

# ÅRSBERETNING 2017



# SELVHJÆLP HERNING

## Nyt fra Selvhjælp Herning 2017

Som tidligere år var 2017 et travlt og begivenhedsrigt år for Selvhjælp Herning. Vi har videreudviklet på vores trivselsgruppe-projekt, fået en ny bestyrelse, startet nye projekter, fået nye samarbejdspartnere og nye frivillige – et spændende år med mange aktiviteter, som I kan læse mere om nedenfor.

### Ansatte på kontoret

I hele 2017 har vi været fire faste ansigter på kontoret.

Anette Würtz er fortsat daglig leder og koordinator i Selvhjælp. Udover den daglige ledelse, drift, personaleledelse og økonomi- og budgetstyring står Anette også for vores trivselsgrupper for børn.

Annette Høffner er fortsat vores 'blæksprutte' 7 timer om ugen. Hun er fast på kontoret mandag og onsdag og udover hendes faste opgaver står Annette for en lang række praktiske og administrative ad hoc opgaver.

Ligeledes er Lise Svendsen fortsat ansat i en 3-årig projektstilling, udløst af midler fra Tryk Fonden i 2015. Lises primære opgave er koordinering af voksengrupperne.

Tina Aastrup har i 2017 været ansat som projektmedarbejder. Det blev muligt, da vi havde søgt penge til at arbejde konkret med at videreudvikle vores ADHD-grupper for børn og voksne. Tinas opgaver har derfor været koncentreret om at udarbejde

materiale til brug i børne- og voksengrupper omkring ADHD, samt at starte en børnegruppe op.



### Lokaler

Med fire faste ansatte på kontoret var det vigtigt, at få en mere fast aftale omkring vores lokaler. Vi har levet med en vis usikkerhed omkring lokalerne, da udlejerne i princippet kunne opsig os 'over natten', skulle lokalerne blive lejet ud. Anette og vores bestyrelsesformand, Ulla Mortensen, har derfor arbejdet på at få en ny aftale på plads. Det er lykkedes og vi har nu kontrakt på lokalerne og kan forblive i disse året til og med december 2018.

### Frivillige

Ved udgangen af 2017 havde Selvhjælp Herning 30 frivillige, heraf 6 bestyrelsesmedlemmer.

Størstedelen af de frivillige er igangsættere for en voksen selvhjælps- eller netværksgruppe, eller trivselsgruppeleder for en børnegruppe, men vi har også frivillige som afholder individuelle samtaler, hjælper med PR-opgaver, IT-support, administrative opgaver på kontoret og som hjælper til ved ud-af-huset-arrangementer.

Fælles for alle vores frivillige er at de gør et fantastisk stykke arbejde, som er helt uundværligt for at drive foreningen og tilbyde grupper af høj kvalitet.



*Billede fra julefrokosten 2017*

### **Bestyrelsen**

Til vores generalforsamling i april 2017 måtte vi sige farvel til størstedelen af vores gamle bestyrelse, da fire medlemmer havde valgt at takke nej til genvalg.

Vi fik konstitueret en ny bestyrelse, som vi hurtigt fik etableret et godt samarbejde med. Det er en ny bestyrelse med mange forskellige og gode kompetencer, og med stor interesse for selvhjælps-arbejdet.

### **Socialt samvær**

Vi nyder at arbejde sammen med foreningens frivillige, men vi nyder også når det er muligt, at ses i andre sammenhænge. Derfor holder vi fast i to sociale arrangementer årligt - en sommerfest og en julefrokost. Det glæder os at se vores frivillige bakke op om disse arrangementer.

Der skulle prøves noget nyt til sommerfesten og vi tog derfor ud af huset. Vi havde nogle hyggelige timer på Søgården i Sunds, som også stod for maden. Aftenen blev afsluttet med kaffe og kage hos Anette – en meget hyggelig sommerfest.

Julefrokosten blev holdt i Frivilligcentrets kantine og vi fik mad udefra. Vi gentog successen fra 2016 og hyrede Jacob 'hyggesprederen' Sørensen til at stå for noget af aftenens underholdning med sang og guitar. Vi nød god mad, spillede pakkespil, fik snakket og hygget og ønsket hinanden en glædelig jul og godt nytår – en dejligt afslutning på året.

## Trivselsgrupper for børn

I 2017 har vi fortsat været opfattet af den 3-årige projektperiode, som Tryk Fonden finansierede til at starte trivselsgrupper for børn. Grupperne etableres i samarbejde med Herning Kommunes folkeskoler, og ved udgangen af 2017 samarbejdede vi med 8 folkeskoler: Herningholms-, Sunds-, Ilskov-, Højgård-, Lind-, Ørnhøj-, Snejbjerg- og Lundgård Skole.

I grupperne deltager 4-8 børn og grupperne ledes af en frivillig fra os og en ansat skolemedarbejder – en sammensætning som fungerer rigtig godt.

I 2017 startede vi 14 nye trivselsgrupper inden for forskellige emner. Størstedelen af grupperne er skilsmissegrupper og selvværdsgrupper, men nye emner er også kommet til såsom grupper for ordblinde og grupper for børn som har en søskende med et handicap.



### **Fremtiden for trivselsgrupperne**

Den finansierede projektperiode løber til september 2018. Gennem den tid som indtil nu er gået, er det blevet tydeligt for os, at grupperne er en succes – behovet er der,



børnene profiterer af forløbene, skolerne og forældrene bakker tilbuddet op og skolerne efterspørger flere grupper. Det er dog også blevet tydeligt, at en koordinerende indsats, og løbende opfølgning på samarbejdsaftaler, undervisning og supervision er nødvendig, projektet kan ikke blive selvkørende efter projektperioden. Anette Würtz, som står for den koordinerende indsats med trivselsgrupperne, har derfor arbejdet hårdt i 2017 på at finde en ny finansieringsmulighed efter september 2018.

Det er ved udgangen af 2017 lykkedes os at få en fast finansiering af projektet med et årligt tilskud fra Herning Kommune på 350.000 kr. gældende fra d. 01.01.2018. Ud over videreførelsen af vores trivselsgrupper omfatter tilskuddet også forankring af projektet 'Når cykelhjelm ikke er nok'.

'Når cykelhjelm ikke er nok' er et tilbud som støtter familier, og primært børn, som lever med psykisk sygdom i nærmeste familie, gennem samtaler og grupper, og bliver en

naturlig videreudvikling af vores trivselsgruppe-tilbud.

Det er med meget stor glæde at vi kan fortsætte begge de gode tilbud.

### Voksengrupper

I 2017 startede vi 12 nye selvhjælpsgrupper for voksne. Hvilket er samme tal som i 2016 og i 2015. Når vi vender erfaringer med andre selvhjælpsforeninger i landet, oplever vi, at behovet og udbyttet for deltagerne er stort, men at det er svært at samle grupperne og sprede kendskabet til selvhjælp. Det oplever vi også når vi er ude og fortælle om foreningen - mange kender ikke til vores tilbud, og vi arbejder derfor til stadighed på at sprede kendskabet, som beskrevet i afsnittet omkring 'PR'.

Deltagerne i vores voksengrupper udtrykker glæde ved at komme i grupperne, og ved at tale med de andre. De oplever, det hjælper dem, og mange grupper mødes stabilt over længere tid, og holder fast i netværket, selv når det, de oprindeligt mødes omkring, begynder at fylde mindre.

#### **"Kom videre mand"**

I 2017 har vi bygget videre på de gode erfaringer, vi gjorde med 8-ugers forløbet "Kom videre mand" i 2016.

**KOM VIDERE  
MAND**

### **Baggrund**

I 2015 tog FriSe initiativ til at udvikle et forløb kun for mænd. Det gjorde de bl.a. på baggrund af at mandlige deltagere er stærk underrepræsenteret i de danske selvhjælpsforeninger, men samtidigt ligger mænd højere end kvinder på statistikker over selvmord og misbrug.

FriSe ønskede derfor, at udvikle et forløb som specifikt henvendte sig til mænd. De udviklede forløbet "Kom videre mand" i samarbejde med Mandecentret i København og søgte midler så en række Frivillig- og selvhjælpscentre landet over kunne afprøve forløbet.

Projektperioden blev afsluttet og evalueret i 2017 og resultaterne er meget positive.

#### **"Kom videre mand" i Herning**

I Selvhjælp Herning oplever vi også den positive effekt af forløbene. Vi fortsætter derfor med at udbyde tilbuddet, selvom projektperioden nu er afsluttet. Vi har, i projektperioden, haft midler til promovning m.m., gruppelederuddannelsen har været gratis, og vi har modtaget fagligt sparring fra en ansat Kom videre mand koordinator.

Vi har nu to uddannede gruppeledere, og vi kører to forløb om året; et forår og et efterår. Der deltager ca. 8 mænd på hvert forløb.

Derudover deltager de to gruppeledere og Lise Svendsen i et regionalt netværk med de øvrige gruppeledere og ansatte som står for Kom videre mand i Midt- og Nordjylland.

Dette netværk er en god støtte til at hente inspiration og sparring nu hvor projektperioden er afsluttet.

### **Kurser og uddannelse i 2017**

Kvaliteten i selvhjælpsarbejdet, og vores frivillige er afgørende for foreningen, derfor er det vigtigt at klæde vores frivillige godt på til opgaverne. Det gør vi løbende gennem kurser, opfølgning og supervision. Vi tror på, det gør vores frivillige trygge ved opgaverne, samt gør os mere attraktive at være frivillig hos. Alle nye frivillige skal deltage i vores introduktionskursus inden de starter arbejdet i foreningen. I 2017 afholdte vi et introduktionskursus. Der deltog 9 nye frivillige.

Vi underviser selv på kurset, og det er altid en fornøjelse at hilse på de nye frivillige og opleve de mange forskellige erfaringer og fagligheder, som kommer i spil på kursets dage.

Ud over vores obligatoriske introduktionskursus skal alle nye trivselsgruppeledere også deltage i et to-dages kursus om at lede børnegrupper. Det gælder vores frivillige trivselsgruppeledere, såvel som den trivselsgruppeleder (ansatte skolemedarbejder) skolen stiller til rådighed. I år stod Anette Würtz selv for undervisningen.

### **Kursus om samtaler med børn**

Vi søgte i 2016 penge til et kursus om at have samtaler med børn. Kurset blev afholdt i marts 2017 – en meget spændende og lærerig kursusdag hvor 18 deltog og Gerda Rasmussen, fra DFTI underviste..

### **Tre nye kurser**

Foruden de obligatoriske kurser havde vi i 2017 held til at søge penge til tre kurser gennem Uddannelsespuljen. Alle tre kurser er et frivilligt og gratis tilbud til vores frivillige – en mulighed for ny inspiration, ny læring og opkvalificering.

Det første, af de tre kurser, blev afholdt i november 2017, og de øvrige vil blive afholdt i 2018.

Kurset i november blev afholdt af Henrik Lyng og havde fokus på krisepsykologi og svære samtaler. Vi besluttede, at så mange som muligt skulle have glæde af kurset, og inviterede derfor også frivillige fra Selvhjælp Silkeborg og Kirkens Korshær i Herning med – der var godt fyldt op og vi havde en meget spændende kursusdag med masser af debat og input fra den blandede gruppe af frivillige.



*Billede fra kursus 2017*

## **Supervisoruddannelse**

I forbindelse med opstarten af vores trivselsgrupperne i 2015, startede Anette Würtz på en supervisoruddannelse, for selv af kunne stå for supervisionen med vores trivselsgruppeledere. Anette har allerede under uddannelsen trænet i at supervisere, dels vores trivselsgruppeledere og dels med to øvegrupper, en på Tre Birke og en på Mosaikken i Herning.

Anette har haft travlt med at opnå den praktiske erfaring og teoretiske viden, men kunne i juli 2017 nyde godt heraf, da hun afsluttede uddannelsen med et flot resultat.

Anette tilbyder supervision til alle trivselsgruppeledere efter 3. og 7. mødegang, og tilbagemeldingerne er positive.

Supervisionsrummet er et undersøgende rum, som ved at belyse fx en udfordrende situation skaber nye refleksioner. Det får ofte supervisanten til at se situationen på en ny eller mere nuanceret måde, hvilket giver nye handlemuligheder og ny viden.



*Juni 2017: Anette modtager sit diplom og er nu uddannet supervisor*

## **PR**

Vi arbejder stadig med at udbrede kendskabet til foreningen. Når vi kommer rundt i forskellige anledninger, oplever vi at mange ikke kender til vores tilbud, hvilket der selvfølgelig arbejdes på.

### **Hjemmeside, Facebook og digitale opslag**

Vi fik i 2016 en ny hjemmeside og den opdaterer vi løbende med nyheder om hvad der sker i foreningen, og hvilke tilbud vi har, eller har på vej. Vi hører også bl.a. til forsamtaler, at vi bliver fundet gennem Google og vores hjemmeside, så den er fortsat et nyttigt redskab for os.

Udover hjemmesiden bruger vi også vores Facebook-side til at sprede nyheder om foreningen.

Vi annoncerer også stadig på de digitale skærme på bibliotekerne, Borgerservice og jobcentret, hvilket er en god og gratis måde at nå ud til mange på.

### **Ny PR-gruppe**

Da opgaven med at sprede kendskabet til foreningen er stor, har vi nedsat en PR-gruppe, som Lise Svendsen står for sammen med to frivillige. Gruppen arbejder med at lave de opslag m.m. som der er behov for her-og-nu, men de arbejder også med at lave en strategi for foreningens PR-opgaver.

Som en del af vores PR-strategi mener vi, det er vigtigt, at vi ikke kun arbejder digitalt og med opslag, plakater og flyers – vi skal

også ud til folk, møde vores målgruppe og fortælle dem om selvhjælp.

Derfor har vi i 2017 også været aktive 'ud-af-huset'. Vi har bl.a. deltaget i sundhedsmesse på Biblioteket, Frivilligdag, Sundhedsdag på aktivcentret og haft en stand på foreningstorvet på Biblioteket.

Derudover har vi opsøgt fagpersoner, for at give dem kendskab til os, så de kan henvise brugere som de er i kontakt med. I den forbindelse har vi bl.a. deltaget i et netværksmøde med flere af Hernings praktiserende læger, et personalemøde på jobcentret og haft besøg af SOSU-skolen.

Det er en tidskrævende opgave at være opsøgende ud-af-huset, derfor har vi ved flere arrangementer trukket på vores frivillige, som heldigvis gerne hjælpe os både med at stille flot op og med at fortælle om Selvhjælp Herning til de besøgende.



*Jenny Meldgaard, Anna Marie Faarup og Annette Høffner til Frivilligdag i Aulum*



*Anette Würtz og Annette Høffner til Sundhedsmesse på Biblioteket*

Som yderligere et led i at åbne nye øjne for foreningens arbejde arrangerede vi i november 2017 en temaaften. Emnet var sorg, og alle var velkomne. Der var flere mål; vi ønskede overordnet set at åbne dørene så mennesker, som i en eller anden form havde sorg inde på livet, blev bekendt med vores sorggrupper og vores tilbud generelt, på en uforpligtende måde.

Derudover skulle temaaftenen give viden om sorg, men også nogle personlige fortællinger, som deltagerne måske kunne spejle sig i. I løbet af aftenen hørte vi to personlige fortællinger om sorg, samt et oplæg om sorg holdt af sognepræst Lise Edelberg Andersen. Der blev også tid til kaffe ved bordene og her gik snakken og erfaringer blev vendt – en vellykket aften hvor ca. 45 personer deltog.

### **Samarbejdspartnere**

Vi har, som tidligere år, haft kontakt til mange forskellige samarbejdspartnere i 2017 - både ved andre sociale foreninger, kommunalt og i det private erhvervsliv.



Det er afgørende for foreningen, at vi har et bredt netværk, og er godt orienteret om hvad andre organisationer arbejder med. Vi er derfor opsøgende, og holder en løbende kontakt med mange mulige samarbejdspartnere.

### **Herning Kommune**

Herning Kommune har igen i 2017 været en af vores helt store samarbejdspartnere. Vi har holdt netværksmøder og samarbejdsmøder med flere af kommunens afdelinger bl.a. forebyggende hjemmebesøg, Sundhedsfremme team og sundhedsplejen.

Vi har også igen i år haft glæde af vores samarbejde med Mie Toft fra afdelingen Sundhed og ældre. Hun har været en stor hjælp i forbindelse med vores ansøgninger til §18-midler og innovationspuljen - en stor tak herfor.

### **Hernings folkeskoler**

Folkeskolerne i Herning Kommune har været vores anden store kommunale samarbejdspartner i 2017. Uden det gode samarbejde var vores trivselsgruppe-projekt ikke muligt, så vi er glade for den opbakning vi stadig møder fra skolerne.

### **Andre netværk**

Derudover samarbejder vi løbende med andre foreninger, både i og udenfor Herning. Her kan bl.a. nævnes vores samarbejde med andre selvhjælpsforeninger som er vigtige

sparringspartnere for os. Derfor sidder Anette Würtz også med i to netværk; et Ledernetværk for lederne i selvhjælpsforeningerne i Region Midtjylland, samt et netværk for trivselsgruppeledere fra hele landet. Dette giver anledning til at dele erfaringer, viden og udveksle idéer.

### **Samarbejde med SIND**

Et godt og konstruktivt samarbejde med SIND har været medvirkende til at vi har fået en fast finansiering til vores trivselsgruppeprojekt og til videreførelsen af projektet 'Når cykelhjelm ikke er nok'. Vi takker SIND for det gode samarbejde.

### **Administrationsværktøjet:**

#### **Selvhaelp.net**

Vi bruger fortsat administrationsværktøjet Selvhaelp.net. Her registrerer vi alle brugere af vores tilbud, opretter alle grupper, samtaleforløb og alle frivillige. Vi bruger også selvhaelp.net til at lave statistik, da det fx kan vise hvilken aldersgruppe der bruger vores tilbud mest, hvor mange sorggrupper vi har oprettet osv.

I 2018 kommer en ny datalovgivning, og det har gjort os ekstra opmærksomme på hvordan vi bruger, og kan bruge, selvhaelp.net. Derfor har vi i 2017 arbejdet tættere sammen med programmets udvikler, da vi fremadrettet kommer til at bruge programmet endnu mere, og da vi har skullet sikre os at programmet lever op

til de regler, som vedtages i 2018. Annette Høffner har arbejdet med at sætte sig ind i den nye lovning, og sikre at vi lever op til de nye krav.

### **Medlemskab og kontingent**

Vi blev i 2017 opmærksomme på, at mange af foreningens medlemmer stadig ikke betalte kontingent. Vi besluttede derfor at kontakte alle medlemmer og få en status på om de fortsat deltog i et af vores tilbud.

Vi fandt ud af at flere af vores 'gamle' grupper simpelthen ikke vidste at kontingentet var blevet vedtaget, andre troede vi udsendte girokort og andre igen troede medlemskabet var frivilligt. Det tog tid, men vi fik opdateret vores medlemsliste og fik flere gode snakke med vores medlemmer, så vi nu har en større del som har betalt medlemskab.

Opdateringen, af vores medlemsliste, betød også at vi blev klar over, at en del gamle grupper og medlemmer ikke var blevet slettet, og at der var nogle fejlindtastninger. Det måtte der ryddes op i og det gjorde, at vi i dag har et mindre, men mere realistisk medlemsantal end i 2016.

### **Donationer og puljer**

Vi søgte og modtog i 2017 30.000 kr. fra Uddannelsespuljen. Disse skal bruges på tre opkvalificerende kurser til vores frivillige om henholdsvis krisepsykologi (nov. 2017),

hjælpsomme samtaler (feb. 2018) og sorg hos børn (mar. 2018).



*Anette Würtz modtager donationen fra Odd Fellow*

Derudover modtog vi en flot donation på 25.000 kr. fra Odd Fellow – logen Enrico Dalgas. Pengene skal bruges på at lave en film om vores trivselsgrupper for børn.

Vi modtog også en flot donation fra Den Gyldne Trekant på 10.000 kr., samt to printere til vores kontorer. Pengene skal bruges til at starte grupper omkring angst og depression for både børn og voksne.

I december 2017 modtog vi 6.000 kr. fra Fonden af 1844. Pengene er øremærket til møbler, som skal give vores lokaler flere anvendelses muligheder.

Vi modtog også 300 kr. fra Y's men Club i Sunds.

Og frisør Poul M donerede stylingprodukter, som blev brugt til præmie i en konkurrence på vores stand til Frivillig Fredag.

Derudover har Midtjysk Gartnerhal doneret frugt til frivillighedens dag og andre arrangementer.

## Bestyrelsens beretning

v. formand

Ulla Mortensen



Velkommen til generalforsamling i Selvhjælp Herning.

Vi startede i april 2017 med en bestyrelse, hvoraf vi var fire nye medlemmer. Vi har afholdt syv ordinære bestyrelsesmøder siden sidste generalforsamling.

På et af de første møder deltog de ansatte i Selvhjælp Herning, hvor de hver især fortalte om deres arbejde. Det var vigtigt for os i bestyrelsen, at møde de enkelte medarbejdere og få indblik i den enkeltes arbejdsområder. Dette også for, at vi som ny bestyrelse kunne få indblik i foreningens tilbud og arbejdsgange. Efterfølgende havde vi alle en diskussion om Selvhjælp Hernings virke og dens fremtid.

Det sidste år har der været stor aktivitet i foreningen, som det også fremgår af årsberetningen. Der har bl.a. været stor interesse for at deltage i trivselsgrupperne for børn. Herning Kommune har givet tilsagn om, at de fremadrettet vil finansiere videreførelsen af disse trivselsgrupper for børn og samtidigt forankre projektet "Når cykelhjelm ikke er nok".

Foreningens aktiviteter er afhængige af, at vi får økonomisk støtte. Vi vil derfor gerne rette en stor tak til alle vores bidragsydere: Herning Kommune, Socialministeriet, Logen "Den Gyldne Trekant", "Fonden af 1844", Y'men's Club i Sunds og Odd Fellowlogen "Enrico Dalgas".

Vi vil også gerne rette en stor tak til Frivilligcenter Herning for lokalefællesskab og samarbejde. Vi er taknemmelige for, at formand Marianne Ravnholt har forhandlet lokalekontrakt for os, så det er muligt for Selvhjælp Herning at blive i de nuværende lokaler.

Tak til Herning Kommune og andre frivillige foreninger for et konstruktivt samarbejde.

Tak til alle jer frivillige, som gør en stor indsats på mange forskellige måder. I år en særlig tak til Britta Dyhre Sørensen, som efter mange års bestyrelsesarbejde nu har valgt at stoppe.

Til sidst vil vi slutte med en stor tak til personalet i Selvhjælp Herning. Det har været dejligt at lære jer at kende - en stor tak for jeres tålmodighed med en næsten ny bestyrelse.

I gør et fantastisk godt arbejde for foreningen og for de mange, der har sin gang i Selvhjælp Herning. I har "mange bolde i luften" og ser absolut muligheder frem for begrænsninger.

## Koordinator har ordet.

*Af Anette Würtz*



Det er altid dejligt at skue tilbage på noget, som er gået godt og det kan vi med rette sige at året 2017 er i Selvhjælp Herning. Vi har på mange måder succes i det vi laver, men på samme grundlag betaler vi måske også prisen ved, at miste noget af den tætte kontakt vi har haft til vores frivillige og brugere. Aftaler/korrespondancer/PR-fremstød foregår alt sammen via mails og digitale medier. Det er ikke nogen hemmelighed, at den administrative byrde også overhaler os indenom på det frivillige område, selvom vi prøver at minimere den. Men alt dette betyder også at vi er blevet endnu mere opmærksomme på at værne om det samvær vi har med vores frivillige og brugere. Vi værdsætter virkelig, når I kommer forbi på kontoret. Vi er flyttet i de skønneste lokaler på den anden side af gangen i Fredensgade 14, men det gør at vi ikke sidder på kontoret, hvor især vores brugere af netværksgrupperne går forbi. Hermed får vi ikke jeres friske hej eller glade latter med. Det vil vi bestræbe os på at lave om på i 2018 ved at kikke over til jer, når I mødes. Vi håber også på, at I frivillige fortsat vil have lyst til at komme forbi til sparring eller bare til en lille sludder.

For et år siden konstituerede den nye bestyrelse sig. Der kom fire nye medlemmer til og to fortsatte fra den tidligere bestyrelse. Tak til jer alle for et trygt og konstruktivt samarbejde, hvor vi sammen har været med til at tegne Selvhjælp Herning anno 2017/18. Det er rart at mærke jeres engagement, interesse, kritiske spørgsmål, tillid og positive tanker. Til Britta Dyhre Sørensen, som vælger at stoppe som bestyrelsesmedlem, tak for din indsats og trofasthed i gennem 10 år. Vi kommer til at savne dine positive input, og dit dejlige hjemmebag.

Til alle jer som arbejder frivilligt herved, det er en fantastisk gave, at I investerer tid og kræfter i at hjælpe andre mennesker. Jeg håber, det giver jer noget tilbage at vide, at I gør en stor forskel for børn og voksne. Der er fortsat stor brug for jeres indsats.

Tak til samarbejdspartnere for støtte, sparring og fælles inspiration. Tak til lokale bidragsydere. Det luner at mærke så stor lokal opbakning.

Tak til Anette, Lise og Tina for en stor arbejdsindsats i 2017. I er med til at skabe en god dynamik på arbejdspladsen og det er rart at mærke at I brænder for det arbejde vi gør.

Jeg håber fortsat på, at mange vil finde vejen til Selvhjælp Herning og få glæde af vores unikke tilbud om et fællesskab med andre.

## Selvhjælp Herning i tal

### Aktive grupper:

(deltagerantal i parentes)

**Pårørende til hjerneskadede (5)**

**Frivillig diabetes (4)**

**Hjernerne (4)**

**Mistet barn (2)**

**Tidligere psykiatribrugere (4)**

**Pårørende til hjerneskadede (5)**

**Nyt netværk 30 år+ (8)**

**Solsikken (30)**

**Lær at leve med kronisk smerte (6)**

**Spilopperne (23)**

**Positiv gruppen (5)**

**Personlig udvikling (5)**

**Pårørende til parkinsonramte (5)**

**Netværksgruppe for førtidspensionister  
(11)**

**Sorggruppe: Mistet ægtefælle (6)**

**Takle hverdagen med fibromyalgi (6)**

**Sorggruppe mistet ægtefælle 2 (6)**

**ADHD/ADD mestringsforløb (3)**

**Pårørende til personer med hjerneskade  
(7)**

**Netværk for fleksjob (4)**

**Kom videre mand (8)**

**ADHD mestringsforløb (5)**

**Pårørendegruppe senhjerneskode (5)**

**Sorggruppe nærpårørende (4)**

**Selvudvikling (8)**

**Trivselsgruppe skilsmisse (8)**

Grupper i alt: 27

I 2017 var foreningen i kontakt med 232 brugere, hvoraf størstedelen har deltaget i en eller flere grupper og/eller haft individuelle samtaler.

Der har i 2017 været 35 aktive frivillige tilknyttet foreningen.

## **Bestyrelsen fra april 2017:**

### **Bestyrelsesformand:**

Ulla Mortensen

### **Bestyrelsesmedlemmer:**

Birthe Sturm Andersen

Birthe Mygind Thorup

Anna Marie Faarup

Sinikka Kangas Larsen

### **Suppleant:**

Britta Dyhre Sørensen

## **Ansatte i 2017:**

### **Koordinator:**

Anette Würtz: 32 timer om ugen



### **Projektmedarbejder:**

Lise Svendsen: 25 timer om ugen



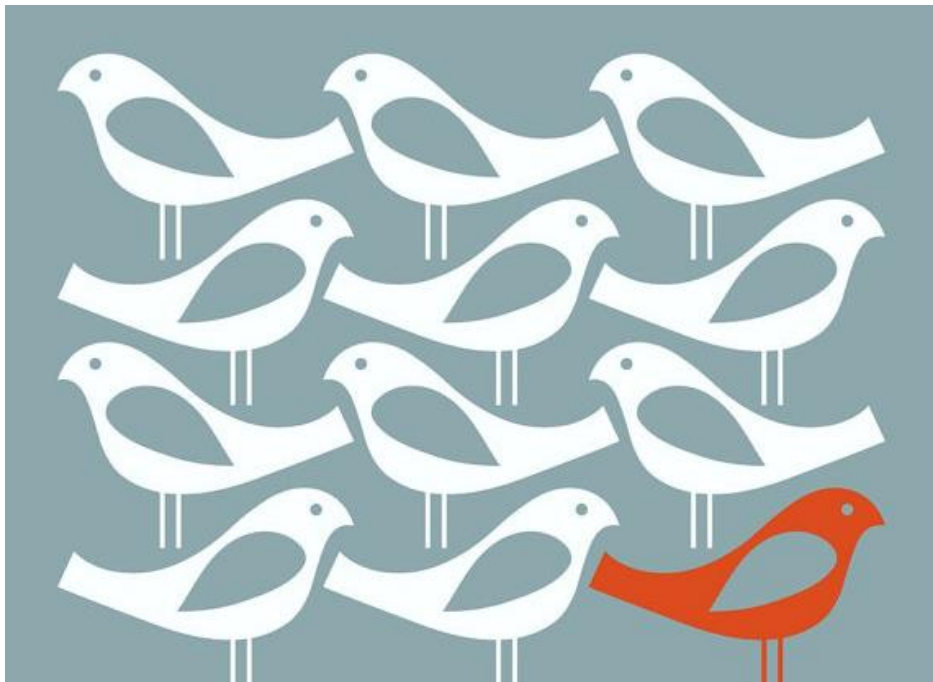
Tina Aastrup: 10 timer om ugen



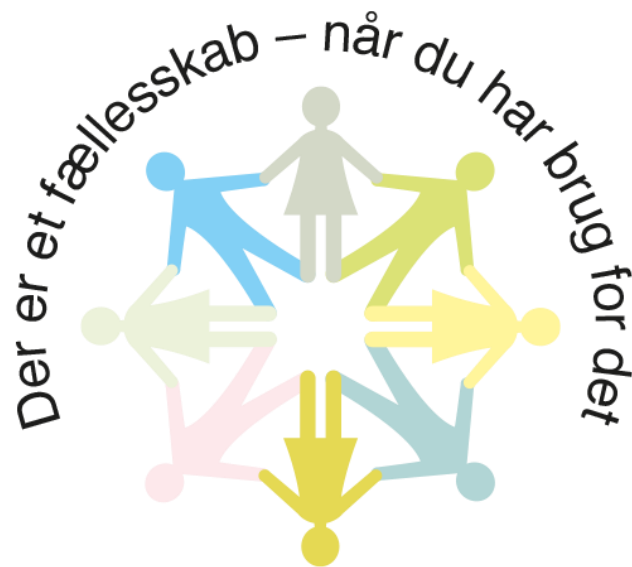
### **Administrativ medarbejder:**

Annette Høffner: 7 timer om ugen





**Be different ... be original ... but, most of all, **be you!****



# **SELVHJÆLP** HERNING

**SELVHJÆLP HERNING**

FREDENSGADE 14, 7400 HERNING

TLF. 53 58 65 88

[kontakt@selvhjaelpherning.dk](mailto:kontakt@selvhjaelpherning.dk)

[www.selhjaelpherning.dk](http://www.selhjaelpherning.dk)