



NYHEDSBREV – OKT. 2024

ÅRGANG 2024 NR. 2



KÆRE ALLE

Hermed seneste nyhedsbrev fra Selvhjælp Fredericia-Middelfart.

FRA FORMANDEN

'SAVE THE DATE'. Selvhjælp Fredericia Middelfart har i år 35-ÅRS JUBILÆUM. Kom og vær med til at fejre, at Selvhjælp er en 35- årig stærk, robust og udviklingsorienteret forening i 2 kommuner. Tag hinanden under armen og vær med tirsdag d. 22. oktober kl. 15-17 i Sundhedshuset i Fredericia. Der vil blive 'Selvhjælps kaffebord' med hjemmebag a la Sønderjysk kaffebord. Vi vil hygge og snakke på kryds og tværs, og vi vil synge en sang, og der skal såmænd nok også komme en tale eller to.

I oktober 1989, for 35 år siden, oprettede vores æresmedlem Poula Brahe sammen med en gruppe frivillige en selvhjælpsforening i Fredericia. Det blev denne forening, der oprettede Frivilligcentret i Fredericia, og senere måtte foreningen skifte navn, da idéen med brobygning opstod, og Selvhjælp i 2003 udvidede tilbuddene til også at omfatte borgere i Middelfart Kommune. Vi vil fejre, at Selvhjælp her hos os har vist sig at være en sejlivet og bæredygtig forening.

Naturen skifter farve lige om lidt. Efteråret minder mig hvert år om, at forandring og forvandling er mulig. Alt det som vi erfarer i samtalerne og grupperne. Den sorgramte oplever, at sorgen ændrer sig, fordi den bliver delt. Og den ensomme oplever, at ensomheden kan brydes, når fremmede ansigter lidt efter lidt bliver kendte ansigter og måske af og til også til en ven. Det er dét, som vi vil fejre, når vi mødes tirsdag den 22. oktober.

Vi glæder os til at se jer!

Glædeligt efterår

Vita



OPSTART AF SELVHJÆLPSGRUPPER MOD ENSOMHED, EFTERÅRET

Vi er kommet godt i gang med projektet "Selvhjælpsgrupper mod ensomhed". I foråret havde vi vores første gruppe for voksne ramt af svær ensomhed. Målgruppen var her førtidspensionister og borgere ramt af langvarig sygdom. Vi har her d. 30. sep. startet endnu en gruppe op, "En-som-mig", denne gang for ensomme unge (18+), og vi kan se frem til opstart af et gruppeforløb for voksne (30+) igen, d. 13. nov. Svær og langvarig ensomhed kan have store følgevirkninger for den enkeltes mentale og fysiske helbred og komme til udtryk ved fx stress, depression og hjertekarsygdomme. Ensomhed kan dermed have store konsekvenser for den enkelte, men også for samfundet som helhed. Vi er derfor glade for, at vi med dette tilbud kan hjælpe ensomme borgere og give dem mulighed for at åbne op for den svære ensomhed i et trygt rum sammen med andre der oplever det samme.

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

MEN DET HJÆLPER!

OPSTART AF STØT DIT BARN – NOV.

Vi starter endnu et Støt dit Barn-forløb op tirsdag d. 5. nov. Støt dit Barn er et tilbud til forældre og nære pårørende til psykisk sårbare børn og unge i alderen 10-24 år. Det er hårdt at være pårørende til et barn/ung der ikke trives pga. fx ADHD, Aspergers, spiseforstyrrelse, social-fobi, angst eller depression. Vi er derfor glade for, at vi kan give denne målgruppe af forældre og nære pårørende et selvhjælpstilbud, hvor de kan få talt om de mange følelser, tanker og bekymringer der er forbundet med det at have et psykisk sårbart barn.



BEVILLING TIL STØT DIT BARN FRA VELLIV FORENINGEN

Vi er glade for, at vi igen har fået støtte fra Velliv Foreningen til Støt dit Barn. Gennem støtten kan vi bl.a. invitere faglige oplægsholdere ind for at fortælle om relevante emner omkring psykisk sårbarhed blandt børn og unge.

Velliv Foreningen

SORGGRUPPER FOR VOKSNE OG ÆLDRE

Vi har netop startet endnu et sorggruppeforløb for voksne op her d. 2. okt. Tilbuddet er for voksne der har mistet ægtefælle/partner, forælder, søskende eller nær ven. Vi har også her i okt. afsluttet endnu et sorggruppeforløb for ældre der har mistet ægtefælle/partner. Vi har allerede borgere på venteliste til næste forløb for ældre, som vi starter op i det nye år.

AFSLUTTET BØRNESORGGRUPPE – BØRN I TRIVSEL 2.0

Vi afsluttede inden sommerferien et sorggruppeforløb for børn i alderen 8-12 år i Middelfart Kommune og arbejder nu hen imod at starte endnu en børnesorggruppe op. Vi vil også rigtig gerne starte et gruppeforløb op for skilsmisseramte børn. Tilbuddene er igennem projekt Børn i trivsel 2.0, som er støttet af TrygFonden. Som en del af projektet rækker vi ud til skolerne i Fredericia og Middelfart Kommune ift. at få trivselsgrupper i gang i samarbejde med dem. Vi oplever desværre, at mange skoler ikke har de nødvendige resurser ift. at finde en lærer/pædagog der kan være gruppeleder i et sådan forløb. Vi er derfor glade for, at vi i projektet også kan have trivselsgruppeforløb i egne lokaler, hvor det er vores frivillige der leder forløbene.

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.



Med støtte fra
TrygFonden





OPLÆG OM BØRNESORGGGRUPPE

Den 9. sep. inviterede vi bredt indt til et oplæg omkring børnesorggrupper. Her kom sognepræst i Søndersø-Skamby, Lotte Zarlång og lærer Kamilla Rasmussen, fra Søndersø Skole, for at fortælle om deres samarbejde omkring børnesorggrupper. Det var spændende at høre om deres mange erfaringer i arbejdet med sorgramte børn og hvad de hver især bidrager med, som hhv. præst og lærer. Der var meget vi kunne lade os inspirere af i vores arbejde med børnesorggrupper.



ØNSKE OM SORGGGRUPPER FOR UNGE, UNGSORG

Vi arbejder lige nu på at få sorggrupper op for unge i alderen 16-28 år, da de ikke har noget sorggruppetilbud i hverken Middelfart eller Fredericia Kommune. Vi har en del ansøgninger ude ift. at få bevilling til projektet, men det er endnu ikke lykkedes os. Vi opgiver dog ikke, da vi ved, at behovet er der. Vi har bl.a. haft et møde med Middelfart Ungdomsskole, som meget gerne vil samarbejde med os om det og som fortæller, at de møder en del unge, der kunne have behov for sådan et tilbud. Vi begynder derfor nu også at kigge i lidt andre retninger ift. støtte hertil.



FLERE MÆND I FÆLLESSKABER

Vi har igennem en bevilling fra Den A.P. Møllerske Støttefond fået mulighed for at være med i projekt "Flere mænd i fællesskaber", som er en nytænkning/videreudvikling af vores nuværende tilbud "Kom Videre Mand". Projektet starter op fra jan. 2025. Vi er glade for at være med, da mange mænd er dårligere til selv at anerkende psykiske problemer og til at håndtere belastende hændelser i livet såsom skilsmisse eller arbejdsløshed end kvinder. Dette har en række konsekvenser for mænd, der øger risikoen for social isolation og sårbarhed, da mange ikke får taget hånd om problemerne i tide. Vores erfaringer gennem Kom Videre Mand viser, at vi kan gøre noget ved at øge trivselen, forbedre den mentale sundhed og styrke mændenes sociale netværk – derfor er vi med i det nye projekt "Flere mænd i fællesskaber". Mere herom i det nye år. Vi har lige nu en Kom Videre Mand - gruppe i gang med seks deltagere og som afsluttes her i okt.

POLITIKER I PRAKTIK

I forbindelse med Frivillig Fredag d. 27. sep., fik vi i løbet af uge 39 to byrådspolitikere i praktik fra Middelfart Kommune; Irene Tørnes (V) og Christian Lynggaard Pedersen (K). De fik begge en rundvisning på Frivilligcentret, og de fik et godt indblik i vores forening, vores frivillige indsats, de enkelte tilbud og hvilken forskel det gør for borgene. Det er vigtigt for os, at byrådspolitikere får et indblik i hvor stor en forskel vores arbejde gør og også hvilke udfordringer vi har – særligt ift. det store arbejde der ligger i at sikre økonomisk stabilitet. Det tager tid væk fra kerneaktiviteten hele tiden at skaffe økonomiske midler til vores arbejde. Tiden skal bruges på vores tilbud til borgerne, vores frivillige og at kunne imødekomme nye behov.

Vi var meget glade for at have begge politikere i praktik hos os og ser frem til et godt samarbejde fremover.





ANNE CLAUSEN KÅRET SOM ÅRETS FRIVILLIG

Frivilligprisen blev i år uddelt til Anne Clausen fra Selvhjælp.

Anne har været frivillig i Selvhjælp i 5,5 år og er frivillig i både Vejviserne og Vågevagten. Det kendetegner Anne, at hun har et stort engagement. Hun bidrager altid med gode idéer og tiltag og giver altid en hjælpende hånd med. Anne har selv udtalt: "Den energi, jeg lægger i at hjælpe mennesker, uanset i hvilken retning, får jeg mangefold igen. Den taknemmelighed jeg møder alle steder, varmer helt ned i storetåen".

Endnu engang et stort og velfortjent tillykke med prisen til Anne.

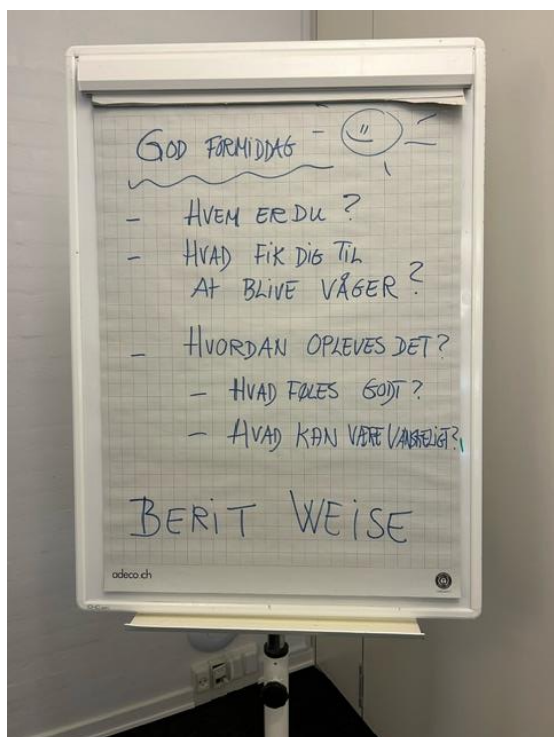




FJELDSTED SKOVKRO VÅGEVAGTEN

Vågevagten holdt d. 5. okt. en kursusdag på Fjeldsted Skovkro. Vi havde fået bevilliget penge hertil fra Middelfart Kommune. Susanne Lindberg, der er frivillig leder i Vågevagten fortæller:

”Vi havde en fantastisk dejlig dag på Fjeldsted Skovkro, som startede med et to-timers oplæg af Berit Wiese. Berit er uddannet sygeplejerske og arbejder målrettet og respektfuldt ud fra et livssyn om, at alle mennesker har ressourcer og potentiale i sig til udvikling og forandring. De vågere, som ønskede det, fik mulighed for at komme med et indlæg om egne oplevelser i forbindelse med deres vågetimer eller private oplevelser omkring døden. Der blev lyttet respektfuldt og drøftet muligheder og forandringer - rigtig spændende. Vi blev enige om at arbejde videre med det på vores næste kvartalsmøde. Kl. 14 skulle der komme 3 musikere og 1 underviser i folkedans, men der kom 16 mand! Det havde vi ikke mulighed for i det lille lokale vi havde fået til rådighed, så vi rykkede udenfor i det fine vejr og havde et par fantastiske gode og hyggelige timer”.





ROAD TRIP – BESØG HOS SELVHJÆLP I HERNING OG SILKEBORG

Torsdag d. 10. okt. tog vi på roadtrip, dog planlagt, til Selvhjælp i Herning og i Silkeborg. Formålet med besøget var at se, hvordan de to selvhjælpsforeninger har indrettet sig og høre mere om deres arbejde med selvhjælpsgrupper, udfordringer og succeser. Det var godt at have tiden til at få talt om selvhjælpsarbejdet; det gav os inspiration og idéer til vores arbejde fremadrettet. Det vi særligt hæftede os ved er deres gode samarbejde med kommunerne, den økonomiske stabilitet i form af gode grundbevillinger og at de er flere ansatte. Begge steder har de fx en ansat for hver målgruppe (børn, unge, voksne) til at koordinere og lede arbejdet, og hold da fast, sikke mange grupper de får i gang om året. Det er vores ambition at vækste vores forening med flere ansatte, så vi fortsat kan bevare vores tilbud og imødekomme de behov der er, til gavn for borgerne i både Middelfart og Fredericia Kommune.





CAFÉ FRI

En gruppe af vores frivillige har taget initiativ til Café Fri, som er et tilbud for vores frivillige i Selvhjælp. Formålet er, at man som frivillig i Selvhjælp kan mødes hinanden på tværs af aktiviteter til hygge og gode snakke. Café Fri åbnede dørene op første gang d. 26. sep., og næste gang vil være d. 28. nov.

MANGLER FRIVILLIGE TIL VEJVISERNE OG SPISE MED QVINDERNE I MIDDELFART

Vi mangler lige nu flere frivillige til Vejviserne og Spise med Qvinderne i Middelfart.

Vejviserne ledsager ensomme ældre til ønskede fællesskaber og aktiviteter i Middelfart Kommune. Mange ældre borgere sidder alene hjemme og ønsker at deltage i de tilbud der er i kommunen, men de ved oftest ikke hvilke muligheder de har, og mange kan også have svært ved at komme alene afsted. De kan derfor få en frivillig vejviser, der kan fortælle om de forskellige tilbud der er, som tager dem under armen og viser dem vejen.

Spise med Qvinderne er et tilbud til enlige kvinder, 60+ der søger nyt netværk. I Spise med Qvinderne mødes kvinderne i skolekøkkenet på Østre Skole og laver mad sammen og spiser sammen. Som frivillig tovholder guider man bl.a. madlavningen og koordinerer indkøbene fra gang til gang.

Hjælp os meget gerne med at sprede budskabet – måske der er nogen i jeres omgangskreds der kunne have tid og lyst til at hjælpe.