab.	Undervisningsforløb	Evalueringens resultater viser, at 78 % af lærerne er enige eller meget enige i, at Netwerks lektioner er relevante. Størstedelen af eleverne er positivt indstillede overfor Netwerk. <sup>183 184</sup>

<sup>181</sup> Link: <https://ventilen.dk/fortaeller/>

<sup>182</sup> Link: <https://projektnetwerk.dk/>

<sup>183</sup> Link: <https://projektnetwerk.dk/om-netwerk/evalueringer-af-netwerk-netwerks-metoder/>

<sup>184</sup> <https://projektnetwerk.dk/foelgeforskning-af-netwerk/>

<b>Fri for Mobberi</b> <sup>185</sup>	Børn i alderen 0-9 år, forældre og fagfolk.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er et forebyggende anti-mobbeprogram, som består af pædagogiske materialer og aktiviteter.	Målet er at styrke børnefællesskabet og forebygge mobning for at børnene får mulighed for og mod på, at træde ind i nye fællesskaber.	Undervisningsforløb	Evalueringer viser, at indsatsen har en positiv effekt på børns adfærd. <sup>186</sup>
<b>Netværksven (WeShelter)</b> <sup>187</sup>	Udsatte borgere, som kæmper med forskellige kombinationer af psykiske og sociale problemer, og som har få eller ingen sociale relationer uden for de institutioner eller væresteder, hvor de kommer.	København	Indsatsens indhold er et venskab mellem en frivillig og en udsat borger. Matchingen udføres på baggrund af fx interesser og værdier. Det er op til vennerne at bestemme, hvor ofte man mødes, og hvad man vil bruge tiden på. WeShelter stiller entrebilletter til kulturinstitutioner og andre aktiviteter i København til rådighed.	Målet er at give borgere i hjemløshed og socialt udsathed mulighed for at skabe nye netværker, træne sociale kompetencer og få indblik i en verden langt væk fra misbrug og sociale problemer.	Aktivitetstilbud Besøgsven/mentor	

<sup>185</sup> Link: <https://www.friformobberi.dk/>

<sup>186</sup> <https://www.friformobberi.dk/om-fri-for-mobberi/evaluering/>

<sup>187</sup> Link: <https://weshelter.dk/bliv-frivillig/frivilligjob/netvaerksvenner/>

<b>Lev Venner / Mine Venner (Lev)<sup>188</sup></b>	Voksne m. udviklingshandicap	Region Hovedstaden, Midtjylland og Syddanmark	Indsatsens indhold er matching af frivillige ikke-udviklingshandicappede med mennesker med udviklingshandicap. Samt Fælles aktiviteter tilrettelagt af frivillige på og omkring bosteder for mennesker med udviklingshandicap.	Målet er at modvirke ensomhed og opbygge fællesskaber.	Aktivitetstilbud Besøgsven/Mentor	Projektevaluering
<b>Familienetværket (Røde Kors)<sup>189</sup></b>	Familier i udsatte positioner, der har svært ved at få hverdagen til at hænge sammen fx på grund af økonomi, fysiske- og psykiske sundhedsproblemer eller manglende socialt netværk.	Landsdækkende	Indsatsens indhold består i, at familier og frivillige mødes til netværksarrangementer. Der tilbydes også kontinuerlig støtte, herunder økonomisk støtte og kompetenceudvikling i form af blandt andet julehjælp, udflugter og ferielejre.	Målet er at modvirke og forebygge social udsathed og sårbarhed blandt børnefamilier i Danmark og at være med til at forbedre både forældrenes og børnenes trivsel og livsvilkår, styrke familiernes netværk og øge deres ressourcer og handlemuligheder i hverdagen.	Aktivitetstilbud Besøgsven/mentor	Evalueringens resultater viser, at familierne får meget ud af at deltage og er glade for at komme der. 84 % af familierne angiver, at Familienetværket har hjulpet dem til at få nye venner, og bekendte og 78 % af børnene svarer, at de har fået en god ven i Familienetværket. <sup>190</sup>

<sup>188</sup> Link: <https://www.levvenner.dk/>

<sup>189</sup> Link: <https://www.rodekors.dk/vores-arbejde/socialt-arbejde/brug-hjaelp/familieaktiviteter>

<sup>190</sup> Link: <https://oxfordresearch.dk/wp-content/uploads/2017/12/slutrapport-familienetv%C3%A6rk-final.pdf>



<b>Ventilen Mødesteder (Ventilen)</b> <sup>191</sup>	Unge, der kender til ensomhed og ønsker at styrke sit sociale netværk. (15-25 år)	Landsdækkende (15 mødesteder)	Indsatsens indhold består i mødesteder drevet af unge frivillige, hvor de unge ved hjælp af særligt tilrettelagte aktiviteter og metoder finder et fællesskab, en social øvebane og et rum for at tale om deres ensomhed og andre følelser.	Målet er at deltagerne føler sig mindre ensomme, får trænet deres sociale kompetencer og får mod til at skabe relationer til andre unge.	Aktivitetstilbud  Opholds- eller mødested	
<b>KOMsammen (Ventilen)</b> <sup>192</sup>	Unge der savner et fællesskab med andre unge. (15-30 år)	København, Odense, Randers, Silkeborg, Skive, og Svendborg kommuner	Indsatsens indhold er at skabe fællesskab, hvor de unge kan opbygge selvværd og sociale kompetencer. Møderne er centreret om aktiviteter med fysisk aktivitet eller sund madlavning.	Målet er at deltagerne føler sig mindre ensomme, fr styrkede sociale kompetencer, større selvværd og finder inspiration til at leve sundere ift. Kost og motion.	Aktivitetstilbud  Opholds- og mødested	Af organisationens hjemmeside fremgår det, at 80% af de unge føler sig mindre ensomme, 77.9% har oplevet styrket selvværd. <sup>193</sup>
<b>SIND ungdom</b> <sup>194</sup>	Sårbare personer (16-35 år)	Landsdækkende med 14 lokalforeninger.	Indsatsen indhold er, at der i de lokale klubfællesskaber tilbydes fællesspisning og andre aktiviteter. SIND-ungdom arbejder ud fra principperne om ung-	Målet er at ingen skal stå alene med psykisk sårbarhed og at bryde tabuet ved at skabe rummelige fællesskaber for alle unge.	Aktivitetstilbud  Opholds- eller mødested	

<sup>191</sup> Link: <https://ventilen.dk/for-unge/>

<sup>192</sup> Link: <https://ventilen.dk/#danmarkskort>

<sup>193</sup> Link: <https://ventilen.dk/ventilen-i-tal/>

<sup>194</sup> Link: <https://www.sindungdom.dk/>

			til-ung, inklusion, fællesskab, tabufrit frirum og visitationsfrit rum.			
<b>Mænds Mødesteder (Forum for mænds sundhed)</b> <sup>195</sup>	Mænd (<18 år)	Landsdækkende	Indsatsens indhold er et fællesskab, hvor mænd mødes om aktiviteter, de synes er spændende.	Målet er at skabe et trygt miljø, hvor målgruppen kan være sammen om projekter og fælles interesser i deres eget tempo.	Aktivitetstilbud  Opholds- eller mødested	
<b>Plexus (Røde kors)</b> <sup>195</sup>	Personer, der kan have svært ved at opbygge venskaber. (20-35 år)	Aarhus, Odense, Slagelse, København og Roskilde kommuner	Indsatsens indhold er et værested for unge. De frivillige planlægger og arrangerer forskellige aktiviteter som fx minigolf, filmaften eller praktiske ting som indkøb og madlavning.	Målet er at skabe et socialt rum for unge, som på længere sigt kan hjælpe de unge med at have en meningsfuld tilværelse.	Aktivitetstilbud  Opholds- eller mødested	
<b>Aktiviteter på institutioner (Ungdommens Røde Kors)</b> <sup>196</sup>	Børn og unge på hospitaler (psykiatri og somatik), fængsler, døgninstitutioner, asyl- og krisecentre samt	Landsdækkende	Indsatsens indhold består typisk af cafe/klubtilbud til børn og unge, hvor de kan få nogle selvstændige oplevelser fx spille spil, se film eller tegne sammen med venner, søskende eller	Målet er at give målgruppen en pause ved at give dem muligheden for at være sammen med jævnaldrende og derigennem sætte fokus på børn- og ungeliv.	Aktivitetstilbud  Opholds- eller mødested	

<sup>195</sup> Link: <https://www.mmdanmark.dk/>

<sup>196</sup> Link: <https://urk.dk/aktiviteter/klubber>

	sikrede institutioner.		frivillige. Herudover studiestøtte, lektiecafeer, mentoring mv.			
<b>Pårørendevenner (Lev)</b>	Pårørende til børn med udviklingshandicap.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er caféer, kurser, redskaber og netværksopbyggende aktiviteter	Målet er, at ingen pårørende skal være alene. Vi skal skabe fællesskaber.	Aktivitetstilbud Opholds- eller mødested	Evaluerings
<b>Familiearbejde (Kirkens Korshær)<sup>197</sup></b>	Udsatte og sårbare børnefamilier	Landsdækkende	Indsatsens indhold er et tilbud om praktisk hjælp samt uddeling af madvarer, tøj mv. Samtidig er det et uforpligtigende fællesskab, der rummer alle. Det sker blandt andet med tilbud om fællesspisning og udflugter mm. Samtidigt har en stor del af familiearbejderne børne- og ungdomsklubber samt forskellige former for mødre- eller forældregrupper.	Målet er at mildne konsekvenser for familier af en høj grad af udsathed og kompleksitet i livet. Eksempelvis fattigdom, spinkelt eller manglende socialt netværk, ensomhed, fysisk eller psykisk sygdom.	Aktivitetstilbud Opholds- eller mødested	

<sup>197</sup> Link: <https://kirkenskorshaer.dk/soenderborg/saadan-hjaelper-vi-soenderborg/familiearbejde>

<b>FamilieNet (Dansk Folkehjælp)</b> <sup>198</sup>	Enlige forældre med forsørgerpligten for hjemmeboende børn i alderen 2-18 år uden et stort sociale netværk, og som er på overførselsindkomst	Landsdækkende	Indsatsens indhold er flere arrangementer herunder cafemøder, familiedage med fokus på socialt samvær, fælles ferielejr og aktivitetsdage	Målet er at målgruppen bliver tættere integreret i lokalsamfundet gennem netværk, bidrager til løsningen af lokale problemstillinger, oplever øget selvværd gennem involvering og får blik for egne ressourcer.	Aktivitetstilbud  Opholds- eller mødested	
<b>Frivilligt integrationsnetværk (DRC Dansk Flygtningehjælp)</b> <sup>199</sup>	Flygtninge og personer med etnisk minoritetsbaggrund	Landsdækkende	Indsatsens indhold er netværk, rådgivning, socialt samvær, sprogtræning, udflugter	Målet er, at flygtninge skal have adgang til deltagelse i samfundet, sociale netværk og i foreningslivet.	Aktivitetstilbud  Rådgivning	
<b>Bydelsmødre (Fonden for Socialt Ansvar)</b> <sup>200</sup>	Primært isolerede kvinder med etnisk minoritetsbaggrund, som bor i udsatte boligområder og mangler viden om det	Landsdækkende (i alt over 50 Bydelsmødre-grupper fordelt i hele Danmark)	Indsatsens indhold bygger på følgende metoder: Opsøgende indsats, samtaler, brobygning og netværk. Disse handler overordnet om at videregive viden, opbygge netværk og støtte	Målet er at hjælpe målgruppen til at forstå samfundet og deres muligheder og få sociale netværk, så de kan skabe den tilværelse, de selv ønsker for dem selv og deres familier og selv være med til at	Aktivitetstilbud  Rådgivning	Evalueringens resultater viser, at kvinderne oplever, at de får et stærkere lokalt netværk og mere viden om det danske samfund og de kommunale institutioner. <sup>201</sup> 70% er blevet mindre ensomme.

<sup>198</sup> Link: <https://www.folkehjaelp.dk/frivilligt-socialt-arbejde/familienet>

<sup>199</sup> Link: <https://frivillig.drc.ngo/>

<sup>200</sup> Link: <https://socialtansvar.dk/indsats/bydelsmoedre/>

<sup>201</sup> Link: <https://bydelsmor.dk/Om-os/Effekten-af-Bydelsmoedre/Evalueringer>

	samfund, de lever i, dansksprogkund skaber og netværk		kvinder i selv at tage ansvar og sammen med andre selv stå for arrangementer i lokalområdet.	skabe det lokalmiljø de ønsker.		70% føler sig mere som en del af det danske samfund efter de er blevet en del af Bydelsmødre.
<b>Danske Døves Landsforbund</b> <sup>202</sup>	Tegnsprogstale nde døve og hørehæmmede	Landsdækkende	Indsatsens indhold er at der udbydes aktiviteter og tilbud på tegnsprog.	Målet er at gruppen af socialt udsatte, psykisk sårbare og resurssvage døve og hørehæmmede får adgang til de samme tilbud, der normalt bliver tilbudt normalthørende personer i samfundet	Aktivitetstilbud Rådgivning	
<b>Demensfællesskaber (Alzheimerforeningen)</b> <sup>203</sup>	Mennesker med demens i tidligt stadium og deres pårørende og venner	Fyn og Østjylland	Indsatsens indhold er et ikke- visiteret rådgivnings- og aktivitetstilbud der inspirerer og støtter deltagerne i at deltage i sociale aktiviteter	Målet er at deltagerne får støtte til at leve et aktivt og indholdsrigt liv på trods af en demensdiagnose	Aktivitetstilbud Rådgivning	
<b>PsoUng</b> <sup>204</sup>	Unge med psoriasis (15 og 35 år.)	Landsdækkende	Indsatsens indhold er ungeweekender, hvor programmet er bygget op omkring både faglige-og sociale aktiviteter med fokus på livet med psoriasis i hud og led.	Målet er, at ingen skal være alene med psoriasis og skabe et fællesskab for unge med psoriasis.	Aktivitetstilbud Samtaler/behandl ing	

<sup>202</sup> Link: <https://ddl.dk/>

<sup>203</sup> Link: <https://www.alzheimer.dk/lokalt/region-syddanmark/lokalforeninger/fyn/demensfaellesskabet-fyn/>

<sup>204</sup> Link: <https://psoriasis.dk/psoung>

<b>Studenterrådgivningen</b> <sup>205</sup>	Studerende på videregående uddannelser.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er forebyggende samarbejder med uddannelsesinstitutioner, workshops (fx social belonging interventioner, studietjek og tutorworkshops), gruppeforløb, individuelle samtaler, online-støtte, telefonrådgivning og onlinematerialer (How to study).	Målet er at forebygge og vende mistrivsel til studietrivsel blandt studerende blandt andet ved at understøtte uddannelsesinstitutionernes arbejde med studietrivsel såvel som gennem rådgivning individuelt og i grupper.	Aktivitetstilbud  Samtale/behandling	
<b>Sport (DFUNK)</b> <sup>206</sup>	Personer med og uden flugterfaringer (15-30 år.)	København, Havdrup, Aalborg, Aarhus.	Indsatsens indhold er et socialt tilbud til unge, der gerne vil dyrke sport med andre unge. Sportsholdene er gratis, og de er for alle uanset niveau. Fokus er på at have det sjovt og dele sin sportsglæde med andre.	Målet er at arbejde for at skabe trygge, stabile og udviklende fællesskaber for unge, der er flygtet til Danmark.	Aktivitetstilbud  Socialt forum	En evaluering fra 2019 viser bl.a., at et væsentligt udbytte fra DFUNK er afgørende nye venskaber og bekendtskaber, der er med til at mindske den ensomhed, som har præget livet i Danmark for unge med flygtningebaggrund.
<b>Fællesskab og følgeskab (Røde Kors)</b>	Voksne og ældre (nogle gange med fokus på	Over hele landet	Indsatsens indhold er mødet om et fælles tredje fx spisefællesskaber, brætspilscafeer, gå-	Målet er at forebygge ensomhed gennem inkluderende fællesskaber og sikre,	Aktivitetstilbud  Socialt forum	

<sup>205</sup> Link: <https://srg.dk/da/>

<sup>206</sup> Link: <https://dfunk.dk/sportshold/>

	specifikke målgrupper)		grupper og stolegymnastik - samt følgeskab, hvor frivillige ledsager til fællesskaberne.	at alle har mulighed for at deltage		
<b>Livsnettet</b> <sup>207</sup>	Personer, der gennemgår svære perioder eller livsforandrende omstændigheder, som har brug for støtte, sparring og socialt fællesskab.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er et socialt netværk på internettet. Livsnettet har dog også en trivselsorienteret aktivitetskalender, der synliggør relevante arrangementer og projekter som fællesspisning (stambord).	Målet er, at Livsnettet vil medvirke til at øge livskvaliteten hos brugerne.	Aktivitetstilbud Socialt forum	
<b>Opland (Ungdommens Røde Kors)</b> <sup>208</sup>	Frederiksbergborgere	Frederiksberg Kommune	Indsatsens indhold er et netværkssted, hvor man kan være sammen med andre unge i forbindelse med fx madlavning og filmaftener. Derudover tilbydes en mentorordning med en frivillig, som støtter den unge i hverdagen.	Målet er at skabe et socialt netværk og at støtte den unge i hverdagen.	Besøgsven/mentor Opholds- eller mødested	Evalueringens resultater viser, at den ene mentee har været meget glad for sit forløb, og de tre brugere af netværksstedet er meget glade for at komme der. <sup>209</sup>

<sup>207</sup> Link: <https://www.livsnettet.dk/>

<sup>208</sup> Link: <https://oplandfrederiksberg.wordpress.com/kontakt/>

<sup>209</sup> Link: [https://www.frederiksberg.dk/sites/default/files/meetings-appendices/171/punkt\\_120\\_bilag\\_1\\_opland\\_evalueringsrapport\\_2015.pdf](https://www.frederiksberg.dk/sites/default/files/meetings-appendices/171/punkt_120_bilag_1_opland_evalueringsrapport_2015.pdf)

<b>Lift</b> <sup>210</sup>	Unge, der føler sig ensomme, og som ikke selv opsøger hjælp. (16-20 år)	Ballerup-, Esbjerg- og Vejle kommune	Indsatsens indhold er tredelt og består af opsporing, hjælp og støtte og tilknytning til varige fællesskaber.	Målet er at opspore unge, der føler sig ensomme, at guide disse til den rette hjælp og derefter hjælpe den unge videre i varige relationer eller fællesskaber.	Opsporing og brobygning Rådgivning	
<b>Levs aftentelefon (Lev)</b> <sup>211</sup>	Alle, der har udviklingshandicap inde på livet.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er en telefonlinje, hvor der tilbydes støttende samtaler.	Målet er at skabe et rum for refleksion og mulighed for handling. Ensomhed kan være én af de mange problematikker, som er forbundet med en livssituation, hvori udviklingshandicap indgår.	Rådgivning Samtale/behandling	
<b>MineVenner.dk</b> <sup>212</sup>	Børnefamilier, der søger at opbygge nye relationer for både voksne og børn.	Landsdækkende	Indsatsens indhold er et website til børnefamilier, hvor det er brugerne af websitet, som får ideerne og opretter arrangementerne. Derudover kan man få råd og vejledning af uddannede familierådgivere.	Målet er at styrke målgruppens muligheder for at blive en del af et fællesskab og at imødekomme målgruppens behov for at møde ligesindede og skabe en ny kultur blandt børnefamilier.	Rådgivning Socialt forum	

<sup>210</sup> <https://www.maryfonden.dk/nyt-ambitioest-initiativ-skal-bekaempe-ensomhed-blandt-unge/>

<sup>211</sup> Link: <https://www.lev.dk/lev-livet/radgivning/levs-aftentelefon/>

<sup>212</sup> Link: <https://da-dk.facebook.com/minevenner.dk/>



<b>Digitale Demensfællesskaber (Alzheimerforeningen)<sup>213</sup></b>	Demensramte familier som for nylig har fået demens tæt inde på livet	Landsdækkende	Indsatsens indhold er online grupper over et forløb på 5 uger 1 gang ugentligt. Grupperne faciliteres af en person med viden om demens	Målet er at give en starthjælp til alle der rammes af demens, uanset relation, sygdom og geografi med henblik på at forebygge og afhjælpe social og isolation og ensomhed	Samtale/behandling  Socialt forum	Projektet evalueres af ekstern evaluatør primo 2024
<b>Selvhjælpsgrupper (FriSe)</b>	Voksne, der oplever langvarig eller svær ensomhed (<18 år.)	Gruppeforløbene for ensomme tilbydes af 21 af FriSes medlemmer fordelt over hele landet	Indsatsens indhold er et skræddersyet koncept for selvhjælpsgrupper til ensomme unge og voksne Deltagerne mødes for at bearbejde ensomhed. Der er tale om medmenneskeligt og ligeværdigt møde (ikke terapi), hvor deltagerne kan dele deres erfaringer, spejle sig i hinanden samt lytte og lære af hinanden.	Målet er, at ensomme unge og voksne gennem deltagelse i en selvhjælpsgruppe vil opleve forbedret trivsel og mental sundhed, hvilket kan skabe overskud eller mod hos den enkelte til at række ud til fællesskaber uden for selvhjælpsgruppen.	Samtale/behandling  Undervisningsforløb	

<sup>213</sup> Link: <https://www.alzheimer.dk/aktiviteter/digitale-demensfaellesskaber/>

<b>Aktive fællesskaber (DAB)</b> <sup>214</sup>	Beboere i DAB-administrerede boligafdelinger	Sjælland, Lolland, Falster og Syddjylland	Indsatsens indhold går ud på at hjælpe beboere i almene boligområder med deres sociale aktiviteter og fællesskaber	Målet er, at beboere etablerer aktiviteter for hinanden, fx. fællesspisning, udflugter, strikkegrupper, syklubber	Aktivitetstilbud Beboerundersøgelser (dør til dør) Rådgivning	En evaluering fra VIVE – Viden til Velfærd Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (2021) viser, at indsatsen lykkes med at vejlede og understøtte beboere i forhold til fællesskab og frivillighed
<b>Frem i Lyset (Røde Kors Ungdom)</b> <sup>215</sup>	Personer, der er bosat i Danmarks yderområder (8-20 år).	Landsdækkende	Indsatsens indhold bygger på tre initiativer: Fællesværker, URK-mentor og Sprint, der består af aktivitetshuse, mentorforløb og workshop-forløb for børn og unge.	Målet er at fremme fællesskaber i Danmarks yderområder og socialt udsatte områder ved at give unge mulighed for at kickstarte deres lokalsamfund.	Aktivitetstilbud Opholds- eller mødested Besøgsven/mentor	
<b>Ensomhedscharter Odense (Odense Kommune)</b> <sup>216</sup>	Frivillige sociale foreninger, kommunale tilbud, banker, kulturinstitutioner, privat erhvervsliv, folkekirken, OUH, uddannelsesinstitutioner (dvs.	Odense Kommune	Indsatsens indhold er ensomhedscharter Odense der er et politisk vedtaget initiativ, der skal forebygge og afhjælpe ensomhed hos Odenses borgere. I skrivende stund er 60 forskellige partnere/aktører fra Odense gået med i	Målet er at nedbryde tabuet om ensomhed, at sætte fokus på problematikken, at inspirere partnerne til at byde ind på den måde, der giver mening i deres kontekst.		

<sup>214</sup> Link: <https://www.dabbolig.dk/at-bo-ament/aktive-faellesskaber/>

<sup>215</sup> Link: <https://www.urk.dk/vaer-med/vil-du-samarbejde/frem-i-lyset>

<sup>216</sup> Link: <https://www.odense.dk/politik/politikker-og-visioner/tvaergaende-politikker/ensomhedscharter>



	alle sektorer er repræsenteret)		dette arbejde for på hver deres måde at bidrage til arbejdet. Netværket mødes ca. en gang hver anden måned.			
--	---------------------------------	--	---	--	--	--