

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

Tlf. 72 10 67 73

www.fredericia-selvhjaelp.dk

www.facebook.com/selvhjaelpfm

<https://www.linkedin.com/company/selvhj%C3%A6lp-fredericia-middelfart>

Redaktion:

Ida Flindt-Eriksen

Vita Andreasen

Kirsten Pedersen



Årsberetning

2021

SELVHJÆLP

FREDERICIA-MIDDELFART



Indholdsfortegnelse

Forord.....	2
Samarbejde 2021.....	3
Partnerskabsaftale med Middelfart og Fredericia Kommune.....	3
FriSe (Frivilligcentre og Selvhjælp).....	3
Faktuelle tal for Selvhjælp 2021.....	4
Aktiviteter Fredericia.....	5
Aktiviteter Middelfart.....	6
Selvhjælpsgrupper 2021.....	7
Medarbejdere 2021.....	8
Ny frivillig marketingsmedarbejder.....	8
Vejviserne.....	9
UngeSammen 	10
Året 2021 - stadig præget af corona.....	11
Dagsordenpunkter til bestyrelsesmøder.....	12
Bestyrelsen i Selvhjælp Fredericia-Middelfart.....	12
Økonomi 2020.....	13
Fremtiden/Visioner.....	14

Visioner/fremtiden

Samskabelse er et godt ord, der beskriver det tætte samarbejde, der er mellem Fredericia- og Middelfart Kommune og Selvhjælp. Sammen får vi en social indsats til at lykkes, og sammen afdækker vi, hvem der har brug for frivilliges engagement og nærvær.

Sammen med kommunens ansatte og politikere afholdes møder, hvor vi forventningsafstemmer med hinanden, og vi finpudser samarbejdsaftaler, drøfter forankring af projekter, og fremlægger visioner omkring nye tiltag. Vi håber i det kommende år på at kunne forankre de to nyeste tilbud: pårørendeprojektet i Fredericia Kommune og Vejviserne i Middelfart Kommune. Det tager tid at løbe nye projekter i gang, men først når de er forankrede, bliver det et varigt tilbud til glæde for mange borgere.

I Selvhjælp er vi taknemmelige for den økonomiske støtte, der bevilges fra de to kommuner, det gør det muligt for os at have to ansatte medarbejdere. Tak for et stor og ihærdig indsats fra Luise og Ida - og velkommen tilbage til Christina, der nu glæder sig til at vende tilbage efter barselsorlov. Gennem to store bevillinger fra TrygFonden har vi kunnet begynde et frivilligt arbejde for børn og unge. Efter de lange nedlukninger under corona i de sidste to år, så glæder vi os til at se disse projekter blomstre. Vi ser en helt ny gruppe af frivillige melde sig til disse spændende udfordringer.

TAK til alle for jeres uvurderlige indsats i et spændende og udbytterigt år 2021 på trods af corona.

På bestyrelsens vegne,

Vita Andreasen, formand

Økonomi 2020

Selvhjælp Fredericia-Middelfart kan ikke eksistere uden økonomisk støtte.

TAK til:

- Fredericia Kommune
- Middelfart Kommune
- TrygFonden
- Fonden Ensomme Gamles Værn
- Tove Bjørnhauges Fond

TAK til:

Frivilligcentrene i Fredericia- og Middelfart Kommune og alle vores andre samarbejdspartnere for det gode samarbejde i 2021.

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

Vi glæder os til at fortsætte det gode samarbejde med jer alle i 2022.

Forord

2021 har desværre været endnu et år, der har stået i corona-pandemiens skygge; en pandemi der nu har påvirket og præget vores arbejde de sidste 2 år. Særligt svært har det været for vores trivselsgrupper for børn i folkeskolen, da eleverne har været hjemsendt af flere omgang, og det derfor har været vanskeligt at få etableret grupper og varigt samarbejde med skolerne.

I løbet af 2021 har vi dog fået vores to nyeste projekter, UngeSammen♥ og Vejviserne godt i gang, og så blev 2021 også året, hvor Selvhjælp sammen med Frivilligcenter Fredericia flyttede til Fredericia Sundhedshus. Selvom det var vemodigt at forlade Krackes Gaard i Vendersgade, glæder vi os over de nye muligheder, det giver os at være i et sundhedshus, samt at være kommet tættere på vores gode samarbejdspartnere i Frivilligcenter Fredericia. Vi håber også, de nye lokaler bliver til glæde for vores frivillige og brugere, og at de vil hjælpe med at sprede budskabet om, hvor vi nu holder til.

I Selvhjælp arbejder vi på at give alle muligheden for at højen deres livskvalitet, mestre livet bedre og få et nyt og mere positivt perspektiv på deres situation. Vi håber på et 2022 uden restriktioner og nedlukning, hvor vores frivillige kan give endnu flere borgere muligheden for dette.

Rigtig god læselyst!



Samarbejde 2021

Selvhjælp Fredericia-Middelfart kan ikke eksistere uden et godt samarbejde med kommunerne, Frivilligcentre og andre foreninger og organisationer. Vi værdsætter og lægger vægt på åbenhed, gode kontakter og relationer. Vi er altid interesserede i nye samarbejdsflader, og vi agerer ofte bindeled imellem aktører i vores netværk for at skabe mest muligt samarbejde til gavn for borgerne. Gennem samarbejder skaber vi synlighed omkring vores tilbud og den frivillig indsats. Sammen kan vi mere - til gavn for borgerne.

Partnerskabsaftale med Fredericia- og Middelfart Kommune

I Selvhjælp Fredericia-Middelfart tror vi på samskabelse, og dette er tilgangen til vores partnerskabsaftaler med både Fredericia Kommune og Middelfart Kommune. Med partnerskabsaftalen forpligter vi os til dialog og samskabelse om særlige opgaver og tiltag. Der afholdes et årligt dialogmøde i begge kommuner, hvor der gives en status for indsatsen det forgange år, og hvor prioriteringer for det kommende år aftales. Vores partnerskabsaftale med kommunerne er en grundpille i vores eksistens.

FriSe (Frivilligcentre og Selvhjælp i Danmark)

Selvhjælp er medlem af FriSe, som er en paraplyorganisation, der repræsenterer Frivilligcentre og Selvhjælpsorganisationer i hele Danmark. De tilbyder blandt andet netværksaktiviteter, konsulentbistand og uddannelsesmuligheder.

Dagsordenpunkter til bestyrelsesmøder

Vi har i 2021 afholdt fem bestyrelsesmøder og en generalforsamling (årligt). Generalforsamlingen blev grundet corona restriktioner først afholdt i juni måned.

Her er nogle af de punkter, der blandt andet har været drøftet på bestyrelsesmøderne:

Drift og udvikling - Rekruttering af frivillige - Ansættelse af nye medarbejdere - Selvhjælp i en corona-tid - Ungeprojekt - Frivillig Fredag - Kommunikationsopgaver - Generalforsamling - Økonomi.

Bestyrelsen i Selvhjælp Fredericia-Middelfart

Bestyrelsen er fra det konstituerende møde den 25. august 2021 blevet udgjort af:

Vita Andreasen, formand

Jane Sørensen, næstformand

Kirsten Pedersen, kasserer

Rikke Rodam

Helga Dam

Gitte Bülow

Mattias Skærved

Året 2021 - stadig præget af corona

Man vil næppe tænke tilbage på 2021 uden også at tænke på endnu et år, hvor restriktioner, forsamlingsforbud, test og afstand har været hverdag. For en forening som Selvhjælp Fredericia-Middelfart, der tilbyder gruppetilbud, hvor man mødes for at dele fælles udfordringer og erfaringer, er det svært ikke at være påvirket af situationen. En del af vores nyeste projekter og tilbud har fået opstarten udskudt, og andre har stort set skulle starte forfra efter nedlukningen; heldigvis er blandt andre vores spiseklubber hurtigt kommet i gang igen og vil rigtig gerne have flere deltagere med til fællesspisningen og de gode snakke. Vi har dog desværre ikke kunne følge op på de fine resultater fra 2020, hvor vi på trods af nedlukning havde kontakt med mange borgere og afholdt mange gruppemøder. Dette kan der være mange årsager til, men man kan gisne om, at endnu et år med pandemien har gjort dem, der har brug for vores tilbud tilbageholdende med at søge kontakt og fællesskab.

En anden faktor er også antallet af frivillige, der er faldet fra 2020 til 2021. Mange har efter lang og tro tjeneste som frivillige i Selvhjælp besluttet at stoppe, mens andre har fundet andre gøremål i den lange nedlukning. En tendens flere foreninger har oplevet. Vi har dog også budt 10 nye frivillige velkommen i vores fællesskab.

Heldigvis kan vi bruge tallene fra 2020 som en påmindelse om, at det er muligt for os at nå ud til mange flere borgere med vores tilbud, særligt også når vores nyere projekter bliver mere etablerede, og vi kan forhåbentlig opnå et endnu bedre resultat i 2022.

Faktuelle tal for Selvhjælp 2021

Antal frivillige:	74
Antal henvendelser fra borgere:	45
Antal personlige samtaler:	22
Antal gruppemøder, (Selvhjælpsgrupper og Netværksgrupper; inkl. Spise med Gutterne, Søndagskaffe Spise med Qvinderne samt Førtids- og fleksjobcafé):	102
Antal teaterledsagelser:	7
Antal vågevagthenvendelser:	47
Antal vågetimer:	752

Grundet nedlukningen og forsamlingsforbuddet har det kun været muligt for selvhjælps- og netværksgrupper at mødes i 6 af årets måneder, hvilket tallene bærer præg af.

I de måneder, hvor stort set alle aktiviteter var på stand-by, var Vågevagten i Middelfart i den grad aktive. Faktisk så meget at antallet af henvendelser og vågetimer stort set er fordoblet i forhold til 2020. En kæmpe tak til alle de frivillige vågere og koordinatører i Vågevagten for den store indsats. Vågevagten har 15-års jubilæum i 2022, hvilket bliver markeret og fejret den 7. april fra 14:00-17:00 i Middelfartsalen på Kulturøen i Middelfart.

Der skal lyde en stor tak til alle vores fantastiske frivillige, der både har udvist stor tålmodighed, men også været klar til at holde vores tilbud i gang i det omfang, det har været muligt.

Aktiviteter Fredericia 2021

- Individuelle samtaler - til alle borgere, der henvender sig.
- Sorggruppe.
- Kom Videre Mand - for mænd i krise.
- Støt den Pårørende - for pårørende til alvorligt el. kronisk syge.
- UngeSammen❤️ - for unge med begyndende angst.
- Støt Dit Barn - for forældre/nære pårørende til psykisk, sårbare unge.
- Café for førtidspensionister og flexjobbere.
- Spise med Gutterne - for mænd der søger netværk og fællesskab.
- Spise med Qvinderne - for kvinder der søger netværk og fællesskab.
- Teaterledsagerordning - for ensomme borgere.



Støt den Pårørende



Teaterledsager



Kom Videre Mand

UngeSammen❤️

Takket være en bevilling fra TrygFonden har Selvhjælp fra august 2021 tilbudt selvhjælpsgrupper for unge med begyndende angst. Tilbuddet hedder UngeSammen❤️, og formålet med tilbuddet er at forebygge, at angsten udvikler sig og bliver en diagnose. Vi har i løbet af 2021 etableret samarbejder med Fredericia og Middelfart Gymnasium, hvor Luise og Ida i august og september deltog ved morgensamling på begge gymnasier for at gøre de unge opmærksomme på projektet. Den første gruppe mødes fra starten af 2022, og der arbejdes videre med at sprede kendskabet til tilbuddet på andre uddannelsesinstitutioner.

Det er nyt for Selvhjælp Fredericia-Middelfart at arbejde med selvhjælpsgrupper for unge, og de frivilliges kompetencer, indholdet i tilbuddet og rekrutteringen af deltagere skal tilpasses denne nye målgruppe.

Der er på landsplan stort fokus på de unges mentale trivsel, og både fagpersoner og undersøgelser siger, at flere og flere unge rammes af angst, depression og stress. Vi ser derfor meget frem til at videreudvikle tilbuddet, da vi ikke er i tvivl om, at der er behov for det.

Spred gerne budskabet i jeres netværk - enten til unge der kunne have gavn af at deltage eller til potentielle frivillige, der har lyst til at arbejde med at styrke den mentale trivsel blandt unge i Fredericia og Middelfart.

Med støtte fra
TrygFonden



Vejviserne

I løbet af 2021 er vi for alvor begyndt at arbejde med projektet, Vejviserne, der er et samarbejde mellem Selvhjælp og Middelfart Kommune.

Mange ældre borgere oplever ensomhed og ved ikke, hvilke fællesskaber der er for dem i lokalområdet, eller de kan have svært ved at komme afsted til aktiviteter, fordi de ikke har nogen at følges med, og fordi de kan være usikre på, hvordan de vil blive modtaget. Vejviserne er et korps af frivillige, der kan ledsage borgerne til de aktiviteter og fællesskaber, som de ønsker at deltage i. Der er tale om hjælp til selvhjælp, således at borgeren efter nogle gange med ledsagelse af en vejviser, selv kan komme afsted til aktiviteten eller deltage i det nye fællesskab.

I projektet samarbejder vi med Middelfart Kommunes fællesskabskoordinator, der står for at finde frem til de ældre borgere, der kunne have gavn af en Vejviser. Borgerne bliver matchet med en frivillig Vejviser fra Selvhjælp Fredericia-Middelfart

Vi har oplevet stigende interesse for projektet både blandt kommunale medarbejdere men også for at være frivillig. Kontakt os for at høre mere.



Aktiviteter Middelfart 2021

- Individuelle samtaler - til alle borgere, der henvender sig.
- Sorggruppe.
- Kom Videre Mand - for mænd i krise.
- Støt Dit Barn - for forældre/nære pårørende til psykisk, sårbare unge.
- Vejviserne - ledsagelse til fællesskaber for ældre borgere.
- UngeSammen❤️ - for unge med begyndende angst.
- Søndagskaffe - for borgere, der mangler netværk.
- Spise med Gutterne (Ejby og Middelfart) - for mænd der søger netværk og fællesskab.
- Spise med Qvinderne (Ejby og Middelfart) - for kvinder der søger netværk og fællesskab.
- Teaterledsagerordning - for ensomme borgere.
- Vågevagt - hos døende på plejecentrene i Middelfart Kommune.



Støt dit Barn



Vejviserne



Vågevagten

Selvhjælpsgrupper 2021

I 2021 fik vi 7 selvhjælpsgrupper i gang:

- To Sorggrupper (afsluttede)
- To Støt Dit Barn forløb (den ene afsluttet, den anden kører videre 2022)
- 1 Kom Videre Mand forløb (fortsætter i 2022)
- 2 Pårørende grupper (afsluttede)

Herudover har vores frivillige, der tager enesamtaler, haft afklarende samtaler med borgere, primært dem der er/har været på venteliste til et gruppeforløb.



Medarbejdere 2021

I løbet af 2021 har man kunne møde flere forskellige og nye ansigter på Selvhjælps kontorer. Christina Olesen gik på barselsorlov 1. marts, og som barselsvikar for Christina har Ida Flindt-Eriksen fungeret som daglig koordinator. Christina er tilbage fra barsel 1. april 2022. Herudover valgte Rikke Rodam at opsige sin stilling, og i stedet blev Luise Askholm Albirk ansat fra 1. august bl.a. med ansvaret for de to nyeste projekter, UngeSammen ❤️ og Vejviserne. Herudover var Karina Ertmann Krammer ansat fra april til og med september som projektmedarbejder på pårørendeprojektet i Fredericia, som herefter er overdraget til Luise.

I den sidste halvdel af året har vi derfor været to medarbejdere ansat på stort set samme timeantal, og som arbejder i begge kommuner. Det er en stor styrke at være to medarbejdere, der har hver deres projekter og arbejdsområder, men som samtidig har mulighed for at sparre, samarbejde og støtte hinanden.

Ny frivillig marketingsmedarbejder

I 2021 er Julie Ann Stenled blevet rekrutteret som frivillig marketingsmedarbejder. Julie er cand.mag. i International virksomhedskommunikation og har stort kendskab til at arbejde med sociale medier, hjemmesideopdatering, layout og andre kommunikationsopgaver; kompetencer der absolut er brug for, når der skal skabes synlighed omkring vores arbejde, rekrutteres nye frivillige m.m.

Julie har blandt andet oprettet en LinkedIn profil til Selvhjælp Fredericia-Middelfart og lavet mange gode opslag.

Følg gerne Selvhjælp Fredericia-Middelfart på Facebook og LinkedIn.