

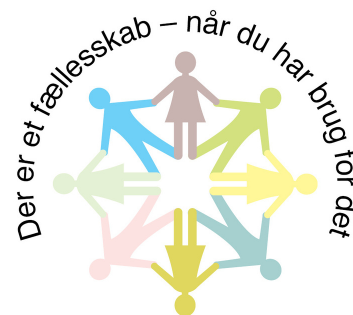
ÅRSBERETNING SELVHJÆLP HERNING

2020



SELVHJÆLP
HERNING

TILBAGEBLIK



**SELVHJÆLP
HERNING**

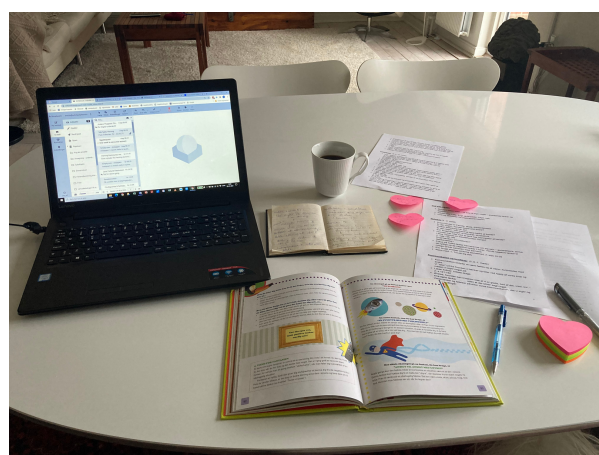
2020 var et år helt ud over det sædvanlige. Vi havde kun lige taget hul på året, da coronavirus kom til landet, og de første coronarestriktioner blev indført. Det betød, at Selvhjælp Herning måtte lukke for samtlige aktiviteter fra midt marts til midt juni. Vi forventede, at grupperne og netværkene kunne mødes resten af året under skærpede restriktioner, som indebar afspritning, udluftning og afstand. Vi rundede dog året af med endnu en nedlukning, som kom i midten af december.

Trods nedlukninger og restriktioner, der har gjort det mere besværligt at mødes, så har 2020 været endnu et godt og udviklende år for foreningen. Vi har haft en sund økonomi ligesom, at vi har startet flere nye voksen-grupper end tidligere år.

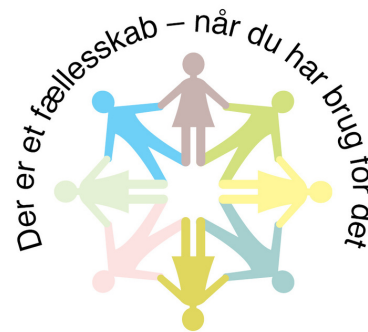
Flere nye deltagere bliver henvist til os af vores mange samarbejdspartnere i kommunen, hvilket viser, at de seneste års fokus på udvikling af foreningens netværk giver pote. En af de måder vi samarbejder på er at tilbyde efterværnsgrupper for deltagere på kommunens forskellige forløb, som fx "Lær at Tackle livet som pårørende", CFKs forløb for hjerneskadede og deres pårørende samt vægtstopsforløb. Det giver en rigtig god synergieffekt for både borgere, kommunen og

vores forening, at vi er opmærksomme på hinandens tilbud.

I året der er gået har bestyrelsen i samarbejde med de ansatte igangsat arbejdet med strategiplanen for 2021-2024 samt udarbejdet mission, vision, værdier og formål for foreningen. Resultatet kan ses på side 8.



FORMANDENS BERETNING



**SELVHJÆLP
HERNING**

Det virker lidt underligt allerede at skulle se tilbage på 2020, da generalforsamlingen for 2019 først blev afholdt i september sidste år. COVID-19 og forsamlingsforbud gav udfordringer, men Selvhjælp Hering fik langt om længe afholdt en COVID-sikker generalforsamling med 5 måneders forsinkelse. Deltagerantallet måtte begrænses pga. restriktioner om afstand, men med god plads til alle, sprit og stor forståelse blev arrangementet afholdt i en hyggelig og munter tone.

Hovedparten af bestyrelsen fortsatte eller blev genvalgt, dog ønskede Anna Marie Faarup efter mange år i bestyrelsen at stoppe, og på valg var derfor Else Marie Eriksen som ny suppleant.

Stor TAK til Anna Marie for hendes indsats, og velkommen til Else Marie som nyt bestyrelsesmedlem.

Som for resten af verden har COVID-19 været en stor udfordring også for Selvhjælp Hering, da essensen af vores tilbud normalt er at skabe rum og rammer i selvhjælpsgrupper for udfordrede borgere. Regeringens forsamlingsrestriktioner har i flere perioder lukket helt ned for vores aktiviteter og ellers sat dagsorden for vores måde at mødes på. Trods restriktioner og frygten for at blive smittet, har vi formået at udvide antallet af gruppeforløb for voksne, hvilket må siges at være en fantastisk præstation i denne tid.

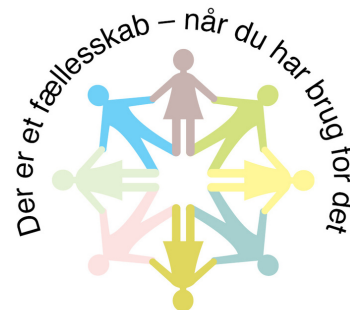
Selvhjælp Hering har i perioden tilbudt gruppelederne at bruge en virtuel platform til at afholde møder i de forskellige grupper. Denne mulighed har der ikke været den store interesse for, men det har været vigtigt, at kunne skabe muligheden for at holde kontakten i grupperne.

En stor TAK til alle frivillige, som trods restriktioner har stået klar til at forsætte som gruppeledere i de perioder, hvor det har været tilladt at mødes. Jeres gåpåmod, afstand og sprit i rigelige mængder har været medvirkende til, at en del grupper trods alt har været kørende det meste af 2020.

Med COVID-19 er der skabt et langt større behov for social samvær, hvilket heldigvis også påvirker både regering, kommune, fonde og firmaer til at øge støtten til sociale tilbud. Selvhjælp Hering fik bevilliget penge fra Velliv Foreningen til fire mindfulnessforløb, som blev afviklet i sidste halvår af 2020 og er ligeledes blevet begunstiget med flere flotte donationer. Vi er utrolig taknemmelige og takker for alle bidrag, da det giver mulighed for at gøre en endnu større forskel, for menneske der føler sig ensomme i denne svære tid.

COVID-19 fylder meget og vil sikkert også fylde i nogen tid fremover. Vaccination af den danske befolkning blev sat i gang ved årsskiftet, og vi glæder os meget til, at vi igen

FORMANDENS BERETNING



**SELVHJÆLP
HERNING**

må mødes face to face uden de mange restriktioner.

I Selvhjælp Herning er begrænsningerne udnyttet fornuftigt, og personalet har i flere perioder arbejdet hjemmefra, så der i vores almindelig åbningstid altid har været bemanning af telefonerne. Hjemmesiden og Facebook er blevet opdateret, store ansøgninger til fonde er skrevet, kontakten til frivillige vedligeholdt, og ikke mindst er der planlagt nye tiltag og aktiviteter, som søsættes, når forholdene er til det.

Stor TAK til det daglige personale, som har skabt sikre COVID-19-forhold, holdt skruen i vandet og holdt humøret højt undervejs. Det er med glæde, at vi på Facebook har fulgt jer i arbejdstøjet i gang med at male lokaler og indrette. I ligger bestemt ikke på den lade side. TAK for jer. Vi i bestyrelsen glæder os til, at vi forhåbentlig snart igen må komme forbi til en god snak og en kop kaffe.

En speciel tak til Anette Würtz for fortsat at pleje og styrke forholdet til kommunen og samarbejdspartnere. Du har altid fingeren på pulsen, og dit utrættelige arbejde med at skabe nye og tætte relationer er med til at gøre Selvhjælp Herning til en succes.

Årets bestyrelsesmøder har til tider været udfordret, men muligheden for virtuelle møder har alligevel bidraget til, at vi trods tekniske

udfordringer har fået afholdt gode og givtige møder. Der har været enkelte muligheder for at mødes fysisk, hvor vi bl.a. har arbejdet med vision, mission og mål for fremtiden.

Bestyrelsen har fokus på fortsat at styrke Selvhjælp Herning, så vi sammen med kommunen og samarbejdspartnere er med til at tilbyde gode og relevante fællesskaber for dem, som har brug for det.

Året 2019 gav store udfordringer med økonomien i Selvhjælp Herning og fyldte meget på dagsordenen. I 2020 kan vi med fornøjelse se tilbage på en god og stærk økonomi, som fortsætter langt ind i 2021. At vi nu har arbejdsro, giver i 2021 bestyrelsen mulighed for at koncentrere os om andre opgaver.

Venlig hilsen
Formand
Birthe Sturm



DAGLIG LEDERS BERETNING



**SELVHJÆLP
HERNING**

Det er svært at skue tilbage på året 2020 uden, at coronavirus komme på tale. En lille ubuden virus, som på mange måder satte dagsorden for "det normale" virke i Danmark i det meste af året.

Håndsprit, maskepåbud og afstandskrav blev en del af hverdagen, og vores ordforråd blev invaderet af bl.a. begreber som smittetal, karantæneramt, pandemi og testcenter.

Det blev et svært og udfordrende år med nedlukning af kontoret på Fredensgade 14 både i foråret og sidst på året. Hjemmekontorer blev etableret, og vi mødtes på virtuelle platforme med hinanden og med samarbejdspartnere. Jeg vil dog ikke komme nærmere ind på foranstaltninger og restriktioner, for ærlig talt, jeg er ved at få coronakuller.

AKTIVITETER

Vores aktiviteter i 2020, kan vi til trods, godt være stolte af. Vi har startet 18 nye voksegrupper, hvilket er fem grupper mere end i 2019, og vi har haft stor søgning til vores centrale trivselsgrupper for børn, som lever i familier med psykisk eller alvorlig fysisk sygdom.

Vi fik midler fra Vellivs akutpulje til at etablere nye fællesskaber for voksne, som har været særligt udfordrede under pandemien. Vi har startet fire grupper op, som bestod af en

samtaledel og en mindfulnessdel. Det var en stor succes, som gav deltagerne nye værktøjer til at skabe ro i krop og sind.

Vi indledte også et nyt samarbejde med jobcenteret, som rekrutterede jobsøgende mænd til vores "Kom Videre Mand"-forløb. Der var kun positive tilbagemeldinger fra deltagerne på det ene hold, vi nåede at gennemføre.

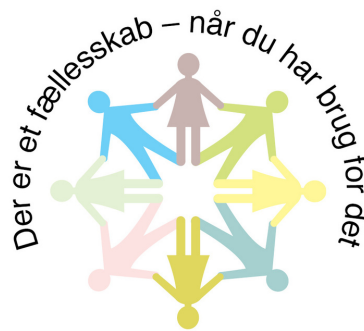
I 2019 blev vi ramt på økonomien, da vi ikke fik midler hjem fra en ansøgning til en af vores faste bidragsydere, men med økonomisk hjælp fra mange andre, kom vi godt ind i dette år. Ydermere blev det et billigt år, da vi ikke havde mulighed for at bruge ret mange penge. Den gode økonomi gav os mulighed for at opnormere vores administrative medarbejder Maria til 30 timer/uge fra august 2020 og til august 2021.

TAK

I året 2020 er der al mulig grund til at rette en særlig tak for en stor indsats til en hårdt arbejdende bestyrelse, som hele tiden var med i front og var støttende ift. planlægning og disponeringer.

Tak til Annette og Maria for jeres omstillingsparathed og tro på det hele nok skal gå. Tak for sammenhold i en tid, hvor vi har brug for det, også selvom det var på afstand.

DAGLIG LEDERS BERETNING



SELVHJÆLP
HERNING

Tak til alle frivillige for jeres vedvarende arbejde i foreningen og for jeres loyalitet ift. vores fantastiske tilbud. I er og bliver foreningens byggesten.

Tak til alle vores brugere såvel dem, som var mest trygge ved at blive hjemme, som jer, der med respekt og forståelse troligt mødte op i de perioder, hvor det var tilladt trods regler om det ene og det andet.

Tak til samarbejdspartnere fra Herning Kommune, politikere, frivillige foreninger, private, loger og fonde for støtte, sparring, og ikke mindst gode og udviklende snakke.

Desværre har coronaen ikke sluppet sit faste greb endnu, og forude venter et par hårde, mørke vintermåneder. Jeg håber på snarlige lysere og mere optimistiske tider, hvor alle vores skønne frivillige og alle vores brugere igen fylder rummene med latter, liv og gode snakke. Jeg håber på, at også mange nye brugere vil finde vejen til Selvhjælp Herning og finde et fællesskab, når de har brug for det.

Af hjertet tak til jer alle.

Anette Würtz

”Jeg håber på
snarlige lysere og
mere optimistiske
tider, hvor
rummene igen
fyldes med latter,
liv og gode snakke”



FRIVILLIGE



**SELVHJÆLP
HERNING**

De frivillige er foreningens hjerte. Vi er heldige at have mange trofaste, erfarne frivillige ligesom, at der igen i år er kommet flere nye til. Ved udgangen af 2020 havde Selvhjælp Herning 62 frivillige, hvoraf 49 var aktive.

De fleste af vores frivillige er igangsættere for en gruppe, men vi har også frivillige, som afholder forsamtaler og individuelle samtaler, hjælper med PR-opgaver, IT-support, administrative opgaver på kontoret, holder oplæg om psykisk sygdom på skolerne, posepakning, praktisk hjælp og repræsentation af Selvhjælp Herning.

Pakning af poser til nytillflyttere til kommunen foregår i samarbejde med Herning Kommune. En række frivillige stiller jævnligt op sammen med Anette H. for at pakke disse poser. Indtægten for denne opgave går til Selvhjælp Hernings arbejde. Deres arbejde indbragte 10.160 kr. til foreningen.

Vi har i 2020 afholdt to introkurser og ét trivselsgrupeleder kursus for 15 nye frivillige (plus fem eksterne deltagere). Ni deltagere har gennemført vores kursus for grupeledere i trivselsgrupper, heraf var fem frivillige og resten var skolemedarbejdere. Anette og Maria stod for undervisningen på kurserne, og det er altid en stor glæde at møde de nye frivillige og opleve deres

forskellige kompetencer og erfaringer i spil på kursusdagene.

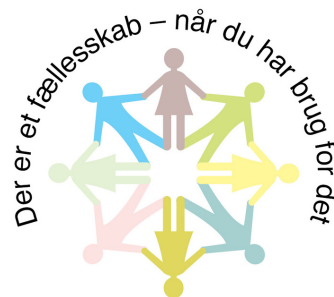
Som noget nyt har vi i 2020 fået tilknyttet tre frivillige, som varetager formidlingsdelen af "Når cykelhjelm ikke er nok"-projektet. Det betyder i praksis, at de tager ud til 5.-10. klasse på kommunens skoler og holder oplæg om psykisk sygdom og det at være barn i et hjem med psykisk eller alvorlig fysisk sygdom.

Et givet vilkår ved at arbejde med frivillige er også, at vi hvert år må vinke farvel til gode frivillige, ligesom at man altid kan melde sig passiv for en periode. Vi takker, dem der er stoppet, for indsatsen og ønsker dem alt det bedste fremover.

2020 har været et helt særligt år, som har stillet store krav til vores frivilliges omstillingsparathed. Der skal lyde en stor tak til alle vores trofaste frivillige, som er stillet op i en coronatid og har taget de løbende restriktioner med et smil. Tak for at I har skabt trygge ramme for vores deltagere og for det altid høje kvalitetsniveau i jeres arbejde.



ORGANISATION



SELVHJÆLP
HERNING

BESTYRELSEN

Den siddende bestyrelse har mange forskellige, gode kompetencer og stor interesse for selvhjælpsarbejdet. De stiller beredvilligt op, når der er brug for dem, er en støtte for personalets daglige arbejde og bidrage med gode idéer til foreningens udvikling.

Den årlige generalforsamling blev udskudt til d. 16. september 2020 pga. coronanedlukning. En fin, lille flok troppede op. Vi måtte tage afsked med suppleant Anna Marie Faarup. Vi takker for en stor indsats i bestyrelsen. Birthe Sturm og Birthe Mygind blev genvalgt, og bestyrelsen konstituerede sig samme aften og kom til at bestå af: Formand Birthe Sturm Andersen, næstformand Kim Lodahl, sekretær Sinikka Kangas, Birthe Mygind Thorup, Jørn Johansen samt suppleant Else Marie Eriksen.



PERSONALET

Vi startede året ud med at byde Maria Hussak velkommen som administrativ medarbejder, og hun supplerede vores lille team, som nu består af Anette, Annette og Maria. Vi er et trekløver med veldefinerede arbejdsopgaver og et rigtig godt samarbejde.

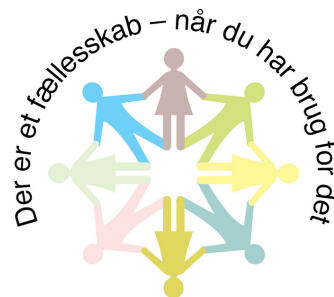
Vi er glade for vores to dejlige, lyse kontorer med udsigt over Kirsebærhaven. I 2020 har det nederste kontor været udlejet til Center for Seksuelt Misbrugte (CSM), men fra januar 2021 har vi fået lokalet igen, hvilket vi er glade for, da det giver en god fleksibilitet for ansatte og frivillige, at vi har det ekstra og nymalet rum til rådighed.

Anette Würtz er forsat daglig leder for foreningen, og sideløbende er hun koordinator på vores trivselsgrupper for børn. Derudover introducerer Anette også Maria løbende i sine opgaver, så vi bliver mere robuste i vores administration. Anette er ansat på 32 t./ugen.

Annette Høffner er blæksprutten, som løser en masse praktiske og administrative opgaver samt sørger for god stemning. Annette er ansat på 7 t./ugen.

Maria Hussak er det unge, friske pust og administrativ medarbejder med koordinering af voksengrupper og ansvar for PR. Maria startede i januar 2020 i en fast stilling, og er pt ansat på 30 t./ugen.

PEJLEMÆRKER



SELVHJÆLP
HERNING

VÆRDIER

Vi anerkender, at mennesker er unikke og har forskellige ønsker og behov. Vi møder andre med gensidighed, ligeværdighed og medmenneskelighed.

VISION

Vi er fremsynede i forhold til målgrupper og i udviklingen af nye tilbud, der tager udgangspunkt i aktuelle og efterspurgte emner.

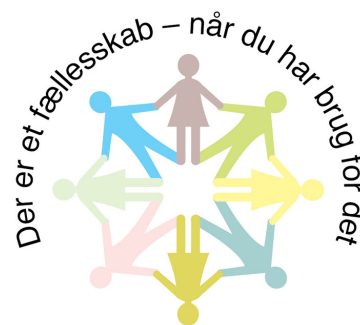
FORMÅL

Vi tilbyder selvhjælps- og netværksgrupper til børn, unge og voksne med behov for hjælp og støtte i svære livssituationer. Vi tror på, fællesskabet styrker den enkeltes handlekraft og livskvalitet.

MISSION

Der er et fællesskab - når du har brug for det.

SOCIALT SAMVÆR



SELVHJÆLP
HERNING

En vigtig del af det frivillige arbejde er det fællesskab, som man bliver en del af hos Selvhjælp Herring. Derfor holder vi meget af de årlige begivenheder, hvor ansatte og frivillige mødes, og vi lærer hinanden bedre at kende. Sociale sammenkomster blev desværre vanskelige at gennemføre i 2020, fordi myndighederne grundet coronaepidemien indførte forsamlingsloft af flere omgange.

Det lykkedes dog at gennemføre en hyggelig udendørs sommerpicnic i juni, hvor Selvhjælp Herring var vært med lækker frugt og jordbærtærter i skyggen af de store træer i Kirsebærhaven.

Sommerfesten blev afholdt i august på Hotel Eyde. Her fik vi skønne retter og blev underholdt af et fantastisk trylleshows af Anders Frederiksen fra Taika & Magica. Det var en rigtig hyggelig dag med god opbakning. Vi er glade for, at vi nåede at afholde sommerfesten før smittetallet steg, og der igen blev strammet på forsamlingsre-

striktion-

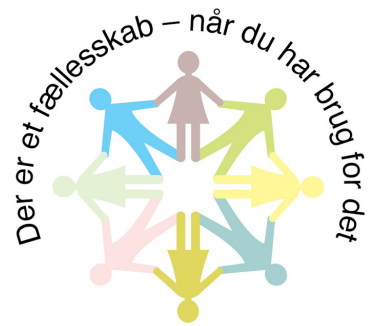
erne.
Tak
for den
gode
opbak-
ning.



I slutningen af oktober markerede vi Sindets Dag i samarbejde med SIND, Minihøjskolen, Socialpsykiatrien og Herring Bibliotek. Det blev et anderledes arrangement end tidligere år, men ikke desto mindre en stor succes. Arrangementet blev bl.a. afholdt på biblioteket, hvor Dan Andersen kom og optrådte med en blanding af stand up og fortællinger fra sit liv med angst og depression. Derudover underholdte Minihøjskolens band med dejlig musik. Det var en skøn eftermiddag med masser af gode grin.

Desværre blev vi nødt til at aflyse den årlige julefrokost, da coronaepidemien igen blussede op i slutningen af året. I stedet valgte foreningen, at vores frivillige fik en lille julegave i form af chokolade og vin. Vi håber på, at 2021 giver os mulighed for igen at samle alle vores skønne frivillige.

AKTIVITETER UNDER NEDLUKNINGEN



**SELVHJÆLP
HERNING**

Selvom vi i marts blev nødt til at lukke ned for foreningens aktiviteter, så var der stadig gang i foreningen. Under nedlukningen arbejdede personalet hjemmefra, og det var således forsat muligt at komme i kontakt med os pr telefon og mail. Frivillige og deltagere blev løbende orienteret om forlængelser af nedlukningen, tilbud under nedlukningen samt om genåbningen. Vi havde også flere gange kontakt med frivillige og tovholdere, som stod for selvhjælps- og netværksgrupperne. Derved sikrede vi os, at alle vores deltagere havde det godt. I den forbindelse bad vi de frivillige og tovholderne om at have løbende kontakt med deltagerne i deres gruppe.

I april oprettede vi telefonlinjen "En at tale med", hvor man kunne ringe og få sig en samtale med en frivillig. Formålet var at forebygge isolation og ensomhed. Vi oplevede ikke den store efterspørgsel på denne ydelse, men enkelte benyttede sig af muligheden. Tilbagemeldingerne fra de frivillige og tovholderne var, at deltagerne i vores grupper havde det godt efter omstændighederne og ikke havde brug for telefoniske samtaler.



For at give vores grupper, personale og bestyrelse mulighed for, at mødes online indkøbte vi mødeplatformen WhereBy. Vi havde stor glæde af mødeplatformen til bestyrelsesmøder og samarbejde mellem ansatte.

Endelig blev vores aktive frivillige inviteret til online foredrag bl.a. om robuste børn hos Carsten Møller fra MereRobust.dk, hvor foreningen afholdte billetudgiften.



Ud over disse nye tiltag gav den stille periode mulighed for fysisk og digital oprydning i skuffer, skabe og mapper, vi fik sendt fondsansøgninger afsted ligesom, at vi også påbegyndte revideringen af det materiale, som bliver brugt i trivsels-grupperne. Når omstændighederne var, som de var, var det trods alt rart at få ordnet en del af de hængepartier, vi ikke når i en travl hverdag.

KURSER OG FOREDRAG



SELVHJÆLP
HERNING

Som en forening, der i store træk er drevet af frivillige kræfter, er det vigtigt for os jævnligt at tilbyde inspirerende og lærerige kurser for vores frivillige. Det er med til at opkvalificere vores tilbud ligesom, de frivillige også får noget igen for det store arbejde, de lægger i foreningen.

Ud over det obligatoriske introduktions- og trivselsgrupeleder kursus, havde vi i august fornøjelsen af et super spændende to-dages kursus om egenomsorg i det frivillige arbejde med Henrik Lyng og Ziggie Mai Vesterlund fra Center for Beredskabspsykologi. Med udgangspunkt i kursisternes eget arbejde som frivillige gav Ziggie og Henrik indblik i, hvad der belaster os som frivillige i mødet med deltagere, som ofte står i svære livssituationer. Denne forståelse gav sammen med teori og en række øvelser viden om, hvordan kursisterne bedre kan passe på sig selv i det frivillige arbejde. Kurset gav anledning til en eftertanke og inspiration til det fremtidige arbejde i foreningen. På kurset deltog 15 frivillige fra Selvhjælp Herring og Frivilligcenter Ikast-Brande.

Center for Frivilligt Socialt Arbejde (CFSA) tilbyder hvert år et varieret udvalg af kurser, seminarer og webinarer, som frivillige og ansatte gratis kan deltage på. Vi opfordrer vores frivillige til at følge med i udvalget og tilmelde sig på frivillighed.dk.



Ovenfor ses billeder fra sensommerens trivselsgrupeleder kursus

Billedet nedenfor er kurset i egenomsorg



TRIVSELSGRUPPER



SELVHJÆLP
HERNING

Året 2020 med coronaudfordringerne blev desværre ikke, som forventet på børneområdet, men omstændighederne taget i betragtning, er vi godt tilfredse. Vi havde et par grupper i skoleregi, som var startet op i 2019, og som først blev afsluttet primo 2020. Resten af de planlagte grupper på skolerne, blev rykket til efter sommerferien og flere kom ikke op at stå.

Vi var i løbende kontakt med skolelederne ift. myndighedernes udmeldinger af restriktioner, og da børnene ikke måtte mødes på tværs af klasserne, blev det i foråret umuligt at etablere nye grupper. Nedlukningen på skolerne i foråret gjorde også, at skolerne havde fokus på læringsmæssige ting og hele omorganiseringen af undervisningen, hvilket betød, at trivselsgrupperne kom i anden række.

Anette W. blev i foråret inviteret til et informations- og sparringsmøde om trivselsgrupperne hos Center for Børn og Forebyggelse (CBF), hvor Grethe Willemoes, Preben Siggaard og Mette Wemmelund deltog. De var interesserede i at høre, hvordan vi arbejder med trivselsgrupperne, og hvad resultaterne er, da grupperne er finansieret af CBF. Under mødet blev rekrutteringen til grupperne vendt, og hvordan CBF kan understøtte i denne proces. CBF kunne fortælle, at kommunens psykologer skal i gang med at lave en test af indskolingsbørn for tidligt at kunne sætte ind overfor udsatte

børns trivsel. CBF vil undersøge om denne test kan bruges som supplement i rekrutteringen af børn til trivselsgrupperne.

Efter sommerferien var vi i tæt kontakt med Skoledirektør Christian Rotbøl for at afklare, om det med daværende restriktioner var muligt igen at starte grupperne op. Meldingen var, at da grupperne har et pædagogisk sigte, var det muligt igen at starte grupper op. Det lykkedes os at afholde 11 trivselsgruppeforløb i samarbejde med ni forskellige skoler. Her iblandt var Haderup Skole og Skalmesjaskolen, som vi i 2020 indledte et samarbejde med.

11

GRUPPER

76

BØRN

TRIVSELSGRUPPER



SELVHJÆLP
HERNING

I de ni trivselsgrupper har der været arbejdet med selvværd, skilsmisse og som noget nyt har vi startet en gruppe op for udskolings-elever på Haderupskole, hvor børnene er truet af et højt skolefravær. Vi er meget spændte på forløbet, og om det kan have en positiv indvirkning på deltagernes fremmøde. Forløbet afsluttes i 2021.

NYT MATERIALE OM SELVVÆRD OG HANDICAP

De nedlukkede perioder gjorde, at vi kunne fokusere på andre opgaver end normalt. En af de opgaver var at revidere materiale til vores trivselsgrupper. Maria og Anette W. gik frisk i gang med materialet omkring det at have et dårligt selvværd. Med emner omhandlende selvværd, selvtillid, tanker, følelser, behov, styrker og netværk fik vi gennemarbejdet et materiale med mulighed for nænsomt at tage børnene i hånden og hjælpe dem til at finde egne styrker og ressourcer frem.

Hjertehusker



"Hjertehuskeren" er et nyt element i selvværds materialet,

Anette W. er i samarbejde med en skolemedarbejder i gang med at udvikle et tilsvarende materiale for børn med et handicap. Vi glæder os meget til at afprøve materialet i kommende grupper.

SUPERVISION

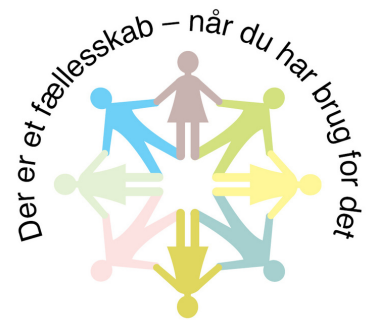
Det er obligatorisk én gang i et trivselsgruppeforløb på 10 uger at modtage supervision. Det gælder såvel den frivillige som skolemedarbejderen.

Supervisionen har indtil videre foregået sådan, at den ene af trivselsgruppelederne italesætter en undring eller en udfordring, hvor fokus er på, hvordan det bliver et problem for vedkommende. Den anden trivselsgruppeleder trækkes ind i supervisionen som refleksionspartner.

Fremgangsmåden har fungeret fint, men der er en efterspørgsel på en mere opblødt form, hvor der også er muligt at få idéer til, hvordan man kan gribe noget an, og hvor det er muligt at stille Anette W. (som varetager supervisionen) spørgsmål, som fx kan vi gribe pågældende situation sådan her an? Har du ideer til hvordan vi griber det an?

Supervisionen tilbydes for, at trivselsgruppelederne kan få et refleksivt rum med mulighed for at få nye perspektiver på en problemstilling og hermed give gruppelederne nye handlemuligheder.

TRIVSELSGRUPPER

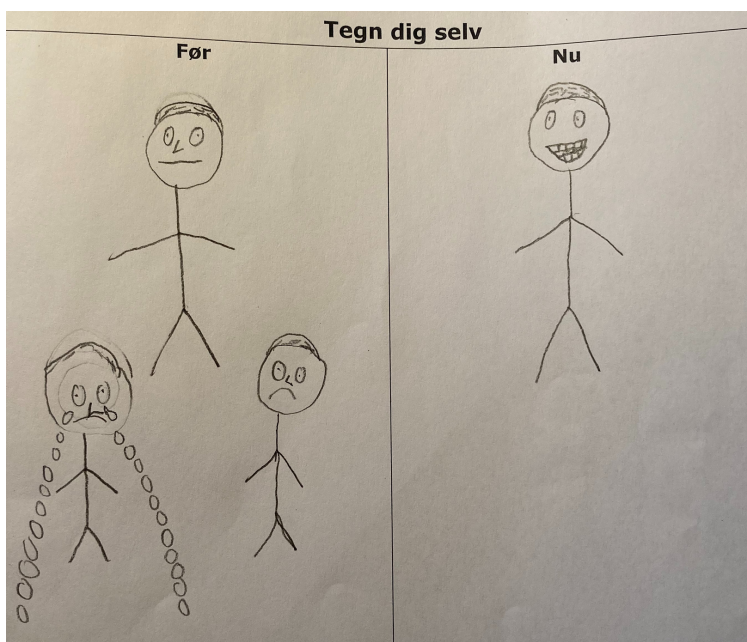


SELVHJÆLP
HERNING

EVALUERING

Ved afslutning af alle trivselsgruppeforløb laver alle børn en skriftlig evaluering. Evaluering fra klasselærerne til de enkelte elever har vi fået, hvor det er muligt.

Her følger et par eksempler, som taler for sig selv.



"DET HAR VÆRET SÅ DEJLIG AT VÆRE MED I TRIVSELSGRUPPEN, FOR JEG HAR FÅET NYE VENNER. JEG TØR OGSÅ SIGE MERE TIL MIN FAR, END JEG GJORDE FØR"

PIGE, 10 ÅR

NÅR CYKELHJELM IKKE ER NOK



SELVHJÆLP
HERNING

Vi har igen i 2020 tilbudt Herning Kommunes 5.-10. klasser et gratis oplæg om psykisk og alvorlig fysisk sygdom. Oplægget strækker sig over to lektioner. Til forskel fra tidligere er det lykkedes os fra august at finde tre frivillige til opgaven, som har kastet sig ud i formidlingen efter grundig oplæring af bl.a. Tina Aarup, som har været med til at implementere projektet hos Selvhjælp Herning tilbage i 2018.

Desværre satte coronaepidemien sine begrænsninger for vores besøg, og vi nåede derfor kun ud til 8 af de 17 planlagte besøg. Det betyder, at vi er nået ud med budskabet til ca. 200 elever.

Det overordnede formål med besøgene er at skabe åbenhed og aftabuisere psykiske sygdom. Derudover er formålet også at flere får kendskab til, hvordan det er at være barn/ung i en familie med psykisk/alvorlig fysisk sygdom. I oplægget tales der også med eleverne om, forskellen på psykisk og fysisk sygdom, og om hvordan man kan støtte en klassekammerat, der har psykisk/fysisk sygdom i familien.

Psykisk sygdom **smitter** ikke, det gør tabu.



Marie Nybo er med ude på skolerne, hvor hun fortæller sin egen historie med psykisk sygdom

VOKSENGRUPPER



SELVHJÆLP
HERNING

På trods af corona har der været godt gang i vores voksegrupper. I 2020 havde vi alt 43 grupper for voksne, heraf var der 18 nye grupper, hvilket er fem flere end sidste år. En del af årsagen til denne stigning er, at mange kommunalt ansatte er blevet opmærksomme på vores tilbud og henviser borgere hertil. Vi har også startet efterværnsgrupper, som deltagere fra kommunens forløb kan forsætte i efter endt forløb. Derudover når vi ud til mange nye deltagere igennem Facebook, som vi har arbejdet målrettet med, som rekrutteringsværktøj.

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

43

VOKSEN-
GRUPPER

18

NYE GRUPPER

319

VOKSNE
DELTAGERE

TEMAER I VOKSENGRUPPER

Kroniske smerter
Sorg
Pårørendegrupper
Hjerneskade
Angst
Vægtstop
Corona/Mindfulness

VOKSENGRUPPER



**SELVHJÆLP
HERNING**

SAMARBEJDE MED JOBCENTER HERNING

I begyndelsen af 2020 indgik vi et samarbejde med Jobcenter Herning om vores "Kom Videre Mand"-forløb. Gruppelederne på "Kom Videre Mand" har flere gange oplevet, at deltagere kommer i arbejdet under eller kort efter forløbet. Derfor kan Jobcenter Herning nu tilbyde deres mandlige borgere at komme på et "Kom Videre Mand"-forløb hos os.

Vi kørte det første forløb med fem borgere fra Jobcentret i efteråret. Forløbet gik rigtig godt til glæde for os, jobcentret og de borgere, der var med på forløbet. Deltagerne fortæller, at de har rykket sig, og at de har fået nye værktøjer til at håndtere svære situationer. I første omgang var tilbuddet kun for jobparate kontanthjælpsmodtagere, men i samarbejde med Jobcentret er vi blevet enige om at udvide målgruppen til også at inkludere forsikrede ledige. Ved at inkludere forsikrede ledige i målgruppen håber vi at kunne skabe bedre balance og mulighed for at kunne komme mere i dybden med samtalerne i gruppen. Vi forsætter samarbejdet i 2021.

"Jeg har fået nye værktøjer til at håndtere det, som er svært"

Deltager, Kom Videre Mand



MINDFULNESSFORLØB

Under forårets nedlukning modtog vi en bevilling fra Velliv Foreningen på 46.940 kr. til at køre fire selvhjælpsgrupper med mindfulness. Forløbet består af en times samtale efterfulgt af en times mindfulness-øvelser. Grupperne var målrettet mennesker, som havde det svært under coronakrisen, og de viste sig at være rigtig populære. Vores bestyrelsesformand Birthe Sturm, som er uddannet mindfulnessinstruktør, kørte holdene, som fik rigtig gode tilbagemeldinger fra deltagerne. Deltagerne fortæller bl.a. at de er blevet bedre til at mærke sig selv og sætte grænser samt til at acceptere deres styrker såvel som svagheder.

Vi har søgt midler til at køre flere grupper, hvor vi kombinerer den traditionelle selvhjælpsgruppe med mindfulnessøvelser.

PR-UDVALG



SELVHJÆLP
HERNING

Vi arbejder som nævnt stadig med at udbrede kendskabet til foreningen, og ansvaret for at øge Selvhjælp Hernings synlighed ligger primært hos PR-udvalget, som i 2020 har bestået af bestyrelsesformand Birthe Sturm, næstformand Kim Lodahl og administrativ medarbejder Maria Hussak. Kim valgte i årets løb at gå ud af udvalget, men bidrager forsat ad hoc med hans store viden om PR.

Siden 2019 har udvalgets primære og vigtigste opgave været at definere et helt nyt sponsorkoncept til erhvervslivet, hvor vi kan tilbyde tre typer af sponsorer, som virksomhederne kan støtte Selvhjælp Herning med. Formålet er bl.a. at finde alternative finansieringsmuligheder og udvikle samarbejdet med erhvervslivet. Konceptet er, at sponsorer kan vælge, om de vil støtte med et guld-, sølv- eller bronzesponsorat. Virksomhederne vil ved at støtte Selvhjælp Herning profilere sig selv, som socialt ansvarlige virksomheder der støtter op om lokalsamfundet, og de kan blive opmærksomme på vores tilbud i fht deres ansatte.

I den forbindelse har vi også udarbejdet en folder, som forventes klar til tryk og distribuering i 2021.

Der har været en ivrig dialog i bestyrelsen og med sparringspartnere om, hvordan vi kan

gribe samarbejdet med erhvervslivet an. Hen imod udgangen af året har vi især overvejet, hvorvidt vi frem for at bruge kræfter på at søge mange mindre sponsorer skal gå efter at finde én stor samarbejdspartner. Det er en spændende proces, som kræver mange overvejelser og diskussioner. I 2021 forsætter vi arbejdet, hvor vi bl.a. håber, at Erhvervsrådet i Herning kan hjælpe os i den rigtige retning.

Kender du en virksomhed, som vil sponsorere os, så giv os endelig et praj!

SPONSORPAKKER 2020

GULD	SØLV	BRONZE
Diplom	Diplom	Diplom
Webbanner	Webbanner	Webbanner
Logo med link på vores hjemmeside	Logo med link på vores hjemmeside	Logo med link på vores hjemmeside
Ret til at benytte Selvhjælp Hernings logo og navn i egen markedsføring	Ret til at benytte Selvhjælp Hernings logo og navn i egen markedsføring	Ret til at benytte Selvhjælp Hernings logo og navn i egen markedsføring
Facebooksponsoring	Facebooksponsoring	Facebooksponsoring
Oplæg om Selvhjælp Herning	Oplæg om Selvhjælp Herning	Oplæg om Selvhjælp Herning
Billetter til Selvhjælps Hernings foredrag og arrangementer	Billetter til Selvhjælps Hernings foredrag og arrangementer	Billetter til Selvhjælps Hernings foredrag og arrangementer
Gratis deltagelse for jeres medarbejdere i Selvhjælp Hernings grupper		

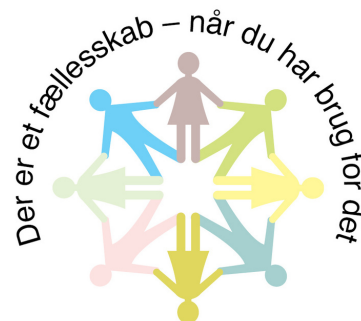
GULD
kr. 10.000,-

SØLV
kr. 5.000,-

BRONZE
kr. 2.500,-

KONTAKT
koordinator
Anette Würtz
Telefon: 53586588
anette@selvhjaelp herning.dk

SAMARBEJDS- PARTNERE



SELVHJÆLP
HERNING

Herning Kommune er vores største samarbejdspartner. I 2020 har vi primært samarbejdet med:

CENTER FOR BØRN OG FOREBYGGELSE

CBF er vores samarbejdspartner om trivselsgrupper for børn.

CENTER FOR KOMMUNIKATION

CFK samarbejder vi med, om at tilbyde deres deltagere mulighed for at forsætte i en efterværnsgruppe hos Selvhjælp Herning efter endt forløb hos CFK.

HERNING BIBLIOTEKERNE

Biblioteket er søde til at annoncere for os både med fysisk PR-materiale og på deres digitale skærme ligesom, at vi pakker velkomstposerne på biblioteket.

JOBCENTER HERNING

Jobcentret samarbejder vi med om at tilbyde ledige mænd at komme med på "Kom Videre Mand"-forløbet

LIVSSTILSHUSET OG SKOVLYSET

Vi mødes årligt med Livsstilshuset og Skovlyset og orienterer hinanden om, hvilke projekter og tilbud, vi hver især tilbyder.

POLITIKERNE I HERNING BYRÅD

Vi takker politikerne for møder, samtaler og interesse i foreningens arbejde

SUNDHED OG ÆLDRE

Vi mødes én gang om året med Karin Locander og Mie Toft fra Sundhed og Ældre. De har været en inspiration til nye indsatser og er begge en proaktiv støtte og inspirator i udviklingen af vores forening. Derudover har vi holdt netværksmøder med bl.a. forebyggende hjemmebesøg og forløbskoordinatorene på "Lær at tackle"-forløbene.

SKOLERNE OG SKOLEFORVALTNINGEN

Vi samarbejder om det vigtige arbejde med trivselsgrupperne.

SUNDHEDSPLEJEN

Vi har en løbende dialog med sundhedsplejen, og de gør et stort arbejde for at gøre familier opmærksomme på vores tilbud

UNGHERNING

UngHerning samarbejder vi med om etablering af sorggrupper for børn.

UNGETEAMET

På initiativ af Ungeteamet har vi i 2020 startet et samarbejde om grupper for unge.

SAMARBEJDS- PARTNERE



SELVHJÆLP
HERNING

Vi har i årets løb samarbejdet med mange forskellige lokale foreninger. Heriblandt:



FRIVILLIGCENTER
HERNING



Kræftens Bekæmpelse

headspace

- nogen at tale med



**Folkekirkens
Familiestøtte**



DONATIONER OG MEDLEMSKAB



SELVHJÆLP
HERNING

DONATIONER

En stor tak til alle som har støttet Selvhjælp Herring i 2020:

- Herning Kommune §18: 500.000 kr.
- Herning Kommune CBF: 350.000 kr.
- PUF – Socialstyrelsen: 180.000 kr.
- Fonden af 1844: 10.000 Kr.
- Otto og Gerda Bings Mindelegat: 12.000 kr.
- Sunds Y-mens Club: 10.000 kr.
- Søsterloge nr. 27 Heden: 6.000 kr.
- Velliv Foreningens akutpulje: 46.940,00 kr.
- Ville Heise: 15.000 kr.
- To deltagere har donere hhv. 1.000 kr. og 10.0000 kr.

MEDLEMSKAB

Selvhjælp Herring er en medlemsbaseret foreningen og for at deltage i en gruppe hos os, skal man være medlem og dermed betale medlemskontingentet på 100 kr./året. Det er også muligt for andre at støtte os via et medlemskab, hvilket vi sætter stor pris på. Medlemskaberne er med til at dokumentere lokal opbakning og forankring.

TAK FOR ET ANDERLEDES MEN GODT 2020!

"Det giver mening"



Bente, Frivillig
Selvhjælp Herring

"Det er en glæde at opleve forskellen på, hvordan de har det, når vi begynder forløbet, og når forløbet er slut"



Asger, Frivillig
Selvhjælp Herring

"Selvhjælpsgrupper er et vigtigt supplement til det professionelle netværk"



Jola, Frivillig
Selvhjælp Herring

"Den genkendelighed og indsigt, deltagerne får, når de hører hinandens historier, er fantastisk at opleve"



Sidse, Frivillig
Selvhjælp Herring

"At være frivillig hos Selvhjælp Herring giver mig mulighed for at hjælpe andre mennesker et skridt videre i livet"



Randi, Frivillig
Selvhjælp Herring

"Jeg lærer meget af at møde deltagerne, og jeg nyder at se deres glæde og iver efter at komme videre"



Lene, Frivillig
Selvhjælp Herring

