



NYHEDSBREV – MAJ 2024

ÅRGANG 2024 NR. 1



KÆRE ALLE

Hermed seneste nyhedsbrev fra Selvhjælp Fredericia-Middelfart.

FRA FORMANDEN

Det er som om forårets komme hvert år erindrer os om, at nye muligheder, nye veje og udveje findes og byder sig til efter måneder og år med udfordringer, krise og sorg. På den lange bane sejrer lyset over mørket. Glæden slukker sorgen. De nøgne træer får nye friske grønne blade.

Ind i denne virkelighed 'opererer' Selvhjælp i vores to kommuner Fredericia og Middelfart – indsatsen kommer via alle I frivillige og I to dynamiske medarbejdere Christina og Luise. TAK til dig der er frivillig - for din medleven og indsats. Og tak til Luise og Christina.

Tak for en god samtale til årets generalforsamling, tak også for opfordringen til at nedsætte et udvalg, der i fremtiden vil arrangere café-arrangementer, så alle frivillige kan mødes på venskabelig vis for at knytte bånd og for at 'hygge'. En rigtig god idé, og vi venter spændt på den første invitation.

Jeg har været på besøg i 'Ensomhedsgruppen', tak fordi I tog så godt imod mig. Jeg blev igen bekræftet i, at konceptet i Selvhjælp er rigtigt og værdifuldt. For der sker noget, når en kreds af mennesker deler tanker og erfaringer omkring 'det svære i livet'. Nye vinduer åbner sig og andres blik på verden giver nye måder at forstå sig selv på. Ensomhed vil fortsat være et vigtigt indsatsområde.

Sorg vil altid stå centralt i Selvhjælps arbejde. Det sidste års tid har der været gode samtaler mellem Christina og Luise og præsterne i Middelfart kommune. Vi er spændte på, hvad det vil kunne føre med sig. Lige nu 'løfter' vi sammen opgaven med at invitere til sorggruppe for børn (8-12 år). Det er et utroligt vigtigt område – hjælp os med at fortælle om dette tilbud til familier og bekendte i jeres omgangskreds og netværk.

Rigtig glædelig pinse

Vita Andreasen



FØRSTE SELVHJÆLPSGRUPPE MOD ENSOMHED AFSLUTTET

Vi er en del af projektet "Selvhjælpsgrupper mod ensomhed" i samarbejde med FriSe – og takket være en bevilling fra A.P. Møller Fonden. 21 Selvhjælpsforeninger deltager i projektet, og vi har netop afsluttet den første selvhjælpsgruppe, med syv deltagere. Målgruppen denne første gang var førtidspensionister ramt af langvarig og svær ensomhed. Vi glæder os over, at alle deltagere har været glade for at være med i forløbet. Ift. hvad gruppen har betydet for dem, har nogle deltagere bl.a. skrevet:

- "Forløbet har været fantastisk, inspirerende, hjælpende og meget positivt"
- "Det har været rigtig dejligt at mødes med andre som mig med de samme problemer"
- "Jeg har lært nogle nye mennesker at kende (...) udviklet mig socialt og sat ord på følelser"
- " (...) At møde nye mennesker som betyder meget for mig"

Vi starter næste forløb op til efteråret.

DET ER SVÆRT
AT SIGE HØJT,
AT MAN ER **ENSOM**.

MEN DET HJÆLPER!

AFSLUTTEDE SORGRUPPEFORLØB

Her i foråret har vi allerede afsluttet to sorggruppeforløb; ét for ældre der har mistet ægtefælle/partner og ét for voksne der har mistet ægtefælle/partner, forælder, søskende, nær ven. Vi var lidt spændte på den blandede gruppe af sorgramte voksne – om de alle ville kunne spejle sig i hinanden, men det har vist sig at være en succes, og vi har fået mange henvendelser. I forløbet har de frivillige været opmærksomme på at sætte samtalen i gang blandt deltagerne ved at have fokus på sorgens mange følelser, som har været fælles for alle deltagerne. Vi starter allerede næste sorggruppe for voksne op, tirsdag d. 21. maj.



NYT TILBUD FOR BØRN I VORES PROJEKT BØRN I TRIVSEL2.0

I forbindelse med vores projekt "Børn i trivsel2.0", som er støttet af TrygFonden, starter vi nu børnesorggruppe op for børn i alderen 8-12 år der har mistet forælder, søskende eller nær bedsteforælder. Gruppen starter op d. 3. juni på Frivilligcentret i Middelfart. I børnesorggruppen skabes der rum for at tale om tabet, sorgen, de svære følelser og den nye hverdag. Vores frivillige gruppeledere hjælper børnene med at sætte ord på dét der er svært – bl.a. gennem forskellige lege og øvelser. Vi glæder os meget til at starte gruppen op. Hjælp os gerne med at formidle tilbuddet videre.

Børnesorggruppe

Hvis du kender et barn i alderen 8-12 år, der har mistet én, der betød meget, så har vi lige åbnet op for et nyt tilbud.

 SELVHJÆLP
FREDERICIA-MIDDELFART

Med støtte fra
TrygFonden

KOM VIDERE MAND CAFÉ DEN 13. JUNI

Vi vil rigtig gerne have flere mænd med i vores tilbud "Kom Videre Mand". Derfor har vi sammen med vores frivillige gruppeledere planlagt at afholde en Kom Videre Mand Café d. 13. juni. I caféen har man mulighed for at høre mere om vores Kom Videre Mand-tilbud. Der vil også være et oplæg fra en tidligere deltager der fortæller om sit stressforløb og hvad det har givet ham at være med i Kom Videre Mand. Cafétilbuddet er gratis og uforpligtende, men vi vil gerne have, at man melder sig til. Vi er spændte på at se, om caféen er en god indgang til tilbuddet.

Kom Videre Mand hjælper mænd der er i en svær situation i livet (fx stress, skilsmisse, firing) igennem et fællesskab med andre mænd i samme eller lignende situation.



UDSENDELSE FRA SPISE MED GUTTERNE I FREDERICIA

DanmarkC TV har været forbi for at lave en udsendelse om Spise med Gutterne i Fredericia. Mød bl.a. Otto der har været med i Spise med Gutterne i 12 år og hør mere om tilbuddet. Se udsendelsen via linket her:

<https://youtu.be/CMYyb0xOX4g?feature=shared>

Spise med Gutterne er et tilbud til mænd 60+ der er alene, har mistet ægtefælle/partner eller har syg ægtefælle/partner. Man behøver ikke kunne lave mad for at deltage. Der er hygge, godt fællesskab, snakke og grin samt lækker mad lavet fra bunden.

Vi har også Spise med Gutterne i Middelfart og Ejby samt Spise med Qvinderne i Ejby, Middelfart og Fredericia.

DELTAGELSE KUI

Den 14. marts var vi inviteret med til KUI-møde (Den kommunale Ungeindsats) i Middelfart. Her skulle vi holde et oplæg om vores ungetilbud i Selvhjælp og efterfølgende være med i en paneldebat omkring en perspektivering af samarbejdet mellem kommune og civilsamfund. Vi fortalte bl.a. om vores UngeSammen-tilbud, som vi afsluttede i år -og viste filmen med modige Sally og Erik der fortæller om hvorfor de kom med i tilbuddet og hvad de har fået ud af det. I kan se filmen her: [Skyfish Video Player](#).

Vi var glade for at deltage i mødet og være med til at fortælle om, hvilke behov vi ser de unge har og hvordan vi i Selvhjælp kan bidrage ind i det – og i samarbejde med kommune og øvrige civilsamfundsindsatser.





DIALOGMØDE FYNS STIFTS DIAKONIUDVALG

Den 22. marts deltog vi i et dialogmøde i Odense, arrangeret af Fyns Stifts Diakoniudvalg. Til dialogmødet deltog bl.a. repræsentanter fra de forskellige forvaltninger/områder i Assens, Middelfart og Nordfyns Kommuner samt provster og præster. Ingunn Jacobsen, der er daglig leder i Horsens Sund By, holdt et spændende oplæg om deres samarbejde med Horsens provsti og om hvor vigtigt det er at kirke og kommune samarbejder. Vi fik til mødet også mulighed for at fortælle om det samarbejde vi har med præster i Middelfart Kommune omkring en styrkelse af vores sorgtilbud. I den forbindelse skal vi netop besøge Horsens Sund By her i maj for at blive klogere på deres samarbejde med Horsens provsti.

NYE VÅGERE I VÅGEVAGTEN

Vågevagten hold informationsmøde for interesserede frivillige d. 4. april. Her kunne man høre mere om Vågevagten, historien bag, rammerne for indsatsen samt hvordan samarbejdet fungerer med plejecentre og plejehjem i Middelfart Kommune. Det resulterede i, at Vågevagten nu har 3 nye frivillige vågere, så de nu er i alt 25 vågere. Det er dejligt, at Vågevagten tiltrækker nye frivillige.

SUPERVISION NÆSTE GANG

Til alle jer frivillige – husk at tilmelde jer supervision, som næste gang er torsdag d. 20. juni kl. 17.00-19.00 i Middelfart.

I supervisionen har I mulighed for at reflektere over jeres rolle som frivillig eller tage en aktuel problemstilling op. Der kan fx være nogle ting, der har påvirket jer følelsesmæssigt, når I møder borgerne, som I gerne vil have supervision omkring - eller det kan være andre ting, der fylder.

Supervision handler om at blive klogere på -og reflektere over de problemstillinger I oplever i forbindelse med at lede og facilitere en gruppeproces, - i individuelle samtaler eller bare generelt i møde med borgere, der er/kan være i svære livssituationer.

BEVILLING

Erritsø Y's Men's Club har bevilliget os 11.500 kr. til indkøb af nye mobiltelefoner og printer. Daglig leder var med til overrækkelsen mandag d. 6 maj i Sognehuset i Erritsø, hvor 6 andre bevillingsmodtagere også deltog. Det var en hyggelig aften med dejlig mad og spændende oplæg. Endnu engang tak til Erritsø Y's Mens Club for den fine bevilling.