

Årsberetning

2022

SELVHJÆLP

FREDERICIA-MIDDELFART



Indholdsfortegnelse

Forord.....	3
Aktiviteter Fredericia 2022.....	4
Aktiviteter Middelfart 2022	4
Børne -og ungetilbud i Selvhjælp.....	5
Sorggrupper	6
Støt dit Barn.....	7
Kom Videre Mand.....	7
Netværksaktiviteter.....	8
Vågevagten.....	9
Støt den Pårørende – afsluttet i 2022.....	10
Frivilligfest 2022.....	10
FriSes selvhjælpsstrategi 2022-2025.....	11
Samarbejde 2022.....	12
Forhøjelse af grundfinansieringen fra Middelfart Kommune.....	12
Faktuelle tal for Selvhjælp 2022.....	12
Bevillingsgivere 2022.....	13
Dagsordenspunkter til bestyrelsesmøder.....	14
Bestyrelsen i Selvhjælp Fredericia-Middelfart 2022.....	14

Forord

2022 har på mange måder været et travlt år i Selvhjælp Fredericia-Middelfart, men også et godt og begivenhedsrigt år. Christina (daglig leder), kom tilbage fra barsel i april, og hende og Luise (projektleder), udgør et godt makkerpar ift. at drifte og udvikle Selvhjælps mange tilbud. I bestyrelsen glæder vi os over det flotte arbejde de to udfører; de netværker, de uddanner nye gruppeledere, de giver supervision - og igen og igen danner de nye selvhjælpsgrupper. Et måske overset område er det vigtige arbejde sammen med bestyrelsen, at være i nær og god kontakt med forvaltningerne i de to kommuner i Fredericia og i Middelfart - og i høj grad også med politikerne.

Vi glæder os over grundfinansieringen fra de to kommuner, som er fundamentet for vores foreningsarbejde. Det er en utrolig vigtig 'grundpille' i Selvhjælps økonomi. Men det dækker kun ca. halvdelen af vores økonomi, så vi er afhængige af støtte andre steder fra. I 2022 er der arbejdet ekstra hårdt på fundraising, da der er behov for ekstra finansiering for at sikre mere økonomisk bæredygtighed. Vi vil gerne sikre, at vi fremover fortsat kan have to ansatte til at drifte foreningens mange tilbud i to kommuner -og med mange fantastiske frivillige. Vores største sponsor er Trygfonden, som har bevilliget penge til vores to store projekter; Trivselsgrupper og UngeSammen. Vi er meget taknemmelige for fondens støtte -ligesom vi er taknemmelig for de mange andre fonde og foreninger, der har ydet os støtte i 2022.

Af og til spørger vi hinanden i bestyrelsen: "Hvad er det særlige ved Selvhjælp? Hvad er det, som Selvhjælp kan?" Og vi når altid frem til samme svar: "Selvhjælp skaber et trygt samtalerum, hvor børn, unge, voksne og ældre sammen med andre kan finde svar på livets svære spørgsmål". Undersøgelser viser, at børn og unge ikke trives; at mange oplever angst og begyndende depression. Voksne spørger: "Hvem er jeg?", når skilsmisse, jobskifte og stress rammer alt for hårdt. Sorg kan ramme alt for tidligt, men sikkert er det, at den bliver en fast følgesvend for alle, når vi når til 3. og 4. alder. Så dét at blive en del af en selvhjælpsgruppe, der fortroligt deler de svære livsovergange med krise og sorg, er livgivende og skaber håb. Som en tidligere deltager fra en sorggruppe udtalte; "Jeg kan tydeligt mærke hvordan jeg har flyttet mig og er i dag langt gladere og har fået masser af mod på livet igen". Der er brug for Selvhjælp lige nu mere end nogensinde før.

TAK til:

Frivilligcentrene i Fredericia -og Middelfart Kommune og vores andre samarbejdspartnere for det gode samarbejde i 2022. 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 er dybt afhængige af jeres gå-på-mod og engagement. Vi er stolte af jer, af hjertet TAK.

Vi glæder os til endnu et godt samarbejde med jer alle i 2023!

På bestyrelsens vegne

Vita Andreasen



Aktiviteter Fredericia 2022

- Individuelle samtaler – til alle borgere, der henvender sig
- Sorggruppe for ældre
- Sorggruppe for yngre voksne – op til 50-årsalderen
- 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)
- UngeSammen (pilotprojekt)
- Café for førtidspensionister og flexjobbere
- Spise med Gutterne - for mænd, der er blevet alene
- Spise med Qvinderne - for enlige kvinder
- Teaterledsagerordning – for ensomme borgere

Aktiviteter Middelfart 2022

- Individuelle samtaler – til alle borgere, der henvender sig
- Sorggruppe for ældre
- Sorggruppe for yngre voksne – op til 50-årsalderen
- 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)
- UngeSammen (pilotprojekt)
- 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
- Vejviserne
- Vågevagt - hos døende på plejecentrene i Middelfart Kommune

Børne -og unge tilbud i Selvhjælp

Som en del af vores børne -og ungetilbud, har vi trivselsgrupper for skolebørn og selvhjælpsgrupper for unge med begyndende angst (UngeSammen). Vi glæder os over, at vi med vore børne -og ungetilbud kan være med til at hjælpe børn og unge, der mistrives.

Vi besluttede i 2022 at udvide vores børne -og ungetilbud til også at omfatte sorggrupper for unge (UngSorg), som vi starter op i 2023. UngSorg er et tilbud til unge i alderen 16-25 år, der har mistet en forælder eller en nær pårørende. Der er nemlig ikke noget sorggruppetilbud til unge i den aldersgruppe i hverken Middelfart - eller Fredericia Kommune. Det vil vi gerne råde bod på, da Selvhjælp har mange års erfaring i at køre sorggrupper; primært for seniorer, der har mistet ægtefælle/partner. Vi var i 2022 så heldige at få bevilliget penge fra Spar Nord Fonden til UngSorg. Spar Nord vil også følge projektet fremover. Vi er meget glade for støtten og ser frem til et godt samarbejde.



I UngeSammen har der i 2022 være to selvhjælpsgrupper i gang – for unge med begyndende angst. Deltagerne er primært rekrutteret fra Fredericia -og Middelfart Gymnasium, som vi har fået etableret et godt samarbejde med i 2022. Vi har bl.a. fået en ugentlig træffetid på Fredericia Gymnasium, hvor elever kan få en samtale med os mhp. at komme med i UngeSammen. Dét vi oplever som særligt udfordrende i projektet er at få unge med i en gruppe, da unge kan være forbeholdne over for at dele deres sårbarheder med andre. Men vi véd, at det netop gør en stor forskel for de unge at opleve, at der også er andre der kan have det svært – og denne oplevelse er med til at gøre hele forskellen for de unge; erkendelsen af, at de netop ikke er alene med deres svære følelser og tanker.

UNGESAMMEN 

I 2022 kom der to trivselsgrupper i gang på hhv. Kirstinebjergskolen og Krogsager Skole i Fredericia, og Fænøsund Friskole samt Vestre Skole i Middelfart sagde ja til også at få trivselsgrupper i gang. Begge trivselsgrupper har meldt tilbage, at børnene har været glade for at gå i gruppen. I den ene trivselsgruppe, har børnene arbejdet på at danne nye relationer på tværs af årgangene. Gruppelederne fortæller, at børnene har fået større kendskab til hinanden. De træner dem bl.a. i at turde tage del i sociale aktiviteter med nogen, man ikke kender. Børnene selv har bl.a. udtalt om det at være med i en trivselsgruppe: *"Det er dejligt at komme her". "Det har været sjovt med de aktiviteter, vi har lavet". "Det er fedt og hyggeligt at sidde og snakke, man får åbnet op"* *"Jeg har fået nye venner"*.



Glade børn fra en trivselsgruppe peger på en glad humørbold



Gruppeledervedtagelse august 2022

Sorggrupper

I 2022 havde Selvhjælp to sorggruppeforløb for hhv. seniorer og yngre voksne op til 50-års alderen, der har mistet ægtefælle eller partner. Sorggrupper er et fast tilbud i Selvhjælp, og vi oplever særligt stor efterspørgsel fra seniorer, der har mistet ægtefælle. Det er dejligt at opleve det sammenhold der også skabes i en sorggruppe; som én af deltagerne i en sorggruppe udtalte: *"Det har været en virkelig god oplevelse, sammen med nye fantastiske kvinder. Håber, at det bliver et livslangt venskab"*. I en sorggruppe deler man de tanker, bekymringer og følelser, som sorgen rummer, men der er også plads til hygge og gode grin.



Sorggruppen efterår 2022

Støt dit Barn

I 2022 oplevede vi særligt mange henvendelser fra forældre, der gerne vil deltage i vores Støt dit Barn-tilbud. Støt dit Barn skal afhjælpe, at forældre og nære pårørende til psykisk sårbare børn i alderen 10-25 år oplever magtesløshed, frustration og ensomhed i deres udfordringer ved at have et barn, der er psykisk sårbar. Det er hårdt og krævende at være forælder eller nær pårørende til et barn der mistrives. Det kan både gå ud over familielivet og arbejdslivet. Forældre og pårørende fortæller, at de har brug for hjælp, fordi de har svært ved at håndtere de udfordringer barnet/den unge oplever. Mange siger ofte, at de næsten ikke kan klare mere. Vi vil gerne undgå, at forældre og nære pårørende står for længe på venteliste til et gruppeforløb hos os. Jo kortere ventetid der er, jo bedre forebygger vi, at familieliv og arbejdsliv rammes. Vi oplever i stigende grad, at mange unge mistrives og hører også ofte om det i diverse medier, hvor der efterfølgende også er fokus på hvilke tilbud de unge kan få, hvilket er rigtig godt. Men der er ikke meget fokus på de vigtige personer, der er tættest på de unge – forældre og nære pårørende – og på, hvilken hjælp og støtte de har brug for. De personer har vi fokus på at hjælpe med Støt dit Barn, som netop tilbyder støtte gnm. selvhjælpsgrupper og faglige oplæg.

I 2022 fik Selvhjælp bevilliget penge til Støt dit Barn fra Velliv Foreningen og Middelfart Kommune – med denne bevilling kan vi imødekomme den stigende efterspørgsel og få flere gruppeforløb i gang.



Kom Videre Mand

I 2022 var der en del henvendelser fra mænd der ønskede at deltage i et Kom Videre Mand-forløb. Vi havde planlagt opstarten til efteråret 2022, men måtte udskyde det, da én af vores frivillige gruppeledere desværre måtte stoppe af helbredsmæssige årsager. Kom Videre Mand er et rigtig godt tilbud til mænd, der befinder sig i en krise i deres liv; pga. fx skilsmisse, en firing eller en anden livsomstændighed der gør, at de har brug for at vendt nogle ting i et fællesskab med andre mænd og få nye perspektiver på deres situation.

Netværksaktiviteter

Spise med Gutterne og Spise med Qvinderne har været godt i gang i 2022 i både Ejby, Middelfart og Fredericia. Spiseholdene har efterhånden en del år på bagen; Spise med Gutterne siden 2012 -og Spise med Qvinderne siden 2015. Tak til vores frivillige tovholdere på alle hold, der skaber muligheden for, at enlige mænd og kvinder fortsat kan mødes i et fællesskab med andre, der også er alene/blevet alene. I december 2022 arrangerede de tre hold i Middelfart en fælles julefrokost, hvor både "gutterne" og "qvinderne" var samlet til en hyggelig aften.

I 2022 oplevede førtidspensionistcaféen i Fredericia, at der kom en del flere deltagere til end der hidtil har været. Det er dejligt, at der er interesse for tilbuddet, som skaber mulighed for at flexjobbere, førtidspensionister og ledige kan mødes med andre i samme situation til at dele hverdagen med.

I 2022 var der i forbindelse med teaterledsagerordningen to forestillinger gennem Fredericia-Middelfart teaterforening. Tilbuddet er for enlige eller borgere, der ikke har relationer eller netværk tæt på og som ønsker sig en teateroplevelse sammen med andre.

Vejviserne er i 2022 blevet forankret som et fast tilbud i Selvhjælp i samarbejde med Middelfart Kommune. Vejviserne ledsager ældre borgere til ønskede fællesskaber og aktiviteter i kommunen. Vejviserne fik i 2022 besøg af Middelfart Kommune, der kom med en flot buket til de seje vejvisere, som tak for deres indsats. Vejviserne består lige nu af et team på 8 frivillige vejvisere.



Glade vejvisere 2022

Vågevagten

Vågevagten havde i 2022 15 års jubilæum! Jubilæet blev holdt i festlige omgivelser på Kulturøen i Middelfart. Det var en festlig dag med mange fine taler fra Selvhjælp, Middelfart Kommune, Ældresagen og byrådet. Britta Bertelsen fra Vågevagten fortalte om sin oplevelse med at sidde ved et dødsleje, og plejehjemsledere fra både Egebo, Kongshøj, Rubækshøj og Fænøsvænget deltog også i jubilæet.

2022 var også året, hvor vi måtte sige farvel til Annie Karen Pedersen, der stoppede som frivillig koordinator i Vågevagten. Annie var med til at starte Vågevagten op, der kun er vokset gennem tiden. Endnu engang tak til Annie for hendes store indsats i Vågevagten igennem de mange år. Nu skal hun velfortjent tilbringe mere tid sammen med sin mand og sine børnebørn. Ny koordinator i Vågevagten er Susanne Lindberg – vi glæder os til samarbejdet.

I anledning af Frivillig Fredag i Middelfart i sep. 2022, var Vågevagten repræsenteret på Middelfart Apotek gennem Frivilligcenter Middelfarts initiativ "Vindue for en forening". Samarbejdet viste sig at være en stor succes, hvor mange borgere, der kom i apoteket, kunne høre mere om Vågevagten. Det resulterede i, at flere frivillige vågere kom til. Vi ser frem til endnu et godt samarbejde med Middelfart Apotek i forbindelse med Frivillig Fredag 2023.



Britta sidder klar til en snak på Middelfart Apotek

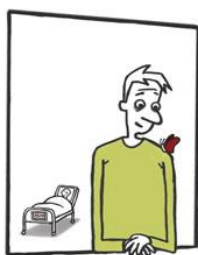


Duen, som symbol på Vågevagten i Selvhjælp

Støt den Pårørende – afsluttet i 2022

Støt den Pårørende, som har været et tilbud i Fredericia Kommune de sidste fire år (2019-2022) blev afsluttet dec. 2022.

Støt den Pårørende var et tilbud til pårørende til kronisk syge borgere i Fredericia Kommune. Tilbuddet omfattede både selvhjælpsgrupper, støtte i hjemmet, walk & talks samt individuelle samtaler. De løbende corona-nedlukninger satte desværre en dæmper på projektet, hvorfor det var svært at yde både støtte i hjemmet samt etablere selvhjælpsgrupper pga. bekymringen for smitte. Målgruppen var typisk ældre borgere, som måske også havde svært ved at rette fokus på sig selv og egne behov, når man skal passe en syg. Der er udarbejdet en evaluering af projektet, som også kan læses på vores hjemmeside.



Frivilligfest 2022

I sep. 2022 fejrede vi alle vores frivillige med en sensommerfest. Takket være støtte fra "Fonden Ensomme Gamles Værn" kunne vi give vores frivillige en festlig aften med spændende indslag, lækker mad, og hver især fik de en lille gave med hjem, som tak for deres indsats. Det er alle vores seje frivillige, der tager individuelle samtaler, kører selvhjælpsgrupper, netværksaktiviteter og våger hos døende borgere. Bogholderiarbejde, PR-arbejde og kontakt til diverse fonde varetages også af nogle af vores frivillige. Takket være vores frivillige og deres kæmpe indsats, ville vi ikke kunne tilbyde borgerne hjælp, når de bliver ramt i livet og har brug for medmenneskelig støtte - tak!



Glade frivillige til fest



Dejlig mad og gode snakke

FriSes selvhjælpsstrategi 2022-2025

FriSe (Frivilligcentre og Selvhjælp i DK), har i 2022 udarbejdet en strategi for selvhjælpsområdet i Danmark; "Sammen om Selvhjælp". Strategien blev præsenteret til et Kick Off møde i Vejle i sept. 2022. FriSes intention er, at Selvhjælp får dén fremtrædende position i fremtidens velfærdssamfund, som indsatsen fortjener. I FriSe er de netop overbeviste om, at selvhjælpsområdet ser ind i en fremtid med en central rolle i fremtidens velfærdssamfund. Der er brug for mere Selvhjælp, og opgaven er at synliggøre hele selvhjælpsarbejdet. Som FriSes formand Lars Rasmussen fremhævede, så skal det være helt synligt og tydeligt for bevillingsgivere i fonde, kommuner og staten, hvad selvhjælp er, og der må ikke være tvivl om: hvad vi laver – hvordan vi arbejder – og hvilke resultater vi skaber".

Dét Selvhjælp kan -og har mange års erfaring med, er netop selvhjælpsgrupper, som samler borgere omkring mange forskellige temaer.

I forbindelse med strategien, ansatte FriSe i 2022 en selvhjælpskonsulent, der skal arbejde med strategien og være med til at sikre, at selvhjælpsforeningerne styrkes og synliggøres; både lokalt og nationalt. Vi ser frem til samarbejdet og glæder os over strategien og opmærksomheden på selvhjælp og dét, det kan!



Formand for FriSe, Lars Rasmussen, præsenterer selvhjælpsstrategien til Kick Off mødet

Samarbejde 2022

En stor og vigtig del af Selvhjælps arbejde er at netværke og etablere samarbejder med mange forskellige parter i både Fredericia -og Middelfart Kommune. Vi kan ikke eksistere uden et godt samarbejde med kommunerne, skoler og uddannelsessteder, 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.

I 2022 havde vi et særligt fokus på hvordan vi kan samarbejde med erhvervslivet og lokale virksomheder. Mange virksomheder har en tydelig CSR-strategi med fokus på bl.a. social bæredygtighed – de har derfor også en interesse i at støtte frivilligt socialt arbejde. Vi ser gode muligheder i det lokale erhvervsliv og vil i 2023 arbejde mere på muligheden for nye partnerskaber.

Forhøjelse af grundfinansieringen fra Middelfart Kommune

Selvhjælp fik i 2022 forhøjet vores grundfinansiering på 100.000 kr. årligt fra Middelfart Kommune. Vi er meget glade for bevillingen, som sikrer en mere stabil finansiering.

Bæredygtighed i driftsfinansieringen, som vi skal arbejde videre med, betyder bl.a., at vi kan bruge mindre tid på tidsbegrænsede fondsmidler, der oftest ikke inkluderer lønmidler, og det skaber mere sikkerhed i ansættelsen, så vores resurser bruges på kerneopgaverne.

Faktuelle tal for Selvhjælp 2022

Selvhjælp har i 2022 haft **85** registrerede frivillige. Heraf 71 aktive, syv passive og syv på venteliste til gruppelederuddannelse eller igangsætterkursus. **111** borgere har deltaget i vores selvhjælpsgrupper og netværksaktiviteter. Der er afholdt **71** individuelle samtaler. Vågevagten har fået **30** henvendelser og har i alt våget **444** timer i 2022. Vejviserne har i alt ledsaget 27 borgere i 2022.

Bevillingsgivere 2022

Selvhjælp Fredericia-Middelfart kan ikke eksistere uden økonomisk støtte.

TAK til:

- Middelfart Kommune
- Fredericia Kommune
- TrygFonden
- Fonden Ensomme Gamles Værn
- Lions Club Fredericia
- Middelfart Sparekasse
- Spar Nord Fonden
- Sydbank Fonden
- Y´ Mens Club Middelfart
- Odd Fellow, Søsterloge Rosen Nr. 49, Middelfart
- Velliv Foreningen
- Lemvigh Müller Fonden

Dagsordenpunkter til bestyrelsesmøder

Vi har i 2022 afholdt fire bestyrelsesmøder og en generalforsamling (årligt). Her er nogle af de punkter, der bl.a. har været drøftet på bestyrelsesmøderne:

Markedsføring fremadrettet – Sensommerfest – Visionsdag for bestyrelsen – FriSes selvhjælpsstrategi – Frivillig Fredag – Fondsansøgninger – Generalforsamling – Økonomi – Samarbejde med erhvervslivet

Bestyrelsen i Selvhjælp Fredericia-Middelfart 2022

Vita Andreassen, formand

Kirsten Pedersen, kasserer

Alex Brunebjerg

Helga Dam

Mattias Skærved, suppleant

Gitte Bülow, suppleant

Rikke Rodam

Tina Maria Brinks



Bestyrelsen forår 2022

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

Redaktion:

Christina Nørtoft Olesen

Vita Andreasen

Kirsten Pedersen

