



NYHEDSBREV – OKT. 2020

ÅRGANG 2020 NR. 3



KÆRE ALLE

Hermed det næste nyhedsbrev i rækken.

FRA FORMANDEN

Kære frivillige i Selvhjælp. Når kriser og udfordringer rammer os, så reagerer vi ofte ved 'at trække os', vi bliver derhjemme, og vi opgiver at drømme nye drømme om fremtiden. Sådan opleves det også af mange her i corona pandemien. At blive hjemme bliver en fristelse. Mange trækker sig fra fællesskaber, familie og venner. Og det kan let betyde isolation og alt for meget alenetid. Derfor tænker vi, at der er ekstra meget brug for Selvhjælp i dette lange seje forløb med Covid-19. Og samtidigt skal vi overholde coronaregler med sprit, afstand mm. Vi mærker alle, at det er en udfordrende tid lige nu.

Så to budskaber i dette nyhedsbrev: pas godt på dig selv og dine kære og alle dem, som du møder på din vej – også i Selvhjælp, men vis veje ud af isolationen både i familiens og venners kreds, men også i Selvhjælp.

Sammen kommer vi igennem disse corona-år 2020/2021.

Efterårets farver lyser op lige nu. Rigtigt godt efterår til jer alle.

Vita

FRA AKTIVITETERNE

Her i efteråret havde vi planlagt tre Pårørendecaféer. De to første caféer måtte desværre aflyses pga. for få tilmeldte, men til den seneste pårørendecafé, som blev afholdt d. 6. okt. i samarbejde med bibliotekerne ved Lillebælt, var der 18 tilmeldte. Her holdt Diana Lund Andersen, der er forfatter til bogen "Jeg er også vigtig – Husk dig selv som pårørende" (2019), foredrag. Diana tog i foredraget udgangspunkt i sin egen historie om det at være pårørende, og om hvordan man som pårørende til et sygt familiemedlem kan passe på sig selv. Det glemmer rigtig mange pårørende nemlig i kærlighed til deres syge familiemedlemmer. I foredraget gav Diana bl.a. ti gode råd til, hvordan man passer på sig selv – både som pårørende og som familie.



Der var efterfølgende deltagere, der var interesserede i at deltage en selvhjælpsgruppe for pårørende til kronisk syge, så nu ser det ud til, at vi her i nov. kan få en pårørendegruppe i gang i Selvhjælp. Det ser vi meget frem til.



I juni startede vi en sorggruppe op for voksne, der har mistet ægtefælle. Gruppen mødtes i alt otte gange og havde sidste gang d. 3. sep. Det var et rigtig godt gruppeforløb, og alle deltagere meldte efterfølgende tilbage, at de havde været glade for at være med i sorggruppen og at de har fået mod på livet igen. Det, de særligt havde været glade for, var mødet med andre i samme situation, den gensidige forståelse og det at have et rum, hvor det er okay at tale om sin sorg. Der var en god kemi i gruppen, og de valgte efterfølgende fortsat at mødes i gruppen.

Vi har pt. tre på venteliste til endnu et sorggruppeforløb.

Kom Videre Mand er i gang med det tredje gruppeforløb i år. Det er dejligt, at der er mænd, der henvender sig, fordi de gerne vil gøre noget ved den situation de er i. Kom Videre Mand er for mænd, der er blevet skilt, opsagt eller ramt af stress. Man kan også deltage, hvis man bare har brug for et nyt fællesskab, der kan bringe en videre.

Støt dit Barn er pt. i gang med sit andet forløb i år, hvor ni forældre deltager. Støt dit Barn afholdes to gange om året; forår og efterår. Støt dit Barn er et tilbud til forældre og nære pårørende, der har psykisk sårbare børn i alderen 10-25 år. Vi har i år indgået et nyt samarbejde med Ungeliv i Middelfart Kommune, der vil hjælpe med at henvise forældre til Støt dit Barn. Ungeliv er kommunens nye tilbud til psykisk sårbare unge, der kan få anonym rådgivning.

Vågevagten holder informationsmøde onsdag d. 28. okt. kl. 16.30-18 i Østergades Forsamlingshus i Middelfart, da de søger frivillige til at våge hos døende for at være med til at skabe tryghed og nærvær. Man våger fire timer og mest om natten. Man behøver som frivillig ikke at have en sundhedsmæssig faglig baggrund. Man er nærværende, kan holde i hånd og lytte efter behov. Plejecentrenes personale tager sig af plejen. Spred gerne ordet om informationsmødet.



Lørdag d. 14. nov. holder Vågevagten kursus på Fjeldsted Kro for alle frivillige i Vågevagten. Temaet for dagen er frivilligt omsorgsarbejde med døende, og der er udarbejdet et spændende program for dagen. Mette Gammelgaard og Knud J. Hansen kommer og underviser. Mette er uddannet sygeplejerske og arbejder til daglig på Hospice Djursland. Hun har stor erfaring med at passe alvorligt syge og døende. Knud har været frivilligkoordinator på Hospice Djursland i 7 år. Kurset er muligt på grund af en bevilling fra Søsterlogen nr. 49, Rosen, i Middelfart.



Fredag d. 18. sep. blev der afholdt gruppelederuddannelse til Trivselsgrupper. Det var en rigtig god eftermiddag med engagerede frivillige og lærere/pædagoger fra Kirstinebjergskolen i Fredericia, der er så klar på at få tre trivselsgrupper i gang her efter efterårsferien. Trivselsgrupper er et tilbud til skolebørn der mistrives; det kan være pga. forældres skilsmisse, sorg, lavt selvværd, mobning. Der kan også dannes trivselsgrupper, hvor man taler med børnene om følelser og hvor de lærer at sætte ord på alle de følelser man kan rumme; både de svære og de gode.

Spise med Qvinderne og Spise med Gutterne er stadig på standby i Fredericia Kommune, der endnu ikke har åbnet op for skolekøkkenet på Ullerup Bæk Skolen. Spise med Qvinderne mødes en gang imellem til lidt hygge og snak, hvor det lige er muligt. Vi håber de alle snart kan komme i gang igen. Spiseholdene er i gang i Middelfart Kommune, som åbnede op for brug af skolekøkkenet på Østre Skole i sep. måned. Her har foreninger lov til at brug skolekøkkenet – selvfølgelig med de anbefalede retningslinjer ift. afspritning, afstand og håndhygiejne.

Spise med Qvinderne, mandagsholdet i Middelfart, søger i øvrigt en tovholder mere, der kan hjælpe til og afløse, når behovet er der. Mandagsholdet mødes mandage i ulige uger kl. 17.30- 21. Der er lagt et opslag ud med mere information på vores Facebookside. Spred meget gerne ordet!

Søndagskaffe i Fredericia og Middelfart er også i gang. Søndagskaffe i Middelfart har dog ikke haft Søndagskaffe her i okt. måned. Vi satser på, at de kan mødes igen til nov. Søndagskaffe i Fredericia mødtes på Frivilligcentret på Vendersgade d. 11. okt. De mødes fremover i Seniorhuset I.P. Schmidt og vil gerne afholde juleafslutning i dec. med æbleskiver -også på I.P. Schmidt.

Det går godt i vores teaterledsagerordning. Til de næste to forestillinger er der kun få billetter tilbage. Den ene forestilling er d. 18. nov. til forestillingen "Et Dukkehjem", og den anden forestilling er til "Blinkende Lygter" d. 22. feb. Begge forestillinger er på Fredericia Teater.



Teaterledsagerordningen er for borgere, der er enlige eller som ikke har relationer eller netværk tæt på.



ÅRETS FRIVILLIG

Som bekendt måtte Frivillig Fredag i både Middelfart og Fredericia desværre aflyses i år pga. corona. Britta Bertelsen, der er frivillig koordinator i Vågevagten var indstillet til prisen som Årets Frivillig i Middelfart. Der var en fin artikel i Melfarposten med en beskrivelse af alle de indstillede frivillige. Selvom Britta desværre ikke vandt prisen, så fortjener hun den til fulde i vores øjne. Så tak, Britta, for dit store engagement i Vågevagten. I kan læse indstillingen af Britta, som er vedhæftet nyhedsbrevet samt et lille skriv fra Britta om det at være vågekone; "At være en stille frivillig".

NYTÅRSKUR

Tiden går og klokken slår... - og lige om lidt er det jul og så nytår, og så mødes vi forhåbentlig til den årlige Nytårskur i jan. 2021. Det bliver tirsdag d. 19. jan., så skriv allerede nu meget gerne datoen i kalenderen. I får selvfølgelig tilsendt invitation for aftenen samt program. Nytårskuren er en festlig og hyggelig anledning til at mødes alle jer frivillige på tværs af aktiviteter. Vi får noget godt at spise og så vil der være lidt underholdning og nogle spændende indslag. Og vi tager selvfølgelig højde for passende afstand og de gældende retningslinjer ift. corona.



TAK TIL ALLE JER FRIVILLIGE I SELVHJÆLP FREDERICIA-MIDDELFART

Til slut skal der lyde en stor TAK til alle jer frivillige i Selvhjælp; nye som "gamle". Uden jer var det ikke muligt at tilbyde alle de fantastiske aktiviteter og selvhjælpsgrupper for borgerne. I er med til at gøre en stor forskel for andre mennesker. Så tusind tak for det!