

# Årsberetning

2019

SELVHJÆLP

FREDERICIA-MIDDELFART



## Forord

Selvhjælp Fredericia-Middelfart er en frivillig social forening. Vi tilbyder netværksaktiviteter, selvhjælpsgrupper og individuelle samtaler og skaber mulighed for, at mennesker deler erfaringer om det, der er svært – gensidigt og på lige fod.

Selvhjælp er troen på, at vi som mennesker kan bearbejde vores problemer selv, og sommetider har vi behov for støtte til det. Selvhjælp er ikke professionel behandling, men muligheden for at sætte ord på tanker og dele erfaringer med andre. Selvhjælp er at vide, at man ikke er alene, fordi der er nogen at "gå vejen" sammen med.

Vi arbejder for at give alle muligheden for at højne deres livskvalitet og mestre livet bedre. Derfor er vores mål også altid, at enhver deltager får et nyt og mere positivt perspektiv på deres situation og redskaberne til at håndtere den selv fremover.

Rigtig god læselyst!



## **Samarbejde 2019**

Selvhjælp Fredericia-Middelfart kan ikke eksistere uden et godt samarbejde med kommunerne, frivilligcentrene 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.

## **Partnerskabsaftale med Middelfart -og Fredericia Kommune**

Vi har en partnerskabsaftale med både Middelfart Kommune og Fredericia Kommune. Med partnerskabsaftalen forpligter vi os til dialog og samarbejde om særlige opgaver og tiltag. Der afholdes et årligt dialogmøde i hhv. Middelfart Kommune og Fredericia Kommune, hvor der gives en status for indsatsen det forgange år og aftales prioriteringer for det kommende år.

## **FriSe (Frivilligcentre og Selvhjælp i Danmark)**

Selvhjælp er medlem af FriSe, som er en paraplyorganisation og repræsentant for Frivilligcentre og Selvhjælpsorganisationer. De kender frivilligheden og arbejder dagligt for at skabe de bedste betingelser og største udfoldelsesmuligheder for frivillige og foreninger i Danmark. De tilbyder bl.a. konsulentbistand og uddannelsesmuligheder.

## **Økonomi 2019**

Selvhjælp Fredericia-Middelfart kan ikke eksistere uden økonomisk støtte.

### **TAK til:**

- Fredericia -og Middelfart Kommune
- TrygFonden
- Fonden Ensomme Gamles Værn
- Donationer til Vågevagten
- Odd Fellow Loge nr. 47 Chr. XI, Middelfart
- Y´s Mens Club, Erritsø
- Tove Bjørnshauges Fond

### **TAK til:**

Frivilligcentrene i Fredericia og Middelfart Kommune og vores andre samarbejdspartnere for det gode samarbejde i 2019.

En stor tak til de mange frivillige, der har valgt at være frivillige hos Selvhjælp Fredericia-Middelfart og være med til at gøre en kæmpe forskel for mange borgere.

Vi glæder os til endnu et godt samarbejde med jer alle i 2020.

## Faktuelle tal for Selvhjælp 2019

Antal frivillige:	<b>75</b>
Antal henvendelser fra borgere:	<b>44</b>
Antal afholdte personlige samtaler:	<b>43</b>
Antal afholdte gruppemøder, (selvhjælpsgrupper og netværksgrupper; inkl. Spise med Gutterne, Spise med Qvinderne samt Førtids-Flexjobcafé):	<b>95</b>
Antal teaterledsagelser:	<b>8</b>
Antal vågevagthenvendelser:	<b>40</b>
Antal vågetimer:	<b>708</b>
Antal møder og oplæg med eksterne samarbejdspartnere:	<b>62</b>

Herudover har vi afholdt:

**8** Søndagskaffearrangementer i Middelfart med i alt **120** antal borgere

**11** Søndagskaffearrangementer i Fredericia med i alt **220** antal borgere

Juleaftensarrangement i Middelfart i samarbejde med Ældresagen og Middelfart Kommune med **18** borgere og **11** frivillige.

## Kvalitet i selvhjælpsarbejdet

Deltagelse i en selvhjælpsgruppe er frivilligt, og igangsætteren er også frivillig. Da vi i selvhjælpen arbejder med mennesker i svære livssituationer, har vi brug for frivillige med særlige menneskelige kvalifikationer. Det er bl.a. vigtigt at være nærværende, en god lytter og at kunne skabe tryghed og tillid. Det er et krav, at nye frivillige til selvhjælpsgrupper deltager i igangsætterkursus og på gruppelederuddannelse, hvor de bliver klædt på til at facilitere en selvhjælpsgruppe.

Der er i FriSe udarbejdet et kvalitetsgrundlag for selvhjælpsgrupper, som der arbejdes efter i selvhjælpsarbejdet. Heri står der bl.a., at selvhjælpsgrupper er kendetegnet ved værdierne; *Gensidighed*, *Ligeværdighed* og *Medmenneskelighed*. Kvalitetsgrundlaget kan findes på vores hjemmeside. Vores frivillige tilbydes løbende relevante kurser i takt med nye tiltag og nye arbejdsopgaver. Vi afholder Selvhjælpscafé ca. hver 3. måned, hvor vores frivillige udveksler erfaringer og får supervision. Vores frivillige tilbydes også kurser gennem CFSA (Center for frivilligt socialt arbejde).

## Dagsordenpunkter til bestyrelsesmøder

Vi har i 2019 afholdt fem bestyrelsesmøder og en generalforsamling (årligt). Her er nogle af de punkter, der bl.a. har været drøftet på bestyrelsesmøderne:

Drift og udvikling 2019 - Støt Den Pårørende – Trivselsgrupper -Hjemmesideopdatering - Ansættelse af ny daglig koordinator og projektkoordinator – Økonomi – Bestyrelsesseminar – Nytårskur -Rekruttering af frivillige – Vedtægter - Valg af ny revisor- Kassererens rolle og profil - Ansøgninger §18

## Bestyrelsen i Selvhjælp Fredericia-Middelfart

Vita Andreassen, formand

Hanne Ladegaard, næstformand

Kirsten Pedersen, kasserer

Anne Lomholt

Lisbeth Andersen

Mattias Skærved

Rasmus Bruun Nielsen

Anne Klysner

Gitte Bülow

## Selvhjælp mod ensomhed

Der er desværre rigtig mange borgere, der oplever ensomhed; borgere, der aldrig har nogen at tale med, hvis de har problemer eller brug for støtte, og borgere, der ofte er uønsket alene. Selvhjælp arbejder på at forebygge ensomhed.

Både Fredericia -og Middelfart Kommune har fokus på forebyggelse af ensomhed. I Fredericia er vi gennem Kommunens Handlingsnetværk for Fredericia Fælles, gået sammen med Frivilligcentret og andre foreninger om at afhjælpe ensomhed blandt kommunens borgere. Det bl.a. ved, at vi i uge 24 i 2020 gennem forskellige tiltag, vil skabe fokus på ensomhed og forebyggelse heraf.

Og i Middelfart har vi, Kommunen, Ældresagen og Røde Kors, indgået et samarbejde om at forebygge ensomhed blandt ældre, med særlig fokus på at få inviteret isolerede og ensomme borgere med ind i aktiviteter og fællesskaber. Det bliver nogle spændende samarbejder.



*Der hygges til Søndagskaffe i Fredericia*

## Aktiviteter Fredericia

- Individuelle samtaler – til alle borgere, der henvender sig
- Selvhjælpsgrupper - efter behov; fx angst/depression og sorg
- Kom Videre Mand – for mænd i krise
- Støt den Pårørende – for pårørende til alvorligt el. kronisk syge
- Trivselsgrupper – for børn i skolealderen, der mistrives (pilotprojekt)
- Søndagskaffe - for borgere, der er ensomme og mangler netværk
- Café for førtidspensionister og flexjobbere
- Spise med Gutterne - for mænd, der er blevet alene
- Spise med Qvinderne - for enlige kvinder
- Teaterledsagerordning – for ensomme borgere
- Fællesspisning for ensomme i samarbejde med Messe C. (Spise med Gutterne -og Qvinderne)



## Aktiviteter Middelfart

- Individuelle samtaler – til alle borgere, der henvender sig
- Selvhjælpsgrupper - efter behov; fx angst/depression og sorg
- Kom Videre mand – for mænd i krise
- Støt dit Barn – for forældre el. nære pårørende til psykisk sårbare unge
- Trivselsgrupper – for børn i skolealderen, der mistrives (pilotprojekt)
- Søndagskaffe - for borgere, der er ensomme og mangler netværk
- Spise med Gutterne (Ejby og Middelfart) - for mænd, der er blevet alene
- Spise med Qvinderne (Ejby og Middelfart) - for enlige kvinder
- Teaterledsagerordning – for ensomme borgere
- Vågevagt - hos døende på plejecentrene i Middelfart Kommune
- Juleaftensarrangement - for borgere, der ikke har nogen at holde juleaften sammen med

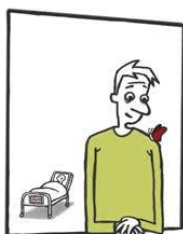


## Støt den Pårørende

Det er ikke kun den syges liv, der ændrer sig, når alvorlig sygdom rammer. Som pårørende skal man ofte være støtte for den syge, holde sammen på familien og løse ekstra mange praktiske opgaver.

I Støt den Pårørende kan man få hjælp på flere forskellige måder – alt efter hvad man har brug for. Tilbuddet er enkeltsamtaler, grupper for pårørende og støtte i hjemmet. I 2019 har der især været fokus på at få projektet ud til relevante pårørende, og der begynder efterhånden at være borgere, der henvender sig. Vi har i 2019 holdt møder med mange interessenter; bl.a. inde -og udedistriktsledere, SOSU-teams, I.P. Schmidt Gård, lægehuse, Sundhedshuset, demenskonsulenter, forebyggende teams, hjerneskode-konsulenter, Ældresagen mm. Ligeledes er der taget kontakt til relevante patientforeninger ift. samarbejde om arrangementer for pårørende.

Projektet bæres af frivillighed og medmenneskelighed og er forankret i et tæt samarbejde mellem Selvhjælp Fredericia – Middelfart og Fredericia Kommune.



**Fredericia  
Kommune**

## Trivselsgrupper

Mange børn trives desværre dårligt og har ikke redskaberne til at komme i trivsel. Det vil vi gerne gøre noget ved. I 2019 fik vi bevilliget penge fra TrygFonden og Middelfart Kommune (§18) til at etablere Trivselsgrupper for børn i skolealderen. Formålet med **Trivselsgrupper** er at skabe et trygt og tillidsfuldt samtalerum, hvor børn i skolealderen kan tale om de problemer, der påvirker dem i sådan en grad, at de ikke trives og dermed mister motivation for at deltage i gruppesammenhænge, fællesskaber og læringsituationer i både skole og fritid. Der var gruppelederuddannelse for frivillige og lærere/pædagoger d. 6. dec., så nu er de gæve kvinder klar til at starte trivselsgrupper op.

Vi starter med fire trivselsgrupper i januar/februar 2020. Det bliver på Nr. Åby skole, Båring skole og Erritsø Fællesskole – for skilsmissebørn. Senere på året skal vi have flere trivselsgrupper i gang på flere skoler i både Middelfart -og Fredericia Kommune.



Med støtte fra  
**TrygFonden**

## Nye ansigter i Selvhjælp

Bestyrelsen ser med optimisme på fremtiden for Selvhjælp Fredericia Middelfart. I 2019 blev der ansat et dynamisk 'makkerpar' til at drive foreningsarbejdet videre til gavn og glæde for udsatte borgere i vores to kommuner. Christina og Rikke, der er jævnaldrende, tiltrådte deres nye arbejde hos Selvhjælp den 1. august. Christina N. Olesen er daglig koordinator, og Rikke Rodam er projektkoordinator. Vi mærker, at der er ansat et par erfarne og dygtige medarbejdere med blik for 'socialt arbejde', netværksskabelse, it, events, fondsansøgninger og projekter. Og det allervigtigste er deres evne og lyst til at møde mennesker åbent, fordomsfrit og nysgerrigt, sådan har mange allerede lært dem at kende.



## Fremtiden/Visioner

2020 tegner til at blive et spændende år i Selvhjælp, hvor vi for alvor bl.a. kan se vores to store projekter "Trivselsgrupper" og "Støt den Pårørende" udvikle sig.

Vi vil også gerne have flere selvhjælpsgrupper i gang; bl.a. sorggrupper og grupper for borgere med lettere angst og depression. Særligt får vi flere henvendelser fra unge med angst, der gerne vil med i en selvhjælpsgruppe. Dem vil vi også gerne have fokus på i det nye år og finde relevante samarbejdspartnere, der har samme målgruppe, så vi når bredere ud til de unge.

Vi skal have uddannet flere igangsættere og gruppeledere, så vi sikrer os, at vi altid har frivillige at trække på til vores Selvhjælpsgrupper.

Vi vil fortsat sikre os, at de frivillige får solid sparring og supervision, når behovet er der. Samtidig skal de alle opleve, at de på tværs af aktiviteter, er en del af et frivilligt fællesskab i Selvhjælp.

Vi vil fortsat nå ud til borgere gnm. opslag, annoncer, FB, hjemmeside oplæg og møder med samarbejdspartnere.

Vita Andreasen  
Formand



# SELVHJÆLP FREDERICIA-MIDDELFART

## BYGGER BRO MELLEM MENNESKER



Vendersgade 63, 7000 Fredericia (man., tirs., 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](http://www.facebook.com/selvhjaelpfm)

### **Redaktion:**

Christina Olesen

Vita Andreasen

Kirsten Pedersen

