



NYHEDSBREV – DEC. 2023

ÅRGANG 2023 NR. 3



KÆRE ALLE

Hermed seneste nyhedsbrev fra Selvhjælp Fredericia-Middelfart.

FRA FORMANDEN

Det er årets allermørkeste tid, og snart er det jul. Årstiden, naturen og julens unikke fortælling om en fattig families fødsel af et lille drengebarn, der lægges i en krybbe i en stald i Betlehem, fortæller hver på deres måde, hvor kontrastfyldt livet er. Sorg og glæde møder os på forskellig vis livet igennem.

Som frivillige i Selvhjælp møder vi børn, unge og ældre, der rammes af en livskrise, sorg, angst og ensomhed. Vi møder dem alle vegne i vores tilbud, og vi møder dem i det samfund, som vi er en del af. Og vågerne møder de døende i deres livs allersidste timer. I bestyrelsen for Selvhjælp er vi utroligt taknemmelige over, at I frivillige trofast tilbyder jeres engagement, nærvær og tid. I gør en kæmpe forskel i mange menneskers liv. Vi bor i et meget rigt land, og alligevel vil det modsætningsfyldte liv altid også at være en del af vores virkelighed. Gode ord, nærvær, samtaler, hjertelighed, leg og humor præger jeres og vores indsats. Det er som stjernekastere på mørke dage. Tusind tak for indsatsen til jer alle.

Tak for sidst for sensommerfesten. Det er godt at få grinet sammen og at mærke fællesskabet på tværs af tilbud. Vi kan allerede nu røbe, at næste års sensommerfest bliver på den anden side af broen - i Middelfart. Sæt også gerne kryds ved d. 20. marts 2024, kl. 17, til generalforsamlingen -en dag, hvor vi mødes og spiser sammen, samtidig med at vi inspireres af et spændende foredrag om socialt arbejde i 2024.

I februar mødes bestyrelsen til strategiworkshop, hvor vi sammen vil blive klogere på, hvordan Selvhjælp hele tiden har øje for mennesker, der har brug for det, som vi sammen kan. Sig til hvis I har input, som vi skal medtænke, når vi bl.a. spørger: "Hvor er Selvhjælp i 2027 og 2030?"

Læg endelig vejen forbi Selvhjælps dygtige og herlige medarbejdere Luise og Christina enten tirsdag d. 19. dec. kl. 13-15 i Middelfart eller onsdag d. 20. dec. kl. 13-15 i Fredericia, til gløgg og modtag en juleboggave.

Af hjertet tak for alt i 2023.

På hele bestyrelsens vegne rigtig glædelig advent og glædelig jul, og et glædeligt nytår 2024 til dig og dine.

Kh. Vita Andreasen



STORE DELE AF CFSA'S GRATIS TILBUD TIL FRIVILLIGE LUKKES NED

Center for frivilligt socialt arbejde (CFSA) lukker store dele af tilbud til frivillige pr. 1. januar 2024. Aktivitetsbevillingen, der bl.a. finansierer gratis kurser til frivillige samt rådgivning, netværk, organisationsudvikling og vidensformidling, er desværre ikke blevet forlænget med finansloven for 2024. Det betyder, at store dele af centrets gratis tilbud til frivillige, lukker ned, og der vil derfor ikke blive udbudt en kursussæson i starten af 2024.

Vi er rigtig kede af, at det fremover ikke længere er muligt at tilbyde vores frivillige de fantastisk gode kurser og webinarer, som CFSA har udbudt og som mange af vores frivillige gennem tiden har haft stor glæde af – inklusive os selv ikke mindst. Det er så vigtigt for den frivillige indsats -og i udviklingen heraf, i hele foreningsdanmark, at kunne få de gratis tilbud, som styrker de frivillige i deres sociale indsatser, som kommer så mange mennesker til gode. Det er helt uforståeligt, at man i vores ellers helt unikke foreningsdanmark og med de sociale udfordringer der er, med denne store besparelse tænker afvikling i stedet for udvikling.



SAMARBEJDE DIAKONI, SELVHJÆLP OG KOMMUNE

I 2023 har vi holdt et par spændende møder med præster fra Middelfart provsti samt frivilligkonsulenten og fællesskabskoordinatoren fra Middelfart Kommune. Som en del af præsternes diakoniarbejde, som er kirkens omsorgstjeneste, har de været interesseret i vores forening, herunder vores tilbud om sorggrupper. På møderne har vi bl.a. talt om, hvordan vi kan samarbejde om at styrke -og udvikle tilbud om sorggrupper for sorgramte borgere i Middelfart Kommune – med inspiration fra Horsens Sund By, der i samarbejde med Horsens Provsti har udviklet en konkret sorghandleplan. Det er så vigtigt, at mennesker i sorg, i alle aldersgrupper, ved, hvilke tilbud der er og hvem de skal kontakte, og at de mennesker der møder dem, kan hjælpe dem videre til et sorggruppetilbud. D. 22. nov. holdt vi et oplæg om Selvhjælp og vores tilbud om sorggrupper på et provstikonvent. Vi ser frem til dialogmødet d. 17. jan., hvor vi taler mere om sorgarbejdet, hvilke behov der er i Middelfart Kommune og mulighederne for et samarbejde.



FLOT DONATION TIL VORES BØRNE -OG UNGETILBUD

Tirsdag d. 12. dec. fik vi en meget flot donation på 18.000 kr. til vores børne -og ungetilbud. Donationen er fra projekt "Børn hjælper Børn", der er et samarbejde med KidsAid, som hjælper syge og sårbare børn. Stephan Nyrup kom forbi kontoret med den flotte donation. I "Børn hjælper Børn", samler børn, ind til velgørende formål, og det var i denne henseende, at Stephan kom forbi. Vi er meget glade for donationen og at børn har tænkt på, hvilken forskel de kan være med til at gøre for de børn og unge, der deltager i vores tilbud i foreningen; herunder UngSorg, UngeSammen og Trivselsgrupper. Endnu engang mange tak for donationen!

SELVHJÆLPSGRUPPER MOD ENSOMHED

I forbindelse med vores tilbud om selvhjælpsgrupper for borgere, der er ramt af langvarig og svær ensomhed, har vi underskrevet en samarbejdsaftale med både jobcentret og 4Kløveren i Middelfart Kommune. I samarbejdsaftalen forpligter jobcentret og 4Kløveren sig på at informere de borgere, de møder, som er ramt af svær ensomhed, om tilbuddet. Jobcentret har i dette samarbejde særligt øje for de borgere, der er ramt af langvarig sygdom, 1 år+, og 4Kløveren på førtidspensionister. Én ud af otte danskere føler sig svært ensomme, og det kan have store konsekvenser for helbredet, både fysisk og mentalt. Samtidig med, har ensomhed store samfundsmæssige omkostninger. Det er vigtigt at få talt om sin ensomhed, så man kan bryde ud af den og få det bedre. I selvhjælpsgruppen går man i dybden med sin ensomhed, årsagen til den og hvad den gør ved én.

Vi starter første selvhjælpsgruppeforløb for ensomme op onsdag d. 31. januar. Der er stadig et par ledige pladser, så hjælp meget gerne med at fortælle om tilbuddet. For at deltage er det vigtigt, at man vedkender sig, at man føler sig ensom og at man er villig til at gøre noget for at få det bedre. Man skal have lyst til at tale om sin ensomhed i en gruppe med andre, der også oplever ensomhed

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

MEN DET HJÆLPER!



UNGESAMMEN

Vi afslutter vores UngeSammen-projekt dec. 2023, som vi fik bevilliget penge til fra TrygFonden. Projektet har været i gang over en 3-årig periode, og formålet har været at hjælpe unge mennesker i mistrivsel. Her i nov. startede vi det sidste gruppeforløb op her i Fredericia med fem unge deltagere i alderen 19-25 år. Vores frivillige facilitatorer fortæller, at de unge er meget glade for at komme i gruppen og at de får meget ud af at deltage. De får talt om dét, der er svært, bl.a., at ensomheden fylder en del og at de alle savner venskaber og tætte relationer. Der er i gruppen også fokus på ressourcer og handlemuligheder – og de unge er gode til at få øje på hinandens styrker hver især. Gruppen mødes sidste gang efter nytår. Vi håber, at de har lyst til fortsat at mødes i privat regi. Vi er i gang med at evaluere på projektet. Evalueringen vil blive lagt på vores hjemmeside, så snart den er færdig. Vi håber, at vi kan fortsætte med at give de unge et selvhjælpsgruppetilbud i 2024.



JULEMØDE I VÅGEVAGTEN

Den 7. dec. holdt Vågevagten julemøde. Julemødet blev afrundet med en dejlig julefrokost og julehyggestemning. Vågevagten har i år i alt våget 647,5 timer, hos 40 døende. Det er fantastisk, at vores frivillige vågere tager ud i de sene aftentimer -og nattetimer for at våge hos døende borgere, som de ikke kender på forhånd eller har nogen relation til – ingen skal dø alene.

TILSKUD TIL CAFÉ FOR FØRTIDSPENSIONISTER, FLEXJOBBER OG LEDIGE

Fredericia Kommune har gnm. §18-midler bevilliget 3000 kr. til caféen for førtidspensionister, flexjobber, sygemeldte og ledige. Pengene skal gå til honorar til en oplægsholder, der kan fortælle om et relevant emne, deltagerne i caféen kunne være interesserede i at høre om. Vi inviterer bredt ud, således at andre interesserede borgere udenfor arbejdsmarkedet i Fredericia Kommune kan deltage.





VEJVISERNE MED TIL ÆLDREMESSE

Ældrerådet i Middelfart planlægger en seniormesse d. 15. marts 2024, hvor Selvhjælp/Vejviserne deltager med en stand. Vi håber på, at vores frivillige vil hjælpe med at bemande standen. Vi sender invitationen ud, så snart vi modtager den. Vejviserne er et tilbud i samarbejde med Middelfart Kommune. Vejviserne er seje frivillige fra Selvhjælp der ledsagere ældre, ensomme borgere ud i ønskede fællesskaber og aktiviteter.

SPISE MED GUTTERNE MANGLER FLERE DELTAGERE

Spise med Gutterne i Ejby, Middelfart og Fredericia har plads til flere deltagere, så hjælp meget gerne med at fortælle om tilbuddet. Spise med Gutterne er et tilbud til mænd i alderen 60+, der er blevet alene, har syg ægtefælle eller blot mangler et nyt fællesskab med andre mænd. Gutterne laver mad sammen og spiser sammen i hyggelige rammer. Det er et fællesskab med gode snakke – også de mere alvorlige af slagsen, med højt til loftet og plads til gode grin. Tilbuddet har eksisteret i 11 år med seje og trofaste frivillige tovholdere til at drive tilbuddet. Gutterne mødes to gange om måneden i skolekøkkenet på hhv. Ejby Skole, Østre Skole i Middelfart og Ullerup Bæk Skolen på Skjoldborgsvej i Fredericia. Vi har også Spise med Qvinderne i både Ejby, Middelfart og Fredericia, så hjælp også gerne med at fortælle om tilbuddet her.

JULEFERIE

Selvhjælp holder juleferielukket fra torsdag d. 21. dec. til tirsdag d. 2. jan. (begge dage inklusive). Vi er tilbage på kontoret igen d. 3. jan.

TAK FOR I ÅR

MED ØNSKET OM EN RIGTIG GLÆDELIG JUL OG ET GODT NYTÅR TIL JER ALLE

