



FRIVILLIGCENTER OG SELVHJÆLP HADERSLEV ÅRSBERETNING 2023



**FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev
Storegade 80, 6100 Haderslev**

FrivilligCenter Haderslev, tlf. 73 52 20 39 og Selvhjælp Haderslev, tlf. 74 52 83 30

**www.frivilligcenter.dk
www.haderslev-selvhjaelp.dk**

**fch@frivilligcenter.dk
kontor@selvhjaelp-haderslev.dk
Begge steder findes på Facebook**



FRIVILLIGCENTER OG SELVHJÆLP HADERSLEV

ÅRSBERETNING 2023

Bestyrelsens beretning Repræsentantskabsmøde den 21. marts 2024

Jeg vil starte med en hilsen til Inge Linnet, leder af Selvhjælp, der stoppede kort efter sidste repræsentantskabsmøde.

Inge var så venlig at stille sig til rådighed i en overgangsperiode, så vores nye leder i Selvhjælp kunne få en glidende overgang til jobbet i Selvhjælp.

En stor tak til de frivillige i Selvhjælp og FrivilligCenter Haderslev for det store arbejde de ligger i huset.

Stor tak til Tina og Mette for deres utrættelige arbejde med at få FCH og Selvhjælp til at fremstå med mange aktiviteter og interesseområder. Stor tak til Vagn, vores erfarne og kompetente konsulent.

Medborgerskab og samspil med frivillige:

Samarbejdsaftalen med Haderslev Kommune gælder indtil den 31. december 2025 og skal herefter genforhandles.

På kommende bestyrelsesmøder vil bestyrelsen gennemgå samarbejdsaftalen for at blive klar til genforhandling i 2025.



Haderslev Kommune har igangsat en proces med revision af "Politik for medborgerskab og samspil med frivillige".

Jeg synes at vi her har et svært punkt.

Umiddelbart fornemmes at kommunen – læs Senior og Sundhed – ikke er klar over hele det store arbejde foreningerne lægger på området.

Samarbejdet med kommunen:

FrivilligCenter og Selvhjælp har et godt samarbejde med flere afdelinger i kommunen. Som jeg tidligere har nævnt kan det sagnes udvides til et mere konkret og udviklingsbetonet samarbejde – d.v.s. når forståelsen vokser kommer mulighederne også for at styrke det daglige arbejde, også ift ressourcer i FCH og Selvhjælp.

FCH og Selvhjælp:

Økonomien er god, eller fornuftig.

Bestyrelsen følger, hele tiden, udviklingen i økonomien. Tina og Mette søger hele tiden midler udefra, til gavn for nye tiltag og projekter (fast arbejde).

Gitte som fleksjobber og Elsebeth som frivillig er vigtige personer i dagligdagen i huset på Storegade 80.

Ny afdelingsleder i Selvhjælp: Mette Kirstine Albinsdatter pr. 1/5 23 – er kommet rigtig godt i gang. Mange opgaver/projekter – med fokus på faglighed i opgaven samt synlighed.



FRIVILLIGCENTER OG SELVHJÆLP HADERSLEV

ÅRSBERETNING 2023

Nye aktiviteter sat i gang, blandt andet IT-café, 1. sal sat i stand, malet og paneler sat op, ved frivillig arbejdskraft. Opdateret hjemmeside og god ide med nyhedsbrev som udsendes pr. mail og ligger på hjemmesiden, Werner frivillig IT kyndig på kontoret.

Frivilligfest i september var en forrygende dag med stor tilslutning og et godt program. Stor ros til Selvhjælp og FCH's frivillige for et stort arbejde for at få alt til at fungere.

Tak til mine bestyrelseskollegaer for samarbejdet

Formål

FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev bidrager til social forandring og sammenhængskraft ved at samle foreninger, borgere, kommunen og virksomheder om aktuelle sociale forandringer

Vi støtter, formidler og synliggør frivilligt socialt arbejde i Haderslev Kommune

Vi skaber mulighed for, at mennesker der har det svært, kan få hjælp til selvhjælp og kan få delt erfaringer om det, der er svært

Vi spiller en central rolle i det lokale sundhedsfremmende og forebyggende arbejde, dels ved egne initiativer, dels i samarbejde med andre

FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslevs aktiviteter forstås af frivillige og fastansatte medarbejdere. Som frivillig forstås enhver, der ulønnet varetager foreningens interesser

FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev er partipolitisk neutral og uafhængig af religiøse institutioner

FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev er en selvejende Institution med fælles bestyrelse, fælles økonomi og vedtægter.

Bestyrelsen for FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev i 2023

Formand: Erik Hansen, Ældre Sagen Haderslev
Næstformand: Anita Brandorff, Selvhjælp Haderslev

- Cathrine Olsen, Mødrehjælpen Haderslev
- Metha Christensen, Dansk folkehjælp Vojens
- Ursula Becker, Gram og omegns Pensionistforening
- Bent Dalgaard, Hjerteforeningen,
- Haderslev
- Lena Iversen, Selvhjælp Haderslev

Suppleant for foreningerne:

- Egon Majlund, Hjerteforeningen Haderslev
- Suppleant for foreningerne:
- Jørgen Lang Red Barnet Haderslev

Suppleant for Selvhjælp:

- Ellen Steffen

Ekstern:

- Vagn Johansen Meck, Ældresagen Haderslev

Der er valgt en bestyrelse på 7 medlemmer og 3 suppleanter.

De 5 bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter er valgt af og blandt repræsentantskabet. 2 bestyrelsesmedlemmer og 1 suppleant er valgt af og blandt Selvhjælp Haderslevs frivillige.

Ekstern konsulent er personligt udpeget for 2 år og kan sidde i 2 perioder.

Leder af FrivilligCenter Haderslev og afdelingsleder

Selvhjælp Haderslev refererer til bestyrelsen.



FRIVILLIGCENTER OG SELVHJÆLP HADERSLEV

ÅRSBERETNING 2023

Økonomi for FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev

Indtægter

FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev blev i 2023 finansielt støttet af Socialstyrelsen og Haderslev Kommune til drift.

Selvhjælp Haderslev ansøgte om PUF-midler men fik ikke tilsagn om PUF-midler.

FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev har søgt midler ved forskellige instanser og fonde, hvoraf enkelte har bidraget med ydelser.

Udgifter

Årsregnskabet for 2023 viser et underskud på 1.840 kr.

Regnskabet er udført efter bogføringsloven og revisionen er udført af "RND-Partner", et registreret revisionsanpartsselskab.

(årsrapport kan rekvireres ved henvendelse til FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev.

FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslevs aktiviteter forestås af frivillige og fastansatte medarbejdere. Som frivillig forstår enhver, der ulønnet varetager foreningens interesser

- FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev er partipolitisk neutral og uafhængig af religiøse institutioner
- FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev er en selvejende Institution med fælles bestyrelse, fælles økonomi og vedtægter.

Ledelse og ansatte i FrivilligCenter Haderslev

FrivilligCenter Haderslev definerer sig selv som foreningernes forening, med 112 medlemsforeninger.

FrivilligCenter Haderslev gør det let at være forening, hjælper med praktiske og organisatoriske opgaver og har efterhånden meget fine lokaler for medlemsforeningerne.

Vi guider frivillige ind i sammenhænge, hvor de bedst kan bruge sig selv og vi etablerer netværk imellem foreninger med fælles interesser.

FrivilligCenter Haderslev er bindeled mellem de frivillige sociale foreninger og kommunen.

FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev ledes af Tina Rosenkilde – Hansen som har baggrund og erfaring med frivilligt arbejde og bestyrelsesarbejde gennem 30 år.

Tina har været selvstændig i 16 år, erfaring med salg og medierådgivning, samt underviser og oplægsholder, udover det stor erfaring med netværk.

Tina sidder i Frivilligrådets landspanel.

Flexjobber Gitte Mayland, er ansat i 2023 med 15 timer pr. uge.

Et lederskift har vist, at der i FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev mangler timer til kontorpersonele. Der er pt. Ikke fundet andre løsninger.

Årsberetning FrivilligCenter Haderslev ved Leder Tina Rosenkilde-Hansen

Kommunikation

I 2023 har vi haft særlig fokus på at øge kendskabet til frivillighed og rekruttering af frivillige, til vore medlemsforeninger. Derfor har vi satset på kommunikation på forskellige SOME-platforme, Facebook, instagram og LinkedIn.

- Vi har i 2023, 112 medlemsforeninger.
- Vi bruger Facebook til at synliggøre vore egne aktiviteter og aktiviteter fra medlemsforeningerne og det er dermed også dokumentation af vore mange aktiviteter.
- Nyhedsbrevet udkommer forsat hver måned, med fokus på hvilke aktiviteter der har været og på kommende aktiviteter.
- I december mdr. udgav vi 4 adventsvideoer med julehilsen til medlemsforeningerne.
- Tina holder i gennemsnit 1 oplæg pr. mdr. for interesserede foreninger, virksomheder og skoler.

Vi har i samarbejde med elever og lærer fra Ungeuniverset Vojens og foreningen for demensramte/pårørende Solhatten, udgivet en Podcast vedrørende *"Netværk på tværs af generationer"*. Podcasten ligger på Spotify og på vores hjemmeside. Dette for at fremme interessen for frivillighed, hos børn & unge.

Et nyt tiltag er, at man nu kan blive støttemedlem i FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev. Prisen er 200 kr. om året.

I forbindelse med Frivillig fredag har vi tilbudt foreningerne at lave plakater: Jeg er frivillig fordi....

- Derudover tilbyder vi foreningerne at lave foldere. FrivilligCenter har udgivet folderne: "Bliv frivillig i dit seniorliv", "Overvej du at blive frivillig"?
- Samt folder over "Besøgstjenester i Haderslev kommune". Alle folderne ligger på hjemmesiden.
- Hjemmesiden er velfungerende og varetager tilmeldinger til aktiviteter bla. Frivilligfest og netværksskabende aktiviteter. Medlemsforeningerne kan på hjemmesiden også booke lokaler til møder.

Netværksmøder

Vi er meget optaget af temaet: Hvordan får vi flere frivillige og hvordan markedsfører vi os bedst som forening? Derfor har der været en del møder med f.eks.:

- Netværksmøde med SIND, H.H.I og Didde Scherrebeck fra Sundhedssamarbejde og Forebyggelse.
- Møde med Mødrehjælpen, Cathrine Olesen hvor vi talte om hvordan vi kan tænke anderledes end vi plejer.
- Forebyggende hjemmebesøg med Lone og Anne Mette, hvor dagsordenen var: hvordan hjælper vi hinanden med at få flere ind i fællesskaber gennem frivillighed og hvordan bygger vi bro mellem foreningsliv, aktiviteter og borgerne. Vi har tidligere samarbejdet om et pilotprojekt – Fællesskabsformidlere. Et projekt som fortjener at blive genstartet.
- Ledernetværksmøde med foreningerne: Haderslev Krisecenter, Et Rart Sted at Være, Café Parasollen, Værestedet Borgercaféen, Selvhjælp Haderslev, Frivilligcenter Haderslev
- Netværksmøde med vores medlemsforeninger i Gram. 24 frivillige ildsjæle havde takket ja til vores indbydelse. Formålet var at lære hinanden bedre at kende, samt blive klogere på, hvad Frivilligcenter Haderslev kan hjælpe med og understøtte frivilligheden i Gram med.
- Netværksmøde besøgstjenesten. Her drøftede Ansgars, Gl. Haderslev kirkes, Ældresagen Vojens, Ældresagen Gram Besøgstjenester forebyggende hjemmebesøg samt folderen: "Besøgstjenester i Haderslev kommune".
- Kaffemøder med medlemsforeningerne med temaet Frivillig Fredag: "Jeg er frivillig fordi...."
- Møder med ungdomsuddannelserne, dommer og lignende med fokus på synlighed på frivillighed hos unge.



Årsberetning FrivilligCenter Haderslev ved Leder Tina Rosenkilde-Hansen

Arrangementer

March mod Ensomhed

Den 4. - 5. september var der igen March mod Ensomhed. Vi modtog Patrick og følgere ved Rådhuset. Om aftenen blev der hygget og serveret dejlig mad i FrivilligCenter Haderslev, hvor samtaletemaet var **ensomhed**.

Næste morgen gik turen videre fra Haderslev Kommune (Rådhuset) og mange fulgte Patrick godt på vej.

Tak til Danhostel Haderslev Byferie for igen i år at sponsor overnatning.
Til planlægning af 2024 har vi nedsat en gruppe af frivillige.

"Alene kan vi noget - sammen kan vi meget"



Stafet for Livet

Den 9.-10. september blev der afholdt "Stafet for Livet". I år havde vi fine t-shirts med vores nye logo.

Tak til alle de frivillige som kiggede forbi teltet og for det gode samarbejde med Selvhjælp.



Spis sammen Danmark

I november afholdt vi for første gang "Spis sammen Danmark".

26 tilmeldte sig til aftensmad og fællessang fra Højskolesangbogen, på Haderslev Golfrestaurant. Planen er i 2024 at gentage "Spis sammen" i Gram og Vojens.

Spis Sammen Danmark er et landsdækkende initiativ som har fokus på at danne nye fællesskaber samt bekæmpelse af ensomhed.



Netværk på tværs af generationer

Vi arbejder på, at få flere partnerskaber i vores projekt "Netværk på tværs af generationer". Projektet handler om at unge bliver frivillige og skaber netværk på tværs af alder.

Efter sommerferien 2023 indgik elever fra Ungeuniverset Vojens som frivillige, besøgsvenner på Bregnbjerglundens Plejecenter Vojens.

Tak for samarbejdet med Birthe og Caggul Bozkurt Özyigit.

Sanne Kruger, Solhatten og skolen fortsatte samarbejdet efter sommerferien, det gør at 15 elever nu er frivillige besøgsvenner.



Årsberetning FrivilligCenter Haderslev ved Leder Tina Rosenkilde-Hansen

Podcast



I april lavede vi en podcast om "Netværk på tværs af generationer".

Podcasten er en start på en forhåbentlig længere podcastserie "Frivillighed gennem Frivilligcenter Haderslev".

I studiet var elever og lærer fra Ungeuniverset - Vojens og foreningen for demensramte/pårørende Solhatten - formand Susanne Krüger.

Håber vi i fremtiden finder økonomi til at inviterer mange flere ind i studiet - så vi kan snakke meget mere om fællesskaber gennem frivillighed.

I løbet af efteråret har der været flere aktiviteter mellem de unge besøgsvenner fra ungeuniverset i Vojens og Bregnbjerglundens Plejecenter samt Solhatten:



- Informationsmøde og rundvisning, på Bregnbjerglundens Plejecenter.
- Foreningen "Solhatten" og Frivilligcenteret inviteret på besøg og rundvisning i skolens mini museum hos Ungeuniverset - Vojens
- Ungeuniverset - Vojens og Solhatten laver mad sammen, på Storegade 80.
- Julen er hjerternes fest og Juletræet blev pyntet med flot pynt, lavet af vores "Netværk på tværs af generationer", Solhatten og vores elever fra Ungeuniverset - Vojens. Det er 2. år hvor der julehygges i netværket, med risengrød og juleværksted.

Frivilligfest

Til årets frivilligfest kunne vi melde alt optaget med 511 tilmeldinger.

Til Frivilligfesten fejrer vi de frivillige ildsjæle fra vore medlemsforeninger i Frivilligcenter. Frivilligfesten afholdes for Haderslev Kommune, en del af samarbejdsaftalen med kommune.



Frivillige foreninger, gæster fra Haderslev Kommune og handicaprådet.



Vi fejrede 134 jubilarer, fik kåret årets vinder af Sundhedsprisen og årets Handicappris.

Vi sluttede traditionen tro med et musikbrag ved SMUK.

Tusind tak til alle de frivillige der hjælper op til frivillig festen med gaver, bordplaner, diplomer – mit team.

Tak til de der på dagen hjalp med opstilling og borddækning – selvhjælp, bestyrelse og Tangent/Ladies Circle.



Vi havde et rørende og sjovt oplæg af Carolyne Kaddu Rasmussen. Tak til Nordea Fonden for støtte til foredraget.



Årsberetning FrivilligCenter Haderslev ved Leder Tina Rosenkilde-Hansen

Frivillig fredag

I april startede vi kampagnen "Frivillig Fordi..." og inviterede foreningerne til kaffemøde. Forud for mødet havde vi en aftale med handelsstandsforening i Haderslev om at frivillige foreninger kunne udstille i butiksvinduer.

- FrivilligFredag er en landsdækkende fejring af de frivillige og blev afviklet fredag den 29. september.
- I august havde vi forberedelsesmøde med foreningerne og 9 foreninger samt Dorte Lange fra Haderslev kommune som tilkendegav at de gerne vil stå i butikkerne i Gram, Vojens og Haderslev.
- FrivilligCentret tilbød at lave plakater: Jeg er frivillig fordi.....



§ 18

Forår: 90 ansøgninger og 79 bevillinger.
Efterår: 83 ansøgninger og 70 bevillinger
FrivilligCenter Haderslev er sekretariat for a ansøgning og bevilling af §18 og en del af samarbejdsaftalen med kommunen.

Huset Storegade 80

Vi er glade for, at Storegade 80 er et åbent og aktivt hus og at huset bliver brugt til forskellige forenings arrangementer. Der har været 600 lokale bookinger i 2023.

- Tilbud til foreningerne om hjælp til at få lagt et privat budget, ved frivillig Jeanette
- Canva kursus ved Gry Haugen. Foreningerne efterspørger hjælp til at lave indbydelser og foldere. Vi planlægger 2 kurser i 2024
- Ideer til søgning af fonde findes på hjemmesiden
- Sommerfest for de frivillige. Grillpølser sponsoreret af Aabenraa Slagteren
- Foredrag for Lady Chamber
- Ledernetværksmøde med kolleger fra de andre Frivilligcentre, Sønderjylland og Fyn.
- Generalforsamling i FRISE
- Sponsorater:
Kaffe fra føtex
Rengøringsmidler fra Abena
Duge, servietter, krus fra Abena til frivilligfesten
- Vi har fået gaver fra billigEmballage.dk – en whiteboard tavle til kontoret.
- Sarah Høi Malerier har foræret os et flot stort maleri til glæde for borgere, frivillige og alle foreninger i huset.

Årsberetning FrivilligCenter Haderslev ved Leder Tina Rosenkilde-Hansen

Personale og frivillige

- Afsked med Inge Linnet som i marts valgte at gå på pension. Tak til Inge for et godt samarbejde.
- Velkommen til Mette Kirstine Albinsdatter, som ny afdelingsleder i Selvhjælp.
- Gitte, flexjobber tager sig af praktiske opgaver, som: booking af lokaler, sørger for at vi altid har det pænt i huset og at blomsterne er grønne, indkøb, hjælp på kontoret og meget mere. Gitte er her fast: mandag, tirsdag og torsdag kl. 9.00 - 13.00
- I efterårsferien blev der på 1. sal malet og sat akustikpaneler op.
- Tak til Metha, Erik, Erik og Gitte for det store arbejde.
- I december blev huset pyntet op med fine juledekorationer lavet af Margit og Gitte.
- På kontoret har vi 2 frivillige: Werner B. og Elsebet W. som begge yder en stor indsats for huset.
- Werner er en utrolig god hjælp til vedligeholdelse og udvikling af hjemmesiden. Werner sørger for ugentlige opdateringer af hjemmesiden samt tilmeldinger, jobbørs og oprettelse af foreninger i guiden.
- Elsebet tager sig af forskellige administrative opgaver som mails, §18, indbydelser, referater og grafisk arbejde.



Ansatte

Leder Tina: 32 t. pr. uge x 46 uger
Afdelingsleder Mette: 30 t. pr. uge i 46 uger
Flexjobber Gitte: 12 t. pr. uge x 46 uger

Frivilligtimer

Werner B. er her 4 timer om ugen i 42 uger
= 168 frivillige timer pr. år.
Elsebet er her i 10 timer om ugen i 42 uger
= 420 frivillige timer pr. år.
Metha, Erik og Erik har hver arbejdet 30 timer med malerarbejde



Årsberetning Selvhjælp Haderslev ved afdelingsleder Mette Albinsdatter

Præsentation af foreningen

Selvhjælp Haderslev er en frivillige social organisation, som har eksisteret i 34 år.

Foreningen arbejder forebyggende med at skabe øget livskvalitet og mestring blandt de mennesker der er tilknyttet foreningen.

Selvhjælp Haderslev ønsker at støtte mennesker i krise eller svære livsudfordringer gennem individuelle samtaler eller deltagelse i selvhjælpsgruppe, hvor man i fællesskabet mødes for at yde hinanden gensidig støtte gennem samtale.

Organisering i Selvhjælp

D. 1. maj 2023 trådte Inge Linnert tilbage som leder for Selvhjælp Haderslev efter 10 års ansættelse, og videregav stafetten som afdelingsleder til Mette Albinsdatter, uddannet cand. mag i engelsk og psykologi ved Københavns universitet.

Mette Albinsdatter har i mange år arbejdet med trivsel, evaluering og vejledning, hvor fokus har været på samspil, inklusion og anerkendelse.

Udover afdelingslederen, som er den eneste lønnede ansatte i Selvhjælp Haderslev, er der tilknyttet 36 frivillige medarbejdere, som varetager forskellige ulønnede arbejdsopgaver.

Det er ikke lykkedes at få ansat kontorpersonale, så kontoret og telefonen passes hovedsageligt af afdelingslederen.

Økonomi

I 2023 fik vi tildelt PUF midler tilført for perioden 2023-2024 til Selvhjælp Haderslev, disse går både til projekt "Hjælp til selvhjælp" og projekt "Stol på dig selv". Projektet er rettet mod borgere, der har udfordringer med deres selvværd og selvbillede.

I 2023 støttede foreningen Velliv ligeledes projekt "Kreativt samvær" med 26.400kr. Projektets aktiviteter appellerer også til en målgruppe, for hvem det kan være vanskelig at udtrykke sig sprogligt og i en gruppe. Det er craft-aktiviteterne der er det centrale og ikke evnen til at formulere sig.

Projektet giver målgruppen mulighed for at indgå i et fællesskab, hvor sociale behov dækkes, og hvor deltagerne samtidig kan være stille og koncentrerede sammen i perioder.

Årsberetning Selvhjælp

Selvhjælp Haderslevs tilbud er rettet mod alle borgere i Haderslev kommune, der står overfor en udfordring eller befinder sig i en livskrise, hvor de har brug for at tale med nogen, om det der er svært. Det er både ressourcestærke og ressourcevage borgere der henvender sig.

Al deltagelse i Selvhjælp Haderslev er frivillig og alle tilbuddene er gratis og anonyme. Der tages udgangspunkt i hjælp til selvhjælp, hvor deltageren selv er aktiv i processen til at opnå en større livskvalitet, og hvor deltageren efter eget valg bidrager med egne tanker og følelser i det omfang personen kan.

Omdrejningspunktet i vores arbejde er nærværet, relationen og rummeligheden, der opleves i et fællesskab med andre.

Formålet med Selvhjælp Haderslev

- At mindske følelsen af at stå alene med det, der er svært.
- At skabe gensidige fællesskaber hvor den enkelte oplever at blive spejlet og anerkendt i et ligeværdigt samspil med andre.
- At skabe et frirum hvor alle deltager på lige fod for at hjælpes ad med den udfordring personen står overfor.
- At det enkelte menneske bliver set og hørt for herved at øge selvværdet og selvtilliden.
- At reducere risiko for social eksklusion og forhindre ensomhed.
- At tilbyde støtte så borgerne bliver bedre i stand til at håndtere egen livssituation og løse egne personlige udfordringer.
- At skabe meningsfulde relationer mellem mennesker efter princippet egen hånd kan komme videre med deres liv.
- At højne livskvaliteten hos borgerne der er tilknyttet Selvhjælp Haderslev.
- Selvhjælp Haderslev yder ikke terapi eller behandling, men faciliterer et møde mellem mennesker hvad enten det er i selvhjælpsgrupper eller individuelle samtaler.



Værdigrundlag

Selvhjælp Haderslevs værdigrundlag bygger på gensidighed, ligeværdighed og medmenneskelighed og afspejles i alle vores tiltag.

Ved at dele erfaringer, tanker og oplevelser og lytte og lære af andres fortællinger får deltagerne hjælp og støtte samtidig med, at de hjælper andre i samme situation. Deltagerne udvikler sig i kraft af det, der sker imellem dem i gruppen. Alle deltagere bidrager til fællesskabet, men ikke nødvendigvis lige meget eller på samme tid.

Deltagerne mødes på et ligeværdigt grundlag. Mennesker i samme situation og med fælles udfordringer eller problemstillinger tilbyder og modtager støtte baseret på fælles forståelse og respekt. Deltagernes ønsker, meninger og behov har samme værdi og behandles med samme alvor af fællesskabet.

Selvhjælpsgrupper er ikke terapi eller behandling, men et møde mellem mennesker, der ved at dele erfaringer finder styrken i fællesskabet til at skabe forandringer i deres eget liv. Alle bliver set, hørt og taget alvorligt i selvhjælpsgruppen, der baserer sig på tillid, respekt og anerkendelse for den enkelte i fællesskabet.

Selvhjælp Haderslev yder ikke terapi eller behandling, men faciliterer et møde mellem mennesker hvad enten det er i selvhjælpsgrupper eller individuelle samtaler,



Selvhjælpsgrupper i Selvhjælp Haderslev

En selvhjælpsgruppe er et fællesskab mellem mennesker, der mødes med ligesindede om en udfordring, et behov eller problem, som de ønsker at forandre og gøre noget ved.

Ønsket for at deltage i en selvhjælpsgruppe kan variere, mens det for nogle er den følelsesmæssige spejling og fællesskab, der vægtes højst, kan det for andre være behovet for indsigt og forståelse, der er det centrale. Fælles er, at deltagerne efter et forløb, har fået nye perspektiver på sin situation, og er i stand til at håndtere udfordringerne fremover. På den måde kan arbejdet ses som havende en forebyggende effekt.

Mødet i gruppen bygger på tillid, gensidig og medmenneskelighed, og deltagerne har selvfølgelig tavshedspligt.

For at kunne deltage aktivt i selvhjælps tilbud, kræver det, at man først er til en afklarende samtale hvor afdelingsleder og deltager afstemmer, de forventninger der er, i forhold til de tilbud der tilbydes i selvhjælps regi.

Som deltager skal man have ressourcer til at deltage i en gruppe. Det er således nødvendigt, at man som deltager kan rumme, lytte, og har overskud til de andre i gruppen, fordi man bliver del af et frivilligt, men samtidigt forpligtende fællesskab. Man bidrager i det omfang man har overskud til, og i gruppen har deltagerne fuld forståelse for, at ens overskud kan variere fra gang til gang. Der er således mulighed for, at man nogle gange er aktiv lyttende, og andre gange vælger at deltage aktivt i samtalen.

Samtalen tager udgangspunkt i de bidrag deltagerne kommer med om egne erfaringer, oplevelser og refleksioner over deres egen situation og de udfordringer, den bringer.

Selvhjælpsgrupperne tager udgangspunkt i deltagerens behov og sammensættes efter emne, og enkelte efter alder eller køn. Desuden findes der netværkscaféer, hvor møderne har en mere social karakter. Disse netværkscaféer er f.eks. også med til at øge trivslen og reducere ensomhed blandt deltagerne.

For at sikre at alle i grupperne kommer til orde og bliver anerkendt består selvhjælpsgrupperne typisk af 4-8 deltagere. Varigheden for selvhjælpsgrupperne varierer, nogle har en klar afgrænset periode og andre afstemmes efter deltagerens behov.

Selvhjælpsgrupper i 2023

Vores selvhjælpsgrupper er dels etableret, fordi behovet har vist sig i henvendelser fra borgerne og dels igangsat fordi vi ønskede at afsøge behovet for etablering af nye selvhjælpsgrupper. Andre grupper er igangsat fordi vi er blevet kontaktet af andre aktører, der ønskede at samarbejde om oprettelsen af et tilbud.

Selvhjælpsgrupperne består kun så længe de opfylder et behov blandt borgerne, der er tilknyttet Selvhjælp Haderslev.

I 2023 havde vi følgende grupper:

1. Sang og livsglæde
2. Historielæsning
3. Kreativt samvær
4. Eftermiddagssamvær
5. Gå-gruppe
6. Stol på dig selv
7. Sorggruppe
8. Træning og fællesskab (I samarbejde med Haderslev sundhedscenter)
9. Onsdagsklub – et tilbud til demensramte og deres pårørende. (I samarbejde med Solhatten)
10. Netværkscafé for tidligere og nuværende kræftramte
11. Tilbud for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen.
12. Viften – et tilbud til demensramte
13. Netværksgruppen for yngre fra ca. 20 – 40 år (ophørt)
14. Pårørende til demensramte (ophørt)
15. Når maden tager magten (ophørt)
16. Pårørende til veteraner – et samarbejde med veterankoordinator. (ophørt)

Herudover yder vi:

- Gratis bisidderstøtte til borgere, der har tilknytning til Selvhjælp Haderslev.
- Rådgivning / hjælp til computer, E-boks, kontakt til kommune, læge, lokalpsykiatrien, testamente etc.

Frivillighed i Selvhjælp Haderslev

Selvhjælp Haderslev er medlem af landsforeningen FriSe (Frivilligcentre og Selvhjælp), som er med til at kvalitetssikre, det arbejde vi yder og uddannelsen af frivillige. Figuren viser det værdigrundlag og kerneelementer, som vi tager afsæt i.



Udover uddannelse af frivillige facilitatorer har Selvhjælp Haderslevs frivillige mulighed for at deltage i supervision, kurser og fællesarrangementer. Ligesom de til en hver tid kan sparre med afdelingslederen.

Hos Selvhjælp værdsætter vi fællesskabet og anerkender vigtigheden af, at man kender hinanden. Vi afholder to frivilligmøder årligt, hvor man som frivillig har mulighed for at mødes til hyggeligt samvær med andre frivillige.

Ud over frivilligmøderne arrangeres der en årlig udflugt for de frivillige samt sommer- og juleafslutning.

Andre aktiviteter og arrangementer er tiltænkt frivillige, så vel som dem der deltager i vores tilbud. Dette er med til at styrke fællesskabet og kendskabet til hinanden, på tværs af de aktiviteter vi har.

Af arrangementer kan nævnes:

- Julearrangementer
- Frivilligfesten
- Frivillig fredag
- Foredrag
- Selvhjælps fødselsdag
- Stafet for livet

I 2023 blev det til tre foredrag.

- Pårørendecafé: Fra ironman til angst v/ Daniel Fabricius Sommerkorn
- Mission: Selvbillede v/ psykolog Elena Larsen
- Hjælp mit barn vil ikke i skole v/ psykoterapeut Lene Brøndum Madsen

Der var ved udgangen af 2023 tilknyttet 34 frivillige i Selvhjælp Haderslev

Frivilligindsatsen i timer

Selvhjælps frivillige har bidraget med 934 timer i 2023. Herudover skal medregnes et stort antal timer til møder, supervision, kurser, og varetagelse af andre frivilligopgaver f.eks. på kontoret, praktiske opgaver og individuelle samtaler.

Timer fordelt på aktiviteter

Grupper	Timer i alt
Sang og livsglæde	16,5
Sorg	76
Unge	48
Historiefortælleing	16,5
Gåture	230
Senfølger efter overgreb	32
Pårørende til veteraner	18
Eftermiddagssamvær	104
Netværkscafé for kræftramte	88
Demensramte	165
Træning og fællesskab	92



Årsberetning Selvhjælp Haderslev ved afdelingsleder Mette Albinsdatter

Praktikanter

I løbet af efteråret har Selvhjælp Haderslev haft to praktikanter fra Handelsskolen, som har hjulpet med diverse opgaver på kontoret.

Det har været en fornøjelse at have friske øjne på de aktiviteter vi afholder, og at dele glæden ved frivilligt arbejde. Samtidig kom de to praktikanter med gode input til arbejdet med synlighed og til hvordan Selvhjælp Haderslev også kan række ud til en yngre målgruppe.

Individuelle samtaler

Der blev afholdt 217 individuelle jeg-styrkende eller jeg-støttende samtaler ved fysisk fremmøde i Selvhjælp. De individuelle samtaler er primært afholdt af leder Inge Linnet (indtil ansættelsens ophør i maj 2023) og af afdelingsleder Mette Albinsdatter.

I forhold til 2022 er det en stigning på 62 individuelle samtaler ved fysisk fremmøde.

Tilknyttede borgere

Kendetegnende for størstedelen af dem, der henvender sig til Selvhjælp Haderslev skal lære at navigere i nye eller ændrede livssituationer, og mødet med enten afdelingsleder eller frivillige er med til at sætte en proces i gang, der er med til at øge livskvaliteten hos den enkelte.

Det er vores erfaring, at den manglende tidsbegrænsning på vores tilbud er med til at sikre den tryghed og ro, der ofte skal til for at lykkes med at komme videre.

Vi får ugentligt henvendelser fra borgere, der ønsker hjælp til at håndtere personlige udfordringer, og i løbet af 2023 har der været tilknyttet 148 borgere i Selvhjælp Haderslev.

Aktive deltagere pr. 31/12 2023	Nytilkomne borger	Ophørte borgere
101	51	47



SELVHJÆLP
HADERSLEV

Årsberetning Selvhjælp Haderslev ved afdelingsleder Mette Albinsdatter

Nyhedsbrev

Siden august har jeg valgt at genoptage traditionen med at skrive et nyhedsbrev hver måned med en aktivitetskalender og nyheder om hvad der rører sig i Selvhjælp.

Nyhedsbrevet er med til at styrke fællesskabet og tilhørsforholdet blandt de frivillige, og er også en mulighed for at frivillige kan bidrage med input. Ønsker man at følge med i Selvhjælps arbejde, kan man også ansøge om at få nyhedsbrevet tilsendt.

Samarbejde og henvendelser

Selvhjælp Haderslev har et godt samarbejde med Haderslev kommune omkring de menneskelige problemer og udfordringer, der opstår i lokalsamfundet. Vi er på den måde vores sociale ansvar bevidst i det lokale sundhedsfremmende og forebyggende arbejde.

Vi informerer løbende ansatte indenfor sundhed og forebyggelse om vores tilbud og adviserer, når vi starter nye selvhjælpsgrupper op.

Selvhjælp har også deltaget i workshoppen, "Når børn er pårørende" nedsat af kommunens pårørende koordinator. En del borgere har også hørt om os fra andre kommunale instanser som f.eks. Vejviseren, Borgerrådgiveren, PPR og Jobcentret.

En rundspørge viser også at en del borgere har hørt om Selvhjælp Haderslev fra egen læge, kirkekontoret, Center for Seksuelt Misbrugte, Frivilligcenter Haderslev og bekendte.

Selvhjælp Haderslev deltager også i planlægningen af pårørende caféarrangementer sammen med psykinfo, bedre psykiatri, SIND etc.

I efteråret deltog Selvhjælp Haderslev i samarbejde med Kvisten i en synlighedsdag med fokus på voksnes senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen. Arrangementet var åbent for alle interessenter, og blandt andet på en fortællerkoncert med musikeren Steffie Lalou, som selv har været udsat for overgreb, og oplæg ved Kvistens taskforce.

Samarbejde med CSM

Selvhjælp Haderslev har også et godt samarbejde med Center for seksuelt misbrugte (CSM) Syd – Frivilligsektionen. CSM Syd Frivilligsektionen er også med til at uddanne vores frivillige, som arbejder med gruppen for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen. Uddannelsesforløbet strækker sig over otte moduler fordelt på to år og finansieres af fondsmidler og puljer. CSM Syd Frivilligsektionen er ligeledes behjælpelige med sparring, kurser, konferencer og afklaring mht. denne specifikke målgruppe.

I november deltog både frivillige fra Selvhjælp og jeg i konferencen "Brobygning mellem psykiatri og civilsamfundet" som CSM stod for i Middelfart. En konference med relevante oplæg om PTSD, kompleks PTSD, diagnosticering og senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen. Konferencen var med til at styrke netværket med andre aktører i Region Syd, der også tilbyder hjælp til denne målgruppe.

I takt med CSM Syd Frivilligsektionen har oprettet den sociale café Fællesskabet i CSM Syd i Vojens, kan vi mærke at der er kommet mere synlighed omkring Selvhjælp Haderslevs tilbud. Vi er stadig et af de eneste selvhjælpssteder i Region Syd, der både har selvhjælpsgrupper og individuelle samtaler faciliteret af frivillige.



Årsberetning Selvhjælp Haderslev ved afdelingsleder Mette Albinsdatter

Netværk

Selvhjælp Haderslev deltager både i et lokalt og regionalt netværk med andre foreninger der arbejder med samme målgrupper.

Lokalt drejer det sig om Krisecentret, Parasollen, Borgencaféen, Frivilligcenter Haderslev og Er rart sted at være.

Regionalt er der tale om Selvhjælp Aabenraa, Frivillighuset og Selvhjælp Varde, Selvhjælp Sydvest, Kolding Selvhjælp, Huset i Faaborg og Foreningernes hus Vejle.

Derudover netværker Selvhjælp Haderslev med lokale foreninger og væresteder med henblik på at afdække eksisterende tilbud, så det, vi tilbyder, ikke lapper over hvad andre foreninger evt. løfter. Det er vores ønske at tilbuddene til borgere i Haderslev kommune supplerer hinanden og derfor er et godt kendskab til andre nødvendigt.

Strategier for 2024 i Selvhjælp Haderslev

- Målet er at kunne fortsætte med de selvhjælpsgrupper, der er etableret og yderligere etablere nye selvhjælpsgrupper efter borgernes behov.
- Målet er at kunne tilbyde individuelle samtaler med henblik på hjælp til selvhjælp.
- Målet er at skabe mere diversitet i de grupper Selvhjælp tilbyder mht. alder, etnicitet og kønsidentitet.
- Målet er at videreudvikle tilbuddet til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen.
- Målet er at kunne yde rådgivningshjælp og bisidderstøtte til de borgere der er tilknyttet Selvhjælp Haderslev.
- Målet er at fastholde nuværende frivillige og rekruttere nye frivillige, hvis behovet opstår.
- Målet er at tilbyde de frivillige, opkvalificering i form af kurser, oplæg og supervision.
- Målet er at udbrede kendskabet til Selvhjælp Haderslev i lokalsamfundet.
- Målet er i samarbejde med Haderslev Kommune at skabe fællesskaber for inklusion af borgerne til forebyggelse af ensomhed.
- Målet er at finde en balance i varetagelsen af arbejdsopgaver, da vi ikke i samme omfang kan løfte dem pga. manglende lønnet personale.