Regionsmøder 2026

Hjerte foreningen



Velkommen

Hjerte foreningen


Velkommen i vores
fælleskab

Program

16.00	**Ankomst og netværk**
17.00	**Velkomst** *v/ formand Lars Frederiksen*
	Hjerteforeningen i samfundet *v/ adm. direktør Morten Ørsted-Rasmussen*
	På vej mod fremtidens frivillighed *v/ Pernille Ibsen Hauge*
	Nyt fra kerneaktiviteterne
	Spørgsmål til ledelsen
18.30	**Pause**
18.45	**Workshop om frivilligtyper**
20.00	**Middag**
21.00	**Tak for i dag**



Hvem er til stede i dag?

Velkomst

Hjerte foreningen



Siden sidst

- **Godt samarbejde** mellem bestyrelsen og direktionen. Vi er kommet godt fra start.
- **Forandringerne kan mærkes**: De seneste år har budt på ny strategi, nyt logo og ny administrerende direktør.
- **Bestyrelsen er meget tilfredse med resultaterne**: Vi har holdt vores årlige strategiseminar i starten af oktober.



Ambition 1

Vi vil **engagere** Danmark i kampen for en hjertesund fremtid

Vi vil skabe en bevægelse, der kæmper for danskernes hjerter. Vi vil engagere flere i vores kamp, så langt flere kender og støtter hjertesagen.



Ambition 2

Vi vil sikre de bedste **rammer** for et hjertesundt liv

Vi vil styrke fokus på strukturel forebyggelse, der kan reducere risikoen for hjertesygdom, mindske uligheden i sundhed og sikre befolkningen flere sunde leveår.



Ambition 3

Vi vil **inspirere** flere til at leve hjertesundt

Vi vil inspirere flere til at leve hjertesundt i hverdagen og sikre støtte til et hjertesundt liv for både dem, der er ramt af hjertesygdom, pårørende og hjertebarnsfamilier.

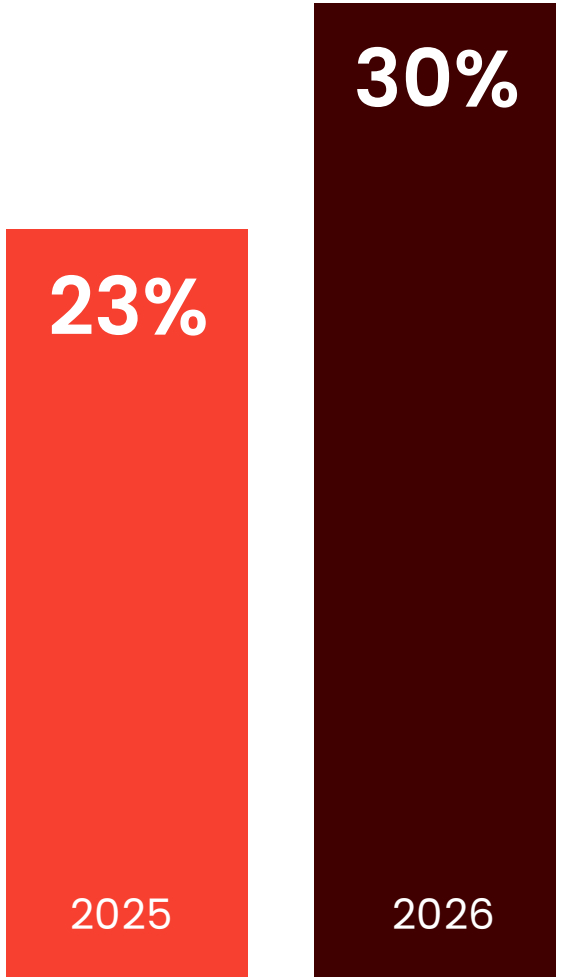


Strategien skaber resultater

- **Vi når vores succeskriterier** og er en attraktiv samarbejdspartner.
- **Vi vil styrke og målrette støtten** til fremtidens forskning.
- **Vi har fokus på digital transformation**.
- **Det skal være nemmere at være frivillig**, så flere får lyst til at være med.
- **Jeres lokale indsats** hjælper flere med at kende Hjerteforeningen.

Kendskabet til Hjerteforeningen stiger

- **Kvalificeret kendskab:** Andelen blandt personer på 45 år og derover, der kender Hjerteforeningen, som svarer, at de kender os "rigtig godt" eller "rimelig godt".
- **Målingen:** Årlig onlineundersøgelse i maj blandt et repræsentativt udsnit af danskere på 45 år og derover.
- **Udviklingen:** Fra 23 % i 2025 til 30 % i 2026, en stigning på 7 procentpoint.



Vi har vundet årets Folkesundhedspris

- Vi har udviklet os fra en stærk patientorganisation til en markant folkesundhedsaktør.
- Vi har med mod og vedholdenhed sat fokus på forebyggelse, fysisk aktivitet og sunde rammer for befolkningens sundhed.
- Vi omsætter viden, lederskab og politisk engagement til handling for et sundere Danmark.

Dansk Selskab for Folkesundhed



Interview

- Christina Bjørk Petersen,
  forperson for Dansk Selskab for Folkesundhed





Nyt medlem til bestyrelsen

- **Kandidater til bestyrelsen**: Vi søger en afløser til Kjeld Ahrendsen.
- **Åben proces**: Vi får bistand udefra til en gennemsigtig ansøgningsproces med fokus på bestyrelsens samlede kompetencer og mangfoldighed.
- **Valg på repræsentantskabsmødet**: Det nye medlem skal vælges til foråret.

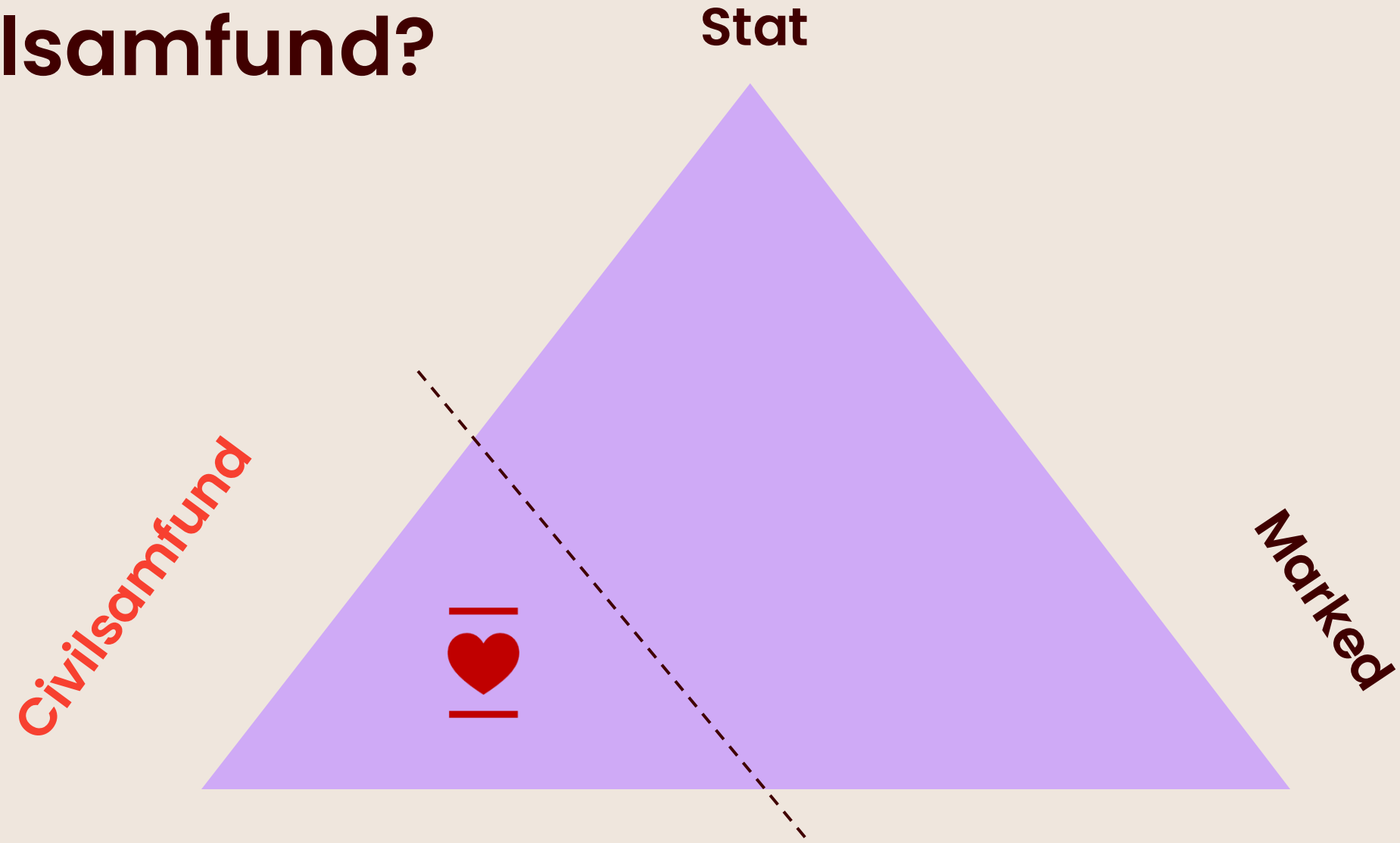
Hjerteforeningen i samfundet

Hjerte foreningen



Hjerteforeningen i civilsamfundet

Hvad er civilsamfund?



Kendetegn ved vores rolle i civilsamfundet

- Vi er en **uafhængig** og **troværdig** aktør, der arbejder for bedre hjertesundhed.
- Vores styrke er **faglig viden og stærke lokale fællesskaber** med stort frivilligt engagement.
- Med 120.000 medlemmer og 2.000 frivillige er vi en **stærk, legitim stemme** for mennesker med hjertesygdom, pårørende og ift. forebyggelse.

- Større **muligheder** og **forventninger**: Vi inviteres ind i samarbejder og politiske processer. Frivillige får en rolle i løsningen af fremtidens sundheds- og velfærdsopgaver.





Styrende principper: Hjerteforeningen som civilsamfundsaktør

- Uafhængighed
- Supplerende – ikke erstattende
- Frivillighed som vej til nærhed, relationer og fællesskab
- Lige adgang til vores fællesskabsskabende tilbud
- Videns- og evidensbaserede indsatser, der skaber varige forbedringer i hjertesundheden.

Hvad betyder det i praksis?

Nye sundhedsråd fra 2027

Staten

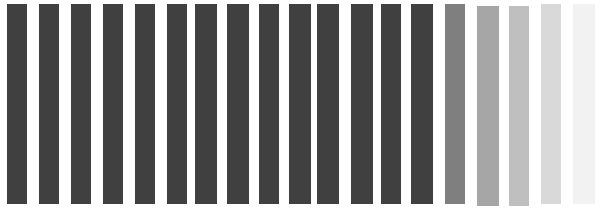
4 regioner

Nordjylland | Midtjylland | Syddanmark | Østdanmark

17 sundhedsråd
17 pat. og pår. udvalg



98 kommuner





Uddannelsesdag for politiske frivillige

Hvad tager vi med videre?

- Vi bygger videre på vores stærke frivillige arbejde
- Vi styrker patienters og pårørendes stemme lokalt og regionalt
- Vi åbner nye muligheder for frivilligt engagement.



Hvad tager vi med videre?

- Vi bygger videre på vores stærke frivillige arbejde
- Vi styrker patienters og pårørendes stemme lokalt og regionalt
- Vi åbner nye muligheder for frivilligt engagement.

ER I MED PÅ ET FOTO?





Hjertesund motionsøvelse

Power Breaks



1. **Høje knæløft med klap til modsat knæ**

2. **Sprællemand**





3. **Hælspark med klap til modsat fod**



4. **Boksning**

5. **Kajaksving**





Frivilligheden i Hjerteforeningen



Ambition 2030

Hjerteforeningen skal være den organisation, hvor frivillige ønsker at engagere sig for at fremme hjertesundheden i Danmark. Vi vil skabe attraktive rammer for frivilligheden og tydeliggøre, hvordan frivillige gør en forskel for hjertesundheden.

Pejlemærker for *Fremtidens Frivillighed*



Nemt at være frivillig

vi fjerner unødige barrierer, så frivillige kan bruge tiden på det, der gør en forskel.



Del af et fællesskab

vi skaber stærke og inkluderende fællesskaber på tværs af geografi og aktiviteter.



Fleksible frivilligroller

vi tilbyder meningsfulde roller, der kan tilpasses den enkeltes kompetencer og livssituation.



Indflydelse

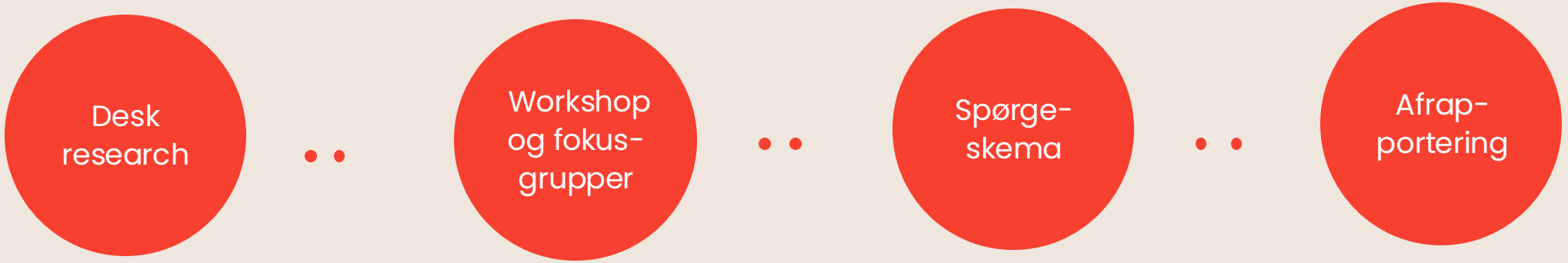
Vi sikrer klare veje til indflydelse, så frivilliges erfaringer bidrager aktivt til hjertesagen.

Nemt at være frivillig

Vi fjerner unødige barrierer, så frivillige kan bruge tiden på det, der gør en forskel.



Undersøgelse af administrative barrierer



Hvilket bøvl oplever frivillige i andre foreninger?

Hvad oplever frivillige i Hjerteforeningen?

Hvad bøvler for flest og mest

Hvor mange oplever bøvl med hvad?

Hvor meget generer det? Hvad bøvler mest?

Er motivation påvirket?

Det som bøvler for flest....

DIGITALE BARRIERER

- Frivillignet
- WordPress
- For mange systemer
- Sociale medier
- Vedligehold af maillister
- Deltageradministration
- Annoncering

ORGANISATORISKE BARRIERER

- Rekruttering af frivillige
- Rekruttering af deltagere
- Synlighed
- For mange opgaver
- Overdragelse af opgaver



Skala: 1 (slet ikke belastende) – 5 (meget belastende)

Base. Tema 1: n=406; Tema 2: n= 365; Tema 3: n=362; Tema 4: n=349; Tema 5: n=157

Pejlemærker for *Fremtidens Frivillighed*



Nemt at være frivillig

vi fjerner unødige barrierer, så frivillige kan bruge tiden på det, der gør en forskel.



Del af et fællesskab

vi skaber stærke og inkluderende fællesskaber på tværs af geografi og aktiviteter.



Fleksible frivilligroller

vi tilbyder meningsfulde roller, der kan tilpasses den enkeltes kompetencer og livssituation.



Indflydelse

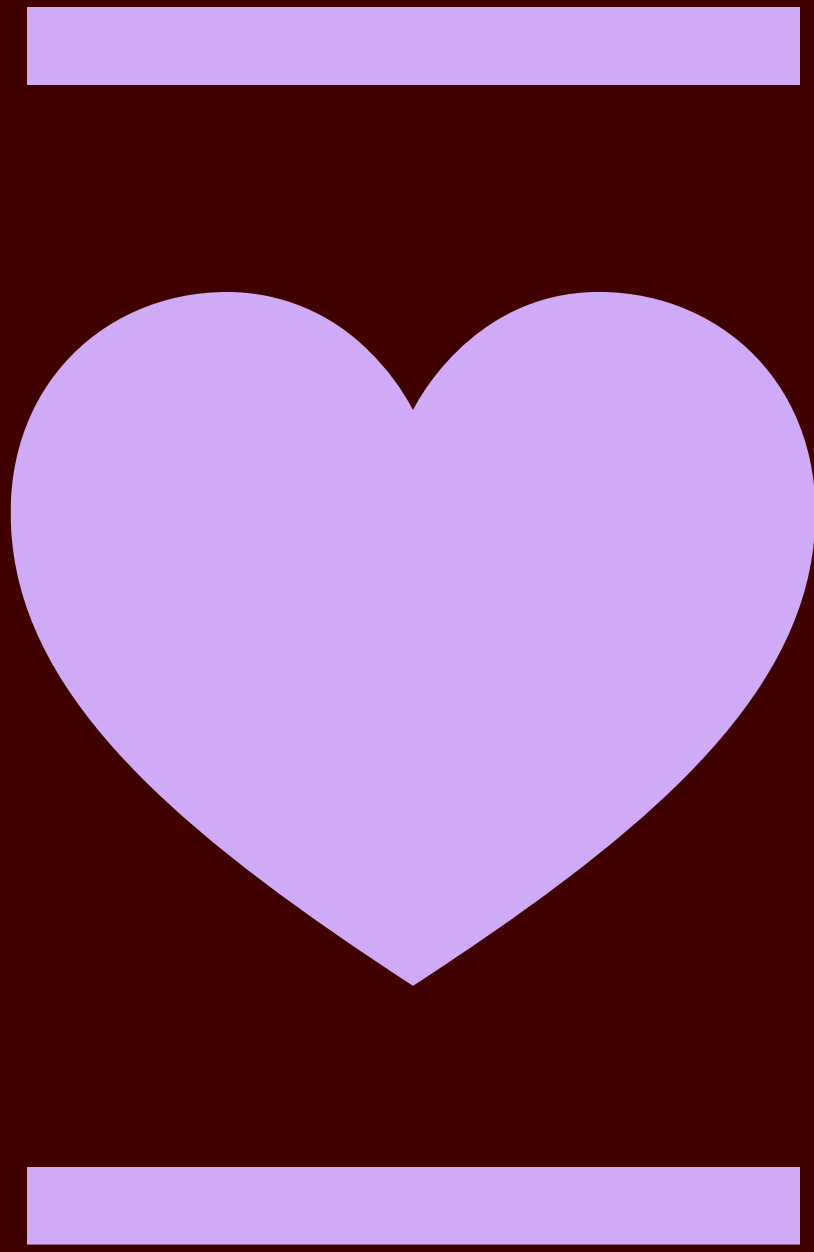
Vi sikrer klare veje til indflydelse, så frivilliges erfaringer bidrager aktivt til hjertesagen.

Samværs-politik for frivillige

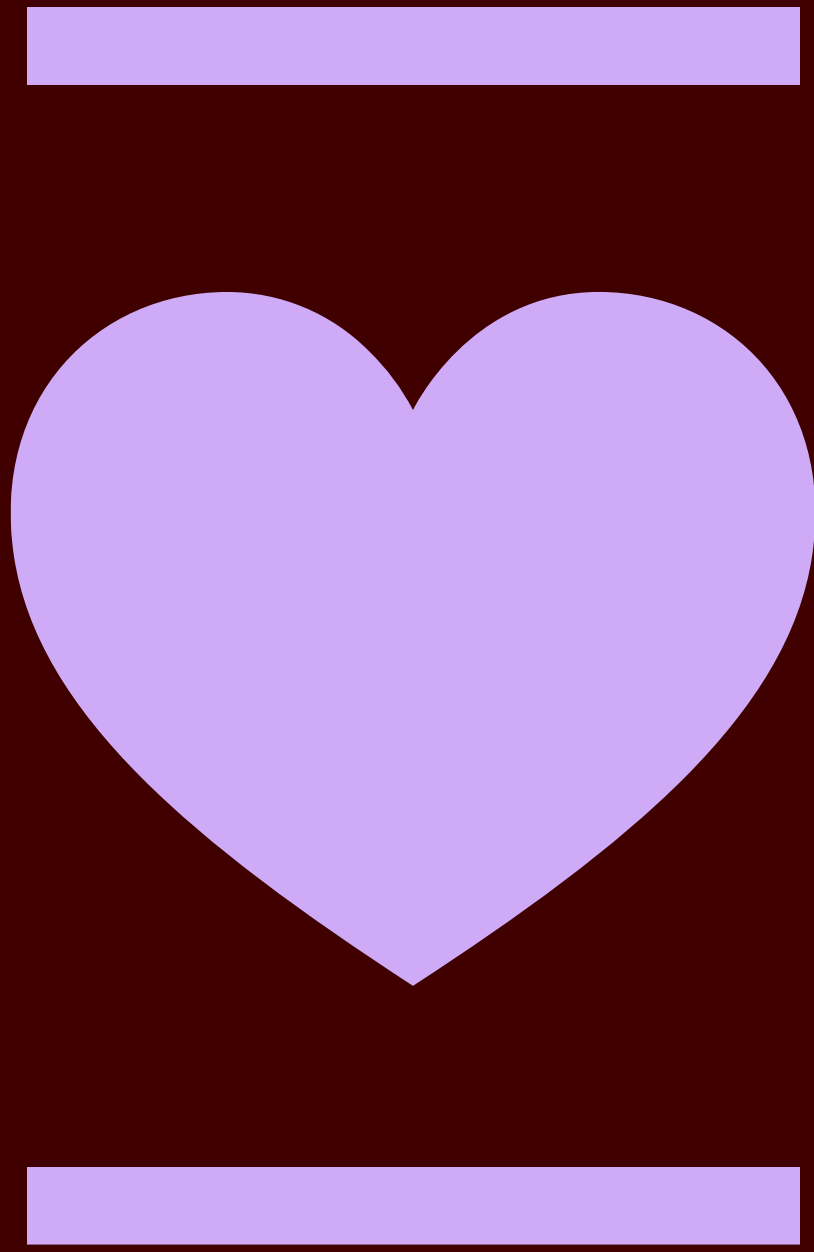
Hjerte foreningen

”Vi ønsker et arbejdsmiljø uden mobning, og hvor alle føler sig værdsat som menneske.

I Hjerteforeningen taler vi til hinanden og ikke om hinanden, og vi accepterer ikke mobning. ”



Hvordan kan I bruge samværspolitikken til at skabe det gode arbejdsmiljø lokalt?



Pejlemærker for *Fremtidens Frivillighed*



Nemt at være frivillig

vi fjerner unødige barrierer, så frivillige kan bruge tiden på det, der gør en forskel.



Del af et fællesskab

vi skaber stærke og inkluderende fællesskaber på tværs af geografi og aktiviteter.



Fleksible frivilligroller

vi tilbyder meningsfulde roller, der kan tilpasses den enkeltes kompetencer og livssituation.



Indflydelse

Vi sikrer klare veje til indflydelse, så frivilliges erfaringer bidrager aktivt til hjertesagen.



Nyt fra kerneaktiviteter

Tilbud drevet af frivillige



GÅ MED



Hjerteredder-kurser



Patientstøtte-indsatsen



Hjertemotion



Hjertecaféer og foredrag



Børneklubben og GUCH



Hjertemotion

Hjertemotionsholdene er populære:

- 96 % af deltagerne synes godt om hjertemotionsholdene.

Fokus på at fylde holdene op, så flere kan få glæde af hjertemotion.

TAK for jeres bidrag!

- Stor ros for altid at hjælpe med at finde nye instruktører, tovholdere og deltagere.
- I har bidraget til en flot fremgang i Hjertemotion i 2026.

Hjerteredder

Hjerteredderkursus – 30 minutters intro i genoplivning



- Mere end **190.000 deltagere** på Hjerteredderkurser siden 2017
- **Nye guidelines for genoplivning – uddannelsesdag**
- **Sammen om beredskab med DR**

GÅ MED?



"Man bliver mødt af mennesker, som har glædet sig til at se én. Det smitter"
Pia, Gå-ven i Aabenraa



"Jeg er meget glad for at være Gå Vært, vi er et godt team. Dejlige mennesker vi har med ude at gå."
Gå-vært



"Irene og Mogens er frivillige i Hjerteforeningen Ringsted, her får de borgere med på gåture, hvor fællesskab og bevægelse er i fokus."
Sjællandske Nyheder

Maj-athon 2026 gik virkelig godt og **1,4 mio.** danskere gik med.
Tak til jer frivillige der stillede op og TAK til alle jer der var med til at gå ture i hele maj.

Podcasten 'Min gåtur gennem livet' udkom med en ny sæson i 2026. Podcasten er fortsat en stor succes og har mange trofaste lyttere.

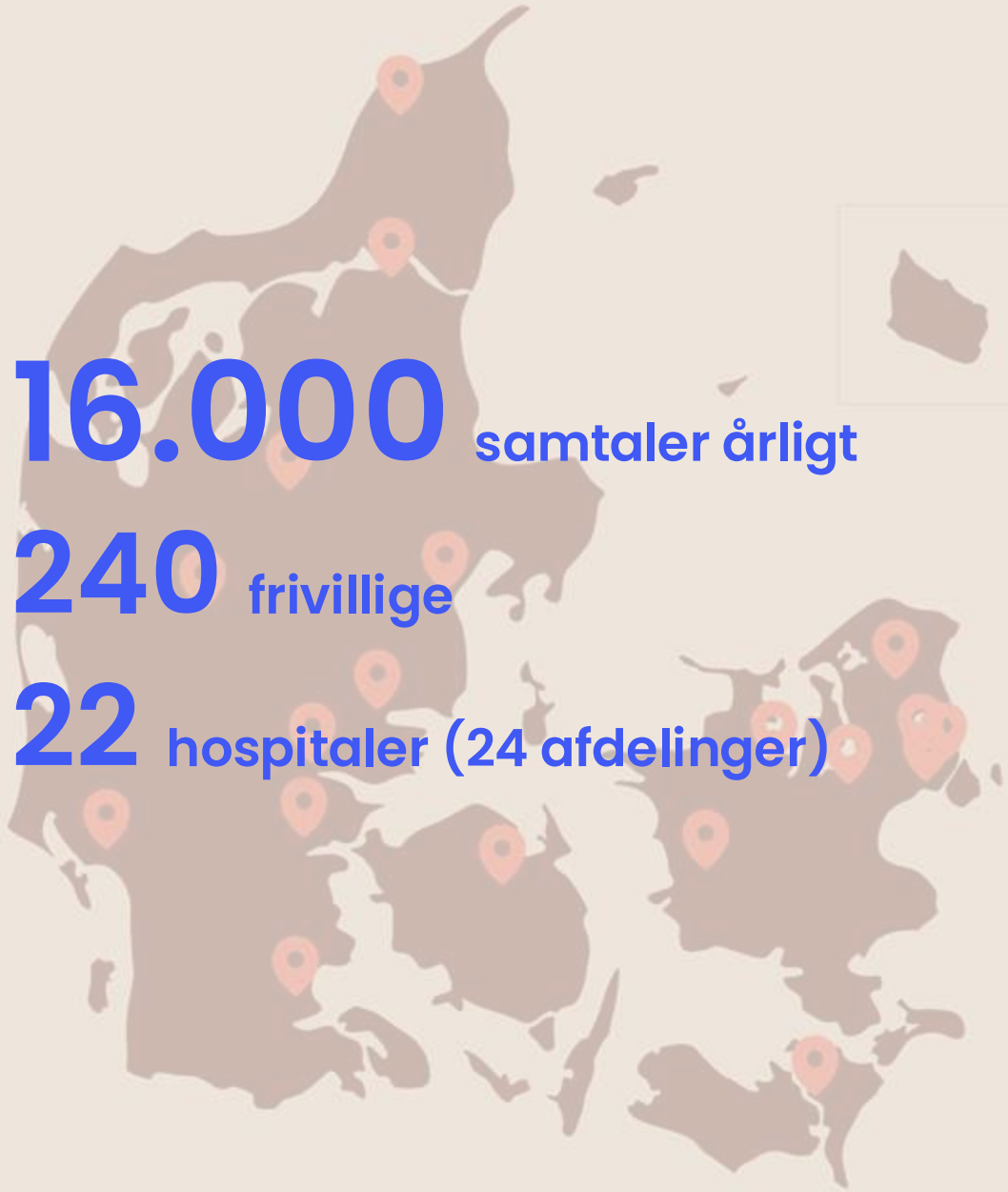
Danmarksturné 2027
I 2027 går vi Danmark rundt for at gøre opmærksom på, at man kan blive frivillig i Hjerteforeningen.
Det hører I mere om!

Patient-, pårørende og forældrestøtter

Indsatsen vokser: Amager Hospital og Randers Hospital i 2026.

Fremtidsblik:

- Øget tilstedeværelse på sygehusene
- Flere samtaler over telefon



16.000 samtaler årligt

240 frivillige

22 hospitaler (24 afdelinger)



Sommerlejr for børn og unge med hjertesygdom

- Første sommerlejr siden 2018
- 20 børn og unge fra hele landet deltog
- Nye venskaber, fællesskab og oplevelser
- Gjort muligt af engagerede frivillige på tværs af Hjerteforeningen

> **Det skulle vare flere dage**

Barn på sommerlejr 2026





Spørgsmål til ledelsen


Pause

Workshop om frivilligtyper



Fire frivilligtyper



De vanebunde trives med faste opgaver.
De er stabile og er gode at drive aktiviteter, der allerede er etableret

De mister motvation ved mange nye forandringer



De politiske vil se deres indsats gøre en forskel i samfundet.
De vil gerne sætte retning og have indflydelse.
De har typisk et stort netværk og mange roller

De mister motivationen, hvis ikke de kan se deres indsats flytter noget



De hjælpsomme specialister trækker på deres egne erfaringer eller baggrund. De har typisk en rolle.

De mister motivationen, hvis de møder bureaukrati



De altruiske vil gerne mærke de gør en forskel for andre mennesker. Og at de tydeligt kan se, der er brug for deres indsats. De kan have forskellige opgaver og roller.

De mister motivationen, hvis rammerne eller opgaven er uklar

Hjerte foreningen

1. Hvilke kort valgte du?
2. Hvad kunne du genkende?
3. Hvilke frivilligopgaver passer godt til den måde at være frivillig på?
4. Hvornår oplever du mest energi i dit frivillige arbejde?



Power Breaks



1. **Høje knæløft med klap til modsat knæ**

2. **Sprællemand**





3. **Hælspark med klap til modsat fod**



4. **Boksning**

5. **Kajaksving**

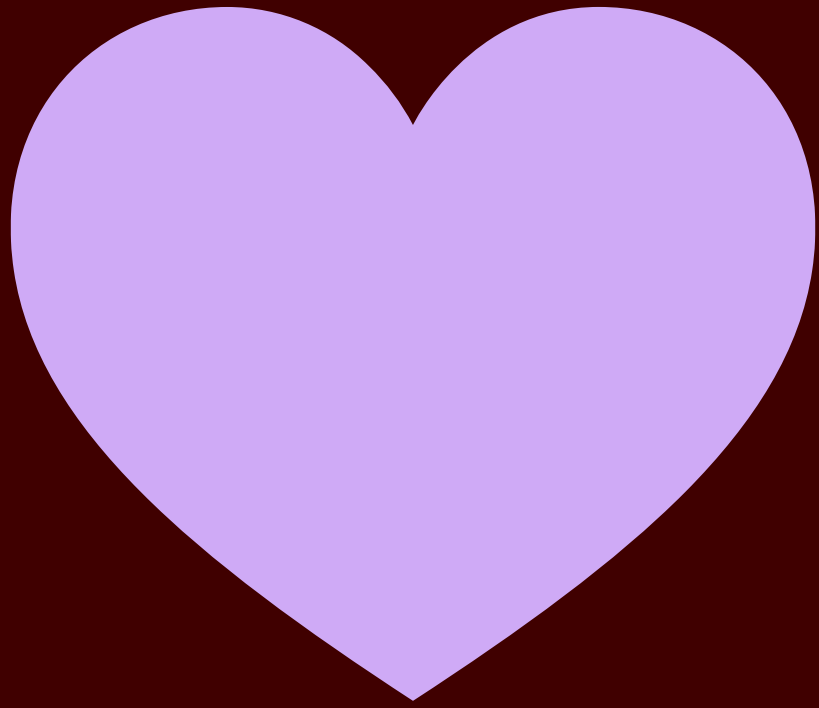


Workshop om frivilligtyper

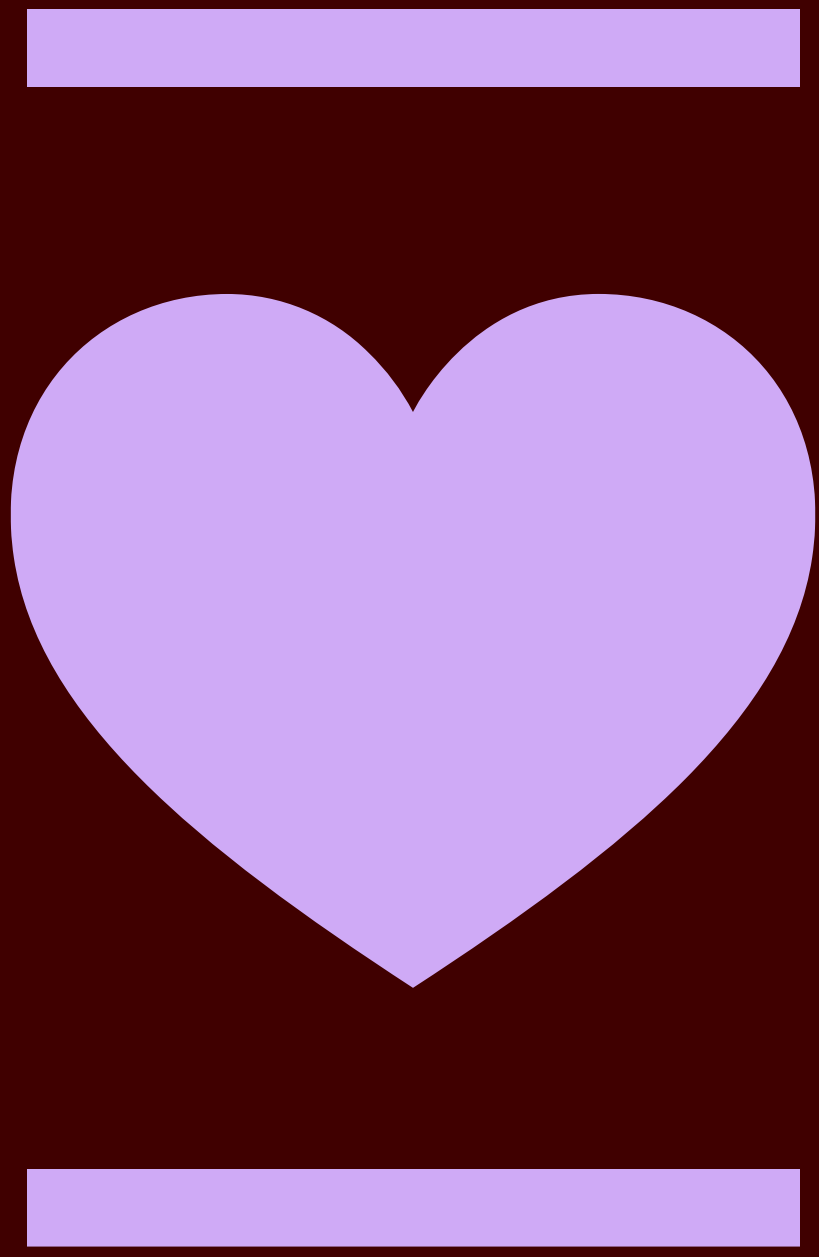


- Hvordan kan vi blive bedre til at matche opgaver og motivation?

- Hvordan giver vi nye frivillige mulighed for at bidrage på forskellige måder?



- Hvilke af de fire motivationsmønstre passer de opgaver I har i jeres lokalforening?
- Er der opgaver, som i dag ligger hos nogen, der måske ikke får energi af dem?
- Hvordan kan vi blive bedre til at matche opgaver og motivation?
- Er der nogle frivillige, vi har svært ved at tiltrække?
- Kunne vi beskrive opgaver anderledes for at appellere til flere?
- Hvordan giver vi nye frivillige mulighed for at bidrage på forskellige måder?





Hvad tager du med fra mødet i dag?


Vi ses til middagen