



Forælder
Fonden



Årsberetning 2025
**Vi er der for dig, så du kan
være der for dit barn**



Forælder Fondens årsberetning 2025

Det er 60 år siden, at journalist og politiker Lis Møller stiftede Boligfonden for enlige mødre, i dag Forælder Fonden. Tilbage i 60'erne og 70'erne førte Lis Møller en utrættelig kamp for enlige mødres vilkår og rettigheder, og det er takket være hendes store indsats og takket være støtten fra alle vores trofaste donorer, at Forælder Fonden i 2026 kan fejre sin 60-års fødselsdag.

I 2025 henvendte 840 sårbare enlige forældre sig til Forælder Fonden, og vi oplever desværre fortsat, at forældrene, som henvender sig, har et omfattende kompleks af udfordringer, som ikke nødvendigvis giver familien adgang til offentlige hjælpeforanstaltninger. Forældrene kan være hjemløse og har en lavere livstilfredshed. Psykiske lidelser, manglende netværk, isolation og svær ensomhed, savn efter fællesskab og fattigdom præger den enkelte. Mere end halvdelen af de forældre, vi kommer i kontakt med, har desuden været udsat for vold og er i højkonflikt med en ekspartner.

Derfor er der mere end nogensinde brug for Forælder Fondens sociale indsats, som består af en bolig kombineret med socialfaglig rådgivning varetaget af professionelle socialrådgivere samt en frivillig fagrådgivning, som understøtter indsatsen gennem et fokus på jura, økonomi og beskæftigelse. Herudover har vi frivillige, som støtter forældre og børn blandt andet ved at understøtte netværksdannelse. Forælder Fondens rådgivning og frivillig indsats er akkrediteret af RådgivningsDanmark.

Forælder Fonden råder over 42 midlertidige boliger i Storkøbenhavn og ejer 2 forælderkollegier i Valby og på Frederiksberg for enlige forældre under uddannelse. Vi stiller desuden en ejendom til rådighed for Hellerup Krisecenter, som Forælder Fonden stiftede i sin tid, og sætter bestyrelsen.

Når skilsmissen eller samlivsbruddet rammer, så rammer livskrisen, og derfor er det vigtigt, at der findes en



AKKREDITERET AF

**Rådgivnings
Danmark**

2024-2028



organisation som Forælder Fonden, som kan træde til med trygge rammer i form af en midlertidig bolig og rådgivning, støtte og fællesskab, så vi kan sikre, at en sårbar lille familie ikke ender i udsathed.

Forælder Fondens boliger er omdrejningspunktet i vores sociale indsats, og vi er derfor glade for, at vi snart kan afslutte den omfattende renovering og transformation af vores forælderkollegie på Frederiksberg. Det store projekt er blevet gjort muligt gennem en donation fra Den A.P. Møllerske Støttefond, og vi er meget taknemmelige for donationen. Den 3. august 2026 flytter der 12 nye beboere ind på kollegiet i nyrenovede lejligheder med eget køkken og bad og masser af dejlige fællesområder og en stor gammel have.

Tak for denne gang

I 2026 siger formand og direktør for Forælder Fonden farvel. Margrete Pump, fondens formand, har fundet tiden moden til - efter mange, mange år i fonden både

som bestyrelsesmedlem og som formand siden 2019, at videregive formandskabet til Forælder Fondens bestyrelsesmedlem, Kira West. Kira West tiltræder som formand for Forælder Fonden den 19. maj 2026. Forælder Fondens direktør Gwen Wisti har tilsvarende efter 5 år i fonden besluttet sig for at gå på pension og træder tilbage 1. september 2026.

Både formand og direktør vil derfor begge gerne benytte lejligheden til at rette en særlig tak til alle de mange danske fonde, som hvert år vælger at donere til fondens arbejde. Vi er meget taknemmelige for jeres støtte, og det er takket være jer, at vi kan fortsætte arbejdet i Lis Møllers ånd og hjælpe trængte enlige forældre i hjemløshed og krise.

**Sammen er vi der for forældrene,
så de kan være der for deres børn**



"Det var rart endelig at snakke med nogen, der kunne hjælpe med noget konkret. Jeg er meget taknemlig for, at der bliver ydet denne støtte, når ens hovedet er fyldt op med bekymringer og det er svært at skabe et overblik. Jeg har nu en plan for hvad mit næste skridt er."

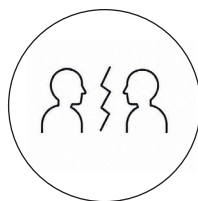
Beboer, Forælder Fondens lejligheder

Enlige forældre og deres børn Hvem kontaktede os i 2023?



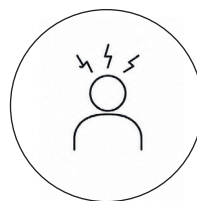
80%

ønsker bolig eller
boligrådgivning



70%

er i konflikt
med ekspartner



90%

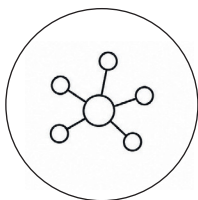
mistrives
eller er ramt
af stress

Det var en rigtig god samtale
med en meget rar rådgiver,
jeg blev lyttet til og fik god
rådgivning.



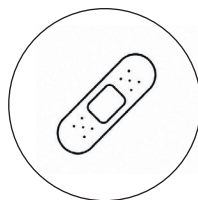
50%

ønsker økonomisk
eller juridisk
rådgivning



50%

har ikke noget
netværk



60%

har været udsat
for vold

Tak - mange tak I er
en uvurderlig hjælp
og støtte!

Forælder Fondens sociale indsats



Forælder Fonden rådgivning

Forælder Fondens socialfaglige tilbud er gratis og landsdækkende og målrettet sårbare enlige forældre, som befinder sig i en kritisk periode af deres liv, hvor en længerevarende, forebyggende indsats skal modvirke, at de bevæger sig fra sårbarhed til udsathed til skade for deres børns trivsel, udvikling og muligheder. Forælder Fondens rådgivning er akkrediteret af Rådgivnings-Danmark.

De sociale udfordringer for familien kan f.eks. være:

- Hjemløshed
- Samlivsophør er præget af højkonflikt
- Voldserfaring (alle former)
- Ensomhed og manglende netværk
- En hverdag præget af mistrivsel og stress
- Dårlig økonomi
- Er udenfor arbejdsmarkedet/beskæftigelse er på kanten
- Har en sag der kræver juridisk bistand

Forælder Fondens Boliger

Ved akut hjemløshed tilbyder Forælder Fonden desuden familien mulighed for at bo i en af vores midlertidige boliger eller, hvis den enlige forælder er studerende, på et af vores forælderkollegier.

Midlertidige lejligheder – tilbud til enlige forældre og deres børn

Forælder Fonden råder over 42 lejligheder, som kan fremlejes midlertidigt. Lejlighederne er primært beliggende i Storkøbenhavn.

- Ballerup Kommune
- Brøndby Kommune
- Frederiksberg Kommune
- Gladsaxe Kommune
- Hvidovre Kommune
- Københavns Kommune
- Lyngby-Taarbæk Kommune
- Rudersdal Kommune

Vores lejligheder, som typisk er møblerede, fremlejer vi

ud i en kortere periode, og som enlig forælder har man i første omgang mulighed for at leje en af vores lejligheder i 12 måneder. Når den enlige forælder flytter ind i en af Forælder Fondens lejligheder, bliver vedkommende tilknyttet en socialrådgiver, som under hele bo-perioden følger familien tæt, handymændene træder til med praktisk hjælp, og familierne vil modtage tilbud om at få en frivillig netværksperson, samt juridisk og økonomisk bistand, og hvor nødvendigt job- og boligrådgivning.

Forælder Fondens fællesskabsfrivillige arrangerer desuden sammenkomster for alle vores familier ved højtider eller mærkedage som f.eks. halloween, påske, jul, fastelavn.

Forælder Fondens Forælderkollegier – tilbud til enlige studerende og deres børn

Forælder Fonden driver to forælderkollegier beliggende i Valby og på Frederiksberg.

Kollegiet i Valby, Anemonehuset, er et moderne hus, som rummer 14 lejligheder. Kollegiet er opført i 2018, finansieret af Oak Foundation Danmark, og ligger centralt på Grøntorvet. Forælderkollegiet på Frederiksberg rummer 13 lejligheder i en stor klassisk villa beliggende i hjertet af Frederiksberg. Huset blev købt af Forælder Fonden i 1984, og er blevet gennemrenoveret og transformeret gennem en stor bevilling fra Den A.P. Møllerske Støttefond.

De enlige forældre, som flytter ind på kollegierne, kan have forskellige baggrunde, men fælles for dem alle er, at de er i gang med en SU-berettiget uddannelse, ungdomsuddannelse, elev- eller lærlinge uddannelse.

Forælder Fondens forælderkollegie tilbyder således sårbare, enlige forældre gode og billige studieboliger i et støttende peer-fællesskab, hvor der er mulighed for at knytte venskaber for livet. Beboerne modtager socialfaglig rådgivning tilpasset deres individuelle situation med henblik på at sikre, at den enkelte får støtte til at gennemføre sin uddannelse.



Godt på vej

Om Obelske projekt

2025 har markeret andet år af projektet "Godt på vej" (2024-2026), som er støttet af Det Obelske Familiefond. Projektet sigter mod at skabe positive forandringer for unge enlige forældre under 30 år og opererer med tre primære målsætninger; udviklingen af en målrettet indsats, at skabe robuste forældre i trivsel samt at styrke Forælder Fondens viden om målgruppen. I løbet af projektperioden har vi igangsat forskellige aktiviteter, som ligger udover de støttemuligheder, som vi allerede tilbyder de unge forældre gennem bolig, rådgivning, vores fagfrivillige og netværkspersoner.

I 2025 har vores arbejde i høj grad handlet om udviklingen af et online vidensunivers. Med den indsigt vi har fået om målgruppen indtil nu, er det blevet klart, at unge enlige forældre i særlig grad opsøger viden online. For at nå denne gruppe har vi derfor sat gang i en produktion af

videoer om relevante temaer for netop denne målgruppe, som er tilgængelige på Forælder Fondens YouTube-kanal.

Der er publiceret en række videoer med blandt andre Forælder Fondens psykolog og en af vores dygtige frivillige jurister. Her gives gode råd om alt fra, hvilke konflikter man skal tage med sin eks-partner til vigtige ting at vide i forbindelse med et forløb i Familieretshuset. Det er vores ambition at skabe en platform, hvor enlige forældre – i alle aldre – kan opsøge og finde kvalificeret viden.

Sarahs fortælling

(beboer i midlertidig bolig) – Interview

Sarah er ung mor, og for omkring halvandet år siden gik hun og medforælderen til deres datter fra hinanden. I den første periode efter bruddet boede Sarah og datteren hos familie og venner, "Så jeg har hende med under armen og

“Jeg ved ikke, hvor jeg havde været henne, hvis ikke det havde fandtes. Hvis ikke at jeg var blevet grebet.”

Sarah, beboer i midlertidig bolig

så alle vores ting i Ikea poser, og så bare ‘hvor kan vi sove henne i dag’. Sådan en total nomadetilstand”.

Det var en uholdbar situation og grundet et højt konflikt-niveau samt trusler fra ekspartneren, blev Sarah rådet til at tage på krisecenter. Det var under tiden her, at Sarah faldt over Forælder Fonden. Efter at have taget kontakt, viste det sig hurtigt, at Sarah var en oplagt kandidat til en midlertidig bolig, og efter et ophold på omtrent 5 måneder på krisecentret, flyttede Sarah og datteren ind i deres nye lejlighed.

I forbindelse med at Sarah fik bolig gennem Forælder Fonden, fik hun også tildelt en socialrådgiver, som har haft stor betydning. Hendes tidligere forhold havde været præget af psykisk vold, hvilket over tid havde nedbrudt Sarahs tillid til sig selv, og hun var i tvivl om, hvorvidt hun kunne stole på det, hun oplevede, “Det smadrer jo ens tillid til andre mennesker på en eller anden måde. Man tvivler jo helt vildt på sig selv, og om man overhovedet husker ting rigtigt.” Men gennem samtaler med sin rådgiver blev hun spejlet i, at de ting, som ekspartneren udsatte hende for, på ingen måder var acceptable, “Det at de bekræfter mig i, hvad der er foregået, det tror jeg har været en ret stor hjælp.”.

Under sin tid hos Forælder Fonden har der også løbende været en retssag om bopælsret samt samværsordning. I den forbindelse har Sarah benyttet sig af en af Forælder Fondens fagfrivillige jurister. Sarah har desuden deltaget i forskellige sociale arrangementer, hun har for nylig fået tilknyttet en netværksperson, og så har hun også haft besøg af Forælder Fondens handymænd. “Jeg føler at min rådgiver, hun hiver bare alle mulige ting op af hatten. Så hver gang der er et eller andet problem i mit liv, så har

hun en eller anden, der lige kan hjælpe med det. Det er jo virkelig skønt. Det er da gaven, der bliver ved med at give.”

I dag har Sarah boet i sin lejlighed i 1 år, og der er kommet langt mere ro på. Sarah står stærkere i sine egne grænser, og har for nu et godt samarbejde med medforælderen til sin datter. Og fremtiden ser lys ud – hun er ved at tage suppleringsfag, så hun kan starte på universitet til september, hun vil arbejde henimod at få en 7-7 ordning med sin datter, og så er hun i samarbejde med sin rådgiver ved at lægge planer om, at hun snart skal flytte ind på det ene af Forælder Fondens kollegier, “Jeg glæder mig helt vildt til at flytte derhen.”. Det er særligt det sociale, som hun ser frem til ved at rykke fra sin midlertidige bolig til kollegiet, “Der er andre mennesker, der er andre mødre og andre børn. Det glæder jeg mig til.”

Sarah udtrykker taknemmelighed for, at hun fandt Forælder Fonden, “Jeg ved ikke, hvor jeg havde været henne, hvis ikke det havde fandtes. Hvis ikke at jeg var blevet grebet.”

For Sarah er det især det, at hun gennem Forælder Fonden har fået en bolig, som hun ser som et afgørende punkt for, at hun i dag står, hvor hun gør: “Det har jo været en ret essentiel del af hele min proces. Hvis ikke jeg havde haft lejligheden, så havde processen med min retssag set anderledes ud. Så havde jeg måske heller ikke kunne starte i skole nu her. Så tror jeg det hele havde set anderledes ud”.

Overordnet om sin oplevelse med Forælder Fonden fortæller hun, “Det har været meget positivt. Jeg er meget taknemlig og ydmyg omkring det. At det eksisterer i det hele taget.” Og videre, at “Hver gang der er nogle, som spørger mig, hvor jeg bor, så kommer jeg med hele reklame pitchen.”, siger hun grinende.

Sarah er således gået fra det, hun selv definerer som en ‘kaotisk tid’, til at sige om hendes nuværende tilværelse, at “Jeg har det dejligt”.

Vi ønsker Sarah og hendes datter alt det bedste fremadrettet, og glæder os til følge deres videre udvikling.

En beboers historie: Amina

Jeg stod i en situation, hvor jeg var tæt på at være hjemløs. Jeg havde været i kontakt med et krisecenter, men de kunne ikke hjælpe mig på den måde jeg havde brug for. Den eneste mulighed jeg havde var at bo hos min søster. Hun havde to børn i forvejen, som vi sov sammen med og det gjorde det svært, fordi min søn kun var 5-6 måneder den gang, så han var lille og skrøbelig. Situationen var både tryk og men samtidig utryk og jeg følte mig som en fremmed, selvom det var min familie. Mentalt var jeg et sted hvor jeg ikke havde noget selv-værd eller selvtillid, og jeg følte mig meget nede. Jeg ved ikke om jeg havde en fødselsdepression. Det tror jeg nok at jeg havde. Jeg havde det rigtig rigtig hårdt, også fordi jeg stod med det hele alene. Det var mange ting, det var økonomi, ikke at kunne give min søn tag over hovedet, ikke at kunne give ham en seng at sove i og mig selv psykisk. Jeg havde det rigtig skidt med mig selv.

Jeg prøvede på alle måder at finde en lejlighed, men det var svært når man ikke har økonomien. Så jeg søgte bare på hjælp. Og så kom Forælder Fonden frem. Jeg fik kontakt med en, som sagde at de gerne ville hjælpe. Og det var det der skulle til for, at jeg kunne få lidt ro i brystet. At der var nogen der gerne vil hjælpe mig.

Jeg tænkte meget på min søn, og jeg tænkte på at jeg gerne ville give ham et liv som jeg ikke fik da jeg voksede op. Så jeg tror det var det der gav mig inspirationen og motivationen til at komme i gang, til at tørre tårerne væk og prøve at tænke positivt. Det var også det der gjorde at jeg rakte ud efter hjælp. Det at jeg sagde til mig selv at jeg var træt af at være ked af det, træt af at føle mig nede, for det har min søn jo ikke brug for. Så jeg satte ham først og det gjorde at jeg også selv kunne blive en prioritet. Det gjorde at jeg skinnede mere og på den måde skinnede han også mere.

Og så kom boligen efter to måneder. Vi flyttede ind i denne her bolig, og så begyndte jeg at finde mig selv igen. Så da vi fik tilbuddet, så forandrede vores liv sig.

Og så tænkte jeg også bare wow hvis jeg kan gøre det her uden min eksmand, hvad kan jeg så ikke udrette. Det føltes som at jeg lykkedes. Jeg kan finde en lejlighed. Jeg kan sørge for at min søn har tøj og en seng at sove i. Jeg kan sørge for at han spiser og drikker og at han har det godt. Og det er det vigtigste for mig, og gør at jeg også er glad. At jeg kan være en god mor for ham. Vi er stadig lidt i krise, men det går fordi nu tænker jeg anderledes. Jeg plejede at stresse meget når der er noget der er galt for eksempel ift. økonomi. Det der gør at jeg kan komme videre, det er mit nye mindset. Nu tænker jeg bare at nu går det som det går. Så må vi tage det et skridt ad gangen.

Da jeg kom i kontakt med Forælder Fonden havde jeg brug for nogen som ikke gav slip på mig, og hele tiden skubbende mig. Det følte jeg at Forælder Fonden gjorde. Nogle gange har man bare brug for et skub og lidt motivation og anerkendelse, og det fik jeg rigtig meget af. Anerkendelse, varme og omsorg det var det der skubbende mig. At jeg er en god mor, at jeg skal tro på at det jeg gør, er nok, mere end nok.

Hvis jeg ikke havde fået den støtte, så ved jeg ikke hvor jeg havde været i dag. Så jeg tror faktisk at Forælder Fonden har reddet mit liv, jeg tror at det er det jeg prøver at sige.

“Jeg tænkte meget på min søn, og jeg tænkte på at jeg gerne ville give ham et liv som jeg ikke fik da jeg voksede op. Så jeg tror det var det der gav mig inspirationen og motivationen til at komme i gang”



"Meget empatisk og faglig stærk rådgiver. Jeg har haft ondt i maven i flere uger over min situation. Nu føler jeg solen skinner lidt igen. Tak :)"

Forælder Fondens frivillige indsats

Siden Forælder Fondens start i 1966 har frivillige været en bærende del af arbejdet med at støtte sårbare enlige forældre. Det gælder også i 2025, hvor frivilligheden fortsat er et afgørende fundament for indsatsen, og hvor vi samtidig har arbejdet målrettet med at styrke både rammerne og kvaliteten i det frivillige engagement.

Frivillighed i mange former

Forælder Fondens frivillige rummer en bred vifte af kompetencer og erfaringer. Nogle møder op med værktøj i hånden og hjælper med at få en bolig til at fungere i praksis. Andre støtter en familie tæt gennem en svær periode, som netværksperson. Fagrådgiverne bringer deres specialiserede viden om jura og økonomi i spil, og fællesskabsfrivillige skaber rum for samvær, grin og små pauser i en presset hverdag.

På den måde griber de frivillige familierne fra flere sider på én gang og er med til at skabe både konkrete løsninger og små, men afgørende forandringer, som over tid styrker familiernes trivsel og mulighed for at stå mere stabilt i deres livssituation.

I løbet af året er frivilligindsatsen blevet udvidet, og særligt den juridiske rådgivning er styrket. De frivillige jurister møder familier, der ofte står midt i komplekse og belastende livssituationer, hvor flere problemstillinger griber ind i hinanden. Her bidrager de fagfrivillige med kvalificeret juridisk rådgivning om blandt andet skilsmisse, bodeling, lejeret, sager i Familieretshuset samt

problemstillinger relateret til vold og stalking. Den juridiske indsats er for mange familier et afgørende skridt mod at skabe overblik og handlemuligheder i en situation, der ellers kan opleves uoverskuelig.

At møde familier i krise med støtte og faglighed

Mange af de familier, vi møder, står midt i en livssituation præget af usikkerhed, pres og ofte flere samtidige udfordringer. Derfor har vi i 2025 haft et særligt fokus på at klæde vores frivillige på til mødet med mennesker i krise.

Gennem oplæg, temaaftener og løbende sparring har vi arbejdet med, hvordan man som frivillig kan være til stede med ro og tydelighed også når det, man møder, er svært. Samtidig har vi haft fokus på, hvordan man passer på sig selv i mødet med andres historier, så engagementet hos de frivillige forbliver bæredygtigt.

Et vigtigt element er supervisionen af vores netværkspersoner og frivillige fagrådgivere, som følger familierne tæt. Her har det stor betydning, at de har adgang til ekstern supervision. Det skaber et rum, hvor oplevelser kan deles og bearbejdes, og hvor de frivillige ikke står alene med det ansvar, de bærer.

Forælder Fondens frivillige jurister, økonomer og netværkspersoner er akkrediteret af RådgivningsDanmark.



“Jeg hjælper dem til at kunne modstå det pres, de er udsat for”

For Trine er det frivillige arbejde som juridisk rådgiver drevet af et ønske om at give noget tilbage. Med en baggrund som advokat og underviser bruger hun juraen som et konkret redskab til at hjælpe nogle af de mest sårbare familier.

Trine hjælper med alt fra bodeling og lejekontrakter til samvær og kontakt til myndigheder. Men rådgivningen handler ikke kun om jura, den handler også om at skabe overblik og tryghed. “Jeg hjælper dem til at kunne modstå det pres, de er udsat for,” forklarer hun. For mange er det første gang, de får klar besked om deres rettigheder.

I rådgivningen møder Trine en målgruppe, der ofte står midt i kriser præget af brud, økonomisk usikkerhed og i mange tilfælde vold. Mange mangler både netværk

og grundlæggende viden om deres rettigheder. “Du er den eneste, jeg har at snakke med,” er en sætning, hun hører igen og igen. Netop ensomheden er noget, der har overrasket Trine i hendes frivillige arbejde, men er også det, der gør arbejdet endnu vigtigere for hende.

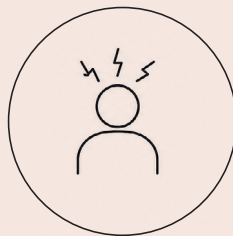
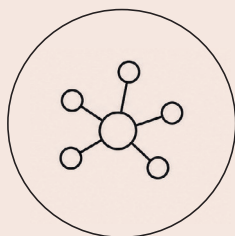
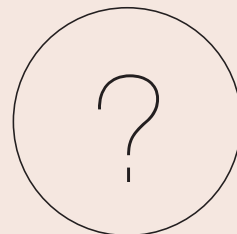
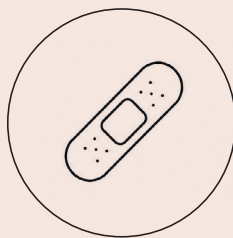
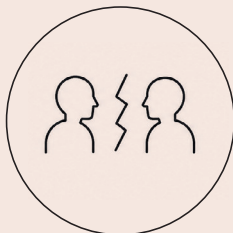
Den gratis rådgivning gør en afgørende forskel. Hvor en advokat ellers kan koste tusindvis af kroner, får familierne her adgang til kvalificeret juridisk hjælp og tid til at blive lyttet til. Det betyder, at de kan træffe bedre beslutninger - for sig selv og deres børn.

For Trine er det netop meningsfuldt at kunne omsætte sin faglighed til konkret forandring: “Det, som for mig ofte er ganske nemt, fordi jeg er en gammel ræv, er så stort for dem”



“Jeg kan virkelig godt lide den juridiske metode til at løse problemer. Den er et værktøj til at få splittet en problemstilling op og få den samlet igen. Og jeg så kan jeg jo se, at det hjælper. Det gør mig glad. Jeg tænker, at der fik jeg flyttet noget.”

Trine, frivillig juridisk rådgiver



“En indsats der gør en forskel”

I 2025 modtog Forælder Fonden 840 henvendelser via vores henvendelsesblanket på hjemmesiden – alle henvendelser fra enlige forældre, som er i en svær periode af deres liv og vi oplever, at de forældre, som henvender sig til Forælder Fonden, er mere sårbare og i større risiko for udsathed end nogensinde.

Når en familie står i akut hjemløshed med en vifte af sociale problemer, skal der sættes hurtigt ind, og derfor er vores rådgivning sammensat af et team af lønnede socialrådgivere samt frivillige jurister, økonomer og netværkspersoner, der tilsammen dækker et spektrum af de udfordringer, vores brugere står med. Det kan være boligproblemer, en højkonflikt skilsmisse, komplekse samværssager, vold, mistrivsel, isolation, dårlig økonomi eller andet.

Forælder Fondens rådgivere, socialrådgivere, jurister, økonomer og netværkspersoner er alle akkrediteret af RådgivningsDanmark.

“Jeg fik et overblik over situationen og de konkrete skridt jeg kunne tage for at få styr på min situation. Det har givet mig en tiltrængt ro fra bekymringerne og specielt til hvad jeg helt konkret skulle gøre.”



Nye venskaber og veje i livet

Gruppeforløb for enlige forældre

Tre kvinder går småsnakkende og storsmilende ud af Forælder Fondens kontor. Udefra set ligner det en helt almindelig hverdagssituation, men når man kender deres historie, er det alt andet end almindeligt. For bare en måned siden følte de sig ensomme og stod uden et netværk af andre enlige forældre. I dag har de fundet hinanden, og håbet om nye venskaber og et stærkere ståsted i livet spirer frem.

Et støttende fællesskab med plads til det hele

De tre kvinder har mødt hinanden i Forælder Fondens inspirationsforløb for enlige forældre, som vi takket være en generøs donation fra Social- og Boligstyrelsen tilbyder i 2026 og 2027. På forårets to hold deltager i alt 14 forældre, som mødes seks gange i hver deres gruppe. Forløbet faciliteres af en frivillig, der selv er enlig forælder, og som hver gang guider samtalerne om en række temaer, der fylder i mange enlige forældres liv. Det kan eksempelvis være selvomsorg, grænsesætning og det at sammenligne sig selv med andre.

Formålet med gruppeforløbene er enkelt, men betydningsfuldt: at skabe et trygt rum, hvor enlige forældre kan møde hinanden og opdage, at de ikke står alene og ikke behøver klare alting selv. Gang for gang og samtale for samtale flettes forældrene sammen i et hjertevarmt fællesskab, hvor de kan blive lyttet til, spejlet og støttet af mennesker, der forstår, uden at de behøver forklare det hele.

Delt liv er et lettere liv

“Delt sorg er halv sorg, delt glæde er dobbelt glæde,” lyder et gammelt ordsprog. I gruppeforløbene bliver det tydeligt, hvor præcist det rammer. Når deltagerne sætter ord på svære følelser og oplevelser, mister de noget af

deres tyngde. Og når glæder, store som små, deles med andre, vokser de.

For mange bliver forløbet et vendepunkt. Ikke fordi deres udfordringer forsvinder, men fordi de ikke længere står alene med dem. Relationer opstår på tværs af gruppen, og flere fortsætter med at ses efter forløbets afslutning. Dermed skabes netværk, der rækker langt ud over de uger, gruppen mødes.

Fra Forælder Fondens mangeårige arbejde ved vi, hvor stort behovet er for netop denne type netværk af ligesindede er, og hvor stor en forskel de gør for både forældre og børn. Når forældre oplever stærkere netværk, øget trivsel og større tro på egne ressourcer, smitter det oftest direkte af på børnene.

Delte erfaringer, der styrker livsmodet

Grupperne bygger på en grundlæggende tro på, at mennesker i samme livssituation har noget helt særligt at tilbyde hinanden. Mange af deltagerne har svære livserfaringer med i bagagen, som ofte har slidt på selvværdet. For dem kan det være betydningsfuldt at opleve, hvordan deres dyrt købte erfaringer kan inspirere andre. Pludselig er de ikke kun enlige forældre, men hele mennesker med værdifulde erfaringer og særlige indsigter, der kan komme andre til gode.

Begyndelsen på noget nyt

Når de tre kvinder går ud ad døren sammen, er det derfor ikke blot afslutningen på endnu en mødegang. Det er begyndelsen på noget nyt. Et fællesskab, der beriger hverdagen. Et netværk, man kan række ud efter, når livet bliver svært. Og en spirende tro på, at man som enlig forælder kan finde både styrke, glæde og nye veje i livet, sammen med andre.

A photograph showing a group of people sitting in a circle on black chairs in a room with a window in the background. The person in the foreground is seen from behind, wearing a dark sweater and black boots. Other people are visible in the background, some wearing light-colored clothing. The floor is covered with a grey carpet.

"Det føltes som om rådgiveren havde stor erfaring med sager som min og at hun er meget professionel. Hun forstod meget hurtigt hvad min sag handler om og hun kom med det bedste råd jeg nogensinde har fået i forbindelse med min sag (og jeg har talt med mange forskellige mennesker gennem årene.) Tusind tak for hjælpen!"





Julehjælp og juleaften for Forælder Fondens familier

Julehjælp der gør en forskel

Julen er for mange en tid fyldt med forventning og glæde, men for beboerne i Forælder Fondens midlertidige boliger og på vores forælderkollegier kan højtiden også vække bekymringer om økonomi og mulighederne for at skabe en god jul for deres børn.

Igen i år har det været muligt at bringe ro og glæde ind i juletiden takket være generøs støtte fra Oak Foundation. Alle familier modtog økonomisk julehjælp, som gav mulighed for at fejre jul uden de bekymringer.

Samtidig fortsatte samarbejdet med Rotary om Ønsketræet i Lyngby Storcenter, som gennem flere år har været en vigtig del af julen i Forælder Fonden. Her får

børn, der bor hos os i juletiden, mulighed for at få opfyldt et personligt juleønske.

I år fik 54 børn opfyldt deres ønsker. På lillejuleaften stod to af Forælder Fondens frivillige, Donja og Nicoline, for at dele gaverne ud, og i gavesækkene gemte der sig alt fra LEGO og tøjdyr til Barbie og legetøjsbiler.

For familier med få ressourcer gør det en mærkbar forskel at opleve, at der også er plads til glæde, forventning og fællesskab i julen. Vi vil derfor rette en stor tak til OAK Foundation Danmark, Rotary Virum-Sorgenfri Lyngby og Lyngby Storcenter, som år efter år gør det muligt for os at sprede juleglæde blandt vores beboere.

Resultatopgørelse 1. januar - 31 december

	Note	2025kr.	2024kr.
DKK			
Nettoomsætning	1	5.537.540	5.323.985
Andre driftsindtægter	2	9.609.805	9.776.878
Andre eksterne omkostninger	3	-7.363.313	-8.787.783
Bruttofortjeneste		7.784.032	6.313.080
Personaleomkostninger	4	-5.130.301	-4.498.539
Af- og nedskrivninger af materielle anlægsaktiver		-1.809.567	-1.809.567
Resultat før finansielle poster		494.164	4.974
Finansielle indtægter		744.138	704.590
Finansielle omkostninger		-43.147	-71.395
Resultat før skat		1.195.155	638.169
Skat af årets resultat		0	0
Årets resultat		1.195.155	638.169
DKK			
Forslag til resultatdisponering		1.195.155	638.169
Overført resultat		1.195.155	638.169

Balance 31 december

Aktiver		2025	2024
(DKK)	Note		
Grunde og bygninger		59.498.058	43.401.085
Materielle anlægsaktiver	5	59.498.058	43.401.085
Deposita	6	212.087	203.852
Finansielle anlægsaktiver		212.087	203.852
Anlægsaktiver		59.710.145	43.604.937
Andre tilgodehavender		468.401	835.363
Periodeafgrænsningsposter		15.942.504	29.598.048
Tilgodehavender		16.410.905	30.433.411
Værdipapirer		7.732.183	7.411.216
Likvide beholdninger		5.319.723	5.744.201
Omsætningsaktiver		29.462.811	43.588.828
Aktiver		89.172.956	87.193.765

Balance 31. december

Passiver		2025	2024
(DKK)	Note		
Grundkapital		8.500.000	8.500.000
Uddelingsrammen		1.200.000	1.200.000
Overført resultat		6.602.218	5.407.063
Egenkapital		16.302.218	15.107.063
Anden gæld		1.700.000	1.700.000
Periodeafgrænsningsposter		65.572.217	67.381.784
Langfristede gældsforpligtelser	7	67.272.217	69.081.784
Leverandører af varer og tjenesteydelser		3.002.798	950.848
Deposita		721.941	926.556
Anden gæld	7	1.670.498	1.110.021
Periodeafgrænsningsposter	7,8	203.284	17.493
Kortfristede gældsforpligtelser		5.598.521	3.004.918
Gældsforpligtelser		72.870.738	72.086.702
Passiver		89.172.956	87.193.765
Eventualposter og øvrige økonomiske forpligtelser	9		
Anvendt regnskabspraksis	10		

Egenkapitaloppgørelse for 2025

	Grundkapital	Uddelings- rammen	Overført resultat	I alt
Egenkapital primo	8.500.000	1.200.000	5.407.063	15.107.063
Årets resultat	0	0	1.195.155	1.195.155
Egenkapital ultimo	8.500.000	1.200.000	6.602.218	16.302.218



Bestyrelsen

Margrete Pump, formand
Mikkel Boel, næstformand og kasserer
Camilla C. Collet
Kira West
Graves Simonsen
Camilla Bjerre Damgaard
Vibeke Abel
Uffe Bøgelund Jensen

Medarbejdere

Gwen Wisti, direktør / CEO
Rasmus Stendorf, administrationschef
Marianne Fausing, socialrådgiver
Sheila Røssel, socialrådgiver
Sofie Meinicke, strategi, udvikling og frivillige
Anne-Mette Karstad, psykolog, psykoterapeut
og social vicevært på Virginiavej

Reem Al-Alami, boligsocial koordinator (barsel)
Maria Brandt, boligsocial koordinator
Ingeborg Møller, student
Signe Petersen, student
Martin Stysiek, administrativ medarbejder
Louise Lykke Pedersen, social vicevært på
Elstarvej

Repræsentantskabet

Anja Cordes
Annette Pollas
Bente Hyldahl Fogh
Birgit Meister
Birthe Philip
Camilla Bjerre Damgaard
Camilla Cathrine Collet
Caroline Heering
Carsten Kaag
Charlotte Rønhof
Christen W. Obel
David Zahle
Dorthe B. Arnoldi
Esben Trier
Geeti Amiri
Graves Simonsen
Hanne Thomsen
Hanne Weng

Henrik Dahl
Illa Westrup Stephensen
Jane Hvidt
Jesper Gad Andersen
Julie Moestrup
Kathrine Lilleør
Kira West
Kristina Treschow
Kristina Aamand
Lars Perch Nielsen
Lene Fiorini
Line Barfod
Line Aarsland
Lis Augustinus
Lise Bouet
Lone Brandenburg
Louise Stenbjerre
Majbritt Augustinus

Margrete Pump
Marianne Jelved
Mikkel Boel Mikkelsen
Niels Holst Kjærsgård
Nina Berrig
Pernille Skov Svanholm
Peter Munk Tommerup
Pia Sauer
Preben Erik Nielsen
Rosemarie Wedell-Wedellsborg
Stefan Hermann
Tina Richter
Tove Flygare
Uffe Bøgelund Jensen
Ulrik Kampmann
Vibe Klarup
Vibeke Abel

Frivillige

Netværkspersoner Ane, Birgitte, Hanne, Henriette,
Henrik, Jesca, Orla, Donja, Aslaug, Siska

Fagrådgivere Anne-Kathrine, John, Mia, Preben,
Trine, Lotte

Fotograf Peter

Handyfolk Bjarne, Finn, Lars, Leif, Søren, Zac

Fællesskabsteamet Anne-Vibeke, Cecilie, Donja,
Nicoline, Lars, Henrik, Tina

Tusinde tak til alle donorer, der har bidraget til vores socialfaglige indsats i 2025

Augustinus Fonden
Bygma Fonden
Civilingeniør H.C. Bechgaard og Hustru Ella Mary Bechgaards Fond
Dansk Tennis Fond
Danske Banks Fond
Det Obelske Familiefond
Ege Fonden - Vibeke og Mads Eg Damgaards Fonds
Enid og Ingemanns Fond
Enkefru Juliane Buntzen's (født Köhler's) Mindelegat
Fabrikant Adolph Møller og hustrus Antoinette Møllers Fond
Hoffmann og Husmans Fond
Hotelejer Mads Kokholm og hofjærgermesterinde Maria Andersens Fond
Inge og Asker Larsens Fond
Jascha Fonden
Købmand Niels Erik Munk Pedersen Fonden
Lauritzen Fonden
Lemvig-Müller Fonden
Liljeborgfonden
Lissi og Egon Kristiansens Fond
Louis Petersens Legat
Lægeforeningens Boligers Fond
Magrethegaardens Legat
Metro-Schrøder Fonden
Oak Foundation
Ole Kirk's Fond
Richter Fonden
Simon Spies Fonden
Toyota-Fonden
William og Hugo Evers Fond
Østifterne
Aage og Johanne Louis-Hansen Fonden
Aase og Ejnar Danielsens Fond

Offentlige midler

Slots- og kulturstyrelsens driftspulje til landsdækkende almennyttige organisationer (TLAN).
Kommunale §18-midler fra Ballerup, Brøndby, Gladsaxe, København og Rudersdal.

En særlig tak til:

Den A. P. Møllerske Støttefond for donationen til renovering og transformation af forælderkollegiat på Virginiavej

www.foraelderfondensvenner.dk og alle private bidragsydere.

Støt os her

Forældre-fonden.dk
Mobilepay 49 45 29
reg.nr. 3001 – kontonummer 0012736878

Forældre Fonden

Hejrevej 43, 4.tv
2400 København NV
mail@foraelderfonden.dk
Tl.: 35 83 68 86
Telefontid mandag og torsdag kl. 10-12

Forældre Fondens fondsregister nr.: 7382
Forældre Fondens CVR nr.: 46093828

www.foraelderfonden.dk

Find os her



Hellerup Krisecenter

Hellerup Krisecenter er for kvinder
(med eller uden børn), der har været udsat
for fysisk vold. Spørgsmål vedrørende eventuel
indflytning rettes direkte til krisecenteret.

Hellerup Krisecenter
Callisensvej 11
2900 Hellerup
Tlf.: 39 61 21 35