



NYHEDSBREV – SEP. 2023

ÅRGANG 2023 NR. 2



KÆRE ALLE

Hermed seneste nyhedsbrev fra Selvhjælp Fredericia-Middelfart.

FRA FORMANDEN

Det er utroligt vigtigt at blive 'regnet med' og at blive 'regnet for noget'. Det er dét menneskesyn, som Selvhjælp bygger på. Det er sådan, vi møder hinanden, når vi mødes i de forskellige grupper, aktiviteter og i bestyrelsen. I Selvhjælp tager vi afsæt i, at det er livsbekræftende at være en del af et fællesskab, og at det giver livsmod, glæde og 'færdigheder' at være frivillig overfor børn, unge og voksne, der savner meningsfulde netværk, fællesskaber og venner.

Tak fordi du rækker hånden ud mod borgere i vores to kommuner, og tillykke med at du er med i det store fællesskab af frivillige i Selvhjælp Fredericia Middelfart. Læs hele nyhedsbrevet, hvor Christina beskriver de mange initiativer, som lige nu tager sin begyndelse eller videreføres.

Helt nederst i mailen finder du datoen **d. 20. september** – lad os blive rigtigt mange til vores sommerfest i år. Skynd dig at sende din tilmelding til christina@famiselvhjaelp.dk, og kontakt gerne andre frivillige, så I sammen får en friaften – det bliver sjovt og festligt, der er gratis mad, hygge, folkedans og overraskelser.

Nyd det smukke sensommervejr!

Kh. Vita Andreassen

NYT PROJEKT: SELVHJÆLPSGRUPPER MOD ENSOMHED

I efteråret 2023 går vi i gang med vores nye projekt, som er selvhjælpsgrupper målrettet borgere, der oplever svær eller langvarig ensomhed.

Ifølge Sundhedsstyrelsen oplever én ud af otte danskere svær ensomhed, og der er derfor et stigende behov for at finde gode løsninger, der kan afhjælpe og mindske ensomheden. Derfor vil vi nu sætte gang i et helt nyt gruppetilbud målrettet borgere i Middelfart Kommune, der oplever svær eller langvarig ensomhed.

De fleste kender følelsen af ensomhed i kortere eller længere perioder, men for nogle sætter ensomheden sig fast og gør det svært at række ud, etablere og vedligeholde relationer eller tage del i eksisterende lokale fællesskaber eller foreningstilbud.

Derfor har vi i samarbejde med landsorganisationen Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark udviklet et nyt gruppetilbud målrettet borgere, der oplever svær eller langvarig ensomhed. Vi vil i første omgang



have fokus på borgere der lider af langvarig sygdom (1 år +) og på førtidspensionister. Vi er herunder i god dialog med både jobcentret i Middelfart og med 4Kløveren ift. et konstruktivt samarbejde.

Med gode erfaringer fra en række andre selvhjælpsgrupper for mennesker, der oplever livskriser som sygdom, skilsmisse og sorg, ser vi frem til at etablere de nye grupper, hvor mennesker, der oplever svær ensomhed, kan mødes med andre i samme situation og spejle sig i hinandens erfaringer, følelser og tanker.

De nye ensomhedsgrupper er en del af et større projekt finansieret af Den A.P. Møllerske Støttefond, hvor grupperne bliver afprøvet i flere end 20 kommuner, herunder Middelfart Kommune. Grupperne bliver igangsat af frivillige facilitatorer, og hos os skal tre frivillige her til sep. i gang med et særligt uddannelsesmodul målrettet de nye grupper. Vi glæder os til at få grupperne i gang!



ENSOMHEDSKONFERENCE I HERNING

I forbindelse med selvhjælpsgrupper mod ensomhed, sendte vi d. 31. august 7 af vores frivillige til Ensomhedskonference i Herning, arrangeret af Folkebevægelsen mod Ensomhed i samarbejde med Mental Talk – for netop at blive klogere på ensomhed. Til konferencen fik deltagerne bl.a. et indblik i hvad køn betyder, når vi arbejder med ensomhed og hvordan fællesskaber både kan være gode og dårlige. Endvidere blev der kigget nærmere på den nye nationale ensomhedsstrategi og handlingsplan, som kan inspirere i vores arbejde.



En vigtig del af vores arbejde er løbende at tilbyde vores frivillige i Selvhjælp relevante oplæg, kurser og arrangementer, for at styrke dem i deres frivillige indsats med mennesker i svære livssituationer, men også for at give dem noget igen for deres fantastiske indsats i Selvhjælp.



MARCH MOD ENSOMHED

Selvhjælp var torsdag d. 31. august ude at gå march mod ensomhed sammen med bl.a. Patrick Cakirli, der er initiativtager til marchen. Vi gik med fra Middelfart til Føns, hvor Vita, vores formand, stod klar med æbler. Formålet med marchen er at sætte fokus på ensomhed og give folk mod til at gøre noget ved problemet.

Samtidig med var marchen også en oplagt anledning til at sætte fokus på vores nye projekt - selvhjælpsgrupper for ensomme.



Projektleder Luise og bestyrelsesmedlem og Vejviser Gitte, godt på vej!



BEVILLING FRA TRYGFONDEN TIL BØRN I TRIVSEL 2.0

Vi er glade for, at TrygFonden har bevilliget os penge til endnu engang at etablere trivselsgrupper i samarbejde med skolerne i Fredericia -og Middelfart Kommune. Pilotprojektet blev afsluttet i juni 2023. Corona-epidemien satte desværre sit præg på projektet med de løbende nedlukninger og restriktioner. Derfor søgte vi TrygFonden om endnu en bevilling til projekt "Børn i trivsel2.0". Med endnu en bevilling kan vi fortsætte arbejdet med at tilbyde trivselsgrupper til skolebørn, og i denne omgang i en mere stabil periode. Vi har med pilotprojektet erfaret, hvor vigtig indsatsen er for børnene og hvilken forskel et trivselsgruppeforløb gør for dem. Indsatsen er vigtig at fortsætte, vi er derfor meget glade for, at TrygFonden har imødekommet vores ansøgning og ser meget frem til den nye projektperiode, hvor vi starter trivselsgrupper op igen i 2024.

Evalueringen af pilotprojektet "Børn i trivsel" kan læses på vores hjemmeside.



Med støtte fra
TrygFonden

BEVILLING FRA VELLIV FORENINGEN TIL KOM VIDERE MAND

Vi er glade for, at Velliv Foreningen har bevilliget 43.200 kr. til Kom Videre Mand til bl.a. annoncering, uddannelse og materialer.

Fakta er, at mange mænd går psykisk ned efter en firing, og skilsmisse kan medføre krise for mange mænd. Kom Videre Mand skal netop afhjælpe, at mænd i krise på ca. 40-60 år oplever isolation, ensomhed, frustration og magtesløshed. Mange mænd kan have det svært ved at dele tanker og følelser, når livet gør ondt, og mænd er generelt dårligere end kvinder til at søge hjælp, når livet rammer. Kom Videre Mand er en vigtig indsats for at hjælpe mænd videre.



**Velliv
Foreningen**



FRIVILLIG FREDAG

I Middelfart fejres frivilligheden d. 29. sep. Hermed linket til invitationen, hvor I også kan se programmet for aftenen: <https://frivilligcentermiddelfart.nemtilmeld.dk/25/>. Det er også via linket I skal tilmelde jer. Adresse: Lillebælt Værftet, Havnegade 98, 5500 Middelfart. I anledning af Frivilligugen kan man også møde vores fantastiske Vågevagt på apotekerne i Nr. Åby og Ejby – herunder også få indblik i vores andre tilbud i Selvhjælp.

I anledningen af Frivilligugen 2023 kan du møde Vågevagten og Selvhjælp Fredericia-Middelfart - kom og hør mere 😊

Nørre Aaby Apotek (i Brugsen)	Ejby Apotek
Mandag d. 25. september	Torsdag d. 28. september
Tirsdag d. 26. september	Fredag d. 29. september
Onsdag d. 27. september	Lørdag d. 30. september



Læs mere på www.fredericia-selvhjaelp.dk

SELVHJÆLPSGRUPPER, EFTERÅRET 2023

I efteråret 2023 starter vi følgende selvhjælpsgrupper op:

Sorggruppe for borgere, der har mistet ægtefælle/partner, opstart oktober. Tilbuddet er for borgere 50+ fra både Middelfart og Fredericia Kommune.

Kom Videre Mand – for mænd i krise, opstart oktober. Målgruppen er mænd der er ramt af fx skilsmisse, en fyring, stress eller som bare har brug for et fællesskab med andre mænd for at komme videre.

Støt dit Barn - for forældre og pårørende til psykisk sårbare børn og unge, opstart 4. okt., for borgere i Fredericia Kommune.

UngeSammen – for unge, som er i mistrivsel, opstart onsdag d. 4. okt.



OPLÆG – NÅR MISTRIVSEL BLIVER TIL SKOLEFRAVÆR

D. 8. nov. kl. 19.30 -21 i Frivilligcenter Fredericia, inviterer vi i samarbejde med PsykInfo til gratis oplæg om sammenhængen mellem skolefravær og mistrivsel.

Her vil Dorthe Borup Larsen, som er konsulent i PsykInfo, fortælle om de komplekse og varierende årsager til skolefravær og den rolle angstproblematik spiller ift. dette. Derudover vil hun fortælle lidt mere om de tilbud der findes på psykiatriområdet i Region Syddanmark.

Man vil også kunne høre mere om vores selvhjælpsgrupper for unge, børn og forældre- herunder Støt dit Barn, som er et selvhjælpsgruppetilbud for forældre og nære pårørende til psykisk sårbare børn og unge.

Oplægget er også et tilbud til lærere, pædagoger, studievejleder og andre relevante fagpersoner i Fredericia Kommune.

Tilmelding til luise@famiselvhjaelp.dk



SENSOMMERFEST

D. 20. sep. holder vi sensommerfest for alle vores fantastiske frivillige i Selvhjælp, som tak for deres indsats i Selvhjælp i løbet af året. Takket være midler fra Nordea Fonden, har vi i år endnu engang mulighed for at få en festlig aften med god mad, spændende oplæg og musikalsk underholdning. Der er blevet sendt en invitation ud til alle vores frivillige med program for aftenen. Så sæt kryds i kalenderen! Vi glæder os til en festlig og farverig aften.



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

**TUSIND TAK TIL ALLE VORES FRIVILLIGE FOR JERES KÆMPE INDSATS I SELVHJÆLP,
OG TAK TIL VORES SAMARBEJDSPARTNERE**