

Årsberetning 2009



Årsberetning 2009

Selvhjælp Fredericia - Middelfart

Fredericia, Vendersgade 63, 7000 Fredericia.
Åbningstid: mandag til torsdag kl. 09:00 – 13:00

tlf.: 7210 6773

Middelfart, Teglgårdsparken 17, 5500 Middelfart.
Åbningstid: tirsdag og onsdag kl. 09:00 – 13:00

Tlf. 7210 6773

sekretaer@famiselvhjaelp.dk

www.fredericia-selvhaelp.dk

Redaktionsgruppen

Anna Lütken
Annie Karen Petersen
Axel Hjort-Enemark
Kirsten Pedersen

Opsætning og tryk

frivilligCenter fredericia

Indholdsfortegnelse

	Side
1. Organisering	4
2. Værdier, metoder og principper i selvhjælpsarbejdet	4-5
3. Selvhjælpsgrupper	5-6
4. Individuelle samtaler	6
5. Udvikling af aktiviteter	7
6. Betegnelse for personer, der benytter tilbuddet	7
7. Arbejdsopgaver i 2009	7
8. Konkrete tal i 2009	7
9. Økonomi	7
10. Visioner 2010	8
11. Selvhjælp Fredericia – Middelfart's hjemmeside	8

1. ORGANISERING.

Fredericia Selvhjælp blev stiftet af en gruppe borgere i Fredericia i efteråret 1989, og de første selvhjælpsgrupper startede den 18. januar 1990. Hvilket blev markeret med en reception den 18. januar 2010. Siden 1992 er der blevet arbejdet med selvhjælpsgrupper både i Fredericia og Middelfart kommuner. Medio marts 2010 etableres et kontor i Middelfart.

Foreningens navn er nu Selvhjælp Fredericia – Middelfart.

Selvhjælp Fredericia – Middelfart er en upolitisk, demokratisk frivillig organisation, der ledes af en bestyrelse og en ansat koordinator.

Endvidere er der ansat en kontorassistent 19 timer om ugen.

Foreningen er tilsluttet Landsorganisationen Frise, Frivilligcentre og Selvhjælp, og arbejder ud fra landsorganisationens mindste grundlag.

Mindste grundlaget for selvhjælp er udarbejdet for henholdsvis selvhjælp og frivilligcenter i Danmark.

Mindste grundlaget beskriver, hvilke ydelser, der udføres i selvhjælp og frivilligcentre, samt på hvilke værdier, arbejdet bygger.

Vi tilbyder borgerne deltagelse i selvhjælpsgrupper.

Derudover kan vi tilbyde individuelle samtaler og udvikle andre initiativer.

Alle aktiviteterne baserer sig på nedenstående fælles værdier, metoder og principper.

2. VÆRDIER, METODER OG PRINCIPPER I SELVHJÆLPSARBEJDET

Selvhjælp er at handle selv

Formålet med selvhjælp er hjælp til selvhjælp. Selvhjælp er en metode, der gør mennesker i stand til selv at bearbejde deres problemer. I selvhjælp er der ingen patienter og klienter, men borgere, der finder styrke til at håndtere deres livssituation.

Selvhjælp tager udgangspunkt i borgerens livssituation

Vi møder mennesket, der hvor det er, og tager udgangspunkt i borgerens egen oplevelse af sin situation.

Selvhjælp tager udgangspunkt i menneskers styrker

Vi tror på, at alle mennesker har en iboende styrke, som kan aktiveres gennem selvhjælp.

med en eller flere personer, der har tid til at lytte og være til stede på ligeværdige vilkår.

Vi skaber rum, så borgere kan dele svære livs erfaringer med andre

Problemer, kriser, sorg og smerte er en del af det at være menneske, som det kan være svært at være alene med. Selvhjælp skaber rum for, at borgeren kan dele sine svære livs erfaringer med en eller flere personer, der har tid til at lytte og være til stede på ligeværdige vilkår.

Vi værner om borgernes anonymitet og fortrolighed

Alle deltagere, frivillige og ansatte har tavshedspligt om private forhold. Vi fører ikke journal, og vi videregiver ingen oplysninger, med mindre lovgivningen påbyder det.

Det er frivilligt at deltage

Man skal selv ønske selvhjælp for at få et udbytte. Derfor kan man ikke blive henvist til et selvhjælpstilbud.

Vi er uafhængige af behandlingsmæssige, politiske, religiøse og etniske interesser

Vi tager udgangspunkt i mennesker, ikke i behandling, politik, religion eller etnicitet. Ansatte og frivillige forsøger ikke at overbevise andre om deres egne holdninger, ligesom tilskuds givere ingen indflydelse har på vores værdier og principper.

Vi baserer os på frivilligt arbejde

Det har en medmenneskelig værdi, at der er frivillige i selvhjælpstilbuddet. Derfor bestræber vi os på, at det er frivillige, der støtter borgerne i individuelle samtaler og grupper.

Vi tilbyder de frivillige kvalificering og støtte

Vi giver de frivillige den kvalificering og støtte, som de har behov for. Det sker for eksempel gennem kurser, "føl ordning", supervision og erfaringsdeling.

3. SELVHJÆLPSGRUPPER

I en selvhjælpsgruppe deler mennesker i samme situation erfaringer

I selvhjælpsgruppen handler det om at dele svære tanker og følelser med ligestillede. Mennesker, der fx er blevet skilt, har mistet en nærtstående eller lider af den samme sygdom, forstår hinanden bedre end mennesker, der ikke har prøvet det på egen krop.

Det skaber genkendelse, udvikling og handlekraft at møde andre, der står i samme situation

Når mennesker i samme situation mødes, opstår der en forståelse og en følelse af ikke at være alene i verden. Det skaber mulighed for at håndtere svære hændelser og løse problemer i sit liv.

Gruppen bestemmer selv indhold og rammer

En selvhjælpsgruppe er selvstyrende og beslutter selv indhold og rammer for arbejdet. Frivillige igangsættere deltager og støtter gruppeprocessen, så længe dette er nødvendigt. Gruppen må dog ikke beslutte noget, der er i strid med eventuelle retningslinjer i selvhjælpstilbuddet.

Selvhjælpsgrupper kan – ud over samtale – indeholde aktiviteter

Selvhjælp kan være mere end samtale for eksempel indeholde forskellige aktiviteter.

Alle har tavshedspligt

I selvhjælpsgruppen skal man føle sig tryk til at tale om alt. Derfor har alle i gruppen tavshedspligt, om det, der sker i gruppen, og hvem der deltager – også efter, at gruppen er ophørt.

Selvhjælpsgrupper er for voksne

Selvhjælpsgrupper er ikke for børn og unge under 15 år.

Betegnelse for selvhjælpsgrupper

Selvhjælpsgrupper optræder ofte under betegnelser som netværksgrupper, støttegrupper og samtalegrupper. Det er ikke betegnelsen, men indholdet, der er centralt.

4. INDIVIDUELLE SAMTALER

Når en borger henvender sig, tilbyder selvhjælp individuelle samtaler. Samtalerne foregår oftest sammen med en frivillig.

Det er borgeren, der sætter dagsordenen

Individuelle samtaler tager udgangspunkt i borgerens opfattelse af sin situation.

Der er en ligeværdig og uafhængig relation mellem borgeren og den frivillige

Den frivillige lytter, prøver at forstå og opmuntrer borgeren til at finde sin egen vej.

Den frivillige fra selvhjælpstilbuddet er ansvarlig for samtaltalens rammer

Den frivillige påtager sig værtskabet for samtalen og skaber en neutral ramme for at sikre en god og tryk atmosfære.

5. UDVIKLING AF AKTIVITETER

Ud over de kerneaktiviteter, der er i selvhjælps tilbuddet, kan der på forsøgs-basis afprøves nye projekter. Det sker i en bestræbelse på at nå nye målgrup-per og bedre resultater.

6. BETEGNELSER FOR DE PERSONER, DER BENYTTES TILBUDET.

I selvhjælpsgrupperne omtales personerne som deltagere, og i de individuelle samtaler omtales de som borgere.

7. ARBEJDSOPGAVER I 2009.

Aftalt med Middelfart kommune at vi etablerer et satellitkontor i Middelfart, således at Selvhjælp fremover bedre kan nå ud til borgerne i storkommunen.

Udbygget samarbejdet med Sundhedsafdelingen i Fredericia og Middelfart kommuner for at tilbyde borgerne sundheds fremme og forebyggelse.

Etableret fast vågehjælp ved døende i Middelfart

Start af pårørende projekt (pårørende til alvorligt syge) i samarbejde med Frise. Indgået en samarbejdsaftale med Fredericia kommune om projektet.

Givet borgerne i begge kommuner personlige samtaler og gennemført 11 grupper med erfaringsdeling.

8. KONKRETE TAL I 2009

Antal frivillige i Selvhjælp Fredericia – Middelfart:	30
Antal grupper dannet:	11
Antal personlige samtaler afholdt:	169
Antal henvendelser fra borgere:	226

9. ØKONOMI

Selvhjælp kan ikke eksistere uden økonomisk støtte.

Tak til Social- og indenrigsministeriet, Fredericia og Middelfart kommuner og Trygfonden for økonomisk tilskud i 2009.

10. VISIONER 2010

Visionerne for 2010 er at blive mere synlige for borgerne i Fredericia og Middelfart kommuner. Vi ønsker at borgerne får kendskab til det høje niveau, vi har udviklet i vort frivillige selvhjælps tilbud, samt at borgerne får kendskab til værdien af erfaringsdelingen, som de frivillige støtter ved at deltage i og støtte gruppeprocessen.

Selvhjælp i Fredericia - Middelfart ønsker at udbygge kontakten til borgere og foreninger i Middelfart kommune via det nyoprettede kontor i Middelfart.

Implementere pårørendeprojektet i Fredericia og Middelfart kommuner og indgå en samarbejdsaftale med Middelfart kommune.

Afholde temaaftener og kurser for de frivillige og borgerne i både Fredericia og Middelfart kommuner.

Antal besøg på www.fredericia-selvhjaelp.dk i 2009: 1023