



Gør ungdommen
mindre ensom

VENTILEN DANMARK

FRIVILLIG- OG TRIVSELSUNDERSØGELSE 2026



Introduktion

Ventilen Danmark er en frivillig social ungdomsorganisation, der hver dag arbejder for at forebygge og afhjælpe ensomhed blandt unge. Det foregår blandt andet i Ventilens lokale mødesteder og gruppeforløb rundt omkring i Danmark samt nationalt i Ventilens bestyrelse, lokalkomité og forskellige udvalg, som alle er drevet af unge frivillige. Ventilens frivillige spiller således en central og afgørende rolle i Ventilens arbejde. Vi vil i det følgende præsentere hovedtallene fra Ventilen Danmarks årlige frivillig- og trivselsundersøgelse, som har til formål at undersøge og understøtte trivsel og udvikling på tværs af Ventilen og blandt alle Ventilens frivillige. Resultaterne er med til at sikre, at vi er bevidste om og aktivt kan arbejde med, hvordan vi skal indrette vores trivselsindsatser, så de afspejler vores frivilliges oplevelser, behov og ønsker.

Resultaterne er baseret på data fra en spørgeskemaundersøgelse gennemført i foråret 2026 af lokale frivillige fra Ventilens mødesteder og nationale frivillige fra Ventilens bestyrelse, lokalkomité og forskellige udvalg. Undersøgelsen har en svarprocent på 83,4% (2025: 81,3%), hvilket giver os et nuanceret indblik i, hvordan Ventilens frivillige oplever at være frivillige i Ventilen. Undersøgelsen fremhæver, at trivslen blandt de frivillige generelt er høj på tværs af frivilligrupperne. Det er vi rigtig glade for og stolte af. Det indikerer, at de frivillige trives med at være frivillige i Ventilen. De oplever at være motiverede, trygge og stolte af deres frivillige arbejde i organisationen. Samtidig afspejler nogle af hovedtallene, at der er nogle områder, hvor vi kan arbejde endnu mere med forskellige trivselsindsatser. De frivilliges besvarelser danner således grundlag for Ventilens arbejde med frivilligtrivsel i det kommende år og for de indsatser, vi iværksætter for at understøtte trivslen blandt vores frivillige. Samtidig bidrager resultaterne til den løbende udvikling af Ventilen som organisation.

I 2026 vil vores frivilligindsatser særligt understøtte de frivillige i at:

1. Arbejde aktivt med at skabe en kultur, hvor der er større klarhed om, hvad der forventes af den enkelte frivillige i den respektive frivilligruppe.
2. Iværksætte hyppigere frivilligudviklingssamtaler som en fast del af frivilligruppernes praksis og bruge dem som et redskab til at synliggøre muligheder for udvikling, ansvar og indflydelse både i den enkelte frivilligruppe og i Ventilen Danmark som organisation.
3. Arbejde aktivt med i rekrutteringen af nye frivillige ved at fremhæve flere af nuancerne af den forskel, man er med til at gøre som frivillig i Ventilen.

Undersøgelsen indeholder temaer og spørgsmål om motivation, frivilligledelse og samarbejde m.m. Hovedtallene for frivillig- og trivselsundersøgelsen 2026 viser at:

Motivation

- 93% er tilfredse med at være frivillige i Ventilen (2025: 93%).
- 92,6% er stolte af deres frivillige arbejde (2025: 92,6%).
- 83% føler sig engagerede i deres frivillige arbejde (2025: 87,7%).
- De motivationsfaktorer, som flest frivillige angiver som vigtige for deres beslutning om at starte som frivillig i Ventilen, er muligheden for at gøre en forskel (89,6%) og muligheden for at lave noget meningsfuldt i fritiden (87,1%).
- De faktorer, som flest frivillige angiver som vigtige for at de fortsat er frivillige i Ventilen, er følelsen af at gøre en forskel (85,3%) og være en del af et fællesskab i Ventilen (87%).

Frivilligledelse

- 86% af de frivillige som ikke er for- og næstforpersoner føler sig generelt værdsat for deres frivillige arbejdsindsats (2025: 81,9%). Blandt for- og næstforpersoner gælder det 84,37% (2025: 78,12%).
- 87,9% har generelt tillid til deres for- og næstforpersoner (2025: 96,74%), mens 90,63% af for- og næstforpersonerne oplever, at frivilligruppen generelt har tillid til dem (2025: 93,74%).
- 88,1% oplever, at de har indflydelse på deres frivilligopgaver (2025: 91,8%).
- 91,9% oplever, at der er plads til at begå fejl og lære af dem i Ventilen (2025: 80,14%).

Forventninger

- 78,3% oplever, at der er klare forventninger til dem i deres frivillige arbejde (2025: 88,5%).
- 75,8% oplever, at de kan leve op til egne forventninger til deres frivillige arbejde (2025: 68,6%), mens 72% oplever, at de kan leve op til andres forventninger til dem (2025: 71,4%).

Dynamikkerne i frivilligrupperne

- 86,5% oplever at være en del af en frivilligruppe, som er gode til at samarbejde (2025: 92%).
- 95,2% oplever at være en del af en frivilligruppe, hvor de behandler hinanden godt og med gensidig respekt (2025: 98,4%).

- 72,3% oplever at være en del af en frivilliggruppe, hvor alle tager initiativ til at løse forskellige frivilligopgaver (2025: 74,6%).

Udvikling i det frivillige arbejde

- 63% oplever, at der er udviklingsmuligheder i deres frivillige arbejde (2025: 80,64%).
- 88,12% oplever, at de har indflydelse på, hvilke typer frivilligopgaver de får (2025: 91,8%).
- 72,5% oplever, at de kan sætte deres kompetencer i spil i deres frivillige arbejde (2025: 67,2%).

Ventilens frivilliguddannelse for frivillige i de lokale mødesteder

- Ventilens frivilliguddannelse er i øjeblikket under nyudvikling, for at sikre at uddannelsen afspejler den nyeste viden på området og opleves meningsfuld for unge frivillige anno 2026. 50,6% mener, at det vigtigste at lære på Ventilens frivilliguddannelse er redskaber til at håndtere situationer og samtaler, der kan opleves som udfordrende, mens 31,4% peger på viden om, hvordan man er en god vært for de unge, der kommer i mødestedet.

Ventilens introduktion til arbejdet som national frivillig

- Ventilens introduktion til arbejdet som national frivillig er målrettet frivillige i bestyrelsen, lokalkomiteén og nationale udvalg. 15 nationale frivillige har deltaget i undersøgelsen, hvoraf 12 har afgivet fulde besvarelser. De 12 fulde besvarelser udgør tilsammen 7,9% af undersøgelsens samlede antal fulde besvarelser. Da gruppen er relativt lille, har den enkelte besvarelse stor betydning for svarfordelingen, og resultaterne bør derfor læses med dette forbehold.
- 50% mener, at de fik en tilstrækkelig introduktion til arbejdet som national frivillig (2025: 64,7%), mens 66,6% føler sig klædt på til at løse deres opgaver som national frivillig.
- 41,6% oplever, at introduktionen til arbejdet som national frivillig gav dem redskaber til øget handlekraft.
- 75% oplever, at de modtager passende løbende sparring i deres frivillige arbejde (2025: 82,4%).

Tryghed

- 4,1% har indenfor de seneste 12 måneder selv oplevet grænseoverskridende adfærd i deres frivillige arbejde i Ventilen. Vi er meget taknemmelige for den tillid, vores frivillige viser os ved at dele deres oplevelser. I Ventilen går vi meget op i, at vi har en tryk frivilligkultur. Alle

henvendelser om grænseoverskridende adfærd bliver taget alvorligt og håndteret med det samme, så vi fortsat kan arbejde for, at alle føler sig trygge og trives i deres frivillige arbejde.

- 92,7% af de frivillige har tillid til at Ventilen Danmark håndterer grænseoverskridende adfærd ansvarligt.

Samlet set viser frivillig- og trivselsundersøgelsen 2026, at vores frivillige generelt trives i deres frivillige arbejde i Ventilen. Det kommer til udtryk på tværs af undersøgelsens forskellige trivselstemaer, hvor besvarelserne overordnet tegner et positivt billede. Vores frivillige er generelt motiverede, oplever gode fællesskaber og er glade for deres frivillige arbejde. Det er vi rigtig glade for og stolte af, og vi ser det som et udtryk for, at vi i Ventilen har en kultur, hvor det opleves som meningsfuldt at engagere sig som ung frivillig. Hovedtallene synliggør samtidig forskellige opmærksomhedspunkter, som vi vil bruge i vores løbende arbejde med at indrette vores trivselsindsatser, så de afspejler vores frivilliges oplevelser, behov og ønsker.