

# Årsberetning 2012

## Selvhjælp Fredericia-Middelfart

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

Åbningstid– mandag, onsdag og torsdag kl. 09.00 – 13.00

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

Åbningstid- tirsdag kl. 9.00 – 13.00. Onsdag efter aftale.

Telefon 72106773 mandag – torsdag kl. 9.00 – 13.00 både 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

## Indholdsfortegnelse

<b>1. Organisering .....</b>	<b>Side 4</b>
<b>2. Værdier, metoder og principper i selvhjælpsarbejdet .....</b>	<b>Side 4 - 5</b>
<b>3. Selvhjælpsgrupper .....</b>	<b>Side 5 - 6</b>
<b>4. Individuelle samtaler .....</b>	<b>Side 5 - 6</b>
<b>5. Udvikling af aktiviteter .....</b>	<b>Side 6</b>
<b>6. Arbejdsopgaver i 2012 .....</b>	<b>Side 6</b>
<b>7. Konkrete tal i 2012.....</b>	<b>Side 7</b>
<b>8. Økonomi .....</b>	<b>Side 8</b>
<b>9. Visioner 2013 .....</b>	<b>Side 8</b>

## **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 kontorassistent 19 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.

### **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 om private forhold. 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. 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 er blevet alene eller er pårørende til en alvorligt syg ægtefælle.

Et nyt tiltag er at være frivillige hjælpere med praktiske gøremål i private hjem, hvor der er en alvorlig syg. Det skal understreges, at være 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.

**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.

### **4. 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.

## **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 2012.**

Vores kontor i Middelfart fungerer godt. Der er fast åbningstid og kontoret bliver herudover flittigt brugt til samtaler, grupper og møder for vores frivillige.

Vi har i 2012 holdt en del oplæg for det sundhedsfaglige personale og andre relevante faggrupper, f.eks. på jobcentrene.

Vi har haft en del møder om nye initiativer for 2013 med kommunale repræsentanter fra begge kommuner.

### **”Projekt sund hele livet”**

Vi deltager i Middelfart Kommunes projekt ”Sund hele livet”, hvor vi har startet 2 grupper for førtidspensionister.

### **Vågehjælp**

Vågehjælpen i Middelfart Kommune har våget hos 12 borgere i en eller flere nætter, over en periode på 122 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, har været en stor succes i Middelfart med 12 deltagere og er etableret i Fredericia medio januar 2012 med 18 deltagere. Tiltaget videreføres i samme koncept i 2013 i begge kommuner. Vi arbejder på at oprette et hold i Ejby / Nr. Åby på Fyn.

Der skabes rum for at tale om sorg og angst, medens der laves og spises mad.

”Spise med gutterne” har deltaget med stand på Living+ messen i Fredericia.

Der har været indslag med madholdet på TV Syd, i Fredericia Dagblad og Fyens Stiftstidende.

### **”Støt den pårørende”**

Projekt "Støt den pårørende", som blev startet i 2009 i samarbejde med Frivilligcentre og Selvhjælp i Danmark, er nu implementeret i Fredericia og Middelfart Kommuner.

Kommunerne informerer borgere og relevante personalegrupper om projektet.

Vi tilbyder samtaler, grupper, hjælp i eget hjem og vidensformidling til pårørende til alvorligt syge. Disse pårørende, har vi erfaret, er en overset målgruppe.

Vi har i 2012 haft en del opgaver med aflastning i eget hjem, så den pårørende kan få et frirum til at samle kræfter til at klare den svære hverdag med en syg ægtefælle.

Projektet udløber med udgangen af maj 2013 i dets nuværende form.

Selvhjælp vil forsøge at videreføre det i samme ånd fremover.

### **Frivilligdag.**

I september blev der i forbindelse med den internationale frivilligdag afholdt frivilligmarked i Middelfart i samarbejde med øvrige frivillige sociale foreninger. I Fredericia deltog vi i den tilbagevendende frivilligfest, hvor Selvhjælp Fredericia –Middelfart fik overrakt Fredericia Kommunes Ildsjælspris.

### **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:**

Weekendkursus om kommunikation og påvirkning ved arbejdet med mennesker i svære livssituationer, herunder kvalitet i selvhjælpsarbejdet.

Kurser målrettet frivillige i pårørendeprojektet med opgaver i eget hjem.

Kurser for vågehjælpere i samarbejde med Støtterne på Als og Nordfyns Selvhjælp.

Foredrag med Forfatter Susan Binau.

Foredrag med Bedemand Niels Peter Holm.

## **7. KONKRETE TAL I 2012**

Antal frivillige i Selvhjælp Fredericia – Middelfart:	45
Antal grupper dannet:	18
Antal personlige samtaler afholdt:	260
Antal henvendelser fra borgere /kontaktpersoner:	384
Afholdte gruppemøder i Fredericia og Middelfart:	102
Antal besøg i eget hjem	32
Vågevagter hos 12 borgere i Middelfart	122 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 10-12 henvendelser pr. dag til lederen af Selvhjælp, som

træffes 2 gange om ugen og er i kontakt med frivillige, samarbejdspartnere og øvrige selvhjælpsafdelinger i organisationen.

## **8. ØKONOMI**

Selvhjælp kan ikke eksistere uden økonomisk støtte.

Tak til Socialministeriet, Fredericia og Middelfart kommuner, Odd Fellow Loge nr. 47, Fredericia, Erritsø, Y's Mens Club og Frimurerlogen Fraternitas.

## **9. VISIONER 2013**

Fortsat styrkelse og videreudvikling af selvhjælpsarbejdet samt implementering af igangsatte projekter.

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

I samarbejde med Middelfart kommune oprettes grupper målrettet førtidspensionister under projektet "Sund hele livet".

Fokus på aktiviteter målrettet ensomme ældre.

Vi arbejder på at oprette endnu et madhold i Ejby / Nr. Åby.

Vi vil lave tiltag for unge, herunder ungegrupper, samt mulighed for at kunne dele oplevelser, tanker og problemer med en af vores unge frivillige på nettet via vores hjemmeside.

Gennem pårørendeprojektet vil vi forsat støtte og aflaste de pårørende til alvorligt syge.

Endvidere vil vi tilbyde caféeftermiddage med fælles aktiviteter.

Afholdelse af temaaftener for borgerne i Fredericia og Middelfart kommuner.

Fortsat udvikling af samarbejdet med patientforeningerne.

Vi har planlagt en temadag i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse og Tidslerne med lægen Carsten Vagn Hansen.

Der afholdes musikarrangement med "De svære Kåål" i samarbejde med Hjerneskadeforeningen.

Vi ønsker, at borgerne får kendskab til det høje niveau, vi har udviklet i vore frivillige selvhjælpstilbud.

Vi er i gang med at etablere en ny hjemmeside med information om alle vore tilbud og projekter. Gennem "Ung på nettet" vil unge få mulighed for at kommunikere med en af vores frivillige via hjemmesiden.

Som tidligere fortsætter vi med at opkvalificere vore dygtige frivillige ved

relevante kurser og supervision, så de er rustet til at klare de mange nye opgaver, de får.

Vores frivillige er engagerede, godt uddannede, har tavshedspligt og går 100 % ind for de opgaver, de varetager.

