



Et gruppetilbud til unge i Furesø Kommune, der står uden fællesskab

Baggrund:

Furesø Kommune (KUI) har identificeret, at mange unge i alderen 14–18 år oplever ensomhed og mistrivsel. Dette er en tendens de gerne vil mindske og derfor vil de gerne tilbyde de unge hjælp til at reducere netop det. Tilbuddet skal henvende sig til unge, som ikke altid giver udtryk for egne behov eller grænser og derfor kan blive overset i skolekontekster, til unge, der afslutter efterskole eller ungdomsuddannelse og står uden et socialt fællesskab, samt til unge, som er faldet fra deres videregående uddannelse og savner daglig social interaktion.

Derfor har de i samarbejde med Frivilligcenter Furesø oprettet et projekt, der får navnet *Ungepiloterne*. Kommunens opgave vil være at hjælpe med at skabe kontakt og rekruttere deltagerne, og Frivilligcenterets opgave vil være at etablere, forme og drifte gruppeforløbet. Frivilligcenteret har bl.a. tidligere erfaring med et lignende projekt kaldet *Børneperspektivet* (2024), et gruppeforløbstilbud til børn i alderen 8–13 år, der har særligt sårbare livsvilkår. Dette er grupper der er faciliteres af frivillige, veluddannede gruppeledere og ledes af en ansat projektleder, der blandt andet sikrer balanceret optag, rekruttering af frivillige, høj faglig kvalitet samt efteruddannelse og supervision. I det seneste år er fire grupper gennemført, målrettet børn fra skilte familier og søskende til børn med særlige behov. Med fortsat økonomisk bevilling fra Furesø Kommune frem til ultimo 2027, skabes nu mulighed for at udvide trivselsgruppetilbuddet til også at omfatte unge i alderen 14–18 år.

Som udgangspunkt vil Frivilligcenteret først lave én gruppe for piger mellem 14 og 18 år (pilotgruppen), hvorefter de vil udvide til at lave grupper for begge køn (de udvidede grupper).

Generelt

Unge i denne aldersgruppe står ofte midt i store forandringer. Skoleskift, nye fritidsinteresser og ændringer i sociale netværk kan gøre det svært at finde og fastholde fællesskaber, og det øger risikoen for ensomhed (Mary Fonden, 2021; VIVE, 2024). Undersøgelser peger på, at særligt piger generelt oplever højere stress og et lavere mentalt helbred end drenge, men alle unge har et behov for social støtte og trygge fællesskaber for at trives (SIF, 2024; DUF, 2023).

Ensomhed som fænomen kan være både social – mangel på venner – og emotionel – mangel på nære relationer – og hænger tæt sammen med mistrivsel, stress, depression og lavt



selvværd. Omkring 15 % af piger og 10 % af drenge oplever svær ensomhed (Mary Fonden, 2021; SIND Ungdom, 2025). Unge kvinder i alderen 16–24 år har markant højere risiko for ensomhed end mænd: ca. 26–34 % rapporterer tegn på ensomhed (Sundhedsprofilen, 2023; Mary Fonden, 2021; SIF, 2024). I 2025 vedligeholder og interagerer mange unge med deres venner gennem sociale medier (SoMe) MEN digitale relationer alene dækker sjældent behovet for dybe og meningsfulde forbindelser, og derfor er fysiske, trygge fællesskaber afgørende (SIND Ungdom, 2025).

I Ungeanalysen (DUF, 2023) ses det at de unges fællesskaber gennem sport, kreative aktiviteter og foreningsliv kan fungere som en beskyttende faktor, mens de unge uden for uddannelse eller arbejde er særligt udsatte (DUF, 2023; Mary Fonden, 2021). Tiltag, der kombinerer social støtte, færdighedstræning og psykologisk hjælp, har vist effekt på at mindske ensomhed blandt unge (Jensen et al., 2021).

Af denne årsag vil ungepiloterne, tilbyde de unge et trygt og fleksibelt rum, med ligesindede, hvor de kan opbygge relationer, styrke sociale færdigheder og opleve tilhørsforhold – netop det, der kan fremme trivsel, styrke de unges selvbillede og sociale netværk og mindske ensomhed i en kritisk periode af ungdomslivet.

Samarbejdet mellem kommunen og Frivilligcentret

Essensen af samarbejdet mellem kommunen og frivilligcentret er, at det er en samskabende udviklingsproces. Hvor Furesø Kommune har kendskab til en stor del af de mulige deltagere og hvor projektlederen i frivilligcenteret driver trivselsgrupperne med den viden, erfaring og ressourcer centeret besidder.

Deltagerne til gruppeforløbet rekrutteres primært gennem kommunens ungeindsats som eks. UU-vejleder og sagsbehandler. Men tilbuddet vil være tilgængeligt for alle kommunens unge i ovennævnte målgruppe. Derudover bidrager kommunes medarbejdere med deres indblik i målgruppens problemstillinger og behov, som bl.a. omfatter den unges tilknytning til skole- og uddannelsessystemet. Ydermere har kommunen kendskab til andre mulige kilder og kontakter i den kommunale forvaltning, der potentielt kan have kontakt med de unge, og disse vil også kunne promovere/henvise til tilbuddet.

Målgruppe beskrivelse

Målgruppen er unge, der på grund af skolefravær eller uden daglige sociale interaktioner er i risiko for at føle ensomhed eller social isolation.

Pilot Gruppen:

Demografisk og social profil



- Piger i alderen 14–18 år befinder sig i ungdomsårene, en periode med store sociale, følelsesmæssige og skolemæssige forandringer (Center for Ungdomsstudier, 2017).
- Mange oplever præstationspres fra skole, sociale medier og omgivelser, hvilket kan forstærke ensomhed (Ungdomsprofilen, 2015; DUF, 2023).

Psykisk trivsel og ensomhed

- Ensomhed blandt piger i denne aldersgruppe hænger sammen med både kvaliteten og dybden af sociale relationer og ikke blot kvantiteten af venner (VIVE, 2024; Mary Fonden, 2021).
- Ensomhed kan føre til lavt selvværd, stress, angst, dårlig søvn og nedsat faglig præstation (Ventilen, 2025; SIF, 2024).
- Mange piger trækker sig eller føler sig udenfor, selvom de har sociale relationer (Mary Fonden, 2021; VIVE, 2024).

Barrierer og ressourcer

- Barrierer for at søge hjælp: skam, tabu, frygt for stigmatisering, oplevelse af at ingen kan hjælpe og have svært ved at række ud (DUF, 2023).
- Beskyttende faktorer: deltagelse i fællesskaber, frivilligt arbejde, sport, kreative aktiviteter og tætte relationer til familie og venner (DUF, 2023; Ventilen, 2025; SIND Ungdom, 2025).

Behov og motivation

- Piger søger trygge fællesskaber, hvor de føler sig hørt, forstået og accepteret (SIND Ungdom, 2025; VIVE, 2024).
- Forebyggelse og intervention bør fokusere på små, overskuelige sociale møder, kreative aktiviteter, og muligheder for at opbygge relationer gradvist (Jensen et al., 2021; DUF, 2023).

Opsummering: Pilotprojektet skal målrette sig piger 14–18 år med fokus på trygge, jævnbyrdige fællesskaber, mental trivsel og gradvis deltagelse. Interventioner med social støtte, færdighedstræning og aktiviteter, der styrker relationer, er effektive (Jensen et al., 2021).

Den udvidede gruppe

Demografisk og social profil

- Ungdommen 14–18 år oplever overgangsfaser (skoleskift, sociale netværksændringer, fritidsinteresser), som kan fremme ensomhed (Mary Fonden, 2021; VIVE, 2024).



- Kønsforskelle: piger rapporterer højere stress og lavere mentalt helbred end drenge (SIF, 2024; DUF, 2023).
- Social støtte og deltagelse i fællesskaber er afgørende for trivsel for begge køn (DUF, 2023).

Psykisk trivsel og ensomhed

- 14–18-årige oplever ofte ensomhed (emotionel isolation), selv når de fysisk er sammen med andre (SIND Ungdom, 2025; Mary Fonden, 2021).
- Social ensomhed (mangel på venner/tilhørsforhold) og emotionel ensomhed (mangel på nære relationer) er de mest almindelige former (SIND Ungdom, 2025). *Kig med fordel på bogen Loneliness af Robert S. Weiss, for mere viden om emotionel og social isolation*
- Ensomhed hænger sammen med mistrivsel, stress, depression og lavt selvværd. Omkring 15 % af piger og 10 % af drenge i denne aldersgruppe oplever svær ensomhed (Mary Fonden, 2021).

Barrierer og ressourcer

- Digitale interaktioner opleves ofte som utilstrækkelige til at opfylde behovet for dybe relationer (SIND Ungdom, 2025).
- Fællesskaber, sport, kreative aktiviteter og foreningsliv fungerer som beskyttende faktorer for både piger og drenge (DUF, 2023).
- Unge udenfor uddannelse eller arbejde er særligt udsatte (Mary Fonden, 2021).

Behov og motivation

- Begge køn har behov for støttende sociale strukturer, trygge rum for relationer og muligheder for at opleve social tilhørsforhold (VIVE, 2024; Ventilen, 2025).
- Interventioner med social støtte, færdighedstræning og psykologisk behandling viser effekt på ensomhed blandt unge (Jensen et al., 2021).

Opsummering: Den udvidede målgruppe har behov for inkluderende og fleksible sociale tilbud, der tager højde for kønsforskelle (interesser og kompetencer til at sætte ord på følelser og tanker), psykisk trivsel og overgangsperioder i ungdomslivet. Fokus på relationer og fællesskaber er centralt.

Gruppeforløbet

Første forløb forventes at have opstart i uge 9 (Februar 2026) og slutte i uge 41 (Oktober 2026). Gruppen består af 6-8 deltagere, og mødes 2 timer hver 14. dag i Frivilligcenter Furesø. Forventet længe på forløbet er 15 mødegange.



Den første gruppe (pilotprojekt) vil blive målrettet piger i alderen 14 til 18 år, der oplever ensomhed eller emotionel/social isolation, fordi de står uden for uddannelse og beskæftigelse. Derefter vil der blive etableret grupper (de udvidede grupper), som ikke nødvendigvis er kønsspecifikke.

Frivilligcentret vil som en del af at drifte projektet, sørge for at sikre en balance i gruppen ved at invitere de unge til en forudgående samtale. Dette vil sikre at gruppen får de bedste betingelser for god og konstruktiv gruppedynamik, som kan være betinget af motivation, modenhed og andre forhold.

For at overholde GDPR og tage forbehold for stigma og tabu, vil det være tavshedspligt samtidigt med at det er muligt for deltagerne at være anonyme, så det udelukkende er deres gruppe og gruppeledere der kender deltagerens identitet. Der er to formål med denne rammesætning: dels at den unge kan identificere sig som andet/mere end 'klient' i den kommunale forvaltning, dels og vigtigst at skabe en fuldkommen tryk ramme om gruppen i forhold til at turde tale om konfliktfyldte og sårbare emner.

Gruppen tager udgangspunkt i at være en selvhjælpsgruppe, hvor formålet er at facilitere en ramme og struktur, så de unge oplever tryghed og nærvær til at turde dele deres betydningsfulde temaer. Det kunne fx. være køn- og kropsideitet, sociale medier, skole/uddannelsesafklaring mv. Formålet med forløbet er at de unge får et faciliteret, trygt forum, hvor de kan finde fællesskab omkring deres livssituation – både specifikt i forhold til at være ung og 'ikke i trivsel', men i høj grad også de konsekvenser, ensomheden og den sociale isolation har for dem. Desuden er formålet at tilbyde de unge et fællesskab med ligesindede (peer-to-peer) og ved at dele og spejle tanker og følelser, vil gruppens deltagere have et forum, hvor deres individuelle identitet og drømme kan udvikle sig. Hos Ungepiloterne mødes deltagerne med en relations- og ressourcefokuseret tilgang, hvor resultatet for den enkelte gerne skal opleves i flere og bedre muligheder i livet som ung.

Projektbeskrivelsen er udarbejdet af

Projektleder Pernille Jellinggaard og Julie Lynggård Berwald (virksomhedspraktikant)

Referencer

- Ventilen. (2025). *Om ensomhed blandt unge*. <https://ventilen.dk>
- SIND Ungdom. (2025). *Ensomhed blandt unge: Definitioner, typer og håndtering*. <https://sind.dk/ungdom>
- Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed. (2023). *Sammen mod ensomhed: National strategi og handleplan*. <https://modensomhed.dk/>



- Statens Institut for Folkesundhed. (2024). *Danskernes sundhed 2023*. Syddansk Universitet. <https://www.sdu.dk/da/sif>
- Mary Fonden. (2021). *Ensomhed blandt unge*. <https://www.maryfonden.dk>
- VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. (2024). *Ensomhed blandt unge: En kvalitativ undersøgelse*. <https://www.vive.dk>
- Jensen, J. H., Andersen, A. R., Nielsen, C. R., & Lund, R. (2021). *Interventioner der skal mindske ensomhed: Et systematisk litteraturstudie og metaanalyse*. Aarhus Universitet. https://pure.au.dk/ws/portalfiles/portal/230707111/Interventioner_der_skal_mindske_ensomhed_final.pdf
- Dansk Ungdoms Fællesråd. (2023). *Ungeanalyse 2023: Det gode ungdomsliv*. https://ventilen.dk/wp-content/uploads/2024/03/Ungeanalyse_2023_-_endelig_udgave_210823.pdf
- Center for Ungdomsstudier. (2017). *Ungdomsår og sårbarhed*.