

NATIONALT STØTTEPROJEKT

Januar 2026

Ingen kvinder og børn skal stå alene uden støtte efter vold i en nær relation

Nationalt støtteprojekt: Qnet



Støt Qnet, så frivillige kan hjælpe voldsudsatte kvinder og deres børn med at finde fodfæste i livet efter at have været udsat for vold.

rodekors.dk

INDHOLD

| | |
|--|---|
| 1 BAGGRUND OM QNET | 3 |
| 2 PROJEKTET | 4 |
| 3 MÅLGRUPPE | 4 |
| 4 SAMARBEJDSPARTNERE..... | 5 |
| 5 STØTTEBEHOV | 5 |
| 6 BAG OM DET NATIONALE STØTTEPROGRAM | 6 |

1 BAGGRUND OM QNET

Hvert år bliver omkring 118.000 kvinder i Danmark udsat for fysisk eller psykisk partnervold.¹

Vold i nære relationer medfører ofte fysiske, psykiske og sociale konsekvenser, der fortsætter selvom volden ophører. Det kan f.eks. være svært at overskue hverdagen og den nye livssituation efter at have brudt med volden. Mange kommer til at bo i et nyt lokalmiljø og har måske kun lidt kontakt med venner og familie og samtidig et stort behov for netværk og nærvær.

Børn rammes også hårdt. Enten fordi de selv har været direkte udsat for volden, eller fordi de har oplevet deres forældre blive udsat for den. Over halvdelen af alle børn, der kommer på krisecenter på grund af vold i familien, har aldrig talt om volden med nogen. End ikke deres mor.

I 2001 startede Røde Kors det første sociale netværk 'Qnet' med visionen om at øge livskvalitet, skabe handlekraft og sikre et liv uden vold for voldsudsatte kvinder og børn, der har været på krisecenter. Siden er antallet af Qnet vokset til over 30 netværk over hele landet.

Hvert år søger flere end 5.000 kvinder og børn på krisecenter. Når de forlader krisecentret, står de i en sårbar overgangsfase til egen bolig - ofte med intet eller kun et spinkelt netværk - og samtidig en stor psykisk belastning som konsekvens af volden.

Ensomhed, usikkerhed, presset økonomi og hverdagsliv samt bl.a. svækket selvværd og bristede familiedrømme kan føre til, at kvinden går tilbage til voldsudøveren.² En tredjedel af kvinder på krisecenter har mere end ét ophold på krisecenter.³ Det er alt for mange.

Derfor er det afgørende, at Røde Kors støtter kvinder og børn i tiden efter et krisecenterophold, så de hjælpes til at fastholde et liv uden vold. Kvinder og børn, der forlader et krisecenter, er en af de mest sårbare grupper af udsatte i Danmark. I Qnet får kvinder og børn, der har været på krisecenter, nødvendig hjælp af frivillige.

"Selvom jeg havde forladt min voldelige ægtemand, kunne jeg stadig mærke konsekvenserne af volden. Jeg var alene og havde brug for at være sammen med mennesker, som forstod, hvad jeg havde været igennem. De frivillige i Qnet gav mig styrke til at tro på, at jeg kunne komme videre og få et godt liv."

Kvinde i Qnet

¹ Kilde: Vold og overgreb i Danmark 2021. Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet (2022)

² 'Man kan ikke blive stærk så hurtigt - erfaringer fra efterværn for børn og deres mødre på krisecenter'. Boligfondens Krisecenter, 2005.

³ Årsstatistik 2014 - Kvinder og børn på krisecenter. Socialstyrelsen, 2015

2 PROJEKTET

Det frivilligbaserede Qnet er et unikt tilbud fra Røde Kors til kvinder og børn, der har været på krisecenter. Qnet er både netværk og nærvær for kvinder og deres børn, og består af både en-til-en relationer og af netværksaktiviteter.

I Qnet bliver kvinden matchet med en frivillig. De mødes 2-3 gange om måneden, hvor de for eksempel drikker kaffe og taler sammen om stort og småt. Den frivillige kan også hjælpe med praktiske opgaver i hjemmet eller tage med til møder i kommunen. Det er op til kvinden og den frivillige, hvordan de bruger deres tid. Den frivillige giver kvinden en hjælpende hånd som en god ven.

Qnet har også fællesaktiviteter for kvinder, børn og frivillige i det lokale Qnet. Til fællesaktiviteterne mødes kvinder, børn og frivillige i det lokale Qnet og f.eks. spiser sammen, tager på udflugter eller laver andet i fællesskab. Her er der rig mulighed for hygge, snak og samvær med andre, som også er i gang med at skabe et godt liv uden vold.

Røde Kors har fået evalueret Qnet, og konklusionen er, at kvinderne oplever øget trivsel, fællesskab og handlekraft som følge af deres deltagelse. For eksempel oplever 94% af kvinderne, at deltagelsen i Qnet har bidraget til, at de kunne ændre deres livssituation i en positiv retning, mens 89% oplever, at deltagelsen i Qnets netværksaktiviteter har givet dem følelsen af at være del af et fællesskab.

De frivillige i Qnet er både unge, ældre, studerende, pensionerede og i mange forskellige erhverv. Fælles for dem alle er, at det er kvinder med overskud og lyst til at hjælpe andre kvinder.

I 2025 fik i alt 815 kvinder og børn hjælp og støtte via Qnet. 271 frivillige var engageret i Qnet.

“Det, jeg har lært ved at være sammen med andre kvinder, er ikke at have skam over, hvordan mit liv har været. I Qnet behøver jeg ikke være et offer, og jeg behøver ikke være uintelligent eller noget andet her. Her er jeg bare en kvinde på lige fod med andre.”

Kvinde i Qnet

3 MÅLGRUPPE

Qnet er for kvinder og børn, der har brudt med volden og har brug for støtte i livet efter. Kvinderne og børnene er ofte flyttet til et nyt sted og må starte forfra med bl.a. bolig og sociale netværk.

De ønsker et netværk og støtte i tiden efter bruddet. Den vold, de har været udsat for, kan have været af både psykisk, fysisk, økonomisk og seksuel karakter. Og den har ofte store konsekvenser både følelsesmæssige (angst, frygt, skam), sociale (isolation, stigmatisering) samt langvarige fysiske skader.

Vi ved fx, at 44% af alle kvinder på krisecenter har symptomer på PTSD.⁴ Børnene på krisecentrene udviser også svære symptomer på mistro og stor psykisk belastning.

Med alt dette i bagagen kan det være vanskeligt at finde fodfæste i livet efter et brud. Støtte og hjælp fra frivillige i Qnet hjælper kvinder og børn til et trygt liv uden vold.

4 SAMARBEJDSPARTNERE

Røde Kors har gennem Qnet et stærkt og mangeårigt samarbejde med krisecentre og kommuner i Danmark. Frivillige aktivitetsledere er i løbende dialog med krisecentre og koordinerende rådgivere i hele landet om at hjælpe kvinder og børn videre i vores Qnet.

Udover de primære og formelle samarbejdspartnere, arbejder Qnet også sammen med en række andre aktører bl.a. Mødrehjælpen, Lev Uden Vold og boligsociale helhedsplaner. Sammen sikrer vi kvinder og børn den bedst mulige overgang til et liv uden vold.

"Hvis Qnet ikke havde været der, så tror jeg, at jeg ville have været helt fortabt. De har hjulpet mig til at stå på egne ben og klare alle de ting, jeg kan i dag"

Kvinde i Qnet

5 STØTTEBEHOV

Med midler fra jeres afdeling kan I være med til at sikre Qnet frie midler. Støtten skal være med til at understøtte aktiviteten som helhed og sikre, at Qnet også fremadrettet vokser, så vi kan komme tættere på vores målsætning om at gøre Qnet landsdækkende og hjælpe til, at ingen kvinder og børn skal stå alene uden støtte efter vold i en nær relation.

2026

849.290 kr.

⁴ Årsstatistik 2016 – Kvinder og børn på krisecenter. Socialstyrelsen, 2017

6 BAG OM DET NATIONALE STØTTEPROGRAM

I Danmark oplever vi en velfærdsstat, der er under stigende pres. Hvor flere og flere af vores mest sårbare borgere ikke får den hjælp og støtte, de har behov for. Og der er brug for, at Røde tager et større ansvar i samfundet.

Vi skal i fællesskab øge vores synlighed lokalt og nationalt med alt det, som vi allerede gør og kan. Det er blandt andet derfor, at vi har udvalgt fem sociale aktiviteter, som Røde Kors' afdelinger kan støtte.

Fælles for de fem udvalgte aktiviteter er, at de har til formål at støtte mennesker, der har eller har haft brug for velfærdsstaten, og hvor der er brug for frivillige hænder.

Alle de nationale støtteprojekter har lige stort behov for økonomisk støtte, da bidragene medfinansierer projekternes planlagte aktiviteter.