



fch@frivilligcenter.dk
kontor@selvhjaelp-haderslev.dk
Begge steder findes på Facebook
Fch findes også på Instagram



FRIVILLIGCENTER OG SELVHJÆLP HADERSLEV

ÅRSBERETNING 2024

Bestyrelsens beretning Repræsentantskabsmøde den 20. marts 2025

Der er i det forgangne år sket rigtig meget. Vi har afholdt 6 bestyrelsesmøder. Det nye med bestyrelsesmøderne er, at vi gerne vil besøge Gram og Vojens på møderne, netop for at komme rundt, fremfor at blive i huset på Storegade 80. Jeg har indtryk af at det gør vi igen, jeg tror det giver opbakning til de bestyrelsesmedlemmer, som kommer fra Gram og Vojens og til deres foreninger.

Samarbejdsaftalen for Frivilligcenter Haderslev og Selvhjælp Haderslev skal genforhandles med udgangen af 2025, i den anledning har vi i bestyrelsen haft den på dagsordenen flere gange, så alle i bestyrelsen har haft mulighed for at gennemgå den, så nu ser vi frem til at på lavet en aftale med Haderslev Kommune.

Økonomien er fornuftig. Bestyrelsen følger, hele tiden, udviklingen i økonomien. Tina og Janne søger hele tiden midler udefra, til gavn for nye tiltag og projekter, det er en opgave som fylder, men er nødvendig.

Selvhjælp Haderslev kunne i oktober måned fejre sin 35års fødselsdag, som blev markeret med en hyggelig sammenkomst.



Bestyrelse og ansatte december 2024

Vi har deltaget i frivillig fredag, hvor kræfterne blev brugt på at få flere frivillige i foreningerne. Det er ikke en let opgave, for kommunens mange foreninger.

Det kan godt bekymre, men efterhånden, som trenden ændrer sig, så seniorer bliver længere på arbejdsmarkedet, og unge mennesker har travlt, så kan det vel godt begynde at have lidt indflydelse på udbuddet af frivillige, jeg ved det ikke, men det kan være medvirkende til at det er lidt sværere at få fat i de frivillige hænder.

Ligeledes har der været afholdt Spis sammen arrangementer, hvor jeg selv har haft fornøjelsen af at være med både i Vojens og Gram, det er bare hyggeligt, med fællessang og god mad. Det er et arrangement som vokser, det er et arrangement, som kan gøre at det ensomme måltid der hjemme, bliver flyttet ud i måske fællesskabet, for en aften og hvem ved, bliver der skabt gode kontakter for den enkelte borger.

Så har der været vores årlige frivilligfest, med Frivilligcentret med Tina i front, og hendes fantastiske frivillige, som kæmper det meste af september måned, det kræver godt samarbejde og en masse fantastiske frivillige hænder, som bare klarer det at have over 500 frivillige til mad og musik. Præcis denne aften viser hvad fællesskab kan når det spiller. Ved denne fest har vi mulighed for at fejre frivilligheden i Haderslev Kommune, og mulighed for at fejre jubilare som frivillige i de mange forskellige foreninger. Helt igennem en fantastisk aften.



FRIVILLIGCENTER OG SELVHJÆLP HADERSLEV

ÅRSBERETNING 2024

Så er der også sket det, at Mette Albinsdatter, som var afdelingsleder i Selvhjælp Haderslev, sagde op med udgang af oktober måned. Så vi har været ude i at skulle finde en ny afdelingsleder, og det gør man ikke lige fra dag til dag. Vi var så heldige at Inge Linnet sprang til igen, og tak for det, hun tog kontoret og aktiviteterne i Selvhjælp, indtil vi kunne ansætte en ny afdelingsleder pr. 1 februar 2025. Så 1. februar fik vi Janne Paulsen, som ny afdelingsleder, det samarbejde glæder vi os til, og det lover rigtig godt.

Nu arbejdes der igen på at få en mere konstant og regelmæssig hjælp på Selvhjælp Haderslevs kontor, så Janne kan komme ud og skabe nogle gode kontakter rundt omkring i kommunen.

Der sker meget omkring os, i Haderslev Kommune sker der også noget hele tiden, og unges trivsel er også en udfordring her. Haderslev kommune inviterede borgere til et møde, omkring børn og unge med skolevægring.

Jeg deltog i mødet for at se hvad det var. Det blev en tankevækkende aften hvor der bl.a var nogle forældre, som modigt fortalte om de problemer der opstår når børn ikke trives i skolen, og det ender med at de ikke kommer afsted i skolen. Alt kommer til at dreje sig om at få dagligdagen til at hænge sammen for de familier.

Det er et problem, som mange kommuner er begyndt at tage alvorlig. Jeg anerkender kommunen for at tage skridt til at involvere offentligheden, der var mange som fik talt sammen, og sikkert også skabt nogle kontakter, som kan lette trykket. FCH har allerede sat aktiviteter i gang og Selvhjælp Haderslev har også startet aktiviteter, som kan gavne forældrene i noget fællesskab.

Sluttelig vil jeg på bestyrelsens vegne rette en stor tak til alle frivillige – både jer der deltager i Repræsentantskabsmødet og til alle ude i foreningerne. Jeres bidrag til velfærd for de mennesker, der har brug for støtte, er ganske enkelt enestående.

Frivillig Center og Selvhjælp er et fantastisk omdrejningspunkt for civilsamfundet med foreningsstøtte og borgerrettet støtte – med utrættelige Tina og nu Janne i frontlinjen. Tak for jer. Tak til mine bestyrelseskollegaer for samarbejdet, igennem året, tak til Vagn og vores revisor Finn.



FRIVILLIGCENTER OG SELVHJÆLP HADERSLEV

ÅRSBERETNING 2024

Formål

FrivilligCenter Haderslev og Selvhjælp Haderslev

- understøtter, formidler og synliggør frivilligt socialt arbejde i Haderslev Kommune.
- centeret bidrager til social forandring og sammenhængskraft ved at samle foreninger, borgere, kommune og virksomheder om aktuelle sociale forandringer
- skaber mulighed for, at mennesker deler erfaringer om det, der er svært – gensidigt og på lige fod
- spiller en central rolle i det lokale sundhedsfremme- og forebyggelsesarbejde, dels ved egne initiativer, dels i samarbejde med andre
- ønsker at fremme en social bæredygtig kommune, hvor alle gives mulighed for at udfolde sig. Det giver mening og glæde for den enkelte, at tage et personligt, socialt og medmenneskeligt ansvar

Foreningens aktiviteter forestås af frivillige og ansatte medarbejdere. Som frivillig forstås enhver ulønnet person, der varetager foreningens interesser.

Foreningen 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 2024

Formand: Erik Hansen, Ældre Sagen Haderslev

Næstformand: Anita Brandorff, Selvhjælp Haderslev

- 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
- Ellen Steffen, Selvhjælp Haderslev

Suppleant for foreningerne:

Ingen valgte suppleanter. Vakant.

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 2024

Økonomi for FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev

Indtægter

FrivilligCenter og Selvhjælp Haderslev blev i 2024 finansielt støttet af Socialstyrelsen og Haderslev Kommune til drift.

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

Udgifter

Årsregnskabet for 2024 viser et overskud på 46.106 kr. Overskuddet skyldes at vi venter på maler, som er udskudt til 2025.

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 forstås enhver, der ulønnet varetager foreningens interesser.

Ledelse og ansatte i FrivilligCenter Haderslev

FrivilligCenter Haderslev definerer sig selv som foreningernes forening, med 115 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 35 år.

Tina har været selvstændig i 16 år, erfaring med salg, økonomi og personaleledelse.

Tina sidder i Frivilligrådets landspanel, og som ledelsesrepræsentant i FriSe, vores landsorganisation.

Tina formidler viden om frivillighed og bestyrelsesarbejde gennem undervisning, oplæg og foredrag.

Flexjobber Gitte Meilandt, er ansat i 2023 med 12 timer pr. uge.

Årsberetning FrivilligCenter Haderslev ved Leder Tina Rosenkilde-Hansen

Kommunikation

FrivilligCenter Haderslev (FCH) har særlig fokus på at øge kendskabet til frivillighed og rekruttering af frivillige, til vore medlemsforeninger.

Vi satset på kommunikation på forskellige SOME-platforme, Facebook, instagram, LinkedIn og hjemmesiden.

- Vi har i 2024, 115 medlemsforeninger og 1056 frivillige.
- 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 hver måned, med fokus på hvilke aktiviteter der har været og på kommende aktiviteter. Vi tilbyder også foreningerne at gøre opmærksom på deres aktiviteter i nyhedsbrevet.
- I december blev der på Facebook sendt julehilsen til medlemsforeningerne.
- Tina holder i gennemsnit 1 oplæg pr. mdr. for interesserede foreninger, virksomheder og skoler.
- Foreningerne har foretaget 623 bookninger af vore mødelokaler. Bookningerne foregår via hjemmesiden. Derudover er der bookninger som ikke bliver registreret på hjemmesiden.

- FCH udgivet folderne: "Bliv frivillig i dit seniorliv", "Overvej du at blive frivillig"? samt folder over "Besøgstjenester i Haderslev kommune". Folderne ligger på hjemmesiden.
- Hjemmesiden er velfungerende og varetager tilmeldinger til aktiviteter bla. Frivilligfest, Spis Sammen og andre netværksskabende aktiviteter.

Netværksmøder

Vi er meget optaget af temaet: Hvordan får vi flere frivillige og hvordan markedsfører vi os bedst som forening?

Vi afholder jævnligt netværksmødet med temaerne:

- Kaffemøde - ansøgninger til fonde.
- Netværksmøde i Gram
- Netværksmøde Besøgstjenesten
- Netværksmøde med foreninger for børn og unge
- Netværksmøde Patientforeninger
- Netværksmøde Frivillig Fredag
- Ledermøde Frise



Samarbejde

FCH har et fint samarbejde med Sundhed og forebyggelse - Haderslev kommune.
Møder og besøg i juni og i oktober med Kultur og Fritid, Land og by, Børn og familie, Senior og sundhed
Tak for interessen for vores hus og dialogen .



Årsberetning FrivilligCenter Haderslev ved Leder Tina Rosenkilde-Hansen

Netværk og samarbejde

Det er en fornøjelse at blive inviteret til at holde oplæg om frivillighed og fællesskabet i foreningerne og det er en stor glæde at deltage i foreningernes arrangementer.

- Et rart sted at være:
Inspirationsdag for foreninger der arbejder med handicap
- Lev: Rare Olympiske lege
- Foreningsaften i Gram
- Kreative grupper: Garn til projekter. Tak til @ege go 2work i Gram som har doneret garn til vore kreative grupper.
- Tilbage i skole: Stof og tilbehør til grupper
- Mandecentret Syd og Sønderjylland
- Kim Larsen/Gasolin koncert i samarbejde med Broen
- Sommerkoncert på Gram Slot



Arrangementer

March mod ensomhed
Stafet for livet
Spis sammen Danmark i Vojens og Gram,
forebyggelse af ensomhed
Frivilligfest
Frivillig Fredag
\$18 forår og efterår- bevillingsmøde
Pitch af aktiviteter i forbindelse med \$18 ansøgninger

Frivillig Fredag

Igen i år blev der afholdt Frivillig fredag med temaet: FrivilligFordi og Tak Fordi. Haderslev kommune afholdt Frivillig Fredag i sundhedshuset i Haderslev og Vojens. Nogle foreninger havde valgt at stå ved butikkerne i gågaden. FrivilligCentret ønsker en bedre kommunikation med Kommunen om Frivillig Fredag. Tina holdt oplæg for Gl. Haderslev Sogn



Arrangementer

March mod Ensomhed

Den 4. - 5. september var der igen March mod Ensomhed. Vi modtog Marchen 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).

Tak til Danhostel Haderslev Byferie for igen i år at sponsor overnatning.

"Alene kan vi noget - sammen kan vi meget"



Stafet for Livet

Den 7.-8. september blev der afholdt "Stafet for Livet". I år var vi at finde på turen rundt om dammen.



Spis sammen Danmark

Spis Sammen Danmark er et landsdækkende initiativ som har fokus på at danne nye fællesskaber samt forebyggelse af ensomhed. Der har i uge 17 og 45 været Spis sammen i Vojens med 45 deltagere og Gram med 75 deltagere.



Årsberetning FrivilligCenter Haderslev ved Leder Tina Rosenkilde-Hansen

Netværk på tværs af generationer

Vi arbejder stadig med "Netværk på tværs af generationer". Projektet handler om at unge bliver frivillige og skaber netværk på tværs af alder.

Vores samarbejdspartnere er de "ungeuniverser" som har lyst til at være en del af projektet.



§ 18

Forår: 77 ansøgninger og 71 bevillinger.

Efterår: 70 ansøgninger og 65 bevillinger.

FrivilligCenter Haderslev er sekretariat for ansøgning og bevilling af §18, det er en del af samarbejdsaftalen med kommunen.

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, og er en del af samarbejdsaftalen med kommunen.



Frivillige foreninger, gæster fra Haderslev Kommune og handicaprådet.



Vi fejrede 78 jubilare, 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.

Vi havde et rørende og sjovt oplæg af Søs Egelind. Tak til Nordea Fonden for støtte til foredraget.

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



Årsberetning FrivilligCenter Haderslev ved Leder Tina Rosenkilde-Hansen

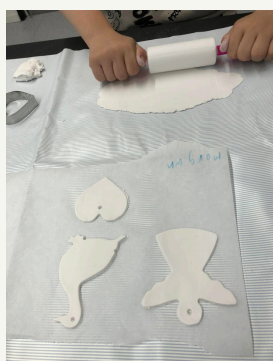
Projekter

Tilbage i skole

I august blev vores frivillige team klar til at skyde vores projekt "Tilbage i Skole" igang. Rammerne er lagt til et helt særligt frivilligt tilbud til børn med længere tids fravær fra skole. De frivilliges mål er at skabe, tillid, tryghed og mod til at komme tilbage i skole. Tak til Lions Haderslev for midler og tak for samarbejdet med BFU.

Sideløbende arbejder Selvhjælp Haderslev på at etablere en Selvhjælpsgruppe til forældrene, med relevante temaer.

I november begyndte vores frivillige Ulla og Lisbeth på Erlev Skole til kreativ hygge med 4 børn, et 6-8 uges forløb, hvor frivillige hjælper med at få skolegejsten tilbage.



Kurser

Kursus for kasserer i bestyrelsen



Begynderkursus for kasserer i bestyrelsen

Er du kasserer i bestyrelsen?
Har du brug for et kort kursus i hvordan du bogfører på computeren?

Så har vi et godt kursus for dig.

Hvad lærer du på kurset?

- Oprette regneark på computeren
- Opstille et regnskab - indtægter og udgifter
- Opstille et budget

3 kursus dage:
13/8 - 20/8 - 27/8
kl. 10-12 med indlagt kaffepause

Tilmelding - gældende for alle 3 dage til
kontor@frivilligcenter.dk



IT Cafe

Der har i foråret været tilbudt IT-Cafe for medlemsforeningerne. Frivillig Ingrid Lauritzen har tilbudt at hjælpe med at komme på e-boks, Mit id eller hjælpe til med at sende papirer. Tak til Ingrid som desuden i efteråret står til rådighed for foreningerne hvis de mangler IT-hjælp. Tak til Sofies Kilde som donerede penge til computere. Tak til Norlys Fonden for nye skærme i mødelokalerne.



Årsberetning FrivilligCenter Haderslev ved Leder Tina Rosenkilde-Hansen

Fonde og donationer

Tak til nedenstående fonde og donationer
fra foreninger.

Vi har i 2024 modtaget :

- Norlys Vækstpulje til skærme i mødelokaler
- Nordea-fonden til Frivilligfesten
- Velliv til Kreativt samvær
- Sophies Kilde til sangbøger
- Lions til Projekt tilbage i skole



Sophies Kilde



Velliv



Nordea-foden



Lions



Norlys vækstpulje

Årsberetning FrivilligCenter Haderslev ved Leder Tina Rosenkilde-Hansen

Huset Storegade 80

Vi er glade for, at Storegade 80 er et åbent og aktivt hus og at huset bliver brugt til forskellige foreninger arrangementer. Der har i 2024 været 650 lokale bookinger.

- Tilbudt kontorplads til Borgerrådgiver Lise Uldal Kræmmergaard
- Praktikant Berit Bjarnskov Andersen
- Praktikant Sofie
- Sommerfest for de frivillige
- Spis sammen for de frivillige
- Ledernetværksmøder med kolleger fra de andre Frivilligcentre, Sønderjylland og Fyn
- Generalforsamling i FRISE
- Sponsorater:
- Kaffe fra føtex
- Rengøringsmidler fra Abena
- Duge, servietter fra Anena til Frivilligfesten
- I foråret tilbød vi Fællessang. Maria Johannsen som er freelance sopran tilbød fællessang. Tak til Maria og at ville synge og spille højskolesange med os.

Ansatte

Leder Tina: 32 t. pr. uge
Flexjobber Gitte: 12 t. pr. uge

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.
Kirstine har stået for rengøring ca. 20 frivillige timer
Tilbage i skole frivillige timer

Personale og frivillige

- Gitte er flexjobber og tager sig af praktiske opgaver, som bookning 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.
- På kontoret har vi 2 frivillige: Werner B. og Elsebet W. som begge yder en stor indsats for huset.
- Werner en 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.





Årsberetning Selvhjælp Haderslev ved Leder Tina Rosenkilde-Hansen

Præsentation af foreningen

Selvhjælp Haderslev er en frivillig social organisation, som har eksisteret i 35 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 gruppeforløb, hvor man i fællesskabet mødes for at yde hinanden gensidig støtte gennem samtale.

Organisering i Selvhjælp Haderslev

D. 1. maj 2023 blev Mette Albinsdatter ansat som afdelingsleder. Mette Albinsdatter er 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.

Mette Albinsdatter fratrådte stillingen som afdelingsleder den 30. november 2024, hvor tidligere leder Inge Linnet overtog arbejdet i december, hvor ny ansættelsesproces gik i gang.

Udover afdelingslederen, som er den eneste lønnede ansatte i Selvhjælp Haderslev, har der været tilknyttet frivillige medarbejdere i løbet af året, som varetog 43 forskellige ulønnede arbejdsopgaver.

Ved årets udgang var der tilknyttet 36 frivillige. Det er ikke lykkedes at få ansat kontorphersonale, så kontoret og telefonen passes hovedsageligt af afdelingslederen og frivillige på skift.

Økonomi

I 2024 har vi fået tildelt PUF midler for det første halve år til Selvhjælp Haderslev, disse gik 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 2024 støttede foreningen Velliv ligeledes projekt "Kreativt samvær" med 26.400kr. Projektets aktiviteter appellerer også til en målgruppe, for hvem det kan være vanskeligt 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 koncentrere sig sammen i perioder.

Herudover har Selvhjælp Haderslev fået \$18 midler til øremærkede aktiviteter og enkelte fondsmidler.

Årsberetning Selvhjælp

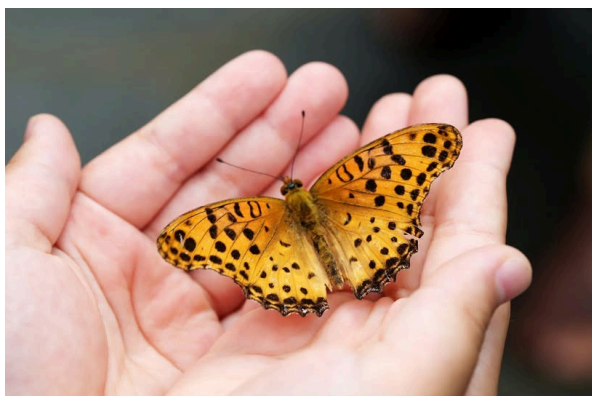
Selvhjælp Haderslevs tilbud er rettet mod alle borgere i Haderslev kommune, der står overfor en udfordring eller befinder sig i en livskrise, hvor de har brug for at tale med nogen, om det der er svært. Det er både ressourcestærke og ressourcetsvage borgere der henvender sig.

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 er:

- 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 meningsfyldte relationer mellem mennesker efter princippet om, at man på egen hånd kan komme videre med eget liv.
- At højne livskvaliteten hos borgerne der er tilknyttet



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,



Årsberetning Selvhjælp Haderslev ved Leder Tina Rosenkilde-Hansen

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 fællesskabet, der vægtes højest, 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 deres 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 anerkendt består selvhjælpsgrupperne typisk af 4-8 deltagere. Varigheden for selvhjælpsgrupperne varierer, nogle har en klar afgrænset periode og andre afstemmes efter deltagerens behov.

Der er tilknyttet frivillige i alle eksisterende grupper.

Selvhjælpsgrupper

Vores selvhjælpsgrupper er dels startet op 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.

Selvhjælpsgrupper i 2024

1. Sang og livsglæde
2. Historielæsning
3. Krea aften
4. Kreativt samvær
5. Eftermiddagssamvær
6. Netværkscafé for tidligere og nuværende kræftramte
7. Gå-gruppe
8. Prismen LGTBTQ tilbud
9. Kvindegruppe/senfølger efter seksuelle overgreb
10. Onsdagsklub for demensramte
11. Træning og fællesskab (I samarbejde med Haderslev sundhedscenter)
12. Sorggruppe
13. Stol på dig selv
14. Forældre til børn med skolevægring
15. Viften/demensramte og deres pårørende
16. Pårørendecafé 1, frivillige deltager i en gruppe, der planlægger foredrag

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 enhver tid kan sparre med afdelingslederen.

Hos Selvhjælp Haderslev 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, såvel 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
- Frivilligfest
- Frivillig fredag
- Selvhjælps fødselsdag
- Stafet for livet

I 2024 blev der afholdt følgende foredrag:

- Pas på dig selv: Om energi forvaltning og struktur
- Skolevægning V/ Lene Madsen
- Livet efter Stroke V/ Hjerneconsulent Ulla Dybro
- Pårørendecafé: Er det mors skyld V/ Forfatter, foredragsholder og pårørendementor Dorthe Stieper
- Et liv med senfølger efter seksuelle overgreb V/ Mette Wolfram

I 2024 blev der afholdt følgende kurser for frivillige:

- Craftspsykologi
- Spejling V/ Carl Rogers
- Igangsætterkursus
- Modul kursus fra uddannelsen for frivillige om senfølger
- Oplæg om grupper
- Oplæg om Psykomotoriske symptomer efter traumer
- Oplæg om sex og forholdet til sig selv som LGBT+ person

Frivillige

Der har været tilknyttet 43 frivillige i løbet af året.
Ved årets udgang var der tilknyttet 36 frivillige.

Frivilligindsatser i timer i 2024

Grupper	Timer
Sang og livsglæde	13,50
Historielæsninge	16,50
Aften Krea	40,00
Kreativt samvær	36,00
Kreativt samvær/termiddagssamvær	144,00
Netværkscafé for kræftramte	102,00
Gå gruppen	257,00
Prismen LGBTQ + tilbud	22,00
Kvindegruppe/senfølger seksuelle overgreb	44,00
Onsdagsklub for demensramte	260,00
Træning og fællesskab	174,00
Sorggruppe	62,00
Stol på dig selv	12,00
Forældre til børn med skolevægning	12,00
Viften/demensramte og deres pårørende	22,00
Pårørendecafé/planlægger foredrag	16,00

Ialt frivillig indsats i timer fordelt på gruppeaktiviteter: 1279,00



LGBTQIA+ café hver fredag i lige uger kl.19-21



D.10. april kl.10-12 starter gruppen "Stol på dig selv" hvis du vil give dig selv et kærligt klem.



D. 14. maj kl.10-12 starter "Kreativt samvær".
Et trykt fællesskab i en lille gruppe hvor aktiviteten er det bærende ikke sproget.



Individuelle samtaler

Der blev afholdt ialt 331 individuelle jeg - styrkende eller jeg - støttende samtaler ved fysisk fremmøde i Selvhjælp Haderslev.

De individuelle samtaler er afholdt af afdelingslederen og frivillige tilknyttet Selvhjælp Haderslev.

Ud af de 321 samtaler er de 61 samtaler med borgere med senfølger efter seksuelle overgreb afholdt af 4 frivillige, der har specialiseret sig på dette område.

Ud af de resterende samtaler er de 160 afholdt af frivillige.

I forhold til 2023 er det en stigning på 114 individuelle samtaler ved fysisk fremmøde.

Frivillig indsats i timer i 2024 fordelt på individuelle samtaler ialt $61 + 160 = 221$.

Tilknyttede borgere

Kendetegnende for størstedelen af dem, der henvender sig til Selvhjælp Haderslev er, at 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 idet der ingen tidsbegrænsning er på vores tilbud er det 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 2024 har der været tilknyttet 174 borgere i Selvhjælp Haderslev.

Selvhjælps 34 års fødselsdag





Årsberetning Selvhjælp Haderslev ved Leder Tina Rosenkilde-Hansen

Tilknyttede borgere

127 borgere har været tilknyttet en gruppeaktivitet.
42 borgere har haft individuelle samtaler, hvoraf
de 53 borgere er ophørt ved årets udgang.
13 borgere har haft 1 samtale med
afdelingslederen og ikke deltaget yderligere.
Pr. 31/12 2024 er der tilknyttet 121 borgere i
Selvhjælp Haderslev.

Nyhedsbrev

Hele året er der blevet skrevet et
nyhedsbrev hver måned med en
aktivitetskalender og nyheder om
hvad der rører sig i Selvhjælp
Haderslev
. 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.

Frivillig indsats i timer i 2024 i alt fordelt på forskellige aktiviteter

Grupper	1279
Individuelle samtaler	221
Rådgivnings- og bisidderstøtte	12
Kontorvagter/rengøring	217
Frivillig møder og kurser	465
Ialt timer	2194

Frivilligindsats i timer
Gennemsnit pr. uge:
2294: 52 = 42 time
Gennemsnit pr. dag:
2294:365 = 6,0 time

Udover de nævnte aktiviteter har der været mange
henvendelser pr. tlf. og pr. mail fra borgerne,
frivillige og andre instanser som er svært
registrerbare.

De frivilliges indsats er omdrejningspunktet for at
Selvhjælp Haderslev kan yde hjælp til Selvhjælp til
borgerne.

Vi takker alle frivillige for den store indsats de yder.

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.
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.



Årsberetning Selvhjælp Haderslev ved Leder Tina Rosenkilde-Hansen

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 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.

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.

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 og etnicitet.
- 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 personale.