



NYHEDSBREV – OKTOBER 2022

ÅRGANG 2022 NR. 3



KÆRE ALLE

Hermed seneste nyhedsbrev fra Selvhjælp Fredericia-Middelfart

FRA FORMANDEN

Efteråret er fællesskabernes tid

Kære frivillig. Måske har du været frivillig i Selvhjælp Fredericia Middelfart i mange år, måske er du helt ny som frivillig. Uanset hvad, så er vi dybt afhængige af dig og din indsats. Du gør en stor forskel i andre menneskers liv. Det skal du have tak for. Samtidigt, er det alle frivilliges erfaring, at frivillighed giver nye venskaber, nye erfaringer og nye netværk.

Hver på vores måde fortæller vi om Selvhjælps fællesskaber. Bliv ved med det. Husk hvordan du selv fandt vejen til Selvhjælp, måske fik du øje på Selvhjælp, fordi en anden viste dig vejen. Vinteren bliver lang, så det er lige nu, at vi kan hjælpe andre med at benytte sig af Selvhjælps tilbud eller blive frivillig i Selvhjælp. Der er mange, der midt i en krisetid har brug for at dele angst, ensomhed og sorg med andre. Jeg kunne nævne: Trivselsgrupper for børn, UngeSammen for unge med begyndende angst, sorggruppe for unge under 50 år og sorggruppe for ældre. Midt i det hele skal vi ikke glemme, at der også er plads til nye deltagere i Spise med Qvinderne og Spise med Gutterne. Lad os få fyldt holdene op. Disse spisegrupper er unikke på deres helt egen måde.

I ønskes alle et farverigt og fællesskabsrigt efterår.

Vita Andreasen, formand

BEVILLINGER TIL VORES BØRNE - OG UNGEPROJEKTER

Vi har været så heldige at få bevilliget penge fra Lions Club og Sydbank Fonden. Lions Club i Fredericia har doneret 4000 kr. Pengene skal gå til materialer til Trivselsgrupper og UngeSammen. Vi har modtaget 10.000 kr. fra Sydbank Fonden til UngeSammen – pengene skal bl.a. gå til bøger til brug for de unge i gruppen og et foredrag om angst med Julius Mygind – på både Fredericia -og Middelfart Gymnasium. Endnu engang tusind tak for bevillingerne. Uden støtte kan vi ikke bevare - og imødekomme de behov der er.



Lions Club Fredericia

MED STØTTE FRA
**Sydbank
Fonden**



MØD DANIEL - VORES PRAKTIKANT DE NÆSTE FIRE UGER

Vi har fået en praktikant i Selvhjælp. Daniel startede tirsdag d. 11. okt. og skal være hos os i alt fire uger. Daniel bor i Middelfart med sin hustru og to sønner. Han er uddannet cand.mag. i Pædagogik og Kultur. Han har solid erfaring med rådgivning, undervisning og formidling og er i gang med at uddanne sig til psykoterapeut. Daniel skal i sit praktikforløb bl.a. lave et researcharbejde ift. mulighederne for samarbejde med virksomheder; små som store, der har fokus på CSR og social bæredygtighed. Han vil fremlægge sin indhentede viden til næste bestyrelsesmøde, hvilket vi vil glæde os til. Daniel sidder på kontoret i Middelfart.



Daniel

SORGGRUPPER FOR UNGE – NYT TILBUD

I 2023 skal vi i gang med et nyt tiltag i Selvhjælp – sorggrupper for unge. Flere (bl.a. UngeLiv i Middelfart og præsten i Sundhedshuset i Fredericia, har gjort os opmærksomme på, at der ikke er et sorggruppetilbud for unge i alderen 16-25 år i hverken Fredericia -eller Middelfart Kommune. Den vil vi gerne gribe, da vi har stor erfaring i sorggrupper. Når børn og unge mister en forælder eller en nær pårørende, er det vigtigt, at de får hjælp til at rumme og håndtere sorgen, så den med tiden ikke bliver en langvarig lidelse, der gør det svært at fungere i tilværelsen. Vi glæder os til at starte dette nye tilbud op, og I vil høre mere om tilbuddet senere.



AFSLUTTET SORGRUPPEFORLØB

Fem seje kvinder fra hhv. Fredericia og Middelfart har i september afsluttet et sorggruppeforløb i Selvhjælp. Fælles for kvinderne er, at de alle har mistet deres ægtefælle

Kvinderne har været rigtig glade for at deltage i sorggruppen. De har både grædt og grint. De har lært hinanden godt at kende og fået et stærkt sammenhold. Dét, de alle særligt fremhæver, som har været noget af det bedste, det er at tale sammen med andre, der er i samme situation og at man bliver mødt med forståelse og støtte. Kvinderne har aftalt, at de fremover vil mødes privat, så de fortsat kan støtte og følge hinanden.

Det er vores fantastiske frivillige igangsættere; Anette og Karen, der har sat gruppen i gang og styret forløbet – TAK til dem for deres store indsats.



De seje kvinder!

NYE FRIVILLIGE I VÅGEVAGTEN OG ET KOMMENDE FYRAFTENSMØDE

Vågevagten i Middelfart afholdt d. 5. okt. informationsmøde for interesserede frivillige. Mange af de fremmødte til informationsmødet, var i forbindelse med Frivillig Fredag og Vågevagtens samarbejde med Middelfart Apotek i uge 39, blevet gjort opmærksomme på Vågevagtens arbejde. Det resulterede i, at fem nye frivillige gerne vil være vågere; heriblandt 2 mænd. Det er vi så glade for!

Den 7. nov. holder Vågevagten fyraftensmøde for alle frivillige i Vågevagten. I den forbindelse kommer hospicechef fra Hospice Sønderjylland, Sigrid Bruun Wemmelund, og holder oplæg. Hun vil bl.a. fortælle om hospicefilosofien og begrebet håb; at et hospice også er et håbets sted, hvor fokus er på patientens livsfortælling og på at give patienten den bedst mulige livskvalitet indtil døden.



NYT UNGESAMMEN-FORLØB

Vi er kommet godt i gang med næste selvhjælpsgruppe for unge med begyndende angst. Gruppen havde første mødegang onsdag d. 12. okt., og skal i alt mødes 8 gange. Gruppelederne har fået skabt et rigtig rart og trygt lokale på Frivilligcentret i Middelfart -for de unge at være i. Vi har også fået etableret et rigtig godt samarbejde med både Frederica -og Middelfart Gymnasium, der hjælper med at henvise de unge til UngeSammen, og vi har endda fået en ugentlige træffetid kl. 9-12 på Fredericia Gymnasium, hvor de unge kan komme forbi og få en snak og høre mere om UngeSammen-tilbuddet.

UNGESAMMEN



NYE TRIVSELSGRUPPER

Fredag d. 26. august afholdt vi gruppelederuddannelse for frivillige og lærere/pædagoger til trivselsgrupper. Der er nu tre trivselsgrupper i Fredericia, der er klar til at starte op her engang efter efterårsferien. Der vil blive to trivselsgrupper på Kirstinebjergskolen, Indre Ringvej og en trivselsgruppe på Krogsager Skole.

Den ene trivselsgruppe, på Kirstinebjergskolen, er for elever, der har brug for at skabe nye venskaber på tværs af årgangene. I gruppen får de muligheder for at mødes med andre børn, som kan have det svært socialt. Den anden gruppe på Kirstinebjergskolen, skulle oprindeligt have været for børn, der har en forælder siddende i fængsel, men det har desværre vist sig at være svært at få samtykke fra forældrene til dette. Skolen kigger derfor på et andet emne. Trivselsgruppen på Krogsager Skole er for "de stille piger", som kan have det svært ved at finde deres plads i skolen og det sociale liv.

Vi arbejder på, at få flere trivselsgrupper op i Middelfart Kommune også – og går efter at få afholdt endnu en gruppelederuddannelse i dec. måned i år.





NYT KOM VIDERE MAND-FORLØB

Vi arbejder på at få en Kom Videre Mand gruppe i gang her i okt./nov. Vi mangler lige et par samtaler med to mænd mere, inden vi forhåbentlig kan starte forløbet op. Tilbuddet er for 8 mænd i 8 uger, der har det svært; det kan være pga. en fyring, en skilsmisse eller andet, der gør, at livet lige nu er svært. Hver gang en mand kontakter os og vil høre mere om tilbuddet, bliver vi så glade. Vi ved, at det kan være svært at gribe røret og opsøge hjælp, og vi ved, at Kom Videre Mand kan gøre en positiv forskel. Så er det så godt, at vi med dette tilbud kan hjælpe mændene videre i deres liv.

NYT STØT DIT BARN-FORLØB

Der starter et nyt Støt dit Barn forløb op igen d. 1. nov. Vi har de sidste to år oplevet et stigende antal henvendelser fra forældre og pårørende til psykisk sårbare børn/unge, der har brug for støtte, sparring og erfaringsudveksling. Mange forældre og nære pårørende oplever magtesløshed, frustration og ensomhed ved at have et barn/en ung, der mistrives. Det er hårdt og krævende og kan gå ud over både familielivet og arbejdslivet. Der er lavet et nyt, spændende program for forløbet, som kan findes på vores hjemmeside.



FLERE DELTAGERE TIL VORES SPISEHOLD

Der er kommet flere nye deltagere til vores spisehold; Spise med Gutterne og Spise med Qvinderne i både Ejby, Middelfart og Fredericia. Vores seje vejvisere i Middelfart har været rigtig gode til at henvise -og ledsage borgere til holdene, men der er stadig plads til flere deltagere. Så spred meget gerne ordet om tilbuddet!

INFORMATIONSMØDE FOR NYE VEJVISERE

Tirsdag d. 25. oktober kl. 13-14 er der informationsmøde for interesserede frivillige, der gerne vil høre mere om Vejviserne. Vejviserne er et samarbejde med Middelfart Kommune, hvor frivillige vejvisere hjælper ensomme, ældre borgere ud i meningsfulde fællesskaber. Informationsmødet er på Frivilligcentret i Middelfart, og tilmelding sker til luise@famiselvhjaelp.dk. Spred gerne ordet!

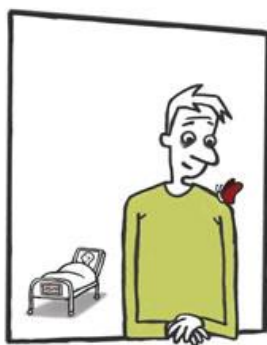


FLERE HENVENDELSER TIL VORES FØRTIDSPENSIONIST-CAFÉ

Vi er glade for, at vi den seneste tid har fået flere henvendelser fra borgere i Fredericia Kommune, der gerne vil deltage i vores café for førtidspensionister, flexjobbere, sygemeldte og ledige. I caféen går snakken om løst og fast, men man indleder altid møderne med, at hver især fortæller om hvordan man har det, og om der er noget man gerne vil have vendt i gruppen. Netværkscaféen mødes en gang om måneden på Frivilligcentret i Fredericia – og der er altid plads til flere.

STØT DEN PÅRØRENDE I FREDERICIA KOMMUNE AFSLUTTES DEC. 2022

Projekt Støt den Pårørende, som er et tilbud til pårørende til alvorligt syge/kronisk syge, afsluttes ultimo december i år. Det var vores håb med projektet, at det kunne blive forankret som et tilbud i Selvhjælp, i Fredericia Kommune. Projektet omfattede både selvhjælpsgrupper, støtte i hjemmet, individuelle samtaler samt walk & talks. Coronapandemien lagde dog en betydelig dæmper på projektet, og det blev svært at tilbyde pårørende støtte i hjemmet og selvhjælpsgrupper pga. bekymring for risiko for smitte. Det var derfor en af grundene til, at vi i projektet også tilbød walk & talks, så samtaler kunne foregå udenfor i den friske luft. Målgruppen har typisk været ældre pårørende, som måske også har haft svært ved at rette fokus på sig selv og egne behov, når man skal passe en syg. Vi har lagt meget arbejde i projektet, som vi så gerne ville have til at lykkes, da vi ved, at pårørende til kronisk syge/alvorligt syge har brug for støtte. Nu ser vi frem til at samlet vores erfaringer med projektet, så vi kan få evalueret på forløbet.



TEATERLEDSAGERORDNING

Næste forestilling i Teaterledsagerordningen er torsdag d. 24. nov.: ”En hyldest til Grethe Ingemann”. Teaterledsagerordningen er et tilbud til borgere, der savner netværk og som måske aldrig har fået den oplevelse, at se en teaterforestilling. Frivillige ledsager dertil. Hjælp gerne med at fortælle om tilbuddet – skulle I kende nogen, der ville blive glad for sådan en oplevelse. Ordningen er med støtte fra Fonden Ensomme Gamles Værn.



FRIVILLIGE VÆRTER OG VÆRTINDER SØGES

For 7. gang er der i år juleaften for de borgere, der ikke selv har familie eller andre at holde juleaften med. Der søges derfor lige nu frivillige værter og værtinder, som vil være med til at gøre aftenen hyggelig og hjemlig og som kan hjælpe til med de praktiske opgaver en sådan aften kræver, så spred meget gerne ordet!

Aftenen vil foregå lørdag d. 24. dec. kl. 17- ca. 21.30 på Skovgades Plejehjem i Middelfart.

Der vil blive afholdt 2-3 forberedende møder i perioden frem til d. 24. dec. Første møde bliver d. 26. okt. kl. 17 i caféen på Skovgades Plejehjem, Skovgade 64, 5500 Middelfart.

Man skal kontakte Frivilligcenter Middelfart-på info@frivilligcenterMiddelfart.dk for yderligere information og tilmelding som frivillig vært eller værtinde.

Arrangementet er et samarbejde mellem Ældresagen, Selvhjælp Fredericia-Middelfart, Frivilligcenter Middelfart og Middelfart Kommune.

**TUSIND TAK TIL ALLE VORES FRIVILLIGE FOR JERES KÆMPE INDSATS I SELVHJÆLP,
OG TAK TIL VORES SAMARBEJDSPARTNERE.**

MED ØNSKET OM ET DEJLIGT EFTERÅR TIL JER ALLE