

Årsberetning

2018

Selvhjælp Herning 2018



Selvhjælp Herning 2018



Tre spørgsmål....

1. Hvorfor er du frivillig?
2. Hvad er det bedste ved at komme i Selvhjælp Herning?
3. Et forslag til Selvhjælp Herning.

Til Julefrokosten for de frivillige, fik deltagerne ovenstående spørgsmål. Nogle af svarene kan I læse rundt om i denne årsberetning.

Rigtig god læselyst!

Forord

2018 blev et år med masser af liv, aktivitet og nye tiltag i Selvhjælp Herning. Vi har videreudviklet på vores trivselsgruppe-projekt og 2018 var også året, hvor trivselsgrupperne kom "på film"... Der blev oprettet et mandenetværk, og startet en ADHD café.

Selvhjælp Herning har etableret nye samarbejder og intensiveret eksisterende samarbejder med både Herning kommune og andre foreninger. Nye medarbejdere og nye frivillige er kommet til.

Alt dette og meget mere kan I kan læse mere om i denne årsberetning.

Selvhjælp Herning i tal

Ultimo 2018 var der 204 voksendeltagere i Selvhjælp Herning, heraf var 90 nye. 4 % af deltagerne kommer fra andre kommuner end Herning.

Voksen grupper:

Der blev i 2018 oprettet 10 nye grupper. Ultimo 2018 var der 37 grupper registreret fordelt på:

23 Klassiske selvhjælpsgrupper

6 Mestrings / metodegrupper

8 Netværksgrupper

Vi har også kørt flere individuelle samtaler. Disse er dog ikke blevet registreret i selvhjælpsnet og figurerer derfor ikke i vores statistik.

Trivselsgrupper

Fordelt på 11 folkeskoler er der afviklet 20 trivselsgrupper og i alt har 127 børn deltaget i et forløb. Desuden har vi været på besøg i 19 folkeskoleklasser (5. til 10. klasse) i forbindelse med formidlingsopgaven "Når cykelhjelm ikke er nok"



**SELVHJÆLP
HERNING**

De frivillige

Frivillige

Der ville ikke være noget Selvhjælp Herning, hvis vi ikke havde alle vores engagerede og dygtige frivillige. I april holdt vi et vellykket intro-kursus for nye frivillige. De fleste fra dette kursus er, eller har i årets løb været igang som igangsættere. Ved udgangen af 2018 havde foreningen 37 aktive frivillige, og 11 frivillige på pause samt 6 bestyrelsesmedlemmer.

Ca. halvdelen af de frivillige, er igangsættere eller gruppeledere for en selvhjælps- eller netværksgruppe for voksne. Den anden halvdel er trivselsgruppeledere for en børnegruppe. Derudover har vi også frivillige som afholder individuelle samtaler, hjælper med PR-opgaver, IT-support, administrative opgaver på kontoret og hjælper ved arrangementer.

Alle vores frivillige gør et fantastisk stykke arbejde, og de er med til, at der lyder stor respekt omkring foreningens arbejde.

Bestyrelsen

I forbindelse med generalforsamling i april 2018 måtte vi sige farvel Britta Dyhre Sørensen som suppleant til bestyrelsen, Britta ønskede ikke genvalg, i stedet blev Jørn Johansen valgt ind som suppleant.

Vi har en bestyrelse med mange alsidige og relevante kompetencer, og alle udviser en stor interesse for selvhjælpsarbejdet. De arbejder aktivt og støttende for Selvhjælp Herning. Læs formandens beretning på side 6



Hvorfor er du Frivillig?

"Jeg har lyst til at gøre en forskel for børn og voksne, som er udfordret i hverdagen"



Bestyrelsen 2018

Bestyrelsesformand:

Ulla Mortensen

Bestyrelsesmedlemmer:

Birthe Sturm Andersen
Birthe Mygind Thorup
Anna Marie Faarup
Sinikka Kangas Larsen

Suppleant:

Jørn Johansen

Det sociale samvær



" man bliver glad i låget af at komme i Selvhjælp Herning"

Socialt samvær

Personalet nyder samarbejdet med alle de frivillige og med den årlige sommerfest og julefrokost føler vi, at det gode og konstruktive samarbejde styrkes. Derfor glæder det os meget at de frivillige bakker op om disse arrangementer.

Traditioner er gode, men i 2018 ville vi prøve noget nyt i forhold til sommerfesten. Annette Høffner brugt sit netværk og lavede en aftale med Herning Golf klub om at afholde sommerfesten der.

Arrangementet i golfklubben startede med en gåtur rundt om golfbanen – Golfmanager Bo West Møller fortalte lidt om klubben og ikke mindst om de strikse regler for at færdes på og omkring golfbanen.

Golfklubben stod for maden og Bo West Møller var så venlig at sponsorer vinen til maden.

Sommerfesten sluttede med kaffe og kage i Mindeparken – Det blev en rigtig hyggelig dag.

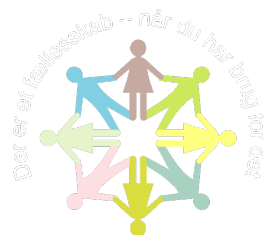
Julefrokost



Tilbage til traditionerne - Julefrokosten blev holdt i Frivilligcentrets kantine. Vi fik en lækker jule-tapas fra Karma Catering. Traditionen tro kom Jacob 'Hyggesprederen' Sørensen. Han spillede populære sange og melodier. Med stor entusiasme foreslog de frivillige sange til fællessang - der blev sunget godt igennem. Efter maden kom "cykelrytteren fra Team Easy On" alias bestyrelsesmedlem Jørn Johansen ind og fortalte om hans møde med én, der hed "Wurst".

Selvfølgelig havde alle også husket en pakke og det obligatoriske pakkespil fik pulsen godt op. Vi fik snakket og hygget og ønsket hinanden en glædelig jul og godt nytår – alt i alt en rigtig dejlig afslutning på året.

Julefrokost



**SELVHJÆLP
HERNING**

I 2018 afholdt vi også et fælles arrangement mellem netværksgrupperne Spillopperne og Solsikken. Vi mødtes til fælles kaffe og kage i Selvhjælps lokaler – det blev en rigtig hyggelig eftermiddag.

Kurser og uddannelse

Kurser og uddannelse i 2018

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, viden og kompetenceudvidelse gør vores frivillige trygge ved opgaverne, og at Selvhjælp Herning bliver mere attraktiv at være frivillig.

Alle nye frivillige deltager i vores introduktionskursus inden de starter arbejdet i foreningen. I 2018 afholdte vi et introduktionskursus i april måned. Hvor 10 nye frivillige deltog.

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.

Udover det obligatoriske introduktionskursus skal alle nye trivselsgrupeledere også deltage i et todages kursus om at lede børnegrupper. Dette gælder både vores frivillige trivselsgrupeledere, såvel som den skolemedarbejder som skolen stiller til rådighed som trivselsgrupeleder. I august blev der afholdt et trivselsgrupeleder kursus, hvor Anette Würtz underviste.

Supplerende kurser for frivillige

Tilbage i 2017 havde vi held til at søge penge til tre kurser gennem Uddannelsespuljen. Alle tre kurser var et frivilligt og gratis tilbud til vores frivillige.

Første kursus blev afholdt i 2017 de to øvrige kurser blev afholdt i henholdsvis februar og marts i 2018.

I februar holdt Helle Alrø et kursus med titlen *Kommunikation og kropssprog*. Et inspirerende kursus. Og i marts holdt Jes Dige et foredrag rettet mod alle trivselsgrupelederne - også dem på skolerne. Foredraget havde titlen: *Børn og sorg*.

To spændende og lærerigt arrangementer med mange deltagere.



Hvad er det bedste ved at komme i Selvhjælp Herning?

"Engagement, smil, hjælpsomhed - Mødet med andre, der har lyst til at yde en indsats"

Jes Dige



Helle Alrø



Intro kursus



Bestyrelsens beretning



Bestyrelsens beretning

v. formand Ulla Mortensen

Velkommen til generalforsamling i Selvhjælp Herning.

Vi har afholdt 6 ordinære bestyrelsesmøder i 2018. På møderne har vi hver gang nyt fra koordinator, - formand og - PR udvalg. Derudover har vi også en fast gennemgang af foreningens økonomi.

Der har i 2018 været stor aktivitet i Selvhjælp Herning, som det også fremgår af årsberetningen. Der er bl.a. startet nye voksengrupper, vi har startet "netværkshus for mænd" og der har været øget tilgang til de forskellige børnegrupper.

Det er en udfordring at drive en forening med "mange ubekendte". Er der brug for selvhjælpsgrupper? Er der nok frivillige og hvordan kan vi rekruttere flere? Hvordan bliver vores økonomi? Får vi midler til at gennemføre de projekter, vi har i gang?

Vi har heldigvis haft tilgang af frivillige og har haft en god økonomi, så det har været muligt at udføre de mange opgaver.

Foreningens aktiviteter er afhængige af, at vi får økonomisk støtte. Vi vil derfor gerne rette en stor tak til alle vore bidragsydere: Herning Kommune, Socialstyrelsen, Fonden af 1844, Y'men's Club i Sunds, Odd Fellow søsterloge nr. 27 Heden, Maria-logen Nr. 3 A.R. og Inger Bech. Derudover skal en tak også lyde til Herning Golfklub og HP vine, som har bidraget til vores sommerfest og julefrokost for personalet og de frivillige i Selvhjælp Herning.

Stor tak til Frivilligcenter Herning for lokalefællesskab og samarbejde. Vi er taknemmelige for, at formand Marianne Ravnholt igen har forhandlet huslejekontrakt for os, så vi fortsat kan være i de nuværende lokaler.

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

Tak til alle jer frivillige, som gør et stort arbejde. Dejligt I vil investere tid og kræfter i at hjælpe andre mennesker. Tak til Anne Marie Faarup for din indsats i bestyrelsen. Du har valgt at trække dig som bestyrelsesmedlem, men fortsætter heldigvis som gruppeleder for netværksgruppen "Solsikken".

Vi har i år sagt farvel til to medarbejdere - Tina Aastrup og Lise Svendsen - held og lykke til jer fremover. Den 1. dec. 2018 bød vi velkommen til Lissy Jensen, som ansat på kontoret. Lissy har bl.a. opgaver i forbindelse med drift af voksengrupper, administration, PR og markedsføring.

En stor tak til hele personalet i Selvhjælp Herning. I har stort engagement i foreningens virke og i de mennesker, der benytter sig af foreningens tilbud. I formår at skabe gode rammer for brugerne, de frivillige og hinanden. Det er altid godt og givende at arbejde sammen med jer.

Trivselsgrupper for børn

Trivselsgrupper for børn

I september 2018 sluttede vores treårige projektperiode for Trivselsgrupper for skolebørn, som var finansieret af Tryk Fonden.

I den forbindelse er der udarbejdet en stor rapport, som beskriver hvordan vi har planlagt, udført og evaluerede projektet. Rapporten er tilgængelig, hvis nogen er interesserede.

Heldigvis havde Herning Kommune fået øje på vores trivselsgruppetiltag og dets store forebyggende indsats for børn og unge og ville fortsat støtte dette. Det betyder at vi med stolthed og taknemmelighed fortæller, at vi i Selvhjælp Herning er kommet på Herning Kommunes budget. Med de resultater vi har i grupperne, tillader vi os at sige, at kommunen "får valuta for pengene".

Grupperne kører i år i et samarbejde med 11 folkeskoler i Herning Kommune - Herningholms-, Sunds-, Ilskov-, Højgård-, Lind-, Ørnhøj-, Snejbjerg-, Lundgård-, Aulum-, Vildbjerg og Gullestrup Skole. Vi har i løbet af året afholdt 20 gruppeforløb, hvor 127 børn/unge har deltaget.

Det er fortsat skilmissesgrupperne, som dominerer billedet, med emner som ordblindhed, selvværd, angst, ADHD, generel trivsel og børn med nærtstående familiemedlemmer med psykisk-, eller kronisk fysisk sygdom er også repræsenteret.

ADHD grupper og grupper for børn som har et nærtstående familiemedlemmer med psykisk-, eller kronisk fysisk sygdom afholdes centralt i Selvhjælp Herning, øvrige grupper afholdes på de enkelte skoler.

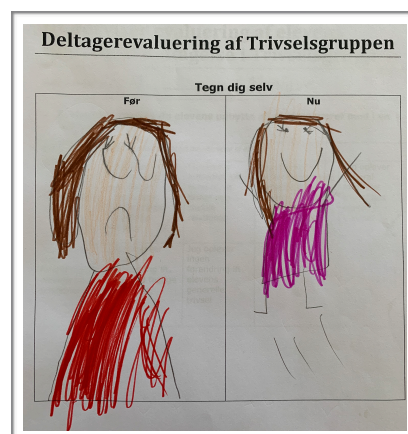
Både den frivillige gruppeleder og skolemedarbejderen bliver, inden de starter i deres første forløb klædt på til opgaven ved at deltage i foreningens introduktionsforløb.

Der tilbydes supervision til gruppelederne to gange i hvert trivselsgruppeforløb. Anette Würtz, som er uddannet supervisor, står for dette.



Hvad er årsagen til at du blev frivillig?

"Da jeg selv blev syg lærte jeg at man ikke kan komme videre uden hjælp og jeg var helt alene"



**SELVHJÆLP
HERNING**

Trivselsgrupper for børn



Hvad er det bedste ved at komme i Selvhjælp?

“Respekt - fællesskab - imødekommende - godt humør”



Danmarkspremier



Danmarkspremier

Forankring af projektet “Når cykelhjelme ikke er nok”, som var omfattet af det økonomiske tilskud fra Herning Kommune, er i samarbejde med vores kontaktperson på Center for børn og forebyggelse, aftalt til, at fortsætte som gruppeforløb. Vi har i de første otte måneder af 2018 haft Tina Aastrup ansat til at klargøre et materiale til brug i disse grupper.

Tina har desuden orienteret kommunens skoler om at “Cykelhjelme-grupperne” fortsætter under Selvhjælp Herning og samtidigt gjort opmærksom på, at formidlingsdelen “Når cykelhjelme ikke er nok”, hvor skolerne tilbydes et to lektioners formidlingsbesøg af Selvhjælp Herning, fortsætter. Besøget har til formål at skabe åbenhed omkring psykisk og kronisk fysisk sygdom, nedbryde tabuer, spotte børn, som sidder i en ufrivillig pårønderrolle etc.

Sidst på året måtte vi erkende at formidlingsopgaven ikke kunne løses alene med frivillige kræfter. Vi søgte Herning Kommune og fik budgetteret en tillægsbevilling til opgaven i 2019. I 2018 var vi på besøg i 19 klasser – 5.klasse til 10. klasse.

En film om trivselsgrupperne blev en realitet.

Den 8. maj 2018 rullede vi den røde løber ud i Selvhjælp Herning og havde dækket op med hvide duge og kandelabere. Der var popcorn og sodavand til børnene og Asti til de voksne.

Anledningen var, at vi inviterede til Danmarkspremiere på vores nye film “Trivselsgrupper for skolebørn – et samarbejde mellem Herning Kommunes folkeskoler og Selvhjælp Herning”.

Frivillige, “skuespillere”, søskende, forældre, donatorer og samarbejdspartnere ca. 40 gæster var mødt op for at fejre denne store begivenhed. Filmen er optaget i en trivselsgruppe på Sunds Skole og giver et godt indblik i, hvad der sker i grupperne, hvad børnene oplever og hvad de får ud af at være med.

Desuden fortæller trivselsgruppelederne om deres rolle og oplevelser, og en mor vinkler deltagelse i gruppen fra forælder side. Anette Würtz fortæller om samarbejde, målsætning og effekt af forløbene.

Trivselsgrupper for børn

Vi havde en festlig eftermiddag og fik efterfølgende en flot omtale i Herning Folkeblad.

Filmen kan ses på YouTube og på Selvhjælp Hernings hjemmeside.

Sorggrupper for børn

Qua vores tætte samarbejde med kommunen omkring trivselsgrupperne, blev vi i efteråret 2018 inviteret til at deltage i et tre dages kursus for sorggruppeledere. Der var fem frivillige med på kurset fra Selvhjælp Herning og Anette Würtz. Kræftens bekæmpelse stod for kurset, som var informativt, veltilrettelagt og det byggede helt på de værdier og tanker, som ligge til grund for vores egne trivselsgrupper.

Vi har efterfølgende ajourført vores eget sorgmateriale og Anette har i flere sammenhænge været inviteret til at holde oplæg i det kommunale regi om tanker og ideer til, hvordan vi kan organisere et samarbejde omkring sorgbørnene i folkeskolen.

Vi læner os helt op ad Kræftens Bekæmpelses målsætning, som sige, at ingen børn skal stå alene med deres sorg, og vi er parat til at indgå i arbejdet med disse børn.

Fremtiden for trivselsgrupperne

Trivselsgrupperne er en succes – behovet er der, børnene profiterer af forløbene, skolerne og forældrene bakker tilbuddet op og skolerne efterspørger flere grupper. Men det er også blevet tydeligt, at en koordinerende indsats og tilførsel af økonomiske midler er nødvendige for at sikre driftsopgaver, som løbende opfølgning på samarbejdsaftaler, etablering af nye samarbejdsaftaler, rekruttering af frivillige, undervisning, udvikling af materiale, supervision, rapporter, budgettering etc.

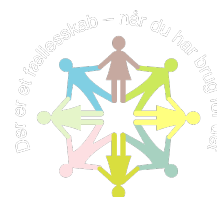


Hvad er årsagen til du blev frivillig i Selvhjælp Herning?

"Jeg kunne ikke lade være... har lyst til at være med til at gøre en forskel"



Danmarkspremier



**SELVHJÆLP
HERNING**

Voksen grupper



Har du et godt råd til os?

“At blive mere synlig med vores tilbud”

**KOM VIDERE
MAND**



**SELVHJÆLP
HERNING**

Voksengrupper

I 2018 startede vi 10 nye selvhjælpsgrupper for voksne. Hvilket er lidt mindre end i de forrige år. Det er generelt for de fleste selvhjælps foreninger lande over, at det er svært at samle deltager grupperne selv om oplever vi, at behovet og udbyttet for deltagerne er stort. Fremad rettet fortsætter den vigtig opgave at sprede kendskabet til selvhjælp endnu mere. Det oplever vi bl.a. når vi i forskellige sammenhænge fortæller om foreningen - mange kender ikke til vores tilbud, læs mere i afsnittet omkring PR Gruppen.

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

“Kom videre mand”

I 2018 har vi afholdt to “kom videre mand” forløb. I tilbagemeldingerne fra mændene efter disse forløb udtrykte mændene en positive effekt af forløbene, og flere mænd udtrykker et ønske om at forsætte i et mande-netværk.

“Netværkshus for mænd”

Bl.a. på baggrund af at fra flere mænd, som havde deltaget i et kom videre mand forløb, udtrykte et ønske om at fortætte i en mandenetværkgruppe, og på et oplæg fra en ny frivillig søgte vi penge ved kommunen til at etablere et sted, hvor en mandenetværkgruppe kunne have til huse. Efter en kort periode på Fruerhøjvej, flyttede mandegruppen ud på Sebbesandvej i oktober 2018, hvor der var bedre muligheder for udendørs aktiviteter. Det viste sig at udfordringerne ved at få huset til at køre var større end forventet.

PR og synlighed

PR

Gennem 2018 har vores PR-gruppe arbejdet seriøst med at øge kendskabet til Selvhjælp Herning og foreningens arbejde. Det er en stor og resursekrævende opgave.

Vi oplever til stadighed, når vi kommer rundt i kommunen til forskellige arrangementer, at mange ikke kender til vores tilbud. Derfor vil det også fremadrettet være, et vigtigt fokusområde for PR-gruppen.

Hjemmeside, Facebook og digitale opslag

Vi opdaterer løbende vores hjemmeside med de aktuelle tilbud vi har, og hvilke grupper og arrangementer, som er på vej.

På samme måde bruger vi også vores Facebookside. Vi siger tak for alle de gange vores opslag er blevet liked og delt. Det er en god måde at nå ud til mange.

Vi benytter også de digitale skærme på bibliotekerne, Borgerservice og Jobcentret, til at gøre opmærksom på vores tilbud. Det er en gratis og ofte effektiv måde at nå ud til endnu flere, som kan have glæde af vores tilbud.

Udover at PR gruppen har lavet de grafiske opslag, der løbende har været behov for, har PR gruppen også arbejdet med at lave en strategi for en bedre synlighed af Selvhjælp Herning.

En del af denne PR-strategi omhandler vigtigheden i, at vi udover de digitale opslag, plakater og flyers, også aktivt kommer "ud af huset" for at møde både bruger og nye frivillige. Vi ønsker via den måde vække interessen for Selvhjælp Herning og det arbejde vi udfører.



Har du et godt råd til os?

"Prioriter synlighed - Har arbejdet mange år med mennesker i krise, uden at kende til Selvhjælp Herning"

Foreningsmesse i Aulum



Sindets dag Anders Lund Madsen

Samarbejdspartnere



Hvad er det bedste ved at komme i Selvhjælp?

"Gode sociale kontakter -altid nogen at snakke med"

Ud af huset arrangementer

I 2018 har vi været meget aktive og deltaget i flere 'ud-af-huset' arrangementer. Vi har bl.a.

- Deltaget i sindets dag på biblioteket
- På foreningstorvet / Frivilligdag i Herning
- Deltaget i Sundhedsdag på Aktivcentret
- Været på Rosenholm i Snejbjerg
- Været i Aulum til foreningsmesse.
- Deltaget på Sundhedsmessen på Biblioteket

Det er en tidskrævende opgave at deltage i disse arrangementer, derfor har vi i forbindelse med flere af ovenstående arrangementer trukket på vores frivillige. Selvhjælp Herning er privilegeret - for der er altid frivillige, som har lyst til at tage med.

Sindets dag



Samarbejdspartnere

Det er afgørende for foreningen, at vi har et bredt netværk, og at vi er godt orienteret om hvad andre organisationer arbejder med. Vi er derfor opsøgende, og holder en løbende kontakt med mange samarbejdspartnere. Vi har oparbejdet et rigtig godt samarbejde med mange projekter, foreninger og ikke mindst Herning Kommune.

Vi har bl.a. faste årlige møder med:

Forebyggende hjemmebesøg Vi mødes én gang om året og orienterer hinanden om, hvilke projekter og tilbud vi hver især har og henviser til hinandens tilbud. "Lær at takle hverdagen som pårørende" kører under dette regi og alle deltagere blive inviteret til Selvhjælp Herning for at høre om mulighederne for at fortsætte i en selvhjælpsgruppe.

Forløbskoordinatorer Forløbskoordinatorerne kører flere forskellige "Lær at takle hverdagen som ... forløb" og vi arbejder på, at deltagerne blive inviteret til Selvhjælp Herning for at høre om mulighederne for at fortsætte i en selvhjælpsgruppe.



Sundhedsmessen

Samarbejdspartnere

Livsstilshuset Vi mødes også med Livsstilshuset én gang om året og orienterer hinanden om, hvilke projekter og tilbud vi hver især tilbyder og henviser til hinandens tilbud.

Center for kommunikation Her har vi mulighed for at komme og fortælle om selvhjælpsgrupper for pårørende til sen-hjerneskadede.

Staben for sundhed og ældre, Her har vi møde med sundhedskonsulenterne Ellen og Louise én gang om året.

Mie Toft fra afdelingen Sundhed og ældre. Hun har været en stor hjælp i forbindelse med vores ansøgninger til §18-midler

Hernings folkeskoler Folkeskolerne i Herning Kommune har været vores anden store kommunale samarbejdspartner i 2018. Uden det gode samarbejde var vores trivselsgruppe-projekt ikke muligt, så vi er glade for den opbakning vi stadig møder fra skolerne.

CBF Gurli Wolf er vores kontaktperson i Herning kommune forhold til trivselsgrupper og Cykelhjelm tilbud.

Herning Frivillig Center sparring, hjælp og socialt samvær.

Kirkens Korshær Vi har samarbejde omkring Coolkids forløb

Kræftens bekæmpelse Vi mødes to gange årlig og henviser til hinandens tilbud.

Foreningen Sind lokalafdeling Herning, Ikast-Brande, er også en af vore store samarbejdspartnere. Et godt og konstruktivt samarbejde, er 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.

Folkekirkens familiestøtte Vi har et godt samarbejde med Folkekirkens familiestøtte omkring tilbud til skilsmisse familier.

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.



Hvad er det bedste ved at komme i Selvhjælp?

"man føler, at man kan flytte mennesker til et mere positivt liv"

Sundhedsmessen



Vi takker alle vores samarbejdspartnere for det gode og konstruktive samarbejde



**SELVHJÆLP
HERNING**

Medlemskab og kontingent



Hvad er årsagen til at du blev frivillig?

“for at få noget meningsfyldt at beskæftige mig med”

Administrationsværktøjet: Selvhjælp.net

Vi bruger fortsat administrationsværktøjet Selvhjælp.net. Her registreres alle brugere af vores forskellige tilbud. I Selvhjælp.net administrere vi også vores venteliste.

Det er kun i Selvhjælp.net, at vi registrere kontaktoplysninger på vores deltagere.

De stramme regler i den nye datalovgivning gør det ikke altid lige let at yde den service til vores bruger vi gerne vil. Vi håber at der kommer forbedringer og nye funktionaliteter i Selvhjælp.net så det bliver lettere.

Medlemskab og kontingent

Selvhjælp Herning er en medlemsbaseret forening. Og alle vore deltage i selvhjælpsgrupper og netværksgrupper er medlem i Selvhjælp Herning og betaler et kontingent på kr. 100,- pr. år. Mange af vores frivillige støtter også foreningen via et medlemskab. Det er vi rigtig glade for. Medlemskaberne er med til at dokumentere lokal opbakning og lokal forankring, bl.a når vi søger midler fra puljer i stat og kommune.

I 2018 måtte vi gøre en ekstra indsats for at minde foreningens medlemmer om at betale kontingent. Vi kontaktede alle de medlemmer, som ikke havde betalt kontingent for at få status på, om de fortsat deltog i et af vores tilbud.

Det tager tid, og selvom vi får mange gode samtaler med vores medlemmer, opfordre vi til at minder hinanden om at betale kontingent.

Donationer og puljer

I 2018 har vi med stor taknemmelighed modtaget økonomisk støtte fra:

- Fonden af 1844 kr. 6.000,- til møbler
- Sunds Y's Mens club kr. 300,-
- Odd Fellow Søster loge nr. 27 Heden kr. 10.000 - Til vores arbejde med børn og unge i sorg.
- Maria loge nr. 3 A.R kr 3.000,-
- Rest pulje, Paragraf 18 midler kr. 61.000,- til netværkhus for mænd.
- Inger Bech kr. 1.000,-
- Herning Golf Klub - Vin til maden ved sommerfesten
- HP vine - Velkomstdrinks til julefrokosten

Der ud over pakker, Annette Høffner og Thorkild Pedersen, velkomst-poser på biblioteket til nye indbyggere i Herning kommune. Og det de tjener ved det, går til Selvhjælp Herning.

Koordinator har ordet

Af Anette Würtz



Året 2018 er gået. Hvor blev den af? Den gik hurtigt, men gik den for hurtigt. Tid er noget underligt noget.

Vores kære Benny Andersen skriver i et af sine digte:

*"Man vil gerne udnytte tiden,
men den blir væk hele tiden
hvor blir den af
har den nogensinde været der
har man brugt for megen tid
på at trække tiden ud"*

Der kan bruges meget tid på at filosofere over tiden, så lad os fokusere mere på indholdet i tiden, glæden, nærværet, omsorgen, samværet og det vi er gode til.

I Selvhjælp er vi gode til at skabe rammer for samtale, sjælesorg, netværk, fællesskaber i rammer som er trygge og tillidsfulde. Vi tager vores tørn ved at bære en del af et fælles socialt ansvar.

Til alle jer som arbejder frivilligt herved, vil jeg gerne i år sige tusind tak. Det er en fantastisk gave, at I investerer tid og kræfter i at hjælpe andre mennesker. Tak for jeres trofasthed og stabilitet. Det er guld værd.

Og jeres indsats hjælper. Vi får mange tilbagemeldinger på taknemmelighed og tak for det vi gør og som I selv melder tilbage fra grupperne, så skabes forandring, nye handlemuligheder og nye fællesskaber opstår. Jeg håber, det giver jer noget tilbage at vide, at I gør en stor forskel for børn og voksne.

Vi håber på, at I frivillige fortsat vil have lyst til at komme forbi til sparring eller bare til en lille sludder. Vi nyder, når I kommer. Vi vil i det nye år genoptage vores initiativ med at invitere jer til et "dialogkaffe" i bedste Ôzlem Sara Cekic stil, hvor vi kan bygge bro mellem hverdagslivet i grupperne og kontoret.

I min tid som koordinator er det blevet mere og mere tydeligt for mig, hvor meget det betyder at have en velfungerende bestyrelse bag sig. Det er betydningsfuldt at få kvalificeret sparring og knivskarpe synspunkter. Det er betydningsfuldt at mærke tillid og opbakning. Det er betydningsfuldt at mærke sammenhold og god humor. Derfor er det betydningsfuldt for mig at sige jer alle en kæmpe stor tak for det arbejde I lægger i bestyrelsesarbejdet. Anna Marie Faarup vælger at stoppe i bestyrelsen efter flere år. Tak kære Anna Marie for din indsats og dine varme smil og hjælpsomhed. Du bliver heldigvis med at komme som tovholder i "Solsikken".

Formand Ulla Mortensen vælger desværre også at stoppe i bestyrelsen. En særlig og kæmpe stor tak til dig Ulla. Tak for din store indsats, din rolige og knivskarpe tilgang til arbejdet. Det har været en fornøjelse at arbejde sammen med dig, og når du nu vælger at stoppe i bestyrelsen, kan jeg kun ønske dig og dine alt det bedste fremover. Du vil blive savnet.

forsætter næste side...

Koordinator har ordet Fortsat...

På personalesiden er der sket et par udskiftninger i 2018. Lise stoppede hos os efter tre år i projektstillingen finansieret af Tryk Fonden. Hun søgte og fik en stilling i Hjørring, som hun efterfølgende er blevet fastansat i. Hun har det godt og er flytte i lejlighed i Ålborg.

Tina stoppede i september måned, efter en midlertidig ansættelse, hvor hun, efter vi kom på Herning Kommunes budget, skulle køre "Cykelhjelmprojektet" i stilling til at kunne fungere som et frivillige tilbud. Tina er nu ansat som bl.a. mentor og har også sin egen lille virksomhed derhjemme. Hun trives med de ny jobs.

Pr. 1.12.18 kunne vi byde velkommen til Lissy Jensen, som varetager alt omkring voksengrupperne og diverse administrative opgaver.

Annette er fortsat vores fleksible blæksprutte og selv om hun indimellem truer med at stoppe, så er hun her heldigvis endnu.

Tak Annette og Lissy for jeres store interesse og indsats i foreningen. Det er dejligt at have jer som kolleger.

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

En særlig tak til byrådspolitiker Jørn Vedel og Klaus Mejner fra Sind, som er med til at synliggøre vores unikke tilbud på Rådhuset og sikre os økonomisk støtte til trivselsgrupperne og herunder "Cykelhjelm" tilbuddet.

Selvhjælpsgrupper og effekten af disse er vist det "nye sort" i disse år og jeg forstå godt hvorfor. Derfor håber jeg fortsat på, at mange vil finde vejen til Selvhjælp Herning og få glæde af vores unikke tilbud om et fællesskab med andre. Så selvom kommunen varsler store besparelser på det frivillige område, håber jeg vi ses igen til næste år.

På kontoret møder du:



Anette Würtz
Koordinator
Trivselsgrupper
Mandag, tirsdag og torsdag



Annette Høffner
Administrativ medarbejder
Mandag og onsdag



Lissy Jensen
Administrativ medarbejder
Voksengrupper
Mandag til torsdag

