



Fællesskaber og frivillighed

Fem eksempler på anvendelse af ABC for Mental Sundhed som ramme
for at styrke fællesskaber og frivillighed på det kommunale ældreområde

Oktober 2025

Fællesskaber og frivillighed

© KL

1. udgave, 1. oplag 2025

KL

Weidekampsgade 10

2300 København S

+45 3370 3370

kl@kl.dk

kl.dk

Produktion: Kommuneforlaget A/S

Design: e-Types

Tryk: Stibo Complete

Illustration: Colourbox

Side 11: Aabenraa Kommune

Side 13: Helsingør Kommune

Side 17: Guldborgsund Kommune

Side 19: Aalborg Kommune

Produktionsnr. 831080

ISBN: 978-87-94514-80-4

ISBN: 978-87-94514-81-1-pdf

Indhold

Fællesskaber og frivillighed	5	Aabenraa Kommune	
Seks læringspunkter – kort fortalt	6	Sammen i naturen	10
1. Ræk ud til lokalsamfundet		Helsingør Kommune	
– lokalt afsæt skaber stærke fællesskaber	7	Stjernestunder på plejehjem	12
2. Brug ABC for mental sundhed som ramme		Københavns Kommune	
for at styrke frivillighed og fællesskaber	7	Stærke frivillige fællesskaber	14
3. Udpeg en koordinator		Guldborgsund Kommune	
– som anker, brobygger eller facilitator	8	Åbne mødesteder for seniorer	16
4. Skab ledelsesopbakning		Aalborg Kommune	
som forudsætning for samspil	8	Landsbymodellen	18
5. Skab klarhed om roller og forventninger		En fælles ramme om indsatsen	
mellem medarbejdere og frivillige	9	– Små greb, stor forskel	20
6. Arbejd vidensbaseret		Øvrig inspiration	22
med rekruttering og fastholdelse	9		



A

GØR NOGET AKTIVT

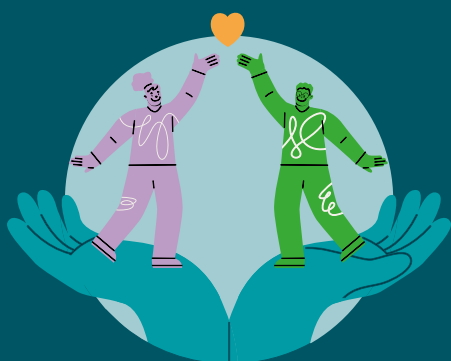
Hold dig aktiv – fysisk, mentalt, socialt og spirituelt. Du kan fx gå en tur, læse en bog, danse i stuen til din yndlingssang eller skabe tid til ro og fordybelse.



B

GØR NOGET SAMMEN

Fællesskaber er vigtige for vores mentale sundhed. Du kan fx ses med venner eller familie, melde dig ind i en bogklub eller deltage i lokale arrangementer.



C

GØR NOGET MENINGSFULDT

Det handler ikke om selve aktiviteten, men om at det føles meningsfuldt for dig. Du kan fx være frivillig, lære noget nyt eller give naboen en hjælpende hånd.

Fællesskaber og frivillighed

Mange kommuner styrker i disse år indsatsen for at skabe gode rammer for fællesskaber og frivillighed lokalt, men hvordan fremmes en fællesskabskultur, der er imødekommende og inkluderende, og hvor nye frivillige oplever at kunne bidrage meningsfuldt og føler at de hører til?

Det spørgsmål har fem kommuner i partnerskabet ABC for mental sundhed og Center for Forebyggelse i praksis (KL) sat sig for at undersøge og komme med bud på.

I Danmark er der stor interesse for at deltage i frivilligt arbejde. Interessen er stærk blandt seniorer i årene lige efter, man har forladt arbejdsmarkedet. Foruden den værdi, det frivillige engagement skaber for lokalsamfund har det at engagere sig i frivilligt arbejde værdi for seniorerne selv, der fastholder en aktiv og meningsfuld hverdag i livet som pensionist. Der er derfor potentiale for at styrke rammerne om de frivillige, så flere har lyst til at bidrage i fællesskaber, og til at styrke samarbejdet med kommunens ældreområde.

Samarbejdet med civilsamfund og pårørende er en bærende værdi i den nye ældrelov, som trådte i kraft 1. juli 2025. Dermed sættes fornyet fokus på hvilken rolle lokal- og civilsamfund kan spille i fremtidens ældrepleje.

De fem kommuner har afprøvet forskellige indsatser, som er koblet til den forskningsbaserede forståelsesramme *ABC for mental sundhed*. Målet er at styrke samarbejdet mellem kommune og frivillige i lokalsamfundet, så de er fælles om at skabe rammerne for et ældreliv, der byder på nærvær og fællesskab til gavn for borgere, frivillige og medarbejdere.

I inspirationskataloget præsenterer Center for Forebyggelse i praksis, KL, eksempler på konkrete indsatser fra kommunerne og deres tilgang til at styrke det frivillige engagement blandt seniorer på ældreområdet. Alle indsatser tager afsæt i ABC for mental sundhed og er udviklet og afprøvet som en del af indsatsen *Fællesskaber og frivillighed* i 2024-2025. Der er i kataloget praksisnære eksempler fra Helsingør, København, Guldborgsund, Aabenraa og Aalborg Kommuner.

Det er vores håb, at kommunernes tilgange og erfaringer kan inspirere og gøre samarbejdet om fællesskaber og frivillighed lettere for ledere, medarbejdere og frivillige på kommuners ældreområde og samtidig styrke et aktivt og levende lokalsamfund.

Seks læringspunkter – kort fortalt

Hvert år gør mange seniorer en stor forskel som frivillige i mødet med ældre borgere. Det frivillige engagement er ikke kun til gavn og glæde for andre – det bidrager også til frivilliges egen mentale sundhed. Her er seks råd til kommuner, der vil forstørre og forstærke arbejdet med fællesskaber og frivillighed på ældreområdet.

1

Ræk ud til lokalsamfundet – lokalt afsæt skaber stærke fællesskaber

Det handler om at række ud til lokalsamfundet, undersøge behov og ressourcer og benytte etablerede netværk, så det bliver lettere at engagere frivillige og skabe ejerskab lokalt.

2

Brug ABC for mental sundhed som ramme for at styrke fællesskaber og frivillighed

ABC for mental sundhed skaber et fælles sprog for trivsel og fællesskaber med fokus på de små handlinger, som den gode velkomst: at blive mødt med et smil, med venlighed og en åben tone og blive inviteret aktivt ind. Det er handlinger som disse, der er med til at skabe tilhørsforhold og lyst til at vende tilbage om frivillig.

3

Udpeg en koordinator – som anker, brobygger eller facilitator

Udvikling og forandring kræver koordinering. En frivilligkoordinator kan være den nødvendige facilitator og brobygger, der understøtter samspil og skaber sammenhæng i en indsats, og kan være en ankerperson for både frivillige og medarbejdere.

4

Skab ledelsesopbakning som forudsætning for samspil

Involver fra start lokale ledere (fx helhedspleje, plejehjem, mødesteder, frivillig- og aktivitetsscenter) i at skabe strukturer og en kultur for samarbejde. Det er en ledelsesopgave at skabe gode rammer for fællesskaber og frivillighed blandt medarbejdere og frivillige og dermed skabe tryghed og et styrket samarbejde.

5

Skab klarhed om roller og forventninger mellem medarbejdere og frivillige

Giv medarbejdere og frivillige indflydelse på, hvordan I udvikler og tilrettelægger den frivillige indsats. Sørg undervejs for fælles aktiviteter, der inviterer frivillige ind og øger kendskabet til hinanden.

6

Arbejd vidensbaseret med rekruttering og fastholdelse

Brug eksisterende viden om det frivillige engagement og gør jer overvejelser om rekruttering, fællesskaber og samarbejde mellem frivillige, foreninger og kommunens ældreområde. Det hjælper jer til at sikre, at I når de mål, I har sat jer.

1. Ræk ud til lokalsamfundet – lokalt afsæt skaber stærke fællesskaber

Erfaringer fra blandt andet Aabenraa og Guldborgsund viser, at det lokale afsæt er afgørende for at mobilisere frivillige kræfter og skabe meningsfulde fællesskaber. I Aalborg har samarbejdet taget sin form med afsæt i dialog med det lokale Samråd. Ved at række ud til lokalsamfundet og bygge videre på eksisterende netværk, aktiviteter og ressourcer – bliver det lettere at engagere frivillige og skabe ejerskab lokalt. Det skaber genkendelighed og tryghed, og giver mulighed for at forstørre og forstærke det, der allerede virker.

Det lokale kendskab og relationerne – frivillige imellem og mellem medarbejdere og frivillige er nøglen til at skabe stærke fællesskaber.

2. Brug ABC for mental sundhed som ramme for at styrke frivillighed og fællesskaber

ABC for mental sundhed er en forskningsbaseret arbejds- og forståelsesramme for mental sundhedsfremme. Rammen indeholder tre hovedbudskaber:

- Gør noget aktivt (**Act**)
- Gør noget sammen (**Belong**)
- Gør noget meningsfuldt (**Commit**)

ABC for mental sundhed bliver brugt aktivt i alle fem kommuner og tilbyder et fælles sprog og enkle, konkrete greb og værktøjer, der kan bruges i hverdagen. Det handler om at gøre mere af det, vi allerede ved virker – og samtidig få øje på nye muligheder, der kan gøre det endnu rarere og lettere at være en del af fællesskabet. Konkret har alle kommuner inviteret til oplæg og workshops for frivillige og medarbejdere, hvor ABC for mental sundhed er blevet introduceret. I Guldborgsund har ABC for mental sundhed givet anledning til refleksion og samtale om det gode ældreliv og betydningen af fællesskaber blandt brugere og frivillige på det åbne mødested. I København har medarbejderne udpeget *ABC-agenter*, der med mikrohandling og den gode velkomst arbejder aktivt med de tre ABC budskaber i hverdagen på Ørestad Plejecenter.

De værktøjer, som er udviklet i partnerskabet for ABC for mental sundhed, gør det nemt at tage små skridt i hverdagen, som styrker både egen trivsel og de fællesskaber, vi er en del af.

3. Udpeg en koordinator – som anker, brobygger eller facilitator

Koordinatorrollen – i form af en frivilligkonsulent eller ABC-koordinator – er central i alle fem kommuner. Rollen kan tilpasses efter lokale behov og ressourcer, og spænder fra faciliterende støtte til aktiv projektledelse. I Guldborgsund og Aalborg har koordinatorens rolle været afgørende i opstarten af indsatser for at mobilisere lokale kræfter og skabe nye forbindelser. Som indsatsen er vokset, træder koordinatoren mere i baggrunden for dermed at give plads til det lokale ejerskab. Anderledes ser det ud i Aabenraa, hvor koordinatoren er drivkraften for indsatsen og også former indsatsen via eget kendskab til- og interesse for aktiviteter i naturen.

Rollen som koordinator skaber værdi ved at sikre kontinuitet, koordinering og opfølgning. Og ved at være en genkendelig kontakt for både frivillige og medarbejdere. Koordinatoren kan også være med til at sikre, at ABC for mental sundhed som forståelsesramme introduceres og at ABC-budskaberne omsættes i praksis.

4. Skab ledelsesopbakning som forudsætning for samspil

Den ledelsesmæssige opbakning i ældreplejen er en forudsætning for at skabe gode rammer om fællesskaber og frivillighed. Ledelsen skal både understøtte medarbejdernes rolle i samarbejdet, og tage godt i mod det frivillige engagement – og kunne italesætte de forventninger og forskelligheder, som er tilstede i relationen mellem frivillige og medarbejdere.

Erfaringer fra indsatser på plejehjem i Helsingør og København viser, at ledelsesmæssig opbakning er afgørende for at skabe et velfungerende samspil mellem frivillige og medarbejdere. Det kræver tid, ressourcer og en forståelse for, at det frivillige engagement ikke er en ekstra opgave, men har værdi som en integreret del af hverdagen. Når ledelsen skaber rum til at udvikle samarbejdsrelationen mellem frivillige og medarbejdere, bliver det lettere for medarbejderne at bidrage til at skabe en kultur, hvor frivillige føler sig velkomne og værdsatte – og hvor medarbejdere ser samarbejdet som meningsfuldt.

5. Skab klarhed om roller og forventninger mellem medarbejdere og frivillige

Når medarbejdere og frivillige har respekt for hinandens roller og kompetencer, giver det grobund for stærke fællesskaber, hvor alle bidrager med det, de er bedst til.

Det er vigtigt at skabe en tryk ramme for samarbejdet mellem medarbejdere og frivillige. Erfaringerne fra København og Helsingør viser, at medarbejderne skal vide, hvem de frivillige er, og frivillige skal vide, hvem de kan gå til, hvis de har spørgsmål. Tilsvarende har man i Aalborg og Guldborgsund arbejdet med at identificere nøglepersoner blandt de frivillige, som brobyggere ind i lokalsamfundet, fordi det lokale ejerskab og forbindelserne mellem de frivillige er bærende for at skabe og styrke fællesskaberne. Nøglepersoner og ABC-ambassadører blandt medarbejdere og frivillige kan være med til at bygge bro og skabe en kultur, hvor samarbejdet er naturligt og gensidigt, og hvor fællesskaber er åbne og inkluderende. De små handlinger har betydning – og tålmodighed, tolerance og venlighed er med til at styrke samspillet.

6. Arbejd vidensbaseret med rekruttering og fastholdelse

De fem kommuner har arbejdet med fem forskellige indsatser, og har i udviklingen taget udgangspunkt i eksisterende viden og erfaringer om det frivillige engagement. Alle indsatser er bygget op om tre komponenter, som har haft forskellig vægt afhængigt af, hvor der lokalt har været et behov for at sætte ind:

- Rekruttering af frivillige
- Styrkede fællesskaber blandt frivillige
- Samspil mellem frivillige og kommunens ældreområde (eksempelvis plejehjem, mødesteder, frivillig- og aktivitetscentre)

Det handler om at motivere de frivillige. Og det handler om at understøtte dialogen mellem de frivillige, og samarbejdet med ledere og medarbejdere på kommunens ældreområde.

Det har været en styrke at have en fælles, vidensbaseret tilgang, som blandt andet har givet anledning til refleksion på tværs af de forskellige indsatser om:

- Hvilke grupper af frivillige ønsker vi at når ud til og hvem kan vi samarbejde med?
- Hvad har nye frivillige brug for at vide for at finde sig til rette i eksisterende fællesskaber og hvad kræver det af det kommunale ældreområde?
- Hvordan kan vi sammen – frivillige og medarbejdere – sikre en fælles kultur, der er rummelig, tryk og inkluderende?

Aabenraa Kommune

Sammen i naturen

Med indsatsen *Sammen i naturen* har Aabenraa arbejdet med at styrke fællesskaber og forbindelser mellem mennesker – med naturen som ramme. Indsatsen har haft til formål at skabe møder mellem mennesker, og på den måde give inspiration og lyst til at give gode oplevelser til andre seniorer og ældre borgere.

Indsats

Sammen i naturen bygger på erfaringer og relationer til lokale frivillige og foreninger, der er opbygget gennem indsatsen 60+ aktiv blandt ældre i sårbare positioner. Afsættet i eksisterende relationer og fællesskaber har bidraget til rekruttering af nye deltagere og frivillige, og til at de frivillige har fået lyst til mere og til at gøre noget godt for andre.

Som led i indsatsen lavede frivillige "vildmænd" bålmad til beboerne på plejehjemmet og frivillige cykelpiloter tilbød cykelture. De fleste frivillige havde ingen tilknytning til plejehjemmet i forvejen, og oplevede stor glæde og meningsfuldhed ved at kunne bidrage til en god dag for en gruppe borgere, der ellers er begrænset i muligheden for at deltage aktivt i naturen. Desuden samlede workshops nær skoven frivillige fra forskellige aktiviteter og arenaer. Der var fokus på praktisk viden om naturen og målgruppen sårbare ældre, samt fællesskabende aktiviteter og netværksdyrkelse på tværs.

En kommunal brobygger og en fritidskonsulent har haft en central rolle og arrangerer aktiviteterne, planlægger rammerne, og fungerer som bindeled til både frivillige, borgere og ansatte i kommunen. Det gør det nemmere og hurtigere at sætte gang i aktiviteter, mens det er de lokale frivillige, der leverer indholdet og fællesskabet.

Alle aktiviteter har været bygget op om fælles oplevelser i Aabenraas natur, og der har i alle aktiviteter været et fokus på at understøtte fællesskabet og styrke tilknytning de frivillige imellem. Brobygger og fritidskonsulent har et stor kendskab til naturen og udendørsaktiviteter. Det er et engagement, der får lov til at skinne igennem i indsatsen og som smitter.

Fra ABC-værktøjskassen har man arbejdet med mikrohandlinger og den gode velkomst. Der er eksempelvis altid mindst en person til at tage imod, så alle føler sig godt modtaget. Dertil de små ting, som at der altid er pyntet op og gjort klar, så deltagerne oplever at ankomme til et rart sted. At aktiviteterne skaber meningsfuldhed og ny og relevant viden fremhæves som en motivation for deltagerne, der havde meldt sig til for at blive klogere på aktiviteter i naturen. Samtidig gav det inspiration, som de kunne tage med tilbage til egne foreninger og fællesskaber. Oplæg om ABC for mental sundhed, har givet deltagerne motivation til at gøre noget godt for andre og lysten til at gøre noget mere.

Via arrangementerne for frivillige i naturen blev det muligt at forstørre det frivillige engagement, og bringe naturen ind på lokale plejehjem med eksempelvis bålmad og musik. Samarbejdet er bottom-up og efter devisen *kendskab skaber venskab*. Indsatsen har skabt rammerne for fælles gode oplevelser mellem borgere, frivillige og medarbejdere, som kan styrke samarbejdet på sigt. Det er erfaringen, at de fælles aktiviteter er med til at skabe arbejdsglæde hos de ansatte, og et positivt syn på kommunens medarbejdere hos de frivillige.



ABC for mental sundhed i praksis

Medarbejderne i indsatsen har lagt vægt på at introducere ABC for mental sundhed i teori og praksis på workshops for de frivillige og koble forskellige aktiviteter i naturen med budskaberne om at *gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt*.

Deltagerne har undervejs afprøvet ABC redskaber som eksempelvis samtalekort, nippere og hvad gør dig glad-øvelsen, og de har fået udleveret merchandise med ABC logo. Deltagerne har efterfølgende modtaget et informationsbrev, hvor ABC budskaber forklares og en e-mail med link til ABC hjemmesiden, hvor de kan finde yderligere information.

Medarbejderne har også brugt ABC aktivt i arbejdet med at skabe motivation og engagement blandt de frivillige. Det har de blandt andet gjort med afsæt i den gode velkomst og ved at være opmærksomme på at få snakket med alle deltagere. Samtidig har medarbejderne sørget for at blande deltagerne i forskellige små aktiviteter i løbet af en dag, så deltagerne fik mulighed for at snakke og møde hinanden på kryds og tværs. Deltagerne har desuden haft mulighed for at vælge sig ind på forskellige temaer, som de selv har været med til at udpege.

Gode råd til fællesskaber i naturen

1. Glæde og engagement smitter. Derfor er det en fordel, hvis koordinator selv har kendskab og lyst til at bruge naturen. Hvis man ikke er til at være udenfor i al slags vejr, skal man bare vælge en anden aktivitet.
2. Erfaring med arrangementer i naturen er en fordel. Dermed har man overblik over hvilke praktiske foranstaltninger og planlægning det kræver.
3. Gør det nemt og brug lokale fysiske rammer, som en naturskole eller lignende. Dermed letter man både forberedelsen og planlægning.

Helsingør Kommune

Stjernestunder

på plejehjem

Med indsatsen *Stjernestunder* har Helsingør kommune indgået et gensidigt forpligtende samarbejde med Ældre Sagens lokalafdeling om at engagere frivillige kræfter og skabe flere aktiviteter og stjernestunder for beboere på kommunens plejehjem. Indsatsen afprøves i første fase på Plejehjemmet Strandhøj. Modeludvikling og afprøvning har haft fokus på at styrke frivillige kræfters tilknytning til plejehjemmet både på tværs af de lokale frivillige og med beboere, medarbejdere og pårørende.

Indsats

Stjernestunder er titlen på samarbejde mellem Plejehjemmet Strandhøj, Venneforeningen på Strandhøj og Ældre Sagens lokalafdeling i Helsingør kommune. Projektledelsen er forankret i Center for Sundhed og Omsorg. Ældre Sagen er valgt som samarbejdspartner ud fra ønsket om at forankre rekrutteringen og 'plejen' af frivillige hos en lokal forening, og en vurdering af, at Ældre Sagen som frivillig organisation og via netværk og kommunikationskanaler til seniorer, ældre og frivillige har et stærkt udgangspunkt for at løfte rekrutteringsopgaven. Indsatsen muliggøres af, at der er en plejhjemsleder med stor interesse for at samarbejde med frivillige og ønske om at udvikle samarbejdsrelationen mellem medarbejdere og frivillige.

Det formaliserede samarbejde er udgangspunkt for indsatsen. Derfor har det også været essentielt at etablere en fælles ramme tidligt i forløbet, som beskriver formålet og forventninger til samarbejdet, og hvad der skal komme ud af det, samt rollefordeling og ansvarsområder. I opstart af indsatsen har medarbejdere, ledere, frivillige og Ældre Sagen deltaget i en fælles workshop med det formål at drøfte samarbejdets potentiale. ABC for mental sundhed blev i den sammenhæng brugt som forståelsesramme, og sat i kontekst til hverdagen på plejehjemmet ved at fremhæve den gode velkomst, mikrohandling og dagsrejsen, hvilket gav anledning til refleksion blandt deltagerne om, hvordan deres egne handlinger kunne bidrage til at styrke frivilligheden på Strandhøj.

Lokal ledelsesmæssig opbakning er en forudsætning for det gode samspil mellem frivillige og medarbejdere. Herunder at der fra ledelsens side er opmærksomhed på og forståelse af hvilken rolle de frivillige indtager på plejehjemmet, og at relationen mellem medarbejdere og frivillige understøttes. Det kræver også et særligt blik for, at de frivillige skal have værdi af at engagere sig på plejehjemmet. Plejehjemmet har haft en særlig opmærksomhed på, hvordan det lokale fællesskab kan styrkes på tværs af de frivillige og deres tilknytning til plejehjemmet ved at invitere til både fælles arrangementer blandt de frivillige og at frivillige kan deltage i arrangementer på plejehjemmet eksempelvis foredrag og fester sammen med beboere.

Frivilligkoordinatoren fra Ældre Sagen har haft løbende dialog med både medarbejderne på plejehjemmet og de frivillige for at sikre, at den aktivitet og relation, de har til beboerne på plejehjemmet, stadig er relevant og giver værdi for den frivillige. En læring har været, at det er vigtigt at dele viden om indsatsen og erfaringer med ledelsen hos begge samarbejdspartnere. Videndeling er med til at fastholde prioritering af indsatsen og en løbende opmærksomhed på rekruttering af frivillige.



ABC for mental sundhed i praksis

Frivillighedskoordinator og ABC koordinator fra Helsingør Kommune tog initiativ til en workshop for medarbejdere, plejehjemsleder, frivillige og Ældre Sagens lokalafdeling. Temaet for workshoppen var samarbejdets potentiale mellem frivillige og Plejecenter Strandhøj, og kommunens ABC-koordinator præsenterede ABC for mental sundhed som forståelsesramme, herunder øvelser som den gode velkomst, dagsrejsen og mikrohåndlinger, som gav anledning til refleksion blandt medarbejdere og frivillige. På dagen fungerede ABC som fælles ramme og sprog for drøftelserne. Både medarbejdere og frivillige har kunnet bruge øvelser og redskaber i hverdagen, arbejdet og ind i inkluderende fællesskaber.

Den fælles workshop blev også en anledning til at samle og skabe nye forbindelser mellem frivillige, medarbejdere og leder af plejecenteret. Kendskab og gensidig forståelse for hinandens arbejde, opgaver og motivation understøtter muligheden for at skabe en kultur og et miljø, der inviterer til samspil mellem frivillige og medarbejdere.

Gode råd til det formaliserede samarbejde med lokalforeninger og organisationer

1. Afdæk behov, ressourcer og kompetencer hos alle partnere i samarbejdets opstart, eksempelvis ved hjælp af en fælles workshop.
2. Lav en samarbejdsaftale, der klart definerer formål, forventninger, rollefordeling og ansvar.
3. Beboernes behov og ønsker skal være drivende for de aktiviteter og arrangementer, som sættes i gang.
4. Den lokale ledelse skal have blik for både de frivilliges motivation for at engagere sig i plejehjemmet, og understøtte medarbejderne i mødet med frivillige.

Københavns Kommune

Stærke frivillige

fællesskaber

Indsatsen har haft fokus på at integrere frivillighed som en naturlig del af hverdagen på plejehjemmet. Gennem tydelig organisering og medarbejderforankring er der skabt gode rammer for flere meningsfulde aktiviteter og fællesskaber tæt på beboerne.

Indsats

Ørestad Plejecenter er ét af Københavns Kommunes 39 plejehjem og har plads til 114 beboere fordelt på seks etager. Plejehjemmet har derudover en kunst- og kulturprofil, der afspejles i alt fra daglige aktiviteter med beboere til rekruttering af både medarbejdere og frivillige.

Ørestad Plejecenter har med indsatsen haft et ønske om at styrke de små, hverdagsnære aktiviteter på afdelingerne – som supplement til de større arrangementer, der allerede fungerer godt. Indsatsen har både rettet sig mod aktiviteter på afdelingerne, hvor beboernes hverdag primært udfolder sig, og mod ud-af-huset aktiviteter som gå- og cykelture. Målet har været at skabe mere liv og nærvær i hverdagen i tæt samarbejde med frivillige kræfter.

At integrere frivillige i den daglige drift har krævet tæt koordinering mellem medarbejdere og ledelse, tydelig rollefordeling og ikke mindst fokus på at fremme en imødekommende kultur på tværs af de seks etager.

Der er arbejdet med tre parallelle spor:

Tiltrækning af flere frivillige: Som led i indsatsen er der ansat en frivilligkoordinator, der har eksperimenteret med forskellige rekrutteringskanaler og er lykkedes med at tiltrække 20+ nye frivillige gennem opslag i lokalområdet og på sociale medier.

Styrket intern kommunikation: Frivilligkoordinatoren og ledelsen har samtidig arbejdet for at skabe bedre sammenhæng og synlighed på tværs af husets etager, så information om aktiviteter når frem til beboerne, samt at deres ønsker og behov formidles til de frivillige, så der kan laves gode matches. Som led heri er der udviklet et inspirationskatalog, aktivitetsskemaer og velkomstfoldere, der gør frivilligheden mere synlig og tilgængelig for beboere og medarbejdere.

Etablering af medarbejdernetværk: Netværket har et tværgående fokus på aktiviteter, fællesskaber og frivillighed og består af udvalgte nøglepersoner og teamledere fra hver afdeling samt aktivitetsmedarbejdere, frivilligkoordinator, køkkenpersonale og forstander for at sikre bred forankring på tværs af huset.

Guldborgsund Kommune

Åbne mødesteder

for seniorer

Åbne Mødesteder i Guldborgsund Kommune har dannet ramme om indsatsen. Målet har været at fremme det lokale engagement, frivilligheden og fællesskaberne på Åbne Mødesteder og understøtte, at der bliver skabt nye fællesskaber og aktiviteter for seniorer.

Indsats

I Guldborgsund Kommune eksisterer allerede i dag 15 lokale åbne mødesteder for seniorer. Mødestederne er geografisk spredt rundt om i kommunen og holder til i forenings- og forsamlingshuse.

ABC for mental sundhed er i indsatsen blevet anvendt som løftestang til at skabe øget engagement og få flere frivillige og borgere med i fællesskaber og aktiviteter på ét af de lokale mødesteder. Kommunale frivillighedskonsulenter har startet indsatsen op med et event for seniorer, hvor ABC-budskabet blev præsenteret, og med mulighed for at afprøve forskellige aktiviteter. Efterfølgende har der været afholdt en workshop med fokus på at skabe ideer for nye aktiviteter og fællesskaber i lokalmiljøet.

Frivillighedskonsulentens rolle har været at understøtte det lokale ejerskab, facilitere dialog og støtte op omkring nye initiativer. Frivillige og brugerne af *Det Åbne Mødested* har stået for at drive de konkrete aktiviteter i dagligdagen. Desuden har frivillighedskonsulenten hjulpet med at synliggøre nye initiativer, aktiviteter og fællesskaber, blandt andet ved at lave plakater, flyers og dele information på relevante hjemmesider.

Et vigtigt redskab har været muligheden for at give mikrodonationer til aktiviteter på *Åbne Mødesteder*. Mikrodonationer har været motivation for at skabe nye aktiviteter, eksempelvis i form af støtte til fællesspisninger, åbent-hus-arrangementer og indkøb af redskaber til nye aktiviteter. Og det har været brugt som anerkendelse af frivillige og eksisterende fællesskaber, for eksempel til mødeforplejning og indkøb af ny kaffemaskine.



ABC for mental sundhed i praksis

Rammesætningen med ABC budskaberne, kombineret med konkrete aktiviteter og workshop, gav anledning til drøftelser om det gode seniorliv og refleksioner om trivsel og vigtigheden af at være en del af meningsfulde fællesskaber. Derudover gav workshop og ABC-oplæg anledning til udvikling af nye aktiviteter og fællesskaber og til drøftelser om, hvordan eksisterende ressourcer og kvaliteter i lokalsamfundet kan aktiveres. Her har der også været fokus på, hvordan naturen kan bruges som ramme om fællesskaber og nye aktiviteter. Her er blandt andet hentet inspiration fra *Lokal Bærekraft-tænkningen*, som har fokus på at skabe værdi og velfærd ved at bringe lokale ressourcer og kvaliteter i spil på nye måder.

Som en del af workshoppen, og med henblik på at klæde frivillige på til at bruge ABC-rammen i fællesskaber og aktiviteter på *Åbne Mødesteder*, har Frivilligkonsulenten udvalgt en række konkrete redskaber fra værktøjskassen i ABC for mental sundhed, som uden stor forberedelse kan anvendes i praksis: eksempelvis ABC samtalekort, Nip-napper og Dagsrejsen for seniorer.

Gode råd til at skabe lokalt engagement og ejerskab

1. Afdæk behov, ressourcer og interesser lokalt og brug det, der allerede eksisterer. Lokaler, materiale, netværk, kontakt til foreninger og frivillige og lokale events kan være afsæt for nye fællesskaber og aktiviteter.
2. Styrk det lokale ejerskab og lad frivillige og foreninger stå for fællesskaber og aktiviteter.
3. Gør det nemt for lokale borgere at engagere sig, deltage i fællesskaber og skabe nye aktiviteter.
4. Brug mikrodonationer og giv foreningerne frihed til at anvende dem – selv små beløb kan have stor virkning.

Aalborg Kommune

Landsbymodellen

Med *Landsbymodellen* tages der udgangspunkt i lokale ønsker og behov, og i Tylstrup-Aalborg er man lykkedes med at skabe nye forbindelser mellem byens aktører på tværs af generationer og institutioner.

Indsats

18 kilometer nord for Aalborg ligger Tylstrup. En satellitby med 1300 indbyggere med eget plejehjem, aktivitetscenter og skole. Byen har et stærkt foreningsliv og et Samråd, som har gode relationer og et stærkt lokalt kendskab. Samrådet er et dialogforum, som består af repræsentanter fra de lokale klubber, foreninger og institutioner. De behandler spørgsmål om udvikling og projekter, som vedrører alle beboere i lokalsamfundet. Fra starten af var det vigtigt, at Samrådet har kunne se sig selv i indsatsen, og den værdi det ville give til byen samlet set.

Indsatsen har været udviklet med en bottom-up tilgang. Lokalsamfundet har defineret behov og muligheder, mens frivilligkoordinatoren har haft til opgave at facilitere og skabe struktur på indsatsen, men hele tiden med det for øje, at aktiviteter og fællesskaber skulle kunne bære sig selv. Særligt opstarten har krævet et fokus, og at frivilligkoordinatoren insisterer på samarbejdet ind mod plejehjem, skolen og aktivitetscenter.

Frivilligkoordinatoren har haft kontakten til det lokale plejehjem, og har eksempelvis fulgt op på, om medarbejdere og leder blev inviteret og havde mulighed for at deltage på medborgermødet og ABC-workshops. På møderne er der skabt nye forbindelser, som har resulteret i, at lokale frivillige har taget på sig at renoveret plejehjemmets forhave. Der er også etableret en gruppe af frivillige bibliotekarer på skolens bibliotek og arrangeret at lokale skoleklasser besøger plejehjemmet til gavn for både unge og gamle.

ABC-tilgangen er blevet præsenteret for medarbejdere og frivillige på et fælles arrangement, som Samrådet, Borgerforeningen og Aalborg Kommune var afsendere på. ABC budskaberne om at deltage aktivt, gøre noget godt for andre og betydningen af de små handlinger i hverdagen blev brug som inspiration i drøftelsen af hvordan, der kan arbejdes med fællesskaber og frivillighed i Tylstrup. I sammenhæng hertil blev ABC rammen brugt til at give nyt perspektiv og en anden måde at tale om frivilligheden på, hvor værdier som meningsfuldhed, trivsel og medborgerskab blev sat i fokus.



ABC for mental sundhed i praksis

Fokus har været på at skabe en inkluderende velkomstkultur og udvikle netværk og nye forbindelser gennem fælles aktiviteter, som eksempelvis workshops og medborgermøder.

Konkret har kommunens frivilligkoordinator sammen med kommunes to brobyggere og Samrådets formand inviteret alle borgere i Tylstrup til medborgermøde med fokus på fællesskab, frivillighed og mental sundhed. Samrådet var vært og to brobyggere fra kommunen fortalte om ABC for mental sundhed. Aftenen bød på både oplæg, dialog og en workshop, hvor deltagerne sammen udviklede ideer til, hvordan fællesskaber kunne styrkes og nye aktiviteter iværksættes.

Gode råd til at styrke samskabelse med lokalsamfund

1. Der er en stor glæde i at give noget tilbage til sit lokalsamfund.
2. Tag afsæt i lokalsamfundet ressourcer og behov. Brug eksisterende netværk, og skab forbindelser mellem byens aktører.
3. Netværksskabelse med en lav grad af formalisering gør det nemt for en bred vifte af aktører at deltage.

En fælles ramme om indsatsen – Små greb, stor forskel

De fem kommuner har gode erfaringer med at benytte ABC for mental sundhed som fælles ramme og ABC værktøjsskassen har været brugt til blandt andet lokale workshops og møder.

Det handler om at gøre mere af det, der allerede virker – og samtidig få øje på nye muligheder, der kan gøre det endnu rarere og lettere at være en del af fællesskabet og styrke sammenholdet indbyrdes. Ofte starter det med små, enkle mikrohandlinger: Et smil, en morgenhilsen, en kaffesnak – og en varm og tydelig velkomst.

Her er inspiration til, hvordan man kan bruge ABC for mental sundhed i praksis på workshops og møder for frivillige og medarbejdere på kommunens ældreområde.

Find baggrundsviden, dagsrejsen, samtalekort og øvrige øvelser og inspiration her: [Kommunikationspakke til seniorer – Institut for Psykologi – Københavns Universitet](#)



1. Skab fælles viden om (ABC for) mental sundhed

Mental sundhed kan forstås på mange måder. Det kan derfor være en god idé at starte med at skabe en fælles forståelse af, hvad trivsel og mental sundhed betyder for jer. Et tydeligt fælles sprog, gør det lettere at arbejde med i hverdagen.

- Tag kontakt til jeres lokale ABC-koordinator – eller til ABC-partnerskabet for sparring, oplæg eller facilitering af en workshop.
- Lav en dialogøvelse: "Hvad er mental sundhed for os?"

2. Få et fælles sprog gennem de tre ABC-budskaber

ABC-budskaberne giver et fælles sprog og forståelsesramme, som kan bruges til at sætte fokus på trivsel – både egen og andres. Tænk på det som et par briller, I kan se jeres fællesskab og aktiviteter gennem.

- *Hvordan ser ABC ud hos os?:*
 - A** Aktivitet: Er aktiviteten engagerende for den enkelte?
 - B** Fællesskab: Føler alle sig velkomne og inkluderet?
 - C** Meningsfuldhed: Hvad gør det værdifuldt for deltagerne at være med?
- *Individuel refleksion:* Hvordan ser din ABC ud? Brug eksempelvis skemaet Styrk din mentale sundhed med ABC.
- *Sæt samtalen i gang med samtalekort:* Brug samtalekortene som en konkret øvelse – eller læg dem frem i pauserne som samtalestartere.



3. Sæt fokus på mikrohandlinger

Mikrohandlinger er små, hverdagshandlinger – som at smile til en fremmed, sige godmorgen eller give en hjælpende hånd. De kan virke banale, men har alligevel stor betydning for, hvordan vi trives individuelt og i fællesskabet.

- Dagsrejsen – film og dialog: Brug en af *Dagsrejsefilmene* som afsæt for samtale og refleksion. Drøft eksempelvis Hvilke mikrohandlinger gør I allerede i jeres hverdag? Hvad kan I gøre mere af – eller gøre på nye måder?

4. Forstør og forstærk det, der virker

At fremme trivsel og mental sundhed handler ikke kun om at forebygge mistrivsel, men om at gøre mere af det, der gør os glade, trygge og sunde. Ofte behøver vi ikke opfinde noget nyt. Det handler i høj grad om at få øje på, og forstærke, gode aktiviteter der allerede findes.

- Dialogøvelse og brainstorm: Hvad gør vi allerede godt for at skabe trivsel, fællesskab og deltagelse? Hvad kan vi gøre mere af – eller gøre endnu bedre?

5. Spot og skab anledninger til mere trivsel

Der er et stort potentiale i at udnytte eller skabe små anledninger til at sætte fokus på trivsel. Det behøver ikke være stort eller nyt. Ofte er det nemmere at koble sig på noget, der allerede sker – eksempelvis en mærkedag, en lokal tradition, en årstid eller en national begivenhed.

- Dialogøvelse og brainstorm: Hvilke anledninger har vi til at sætte fokus på trivsel og styrke fællesskabet hos os?
- Sæt fokus på den gode velkomst ved eksempelvis at udpege en vært og etablere en makkerordning, der hjælper nye frivillige i gang og ind i fællesskabet, så alle føler sig set og inkluderet.

Øvrig inspiration

ABC for Mental Sundhed

Læs mere om ABC for mental sundhed og find værktøjer og inspiration til handling og øvelser, som I kan bruge lokalt: [ABC for mental sundhed – Institut for Psykologi – Københavns Universitet](#)

Center for Frivillig Socialt Arbejde

Bogen *Få Frivillige?* giver dig viden, råd og redskaber til at rekruttere og fastholde frivillige i socialt foreningsarbejde og kan også anvendes i en kommunal sammenhæng med ældreområdet som fokus: [Få frivillige? En håndbog i frivilligrekruttering – frivillighed.dk](#)

Ældreministeriet

Ældreministeriet har lanceret fire principper for det gode samspil på ældreområdet. Principperne understøtter ældreloven, og giver inspiration til hvordan kommuner og civilsamfundet kan arbejde sammen. Gode ældreliv for alle skabes sammen – Principper for det gode samspil på ældreområdet 2025: [Principper for det gode samspil på ældreområdet 2025](#)

Sundhedsstyrelsen Videnscenter for ældrepleje

Lokale fællesskaber og civilsamfundet kan spille en større rolle i ældreplejen, for fællesskaber og foreningsliv kan være med til at skabe mere livsglæde og forebygge ensomhed blandt de ældre. Hent inspiration til at komme i gang med samarbejdet, og få idéer til, med hvem og hvordan I kan samarbejde: [Civilsamfund og fællesskaber på ældreområdet – Videnscenter for ældrepleje – Sundhedsstyrelsen](#)

Videnscenter for handicap

Videnscenter for handicap har på baggrund af en undersøgelse udviklet 10 handlingsanvisende anbefalinger, som skal give en større forståelse for, hvordan kommuner kan gå systematisk og strategisk til værks, så de i højere grad kan udnytte deres centrale position og potentiale som brobyggere mellem borgere og civilsamfundet. Målgruppen i undersøgelsen er 'mennesker med handicap', men anbefalingerne kan også overføres til andre målgrupper: [Kommunen som fritidsbrobygger – Videnscenter om handicap](#)

KL
Weidekampsgade 10
2300 København S

+45 3370 3370
kl@kl.dk
www.kl.dk

Produktionsnr. 831080
ISBN: 978-87-94514-80-4
ISBN: 978-87-94514-81-1-pdf



ABC for mental sundhed er en forskningsbaseret indsats, som har til formål at fremme mental sundhed for alle. Indsatsen løftes i fællesskab af foreninger, organisationer, kommuner og forskere.



Center for Forebyggelse i praksis, KL, har til opgave at formidle viden og understøtte kommunernes sundhedsfremme og forebyggelse, herunder arbejdet med at fremme mental sundhed, trivsel og fællesskaber.

