**FORENINGSOVERSIGT 2025**

**§ 18 – FRIVILLIGT**

**SOCIALT ARBEJDE**

**Angstforeningen**

Angstforeningen er en landsdækkende forening for mennesker med angst og stress og for deres pårørende. Foreningen tilbyder bl.a. telefonrådgivning og selvhjælpsgrupper. Angstforeningen arbejder for at støtte og vejlede de berørte, varetage deres interesser, udbrede viden om og forebygge stress og angstlidelser samt informere om behandling heraf. Angstforeningen har bidraget til, at der er kommet langt større åbenhed omkring angstlidelser, så det efterhånden føles ok at sige, at man har angst og bede om hjælp.

Hvis du vil vide mere: <https://www.angstforeningen.dk/>

**Autismeforeningen**

Autismeforeningen afhjælper ensomhed, og hjælper med det sociale, skaber netværk og giver mening for deltagerne med autisme og øger trivsel, samt ikke mindst skaber netværk til ligesindede.

I Autismeforeningen vil vi samle deltagerne, så de unge autister samt børnene kan spejle sig i de voksne autister, og de pårørende kan få sparring og se et håb for deres børn når de oplever voksne autister i fuld vigør.

Hvis du vil vide mere : [Velkommen hos Autismeforeningen | Autismeforeningen](https://www.autismeforeningen.dk/)

**Baba Frederiksberg**

Baba betyder far på mange forskellige sprog. Baba bringer fædres ressourcer i spil, så de kan støtte andre fædre i at involvere sig endnu mere i deres børns liv. Baba styrker familiens samspil med kommunen, børnehaven, skolen og resten af det omkringliggende samfund til gavn for en god opvækst for børnene.

Hvis du vil vide mere: <https://socialtansvar.dk/indsats/baba/>

**Bydelsmorforeningen Frederiksberg**

Bydelsmødre er primært kvinder med en etnisk minoritetsbaggrund, som yder en frivillig indsats i lokalområdet for at støtte kvinder, som ofte er isolerede og som det etablerede system kan have vanskeligt ved at nå. Bydelsmoren lytter, formidler vigtige informationer og bygger bro mellem kvinden og det sted, som bedst kan hjælpe kvinden videre. Hjælpen styrker kvinderne, så de kan hjælpe sig selv, deres børn og familie.

Hvis du vil vide mere: <https://socialtansvar.dk/indsats/bydelsmoedre/>

**Børns vilkår**

Børns Vilkår kæmper for, at intet barn i Danmark svigtes, hverken af barnets nærmeste eller af samfundet. På BørneTelefonen har vi tusindvis af samtaler med børn, som fortæller det, de ikke kan tale med andre om. Det giver os en unik indsigt i børns tanker og problemer; en indsigt, som vi handler på. Vores arbejde styrker børns rettigheder og børns tro på sig selv, og sikrer, at alle børn har mindst én, som lytter og hjælper.

Hvis du vil vide mere: [https://bornsvilkar.dk/](https://bornsvilkar.dk/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIxoeJxoa3hAMVkhYGAB22-ABZEAAYASAAEgLjJfD_BwE)

**Børns Voksenvenner**

Børns Voksenvenner gør en positiv livsvarig forskel for børn og unge med spinkle eller svære familieforhold. Børns Voksenvenner har en mission, hvor de med udgangspunkt i viden, faglighed og erfaring skaber værdifulde og udviklende venskaber mellem ramte børn og ressourcestærke voksne.

Hvis du vil vide mere: <https://voksenven.dk/>

**Café Exit**

Café Exit har en palet af tilbud, og målet er at hjælpe indsatte og tidligere indsatte til at leve som aktive mennesker uden kriminalitet. Vores tilbud er rettet mod mange sider af tilværelsen. Vi vil gerne hjælpe den enkelte til at tage ansvar for sit eget liv og til at arbejde med de udfordringer, som kommer.

Hvis du vil vide mere: <https://cafeexit.dk/>

**Café Paraplyen Frederiksberg**

Café Paraplyen på Frederiksberg er et alkoholfrit tilbud baseret på frivillighed. Formålet er blandt andet at være en forebyggende og støttende foranstaltning for personer med særlige sociale vanskeligheder, at skabe et alkohol- og stoffrit miljø, hvor man kan købe et dagligt måltid mad samt at skabe et værested, der er åbent og accepterende for den enkelte. Tilbuddet henvender sig til enhver, der har brug for at deltage i et accepterende og aktiverende socialt fællesskab.

Hvis du vil vide mere: <https://www.paraplyenfrb.dk/>

**Center for Digital Pædagogik S/I**

Her finder du ekspertise inden for digital rådgivning, børns digitale vaner, digital dannelse og trends og tendenser på sociale medier og i computerspil. Vi driver en lang række forebyggende indsatser for unge. Center for Digital Pædagogik er tilknyttet KFUM’s Sociale Arbejde, hvor vi arbejder på at styrke den socialpædagogiske indsats over for udsatte børn og unge i Danmark. CfDP har vist sig som en af de mest robuste og vedholdende aktører indenfor digital trivsel i Danmark.

Hvis du vil vide mere: <https://cfdp.dk/>

**CSM ØST Center for Seksuelt Misbrugte**

CSMs aktiviteter er målrettet mennesker over 18 år, der er blevet udsat for seksuelle overgreb i barn- og ungdom. Aktiviteterne indebærer blandt andet kropsorienterede tilbud, der er tilrettelagt i traumebevidste rammer, kreative tilbud og fællesskabsarrangementer, hvor mennesker med overgrebserfaring holder oplæg, hvor der efterfølgende er deling og spørgsmål. Derudover tilbydes støttegrupper på 6-8 deltagere faciliteret af to frivillige gruppeledere samt anonym telefon- og chatrådgivning med frivillige rådgivere

Hvis du vil vide mere: [Forside - CSM](https://csm-danmark.dk/)

**Dansk Blindesamfund Frederiksberg**

Dansk Blindesamfund er medlems- og interesseorganisationen for mennesker med synshandicap. De tilbyder rehabilitering, rådgivning, kurser, netværk og støtte, når synet svigter, og kæmper for bedre politiske rammer og rettigheder for mennesker med synshandicap i Danmark.

Hvis du vil vide mere: [Dansk Blindesamfund - Landsforening af blinde og svagsynede](https://blind.dk/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIibLS74u3hAMVmlJBAh0jyQxREAAYASAAEgLLqfD_BwE)

**Dansk Røde Kors Hovedstaden**

Røde Kors Hovedstaden er den største lokalafdeling under Røde Kors i Danmark. Vi er 3.500 frivillige, som lægger tid og energi i mere end 50 forskellige aktiviteter til gavn og glæde for de mest udsatte i vores lokalområde. Vores ambition er, at de socialt udsatte i hovedstaden skal have mulighed for at indgå i de fællesskaber, de ønsker. De skal have den støtte, de har behov for – ikke mindst til de svære overgange i livet, hvor ressourcerne er særligt knappe.

Hvis du vil vide mere: <https://hovedstaden.rodekors.dk/>

**Danske Handicaporganisationer Frederiksberg**

Danske Handicaporganisationer arbejder for, at mennesker med handicap kan leve et liv som alle andre, og skal kunne deltage, bidrage og være en del af fællesskabet. DH er et vigtigt talerør for handicaporganisationerne. Vi repræsenterer mennesker med alle typer handicap. Synlige og usynlige – fra hjerneskade og gigt til udviklingshandicap og sindslidelse. Vi arbejder for FN’s verdensmål, så ingen lades i stikken.

Hvis du vil vide mere: <https://handicap.dk/>

**Depressionsforeningen**

DepressionsForeningen er en interesseorganisation og patientforening for mennesker med depression eller bipolar lidelse og for deres pårørende. Foreningen arbejder med at øge viden og skabe forståelse for sygdommene, og derigennem arbejde for en afstigmatisering. Foreningen er et talerør for denne befolkningsgruppe, politisk og behandlingsmæssigt.

Hvis du vil vide mere: <https://depressionsforeningen.dk/>

**Det Sociale Vaskeri ApS**

Det Sociale Vaskeri er et vaskeri med mening. Vi fungerer både som traditionelt møntvaskeri og professionelt vaskeri, der vasker for en række virksomheder og institutioner. Vores overskud går til Kirkens Korshærs arbejde med socialt udsatte – ensomme, hjemløse, psykisk syge og misbrugere. Vaskeriet er også en bæredygtig arbejdsplads, hvor borgere kan komme i meningsfuld jobaktivering. Her er der hjertevarme, overskud og kompetent erfaring til at hjælpe ledige ind på arbejdsmarkedet igen.

Hvis du vil vide mere: <https://kirkenskorshaer.dk/koebenhavn/find-sted/sociale-vaskeri>

**Døvblinde Danmark**

Døvblinde Danmarkarbejder for bedre forhold for alle med både nedsat syn og hørelse. Vi hjælper med livsvigtig rådgivning og netværk og slås for døvblindes mærkesager i Danmark. Foreningens vision er at være en målbevidst, brugerstyret interessepolitisk organisation af døvblinde/synshørehæmmede, der arbejder for synliggørelse og inklusion i samfundet, og at være et livgivende samlingspunkt og netværk for organisationens medlemmer i hverdagen.

Hvis du vil vide mere: [DøvBlinde Danmark](https://www.dovblinde.dk/)

**Døveforeningen af 1866**

Døveforeningen af 1866 har til alle tider fungeret som en almenvelgørende og almennyttig forening, der blandt andet har til formål at tilbyde døve et sted at mødes.

Hvis du vil vide mere: <https://df1866.dk/>

**EXIST**

EXIST vil stoppe menneskehandel. EXIST bygger sit arbejde på det kristne livs- og menneskesyn. Vi mener ethvert menneske er unikt, uerstatteligt og har uendelig værdi i sig selv. EXIST arbejder i Danmark og Nigeria for at yde en helhedsorienteret indsats for, at minimere menneskehandel i verden.

Hvis du vil vide mere: <https://exist-ngo.org/>

**Familienetværket Filippavej**

Tilbud om socialt samvær og gratis aktiviteter for udsatte familier, som har brug for et frirum i hverdagen. Netværkene drives af Blå Kors Danmark i partnerskab med lokale kirker. Familienetværket er et sted at mødes, et sted at have nogen at snakke med, få nye venner og måske en frisk vinkel at se tilværelsen fra. Familienetværket er et pusterum midt i hverdagens mange krav og en mulighed for at være sammen med andre mennesker i lignende situationer.

Hvis du vil vide mere: [https://blaakors.dk/vores-arbejde/familienetvaerk/filippavejkbh](https://blaakors.dk/vores-arbejde/familienetvaerk/filippavejkbh?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIjqKOjp23hAMVCE5BAh1ozwEwEAAYASAAEgIGJvD_BwE)

**FitforKids**

FitforKids tilbyder familier i hele Danmark hjælp og støtte til en sundere livsstil. Vores program, FamPower, består af fem dele: kostvejledning, træning for hele familien, familie-coaching, motivations-program og sociale events. Den lokale kommunale sundhedspleje kan henvise børn i alderen 7-15 år til programmet. FitforKids er 100 % gratis for alle familier.

Hvis du vil vide mere: <https://www.fitforkids.dk/>

**Fonden Menighedsplejen i Danmark**

Menighedsplejen i Danmark er en landsorganisation, der har til formål at støtte menighedsdiakonien i de danske sogne. Desuden er organisationen et idé- og vækstcenter for det frivillige sociale arbejde med basis i sognemenighederne. Helt kort kan man sige, at vi er et Center for Sognediakoni, der samler viden om diakoni og inspirerer til lokale diakonale aktiviteter.

Hvis du vil vide mere: <https://www.menighedsplejen.dk/>

**Foreningen Outsideren 2008**

Kernen i Foreningen Outsideren er at være talerør og formidlingsplatform for brugerdrevet journalistik om psykiatri og samfund.

Der arbejdes for, at vores samfund lytter til og anerkender sårbare og udsatte stemmer – ikke kun fordi de er udsatte og kan have brug for hjælp, men fordi de har viden og styrke og ofte siger noget helt centralt om vores samfunds mangler, og om vores systemer, der altid kan forbedres og indrettes, så færre falder udenfor.

Foreningen Outsiderens formål er at forbedre livsvilkårene, give stemme til og skabe netværk for mennesker med egne erfaringer med psykiatri og/eller psykisk sårbarhed. De har aktiviteter og medlemmer over hele landet, men har hjemsted på Nørrebro i København.

Hvis du vil vide mere: [Om Foreningen Outsideren - Outsideren](https://outsideren.dk/foreningen_outsideren/)

**Foreningen UngTrivsel**

Foreningen UngTrivsel arbejder for at forbedre forholdene for mennesker, der befinder sig uden for samfundets hovedstrøg. Vi beskæftiger os både med sociale indsatser over for de mest udsatte og sårbare grupper i samfundet og med boligsociale aktiviteter til mennesker, der har vanskeligt ved at klare sig i en almindelig bolig uden hjælp på grund af alvorlige personlige problemer.

Hvis du vil vide mere: <https://foreningenungtrivsel.dk/>

**Foreningen Radioti**

Radioti er en ikke-kommerciel radiostation der sætter livsfilosofien til debat. Radioti er for mennesker med psykosociale lidelser, men andre er også velkomne. Radioti er for dig, der har noget på hjertet og gerne vil formidle det videre, samt dig, der har lyst til at være aktiv sammen med en dynamisk gruppe, ønsker at medvirke i enkelte udsendelser, eller måske prøve kræfter som tekniker. Der vil også være mulighed for at lave multimedie opgaver, som f.eks. web-design, musikproduktion og anden elektronisk formidling.

Hvis du vil vide mere: <https://radioti.dk/>

**Frivilligcenter SR-Bistand**

Frivilligcenter SR-Bistand er en frivillig, uafhængig social forening og NGO. Frivilligcenter SR-Bistands mission er at understøtte et stærkt og mangfoldigt civilsamfund gennem gratis hjælp og vejledning. Vi yder gratis, professionel rådgivning indenfor juridiske og økonomiske områder og vi gør det lettere at være frivillig forening og nemmere at blive frivillig. Frivilligcenter SR-Bistand består af to dele: Frivilligcentret og rådgivningen.

Hvis du vil vide mere: [https://sr-bistand.dk/](https://sr-bistand.dk/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI6oe2rMC3hAMVhkBBAh0vbwBwEAAYASAAEgLLTPD_BwE)

**FødevareBanken**

FødevareBanken kæmper for en verden uden madspild og madfattigdom i Danmark. Vi modtager overskudsmad fra fødevareproducenter og grossister. Det er mad, der intet fejler, men som alligevel ikke kan sælges i butikkerne. Maden leverer vi videre til sociale organisationer, som laver maden til måltider til mennesker i svære livssituationer.

Hvis du vil vide mere: <https://foedevarebanken.dk/>

**Fuldt Hus**

Foreningen Fuldt Hus arbejder for ligeværdig deltagelse i kulturoplevelser for mennesker som af sociale eller økonomiske grunde sjældent eller aldrig har mulighed for at være en del af det fællesskab, som kulturlivet rummer. Fuldt Hus formidler gratis teater billetter til mennesker der lever socialt udsat. Billetterne doneres til Fuldt Hus af teatre, som på den måde bidrager til at løfte et socialt ansvar.

Hvis du vil vide mere: [Velkommen til Fuldt Hus! - Fuldt Hus](https://fuldthus.dk/)

**Girltalk**

GirlTalk er en ngo, der siden 2004 har arbejdet for at forebygge mistrivsel blandt piger og unge kvinder. I samarbejde med vores mange frivillige, støtter og samarbejdspartnere arbejder vi for at sikre, at alle piger har en at tale med. Det gør vi gennem vores online chatrådgivning, i vores fysiske fællesskaber for piger og unge kvinder og gennem foredrag/workshops for både unge og voksne. Derudover har vi også mange aktiviteter på sociale medier; både på Instagram, TikTok, Facebook og i vores populære podcast ’GirlTalks’.

Hvis du vil vide mere: [https://www.girltalk.dk/](https://www.girltalk.dk/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMItpLb3Pq7hAMV5piDBx2xKg6mEAAYASAAEgKrS_D_BwE)

**Gymnastikforeningen Hermes**

Gymnastikforeningen Hermes fra 1874 søger tilskud til gymnastikaktiviteter for piger med autisme i alderen 10 – 16 år. Foreningen har mange aktiviteter ikke kun målrettet autisme, men aktiviteten vi giver støtte er den beskrevet her. Målgruppen har ofte behov for et gymnastikhold med færre deltagere, ekstra træner-kapacitet, et lavere støjniveau, en tydelig struktur og at der er mulighed for, at der kan tages særlige individuelle hensyn. Målgruppen har som regel tidligere forsøgt at dyrke gymnastik på et ”almindeligt hold” men har måtte opgive pga. deres psykiske udfordringer og den manglende mulighed for at tage de nødvendige særlige hensyn. I opstartsfasen vil vi tilbyde plads til fem piger med en autismediagnose.

Hvis du vil vide mere: [HERMES – Gymnastik siden 1874](https://hermesgf.dk/)

**Headspace Frederiksberg**

Hos Headspace kan du altid dele dine tanker med vores rådgivere – helt gratis og anonymt. Intet er for stort eller småt til at kontakte Headspace. Vi kan hjælpe dig til at sætte ord på det, der er svært, og sammen kan vi bryde gamle tankemønstre og se hverdagen på en ny måde. Vi ved, at de her tanker og udfordringer ikke bare går væk af sig selv, og vi står klar til at hjælpe dig med at finde vej igennem dem.

Hvis du vil vide mere: <https://headspace.dk/afdelinger/headspace-frederiksberg/>

**HIV-Danmark**

Hiv-Danmark er en landsdækkende patientforening for alle uanset køn, seksualitet og etnicitet. Vi arbejder for og støtter alle medlemmer med Hiv samt pårørende. Hiv-Danmark er ligeledes en paraplyorganisation for enkeltpersoner, selvhjælpsgrupper og andre foreninger for hiv-positive samt for brugergrupper tilknyttet hiv/aids-afdelinger på hospitalerne.

Hvis du vil vide mere: <https://www.hiv-danmark.dk/da>

**Hjerterum**

Kunstnergruppen Hjerterum er en forening, der henvender sig til psykisk syge og andre udsatte. Vi mødes hver fredag, hvor man kan deltage i aktiviteter, der indebærer at male, tegne og snakker. Vi tilbyder kurser og laver udstillinger mindst en gang årligt. Der er ingen krav til teknisk kunnen – alle er velkommen.

Hvis du vil vide mere: <https://sund.frederiksberg.dk/sundhedstilbud/psykisksaarbar/tilbud-til-psykisk-sarbare-paa-frederiksberg#aktivitets-og-samvaerstilbud-for-psykisk-saarbare-43>

**House of Hearing**

House of Hearing tilbyder professionel, tværfaglig, anonym, uvildig og gratis rådgivning til mennesker, der har brug for hjælp til at mestre psyko-sociale eller fysiske følgevirkninger grundet høreproblemer eller øresygdomme. Både den berørte og dennes nærtstående kan gøre brug af tilbuddet. Rådgivningen er landsdækkende og foregår dels telefonisk dels på 10 årlige rådgivningsaftenener på Frederiksberg. Rådgivningen foregår på dansk.

Hvis du vil vide mere: <https://houseofhearing.dk/>

**Høreforeningen Frederiksberg Afdeling**

Vi arbejder på det faglige og politiske område for at sikre mennesker med høreproblemer i form af nedsat hørelse, tinnitus og sygdomme i det indre øre, de bedste livsvilkår på Frederiksberg. Høreforeningen er ikke kun for de mange, der selv har nedsat hørelse, for det er ikke kun et individuelt problem. Det er i høj grad også et problem for deres familie og for de mennesker, de i øvrigt omgås.

Hvis du vil vide mere: <https://www.høreforeningen-frederiksberg.dk/>

**Håb i Psykiatrien**

Håb i Psykiatrien er en almennyttig og velgørende landsdækkende forening, der har til formål at arbejde for bedre vilkår for mennesker med psykisk lidelse, der er i psykiatrisk behandling. Det er foreningens formål at styrke individets mod, håb og handlekraft, samt at fremme såvel kunst og kultur som fysisk og mental sundhed i sine aktiviteter. Håb i Psykiatrien driver MotionsCaféer for mennesker med svær psykisk lidelse, har frivillige i psykiatrien og laver kulturbesøg i psykiatrien.

Hvis du vil vide mere: <https://www.haabipsykiatrien.dk/>

**IF Kæmperne**

Idrætsforeningen Kæmperne af 1998 (forkortet IFK98) er en idrætsforening, som primært henvender sig til folk over 18 år med psykiske og/eller sociale udfordringer eller sårbarheder. Medarbejdere, pårørende og venner må også gerne deltage i foreningens aktiviteter. Alle er velkomne. Foreningens mål er at øge medlemmernes fysiske og psykiske velvære samt skabe et socialt trygt og stabilt miljø - ved at tilbyde forskellige former for idræt i form af ugentlige træningsaktiviteter, turneringer/stævner og andre idrætslige og sociale arrangementer.

Hvis du vil vide mere: <https://ifk98.dk/default.aspx>

**Landsforeningen SPOR**

Landsforeningen Spor er en bruger- og interesseorganisation for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barn- og ungdommen. Formålet er at indsamle og formidle viden om senfølger af seksuelle overgreb og pårørende problematikker, samt skabe rammerne for, at medlemmerne kan danne et netværk. Visionen er at forandre samfundet, så voksne med senfølger kan få et godt liv.

Hvis du vil vide mere: <https://landsforeningenspor.dk/>

**LGBT+ Danmark**

LGBT+ Danmark er Danmarks største og ældste politiske forening for lesbiske, bøsser, biseksuelle, transpersoner og alle andre, der bryder med normer for køn og seksualitet. Vores vision er en verden med lige muligheder og bedre trivsel for alle uanset kønsidentitet og seksualitet. Derfor sikrer vi rettigheder, trygge fællesskaber og social forandring – lokalt, nationalt og globalt.

Hvis du vil vide mere: <https://lgbt.dk/>

**Lokalforeningen Bedre Psykiatri Danmark**

Vi arbejder for bedre vilkår for pårørende til mennesker med psykisk sygdom. Derudover kæmper vi for flere ressourcer og bedre behandling i alle grene af psykiatrien. Bedre Psykiatri Frederiksberg arrangerer blandt andet foredrag, samt samtalegrupper for pårørende, der har fokus på udfordringer, som kan være svære at dele i sit almindelige netværk. Vi arbejder med at øge de pårørendes kompetencer til at håndtere hverdagen som pårørende, uden selv at blive for overbelastet.

Hvis du vil vide mere: <https://bedrepsykiatri.dk/>

**Matematikcenter**

Matematikcenter er for alle, der har matematik i grundskolens ældste klasser, på ungdomsuddannelser, erhvervsuddannelser og voksenuddannelser. Matematikcenter vil sikre, at ingen må give afkald på drømmeuddannelsen, fordi de ikke er gode nok til matematik. Matematikcenter tilbyder gratis lektiehjælp overalt i landet, hvor engagerede frivillige hjælper børn og unge med matematik. Matematikcenter tilbyder også lektiehjælp i vores online lektiecafé Webmatlive.dk, på inspirationsforaet Webmatematik.dk og ved årlige eksamenscaféer rundt om i landet.

Hvis du vil vide mere: <https://www.matematikcenter.dk/>

**Netværkstedet Thorvaldsen**

Vi er et brugerstyret aktivitetssted på Frederiksberg for udvikling af psykosocial recovery. Du kan sagtens benytte stedet, selvom du ikke bor på Frederiksberg. Vores aktiviteter er bl.a. at formidle erfaringer med brugerstyrede projekter og at stille lokaler til rådighed for frivilligt psykosocialt netværksarbejde. Netværkstedet medvirker også til kompetenceudvikling i brugerstyrede projekter, hvor det er kvalificerede brugere, der er formidlere.

Hvis du vil vide mere: <https://www.thorvaldsen.dk/copy-of-om-netvaerkstedet>

**Nyreforeningen KBH/FRB kredsen**

Vi er den lokale kreds under Nyreforeningen, der støtter nyresyge og er talerør for vores patientgruppe. Vi skaber relationer mellem nyresyge og deres familier i lokalområdet; eksempelvis gennem arrangementer som madaften med diætister, familietur ”Sig godnat til dyrene” i ZOO, møder om ”faglige” emner og sociale arrangementer som fx julefrokosten. At være nyresyg påvirker dit liv på mange områder, hvorfor vi har adgang til forskellige støtteordninger. Vi ser frem til at møde dig.

Hvis du vil vide mere: <https://www.nyre.dk/koebenhavnfrederiksberg/>

**Ombold**

NGO’en OMBOLD er et forandringsskabende og inkluderende fodboldfællesskab for mennesker i udsatte positioner, det kan fx være mennesker, der kæmper med misbrug, hjemløshed og/eller psykisk sårbarhed. OMBOLDs aktiviteter danner grobund for positiv udvikling i forhold til både fysisk og mental sundhed.

Hvis du vil vide mere: <https://ombold.dk/>

**Oplevelsesklubben**

Oplevelsesklubben, ses hver onsdag kl. 10-14. Formålet med klubben er at bekæmpe ensomhed og skabe fællesskaber samt sociale relationer. Målgruppen er enker og enkemænd i alderen 75-85 år. Klubben består af ca. tre mænd og 19 kvinder. De 10 personer bor på Frederiksberg og kommunen har anvist flere til vores klub.

Hvis du vil vide mere:

**Osteoporoseforeningen**

Foreningen tilbyder aktiviteter, der blandt andet indebærer: faglige foredrag, informationsmøder, seniordage, sundhedsmesser og motionsture. Formålet med aktiviteterne er overordnet, at folk med sygdommen får et bedre liv, samt at bidrage med gode råd og vejledning til den enkelte om, hvordan knoglevævet kan styrkes. Målgruppen for aktiviteten er primært mennesker, der har osteoporose eller er i risikogruppen for at få osteoporose. Det er typisk i alderen 30 år og opefter. Sekundært er det personer, der har andre sygdomme, hvor medicinindtag medfører at knoglerne afkalker.

Hvis du vil vide mere: [Osteoporoseforeningen - Osteoporose.dk](https://www.osteoporose.dk/)

**Positivgruppen**

Positivgruppen er en forening for hivpositive bøsser, biseksuelle mænd samt deres partnere, og den første af denne art i Danmark.Positivgruppen har i dag ca. 100 faste medlemmer og kommer i kontakt med en stor del af de hiv-positive i hovedstadsområdet.

Positivgruppen arbejder for at hiv-positive bøsser og biseksuelle mænd kan leve bedst muligt med deres sygdom samt at tage ansvar for eget liv ved at tilvejebringe reelle muligheder for, at den enkelte kan leve sit liv i overensstemmelse med egne evner og behov.

Hvis du vil vide mere: [En forening for hiv-positive homoseksuelle og biseksuelle mænd.](https://positivgruppen.dk/)

**Projekt Q-Værk**

Projekt Q-Værk tilbyder støtte, hjælp og rådgivning til at håndtere voldens følger. Projekt Q-Værk er også et netværkssted, hvor kvinder kan mødes og dele erfaringer med andre, der har været udsat for vold af en partner. Vi skaber mulighed for at voldsudsatte kvinder og deres børn kan mestre egen livssituation ved at facilitere erfaringsdeling, stabile og styrkende fællesskaber samt give indsigt i og viden om partnervold.

Hvis du vil vide mere: <https://www.qvaerk.dk/>

**Red Barnet Ungdom**

Red Barnet Ungdom blev dannet med et ønske om at gøre Danmark mere børnevenlig. Vi er en ungdomsorganisation, der aktivt engagerer unge mennesker over hele landet til at deltage i arbejdet for udsatte børn. Alt Red Barnet Ungdoms arbejde tager sit afsæt i FN’s Børnekonvention, der arbejder for at informere børn og unge om deres rettigheder, og for at forbedre børns vilkår.

Hvis du vil vide mere: <https://redbarnetungdom.dk/>

**S/I Vendepunkter Recovery Lab**

LAP Vendepunkter er tilknyttet LAP København og Frederiksberg, og vi har siden 2004 afholdt kurser i personlig recovery og social forandring i lokalerne på Frederiksberg. Recovery er en brugerbevægelse, der tager udgangspunkt i begrebet hjælp-til-selvhjælp. Målet med kurserne er at opbygge bedre og mere tilfredsstillende relationer samt interaktioner mellem en selv og omverdenen og dermed forbedre livskvaliteten i hverdagen.

Hvis du vil vide mere: <https://lap-kbh.dk/vendepunkter/>

**SAND – De hjemløses landsorganisation**

SAND er en interesseorganisation for hjemløse. Vi deler ikke mad ud – og kan heller ikke hive en bolig op af lommen, hvis man mangler tag over hovedet. Men hvad kan vi så? I SAND har man som hjemløs og tidligere hjemløs mulighed for at møde andre, der har stået i samme situation som en selv. Man har også mulighed for at komme på kursus og fx få indblik i de rettigheder og pligter, som man har som hjemløs, hvis man fx tager ophold på en boform.

Hvis du vil vide mere: <https://sandudvalg.dk/>

**Scleroseforeningens Lokalafdeling Frederiksberg**

Scleroseforeningen er en patientforening, der arbejder på vegne af de mere end 100.000 danskere, der som patient eller pårørende mærker konsekvenserne af sclerose. Vi støtter forskning, yder støtte og rådgivning og udbreder kendskab til sygdommen.

Hvis du vil vide mere: <https://www.scleroseforeningen.dk/vaer-med/lokalafdelinger/frederiksberg-koebenhavn/>

**SIND Frederiksberg**

SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed arbejder for at skabe forståelse og tolerance for mennesker med sindslidelse og deres pårørende. På landsplan er hovedparten af medlemmerne i SIND typisk pårørende, professionelle eller psykisk sårbare. SIND støtter og driver fx tilbud om dialog, information, juridisk bistand, uddannelse og rådgivning samt meningsfuldt samvær med ligestillede. Dertil kommer oplysningsarbejde og politisk indflydelse.

Hvis du vil vide mere: <https://sind.dk/find-sind/sind-hovedstaden/sind-frederiksberg>

**Sind Ungdom København**

SIND Ungdom er en landsdækkende ungdomsorganisation. Vi bryder tabu og tavshed om psykisk sårbarhed og skaber rummelige ung-til-ung fællesskaber. Et frirum, hvor vi kan hygge, snakke og opleve sammen. Et pusterum med plads til at være sig selv, trygt og fordomsfrit. Fordi ingen unge skal stå alene med psykisk sårbarhed.

Hvis du vil vide mere: <https://www.sindungdom.dk/>

**Social Sundhed – Brobyggere i sundhedsvæsenet**

Social Sundhed er en landsdækkende NGO, som med frivillige kræfter arbejder for at skabe større social lighed i sundhed. I dag har mennesker i udsatte livssituationer markant dårligere sundhed og trivsel end befolkningen generelt og dør i gennemsnit 17 år før andre i befolkningen. Det er Social Sundhed sat i verden for at gøre noget konkret ved.

Hvis du vil vide mere: <https://socialsundhed.org/>

**Stjerneklubben**

Stjerneklubbens formål er løbende tiltag for at give medlemmerne en tryg hverdag. Dette gøres blandt andet gennem samvær, fællesspisning og hospitalsbesøg. Fokus er på at hjælpe hinanden og især dem, der ligger ned. Dette gør de gerne med proffesionel hjælp, hvis de kan overbevise personen om dette. Deres målsætning er, at alle skal være trykke i hverdagen.

Hvis du vil vide mere: [Stjerneklubben – FFB Stjernen | Frederiksberg Forenede Boligselskaber](https://ffbstjernen.dk/aktiviteter-klubber/hyggeklubben/)

**WeShelter (Fonden Missionen Blandt Hjemløse)**

Vi arbejder for at give hjemløse og socialt udsatte bedre vilkår. WeShelter arbejder for at gøre op med tre store samfundsproblemer: Hjemløshed, ensomhed og psykisk mistrivsel. Vores mål er, at mennesker i udsatte positioner kan leve et selvstændigt og meningsfuldt liv, hvor de kan træde ind i og bidrage til samfundets fællesskaber ved at erkende, udvikle og anvende egne ressourcer. WeShelter er en del af Missionen blandt Hjemløse, der udfører socialt arbejde med det menneskesyn, at ethvert menneske er værdigt.

Hvis du vil vide mere: <https://weshelter.dk/>

**Kontakt frivillighedsteamet på**

**Social-, Sundheds- og Arbejdsmarkedsområdet**

[FrivilligforFrederiksberg@frederiksberg.dk](mailto:FrivilligforFrederiksberg@frederiksberg.dk) / 2898 5117