

# Årsberetning

## 2023

### SELVHJÆLP

### FREDERICIA-MIDDELFART



## INDHOLD

Indhold.....	2
Forord .....	3
Aktiviteter Fredericia 2023 .....	5
Aktiviteter Middelfart 2023 .....	5
UngeSammen afsluttet i 2023 .....	6
Selvhjælpsgrupper mod ensomhed – godt i gang .....	6
Trivselsgrupper fortsætter.....	7
Sorggruppen der blev til ”Supergruppen” .....	7
Støt dit Barn .....	7
Kom Videre Mand.....	8
Netværksaktiviteter .....	8
Vågevagten .....	8
Vejviserne .....	9
Sensommerfest 2023.....	9
Nominering til årets frivillig .....	9
Samarbejde 2023 .....	10
Foredrag og oplæg i 2023 .....	10
Faktuelle tal for Selvhjælp 2023 .....	11
Bevillingsgivere 2023 .....	11
Dagsordenspunkter til bestyrelsesmøder.....	12
Selvhjælps bogføring varetages fremadrettet af Dit Sekretariat.....	12
Bestyrelsen i Selvhjælp Fredericia-Middelfart 2023.....	12

## FORORD

Det er altid spændende læsning at sidde med årsberetningen for Selvhjælp Fredericia-Middelfart. Hvert år hjælper det os til at spørge os selv og hinanden, hvem er vi? Hvor er vi på vej hen? Og hvor er vi om 5 år og om 10 år på vores særlige sted; her, hvor vi fra to sider omfavner Lillebælt, og hvor to broer knytter os sammen.

Det er et privilegium at bo så tæt på vandet i vores område. Jeg har en lidenskab for at samle hulsten ved stranden her i Føns, og ofte tager jeg dem med hjem. Det fascinerer mig, at sten er så forskellige i formen, farven og størrelsen. Stenene er hårde, tunge og uigennemtrængelige, og dog så har "tidens tand" - dråber af vand, skabt et hul igennem disse mange sten, jeg har samlet mig. For mig bliver de et billede på det, som vi kan i Selvhjælp.

Vi kan være det sted, hvor mennesker i alle aldre med et utal af forskellige livshistorier kan mødes, som oftest i mindre grupper og dele det tunge og uigennemtsigtige. Gennem de samtaler som opstår rundt om bordet, så åbnes der en lille sprække ind i et forslået og ofte tabsramt menneskes hårde panser, og efter en tid er der hul igennem. Hullet bliver et billede på, at det at blive set og hørt skaber en stor forandring i menneskers liv. Der er hul igennem til det svære, og der bliver skabt et nyt (hul) rum for, at nye venskaber og fællesskaber bliver mulige -og dermed en ny fremtid. Det er jo nemlig sådan, at problemer kan løses, men byrder skal bæres. Og byrder kan også fylde i børns og unges liv. Det bliver vi mindet om, når unge mødes i Selvhjælp, og når børn mødes i trivselsgrupper på skolerne. Og vi mindes om det, når forældre mødes i "Støt dit barn", og når mænd midt i livet får nyt mod på arbejdsliv og fremtid i "Kom videre mand", og vi ser det ske i vores sorggrupper.

Selvhjælp er hele tiden i bevægelse, og der bliver løbende evalueret på de forskellige tilbud, og nye tilbud bliver til i samarbejde med andre organisationer og medarbejdere i kommunerne. Og det allervigtigste: I frivillige tilbyder jer som dem, der evner at skabe disse "samtale – rum", hvor det bliver muligt at være menneskelige sammen, og hvor nye trædesten dukker op i samtalen med hinanden.

Fra bestyrelsen har vi brug for at sige, at uden Luise og Christina, så kunne vi ikke være, dér hvor vi er. Af hjertet TAK for jeres engagement, jeres ildhu, jeres hjertevarme facon. Tak for 2023, tak til de frivillige i bestyrelsen for de mange samtaler og overvejelser, der ligger bag arbejdet med at drive en forening som Selvhjælp. Det er udfordrende, muntert og givende at være med. Nu glæder bestyrelse og medarbejdere os til, at det bliver muligt at afholde en strategiproces i juni 2024 sammen med Louise Morell fra

landsorganisationen FriSe. Og vi glæder os også bare til at mødes på kryds og tværs i de forskellige aktiviteter, som vi alle hver især er en del af.

På bestyrelsens vegne: TAK.

Vita Andreasen, formand

## AKTIVITETER FREDERICIA 2023

- Individuelle samtaler – til alle borgere, der henvender sig
- Sorggruppe for ældre
- Sorggruppe for yngre voksne – op til 50-årsalderen
- Kom Videre Mand – for mænd i krise
- Støt dit Barn – for forældre til psykisk sårbare børn og unge
- Trivselsgrupper – for børn i skolealderen, der mistrives
- UngeSammen
- Café for førtidspensionister og flexjobbere
- Spise med Gutterne - for mænd, der er blevet alene
- Spise med Qvinderne - for enlige kvinder

## AKTIVITETER MIDDELFART 2023

- Individuelle samtaler – til alle borgere, der henvender sig
- Sorggruppe for ældre
- Sorggruppe for yngre voksne – op til 50-årsalderen
- Kom Videre Mand – for mænd i krise
- Støt dit Barn – for forældre el. nære pårørende til psykisk sårbare børn og unge
- Trivselsgrupper - for børn i skolealderen, der mistrives (pilotprojekt)
- UngeSammen
- Selvhjælpsgrupper for ensomme
- Spise med Gutterne (Ejby og Middelfart) - for mænd, der er blevet alene
- Spise med Qvinderne (Ejby og Middelfart) - for enlige kvinder
- Vejviserne
- Vågevagt - hos døende på plejecentrene i Middelfart Kommune

## UNGESAMMEN AFSLUTTET I 2023

Vi afsluttede vores UngeSammen-projekt i dec. 2023, som vi fik bevilliget penge til fra TrygFonden. UngeSammen har været et 3-årigt projekt, hvor formålet var at afhjælpe den stigende mistrivsel blandt unge. Målgruppen i projektet var unge under uddannelse med begyndende angst. Den primære aktivitet i projektet var at tilbyde de unge selvhjælpsgruppeforløb, hvor de kunne erfaringsudveksle -og spejle sig i andre unge i samme situation. De unge i den sidste gruppe har valgt at fortætte med at mødes på egen hånd. Vi har fået udarbejdet en lille film med to af deltagerne Sally og Eric, hvor de fortæller hvad de har fået ud af at deltage i UngeSammen, som ligger på hjemmesiden. Evalueringen af projektet kan læses på Selvhjælps hjemmeside



## SELVHJÆLPSGRUPPER MOD ENSOMHED – GODT I GANG

2023 var året, hvor vi startede vores nye projekt "Selvhjælpsgrupper mod ensomhed" op. Vi offentliggjorde projektet ved at deltage i march mod ensomhed i august, hvor vi i fælles flok var på en skøn gåtur fra Middelfart til Føns. Én ud af otte danskere føler sig svært ensomme, og det kan have store konsekvenser for helbredet, både fysisk og mentalt. Vi er derfor glade for, at vi med tilbuddet kan hjælpe mennesker med at komme den svære ensomhed til livs. Projektet er i samarbejde med FriSe og er støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond.



## TRIVSELSGRUPPER FORTSÆTTER

Vi afsluttede i 2023 vores pilotprojekt "Børn i trivsel" og fik endnu en bevilling fra TrygFonden til at starte trivselsgrupper op igen for skolebørn i både Fredericia -og Middelfart Kommune. Vi glæder os meget til igen at give børnene en mulighed for at komme med i en trivselsgruppe. Det er så vigtigt med en tidlig og forebyggende indsats!

## SORGGRUPPEN DER BLEV TIL "SUPERGRUPPEN"

Som et fast tilbud i Selvhjælp har vi sorggrupper for ældre der har mistet ægtefælle/partner. I 2023 blev fem tidligere deltagere i ét af vores sorggruppeforløb interviewet til et meget fint indslag på TV2 Fyn. Her fortæller de fem kvinder om hvordan de lærte hinanden at kende gennem deltagelse i sorggruppeforløbet og om hvilket enestående venskab de efterfølgende har fået. I vore selvhjælpsgruppeforløb generelt lægges der op til, at deltagerne taler til hinanden om deres livssituation, svære tanker og følelser. På den måde får de et unikt fællesskab med hinanden, hvilket bevirker, at mange af vores tidligere deltagere fortsat mødes i privat regi.

## STØT DIT BARN

Takket være en bevilling fra Velliv Foreningen og Middelfart Kommune, kunne vi i 2023 få hele tre selvhjælpsgrupper i gang i Støt dit Barn. Vi oplever mange henvendelser fra forældre til psykisk sårbare børn og unge, der ønsker hjælp og støtte. Det er hårdt og krævende at være forælder eller pårørende til et barn/ung, der mistrives. Gennem Støt dit Barn får forældre og pårørende støtte og hjælp til at håndtere de udfordringer, de oplever.



## KOM VIDERE MAND

I 2023 fik vi også bevilliget penge fra Velliv Foreningen til Kom Videre Mand. Tilbuddet skal afhjælpe, at mænd i krise på ca. 40-60 år oplever isolation, ensomhed, frustration og magtesløshed. Mange mænd kan have det svært ved at dele tanker og følelser, når livet gør ondt, og mænd er generelt dårligere end kvinder til at søge hjælp, når livet rammer. Kom Videre Mand er en vigtig indsats for at hjælpe mænd videre. Vi håber på at opstarte flere Kom Videre Mand selvhjælpsgrupper i den kommende tid.

## NETVÆRKSAKTIVITETER

Selvom kernen i Selvhjælp er selvhjælpsgrupper, som gennem de sidste 34 år har samlet borgere i alle aldersgrupper omkring mange forskellige temaer, har vi i Selvhjælp også enkelte netværksaktiviteter; Spise med Gutterne og Spise med Qvinderne samt Café for førtidspensionister, flexjobbere og ledige. Spise med Gutterne har eksisteret siden 2012 og Spise med Qvinderne og førtidspensionistcaféen siden 2015. Det er dejligt, at vi efter hhv. 9 og 12 år fortsat i 2023 kan tilbyde disse aktiviteter – ikke mindst takket være vores frivillige tovholdere.



## VÅGEVAGTEN

Vågevagten har i 2023 våget i alt 647,5 timer. Derudover har de holdt fire kvartalsmøder. Vågevagten har også i 2023 gjort en stor indsats i at fortælle om Vågevagtens arbejde både via oplæg på SOSU-skoler og på apotekerne i Nr. Åby og i Ejby. Ved at synliggøre Vågevagtens arbejde og formål på apotekerne, gør de også pårørende opmærksomme på tilbuddet. Samtidig med er det også en god mulighed for Vågevagten at rekruttere nye frivillige vågere herigennem. I 2023 besøgte Vågevagten desuden Hospice Sønderjylland, hvor de fik en rundvisning af hospice-chefen Sigrid Wemmelund. Formålet med besøget for Vågevagten var at se hvordan et hospice drives og hvordan både personale og frivillige tager hånd om patienterne i deres sidste tid.



## VEJVISERNE

Vejviserne har i 2023 ledsaget 32 borgere fra Middelfart Kommune til ønskede aktiviteter og fællesskaber, og de har afholdt 7 koordineringsmøder. På møderne får de sammen talt om hvordan det går i deres vejviserrolle og de får taget vigtige snakke op ift. deres møde med borgerne. Et vigtigt formål med koordineringsmøderne er også, at vejviserne får et fællesskab med hinanden. Der er derfor også fokus på hygge og samvær, hvor de bl.a. har spist frokost på Fænøsund Plejecenter (som også er et sted med aktiviteter for ældre), de har haft sommermøde med quiz samt julemøde med pakkespil, og fire vejvisere har også i 2023 været med på Ensomhedskonference i Herning.

## SENSOMMERFEST 2023

Også i 2023 fejrede vi vores fantastiske frivillige med en sensommerfest. Takket være en bevilling fra Nordea-Fonden, havde vi en festlig aften med lækker mad, spændende indslag, og så blev der på festligste manér spillet op til folkedans. Takket være vores frivillige, er mange mennesker gennem tiden hjulpet styrket videre i deres liv, med fornyet livsmod, livskvalitet og overskud. Nogle af de borgere, der selv har deltaget i vores selvhjælpsgrupper, er efterfølgende blevet frivillige hos os, fordi de har oplevet, hvor stor en forskel det har gjort i deres liv, og de vil dermed gerne give andre den samme mulighed for at komme videre i livet.

## NOMINERING TIL ÅRETS FRIVILLIG

I forbindelse med Frivillig Fredag 2023, blev Anne Clausen, der både er vejviser og vågevagt i Selvhjælp, nomineret til årets frivillig. Det kendetegner Anne, at hun er meget kreativ og har et stort engagement. Hun bidrager altid med gode idéer og tiltag og giver altid en hjælpende hånd med, når der er brug for det. Anne har selv udtalt: "Den energi, jeg lægger i at hjælpe mennesker, uanset i hvilken retning, får jeg mangefold igen. Den taknemmelighed jeg møder alle steder, varmer helt ned i storetåen".



## SAMARBEJDE 2023

En stor og vigtig del af Selvhjælps arbejde er at netværke og etablere samarbejder med mange forskellige parter i både Fredericia -og Middelfart Kommune. Vi kan ikke eksistere uden et godt samarbejde med kommunerne, skoler og uddannelsessteder, frivilligcentre og andre foreninger og organisationer. Vi værdsætter og lægger vægt på åbenhed, gode kontakter og relationer. Det skaber muligheder for spændende samarbejder og ikke mindst er det vigtigt, at borgere og samarbejdspartnere kender til Selvhjælps tilbud og den frivillige indsats. Sammen kan vi mere – til gavn for borgerne.

I 2023 har vi holdt nogle spændende møder med præster fra Middelfart provsti samt frivilligkonsulenten og fællesskabskoordinatoren fra Middelfart Kommune. Som en del af præsternes diakoniarbejde, som er kirkens omsorgstjeneste, har de været interesseret i vores forening, herunder vores tilbud om sorggrupper. På møderne har vi bl.a. talt om, hvordan vi kan samarbejde om at styrke -og udvikle tilbud om sorggrupper for sorgramte borgere i Middelfart Kommune – med inspiration fra Horsens Sund By, der i samarbejde med Horsens Provsti har udviklet en konkret sorghandleplan. Det er så vigtigt, at mennesker i sorg, i alle aldersgrupper, ved, hvilke tilbud der er og hvem de skal kontakte, og at de mennesker der møder dem, kan hjælpe dem videre til et sorggruppetilbud.

## FOREDRAG OG OPLÆG I 2023

Det er vigtigt for os, at vi i Selvhjælp i løbet af året kan give vores frivillige tilbud om spændende kurser, foredrag og oplæg. I 2023 har vi arrangeret fire spændende oplæg, bl.a. i samarbejde med PsychInfo og Fredericia Bibliotek. Vi har således også i forbindelse med oplæggene inviteret bredt ud, så vores samarbejdspartnere, andre foreninger og øvrige interesserede også fik budet. I 2023 arrangerede vi følgende oplæg:

- "Skal du tage det hele med dig?". Med Abelone Glahn, om hvordan man nedskalerer og downsizer, når man nærmer sig den tredje alder og måske overvejer et mindre hjem på sigt.
- Foredrag med Julius Mygind på både Middelfart -og Fredericia Gymnasium. Om det svære i at være ung og vigtigheden i at turde række ud efter hjælp og dele sine sårbarheder med andre.
- "Robuste og bevidste voksne skaber robuste børn i trivselsgrupper". Om hvordan man gennem trivselsgrupper kan være med til at skabe robuste børn.
- "Når mistrivsel bliver til skolefravær". Om de komplekse og varierende årsager til børn og unges skolefravær.



## FAKTUELLE TAL FOR SELVHJÆLP 2023

Selvhjælp har i 2023 haft 80 registrerede frivillige (heraf 69 aktive, 9 passive og 2 på venteliste til uddannelse). Der er afholdt 78 individuelle samtaler og 121 netværksaktiviteter med gennemsnitligt 58 deltagere. Der er afholdt 10 selvhjælpsgruppeforløb, hvor 52 borgere har deltaget. Vejviserne har ledsaget 32 borgere. Vågevagten har haft 40 henvendelser og våget i alt 647,5 timer.

Vores frivillige har lagt utroligt mange timer i selvhjælpsarbejdet i 2023. Det vil vi gerne sige en **STOR** tak for. For at få et nogenlunde retvisende tal på hvor mange timer vores frivillige egentlig bruger på deres indsats i Selvhjælp, har vi bedt dem om at indsende timetallene, for hvert halve år i 2023. Tallene vil vi bruge fremadrettet, når vi fortæller om vores forening og vores frivilliges indsats.

## BEVILLINGSGIVERE 2023

Selvhjælp Fredericia-Middelfart kan ikke eksistere uden økonomisk støtte.

**TAK** til:

- Middelfart Kommune
- Fredericia Kommune
- TrygFonden
- Nordea Fonden
- Velliv Foreningen
- Tove Bjørnhauges Fond
- Odd Fellow Broderloge nr. 47, Mdf.

- Y' s Mens Club, Erritsø
- Jascha Fonden
- Børn hjælper Børn

## DAGSORDENPUNKTER TIL BESTYRELSESMØDER

Vi har i 2023 afholdt fire bestyrelsesmøder og en generalforsamling (årligt). Her er nogle af de punkter, der bl.a. har været drøftet på bestyrelsesmøderne:

Bestyrelsesseminar – Sensommerfest – Frivillig Fredag – Fondsansøgninger – Opdatering af vedtægter – Økonomi – Samarbejdspartnere – Sorghandleplan - Nyt om kasserer-posten – Trivselsgrupper2.0

## SELVHJÆLPS BOGFØRING VARETAGES FREMADRETTET AF DIT SEKRETARIAT

Bestyrelsen besluttede enstemmigt i 2023, at Selvhjælps bogføring og regnskab fra 2024 håndteres via "Dit Sekretariat" i Viborg.

## BESTYRELSEN I SELVHJÆLP FREDERICIA-MIDDELFART 2023

Vita Andreasen, formand

Rikke Rodam, næstformand

Kirsten Pedersen, kasserer

Gitte Bülow

Mattias Skærved

Tina Maria Brinks

Alex Brunebjerg

Kell Nielsen (suppleant)

Susanne Lindberg (suppleant)

# SELVHJÆLP FREDERICIA-MIDDELFART

## BYGGER BRO MELLEM MENNESKER



Fredericia Sundhedshus, Dronningensgade 97, bygning B, stueetagen, 7000 Fredericia (man. og ons. kl. 9-13)

Teglårdsparken 17, 5500 Middelfart (tirs. og tors. kl. 9-13)

[sekretaer@famiselvhjaelp.dk](mailto:sekretaer@famiselvhjaelp.dk)

Tlf. 72 10 67 73

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

[www.facebook.com/selvhjaelpfm](https://www.facebook.com/selvhjaelpfm)

### Redaktion:

Christina Nørtoft Olesen

(daglig leder)

Vita Andreasen

(formand)

