



Gør ungdommen
mindre ensom

ÅRSSKRIFT 2025

Forord

Sikke et år. 2025 har været præget af fuld fart, nye veje, nye mennesker og nye samarbejder. Det har været et år med masser af engagement fra både modige unge og seje frivillige – og et år, hvor vi har fundet nye måder at nå endnu flere mennesker på.

2025 har i høj grad handlet om udvikling. Vi har styrket organisationen, udviklet vores tilbud og lagt fundamentet for den næste fase i Ventilens arbejde. Det giver os mulighed for at bygge videre i 2026 med både ambition og omtanke – og med respekt for de værdier og det fællesskab, Ventilen er bygget på.

Vi nåede flere danskere i 2025, og det gør en forskel. Ensomhed er fortsat et stort tabu, og derfor betyder det noget, når vi taler højt om ensomhed, og når unge deler deres historier. Gennem kampagner, oplæg og deltagelse i debatter har vi været med til at sætte ensomhed på dagsordenen og sikre, at unges stemmer bliver hørt.

Når vi ser tilbage på året, er vi stolte. Stolte af de unge frivillige, der hver uge skaber trygge fællesskaber. Stolte af de unge, der tager mod til sig og træder ind i Ventilen. Og stolte af et stærkt sekretariat, der har holdt fokus og fællesskab i en tid med højt tempo.

Vi går ind i 2026 med taknemmelighed og lyst til det, der ligger foran os. Unges ensomhed er en fælles udfordring – og fællesskab er en fælles opgave.

Nu drømmer vi om at få endnu flere med.



Simone Bodholdt
Direktør



Kenneth Sørensen
Forperson

Indholdsfortegnelse

Ventilen i bevægelse	04
----------------------	----

Aktiviteter i 2025	08
--------------------	----

Status på tilbud	15
------------------	----

Tak	20
-----	----

Ventilen i bevægelse

2025 blev et år med højt tempo og tydelig bevægelse i Ventilen. Som organisation tog vi nye skridt, og flere danskere fik kendskab til vores arbejde. Vi udviklede vores tilbud, udvidede aktiviteterne og styrkede synligheden – samtidig med et bevidst fokus på at bevare kvaliteten og fællesskabet, som Ventilen er formet af.

Vi tog de første skridt mod et nyt uddannelsesprogram for vores frivillige, vi styrkede sekretariatet med nye kompetencer og åbnede gruppeforløb i nye byer. Vi har været til stede flere steder end tidligere og oplever i stigende grad, at unge, samarbejdspartnere og beslutningstagere søger Ventilen som en relevant og troværdig aktør.

I 2026 handler det om at fastholde momentum og samtidig være tro mod de værdier,

Ventilen er bygget på. De skridt, vi tager i disse år, er kun mulige på baggrund af det stærke fundament, organisationen hviler på. Ambitionen er at bygge videre på dette fundament, få alle med og fortsætte udviklingen, så endnu flere unge kan finde fællesskab i Ventilen.

Kort inden årets udgang indgik Ventilen et nyt partnerskab med Hempel Fonden og Lauritzen Fonden. Partnerskabet markerer et vigtigt skridt i Ventilens videre udvikling og giver et solidt og langsigtet fundament for organisationens arbejde. Det understøtter vores mulighed for at udvikle Ventilen med omtanke og ro i maven – med blik for både kvalitet, bæredygtighed og de værdier, organisationen hviler på. Vi glæder os til i 2026 at kunne dele mere om partnerskabet og det arbejde, der udspringer af det.



Vi satte ensomhed på dagsordenen

I 2025 løftede Ventilen som organisation markant vores indsats for at sætte unges ensomhed på dagsordenen.

Vores direktør, bestyrelse, frivillige og unge fra Ventilens tilbud bidrog alle aktivt til at bringe ensomhed ind i den nationale samtale. Vi deltog i politiske fora, ungdomsarrangementer samt i både lokale og landsdækkende medier for at sikre, at unges perspektiver blev hørt.

Ventilens direktør, Simone Bodholdt, deltog gennem året i en lang række lokale og nationale medier samt i debatarrangementer, talks og podcasts. Samtidig medvirkede forpersonen og øvrige medlemmer af bestyrelsen i pressen og debatter. Derudover var Ventilen til stede på Folkemødet, Ungdommens Folkemøde og en lang række andre offentlige arrangementer rundt om i landet, hvor vi bidrog i paneldebatter, talks og som talere.

I 2026 skruer vi ikke ned for indsatsen. Ambitionen er fortsat at være bredt til stede og tydeligt markere Ventilen som en synlig, aktiv og troværdig stemme i debatten om unges trivsel og ensomhed.





Kæmpe engagement fra vores unge frivillige

Unge frivillige er kernen i Ventilens arbejde og også i 2025 oplevede vi et imponerende engagement. Det kom tydeligt til udtryk, da næsten halvdelen af alle frivillige deltog i årsmødet.

Vores **trivselsundersøgelse blandt frivillige** peger på et stærkt frivilligmiljø. 98,4 % af de frivillige vil anbefale andre at engagere sig i Ventilen, og lige så mange oplever gensidig respekt i frivilligrupperne.

I 2025 har vi haft et **fokus på de frivilliges udvikling**. Trivselsundersøgelsen viste, at otte ud af ti frivillige oplever, at der er udviklingsmuligheder i Ventilen. Det er meget positivt, men vi ønsker at styrke udviklingsmulighederne yderligere. Derfor har vi i 2025 arbejdet målrettet med at identificere, hvor og hvordan, vi kan gøre det endnu bedre. Og med støtte fra Spar Nord Fonden får vi i 2026 mulighed for at omsætte disse indsigter til konkrete indsatser, der skal styrke både kompetenceudvikling og fællesskab blandt vores frivillige.



Ventilen er et super godt sted at være frivillig, og der er et godt samarbejde mellem sekretariatet og os, der er frivillige ude i mødestederne.

- Citat fra trivselsundersøgelsen

"Efter jeg er startet i Ventilen har jeg fået det meget bedre, og det føles meget dejligt at være tilbage til mit "rigtige jeg". Når jeg går hjem fra en aften i Ventilen, føler jeg mig i endnu bedre humør."

-Ung i Ventilen



Sammen med Call me bryder vi tabuet

Alt for mange unge står tavst alene med deres usynlige følelse af ensomhed. Derfor har Ventilen i 2025 indgået et strategisk samarbejde med mobilsekskabet Call me om en fælles mission: At skabe synlighed om det voksende problem med ensomhed blandt unge og at aftabuisere ensomhedsfølelsen, så flere tør tale åbent om den. Og at fremme en forståelse af, hvad årsagerne til ensomhed kan være – og dermed også hvordan det kan forebygges og afhjælpes.

Ved at gå i partnerskab med en stor virksomhed som Call me har vi fået muligheden for at lave fælles nationale kampagner, som er blevet vist på alt fra TV, skærme i bybilledet, metroen i København, trykte medier og sociale medier. Derudover har vi lavet fælles fysiske events – fx sendte vi en tom studentervogn rundt i landet i forsommeren 2025 for at sætte fokus på, at ikke alle unge føler sig som en del af klassefællesskabet i studentertiden.

Vi glæder os til at fortsætte samarbejdet i 2026 og hjælpe endnu flere unge og skabe synlighed om ensomhed.



Sammen med Call me gennemførte vi en undersøgelse blandt knap 2.000 unge om trivsel og ensomhed. Find rapporten *Den ensomme generation* på ventilen.dk.

Ensomhedsdag

I 2025 markerede Ventilen endnu en gang den nationale Ensomhedsdag lørdag den 3. maj med det klare mål at sætte unges ensomhed på den fælles, nationale dagsorden.

Ventilens frivillige rykkede ud i byrum og centre for at tage samtaler, skabe fællesskab gennem aktiviteter og fortælle unge, hvor de kan få hjælp mod ensomhed. Som en markant, visuel opbakning til initiativet lyste Storebæltsbroen op i orange for at sætte fokus på ensomhed og vise, at ingen står alene.

Det var samtidig 19. år i træk, Ventilen markerede Ensomhedsdagen. Aktiviteter fandt sted over hele landet, hvor frivillige mødte unge dér, hvor de var, og gjorde det lettere at tage samtalen om ensomhed. Om aftenen lyste Storebæltsbroen op i Ventilens orange farve som synlig opbakning den fælles kamp mod ensomhed.



Årsmøde



I oktober afholdt Ventilens årsmøde med 90 frivillige samlet fra hele landet – svarende til næsten halvdelen af Ventilens aktive frivillige. Årsmødet er Ventilens øverste myndighed og svarer til organisationens generalforsamling, hvor de frivillige sætter retning for arbejdet.

De frivillige drøftede ungdomsensomhed og Ventilens retning for det kommende år. Der blev stemt, delt idéer og debatteret, og dagen viste den store lyst blandt frivillige til at tage ansvar og være med til at forme Ventilens fremtid.

På årsmødet blev der valgt en ny bestyrelse og lokalkomite til at lede organisationen. Kenneth Sørensen blev valgt som ny forperson, og Adam Weichel trådte af efter to år med stort engagement.

Dagen blev rundet af med koncert og fest, hvor de frivillige blev fejret for deres store indsats.





Dialogprisen

I oktober modtog Ventilen Dialogforums Dialogpris, som gives til aktører, der på særlig vis fremmer dialog, forståelse og fællesskab i samfundet.

Ved prisoverrækkelsen satte Ventilens forperson, Kenneth Sørensen, ord på, hvorfor dialog er en central del af Ventilens arbejde:

“Flere unge kæmper i dag med noget, der for mange virker helt naturligt – at føre en samtale. Derfor arbejder vi i Ventilen konkret med at skabe rum, hvor unge kan øve sig i at lytte, spørge ind og blive i samtalen. For dialog er nøglen til forandring. Hver dag ser vi det i vores mødesteder, når to unge sætter sig ned og – på et tidspunkt – bliver til et vi.”

En stor tak til Dialogforum for prisen, til Ventilens frivillige, der gør dialogen levende, og til de unge, der tager det første skridt ind i et nyt fællesskab.





Team Salita

For andet år i træk cyklede Team Salita til fordel for Ventilens. I 2025 gennemførte holdet en længere cykeltur i Italien og indsamlede i den forbindelse imponerende 139.448 kr. til Ventilens arbejde for unge, der kæmper med ensomhed.

Indsamlingen bidrager direkte til Ventilens indsats for at skabe trygge fællesskaber for unge over hele landet – blandt andet gennem vores lokale mødesteder og øvrige tilbud. Samtidig har Team Salitas engagement været med til at samle både virksomheder og private støtter om sagen og skabt øget opmærksomhed om unges trivsel og ensomhed.

En stor tak til hele Team Salita – og til alle de virksomheder og private personer, der har støttet op før, under og efter turen. Engagementet gør en konkret forskel for Ventilens arbejde, og vi glæder os til at følge Team Salita igen i 2026.



Klip i studenterhuen

I 2025 satte Ventilen med kampagnen #1ForAlle fokus på, hvordan præstationskultur og socialt pres påvirker unges trivsel – også i studentertiden.

Kampagnen blev lanceret i studenterugen og tog afsæt i et alternativ til de traditionelle klip i studenterhuen. Det nye klip er et 1-tal, som symboliserer, at studentertiden ikke er let for alle. For nogle unge handler det ikke om at fejre, men om at komme igennem en periode præget af pres og ensomhed. Også i studentertiden skal vi være opmærksomme på, at **1 ud af 6 unge føler sig ensomme**, jf. Ventilens ensomhedsundersøgelse 2025.

Formålet med kampagnen var derfor at opfordre til samtale om fællesskabets betydning og bryde tabuet om ensomhed i en periode, hvor mange unge forventes at være på toppen af deres sociale liv. Ved at klippe et 1-tal viste man, at man så dem, der måske ikke oplevede fællesskabet på samme måde som flertallet.

Kampagnen skabte debat i medierne og opnåede stor opmærksomhed på sociale medier, og den medvirkede til at starte vigtige samtaler om ungdomsfællesskaber og presset, mange unge oplever i overgangen fra skole til voksenliv. I 2026 ser vi frem til, at kampagnen kommer endnu bredere ud med flere samarbejdspartnere.

Stor tak til Brandhouse for samarbejdet.



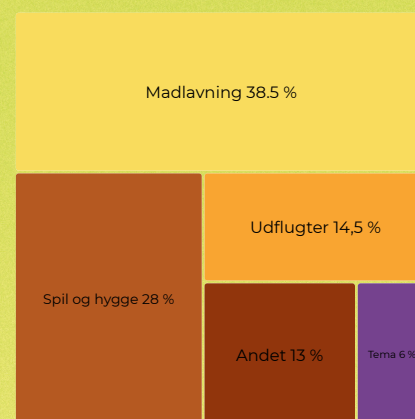
"Jeg føler mig meget mindre ensom, efter jeg er startet i Ventilen. Jeg gik fra at føle mig 90 % ensom til at føle mig 5 % nu. Så der er stor forskel"

-Ung i Ventilen





Aktivitetsfordeling i Ventilens Mødesteder



Mødesteder

I 2025 har vi haft fokus på at fastholde kvaliteten og skabe stærke lokale fællesskaber i Ventilens 22 mødesteder rundt om i landet. Mødestederne drives af unge frivillige, og deres trivsel og engagement er afgørende for, at de unge mødes i trygge og meningsfulde fællesskaber.

Trivselsundersøgelsen 2025 viser, at 100 % af Ventilens frivillige er stolte af at være frivillige og 98,4 % ville anbefale andre at engagere sig i Ventilen. Det peger på et stærkt og bæredygtigt frivilligmiljø, som danner fundamentet for kvaliteten i mødestederne.

I løbet af året har aktiviteter som madlavning og brætspil været omdrejningspunktet i mødestederne, suppleret af fælles udflugter arrangeret af de frivillige. Aktiviteterne fungerer som et fælles tredje, hvor relationer kan opstå i et tempo, der føles trygt for den enkelte.

Samtidig har vi i 2025 igangsat arbejdet med at styrke de frivilliges kompetencer. Med støtte fra Spar Nord Fonden kan vi nu udvikle en ny frivilliguddannelse, et digitalt læringsunivers og en underviseruddannelse, som tilsammen skal sikre høj kvalitet og større ensartethed i Ventilens frivilligarbejde på tværs af landet.

Mødesteder i tal 2025

- 22 mødesteder i hele landet.
- 638 åbningsgange frem til december.
- Drives af mere end 200 frivillige i alderen 17-35 år.
- 344 nye unge benyttede mødestederne i 2025.
- 80 udflugter blev arrangeret af vores frivillige.

Gruppeforløb

I 2025 tog Ventilen de første skridt i udrulningen af en ny tilbudstype: gruppeforløb. Gruppeforløbene er en ny måde at arbejde med ensomhed på i Ventilen, og tilbudets karakter gør det muligt at nå unge i landsdele, hvor vi ellers kan have svært ved at være til stede.

Et gruppeforløb varer 12 uger, hvor den samme gruppe unge mødes ugentligt. Her møder de andre unge, der også kender til følelsen af ensomhed. Gennem samtaler og øvelser, faciliteret af unge frivillige, kan deltagerne spejle sig i hinanden, dele oplevelser og erfaringer og sammen blive klogere på den ensomhed, de oplever.

Arbejdet med gruppeforløbene er gjort muligt gennem støtte fra Alm. Brand Foreningen, Ebbefos Fonden og Mary Fonden. I 2025 har vi igangsat gruppeforløb i Ballerup, Nykøbing Falster, Ringkøbing-Skjern og senest på Bornholm. Forløbene har dermed nået nye målgrupper og supplerer Ventilens øvrige tilbud.

De første evalueringer viser stor tilfredshed og tydelig effekt. Målinger peger på et fald i ensomhed, og de unge fortæller, at de føler sig mindre alene, at de kan spejle sig i hinanden og har oplevet at være en del af et trygt fællesskab.



Netverk

I 2025 fortsatte Ventilen arbejdet med at styrke trivslen på ungdomsuddannelser. Gennem projekt Netverk arbejder vi med at forebygge ensomhed og mistrivsel blandt eleverne ved at understøtte stærke klassefællesskaber, som både bidrager til at eleverne trives socialt og fagligt.

I løbet af året samarbejdede vi med 55 Netverk-skoler og gennemførte 19 kurser for i alt 402 lærere eller undervisere. Samtidig onboardede vi løbende nye undervisere og klædte dem på med konkrete redskaber til at skabe inkluderende fællesskaber i klasserne. Indsatsen blev mødt med stor interesse fra skoler over hele landet.



Sammen med Call Me og musikeren Benjamin Hav satte vi i 2025 særligt fokus på overgangen til ungdomsuddannelserne – en periode, hvor mange unge oplever usikkerhed og behov for stærke fællesskaber. Som led i indsatsen besøgte vi Himmerlev Gymnasium til en samtale med eleverne om ensomhed og oplevelsen med at starte på ungdomsuddannelse.

I 2025 har vi arbejdet med at videreudvikle Netverk, så tilbuddet på sigt kan nå unge på den forberedende grunduddannelse (FGU). I samarbejde med FGU Vestegnen har vi gennemført tre behovsafdækkende elevworkshops, som blev mødt meget positivt og styrkede fællesskabet og engagementet blandt deltagerne. Erfaringerne bruges nu i den videre udvikling af indhold og materialer målrettet undervisere og pædagogisk personale på FGU i 2026. Indsatsen er muliggjort med støtte fra Lauritzen Fonden.



Ventilen Fortæller

I 2025 holdt Ventilen Fortæller 34 oplæg og workshops for i alt 3.421 deltagere rundt om i landet. Formålet er at dele viden om ungdomsensomhed og inspirere til, hvordan vi alle kan bidrage til at gøre unge mindre ensomme.

Gennem oplæg og workshops sætter vi fokus på de sociale og mentale udfordringer, unge kan stå overfor, og giver konkrete redskaber til, hvordan fællesskaber kan styrkes i hverdagen.

Vi indgik i 2025 et samarbejde med DTU med fokus på internationale studerendes trivsel. Her har vi allerede holdt oplæg for 1.800 studerende, og samarbejdet forventes fremover at omfatte workshops og andre aktiviteter på skolen.

Vi har også i 2025 haft et stærkt samarbejde med Arbejdersmuseet, Frederiksberg Kommune og kulturaktører i Næstved Kommune.



Jeg føler mig mere knyttet til
Ventilen, jo flere bekendtskaber jeg
får på tværs af Danmark.

- Frivillig i Ventilens lokale tilbud





En tom studentervogn med et vigtigt budskab om ensomhed og fællesskab. En kampagne skabt i samarbejde med Call me.

Partnerskaber for unges trivsel

2025 blev året, hvor vi i Ventilen begyndte at arbejde langt mere strategisk med erhvervspartnerskaber.

Partnerskaber med udvalgte virksomheder kan styrke vores rækkevidde og gennemslagskraft og samtidig give virksomheder mulighed for at tage et samfundsansvar ved aktivt at bidrage til arbejdet med unges trivsel. I 2025 var det særligt partnerskabet med Call me, som gav os mulighed for at være til stede på platforme, der normalt ligger uden for vores rækkevidde.

I 2026 vil vi bygge videre på disse erfaringer og prioritere erhvervspartnerskaber, der skaber tydelig værdi for både Ventilen og vores samarbejdspartnere – og som styrker indsatsen for unges trivsel.



Tre toiletddøre på Nørreport med ord om ensomhed, der normalt skrives i det skjulte. Kampagne skabt i samarbejde med Call me og med Brandhouse som kreativ partner.

TAK TIL FONDE, PRIVATE STØTTERE OG SAMARBEJDSPARTNERE

Jeres støtte gør det muligt at hjælpe endnu flere unge

Tak til fonde og puljer

- Alm. Brand Foreningen 1792
- Danske Banks Fond
- Ebbefos Fonden
- Fabrikant Adolph Møller og hustru Antoinette Møllers Fond
- Fonden af 20.december
- Hanne Jensen og Martin Vestergaard Fonden
- Hempel Fonden
- Jascha Fonden
- Lauritzen Fonden
- Mary Fonden
- Ragnhild Bruuns Fond
- Simon Spies Fonden
- Spar Nord Fonden
- Aase og Ejnar Danielsens Fond

Lokal støtte

- Albani Fonden
- Den sociale Fond for børn og unge
- Folkebevægelsen mod ensomhed - lokal pulje
- Foreningen Roskilde Festival
- Ludvigsens Legat
- Møllerens Fond
- Rebekka Fonden
- Ungdomsbureauet - Godt i gang kassen
- 17. juli fonden

Tak til erhvervspartnerne

- Call Me
- Bauer Media Outdoor

Tak til virksomhedsstøttere

- Beerbloggers & Fanø Bryghus
- Bismark
- BKD Administration & Service
- Broderloge 27 Ansgar
- Carl JF Erichsen
- D4
- Emco Controls A/S
- e-Translate
- Furnipart
- Genbrugsen Frederikshavn
- Ginsborg Aps
- Gjensidige
- Hamag
- Hjælperklubben 2022
- Holm House
- KFUM og KFUK Frederiksbjerg
- Kolding storcenter
- Metro Service
- Modulo Systems
- Mølbak Landinspektører A/S
- Nespresso
- Odense HC Andersen Rotaryklub
- Odd Fellow Ordenen Loge 85F
- Peléton
- Psykolog Michala Schnoor
- SIF Gruppen
- Sjælsø Management ApS
- St. Johanneslogen Frederik d. VII
- Sct. Mortens Sogn Menighed
- Smock Ventilation
- Sparekassen Kronjylland
- St. Johanneslogen Frderik d. VII
- Stubkjær Family Group
- Sublog Aps
- Søsterloge nr. 18 Vesta
- Søsterloge nr. 81 Gratia
- Tryg Energi
- Winkel Hansen holding ApS
- Y's Men's Genbrugsbutik i Danmarksgade



Vi går ind i 2026 med respekt for det, vi bygger på – og mod til
at tage nye skridt sammen