

Frivilligsentralene – åpne møteplasser som skaper felleskap

Michelle Grude Heggen, Rådgiver i Norges Frivilligsentraler
2025



Om Norges Frivilligsentraler

Et landsdekkende nettverk for fellesskap og deltakelse

- åpne møteplasser
- et bindeledd mellom frivillighet, kommune og innbyggere
- og en motor for frivillig engasjement
- 550 frivilligsentraler
- Dekker over 94 % av kommune-Norge
- 55/45 % fordelt mellom kommunalt og ideelt drevne sentraler.



Frivilligsentralenes bidrag – omfang og betydning

- **98 prosent** av sentralene har egne frivillige, i snitt **60 frivillige per sentral**.
- **235 000 nordmenn** har utført frivillig innsats ved en sentral det siste året.
- Hver sentral gjennomfører årlig i snitt **145 aktiviteter i egen regi**, og ytterligere **48 i samarbeid med andre** aktører.
- De samarbeider i snitt med **18 lag og organisasjoner** lokalt.
- Over **375 000 mennesker** deltok på en aktivitet ved en frivilligsentral i fjor.



Hvem når frivilligsentralene?

Sentralenes aktivitetstilbud

- **94 prosent** har tilbud for eldre.
- **78 prosent** har tilbud for ensomme.
- **75 prosent** har tilbud for barn og unge.



Samarbeid med kommune – dokumenterte funn.

Samskaping i praksis

- 85 % samarbeider om velferdstjenester
- Helse og omsorg
- Inkludering og møteplasser
- 90 prosent tilbyr tjenester innen helse og omsorg, inkludering og integrering
- 80 prosent har tilbud innen oppvekst, skole, kultur og idrett



koblingsarena mellom mennesker, tjenester og lokalsamfunn.



Frivilligsentralene som møteplasser

Rammene er viktigst

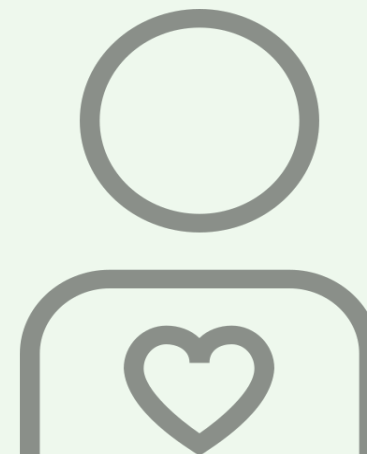
- Åpne
- Lavterskel
- Forutsigbare
- Frivillig vertskap

Det er ikke bygget som skaper møteplassen – det er menneskene og relasjonene.

Eksempler i praksis – mønstre og fellestrekk

Typiske innendørs møteplasser

- Åpent hus / kafé
- Sosiale treff
- Generasjonsmøter
- Samarbeid med lokale aktører
- Sambruk av lokaler



*«Felles for disse møteplassene er at de ikke er store eller kompliserte tiltak.
De bygger på det som allerede finnes i lokalsamfunnet – mennesker, rom og engasjement.»*

Hvorfor fungerer disse møteplassene?

Gode innendørs møteplasser hos frivilligsentralene kjennetegnes av:

- lav terskel og åpenhet
- frivillig vertskap
- forutsigbare rammer
- fleksibel deltakelse
- rom for ulike behov
- samspill med kommunen og andre lokale aktører



Ikke bare som fysiske løsninger – men som sosiale rammer som gjør det mulig for flere å delta.

Frivilligsentralene – en del av grunnmuren i et samfunn der ingen skal stå alene

En del av grunnmuren

- Fellesskap
- Forebygging
- Bo trygt hjemme

Forebygging skjer først og fremst ikke i tjenestene – den skjer i møte mellom mennesker.

