



ÅRSRAPPORT 2025

Frivilligcenter & Selvhjælp
Herlev



SELVHJÆLP



FÆLLESSKAB



FRIVILLIGHED



TAK TIL VORES MEDLEMMER, FRIVILLIGE OG SAMARBEJDSPARTNERE

Fællesskaber fylder mere og mere i den offentlige samtale. For os er det ikke en tendens, men selve fundamentet for vores arbejde. Som fællesskabernes hus arbejder vi hver dag for, at flere mennesker får mulighed for at blive en del af de fællesskaber, der skaber mening, trivsel og tilhørsforhold.

Samtidig har vi erfaret, at fællesskabet i sig selv ikke altid er nok. Skal flere lykkes med at finde vej ind i vores fællesskaber, kræver det brobygning og et trygt følgeskab mellem kommune og civilsamfund. Relationer, tillid og nogen, der går med et stykke af vejen, er ofte afgørende.

Hver dag bidrager I med at sikre gode og trygge fællesskaber gennem jeres engagement, aktiviteter og åbenhed. Det er jer, der giver fællesskaberne liv – og gør vores by rigere. I det kommende år vil vi fortsat styrke både fællesskaberne og broerne imellem dem, så endnu flere kan finde deres plads.



De bedste hilsner

Bestyrelsesleder Jeanette Sylvest og Centerleder Tina Messaoudi

BESTYRELSEN



Bestyrelsesleder

**Jeanette
Sylvest**



Vicebestyrelsesleder

**Ida Bang
Baad**



Kasserer

**Bent
Andrup**



Medlem

**Hanne
Walsøe**



Medlem
Lis Jalloh



Medlem
**Hanne B.
Holst**



Medlem
**Morten
Munch**



Suppleant
**Kenneth
Nielsen**



Suppleant
**Chris
Jacobsen**

Ord fra bestyrelsen

Vi arbejder kontinuerligt på at have et velafbalanceret bestyrelsesteam med forskellige kompetencer, som vi oplever er afgørende for vores succes.

Vores nuværende forskellige fagligheder og kompetencer spiller godt sammen, og er med til at sikre gode og kvalificerede snakke og løsninger.

Vores fokusområder i vores arbejde er:

- Økonomi og stabilitet
- Strategi og fremtidsperspektiver
- Samarbejde og brobygning
- Den politiske dagsorden

MEDARBEJDERE 2025



Centerleder
**Tina A.
Messaoudi**



Administrativ
medarbejder
Gitte H. Svenden



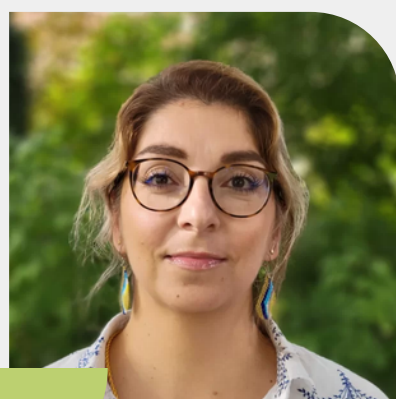
Administrativ
medarbejder
**Mette
Creutzberg**



Bogholder
**Maj-Britt
Rotheisen**



Kommunikations og
projektmedarbejder
Rikke Tvernø



Projektleder
Yeter Gül



Projektleder
**Rikke
Pinborg**



Projektleder
**Line
Bjerregaard**

Ord fra centerlederen

I 2025 har vi igen fået nye projekter i hus, herunder Frivillig i Fællesskab i samarbejde med Frivilligcenter Vesterbro-Enghave. Projektet har til formål at få unge fra STU og FGU ud i frivillige fællesskaber i grupper. Vi har allerede opnået gode resultater og rykket flere unge i en positiv retning – noget, der ikke havde været muligt uden vores engagerede partnerforeninger.

Derudover har vi igangsat en ny indsats, Flere mænd i fællesskaber, hvor den første gruppe netop er startet. Her er fokus på at støtte mænd gennem livskriser og hjælpe dem videre ud i nye fællesskaber. Samtidig har vi opstartet Barselsboblen for både fædre og mødre, som allerede har vist sig at være en stor succes.

Jeg er endnu en gang dybt taknemmelig for vores fantastiske medarbejdere, der hver dag yder en stor indsats for at sikre, at vores brugere, foreninger og frivillige har de bedst mulige vilkår i huset. Vores medarbejderteam afspejler vores kultur og værdier og er med til at sikre, at huset på alle parametre er – og forbliver – fællesskabernes hus, hvor der er plads til alle.

Vi viderefører fortsat vores demenstilbud i samarbejde med Herlev Kommune, vores selvhjælpsgrupper samt den populære Café Marielyst og meget mere.

Vi ser frem til et spændende nyt år, hvor nogle projekter afsluttes, og nye begynder, og hvor vi fortsat arbejder for at være det lokale samlingssted for fællesskaberne i vores by.

BERETNING, FÆLLESSKABER DER UDVIKLER



Vi sluttede beretningen for 2024 med en ambition om at styrke brobygningen mellem borgere, foreninger og kommune – og om at skabe endnu flere veje ind i fællesskaberne i Herlev.

Den retning har præget arbejdet i 2025. Gennem året har vi både udviklet nye initiativer og styrket eksisterende tilbud, så flere borgere kan finde fællesskab, støtte og mulighed for at engagere sig frivilligt.

Samtidig har vi arbejdet videre med at synliggøre de mange lokale tilbud gennem Socialkompasset og med at skabe rammer, hvor mennesker mødes, deler erfaringer og bliver en del af noget større.

Dette er et uddrag af beretningen. Hele beretningen kan læses på
<https://frivilligcenterherlev.dk/foreninger/arsrapporter>

BERETNING, BROBYGNING OG FÆLLESSKABER

I 2025 har Frivilligcenter & Selvhjælp Herlev fortsat arbejdet for at styrke fællesskaber og frivillighed i lokalsamfundet.

Med fokus på brobygning mellem borgere, foreninger og kommune har vi både udviklet nye initiativer og styrket eksisterende tilbud. Året har budt på 109 aktiviteter med i alt 1.396 deltagere og et stigende engagement blandt frivillige.

Initiativer som Barselsboblen, mandegrupper og projektet Frivillig i Fællesskab har skabt nye fællesskaber for både unge og voksne, mens vores mangeårige demensindsats fortsat giver støtte og netværk til både ramte og pårørende.

Samtidig har vi arbejdet målrettet med at udvikle Socialkompasset som en fælles indgang til sociale tilbud i Herlev, så flere borgere kan finde vej til fællesskaber og støtte.



BERETNING, SUCCESSER 2025

Frivillig i Fællesskab – unge ind i frivillighed

Sammen med STU/FGU Nord og lokale foreninger hjælper projektet Frivillig i Fællesskab sårbare unge ind i frivillige fællesskaber. Her kan de bidrage med deres ressourcer og blive en del af et trygt fællesskab – til gavn for både de unge selv og foreningerne.

Barselsboblen – fællesskab for nye familier

Barselsboblen har skabt et uformelt mødested for mødre og fædre på barsel. Her kan man komme med sin baby, møde andre i samme livssituation og dele erfaringer. Initiativet har haft stor interesse og bidrager til, at nye netværk opstår og fortsætter uden for de faste mødegange.

Socialkompasset – én indgang til fællesskaber

I 2025 har vi arbejdet målrettet med at gøre Socialkompasset til en tydelig indgang til sociale tilbud i Herlev. Platformen gør det lettere for borgere og fagpersoner at finde aktiviteter og fællesskaber, mens foreninger får hjælp til at synliggøre deres tilbud og nå flere mennesker.



BERETNING, FREMTIDEN

I 2026 fortsætter vi arbejdet med at bygge bro mellem mennesker og fællesskaber i Herlev.

Vi vil styrke overgangen fra samtalegrupper til foreningsfællesskaber og skabe flere muligheder for, at borgere kan engagere sig frivilligt.

Socialkompasset udvikles fortsat som en fælles indgang til sociale tilbud, så flere kan finde vej til støtte og aktiviteter.

Samtidig arbejder vi for stærkere netværk mellem lokale foreninger og nye samarbejder. Målet er fortsat at skabe flere døre ind til fællesskaberne – og endnu bedre rammer for, at mennesker kan mødes, bidrage og være en del af noget sammen.



ÅRET I TAL

109

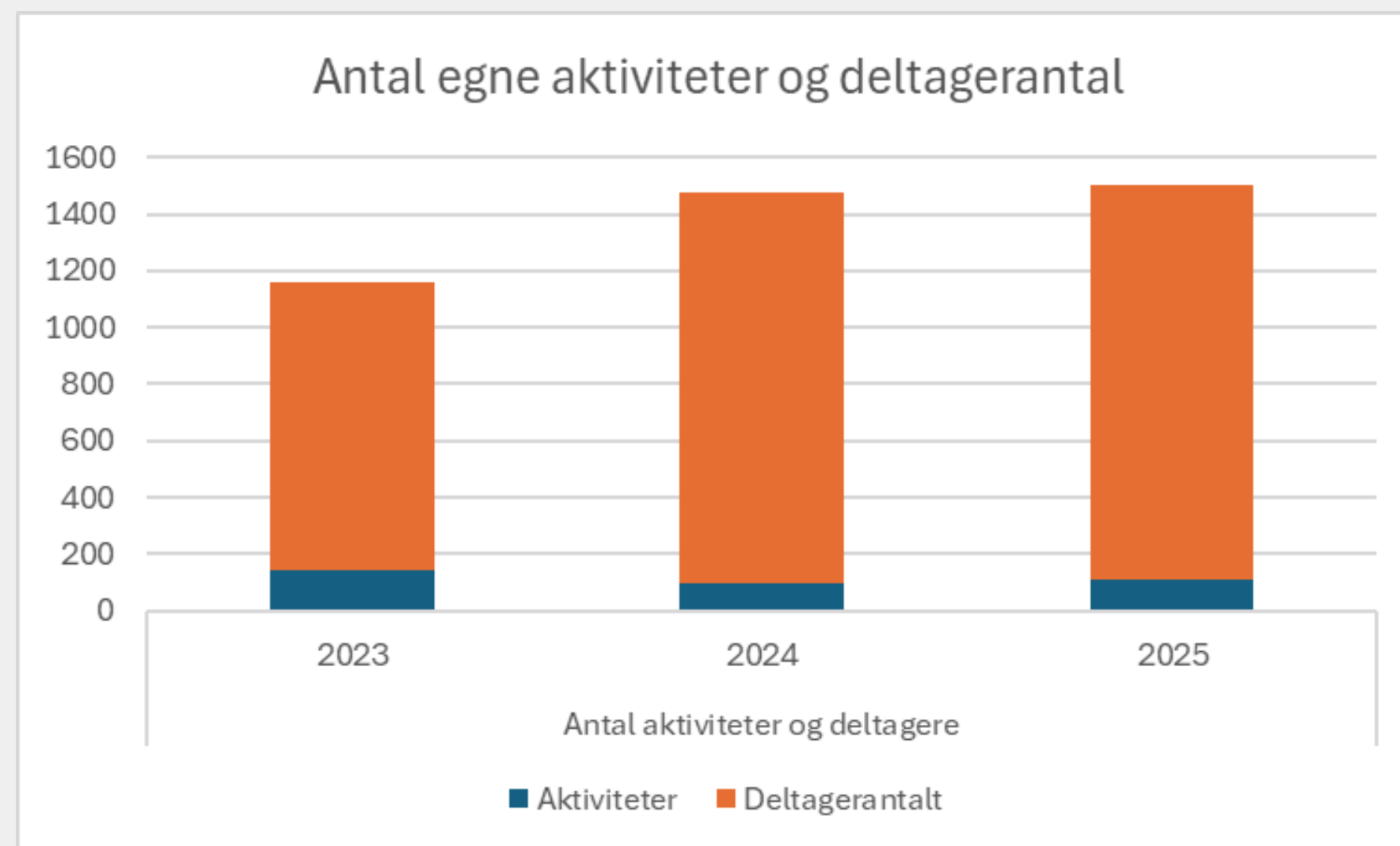
EGNE AKTIVITETER

Året 2025 har været præget af mange aktiviteter på tværs af kurser, frivillig fredag, netværkstilbud og cafetilbud samt grupper fx. barselbobelen. Diagrammet viser et bredt udsnit af vores aktiviteter og antallet for 2025. Vi har et samlet antal aktiviteter på 109

1396

DELTAGERE

I 2025 har vores aktiviteter ligesom i tidligere år været godt besøgt. Højdespringerne har været vores Jul i have, Høst fest og Frivillig Fredag. Men også vores netværkstilbud fx. cafe Marielyst og barselsboblen har haft et stigende deltagerantal. Vi er derfor meget positive overfor den udvikling vi har set. Generelt har vi et stigende antal deltagere på færre aktiviteter.



VI ØGER BORGERNES TRIVSEL

RESULTATER I ENSOMHEDSGRUPPERNE

Hvad kendetegner deltagerne?



8 ud af 10 er svært ensomme



Langt de fleste har ikke noget job



Alle aldersgrupper – men rigtig mange midaldrende



En (overraskende) stor andel er mænd



7 ud af 10 bor alene



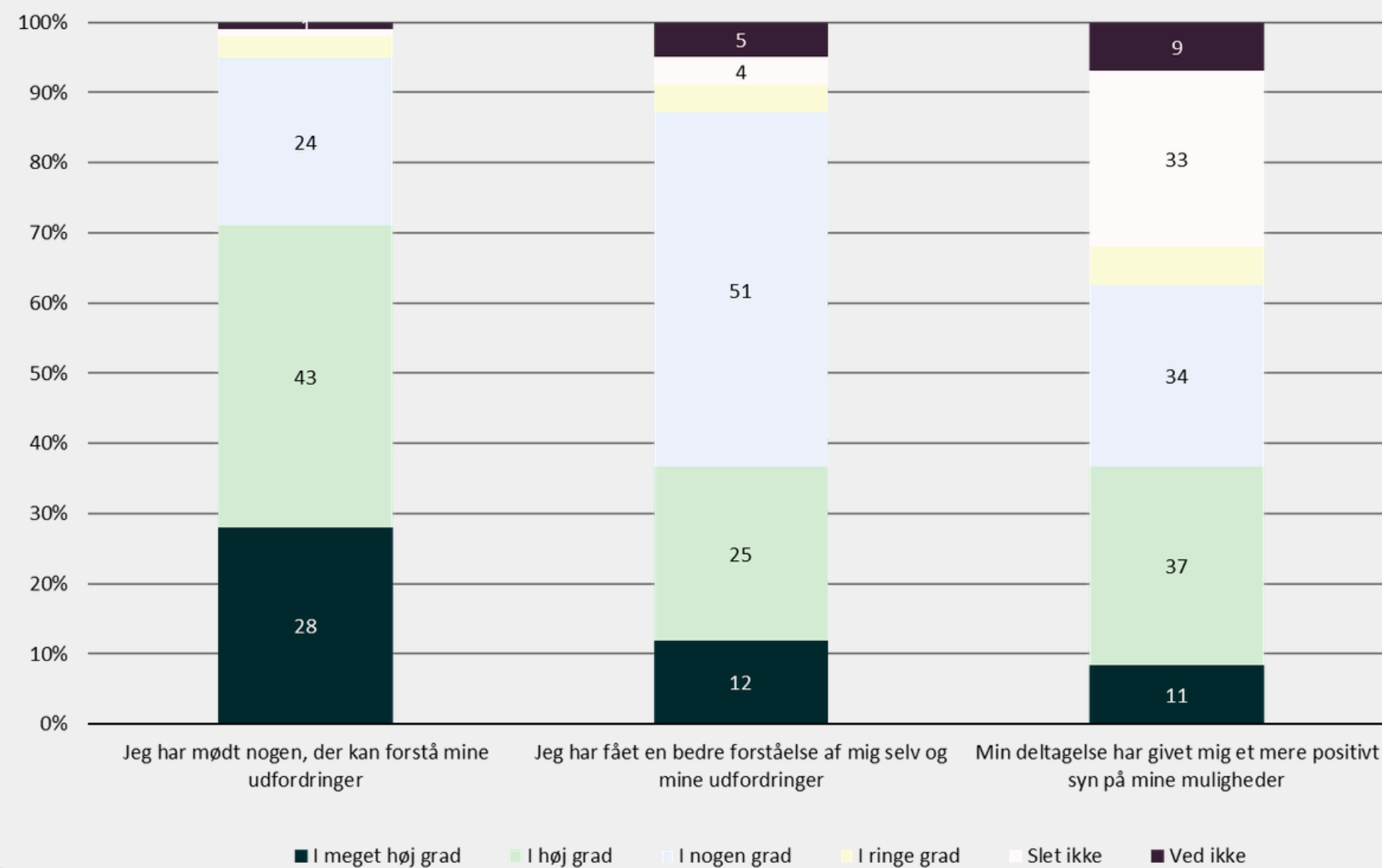
VI ØGER BORGERNES TRIVSEL

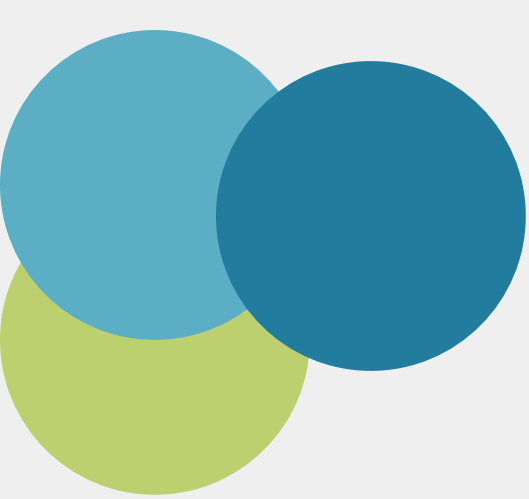
RESULTATER I ENSOMHEDSGRUPPERNE

Mange oplever at møde nogen, der forstår hvad det vil sige at være ensom

En del oplever øget indsigt i sig selv og i egen situation

Cirka halvdelen får et mere positivt syn på deres muligheder



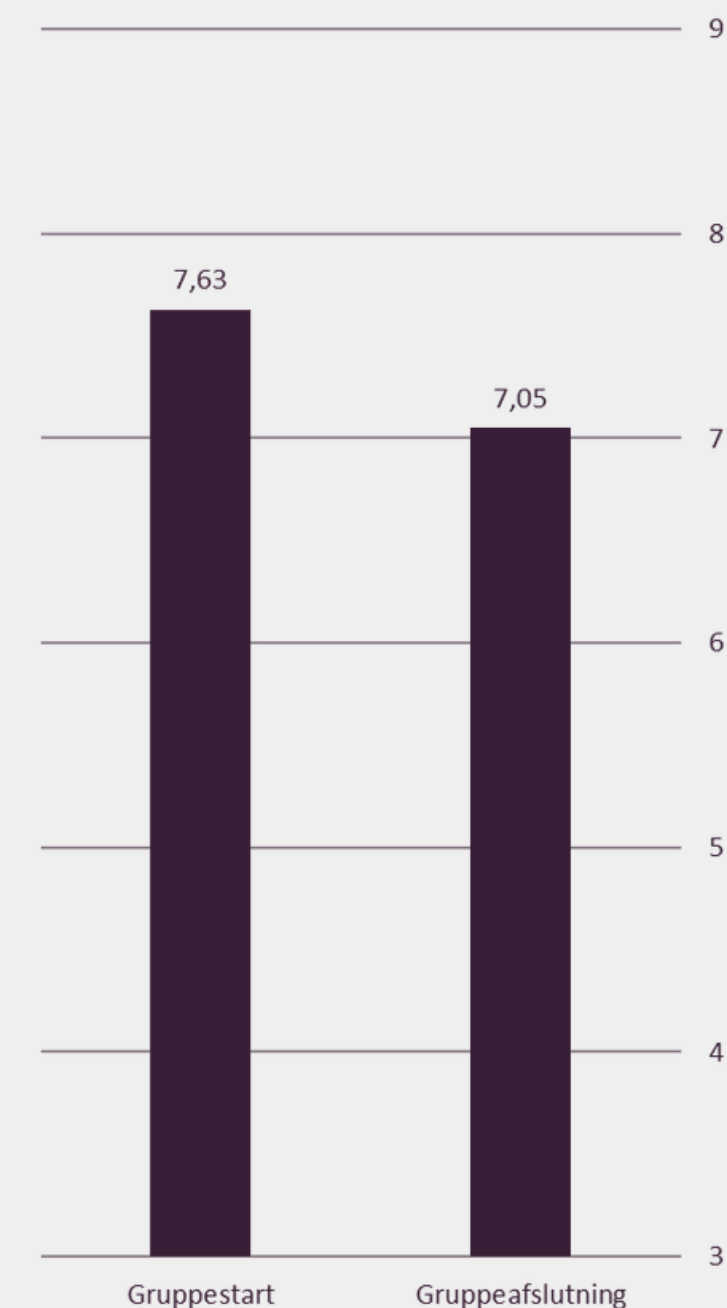


VI ØGER BORGERNES TRIVSEL

RESULTATER I ENSOMHEDSGRUPPERNE

DELTAGERNES OPLEVELSE AF ENSOMHED FALDER EFTER GRUPPEFORLØBET

- Deltagelse i samtalegrupper har en målbar og positiv effekt på deltagerne oplevelse af ensomhed.
- Selv blandt deltagere med svær ensomhed ved start ses et betydeligt fald i ensomhedsniveauet ved afslutning af gruppeforløbet.

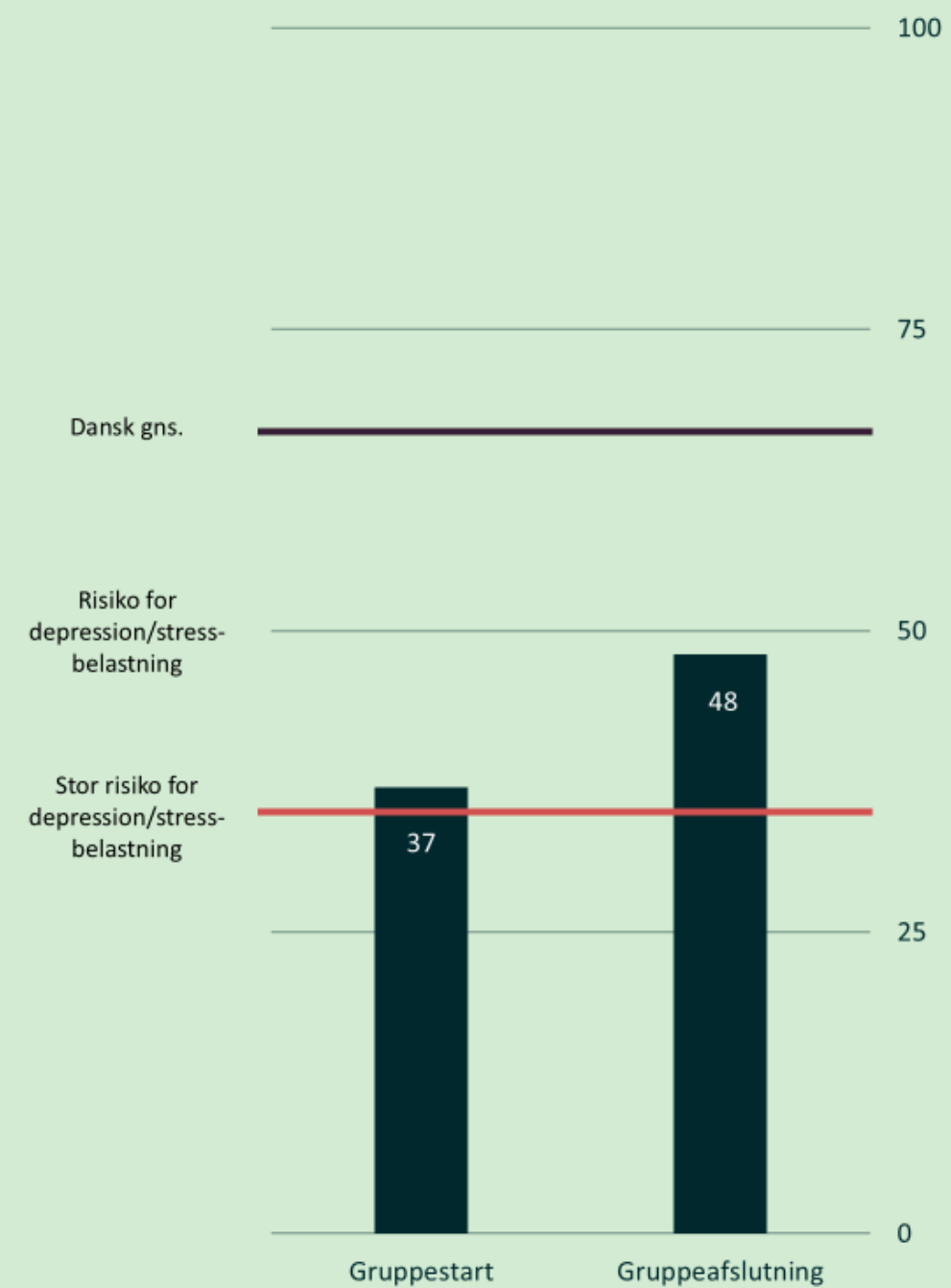


VI ØGER BORGERNES TRIVSEL

RESULTATER I ENSOMHEDSGRUPPERNE

Samtalegrupperne øger deltagerenes trivsel

- Deltagelse i samtalegrupper har en betydelig positiv effekt på deltagerenes trivsel.
- Øget trivsel styrker ikke blot den mentale sundhed, men kan også skabe bedre forudsætninger for personlig udvikling og handlekraft i forhold til livets udfordringer.





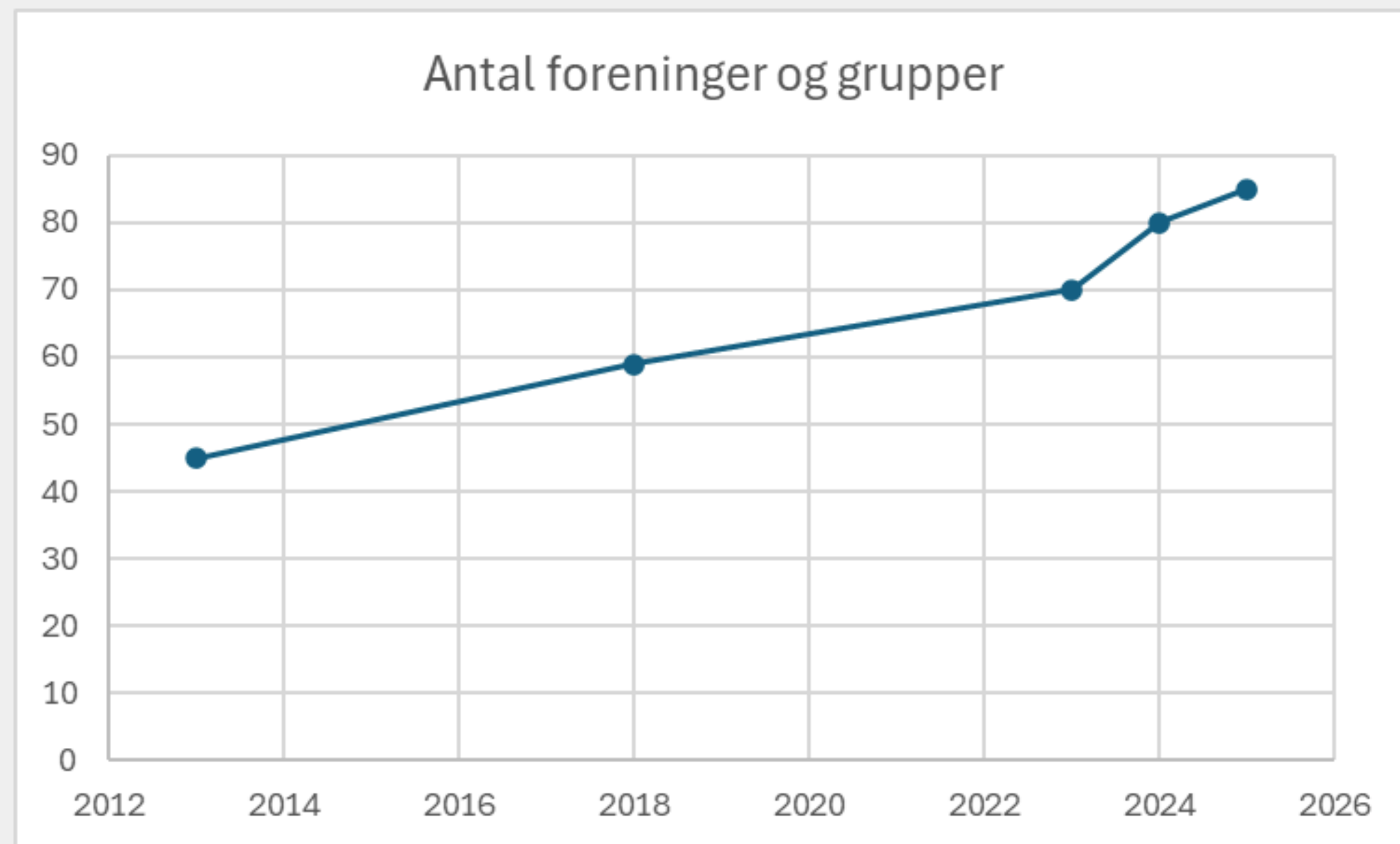
VI ER DER FOR FORENINGERNE

I mere end 35 år har vi været foreningernes og fællesskabernes hus. 2025 har ingen undtagelse været – tværtimod sætter vi igen rekord i antal medlemmer og grupper i huset.

Det seneste år har vi arbejdet målrettet på at blive endnu mere synlige over for foreningerne og tydeliggøre den service, vi tilbyder: hjælp til foreningsopstart, vejledning og sparring samt adgang til lokaler.

Som det nyeste initiativ har vi i 2026 lanceret Foreningsfællesskabet – et sted, hvor foreninger bliver klogere sammen. Det er et åbent og uformelt netværk, hvor sociale, kulturelle og fritidsforeninger mødes for at dele erfaringer, få ny viden og inspirere hinanden.

Netværket er for alle foreninger og aktiviteter – både medlemmer af Frivilligcentret og andre lokale aktører, der ønsker sparring, samarbejde og fælles udvikling.



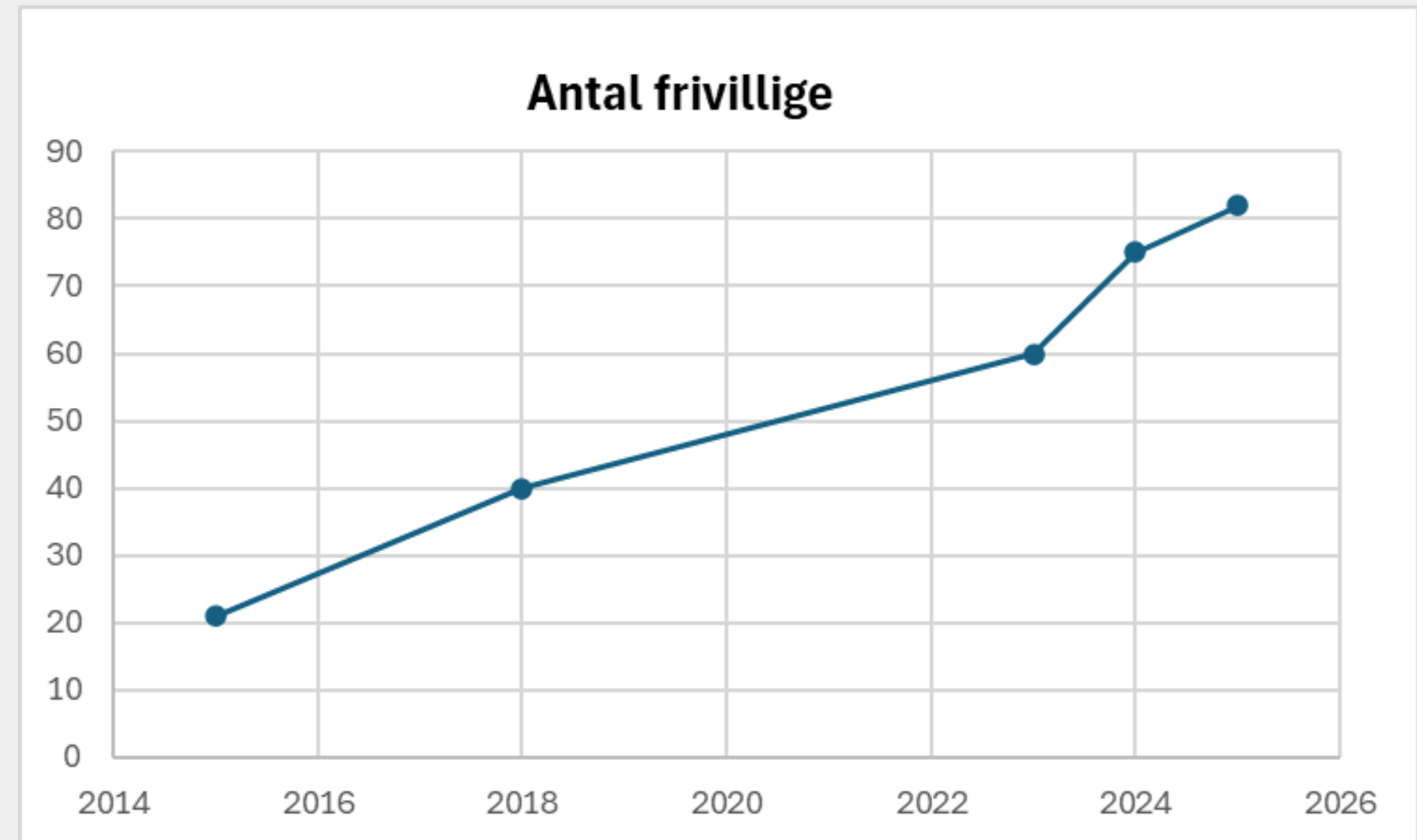
FRIVILLIGE ER RELATIONEL VELFÆRD

Frivillige er relationel velfærd i praksis. De skaber ikke blot aktiviteter – de skaber relationer, fællesskaber og tilhørsforhold. Relationel velfærd opstår i mødet mellem mennesker, og her spiller frivillige en afgørende rolle. De bygger bro mellem borgere, styrker netværk og bidrager til trivsel og livskvalitet i lokalsamfundet.

Igen i år oplever vi en stigning i antallet af frivillige – både blandt vores egne frivillige og blandt dem, vi henviser videre til andre fællesskaber og foreninger. Det vidner om et stærkt engagement og en voksende lyst til at bidrage aktivt til fællesskabet i Herlev.

Frivillighed er ikke kun en indsats – det er en investering i sociale relationer og lokal sammenhængskraft. Når mennesker engagerer sig frivilligt, styrkes både den enkelte og fællesskabet.

For at understøtte udviklingen har vi desuden lanceret nye SoMe-sider på Facebook og Instagram under navnet “Frivillig i Herlev”. Her skaber vi Herlevs nye samlingssted for rekruttering af frivillige og synliggørelse af frivillighedens værdi – et sted, hvor engagement mødes, og nye fællesskaber kan vokse.



ÅRETS PROJEKTER

Er redigeret



Mænd, fællesskaber og mod til forandring

Mød andre mænd, der vil stå stærkt.
Tag første skridt – bliv en del af et mandefællesskab!

Læs mere her

Årets projekter

– et lille udpluk af vores projekter

Flere mænd i fællesskab

Mange mænd er dårligere til selv at anerkende psykiske problemer og til at håndtere belastende hændelser i livet såsom skilsmisse eller arbejdsløshed end kvinder. Dette har en række konsekvenser for mænd, der øger risikoen for social isolation og sårbarhed. For eksempel går mænd mindre til lægen, og de taler mindre med venner, kolleger eller familie om, hvordan de har det¹. Når livet byder på udfordringer, er mænd derfor mere sårbare end kvinder, og mange får ikke taget hånd om problemerne i tide². FriSes erfaringer viser, at vores selvhjælpsorganisationer kan gøre noget ved disse udfordringer ved at øge trivslen, forbedre den mentale sundhed og styrke mændenes sociale netværk. Derfor søger vi til at videreudvikle, udbrede og implementere selvhjælpsgrupper for mænd i projekt FLERE mænd i fællesskaber.

Frivillig i Fællesskab

Formålet med grupperne er at tilbyde et fællesskab, hvor deltagerne kan blive forstået og føle sig trygge. Gruppetilbuddet skal bidrage til at øge trivsel, forbedre den mentale sundhed og mindske følelsen af ensomhed. Grupperne er for unge og voksne over 18 år, som oplever svær eller langvarig ensomhed.

Demensstilbud

Siden 2014 har vi sammen med Herlev Kommune tilbudt forskellige aktiviteter til gavn for mennesker med en demenssygdom og deres pårørende. Vi har i 2025 haft 24 aktiviteter fx. candlelight dinner, temaftener, udflugter mm. Tilbuddene skaber glæde og overskud i hverdagen for familier, som er berørte af demens.

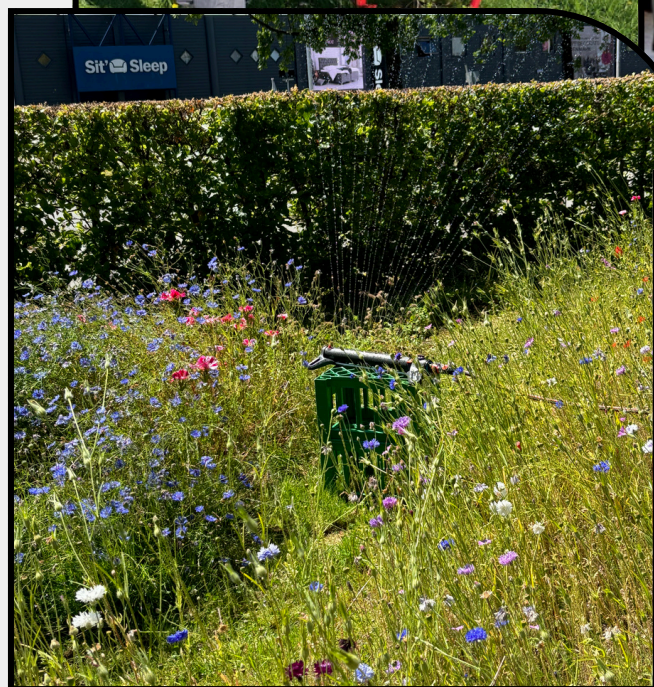
Juleaften

For 4 år i træk bød vi medmennesker, som ellers skulle sidde alene juleaften velkommen i vores hus. Vi slog alle rekorder med 35 deltagere og 6 frivillige. Det er en mulighed som betyder rigtig meget for deltagerne, og som er meget givende for de frivillige. Samtidig oplever vi stor opbakning i lokalsamfundet i form af donationer.

Barselsboblen

Et af vores nyeste tiltag for fædre og mødre som er på barsel med deres børn. Boblen er et frirum, hvor man kan komme som man er, gylp på tøjet. uvasket hår og søvnunderskud er velkomment. Følg Boblen på instagram @BarselsBoblen.herlev og facebook gruppen BarselsBoblen Herlev

TAK FOR SPONSORATERNE



edslund-Andersen, pensioneret psykoterapeut, med Sune Jørsum på 48, der på 4. år selv er deltag
ippe'. Nu vil de begge stå i spidsen for en ny mandegruppe i Herlev. Foto: Kenneth Hougaard

ællesskab hvor mænd kan snakke om alt og intet

Et udpluk af sponsorater

Kai Dige Bach den lille fond Fonden støtter os løbende med større eller mindre beløb til aktiviteter for vores sårbare brugere eller til konkrete brugsting. Her kan nævnes: mindebøger til vores børnesorggrupper, udflugt til Café Marielyst, frugttræer til Herlevs Have, bænke til Herlevs Have, tilskud til vandingsanlæg og juleaften for ensomme mm.

Herlev Banko Foreningen støtter os til forskellige formål og brugsting. Her kan nævnes: Støtte til 100m kvashegn i Herlevs have, projektor til vores hus, og tilskud til afholdelse af juleaften for ensomme. I 2026 har Bankoforeningen doneret i alt 50.000kr fordelt til Café Marielyst, Netværkscafé for demente og pårørende, Candlelight dinner, Sorggruppe for voksne og for børn.

Føtex Big Føtex har støttet bl.a. vores Høstfest i 2024 og 2025 med kage og andre lækkerier. Donationerne har været med til at forkæle gæsterne og give dem en god oplevelse.

Frivillig i Fællesskab Projektet er muliggjort med 7 mio. kroner fra Den A.P. Møllerske Støttefond. Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Sydhavn (FCV) er projektejer af "Frivillig i Fællesskab". 10 frivilligcentre rundt om i landet bliver klædt på, så de kan bygge bro mellem STU'er og det frivillige foreningsliv, så flere unge med funktionsnedsættelser finder vej ind i frivillige fællesskaber. Frivilligcenter og Selvhjælp Herlev deltager i projektet i januar 2025 – juni 2026. Frivilligcenter og Selvhjælp Herlev og STU FGU Nord er samarbejdspartnere i Frivillig i Fællesskab og arbejder for at bygge bro mellem STU og de frivillige foreninger i Herlev.

Flere mænd i Fællesskaber FriSe har opnået støtte fra den A.P. Møllerske Støttefond til at gennemføre projekt "Flere mænd i fællesskaber". Der er bevilget 9,5 mio. kroner over en 4-årig periode. Som projektpartner er vi i Herlev med til at bygge videre på erfaringer fra Kom Videre Mand og andre mandegrupper i FriSe for at udvikle, afprøve og forankre selvhjælpsgrupper til mænd i udsatte positioner, i samarbejde med kommuner og andre relevante aktører.

Læs mere om vores sponsorer her <https://frivilligcenterherlev.dk/om-os/sponsorer>

ÅRSREGNSKAB

Foreningens formål Frivilligcenter & Selvhjælp Herlevs formål er at udvikle og synliggøre det frivillige arbejde samt medvirke til at skabe et mangfoldigt lokalsamfund, hvor alle har mulighed for at yde en frivillig indsats eller deltage i frivillige aktiviteter.

Derudover etablerer og driver vi selvhjælpstilbud og netværksaktiviteter for borgere, der savner fællesskab og netværk eller befinder sig i en vanskelig livssituation. Redegørelse om årets drift og forventninger til det kommende år. Frivilligcenteret afslutter 2025 med et overskud, hvilket styrker egenkapitalen og dermed sikrer et større økonomisk råderum til uforudsete udgifter samt overenskomstmæssige lønstigninger mv.

Overskuddet vurderes som tilfredsstillende, idet driften i 2025 har været præget af stigende lønudgifter, øgede omkostninger til bogføringsprogram som følge af et større bilagsantal, investering i akustikplader samt generelle prisstigninger. Det er fortsat en udfordring, at de fleste fonde ikke øger driftstilskuddene. Den positive udvikling i medlemsantal og antal brugere medfører naturligt øgede driftsomkostninger til blandt andet service, rengøringsartikler og løbende udskiftning af inventar.

Det er derfor positivt, at vi i Herlev har adgang til flere mindre fonde, som i et vist omfang yder støtte til inventar og konkrete anskaffelser. I det forgangne år har vi igen haft stor succes med hovedparten af vores indsatser og projekter. Det gælder både projekter finansieret via egne ansøgte midler samt partnerskabsprojekter, herunder "Flere mænd i fællesskaber" i samarbejde med Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark (FriSe) samt indsatsen "Frivillig i Fællesskab" i partnerskab med Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby. Begge projekter har bidraget til stabilitet i projektlederstaben og har samtidig dokumenteret gode resultater.

Indsatserne har blandt andet medvirket til øget trivsel blandt mænd og til, at sårbare unge er blevet en del af fællesskaber som frivillige i grupper. Selvom rammevilkårene fortsat er præget af usikkerhed i forhold til finansiering og dermed medarbejderressourcer, ser vi positivt på fremtiden og er klar til at videreudvikle og styrke fællesskaberne i Herlev i 2026.

Vores årsregnskaber og beretninger findes på vores hjemmeside
<https://frivilligcenterherlev.dk/foreninger/arsrapporter>