

SELVHJÆLP HERNING

ÅRSBERETNING FOR 2022



BESTYRELSENS BERETNING

V/ BIRTHE STURM

Året 2022 har været et fremgangsrigt, men også udfordrende år for Selvhjælp Herning og dermed også for bestyrelsen.

Vi har i 2022 haft en øget interesse for vores selvhjælpsgrupper, både for voksne og børn, hvilket desværre nok afspejler den tendens, der er i samfundet med øget mistrivsel.

Selvhjælp Herning ser det som sin fornemmeste opgave at supplere de offentlige og kommunale tilbud, og i samarbejde med daglig leder Anette Würtz arbejder vi målrettet med, at vi hele tiden har fokus på samfundets behov.

Vi ser en positiv stigning i henvendelser om at arbejde som frivillig hos Selvhjælp Herning, hvilket er vores største aktiv i foreningen og en forudsætning for fremgang. Vores frivillige bliver klædt godt på til opgaven som tovholder i en eller flere grupper, og vi forsøger hele tiden at gøre det attraktivt at være frivillig i vores organisation.

Alt i alt ser vores berettigelse og vores fremgang positivt ud, men udviklingen omkring tilskud til frivilligt arbejde fra offentlig og kommunale side er blevet en kæmpe udfordring for frivilligheden i Danmark.





Der skal spares mange penge, og det rammer hårdt, også hos Selvhjælp Herning. Vores faste tilskud fra Herning kommune til administration blev betydelig reduceret i 2022, og det er en udvikling, som vi nok desværre må forvente, fortsætter i årene fremover.

Selvhjælp Herning har gennem årene oparbejdet en pæn egenkapital, og vi arbejder konstant med at søge fondsmidler til projekter.

Lokale donationer på mere end 200.000, - kr. fra lokale foreninger, loger og private har i 2022 fået enderne til at nå sammen, men økonomien er konstant en kæmpe udfordring for vores forening.

De sidste par år har bestyrelsen arbejdet på at udvikle og skabe grobund for at få en samarbejdspartner i erhvervslivet. Covid-19, krig og inflation har ikke bidraget positivt til, at en sådan aftale er kommet i hus. Projektet er ikke skrinlagt, men blot lagt på hylden til lidt bedre økonomiske tider.

Daglig leder Anette Würtz har sammen med bestyrelsen i efteråret inviteret forskellige embedsmænd og politikere til kaffemøde, for at høre deres planer og intentioner for samarbejdet med den frivillige verden.

Der er kun ros og positive meninger om det arbejde, vores forening og frivillige udfører i grupper og på skoler, men der skal spares penge i Herning Kommune, og selvhjælp Herning er ikke fredet, trods den tidligere faste bevilling af §18 midler til foreningens drift.

Økonomien har i 2022 fyldt meget på bestyrelsesmøderne, og det vil den fortsætte med i 2023. Det hindrer os dog ikke i at arbejde med mål og visioner for fremtiden, i samarbejde med leder og det øvrige personale.

Vi i bestyrelsen er aldrig i tvivl om, at vi skal kæmpe for, at Selvhjælp Herning består som frivillig forening. Med en dygtig administration, engagerede frivillige og en bred vifte af selvhjælpsgrupper, supplerer og understøtter vi Herning kommune. Vi skaber rum og fællesskaber, til mennesker i livskriser – Vi gør en forskel.

Tak til politikere og embedsmænd som viser interesse for vores forening, tak til samarbejdspartnere, som er med til at formidle vores tilbud, tak til fonde og sponsorer for økonomisk støtte. Tak fordi I værdsætter og tror på Selvhjælp Herning.

Tak til det administrative personale og leder Anette Würtz for godt samarbejde og altid positiv indstilling.

Kæmpestor tak til alle frivillige – Vi er ikke noget uden jeres uvurderlige arbejde som tovholdere i grupperne – I er fantastiske.

BIRTHE STURM
Bestyrelsesformand



DAGLIG LEDERS BERETNING

ANETTE WÜRTZ

År 2022 blev på mange måder et år, hvor Danmark prøvede på at falde tilbage i sin gamle gænge, efter længere perioder med nedlukninger i årene før. Det har taget tid for mange af os, også som samfund, og med nye oplevelser, udfordringer, følelser m.m. lander vi nok aldrig rigtigt det samme sted igen. Om det er godt, skidt, udviklende eller afviklende kan der være mange meninger om.

I Selvhjælp Herning har vi mærket styrken ved fællesskabet, hos både ansatte, frivillige og hos gruppedeltagerne. Det er styrkende at vide, at vi har nogle gode kolleger, og et arbejde vi godt kan lide. Vores frivillige er skønne at være sammen med, og gang på gang stiller de op med en håndsækning, som skaber tryghed, sammenhold, anerkendelse og grobund for udvikling i grupperne.





Vi er ikke et øjeblik i tvivl om, at vores tilbud om samtalefællesskaber er unikt og styrkende for mennesker i et samfund med høj fart, og hvor fokus ofte er rettet mod det individuelle.

Vores Landsorganisation FriSe er enige i dette og arbejder aktivt for at styrke selvhjælpsorganisationerne i Danmark. Det gælder både de selvstændige foreninger, hvor vi er en af de største i Danmark, men også Frivilligcentre, som kører selvhjælp under sig. Vi tæller i alt ca. 46 steder. Styrken ligger i at skabe fælles branding gennem klare mål og visioner og en klar definition af, at i en selvhjælpsforening arbejder man med etablering af selvhjælpsgrupper. Tanken er også at arbejde mod en fælles grundfinansiering af selvhjælpstilbuddet. Alt sammen spændende og kvalificerende arbejde for vores forening og selvhjælp på landsplan.

Sidst på året blev vi udfordrede på foreningens fremtidige økonomi, da vores trivselsgruppe-tilbud, som gennem årene har hjulpet 700 børn til bedre trivsel, var en del af Herning Kommunes spareplan. Gennem høringssvar og samtaler med politikere, lykkedes det os at bevare trivselsgrupperne, dog med en halvering af vores tilskud.

Den næste varslede besparelse, som formentlig freder os i 2023, er vores tilskud af de kommunale §18-midler. Der er lagt op til en besparelse på 1 million kroner på det samlede tilskud til de frivillige foreninger i kommunen. Det svarer til en reduktion på en tredjedel af det uddelte beløb i 2022. Vi har haft møder med topembedsmænd og politikere for at drøfte en strategi for vores fremtidige samarbejde. Vi fortsætter dette arbejde i 2023 og krydser fingre for et positivt udfald.

I årets løb sendte vi en ansøgning afsted til Trygfonden om et tilskud på ca. 1.500.000 kr. til et udviklingsprojekt på ungeområdet. Vi kunne ikke få armene ned, da vi i sommer fik bekræftelse på, at de havde bevilget tilskuddet. Et treårigt projekt, hvor vi skal blive klogere på ungdomskulturen og gennem samtale med de unge selv, finde frem til tre selvhjælpstilbud, som skal afprøves og implementeres i vores fremtidige arbejde. Maria bliver projektleder på projektet.

Pr. første januar 2023 starter projektet op, og i den forbindelse har vi ansat Stina Jørgensen til at varetage Marias tidligere opgaver i driften.

Kigger vi på driften i vores forening, er den stabil på voksenområdet, og på børneområdet har vi aldrig haft så mange

børn i et forløb som i 2022. Vi glæder os

over den stigende interesse for at

deltage i vores grupper og

over, at vi stadig har vores

mange trofaste og

loyale frivillige, som

gerne vil understøtte

vores arbejde.





Af hjertet tak for den store frivillige indsats I yder hver især på mange forskellige fronter. Heriblandt en stor tak for indsatsen til vores bestyrelse, som hele tiden var på sidelinjen med støtte og sparring i 2022. I frivillige er hjertet i vores forening.

Tak til Annette, Maria og Dorthe (praktikant) for godt humør, kæmpe indsats, fleksibilitet, flow og kager til kaffen. I er fantastiske medarbejdere. Tak for jer.

Tak til alle gruppedeltagerne, som gennem deres forskellige fællesskaber skaber liv i vores rammer.

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

ANETTE WÜRTZ

Daglig leder

ÅRET I TAL

69
GRUPPER
I ALT

3
HAR FÅET
INDIVIDUELLE
SAMTALER

493
DELTAGERE
I ALT

40
VOKSENGRUPPER

16
NYE
VOKSENGRUPPER

3 2 3

VOKSNE
DELTAGERE

25

UNGE
DELTAGERE

1 4 5

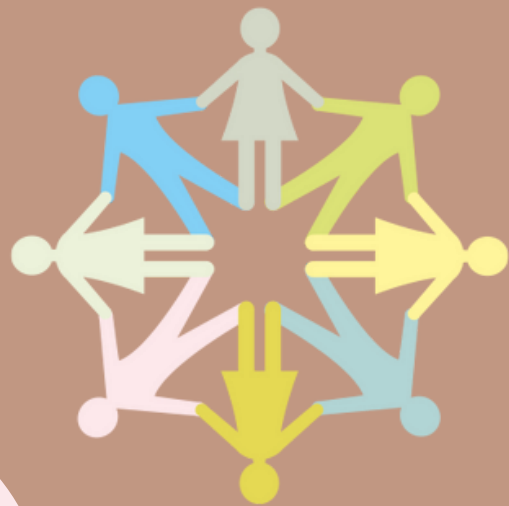
DELTAGERE
VAR BØRN

4

UNGE-
GRUPPER

25

TRIVSELS-
GRUPPER



FRIVILLIGE

Selvhjælp Herning ville intet være værd uden frivillige. Det er de frivillige, vi værner om, og det er dem, som vores deltagere møder, når de er i vores grupper.

Vi er så heldige, at vores frivillige er loyale og dedikerede. Det er helt særligt, at vi har mange frivillige, som har været med i årevis. De giver en utrolig værdi i form af ro og kontinuitet i foreningen. Heldigvis kommer der også mange nye til, hvilket bidrager med ny energi og gode idéer. I år har 15 nye frivillige været på introkursus. Som udgangspunkt skal nye frivillige på introkursus, når de starter i foreningen, men for frivillige, som ikke har grupper, er det ikke obligatorisk.

I år har vi afholdt to introkurser – et i februar og et i november. På introkurserne bliver deltagerne klogere på vores forening, selvhjælpsmetoden og de værdier vores arbejde bygger sig på. Derudover øver vi aktiv lytning, spørgeteknik og taler om, hvordan man passer på sig selv i det frivillige arbejde. Introkurset strækker sig over 8 timer fordelt på to dage.

De frivillige som ønsker at være i en børnegruppe, skal på trivselsgruppelederkursus. Det afholdte vi for 10 frivillige og skolemedarbejdere i august. Kurset strakte sig over 8 timer fordelt på to eftermiddage.

56

**FRIVILLIGE VED
ÅRETS UDGANG**

15

**NYE
FRIVILLIGE**

Vi ansatte er altid høje af begejstring efter disse kurser. De nye frivillige og de samtaler vi har i løbet af kurserne, er fyldt med interesse, nærvær, motivation og inspiration.

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, korrekturlæsning, administrative opgaver på kontoret, holder oplæg om psykisk sygdom på skolerne, posepakning, praktisk hjælp og repræsentation af Selvhjælp Herning.

Da krigen brød ud i Ukraine i februar, valgte vi hos Selvhjælp Herning at støtte op om den tingcentral, som Frivilligcentret oprettede. Den fungerer som støtte til de flygtede ukrainere, som de følgende måneder ankom til Herning Kommune. Et par af vores frivillige var med til at bemande og organisere centralen.

Vi rekrutterer primært frivillige gennem vores netværk, Frivilligjob.dk og sociale medier, og vi oplever en kontinuerlig tilstrømning af nye frivillige, hvilket vi håber forsætter i 2023. Desværre har denne tilstrømning ikke helt været nok i år pga. den ekstraordinært store efterspørgsel på vores grupper. Det betyder, at mange frivillige har strakt sig ekstra og har haft flere grupper sideløbende. Derfor skal der lyde en ekstra tak til alle vores frivillige – det er helt fantastisk, så stort et læs I har trukket i år.



Årets julefrokost bød bl.a. på sjove samarbejdsøvelser

BESTYRELSEN

Vi er så heldige at have en 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 afholdt d. 28. april 2022. Vi måtte vinke farvel til Kim Lodahl, som har siddet i bestyrelsen i flere år og bl.a. har været en aktiv deltager i PR-udvalget. Vi takker for Kims store indsats i bestyrelsen. Karen Lykke blev valgt ind som suppleant, og bestyrelsen kom således til at bestå af:

Formand Birthe Sturm Andersen, næstformand Jørn Vedel, Birthe Mygind Thorup, Jørn Johansen, Birthe Falkesgaard samt suppleant Karen Lykke. I sommeren valgte Jørn Vedel at trække sig fra bestyrelsen. Vi takker Jørn for hans indsats i bestyrelsen.



ANSATTE

Foreningens ansatte er forsat Anette, Annette og Maria. Vi er et trekløver med veldefinerede arbejdsopgaver og et rigtig godt samarbejde. Vi har siden efteråret 2022 haft fornøjelsen af at have Dorthe Bach i praktik på kontoret, hvor hun har hjulpet med administrative opgaver og oprydning i fælleslokalerne hos Frivilligcentret.

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 i støbeskeen. I 2022 har hun især været optaget af, at udvikle Stay Strong projektet, erhvervssponsor-udvalget og skabt opmærksomhed omkring kommunens intension om at beskære tilskuddet på 350.000 kr. til vores trivselsgrupper. Anette er ansat på 28 timer om ugen



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 andre 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 har i 2022 været ansat på 32 timer om ugen. Hun samler hurtigt, og med ungdommens gode energi, alle trådene i sit arbejde. I 2023 og tre år frem bliver Maria projektleder for vores nye ungeprojekt, som TrygFonden har finansieret.

DET SOCIALE FÆLLESSKAB

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.

I juni afholdt vi en skøn sommerfest i den gamle højskole, som nu hedder Højhuset. Her fik vi, ud over skøn mad, en rundvisning i de fredede bygninger, som er restaureret på smukkeste vis. På rundvisningen fik vi fortællinger om arkitekternes idéer og røverhistorier fra de gamle højskoledage.



Årets julefrokost i december blev afholdt i Golf Caféen, hvor vi blev forkælet med lækker mad og lærte hinanden bedre at kende igennem sang og sjove samarbejdsøvelser.

Vi ser frem til flere sociale sammenkomster i 2023.



KURSER OG FOREDRAG

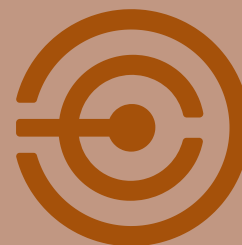
Som forening, der i store træk er drevet af frivillige kræfter, er det vigtig for os, jævnligt at tilbyde inspirerende og lærerige kurser for vores frivillige. Det er med til at opkvalificere vores tilbud, ligesom de frivillige får noget igen, for det store arbejde, de lægger i foreningen.

I marts inviterede vi til et gratis foredrag med coach Joseph Berg Bolding, som på underholdende vis fortalte om sin egen svære opvækst, og gav inspirerende eksempler på, hvordan man med ændringer i sit tankemønster, kan arbejde sig hen imod det liv, man ønsker. Foredraget blev afholdt i Huset nr. 7 med rigtig flot deltagelse.



I oktober havde vi fornøjelsen af et super spændende to-dages kursus for vores frivillige om Resiliens. Kurset blev arrangeret i samarbejde med Frivilligcenter Herning 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 deltagerne viden og værktøjer til at hjælpe vores gruppedeltagere med at udvikle modstandsdygtighed i livets svære stunder. Kurset gav anledning til en masse eftertanke og inspiration til det fremtidige arbejde i foreningen. På kurset deltog 10 frivillige fra Selvhjælp Herning.

Vores frivillige har mulighed for at benytte sig af CFSA's brede kursuskatalog, som indeholder både webinarer og fysiske kurser. Det er ganske gratis at deltage, og niveauet er altid i topklasse. I 2022 var der flere af vores frivillige, som benyttede sig af tilbuddet og var på kurser rundt omkring i landet.



CFSA
CENTER FOR FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE



TRIVSELS-GRUPPER

I løbet af 2022 har vi startet 25 grupper med 153 børn. Det er det højeste antal i de otte år, vi har kørt trivselsgrupper. Seks af grupperne blev kørt centralt, og de resterende har vi kørt på nedenstående 12 skoler. Samarbejdet med Lindebjergskolen og Bifrost er indgået i år. I alt runder vi i år 700 børn, der har deltaget i et trivselsgruppeforløb.

- **Arnborg Skole**
- **Aulum-/Hodsager Skole**
- **Bifrost**
- **Gullestrup Skole**
- **Højgårdskolen**
- **Kølkær Skole**
- **Lindebjergskolen**
- **Lundgårdskolen**
- **Skalmejeskolen**
- **Snebjerg Skole**
- **Vildbjerg Skole**
- **Sørvad/Vinding Skole**



Vi er fantastisk stolte af den store tilstrømning, der er til vores trivselsgruppetilbud. Vi mærker at både skolemedarbejdere, sagsbehandlere hos kommunen og forældre er opmærksomme på grupperne. Vi kan ikke med sikkerhed sige, om den store stigning skyldes et efterslæb fra corona-årene, en generel øget mistrivsel eller en øget synlighed af trivselsgrupperne – det er sandsynligvis en blanding af flere faktorer.

Det er et fantastisk stykke arbejde, vores frivillige har gjort for disse grupper, og mange frivillige har kørt flere grupper samtidigt eller i umiddelbar forlængelse af hinanden. Det er de frivilliges fortjeneste, at vi har kunne imødekomme den store efterspørgsel på grupper.

Vores løbende evalueringer fra forløbene vidner fortsat om forløb, som styrker børnene til at handle/tænke anderledes, sætte ord på det, som er svært, være i kontakt med egne følelser, evne til at være deltagende i undervisningen m.m.

Vi var fulde af forundring over, at vores tilbud om trivselsgrupper i et samarbejde med folkeskolen, var sat til besparelse i Herning Kommune i efteråret 2022. Vores forundring gik på at samtidig med, at der dagligt er røster om børn og unges mistrivsel, som vi mærker ved en øget tilstrømning til vores tilbud, peges der på en besparelse på et tilbud, som er så billigt at drive. Gennem høringssvar til kommunen og gennem dialog med embedsmænd og politikere, lykkes det at bevare tilbuddet, dog med et reduceret budget. Konsekvensen heraf er, at vi kører videre med de skoler, som vi allerede har aftaler med og med vores centrale grupper, men vi starter ikke nye skoler op.



STAY STRONG

Børne- og Familieudvalget i Herning Kommune havde valgt, at der skulle laves et familieorienteret sundhedstilbud med fokus på sundere måltider og mere bevægelse i hverdagen, fordelt på to forløb; et i 2022 og et i 2023.

Anette har i et samarbejde med Anne R. fra sundhedsplejen i Herning Kommune, udarbejdet en projektbeskrivelse for de to forløb.

I projektet ønsker vi at bidrage til at børn/unge og deres familier, i et understøttende fællesskab, får mulighed for at opbygge kompetencer til at træffe sunde valg, som de kan tage med videre i livet. Projektet vil arbejde med mental sundhed, fællesskab, bevægelse og sunde måltider.

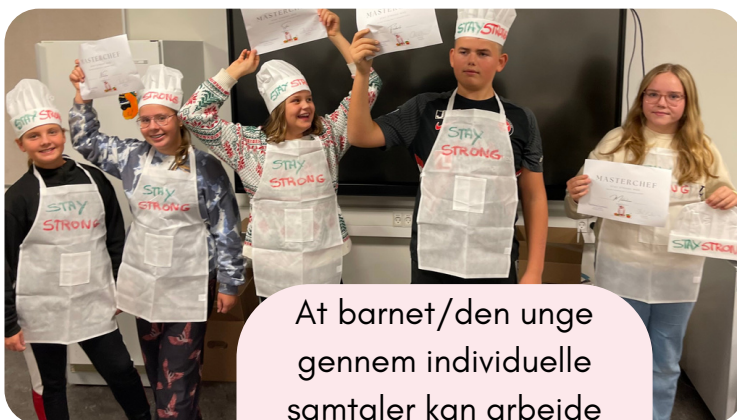
Formålet med forløbet er:

At skabe støttende og opbyggende fællesskaber, hvor barnet/den unge møder andre børn/unge, som er i sammenlignelige situationer.

At styrke barnet/den unges mentale trivsel og troen på sig selv og egne evner.

At bidrage til, at barnet/den unges og deres familie får handlekompetencer i forhold til sundere vaner – mere bevægelse og sunde måltider.

At barnet/den unge gennem individuelle samtaler kan arbejde med målsætninger i et sundhedsfremmende perspektiv, fx støtte til vægtstabilitet.





Vi startede det første hold i august 2022. Holdet bestod af seks børn i alderen 12-15 år, hvor de fire var børn, som tidligere havde været på julemærkehjem. Resten var rekrutteret via vores egne opslag.

Forløbet består af et gruppeforløb i Selvhjælp Herning, hvor gruppesamtalerne tager udgangspunkt i tematikker og udfordringer, som barnet/den unge kan relatere sig til.

Derudover er der mulighed for opfølgende samtaler ved en sundhedsplejerske og i forløbet er også fire madlavningsaftner for barnet/den unge og deres familier. Der er tænkt bevægelse ind i såvel gruppeforløbene som madlavningsaftnerne.

Det første forløb har været et fint forløb, og evalueringen giver os mulighed for at lave nogle tilpasninger ift. vores forløb i foråret 2023.

Gruppeforløb:

Fem ud af seks børn fuldførte forløbet. Alle børn svarer, at de nu tør tale om, hvordan de har det/sætter ord på deres følelser, flere at de ikke føler sig alene med det, som er svært og at de andre i gruppen lytter til dem.

Madaftner med familien:

De fleste kender nøglehulsmærket, fuldkornsmærket, de syv kostråd.

De oplever, at det er sjovt at lave mad med familien, og de har lært nye retter at kende.

Bevægelse i hverdagen:

Alle kan lide at bevæge sig og skriver, at det gør dem i godt humør.



De voksne udfordres også,
når der er madaften

Har det skabt forandring at deltage:

Alle har svaret, at det har skabt forandring. Citaterne taler vist for sig selv.



**"Jeg har fundet ud af,
at der er meget, jeg er god til"**

"Jeg er mere glad"

**"Det er nemmere at fortælle,
hvordan jeg har det."**

**"Det er rart at snakke med andre,
som ikke siger det videre."**

**"Jeg tror mere
på mig selv"**

Supervision

Ved den obligatoriske supervision for de frivillige i 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 klasselærere 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:

Ud af de **384 børn**, som gennem årene har evalueret deres deltagelse i en trivselsgruppe, siger **71% at de er mere glade** end før deres deltagelse, **69% oplever, at de bliver lyttet til i gruppen** og **62% fortæller, at de føler sig mindre alene med deres udfordringer**. 176 lærere til elever i en trivselsgruppe har evalueret børnenes trivsel efter endt gruppedeltagelse, og her fortæller **64%, at de oplever en generel forbedret trivsel hos eleven**.

Børnene skal som en del af evalueringen tegne sig selv før og efter gruppedeltagelse. Se nogle fine tegninger vi har fået tilbage i 2022:

Deltagerevaluering af Stay Strong

1. Hvad passer bedst på det at være med i "Stay Strong" forløbet?

Jeg får ikke noget ud af det	Det er kedeligt	Jeg får nye venner	Jeg tør snakke om mine følelser
Jeg føler mig ikke alene med det, som er svært	Andre har det som mig	Et sted jeg tør fortælle, hvordan jeg har det	De andre i gruppen lytter til mig

2. Hvad har du fået ud af madlavningsaftenerne med din familie?

Jeg har lært nøglehulsmærket at kende	Jeg har lært fuldkornsmærket at kende	Det er sjovt at lave mad med min familie	Jeg har lært nye retter at kende
Jeg har kendskab til de syv kostråd	Det er hyggeligt at spise med min familie	Jeg har ikke lært noget	Det var kedeligt

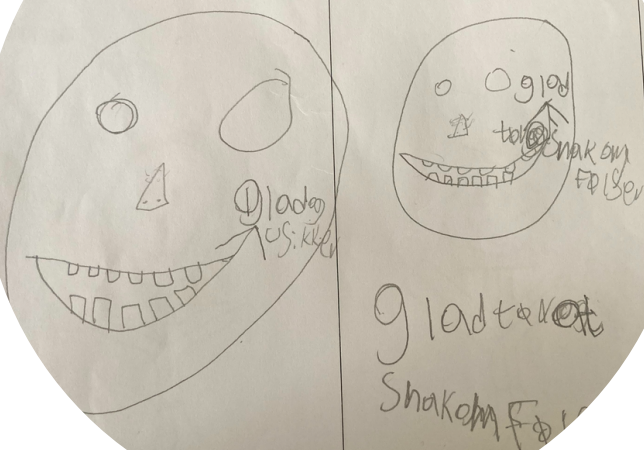
3. Hvordan har du det med at bevæge dig? (Fx sport, gåture, lege)

Jeg kan godt lide at bevæge mig	Jeg bliver i godt humør, når jeg bevæger mig	Jeg har lyst til at bevæge mig mere, end før jeg kom med i Stay Strong	Jeg gider kun bevæge mig, hvis det er sjovt
---------------------------------	--	--	---

Tegn eller beskriv dig selv før og efter deltagelse i Stay Strong forløbet

Før

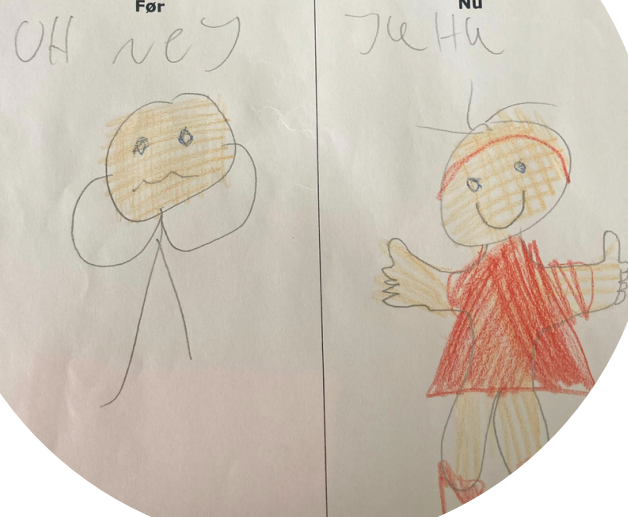
Nu



Tegn eller beskriv dig selv før og efter deltagelse i Stay Strong forløbet

Før

Nu



FORMIDLINGS- BESØG PÅ SKOLERNE

Vi har i 2022 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 11 besøg i 2022.

De overordnede formål med besøgene er:

- at skabe åbenhed og at aftabuisere psykiske sygdom
- at flere får kendskab til, hvordan det er at være barn/ung i en familie med psykisk sygdom/alvorlig fysisk sygdom
- at lære noget om forskellen på en psykisk og en fysisk sygdom
- at blive klogere på, 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 spørgelyst og nysgerrighed, som vores fortællere bliver mødt med af eleverne. I 2022 er det vores frivillige Marie Nybo, Sara Schjermer og Camilla Jonsson, som har været med som fortællere imens Tina Aarup og Jola Müntwiler stod for oplægget. I nogle år har vi haft svært ved at rekruttere frivillige til formidlingsopgaven, men heldigvis har vi nu fået et rigtig stærkt team af formidlere til opgaven.

UNGEGRUPPER

Vi har i 2022 forsat arbejdet 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 2022 både kunne tilbyde en gruppe for unge i sorg, to grupper for unge med autisme samt en gruppe for unge med angst. I 2022 startede vi fire grupper for unge, hvilket er to mere end året før. Vi oplever en øget tilstrømning af unge til vores forening, og nyder godt af, at kommunale medarbejdere i kommunens ungeteams har fået øjnene op for vores tilbud.



Vi ser frem til 2023, hvor vi for alvor kan have fokus på ungegrupperne, da vi har modtaget 1,6 mio. fra Trygfonden til et 3-årigt ungeprojekt. 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.

VOKSEN-GRUPPER

Året har bragt flere projekter med sig på voksenområdet, heriblandt et landsdækkende sorgprojekt ejet af FriSe. Sorgprojektet er treårigt, og Selvhjælp Herning er som leverandør i projektet forpligtiget til at afholde tre sorggrupper, som afprøvning af et sorggruppeforløb, udviklet af Det Nationale Sorgcenter. Som en del af projektet har Maria fra kontoret samt to af vores frivillige, Bente og Bettina, været på kursus sammen med alle de andre selvhjælpsforeninger og frivilligcentre, som er med i projektet. Indtil videre har vi kørt to grupper som en del af projektet, og både deltagere og frivillige er glade for den måde, sorggruppeforløbet er bygget op på. Det er planen at vi i 2023 skal afprøve forløbet på endnu to sorggrupper.

Et andet nyt projekt er Mindful Walking, som Friluftrådet har bevilliget os midler til at udvikle og afprøve.



I 2022 havde vi alt 36 grupper for voksne, hvoraf de 16 var nye grupper.

Det er et par stykker flere end sidste år.

Mindful Walking grupperne er et forløb, som kombinerer samtale og mindfulness øvelser i naturen. Dermed får deltagerne både den gode effekt af selvhjælp, ophold i naturen og mindfulness. Forløbet er for voksne, som gerne vil reducere deres tankemylder og finde indre ro. I februar var fem af vores frivillige på dagskursus hos Birgit Lykke, som underviste i den forskning, der er bag effekten af mindful walking samt videreformidle gode øvelser til brug i grupperne. Sidenhen har Birthe Sturm udviklet et forløb, som inspiration til gruppelederne. Vi har i 2022 afviklet tre Mindful Walking forløb, og målet er, at det kan blive implementeret som et fast tilbud i foreningen.

Deltagerne i vores voksengrupper 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.



Året har også budt på jubilæer for et par af vores grupper. Således kunne de tre deltagere i Frivillig Diabetes og netværksgruppen Spilopperne fejre hhv. 20- og 25 års jubilæum. Stort tillykke til begge grupper.

Temaer i de nye grupper i 2022

- Parkinson
- Hjerneskade
- Pårørende til hjerneskade
- Forældre til psykisk sårbare
- Mindfulness
- Mindful Walking
- Sorg
- Vægtstop
- Kom Videre Mand
- ADHD mestringsforløb
- Unge med autisme
- Unge med angst

ERHVERVS- SPONSORUDVALGET

At bevæge sig ind i et samarbejde med en erhvervspartner kræver rigtig meget forberedelse. Derfor har vi, under bestyrelsen, nedsat et sponsorudvalg på fire, for at arbejde på en mere bæredygtig finansiering af foreningen, gennem en partnerskabsaftale. Birthe Sturm og Anette Würtz tog den første udfordring op, og med udgangspunkt i CFSA's bog "Parat til private partnerskaber" tog de fat på et stort og grundigt forarbejde, som handlede om at blive klar på hvorfor, hvordan, hvor lang tid, med hvilket mål osv., vi ville indgå i et partnerskab.



Vi havde en lokal virksomhed i kikkerten, og vi brugte lang tid på at sætte os ind i dennes vision, mission, mål, værdigrundlag, og indstilling til at støtte op om lokale initiativer. Fulde af håb kontaktede vi virksomheden, som på en pæn måde takkede nej på nuværende tidspunkt, da de havde store udfordringer, de skulle tage sig af.

Blev vi klogere af
denne afvisning?



Vi drøfter i hvert fald på bestyrelsesniveau, om det er tiden værd, at forsøge igen.

SAMARBEJDER



Vi har, som tidligere år, haft kontakt til mange forskellige samarbejdspartnere i 2022, 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

TAK FOR SAMARBEJDET TIL

- Herning Kommune som igen i 2022 har været en af vores helt store samarbejdspartnere. Vi har holdt netværksmøder og samarbejds møder med flere af kommunens afdelinger.
- Biblioteket for at vi kan pakke velkomstposer hos jer, og for jeres evige velvillighed til at annoncere for vores tilbud både fysisk og digitalt.
- Borgerservice for velvilligt at dele vores tilbud på digitale skærme
- Center for kommunikation, som vi løbende er i dialog med. Flere af deres grupper for hjerneskadede og deres pårørende er forsat i en gruppe hos Selvhjælp Herning.
- Forebyggende hjemmebesøg for årlige netværksmøder og samarbejde omkring efterværnshold for "Lær at Tackle".
- Forløbskoordinatorer for netværksmøder.
- Jobcenter Herning, som henviser borgere til vores grupper. I år tog jobcentret initiativ til at forsætte deres angstgruppe for unge i vores regi.



- Livsstilshuset/Skovlyset som vi mødes 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.
- Sagsbehandlere i hele kommunen som flittigt henviser til vores tilbud.
- Skolerne, skoleforvaltningen og Center for Børn og Forebyggelse, som er vores samarbejdspartnere i Herning Kommune i forhold til trivselsgrupperne.
- Staben for Sundhed og ældre, som vi mødes med én gang om året. De har været inspiration til nye indsatser. Louise Theilgaard, Karin Locander og Søren Liner er alle en proaktiv støtte og inspirator i udviklingen af vores forening.
- Sundhedsplejen for flittigt at oplyse kommunens familier om vores trivselsgrupper og samarbejdet om vores nye tilbud "Stay Strong".
- Ungeteamet i Herning Kommune for samarbejde og inspiration til vores ungegrupper
- Ungevejen for facilitering af ungenetværksmøder og løbende dialog
- UngHerning for løbende sparring og dialog

Vi samarbejder løbende med mange forskellige foreninger og organisationer, hvilket vi sætter stor pris på.

Tak til jer alle.

MEDLEMSKAB OG KONTINGENT

Selvhjælp Herning er en medlemsbaseret forening 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.



Herover- og under: En FRI dag



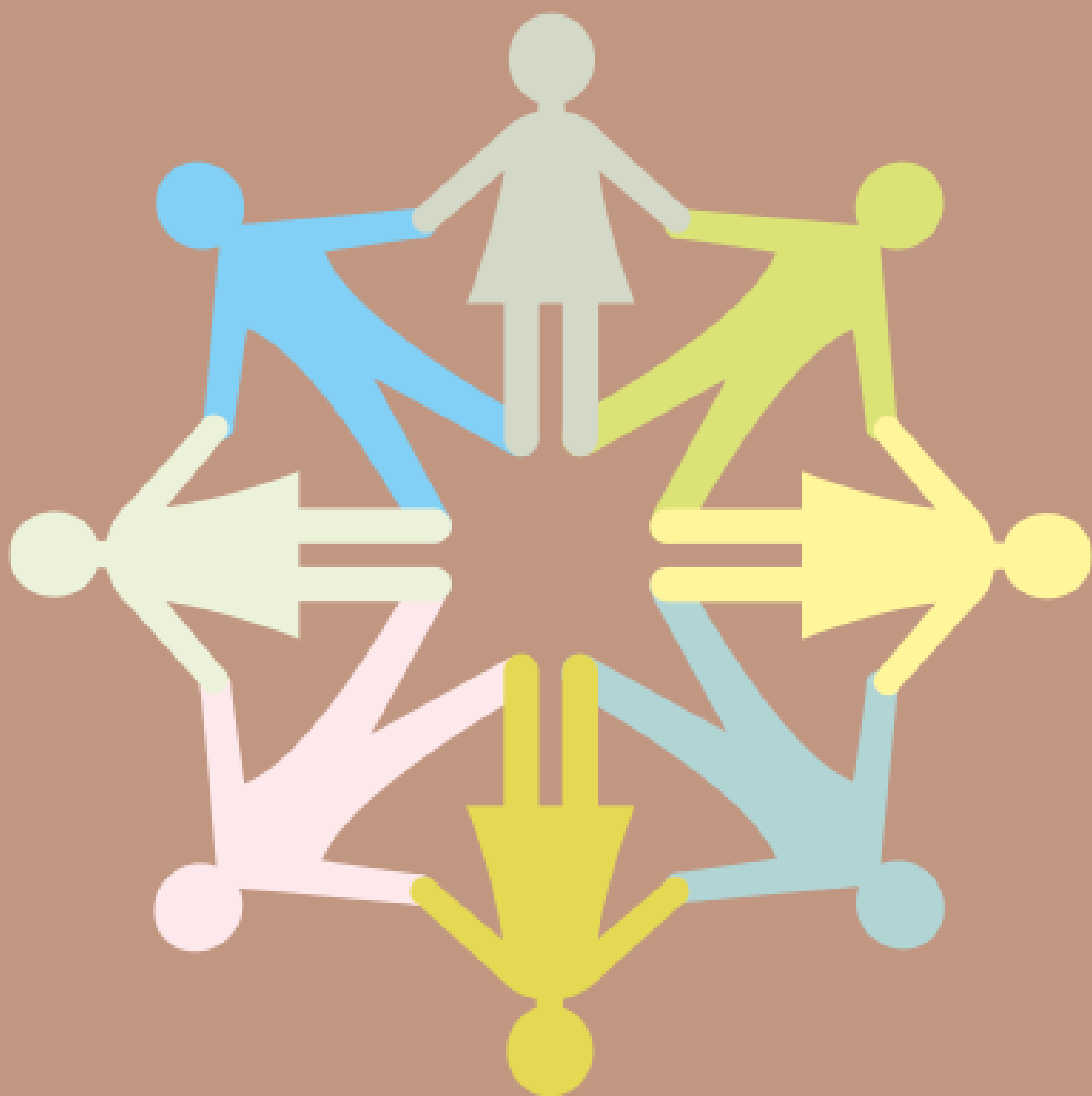
Selvhjælp Herning fik en flot tredjeplads ved danboligs Lokalspirepris 2022



DONATIONER OG PULJER

- Trygfonden: 1.553.140 kr.
- Herning Kommune §18: 500.000 kr.
- Herning Kommune CBF: 350.000 kr. til trivselsgrupper på skolerne
- Socialstyrelsens PUF-pulje: 213.152 kr.
- Bygma Fonden: 50.000 kr.
- Velliv Foreningen: 50.000 kr.
- Louis Petersens Legat: 20.000 kr.
- Verdo: 20.000 kr.
- Enid Ingemanns Fond: 15.000 kr.
- Ludvigsens Legat: 15.000 kr.
- Nordeas "Liv i det Lokale": 15.000 kr.
- Lokalspireprisen: 10.000 kr.
- Anonym donation 10.000 kr.
- Søsterlogen Stjernen: 10.000 kr.
- Ville Heise: 10.000 kr.
- Otto og Gerda Bings Mindelegat: 10.000 kr.
- Fonden af 1844: 8.000 kr.
- Pakning af velkomstposer: 5170 kr.





TAK FOR ET FORRYGENDE 2022