

# ÅRSBERETNING SELVHJÆLP HERNING



**SELVHJÆLP**  
HERNING

2021



# BESTYRELSENS BERETNING

For første gang i flere år skal vi til stor glæde afholde Selvhjælp Hernings generalforsamling i foråret, også selvom det kun er seks måneder siden, at vi med forsinkelse var samlet omkring 2020's generalforsamling. Foråret og normale tilstande er næsten tilbage, og Covid-19-tågen letter mere og mere, så vi efterhånden kan trække vejret frit igen.

Midt i optimismen er vi blevet ramt af krig i Europas baghave, hvilket skaber frygt, bekymring og utryghed hos rigtig mange mennesker - også her i Danmark. Både voksne, unge og børn har i denne tid endnu mere brug for hjælp til at håndtere en ny krise, og Selvhjælp Herning får som med Covid-19 en endnu stor berettigelse som forening.

En frygt for krig betyder, at vi må ruste os til endnu flere henvendelser fra især børn og unge, som har svært ved at håndtere den nye trussel. På landsplan er der fra FRISE (Landsforeningen for Frivilligcentre og Selvhjælpsforeninger) allerede taget initiativ til et møde omkring en øget indsats i forhold til



Kom Videre Mand gruppemøde i sommeren 2021

krigens følgevirkninger. Mødet vil forhåbentlig give værktøjer og skabe muligheder for en målrettet hjælp til både danskere og ukrainere. Bestyrelsen vil følge udviklingen tæt, så vi i Selvhjælp Herning kan være med til at gøre en forskel for dem, som berøres af krigen.

Mere end nogensinde er der i dagens Danmark behov for at række hånden ud til mennesker i krise. Alle bliver vi på tidspunkter i vores liv ramt af begivenheder, som vil være speciel udfordrende, begivenheder som alle ikke er lige godt rustede til, begivenheder som kan slå benene væk under os, begivenheder som vi ikke selv er herre over, men som



kan forandre vores liv på et splitsekund. Den nye folkesygdom i Danmark er ikke længere dårlig ryg, men en kæmpe stigning i stress og depressionsramte. Den teknologiske udvikling har sat tempoet op i vores arbejds- og privatliv og gennemsyrrer nærmest alle dele af samfundet. Udstilling af det perfekte liv på alle platforme er nærmest umuligt at leve op til, og mange føler sig utilstrækkelige.

Vi er på 24-7, hvis ikke vi selv tager et aktivt valg om ikke at være fuldt OPDATERET og PERFEKTE, og det skaber frustrerede, stressede og desværre også depressive mennesker. Dette er en kedelig tendens men desværre også uundgåeligt.

De sidste år har vi haft en stigning i antallet af grupper, for der er brug for tilbud som vores i tider med virus, krig og mental og psykisk pres. Muligheden for at komme i et trygt rum med plads til at dele følelser og tanker, at vise sin sårbarhed uden at blive dømt, og at føle sig som del af et fællesskab -det er det, vi kan tilbyde! Jeg er stolt af vores arbejde med at hjælpe folk i svære livssituationer – hvis ikke os, hvem så?

Derfor kæmpe tak til alle frivillige, både jer som har været med i mange år, jer som er helt nye.

Uden jer var det ikke noget Selvhjælp Herning - I gør en kæmpe forskel!



Formand Birthe Sturm og Maria får overrakt en flot bevilling fra Velliv Foreningen.

Tak til vore finansielle bidragsydere, Herning kommune, loger, fonde og frivillige bidragsydere - uden jeres anerkendelser ingen Selvhjælp Herning! Tak til alle samarbejdspartnere – sammen står vi stærkere!

Tak til administrationen for at uddanne og følge op på vores frivillige. Tak for jeres anstrengelser for at skaffe bidragsydere. Tak for jeres kontakt til og vedligehold af samarbejdspartnere, og ikke mindst tak for jeres daglige arbejde på kontoret. Et kontor hvor man føler sig velkommen og kan tale om småt og stort.

En speciel tak til Anette Würtz som i tæt kontakt med bestyrelsen kører en

velfungerende forening, og som altid holder bestyrelsen fuldt opdateret omkring udvikling, udfordringer, budgetter og personaler. Vi sætter stor pris på Anettes arbejdsindsats, engagement, kompetencer og et velfungerende samarbejde med bestyrelsen.

Tak til den frivillige bestyrelse for et godt samarbejde, hvor krisetider har gjort os stærkere. Tak for altid godt humør, positive indstillinger ved bestyrelsesmøderne, deltagelse i arbejdsgrupper og med altid at give en hånd, når foreningen har brug for det.

I år træder Kim Lodahl ud af bestyrelsen efter mange års frivilligt arbejde både i arbejdsgrupper og selve bestyrelsen. Vi sætter stor pris på Kims indsats og håber, at han stadig vil være en del af vores fællesskab i fremtiden. Tak for nu og på gensyn!

Selvhjælp Herning er en forening i konstant udvikling, og vi i bestyrelsen arbejder mod, at vi altid tilpasser os samfundets behov for tilbud om selvhjælpsgrupper. Vi vil have fingeren på pulsen, så vi på kort tid kan skabe rum og mulighed for at hjælpe mennesker i krise.

Vi gør i fællesskab en forskel!

Formand

Birthe Sturm

436

UNGE OG  
VOKSNE

40

VOKSEN-  
GRUPPER

15

NYE GRUPPER

6

HAR FÅET  
PERSONLIGE  
SAMTALER



# DAGLIG LEDERS BERETNING

I skrivende stund er det omkring fire måneder siden, vi afholdt vores generalforsamling for 2020. Det var d. 16. september 2021. Den var blevet udskudt flere gang pga. coronanedlukningen og restriktioner med forsamlingsforbud. I fællesskab med hinanden, havde vi nogle gode timer, noget vi vist alle havde ventet på. Vi lavede et fælles minde om det, vi hver især har lært under pandemien. Alle de hjerter, som vi lavede, hænger som et fint minde fra denne tid i Selvhjælp Hernings lokaler. Den gennem-gående læring er, at vi ved, hvor værdifulde vores fællesskaber er:

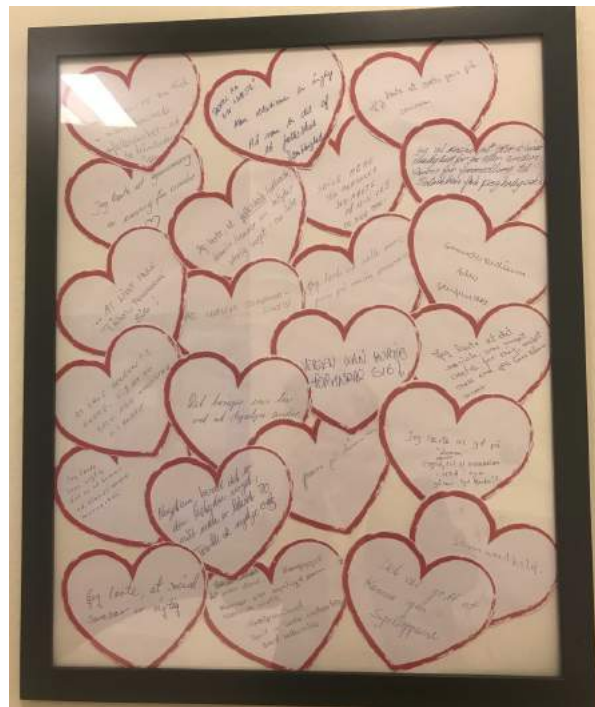
## **EKSEMPLER PÅ TEKST I HJERTERNE:**

"JEG LÆRTE AT SMILE MERE TIL  
PERSONERNE, JEG MØDER PÅ  
MIN VEJ OG SIGE TAK"

"JEG LÆRTE AT DET BERIGER  
ENS LIV AT HJÆLPE ANDRE"

"GRUNDIDEEERNE BLEV  
GENFUNDET"

"EGENOMSORG ER OMSORG FOR  
ANDRE"



I januar 2021 modtog vi de første vacciner i Danmark, som samtidigt var delvist nedlukket. Det frivillige sociale område var et af dem, som blev hårdest ramt. Det var svært og underligt for os ansatte at finde ud af, hvornår vi skulle arbejde på kontoret, eller hvornår det var bedre at arbejde fra hjemmekontoret. For Maria, som har mindre børn, som ikke kunne komme i skole, var der pres på hjemmekontoret, som også skulle få børnepasningen til at passe med arbejdsopgaver. Annette og jeg mødtes herved flere dage og fik malet et kontor, bragt orden i forskellige mapper, ryddet op i dropboks m.m.

Men det skal ikke være nogen hemmelighed, at det var svært at blive ved med at finde på noget motiverende at arbejde med, når der ingen henvendelser var, ingen telefoner, som ringede, og ingen, som kom forbi.

Vi havde mange tanker på alle vores brugere og de mennesker, som kunne have glæde af et fællesskab hos os, og vi håbede bare på, at de alle havde det godt. Det fandt vi ud af, at langt de fleste havde. Vi ringede rundt og Annette gik rundt og afleverede vores nyhedsbrev til dem, som ikke var på mail. Vores skønne frivil-lige sikrede også kontakten til deres egne grupper.

Tak til frivillige og ansatte for at være med til at værne om hinanden.

Som mange af jer sikkert ved, meldte jeg mig, efter aftale med Selvhjælps bestyrelse og Herning Kommune, til at hjælpe med at vaccinere på dage, hvor der var mulighed for dette i Selvhjælp. Det var skønt at kunne gøre en indsats på den front. Tak for jeg fik muligheden.

D. 25. maj kunne vi igen åbne op for vores aktiviteter. Vi glædede os så meget til at få vores grupper tilbage, og vi gav alle grupper kage til deres første gruppemøde.

## TAK

Igen i året 2021 er der al mulig grund til at rette en særlig tak for en stor indsats og opbakning til vores bestyrelse, som hele tiden var på sidelinjen med støtte og sparring i.

Tak til Annette og Maria for godt humør, overbærenhed og tro på det hele nok skal gå. Tak for sammenhold. I er fantastiske medarbejdere.

Tak til alle frivillige for jeres vedvarende arbejde i foreningen og for jeres loyalitet ift. vores fantastiske tilbud. I er hjertet i vores forening.

Tak til alle vores brugere, som vi efter gen-åbningen d. 25. maj, så vende tilbage til deres fællesskaber, og som vi kunne forkæle med gensynskage.

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

Venlig hilsen  
Anette Würtz



# FRIVILLIGE

I den frivillige foreningsverden er der for tiden stort opmærksomhed på, at det på det seneste er blevet sværere at tiltrække og fastholde frivillige. Om det skyldes de gentagende nedlukninger eller er en del af en mere generel tendens i tiden, kan vi kun spå om. Hos Selvhjælp Herning kan vi se et fald i antallet af frivillige fra sidste år.

Vi har i 2021 sagt farvel til flere dygtige frivillige. Når frivillige søger væk fra Selvhjælp Herning, er det oftest for at søge nye frivillige udfordringer eller pga. ændringer i deres privatliv. Det har vi stor respekt for, og sådan skal det være. I 2021 har det lavere antal frivillige ikke haft betydning for udbuddet af grupper, da vi pga. nedlukningen ikke har startet nær så mange grupper op som normalt. Men det er en udvikling vi følger nøje og arbejder for ikke forsætter.

54  
FRIVILLIGE

47  
AKTIVE  
FRIVILLIGE

9  
NYE FRIVILLIGE



Vi vil gerne sige tak for indsatsen til de frivillige, som er stoppet hos os i årets løb. En tidligere frivillig, som vi skylder en særlig stor tak, er Mette Morthorst, som i juni stoppede som frivillig efter 9 år. Mette har været en stor kapacitet hos Selvhjælp Herning, hvor hun både har haft voksen- og trivselsgrupper, og senest hjalp hun ugentligt på kontoret med at afholde forsamlinger og løse andre opgaver. Vi ønsker Mette, og alle de andre frivillige, som i årets løb har søgt nye græsgange, alt det bedste fremover.

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

2021 har igen 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 rammer for vores deltagere og for det altid høje kvalitetsniveau i jeres arbejde.



Frivillige samlet til sommerpicnic i juni 2021



Et stærkt hold frivillige hjalp med at samle skrald for RenNatur og Herning Kommune i maj 2021



Frivillige og Anette H triller kugler til et levende værk på Socle du Monde udstillingen



# ORGANISATION

## BESTYRELSEN

Vi er så heldige at have en stærk bestyrelse med et væld af forskellige kompetencer. En dygtig bestyrelse er helt afgørende for en forening af vores størrelse, til at sætte retningen for foreningens virke og udvikling og for at understøtte personalets daglige arbejde.

Den årlige generalforsamling blev igen i år udskudt og blev afholdt d. 16. september 2021 pga. corona nedlukning. Der var et flot frem-møde. Vi måtte tage afsked med sekretær Sinikka Kangas og suppleant Else Marie Eriksen. Vi takker for jeres store indsats i bestyrelsen. Kim Lodahl og Jørn Johansen blev genvalgt, og bestyrelsen konstituerede sig samme aften og kom til at bestå af: Formand Birthe Sturm, næstformand Jørn Vedel, Kim Lodahl, Birthe Mygind Thorup, Jørn Johansen samt suppleant og sekretær Birthe Falkesgaard.

Under bestyrelsen er der forskellige arbejds-udvalg. Et af dem er erhvervssponsorudvalget, som arbejder på at udvikle et sponsorprogram for virksomheder, så foreningen kan få et



Bestyrelsen efter generalforsamlingen

mere stabilt økonomisk grundlag.

Bestyrelsen har i årets løb også arbejdet med Anette om etablering af et samarbejde med FCM Samfund. FCM og Selvhjælp var meget interesserede i et sådant, da begge parter var enige om, at da vi arbejdede ud fra de samme værdier og med sårbare/udsatte mennesker, kunne der være spændende snitflader for et samarbejde. Set i bakspejlet blev det til nogle spændende møder og introduktion til hinandens indsatser, en rundvisning for bestyrelsen på Stadion og fire af vores frivillige har været på et lille kursus som mentorer. De store samarbejdsflader blev det ikke til, men vi har skabt en kontakt, som vi altid kan trække på.

## PERSONALET

Foreningens ansatte er forsat Anette, Annette og Maria. Vi er et trekløver med veldefinerede arbejdsopgaver og et rigtig godt samarbejde. Vi har i 2021 haft Sidse Hedegaard og Janne Facius i praktik på kontoret.

Vi er glade for vores dejlige, lyse lokaler med udsigt over Kirsebærhaven, og vi har stor glæde af igen at have fået møderummet bagerst i vores lejemål tilbage. Rummet benyttes både af foreningens ansatte, bestyrelsen og til at afholde grupper i. I 2021 fik bygningen ny ejer. Det har gjort en stor forskel for os, da den nye ejer er meget samarbejdsvillig, gerne vil vedligeholde bygningen og har ansat en vicevært, som er nem at komme i kontakt med.

Anette Würtz er forsat daglig leder for foreningen. Hun arbejder med den overordnede strategi og økonomi sammen med bestyrelsen, personaleledelse, networking med fokus på pleje og udvidelse af foreningens netværk, og så har hun altid nye projekter og ideer i støbeskeen.

I 2021 har hun især været optaget af at udvikle et nyt familierettet projekt med fokus på børns sundhed og trivsel i samarbejde med Herning Kommunes Sundhedspleje. Efter sommerferien overdrogede hun koordineringen af

trivselsgrupperne til Maria. Anette er ansat på 32 timer/uge og går i 2022 ned på 28 timer/uge.

Annette Høffner er blæksprutten, som sørger for en masse praktiske og administrative opgaver, og så er hun altid god for et smil og en hjælpende hånd. Annette er ansat på 7 timer/ uge, og lægger derudover ugentligt frivillige timer i foreningen. Det gør hun bl.a., når hun året igennem pakker velkomstposer til kommunens tilflyttere sammen med et hold frivillige. Herning Kommune betaler timeløn for de frivilliges indsats, og denne betaling går til Selvhjælp Herning.

Maria Hussak står for koordineringen af foreningens grupper og netværk. Derudover står hun for fundraising og PR-arbejdet i foreningen. Maria var i 2021 ansat på hhv. 30 og 35 timer/ uge. I 2022 er hun ansat på 32 timer/uge.



De ansatte til fotograf

# SOCIALT SAMVÆR

Vi elsker, når vi kan mødes med vores frivillige om hygge og god mad. Det er med til at styrke fællesskabet og tilknytningen til foreningen, og gør det forhåbentlig endnu mere givende at være frivillig hos os. 2021 var igen et år, med gevaldige benspænd i forhold til sociale arrangementer, men det lykkedes at samle vores frivillige et par gange i årets løb.

I maj samledes 11 frivillige og foreningens ansatte i Anettes sommerhus ved Sunds Sø. Anledningen var, at foreningen havde fået mulighed for at tjene 3000 kr. ved at samle skrald rundt om søen i samarbejde med Herning Kommune og Ren Natur. Det var en skøn formiddag, og vi ansatte nød virkelig samværet med de frivillige efter et halvt års nedlukning.

I juni afholdte vi en hyggelig udendørs sommerpicnic, hvor Selvhjælp Herning var vært med lækker frugt og kager i skyggen af de store træer i Kirsebærhaven. Det var en dejlig uformel måde at mødes på og en god



Den hyggelige picnic i juni

anledning til at ønske hinanden god sommerferie.

Årets julefrokost i december blev lidt ud over det sædvanlige. Vi var så heldige at få mulighed for at invitere alle frivillige på uovertruffen middag på HEART Kunstmuseum. Det var en skøn aften med nissebanko, gode samtaler ved bordene, og så kiggede Gitte Hornshøj forbi med et underholende show om takt og tone.

Vi ser frem til flere sociale sammenkomster i 2022.



# AKTIVITETER UNDER NEDLUKNINGEN

Vores forening blev i 2021 ramt af den hidtil længste nedlukning, som strakte sig fra d. 11. december 2020 til d. 25. maj 2021. 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 de frivillige og de tovholdere, som stod for selvhjælps- og netværksgrupperne for at sikre os, at alle vores deltagere havde det godt og var opmærksomme på, at vi tilbød telefoniske samtaler. I den forbindelse bad vi de frivillige og tovholderne om at have løbende kontakt med deltagerne i deres grupe.

Under nedlukningen afholdte de ansatte og bestyrelsen interne og eksterne møder virtuelt, og vi deltog i en del forskellige webinarer for på den måde at bruge nedlukningen på at dygtiggøre

os og blive klogere. Anette Würtz valgte at blive vaccinatør under nedlukningen og var derfor kun i foreningen på halvt blus, og Annette Höffner gik måned efter måned rundt og leverede vores nyhedsbrev til de af vores deltagere, som ikke modtager mails. Det gav anledning til mange gode snakke i dørene med nogle af vores ældste medlemmer.



En gruppe holder udendørs møde under nedlukningen

# KURSER OG FOREDRAG

Som 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 får noget igen, for det store arbejde de lægger i foreningen.

Ud over det obligatoriske trivselsgruppelederkursus for nye trivselsgruppeludere, havde vi i november fornøjelsen af et super spændende to-dages kursus om at skabe Håb & Motivation for deltagerne i vores grupper. Kurset blev arrangeret i samarbejde med Folkekirkens Familiestøtte med støtte fra Center for Frivilligt, Socialt Arbejde (CFSA). Underviseren var psykolog Ebbe Lavendt, som skabte to spændende dage for kursisterne.

Med udgangspunkt i kursisternes eget arbejde som frivillige, gav Ebbe Lavendt deltagerne viden og værktøjer til at hjælpe vores gruppedeltagere med at skabe håb og motivere dem til at handle. Kurset gav anledning til en

masse eftertanke og inspiration til det fremtidige arbejde i foreningen. På kurset deltog 14 frivillige fra begge foreninger.

Vores frivillige har mulighed for at benytte sig af CFSA's brede kursus-katalog, som indeholder både webinarer og fysiske kurser. Det er ganske gratis at deltage, og niveauet er altid i topklasse. I 2021 var der flere af vores frivillige, som benyttede sig af tilbuddet og var på kurser rundt omkring i landet.



Ebbe Lavendt som underviste i håb og motivation

# TRIVSELSGRUPPER

I løbet af 2021 har vi kørt i alt 14 grupper, hvoraf de to startede i 2020 og strakte sig ind i 2021. Fem af grupperne blev kørt centralt. Vi har igen i år haft stor søgning til vores centrale trivselsgrupper for børn, som lever i familier med psykisk- eller alvorlig fysisk sygdom.

Samarbejdet med skolerne har været meget udfordrende pga. pandemien. Samtidig med, at vi i medierne har hørt, at børn og unge var særligt udsatte, var det svært at få nye grupper op at stå. Det er helt forståeligt at skolerne ikke kunne overskue/øj heller havde mulighed for at etablere gruppesammenhænge på tværs af klasserne grundet mange og meget varierende restriktioner i folkeskolen. Dette resulterede i at antallet af grupper naturligvis er faldet, men også at der har være større søgning til vores centrale grupper.

Da vi genåbnede var der 21 børn på venteliste til vores grupper for børn, som lever i familier med psykisk eller alvorlig fysisk sygdom. Ingen tvivl om,

at denne gruppe og deres familier har være yderligere presset under pandemien. Vores venteliste blev bragt ned, ved at vi har kørt fire hold med i alt 26 børn.

Der opstod også en venteliste til en skilsmisse gruppe, et tilbud vi ikke tidligere har kørt centralt. Det var tydeligt at se, også på denne gruppe, at de også var ekstra pressede under pandemien i disse familier.





Det er et fantastisk stykke arbejde, vores frivillige har gjort for disse børn. Trods udfordringer med corona, stillede de op uge efter uge. Der var naturligvis taget særlige forholdsregler, med vanddunke og penalthus hjemmefra, og frugt der blev serveret i poser til den enkelte og lege som primært foregik udenfor og uden kropskontakt. Stort cadeau til de frivillige, som sikkert førte en flok børn igennem et opbyggende og støttende gruppeforløb.

På vores sidste trivselsgruppe kursus som lå i uge 27 2021 havde vi medarbejdere fra to nye skoler med - Arnborg og Kølkær og en ny gruppeleder fra Vinding Skole. Vi havde syv nye frivillige med og desuden tre frivillige fra Ringkøbing-Skjern kommune. Som sædvanligt var det et par super dejlige og inspirerende dage med god energi og lyst til at komme i gang med trivselsgrupperne.

### **STAY STRONG**

Lige inden sommerferien 2021 blev Anette W. spurgt, om hun ville mødes til et kaffemøde med en chef i Center For Børn og Forebyggelse. På mødet blev der talt om Selvhjælp Hernings interesse i at være med i et projekt sammen med sundhedsplejen i Herning Kommune. Projektet er et familierettet tilbud med fokus på sundere måltider og mere bevægelse i hverdagen. Et



En af vores skønne trivselsgrupper. Foto: Kim Lodahl.

spændende projekt som vi har sagt ja til, og som kommer til at køre med et hold på fire-fem familier i 2022 og tilsvarende i 2023. Der følger 2 gange 125.000 kr. med til foreningen.

Anette og en repræsentant for sundhedsplejen har lavet en køreplan for forløbene, som har fået navnet Stay Strong. Disse indeholder et gruppeforløb på 10 uger med fokus på mental sundhed og selvværd og hvor der hver gang vil være en bevægelsesdel. For familierne vil der være fire aftner, hvor der laves fælles mad, med fokus på lette og sunde måltider. Vores egen formand Birthe Sturm skal stå for dette sammen med en frivillig. Der vil også disse aftner være en bevægelsesdel.

Desuden arbejder vi sammen med DGI, som har et forløb, der hedder Jump 4 Fun, som vil blive introduceret og evt. afprøvet. Børnene/de unge, som er i målgruppen er mellem 12-16 år og rekrutteres primært fra Julemærkehjemmene.

Maria og Anette udviklede under vore nedlukning et helt nyt program til børn/unge, der gerne vil have et bedre selvværd. Det tager udgangspunkt i 10 emner, som kører over tilsvarende uger og der arbejdes med sammenhæng mellem tanker, følelser og handlinger, at kunne mærke sine egne følelser og behov m.m. Tanker er at dette program bl.a. skal bruges til Stay Strong forløbene.

## **SUPERVISION**

Ved den obligatoriske supervision ved ovennævnte grupper, var det også tydeligt, at børnene i grupperne var ekstra udfordrede. Dette udfordrer også de frivillige yderligere og bekræfter vigtigheden af et refleksivt rum for de frivillige, med sparring, tæt opfølgning, støtte og ikke mindst supervision, hvor der er mulighed for at få nye perspektiver på en problemstilling og hermed nye handlemuligheder.

## **EVALUERING**

Ved afslutning af alle trivselsgruppeforløb laver alle børn og klasselærer en skriftlig evaluering. Evalueringerne viser med stor tydelighed, hvor effektiv gruppeforløbene er for elevernes sociale liv og læring. Her følger et par eksempler, som på mange måder taler for sig selv. Børnene har fået til opgave at tegne sig selv før og efter deres gruppeforløb.



# FORMIDLING OM PSYKISK SYGDOM

Vi har i 2021 forsat et tilbud til Herning Kommunes 5.-10. klasser om et gratis oplæg om psykisk og alvorlig fysisk sygdom. Oplægget strækker sig over to lektioner og er altid en rigtig god oplevelse. Vi har været ude på i alt 14 besøg i 2021. Antallet af besøg er præget af nedlukningerne i skolen.

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

På vores besøg har vi en hovedformidler og en fortæller afsted.

Hovedformidleren står for selve oplægget, imens fortælleren er med for at fortælle sin egen historie med psykisk sygdom. Det er fantastisk at opleve den spøgelyst og nysgerrighed, som vores fortællere bliver mødt med af

eleverne. I 2021 er det vores frivillige Marie Nybo og Camilla Jonsson, som har været med som fortællere imens Tina Aarup og Maria Hussak stod for oplægget. Det er meningen, at hovedformidleren også skal være en frivillig, men det har desværre ikke været muligt at finde kvalificerede frivillige til opgaven i 2021. Heldigvis har flere frivillige meldt sig til opgaven i 2022, hvilket vi er utroligt glade for.



Marie til et af årets mange formidlingsbesøg



# SELVHJÆLPS-GRUPPER

## UNGEGRUPPER

Vi har i 2021 arbejdet målrettet med at skabe flere ungegrupper. Det har vi valgt at prioritere, fordi medarbejderne i kommunens ungeindsatser har efterlyst grupper for unge med fælles udfordringer. Det betød, at vi i 2021 både kunne tilbyde en gruppe for unge i sorg samt for unge med psykisk syge forældre. I 2022 starter vi en gruppe for unge med autisme og en sorggruppe for unge.

Derudover har vi arbejdet på en stor ansøgning til TrygFonden om et tre-årigt ungeprojekt, som vi håber bliver en realitet med opstart i 2022. Projektet er et metodeudviklingsprojekt, hvor vi skal arbejde med at skabe selvhjælpsgrupper, som er designet til unge 15-25 årige med forskellige udfordringer. Målet er at skabe større trivsel blandt de unge ved at få dem til at tale/mødes med andre unge med samme udfordringer.

## VOKSENGRUPPER

På trods af corona har der været god gang i vores voksegrupper. I 2021 havde vi alt 40 grupper for voksne,

heraf var der 15 nye grupper, hvilket er tre færre end sidste år. En del af årsagen til dette fald skyldes, at foreningens aktiviteter var lukket i halvdelen af året.

I 2021 valgte mange grupper at mødes på alternative måder. Nogle mødtes online via chat eller videomøder, nogle gik ture, imens andre fandt gode steder med bænke, hvor de med tæpper og varme drikke kunne holde varmen i de kølige vinter- og forårmåneder. De alternative mødeformer gav os inspiration til nye gruppeidéer, og derfor søgte vi Friluftrådet om midler til at starte et Mindful Walking forløb, som vi glæder os til sætte i gang i 2022.



En af vores mange grupper på HEART. Foto: Kim Lodahl

En hel særlig begivenhed i året der gik var, at vi fra Kulturstyrelsen fik midler til at invitere alle voksne deltagere og frivillige i vores voksegrupper på HEART Kunstmuseum med entré og frokost betalt. De enkelte grupper planlagde selv deres besøg på museet, og vi kunne høre, at der har været en stor oplevelse, om gav anledning til gode snakke, grin og lækre madoplevelser.

I 2021 blev vi også en del af et landsdækkende sorgprojekt under vore landsforening FriSe og i samarbejde med TrygFonden og Det Nationale Sorgcenter. Sorgprojektet er et tre-årigt projekt, hvor vi skal afprøve et sorggruppeforløb for voksne de kommende år. I 2022 bliver projektet implementeret hos Selvhjælp Herning, og to af vores frivillige, Bente og Else Marie, og Maria skal på kursus for at lære mere om sorg og om selve forløbet.



Frivillige til morgenkaffe i Anettes sommerhus

## **MINDFULNESSFORLØB**

Igen i år var vi så heldige at få midler fra Velliv Foreningen til at videreudvikle det mindful-nessforløb, som vi startede i 2020. Vi fik midler til at køre fire selvhjælpsgrupper med mindfulness over 12 uger. Forløbet består af en times samtale efterfulgt af en times mindfulnessøvelser. I grupperne arbejdes der med at reducere tankemylder og finde ro, og forløbet viste sig at være rigtig populært.

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 deres svagheder.

Vi har siden 2019 haft et godt samarbejde med Velliv Foreningen, som årligt har støttet vores arbejde med bevillinger til forskellige projekter. I 2021 blev Maria inviteret til at holde oplæg om det gode samarbejde til et virtuelt møde for Frivilligcentrene i Danmark samt til Velliv Foreningens årsmøde i København.

# SYNLIGHED

En del af foreningens strategi i perioden fra 2021 til 2024 er kontinuerligt at arbejde for at skabe øget synlighed om Selvhjælp Herning. Som et led heri indledte Maria og Anette en turné rundt i de mange forskellige afdelinger, som vi samarbejder med i Herning Kommune.

Vi oplever i stigende grad, at vi får flere henvendelser fra potentielle deltagere, når sagsbehandlere og andre kommunale medarbejdere med borgerkontakt er opmærksomme på vores tilbud. Derfor arbejder vi aktivt med at opdyrke og pleje vores netværk i kommunen. Besøgene rundt i kommunen giver altid anledning til erfaringsudveksling, gode snakke og nye idéer. Vi har forsat en række aftaler i kalenderen for 2022.

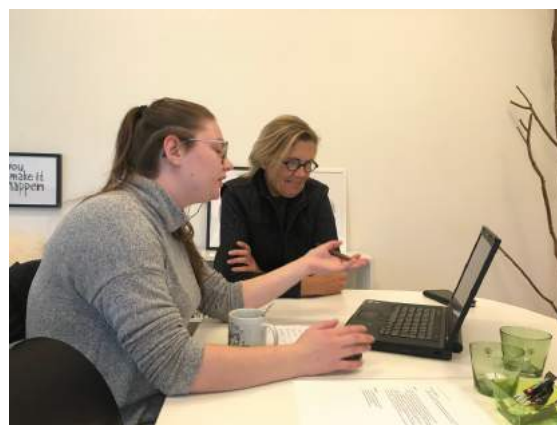
Et andet ben i vores arbejde for at skabe øget synlighed er de sociale medier. Vi bruger især vores Facebookside til at informere om vores arbejde og rekruttere deltagere og frivillige. Vi har fundet ud af, at det giver en særlig god rækkevidde, når vi

kører kampagner på vores Facebookside. Derfor havde vi i foråret en kampagne, hvor en række af vores gruppedeltagere fortalte om, hvad de får ud af at deltage i vores grupper.





Derudover havde vi i december en julekalender, hvor vores følgere kunne vinde en præmie hver dag. Det var en rigtig hyggelig kampagne, som gav nye følgere, nye frivillige og masser af opmærksomhed og interaktion på Facebooksiden. Som noget nyt fik vi i slutningen af 2021 en Instagramprofil, som især bruges til at oplyse om nye grupper, som er på vej. Gå endelig ind og følg os.



Birthe og Christina er i gang med hjemmesiden

Et tredje ben i vores synlighedstrategi er foreningens hjemmeside. I 2021 arbejdede vi sammen med Christina Bedsted, der som afgangprojekt udviklede en ny hjemmeside til os. Hjemmesiden blev lanceret i december. Christina har haft fokus på at skabe en brugervenlig hjemmeside, som samtidig er bygget op sådan, at det er nemt at finde frem til hjemmesiden fra Google.



Den færdige hjemmeside

En helt anden form for synlighed, som vi ikke selv har iværksat var, at Anette tilbage i marts deltog i optagelserne til en dokumentar om Britta Nielsen, som svindede Socialstyrelsen for 117 mio. Dokumentaren fik premiere i oktober og viste, at Britta Nielsen har misbrugt Selvhjælp Hernings navn i sit svindelnummer.



Det var det store set-up, da Anette blev filmet

# SAMARBEJDS- PARTNERE

Vi har, som tidligere år, haft kontakt til mange forskellige samarbejdspartnere i 2021, både med 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, derfor er vi opsøgende og holder en løbende kontakt med mange samarbejdspartnere.

## **HERNING KOMMUNE**

har igen i 2021 været en af vores helt store samarbejdspartnere. Vi har holdt netværksmøder, oplæg og samarbejds møder med følgende af kommunens afdelinger:

- Center for Børn og Forebyggelse er vores samarbejdspartner med vores trivselsgrupper for børn og unge med psykisk eller alvorlig fysisk sygdom i hjemmet.
- Center for kommunikation besøger vi flere gange om året for at fortælle om grupper for senhjerneskadede og deres pårørende.
- Jobcenter Herning for samarbejde om "Kom Videre Mand"-forløbet
- Livsstilshuset/Skovlyset mødes vi med én gang om året og orienterer hinanden om, hvilke projekter og tilbud, vi hver især tilbyder.
- Politikerne i Herning Byråd for møder, samtaler og interesse i foreningens arbejde.
- Skolerne og skoleforvaltningen vores store samarbejdspartnere i Herning Kommune i forhold til trivselsgrupperne på skolerne.
- Staben for Sundhed og ældre mødes vi med én gang om året, og de har været en inspiration til nye indsatser. Mie Toft og Karin Locander er begge en proaktiv støtte og inspirator i udviklingen af vores forening.
- Sundhedsplejen samarbejder vi blandt andet om Stay Strong
- UngHerning for samarbejde om etablering af sorggrupper for børn.
- Ungeteamet i Herning Kommune samarbejder vi med om opstart af grupper for unge

TAKKER ALLE VORES SAMARBEJDSPARTNERE I CIVILSAMFUNDET FOR ET GIVENDE SAMARBEJDE.



Folkekirkens  
Familiestøtte



Kræftens Bekæmpelse

# DONATIONER OG MEDLEMSKAB

## DONATIONER

- Anonym donation: 10.000 kr.
- Herning Kommune §18: 500.000 kr.  
plus  
CBF: 350.000 kr.
- Fonden af 20. dec.: 50.000 kr.
- Fonden af 1844: 15.000 kr.
- Friluftrådet: 39.000 kr.
- Frøken Esther Bruuns Fond: 5.000 kr.
- Kulturministeriet: 62.720 kr.
- Norlys Vækstpulje: 60.000 kr.
- Ren Natur: 3.000 kr.
- Spar Nord Fonden: 10.000 kr.
- Velliv Foreningen: 46.980 kr.
- Ville Heise: 15.000 kr.
- VMOK: 10.000 kr.
- Y's Mens Club: 5.000 kr.
- Pakning af velkomstposer: 10.160 kr.

## MEDLEMSKAB

Selvhjælp Herning 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.

Du kan blive medlem ved at indbetale 100 kr via MobilePay til 318203 eller Reg.: 7670 Kontonr.: 1276588 (husk navn og mailadresse)



Anette får overrakt 10.000 kr fra Spar Nord Fondens Herningspris