

Årsberetning 2025



SELVHJÆLP

FREDERICIA-MIDDELFART

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord.....	s. 3
Faktuelle tal for Selvhjælp 2025.....	s. 4
Når selvhjælpen lever videre.....	s. 5
Selvhjælpsgrupper mod ensomhed.....	s. 5
Mandesnak.....	s. 6
Støt dit barn.....	s. 7
Sorggrupper.....	s. 8
Trivselsgrupper.....	s. 9
Vågevagten.....	s. 10
Vejviserne.....	s. 10
Netværks -og fællesskabsaktiviteter.....	s. 11
Samarbejde.....	s. 11
Bevillinger og støtte	s. 11
Frivillige med langvarig tilknytning.....	s. 12
Status og perspektiv.....	s. 13
Bestyrelsen 2025.....	s. 13

FORORD

Livet har lært mig – og arbejdet i Selvhjælp Fredericia-Middelfart har lært mig – at selvhjælpskonceptet virker. Gennem mange år har vi set, hvordan systematisk tilrettelagte selvhjælpsgrupper kan gøre en reel forskel for mennesker i svære livssituationer.

Det er helende at dele sine følelser, oplevelser og historie i en selvhjælpsgruppe, hvor der er gensidig tillid og tavshedspligt. Selvhjælpsgrupper bygger på en gennemprøvet metode, hvor mennesker mødes i et trygt og struktureret fællesskab og deler erfaringer med andre i en lignende situation. Den ligeværdige samtale er omdrejningspunktet, og deltagerne støtter hinanden gennem gensidig erfaringsudveksling.

Samtalerne faciliteres af uddannede frivillige facilitatorer, som er med til at sikre en tryk ramme og en struktur, hvor alle får mulighed for at blive hørt. Det betyder, at samtalerne løftes ud over blot at få luft for frustrationer. I stedet skabes et rum for refleksion, hvor deltagerne kan få nye perspektiver og styrke troen på egne ressourcer og handlemuligheder.

Nye indsigter og håb vokser ud af mødet med andre, og for mange udvikler fællesskabet sig til venskaber og relationer, der eksisterer længe efter, at selve forløbet er afsluttet.

Selvhjælpsmetoden er for både børn, unge, voksne og seniorer og er ikke begrænset af bestemte emner, men kan anvendes i forhold til mange forskellige livssituationer; eksempelvis sorg, ensomhed, skilsmisse, stress eller mistrivsel. Bestyrelse og daglig ledelse følger løbende udviklingen både i samfundet generelt og lokalt, og vi arbejder for, at Selvhjælp Fredericia-Middelfart fortsat kan tilbyde relevante selvhjælpsgrupper, når behov opstår.

Selvhjælp fungerer som et supplement til de kommunale tilbud og når ofte borgere, som ikke umiddelbart benytter sig af offentlige indsatser. I mere end 35 år har Selvhjælp Fredericia-Middelfart opbygget erfaring med, hvordan selvhjælpsgrupper kan skabe positive forandringer for mange borgere. Denne erfaring bringer vi i spil i samarbejde med Fredericia og Middelfart Kommuner, med frivilligcentre og med andre lokale aktører i civilsamfundet.

På landsplan indgår selvhjælpsarbejdet i et bredere samarbejde gennem den landsdækkende NGO, FriSe, hvor der arbejdes med udvikling af viden om selvhjælpsmetoder og med at styrke fællesskaber og brobygning til nye aktiviteter og netværk.

Vi ser frem til et endnu tættere samarbejde med kommunerne, frivilligcentre og andre aktører i tiden frem.

På bestyrelsens vegne

Vita Andreasen

Faktuelle tal for Selvhjælp 2025



Frivillige

- 78 registrerede frivillige
-



Selvhjælpsgrupper

- 13 selvhjælpsgruppeforløb
 - 73 deltagere i selvhjælpsgrupper
 - 43 borgere fra Fredericia Kommune
 - 39 borgere fra Middelfart Kommune
 - 79 forsamtaler forud for gruppeforløb
-



Netværk og fællesskab

- Ca. 80 deltagere i netværks- og fællesskabsaktiviteter
 - 6 spisehold
 - Førtidspensionistcafé
-



Vejviserne

- 30 borgere deltog i Vejviser-forløb
-



Vågevagten

- 375 vågetimer
 - Ca. 38 borgere
-



Individuelle samtaler

- Ca. 20 individuelle samtaler
-

Selvhjælp Fredericia-Middelfart hjælper ca. 200 borgere om året gennem foreningens samlede indsats.

NÅR SELVHJÆLPEN LEVER VIDERE

Over de seneste tre år har Selvhjælp haft mere end 700 borgerkontakter gennem foreningens samlede tilbud.

Dertil kommer den betydelige og ofte usynlige effekt, når selvhjælpsgrupper fortsætter med at mødes på egen hånd efter det formelle forløb er afsluttet. Erfaringen viser, at omkring 8 ud af 13 grupper vælger at fortsætte som private netværk.

I 2025 besøgte vi en gruppe kvinder der for 20 år siden mødtes i en selvhjælpsgruppe for pårørende til senhjerneskedede. I gruppen oplevede de for første gang, at nogen virkelig forstod dem, og det fællesskab blev så stærkt, at de stadig hver 14. dag mødes i dag. ”Vi har fulgt hinanden gennem både grin og tårer, det betyder alt”, fortalte én af kvinderne.

Gennem foreningens mere end 35-årige virke er det blevet til mange selvorganiserede fællesskaber, som fortsat støtter hinanden uden yderligere drift fra foreningen. Det vidner om en metode, der skaber varig værdi og styrker borgernes egne ressourcer og netværk.



Kvinderne mødes på 20. år

SELVHJÆLPSGRUPPER MOD ENSOMHED

En central indsats i 2025 har været selvhjælpsgrupper mod ensomhed for borgere ramt af svær og langvarig ensomhed. Grupperne er gennemført i samarbejde med FriSe – og med støtte fra Den A.P. Møllerske Støttefond, i både Fredericia og Middelfart Kommuner.

Ensomhed er i disse år en voksende samfundsudfordring. Nye tal viser, at omkring 600.000 mennesker i Danmark oplever alvorlig ensomhed, og konsekvenserne kan mærkes både for den enkelte og for samfundet som helhed.

Projektet blev afsluttet i 2025 og evalueret af konsulentbureauet Defactum. Vi gennemførte i perioden i alt 4 gruppeforløb; to for ensomme voksne i alderen 35-65 år, og to for ensomme unge i 20'erne.

Vi oplevede:

- Markant fald i oplevet ensomhed
- Øget trivsel og livsglæde
- Styrket selvværd
- Flere bevæger sig ud af risikozonen for depression/stress (jf. WHO-5 trivselsindeks)

På landsplan blev der i projektperioden gennemført 77 selvhjælpsgrupper med i alt 403 deltagere. Resultaterne peger på, at selvhjælpsgrupper er et bæredygtigt og effektivt supplement til kommunale indsatser mod ensomhed, og vi vil derfor kigge ind i fortsat at kunne tilbyde selvhjælpsgrupper for ensomme borgere.



Ensomheden er desværre stigende i Danmark

MANDESNAK

I 2025 startede Selvhjælp Fredericia-Middelfart i projektet "Flere Mænd i Fællesskaber", som gennemføres i samarbejde med FriSe og med støtte fra Den A.P. Møllerske Støttefond. Projektet har til formål at udvikle og styrke tilbud, der kan nå mænd, som befinder sig i svære livssituationer og som ofte kan have sværere ved at opsøge fællesskaber og tale om personlige udfordringer.

Som en del af projektet har vi videreudviklet vores tidligere tilbud Kom Videre Mand til det nye gruppeforløb Mandesnak. Tilbuddet henvender sig til mænd, der står i en livskrise eller oplever belastende livssituationer; eksempelvis i forbindelse med stress, ledighed, skilsmisse eller andre større livsforandringer.

I efteråret 2025 gennemførte vi det første Mandesnak-forløb i Fredericia. Forløbet er efterfølgende blevet evalueret af Defactum, som har indsamlet deltagernes erfaringer og vurderinger af forløbet.

Flere deltagere fremhævede, at det havde stor betydning at møde andre mænd, der kunne forstå deres situation. Deltagelsen har blandt andet bidraget til, at deltagerne i højere grad føler sig i stand til at tale med andre om, hvordan de har det, og til at se mere positivt på fremtiden.

Evalueringen viser desuden, at 75 % af deltagerne efterfølgende har fået støtte til at fortsætte i andre aktiviteter eller fællesskaber, hvilket understøtter projektets ambition om at hjælpe flere mænd videre ind i fællesskaber.

Erfaringerne bekræfter, at der er behov for målrettede tilbud til mænd i svære livssituationer, og at selvhjælpsgrupper kan være en vigtig vej til øget trivsel, netværk og nye perspektiver på livet.



Det er vigtigt, at mænd har nogen at tale med når livet rammer

STØT DIT BARN

Støt dit Barn er et tilbud til forældre, der oplever bekymring for deres barns trivsel, fx i forbindelse med mistrivsel, angst, skolefravær, ensomhed eller større livsforandringer.

I 2025 har vi igen oplevet en stigning i antallet af henvendelser fra forældre. Det understreger et tydeligt behov for lettilgængelige og forebyggende tilbud, hvor forældre kan få støtte, sparring og fællesskab.

I Støt dit Barn får forældre mulighed for at dele erfaringer, spejle sig i andre og styrke deres egen handlekraft i forældrerollen. Samtidig med får forældrene også viden og indblik i, hvilke

redskaber de som forældre kan gribe til, når de har et barn der mistrives, så der også er fokus på forældres resurser og handlemuligheder.

Når et barn mistrives kan der dukke mange spørgsmål op hos forældrene. Er det min skyld? Hvordan kan jeg bedst hjælpe mit barn? Hvordan får vi familielivet til at hænge sammen?

Jo mere børnene mistrives, jo mere mistrives forældrene også og der er risiko for langtidssygemeldinger. Forældre får derfor brug for hjælp til egne psykiske udfordringer, som følge af et barns mistrivsel.

Det er derfor vigtigt, at vi kan tilbyde et Støt dit Barn-forløb til disse forældre, hvor de i en selvhjælpsgruppe kan dele bekymringer, tanker og følelser forbundet med den magtesløshed de ofte sidder med

Dét at møde andre i samme situation skaber ro, overblik og konkrete redskaber, og kan være med til at forebygge, at udfordringer udvikler sig og vokser sig større.

SORGGRUPPER

I 2025 har vi fortsat tilbudt sorggrupper for både voksne og seniorer 60+. Grupperne giver deltagerne et trygt rum, hvor de kan dele deres sorg med andre i samme situation og finde ord for de mange og ofte komplekse følelser, der følger med et tab.

Sorggrupperne udfylder et vigtigt behov for borgere, som ikke nødvendigvis har behov for – eller adgang til andre former for støtte. Det gruppebaserede fællesskab skaber genkendelse, normalisering og en oplevelse af ikke at stå alene i sorgen.

I andet halvår 2025 besluttede vi desuden også at tilbyde en ventesorgsgruppe for pårørende til kronisk syge og uhelbredeligt syge. Pårørende er ofte en overset gruppe, som står i en langvarig følelsesmæssig belastning, samtidig med at de skal fungere i hverdagen. Med ventesorgsgruppen ønsker vi at tilbyde støtte tidligere i forløbet og dermed bidrage forebyggende til trivsel og mestringssevne hos de pårørende.



Sorgen bæres lettere når den deles med andre

TRIVSELSGRUPPER

Trivselsgrupper for skolebørn er også i 2025 gennemført i samarbejde med skoler i både Fredericia og Middelfart Kommuner.

Trivselsgrupperne er med støtte fra TrygFonden, og vi har i projektperioden haft trivselsgrupper i samarbejde med både Krogsager Skole, Kirstinebjergskolen, Fjordbakkeskolen, Nr. Åby Skole, Nr. Åby Realskole og Vestre Skole.

Trivselsgrupperne har fokus på at styrke børns trivsel, give dem et sprog for følelser og skabe trygge fællesskaber, hvor det er muligt at dele tanker og oplevelser med andre i lignende situationer.

Indsatsen bidrager både til tidlig opsporing og forebyggelse af mistrivsel blandt børn og unge og understøtter skolernes arbejde med trivsel og fællesskab.

I 2025 startede vi et nyt forløb op; en sorggruppe for unge i alderen 13–17 år i samarbejde med Ungdomsskolen i Middelfart. Forløbet havde fokus på at give unge, der har mistet en nærtstående, et trygt rum til at dele deres erfaringer og følelser med jævnaldrende.

I dette samarbejde havde vi, med støtte fra Spar Nord Fonden, mulighed for at invitere Basim (kendt fra X-Factor og Melodi Grand Prix) til et personligt foredrag om at have mistet begge sine forældre i en tidlig alder. Foredraget gjorde et stærkt indtryk og bidrog til at skabe genkendelse og håb hos de unge. Det blev samtidig en anledning til at sætte ord på sorg på en måde, der talte direkte ind i de unges liv og virkelighed.



Julie (frivillig) hilser på Basim

VÅGEVAGTEN

I 2025 blev der nedsat en mindre arbejdsgruppe bestående af frivillige vågere med det formål at styrke kendskabet til tilbuddet. Arbejdsgruppen besøger plejehjem, plejecentre og ledere i hjemmeplejen for at fortælle om Vågevagtens arbejde og muligheder. Da der løbende sker udskiftning blandt medarbejdere og ledere, er det vigtigt at sikre fortsat genkendelighed og tydelighed omkring ordningen.

Samtidig skaber besøgene en tryghed i samarbejdet, da personalet får mulighed for at møde vågerne, stille spørgsmål og få en fælles forståelse af roller og forventninger. Det styrker relationen mellem civilsamfund og kommune og bidrager til en sammenhængende indsats omkring borgeren.

Vågevagten har nu kørt på 18. år i Selvhjælp og er et veletableret og anerkendt tilbud, der gennem årene har gjort en betydningsfuld forskel for mange borgere og pårørende.

VEJVISERNE

Vejviserne har i 2025 kørt på 4. år, og gennem tiden har vi opbygget mange gode erfaringer med indsatsen. Erfaringerne har styrket vores forståelse for, hvad der skal til for at støtte ældre borgere i at finde vej ind i nye fællesskaber og aktiviteter i lokalsamfundet.

Ordningen bygger på individuel støtte og nærvær, hvor en frivillig vejviser ledsager borgeren i de første skridt ind i nye sammenhænge. Det skaber tryghed og øger sandsynligheden for, at borgeren fastholder deltagelsen i fællesskabet.



God stemning på vejvisermøde

Indsatsen sker i tæt samarbejde med Middelfart Kommune. Vejviserne mødes en gang om måneden sammen med kommunens fællesskabskoordinator til erfaringsudveksling og sparring. Her drøftes også, hvilke nye borgere der kan have behov for en vejviser, så indsatsen løbende tilpasses aktuelle behov.

Det faste mødeforum skaber et trygt og velfungerende fællesskab vejviserne imellem og bidrager til kvalitet, kontinuitet og fælles retning i arbejdet. Samarbejdet med kommunen styrker samtidig koordineringen og sikrer, at borgerne mødes med en sammenhængende og målrettet indsats.

NETVÆRKS -OG FÆLLESSKABSAKTIVITETER

I 2025 omfattede netværks- og fællesskabsaktiviteterne seks spisehold (Spise med Gutterne og Spise med Qvinderne) samt en førtidspensionistcafé, som vi i 2025 også startede op i Middelfart.

Spiseholdene og førtidspensionistcaféen er gennem årene blevet drevet af engagerede frivillige tovholdere, som holder ved år efter år. Den stabile frivillige indsats skaber kontinuitet og genkendelighed for deltagerne og bidrager til trygge og vedvarende fællesskaber. Det langvarige engagement blandt tovholderne er med til at sikre kvalitet og sammenhæng i tilbuddene og understreger den stærke frivillige forankring i foreningen.

SAMARBEJDE

Samarbejde, åbenhed og dialog er grundlæggende værdier i Selvhjælps arbejde. Vi lægger stor vægt på at indgå i konstruktive partnerskaber og på løbende at være i dialog om behov, udvikling og løsninger, fordi vi tror på, at vi sammen kan mere til gavn for borgerne.

I 2025 har vi haft samarbejde med både Fredericia Kommune og Middelfart Kommune samt med Frivilligcentre, skoler, virksomheder og øvrige civilsamfundsorganisationer. Gennem samarbejdet skabes sammenhæng, videndeling og bedre muligheder for at møde borgerne med relevante og koordinerede tilbud.

Siden 2023 har vi desuden indgået i en arbejdsgruppe i samarbejde med Folkekirkens diakoniarbejde og Middelfart Kommune med henblik på at styrke og skærpe indsatsen omkring sorgramte og ensomme borgere. Dette samarbejde er fortsat i 2025. Arbejdsgruppen bidrager til et større kendskab til hinandens tilbud og kompetencer, og ikke mindst til en fælles refleksion over, hvad vi sammen kan gøre bedre for borgerne.

Løbende inviteres forskellige interessenter ind i arbejdsgruppen, så netværket og kendskabet på tværs udvides. Det styrker både koordineringen og den samlede indsats i lokalsamfundet.

BEVILLINGER OG STØTTE

I 2025 har Selvhjælp Fredericia-Middelfart modtaget værdifuld støtte fra en række fonde og organisationer, herunder:

- Odd Fellow Broderloge nr. 49, Middelfart
- Østifternes Jubilæumsfond
- Nordea-fonden
- Tove Bjørnshauges Fond

- Korsridderordenen Fredericia
- Middelfart Kommune (§18-midler)
- TrygFonden
- Spar Nord Fonden

Støtten har været med til at sikre gennemførelsen af vores tilbud og aktiviteter og understøtter det fortsatte arbejde med at skabe forebyggende og meningsfulde fællesskaber for borgere i sårbare livssituationer.

Vi retter en stor og oprigtig tak til alle bevillingsgivere for deres opbakning og tillid til Selvhjælps arbejde.



Donation fra Korsridderordenen i Fredericia

FRIVILLIGE MED LANGVARIG TILKNYTNING

I 2025 havde Selvhjælp Fredericia-Middelfart 78 registrerede frivillige. En stor del af de frivillige har været engageret i Selvhjælp gennem mange år, og flere har bidraget til foreningen gennem årtier.

Den langvarige tilknytning skaber en solid erfaringsbase og bidrager til høj kvalitet i indsatsen, tryghed for deltagerne og stabilitet i driften. Kontinuiteten blandt de frivillige er en væsentlig styrke for foreningen, da den sikrer sammenhæng, organisatorisk hukommelse og en fælles forståelse af værdier og metode.

Samtidig giver den stabile frivilligruppe gode rammer for overlevering af viden og praksiserfaring til nye frivillige, hvilket understøtter foreningens bæredygtighed og fortsatte udvikling.

Vi retter en stor tak til de frivillige for deres vedholdenhed og mangeårige engagement. Deres indsats er fundamentet for Selvhjælps arbejde og den forskel, vi sammen skaber for borgerne.

STATUS OG PERSPEKTIV

2025 har været et år præget af høj efterspørgsel, dokumenterede resultater og fortsat udvikling. Selvhjælp Fredericia-Middelfart står som en væsentlig forebyggende aktør i lokalsamfundet og bidrager med indsatser, der styrker trivsel, mestring og fællesskab blandt borgere i sårbare livssituationer.

Samarbejdet med kommunerne er en vigtig forudsætning for at skabe sammenhæng og kvalitet i indsatsen for borgerne.

Selvhjælp ser fortsat et potentiale i at styrke og udvikle partnerskaberne omkring de forebyggende indsatser, så arbejdet kan forankres endnu mere stabilt og langsigtet. En tydelig og bæredygtig rammesætning vil understøtte foreningens muligheder for at imødekomme den stigende efterspørgsel og fastholde kvalitet og kontinuitet i tilbuddene.

BESTYRELSEN 2025

