

# ÅRSBERETNING 2013



**SELVHJÆLP**  
FREDERICIA-MIDDELFART

## **Redaktionsgruppen**

Anna Lütken

Annie Karen Petersen

Kirsten Pedersen, kasserer

Kirsten Pedersen, sekretær

Opsætning og tryk

Selvhjælp

Fredericia-Middelfart

# Årsberetning 2013

## Selvhjælp Fredericia-Middelfart

**Fredericia**, Vendersgade 63, 7000 Fredericia.

Åbningstid: mandag og onsdag og torsdag kl. 09.00 - 13.00

**Middelfart**, Bakkehuset, Assensvej 100 C, 5500 Middelfart.

Åbningstid: tirsdag og torsdag kl. 9.00 - 13.00.

Telefon: 7210 6773 mandag - torsdag kl. 9.00 - 13.00 både i Fredericia og Middelfart

Formand: Anna Lütken

**Mail adresse:** [sekretaer@famiselvhjaelp.dk](mailto:sekretaer@famiselvhjaelp.dk)

**Hjemmeside:** [www.fredericia-selvhjaelp.dk](http://www.fredericia-selvhjaelp.dk)

### Redaktionsgruppen

Anna Lütken, formand

Annie Karen Pedersen, leder

Kirsten Pedersen, kasserer

Kirsten Pedersen, sekretær

### Opsætning og tryk

Selvhjælp Fredericia-Middelfart

borgernes behov samt implementering af igangsatte projekter.

Tiltrækning af nye yngre frivillige med nye idéer.

Fortsat udbygning af samarbejdet med sundhedsafdelingerne i Fredericia og Middelfart kommuner med tilbud til borgerne om sundhedsfremme.

I samarbejde med Middelfart kommune oprettes grupper samt tilbud om mindfulness målrettet førtidspensionister.

Fokus på aktiviteter målrettet ensomme ældre. Vi arbejder på at oprette endnu et madhold i Ejby / Nr. Åby. Oprettelse af "Spise med Qvinderne". Et tiltag for kvinder, der er alene. Projekt "Følgesvende, som indtil videre fortsætter til udgangen af juli.

Vi vil bruge erfaringerne fra pårørendeprojektet til at videreudvikle tilbuddene om støtte og aflastning til pårørende til alvorligt syge. Selvhjælps leder Annie Karen Pedersen sidder i styregruppe i Fredericia Kommune vedr. kræft Rehabilitering, demens og senhjerneskadede.

Vi arbejder på at lave nye tiltag for unge førtidspensionister i Fredericia med tilbud på de unges præmisser.

Fortsat udvikling af samarbejdet med patientforeningerne.

Som tidligere fortsætter vi med at opkvalificere vore dygtige frivillige med relevante kurser og supervision, så de er rustet til at klare de mange nye opgaver, de får. Der er planlagt et kursus for frivillige 05.04.2014 og yderligere 2 kurser i efteråret.

Selvhjælp Fredericia-Middelfart har 25 års jubilæum i 2015, og vi vil i den forbindelse sætte fokus på synliggørelse af vores arbejde, så borgerne får kendskab til det høje niveau, vi gennem årene har udviklet i vores frivillige selvhjælpstilbud og samtidig tiltrække nye yngre frivillige, som vil være med til at videreudvikle vores arbejde.

Temadag om demens i samarbejde med Motionsvenner og Trivselspiloter.

Musikarrangement med "De Svære Kåål" i samarbejde med Hjernesgade-foreningen i Fredericia.

Positiv psykologi, weekendkursus i samarbejde med Motionsvenner og Husgruppen i Fredericia Frivilligcenter.

Foredrag med Preben Koch i samarbejde med Seniorskolen i Fredericia Kommune.

## 7. KONKRETE TAL I 2013

Antal frivillige i Selvhjælp Fredericia – Middelfart:	57
Antal grupper dannet:	19
Antal personlige samtaler afholdt:	297
Antal henvendelser fra borgere /kontaktpersoner:	395
Afholdte gruppemøder i Fredericia og Middelfart:	178
Antal besøg i eget hjem / følgesvende	78
Vågevagter hos 20 borgere i Middelfart	302 timer

Herudover er der 10-12 henvendelser pr. dag til kontoret fra frivillige i forbindelse med koordinering af samtaler, grupper, lokaler, tilmelding til kurser mv.

Endvidere er der 12-14 henvendelser pr. dag til lederen af Selvhjælp, som træffes 2 gange om ugen og er i kontakt med frivillige og samarbejdspartnere.

## 8. ØKONOMI

Selvhjælp kan ikke eksistere uden økonomisk støtte.

Tak til Social-, Børne- og Integrationsministeriet, Fredericia og Middelfart kommuner, Trygfonden, Middelfart Sparekasse og Odd Fellow Logerne i Fredericia, Humanitære Fond for støtte til vores arbejde i 2013.

## 9. VISIONER 2014

Fortsat styrkelse og videreudvikling af selvhjælpsarbejdet efter

## Indholdsfortegnelse

1.	Organisering.....	Side	4
2.	Værdier, metoder og principper i selvhjælpsarbejdet.....	Side	4 - 5
3.	Selvhjælpsgrupper.....	Side	5
4.	Individuelle samtaler.....	Side	6 - 7
5.	Udvikling af aktiviteter.....	Side	7
6.	Arbejdsopgaver i 2013.....	Side	7 - 10
7.	Konkrete tal i 2013.....	Side	10
8.	Økonomi.....	Side	10
9.	Visioner 2014.....	Side	10 - 11

## 1. ORGANISERING

Fredericia Selvhjælp blev stiftet af en gruppe borgere i Fredericia i efteråret 1989, og de første selvhjælpsgrupper startede den 18. januar 1990. Siden 1992 er der blevet arbejdet med selvhjælpsgrupper både i Fredericia og Middelfart kommuner. Marts 2010 blev der etableret et kontor i Middelfart.

Foreningens navn er nu Selvhjælp Fredericia – Middelfart.

Selvhjælp Fredericia – Middelfart er en upolitisk, demokratisk frivillig organisation, der ledes af en bestyrelse og en ansat leder 14 timer om ugen. Endvidere er der ansat en administrativ medarbejder 24 timer om ugen.

Foreningen er tilsluttet Landsorganisationen Frivilligcentre og Selvhjælp i Danmark, og arbejder ud fra kvalitetsgrundlaget for selvhjælpsarbejdet ”God kvalitet i selvhjælpsgrupper og samtaler”, som er udarbejdet på landsplan. Se vores hjemmeside [www.fredericia-selvhjaelp.dk](http://www.fredericia-selvhjaelp.dk).

Vi tilbyder borgerne deltagelse i selvhjælpsgrupper med frivillige til at støtte gruppeprocessen. Derudover kan vi tilbyde individuelle samtaler og udvikle andre initiativer. Alle aktiviteterne baserer sig på følgende fælles værdier, metoder og principper.

## 2. VÆRDIER, METODER OG PRINCIPPER I SELVHJÆLPSARBEJDET

### Selvhjælp er at handle selv

Formålet med selvhjælp er hjælp til selvhjælp. Selvhjælp er en metode, der gør mennesker i stand til selv at bearbejde deres problemer. I selvhjælp er der ingen patienter og klienter, men borgere, der finder styrke til at håndtere deres livssituation.

Man kan få en følgesvend til følgende opgaver:

- Som følgesvend til nye aktiviteter med formålet at skabe sociale relationer i dit lokalområde.
- Som følgesvend, når det er svært at møde nye mennesker.
- Som en hjælp til at få startet på regelmæssige gå- eller vandreture.
- Som nytillflyttet borger, der skal ud at lære lokalområdet at kende.
- Som støtte til at starte med motion, at gå i sangkor eller til andre aktiviteter.

Er man først tryk i nye omgivelser, er det lettere at knytte kontakter blandt ligesindede.

Vi haft 8 opgaver i projektet i 2013.

### Frivilligdag.

I september blev der i forbindelse med frivilligdagen afholdt frivilligmarked i Middelfart i samarbejde med øvrige frivillige sociale foreninger.

I Fredericia deltog vi i frivilligmarked i Madsbyparken og i menneskekæde sammen med øvrige frivillige sociale foreninger i Fredericia til rådhuspladsen, hvor vi havde en stand med information om Selvhjælps arbejde.

### Opkvalificering af vore frivillige.

Der afholdes løbende selvhjælpscafé med erfaringsudveksling og supervision. Alle frivillige tilbydes løbende relevante kurser arrangeret lokalt eller af Center for frivilligt socialt arbejde.

### Afholdte kurser og temadage:

Opfølgingsdag på weekendkursus i 2012 om kommunikation og påvirkning ved arbejdet med mennesker i svære livssituationer.

Vi fortsætter i 2014 med tiltag for førtidspensionister i samarbejde med Middelfart Kommune i et nyt projekt "Balance i livet".

### **Vågehjælp**

Vågehjælpen i Middelfart Kommune har våget hos 20 borgere i en eller flere nætter, over en periode på 302 timer.

Vågehjælpen startede i 2007, som et tilbud til plejecentrene i en del af Middelfart kommune, og er siden blevet udvidet til at omfatte alle plejecentrene i kommunen samt borgere i eget hjem tilknyttet hjemmeplejen.

### **"Spise med Gutterne".**

"Spise med Gutterne", et netværksskabende tiltag for mænd på 60+, der er blevet alene eller er pårørende til en alvorligt syg.

Tiltaget har været en stor succes i Middelfart med 15 deltagere og i Fredericia med 18 deltagere og videreføres i 2014 i begge kommuner. Middelfarts borgmester Steen Dahlstrøm har besøgt holdet i foråret 2013.

Vi arbejder på at oprette et hold i Ejby / Nr. Åby. Der skabes rum for at tale om sorg og angst, medens der laves og spises mad.

### **"Støt den pårørende"**

Projekt "Støt den pårørende", som blev startet i 2009 i samarbejde med Frivilligcentre og Selvhjælp i Danmark, sluttede i maj 2013. Selvhjælp vil bruge erfaringerne fra projektet til at videreføre og videreudvikle tilbuddene til de pårørende.

Vi tilbyder samtaler, grupper og hjælp i hjemmet, hvor der er en alvorligt syg, så den til pårørende kan få et frirum til at samle kræfter til at klare den svære hverdag med en syg ægtefælle.

### **Projekt "Følgesvende"**

Nyt projekt støttet af Trygfonden. Formålet med projektet er at forebygge og modvirke ufrivillig ensomhed hos ældre i vores lokalområde. Se beskrivelse under pkt. 4.

### **Selvhjælp tager udgangspunkt i borgerens livssituation**

Vi møder mennesket, der hvor det er, og tager udgangspunkt i borgerens egen oplevelse af sin situation.

### **Vi skaber rum for, at borgere kan dele svære livserfaringer med andre**

Problemer, kriser, sorg og smerte er en del af det at være menneske, som det kan være svært at være alene med. Selvhjælp skaber rum for, at borgeren kan dele sine svære livserfaringer med en eller flere personer, der har tid til at lytte og være til stede på ligeværdige vilkår.

### **Vi værner om borgernes anonymitet og fortrolighed**

Alle deltagere, frivillige og ansatte har tavshedspligt. Vi fører ikke journal, og vi videregiver ingen oplysninger, med mindre lovgivningen påbyder det. Vi tager udgangspunkt i mennesker, ikke i behandling, politik, religion eller etnicitet.

## **3. INDIVIDUELLE SAMTALER**

Når en borger henvender sig, tilbyder selvhjælp individuelle samtaler. Samtalerne foregår oftest sammen med en frivillig eller foreningens leder.

Det er borgeren, der sætter dagsordenen. Individuelle samtaler tager udgangspunkt i borgerens opfattelse af egen situation.

Der er en ligeværdig og uafhængig relation mellem borgeren og den frivillige. Den frivillige lytter, prøver at forstå og opmuntre borgeren til at finde en løsning til at komme videre.

Den frivillige fra selvhjælpstilbuddet er ansvarlig for samtalens rammer. Den frivillige påtager sig værtskabet for samtalen og skaber en neutral ramme for at sikre en god og tryk atmosfære.

## 4. SELVHJÆLPSGRUPPER

### I en selvhjælpsgruppe deler mennesker i samme situation deres erfaringer.

I selvhjælpsgruppen handler det om at dele svære tanker og følelser med ligestillede.

Når mennesker i samme situation mødes, opstår der en forståelse og en følelse af ikke at være alene. Det skaber mulighed for at håndtere svære hændelser og løse problemer i sit liv.

### Gruppen bestemmer selv indhold og rammer

En selvhjælpsgruppe er selvstyrende og beslutter selv indhold og rammer for arbejdet. Frivillige igangsættere deltager og støtter gruppeprocessen, så længe dette er nødvendigt. Herefter fortsætter gruppen selvstændigt.

### Selvhjælpsgrupper kan – ud over samtale – indeholde aktiviteter.

Selvhjælp kan være mere end samtale, for eksempel forskellige aktiviteter. "At spise med Gutterne", en madklub for mænd, der har mistet sin ægtefælle eller er pårørende til en alvorligt syg ægtefælle.

Vore frivillige hjælper med praktiske gøremål i private hjem, hvor der er en person, der er alvorlig syg. Det skal understreges, at vore frivillige på ingen måder påtager sig opgaver, som det faglige personale udfører.

Et andet tiltag er at støtte personer, der p.t. har brug for opmærksomhed og støtte for at komme videre efter alvorlig sygdom og krise i familien.

Et nyt tiltag er projekt "Følgesvende". Forebyggelse af ufrivillig ensomhed hos ældre. Følgesvende er frivillige, der hjælper med at aktivere ældre, ved at hente og følge dem til forskellige aktiviteter. Ufrivilligt ensomme har svært ved at overvinde sig selv til at deltage i en aktivitet de første gange. Ved at følges med en, føler

man sig mere tryk i de nye omgivelser, og det er lettere at skabe sociale relationer. Projekt er støttet af Trygfonden fra august 2013 til ultimo juli 2014.

### Alle har tavshedspligt

I selvhjælpsgruppen skal man føle sig tryk til at tale om alt. Derfor har alle i gruppen tavshedspligt, om det, der sker i gruppen, og hvem der deltager – også efter, at gruppen er ophørt.

### Selvhjælpsgrupper er for voksne

Selvhjælpsgrupper er ikke for børn og unge under 15 år.

## 5. UDVIKLING AF AKTIVITETER

Ud over de kerneaktiviteter, der er i selvhjælpstilbuddet, kan der på forsøgsbasis afprøves nye projekter. Det sker i en bestræbelse på at nå nye målgrupper og bedre resultater.

## 6. ARBEJDSOPGAVER OG TILTAG I 2013.

I Middelfart er åbningstiden blevet udvidet i 2013, således at vi fremover har kontortid tirsdag og torsdag 9.00-13.00. Kontoret er nu bemandede med 2 personer. Kontoret bliver herudover flittigt brugt til samtaler, grupper og møder for vores frivillige.

I Fredericia har vi kontortid mandag og onsdag 9.00-13.00.

Vi kan kontaktes mandag-torsdag på telefon og mail, som er fælles på begge kontorer.

Vi har i 2013 holdt en del oplæg for det sundhedsfaglige personale og andre relevante faggrupper i begge kommuner, f.eks. vedr. kræfthabilitering, demens og senhjerneskadede.

### Projekt "Sund hele livet"

Vi har deltaget i Middelfart Kommunes projekt "Sund hele livet", hvor vi har startet 5 grupper for førtidspensionister. Projekt "Sund hele livet" er stoppet med udgangen af 2013.