

SELVHJÆLP HERNING

ÅRSBERETNING FOR 2024



Folkekirken
Familiestøtte



BESTYRELSENS BERETNING

Kære medlemmer

En stærk start på året

Året 2024 begyndte i et højt tempo. Allerede en kold januar morgen blev bestyrelsen og konstitueret daglig leder, Maria Hussak, inviteret på Rådhuset til et møde med socialdirektør Søren Liner. Anledningen var vores ansøgning om paragraf 18-midler, der er afgørende for foreningens drift. Selvom vi ikke fik nogen løfter med hjem, blev vi opfordret til at engagere os i byrådsmøder og følge det nye paragraf 17, stk. 4-udvalg, der skulle fokusere på fællesskaber.

Bestyrelsen og Iben deltog herefter i to byrådsmøder, bl.a. for at øge vores synlighed, og så byrådsmedlemmerne fik ansigt på vores arbejde og foreningen.

Ny ledelse og organisatorisk udvikling

Foråret bød på en vigtig milepæl: ansættelsen af en ny daglig leder, Iben Trabjerg. Med en veltilrettelagt onboardingproces og stor opbakning fra Maria Hussak, blev overgangen smidig.

Iben blev hurtigt en del af Selvhjælp Herning og blev introduceret til vores paraplyorganisation, FriSe. Hun deltog i årsmødet i Kolding, og bestyrelsen var også repræsenteret ved FriSes generalforsamling.

Allerede kort efter sin tiltrædelse tog Iben fat på at optimere IT-systemerne og sikre bedre synlighed af igangværende projekter. Vi i bestyrelsen følte hurtigt, at vi havde truffet det rette valg.

Politisk opmærksomhed og samarbejde

Vi havde i år også fornemt besøg af folketingsmedlem Mogens Jensen, som vi forsøgte at engagere i vores arbejde med henblik på finanslovsmidler via PUF-støtten. Byrådsmedlem Lone Børlum deltog ligeledes. Mogens Jensen blev positivt overrasket over foreningens arbejde og fik materiale med sig om vores aktiviteter og fremtidige initiativer.

Frivillig og fællesskab i centrum

Vores frivillige er hjertet i foreningen, og i foråret fejrede vi dem med en stor fest på Dolphin Hotel. Arrangementet blev muliggjort takket være fondsmidler og donationer, og bestyrelsen deltog samlet for at vise sin anerkendelse.

Den årlige generalforsamling resulterede i en fuldtallig bestyrelse med fem medlemmer og to suppleanter. Dog trak den ene af suppleanterne sig i starten af efteråret.

Styrkelse af kompetencer og strategi

Tre bestyrelsesmedlemmer gennemførte en bestyrelsesuddannelse, der klædte os bedre på til arbejdet. I sensommeren samlede Selvhjælp både ansatte og bestyrelsen til et seminar, hvor vi sammen lagde fundamentet for strategiplanen 2025-2027. Med udgangspunkt i et oplæg fra Iben arbejdede vi os frem til fem overordnede temaer for foreningens fremtid.

Strategiske valg og stærke relationer

I september deltog vi i Mental Talk, hvor vi øgede kendskabet til vores forening. Det var en succes og er uden tvivl en tradition, vi vil videreføre. I august påbegyndte bestyrelsen arbejdet med at skifte revisor, da vi ved et skifte kunne opnå en betydelig besparelse. Derfor indkaldte vi i november medlemmerne til en ekstraordinær generalforsamling for at godkende et skift af revisionsfirma.

Året blev rundet af med en fest for vores frivillige, hvor der blandt andet blev uddelt diplomer til de af vores frivillige, som har været en del af foreningen i 5 år eller mere. Aftenen bød også på teambuilding, banko og gode snakke.

Et lovende 2025

Selvhjælp Herning går en lys fremtid i møde. Vi har en sund økonomi, dygtige og engagerede ansatte samt en voksende skare af frivillige. En stor tak skal lyde til Iben, Maria, Connie og Maja for deres utrættelige indsats. Sammen har vi ikke blot drevet Selvhjælp Herning videre, men sat en ny retning for, hvad vi kan og vil i fremtiden.

BESTYRELSEN FOR SELVHJÆLP HERNING



DAGLIG LEDERS BERETNING

Året 2024 blev helt specielt, ikke mindst for mig. At indtræde som daglig leder for en velfungerende forening som Selvhjælp Herning, har været en fornøjelse og en spændende rejse. Vi har alle skullet lære hinanden at kende, om det har været på kontoret, i bestyrelsen, blandt jer frivillige men også blandt jer deltagere, der er kommet hos os i mange år.

Maria Hussak var konstitueret daglig leder frem til 1. april, hvor jeg tiltrådte, og jeg er fuld af beundring for hendes evne til at varetage stillingen, hendes fleksibilitet og gåpåmod, for derefter at kunne overgive det til mig, uden det blev akavet mellem os. Maria og jeg har et fantastisk samarbejde, og hun er en uvurderlig ansat i Selvhjælp Herning.

Connie og Maja har haft en blæsende opstart på deres ansættelser Selvhjælp Herning, både ift. lederskift og systemer. Da de startede, var foreningen oprettet i én database "Selvhjælp Net" som blev nedlagt kort tid efter. Det er i denne database, vi har overblik over alle deltagere, frivillige og grupper. Der var flere frivillige til at hjælpe med at flytte alle data over i en ny database "Notion", som er det system, vi bruger i dag. Kort tid efter min ansættelse implementerede jeg, sammen med vores IT frivillige Jørn Mosekjær, hele Microsoft-pakken og nedlagde tidligere anvendte systemer, så de har virkelig været udsat for mange skift.



De er heldigvis gode til at sige til, når det bliver for meget, og der er brug for arbejdsro, så jeg kan slå bremsen lidt i. Jeg er heldig med, at alle besidder en stor portion tålmodighed.

Udover at vi har implementeret nye systemer på kontoret, er vi stadig i gang med at implementere fælles arbejdsgange, og så har vi flyttet lidt rundt på nogle ting. Alt sammen noget, som jeg udmærket ved kan give anledning til undring, frustration og forhåbentlig også lidt glæde. Jeg håber, at I med tiden kan se meningen med det hele.

Vores landsorganisation FriSe har søgt midler til flere landsdækkende projekter, og disse er vi så heldige at være en del af. Vi har netop afsluttet et projekt ved udgangen af 2024, hvor vi skulle afprøve en ny måde at afholde sorggrupper på. I 2023 blev vi en del af et 3-årigt projekt, hvor vi danner grupper for mennesker, der føler sig ensomme. Det har været utrolig spændende og lærerigt idet, det er en helt ny gruppe af mennesker for Selvhjælp på nationalt plan. Maria fik igen rettet fokus på ungeprojektet, som er forlænget til og med 1. kvartal af 2026, og det har været en spændende proces at følge i styregruppen. I kan læse mere om sorgprojektet og ungeprojektet længere inde i årsberetningen.

Når vi arbejder med projekter, betyder det ikke kun nye former for grupper. Det betyder for det første, at vi får tilført noget økonomi, men også at vi deltager i arbejdet med at udvikle indhold og beskrivelser af grupperne.

Vi deltager i opstart, læring og afvikling af projekterne ligesom, vi indgår i evalueringen af disse. Det giver også en masse læring til foreningen, og vi danner netværk med de andre selvhjælpsforeninger, der også er med i projekterne.

Af hjertet tak til alle jer frivillige der yder en kæmpe indsats, hver især, på mange forskellige fronter. Lige fra facilitering af vores grupper til bemanning af stand på Mental Talk og pakning af poser på biblioteket. I hjælper os med at sætte hylder op, IT, holde forsamtaler og meget mere. Til bestyrelsen skal lyde en stor tak for et godt samarbejde i året der er gået. Alle I frivillige er hjertet af vores forening.

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

Tak til alle gruppedeltagere, som gennem stærke samtalefællesskaber skaber liv i vores rammer og nye rammer i eget liv.

Tak til Advisery boardet for hjælp, støtte og sparring. I forstår at afvikle produktive møder, hvor der er gode drøftelser, høj effektivitet og handlekraft.

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

IBEN TRABJERG

Daglig leder



ÅRET I TAL

403

DELTAGERE
I ALT

63

GRUPPER
I ALT



274

VOKSNE
DELTAGERE

41

VOKSEN-
GRUPPER

17

NYE VOKSEN-
GRUPPER



SELVHJÆLP
HERNING

4

**NETVÆRKS-
GRUPPER**

51

**UNGE
DELTAGERE**

6

**UNGE-
GRUPPER**



78

**DELTAGERE
VAR BØRN**

12

**TRIVSELS-
GRUPPER**

FRIVILLIGE

Selvhjælp Herning ville intet være uden frivillige. Vi værner om og værdsætter de frivillige højt, da det er dem, vores deltagere møder, når de er i vores grupper.

Langt hovedparten af vores frivillige er facilitatorer i grupperne, men vi har også frivillige, der afholder forsamtaler, distribuerer PR-materialer rundt i byen, bemander vores stand på Mental Talk, hjælper med IT på kontoret, hænger en hylde op, står for bogsalg på Herning bibliotek, laver administrative opgaver som fx korrekturlæsning, pakker poser på Herning bibliotek, hjælper med praktiske opgaver og repræsentation af Selvhjælp Herning.

Vi gør meget ud af kontinuerligt at rekruttere, hvilket vi primært gør gennem vores netværk, sociale medier og frivilligjob.dk. Vi oplever stor interesse og tilstrømning af nye frivillige, hvilket vi håber fortsætter, da vi af og til oplever, at vi ikke har nok frivillige til de grupper, der efterspørges på. Særligt frivillige til grupper på folkeskolerne i dagtimerne, kan være en udfordring.

Vi er så heldige, at vores frivillige er helt utroligt dedikerede og meget loyale. Det er helt særligt, at vi har så mange frivillige, der har været med i mange år, så vi i forbindelse med vores julearrangement kunne fejre fem 10-års jubilarer og ni 5-års jubilarer.

70

FRIVILLIGE VED
ÅRETS UDGANG

20

NYE
FRIVILLIGE

14

UNGE
FRIVILLIGE

Det giver en uvurderlig værdi i form af kontinuitet, kendskab og daglig kapacitet. Der kommer fortsat mange nye frivillige til, hvilket bidrager med ny energi og gode idéer, og dem gør vi en del for at inddrage i det frivillige fællesskab, som Selvhjælp Herning også rummer.

I 2024 har 20 nye frivillige gennemført vores introkursus, som er obligatorisk for dem, der skal facilitere selvhjælpsgrupper. På introkurserne bliver deltagerne klogere på vores forening, selvhjælpsmetoden og de værdier, vores arbejde bygger på. Derudover øver vi aktiv lytning, spørgeteknikker og laver mange forskellige øvelser. Men vi taler også meget om, hvordan man passer på sig selv i det frivillige arbejde. Introkurset strækker sig over 8 timer fordelt på 2 dage.

Øvrige frivillige behøver ikke at deltage i kurset, men bliver sat ind i foreningens formål og værdigrundlag. Vi er virkelig taknemmelige for, at vi fortsat kan rekruttere så mange frivillige i en tid, hvor alle taler om mangel på frivillige.

Vi har 14 unge, der er frivillige, idet de deltager i et ungepanel, der er koblet på ungeprojektet. De giver gode input og idéer udover, at de validerer beslutninger ind i projektet.



Introkursus foråret 2024



Bogsalg på biblioteket



Ungepanellet arbejder

De frivillige der ønsker at facilitere børnegrupper, skal på et supplerende børnegruppelederkursus. I 2024 afholdte vi to børnegruppelederkurser umiddelbart efter introkurserne, så de frivillige er uddannede og kan komme i gang med at facilitere grupper. På børnegruppelederkurset bliver skolemedarbejdere, der har grupper på skolerne sammen med vores frivillige, også inviteret med. Efter gennemført kursus indhentes der børneattest på vores 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.

Tusind tak til alle jer, foreningens frivillige.



Overrækkelse af jubilæumsgaver til julearrangementet i december 2024

BESTYRELSEN

Året har budt på en ordinær og en ekstraordinær generalforsamling. Den ordinære generalforsamling blev afholdt den 22. april 2024. Bodil Schou og Ove Hansen var på genvalg og blev sammen med Klaus Kragh valgt for en 2-årig periode ved kampvalg. Som suppleanter blev Leo Lund-Jensen og Gerda Sparvath valgt, og dermed var bestyrelsen igen fuldtallig. Efter generalforsamlingen konstituerede bestyrelsen således, at Bodil Schou blev formand, og Ove Hansen fortsatte som næstformand. I oktober måned valgte Leo Lund-Jensen at trække sig som suppleant, og bestyrelsen har således bestået af Bodil Schou, Ove Hansen, Kirsten Thomsen, Helene Nielsen, Klaus Kragh og Gerda Sparvath året ud. Bestyrelsen har ledet foreningen sikkert gennem store udskiftninger på personalefronten i 2023 og et lederskifte i 2024 og har nu stort fokus på at bevæge sig og arbejde på det strategiske plan. Bestyrelsen besidder hver især mange kompetencer, som supplerer hinanden godt og er et stort aktiv for foreningen.

I oktober måned afholdtes den ekstraordinære generalforsamling med to punkter på dagsordenen. Hovedårsagen, til at bestyrelsen valgte at indkalde hertil, var ønsket om at skifte revisor, der udelukkende tog afsæt i en øget udgift for revision. Dermed blev det en stor tak til BDO Revision for et mangeårigt tilfredsstillende samarbejde, og et nyt samarbejde med Blicher Revision blev indgået. Det andet punkt på dagsordenen var en ændring i vedtægterne §4 og §6, der gik på, hvordan der indkaldes til generalforsamling og ekstraordinær generalforsamling. Vedtægtsændringerne blev vedtaget med aftale om at stille nyt forslag på kommende ordinære generalforsamling med ændret ordlyd.

ANSATTE

I årets første måneder var Maria Hussak konstitueret som daglig leder og derfor måtte ungeprojektet stå lidt på stand-by. Maria havde nok at se til med at styre den daglige drift, samarbejde med bestyrelsen, være med i processen i rekruttering af ny daglig leder og skulle også on-board Maja og Connie, der på dette tidspunkt stadig var nyansatte på kontoret. Alt dette klarede Maria med et smil på læben.

Første april startede Iben Trabjerg i stillingen som daglig leder. Iben har en baggrund som sygeplejerske, foreningsarbejde og kom fra en stilling som leder for hjemmeplejen i Ikast-Brande Kommune. Året er gået med at udarbejde forskellige arbejdsgange, implementere systemer men i høj grad også med at lære hinanden at kende.



På kontoret sætter vi stor pris på at arbejde sammen. Vi deler succeser og glædes på hinandens vegne. Vi er gode til at hjælpe hinanden, grine sammen og støtter hinanden, når noget er svært. Der er en høj grad af fleksibilitet hos de ansatte, og arbejdet ville ikke lykkedes uden.



Staffetten gives videre
til Iben

I den sidste halvdel af året var vi så heldige at have Vibeke Dyrmosé i praktik en dag om ugen. Vibekes opgaver var at tjekke at indskrive nye deltagere og frivillige i vores database og assistere Maja med administrative opgaver samt forefaldende kontoropgaver.



Seje Maja går med 'March
mod ensomhed'

Derudover kommer Lisbeth Jensen og Marianne Mathiasen fast hver/hver 2. uge og afholder forsamlinger med nye deltagere. Det er en kæmpe hjælp for os, da vi ellers skal afsætte timerne til samtaler hos os selv.



Connie underviser på
børnegruppelederkursus og får så
meget ros for sin formidling

ADVISERY BOARD

VI 2024 blev der dannet et advisoryboard for Selvhjælp Herning på initiativ af Jan Ørum Vermø og vores daglige leder Iben Trabjerg.

Advisery boardet fungerer som sparring og hjælp for Iben og har ikke indflydelse på bestyrelsen, der arbejder strategisk med foreningen. De to ting fungerer sideløbende og har forskellige funktioner.

Advisery boardet hjælper Iben med at øge kendskabet til foreningen og kan bidrage med deres syn på de udfordringer, hun står overfor. Derudover ønsker de at hjælpe med at skaffe finansiering til foreningen. Deres første arrangement er planlagt i 2025 og bliver en Charity Dinner, hvor hele billetprisen går ubeskåret til Selvhjælp Herning.

Advisery boardet består, udover Iben Trabjerg, af Jan Ørum Vermø, Allan Kristensen, Sofie Lysgaard, Inger Abildtrup Pedersen, Rasmus Norup, Julie Vermø, Poul Lindy, Anette Spicker Bruhn og Anette Buhl Sørensen.

DET SOCIALE FÆLLESSKAB

Hvis der er noget, vi elsker, så er det, når vi kan mødes med vores frivillige om hygge, oplevelser og god mad. Det er i høj grad med til at styrke det frivillige fællesskab og tilknytningen til Selvhjælp Herning, og det gør det forhåbentlig endnu mere givende at være frivillig i netop hos os. Og faktisk blev der afholdt hele tre arrangementer i 2024, da julearrangementet 2023 blev udsat til en nytårskur i januar 2024.

Årsagen til traditionsbruddet, var, at vi i slutningen af 2023 sagde farvel til tre ansatte og goddag til to nye, og derfor prioriterede vi i december 2023 at have ro til oplæring af Maja og Connie.



Det var en skøn aften, hvor Tekstilmuseet stillede deres flotte lokaler til rådighed for festen, og en af de ansatte på museet gav os en spændende rundvisning i deres udstilling. Flere af vores frivillige har en fortid i tekstilbranchen, så derfor fortsatte snakken med gode anekdoter fra en svunden tid under maden. Da vi havde forsynet os med lækker tapas, var der tid til at lege, hvor vores frivilliges konkurrencegen blev pudset af. Vinderne gik fra festen med armene fulde af præmier.

Vi afholdte et dejligt sommerarrangement i juni måned, delvis sponsoreret af Dolphin Hotel, og forkælede de frivillige, så meget vi kunne. Vi startede med kaffe og kringler, mens vi fik et spændende foredrag af Birgitte Damgaard om familien Damgaards historie i Herning og den store tilknytning til kunsten. Vi gik sammen op til "den hvide by" i Birk, hvor Birgitte fortsatte fortællingen, og vi kunne opleve Angligården og skulpturparken. Herefter gik turen tilbage til hotellet, hvor vi fik serveret lækker mad, mens der blev talt og grint sammen. Aftenen sluttede med fællessang ved Claus Lindeberg fra duoen Claus og Morten.



Takket være Nordea Fonden kunne vi også afholde et julearrangement, som startede med bobler og snacks i Selvhjælp Hernings lokaler. Alle frivillige var delt op i hold, som sammen skulle løse gåder for at komme videre rundt i "spillet". En anderledes form for Escape-room, der stillede krav til samarbejdsevner og forskelligartede kompetencer. Så gik turen gennem Herning gågades smukt pyntede gågade med julelys og juleudstillinger hen til Fox and Hounds, hvor vi fik lækker mad fra Gastro13. Efter maden var der markering af fem -og ti års jubilare blandt de frivillige, og sidst men ikke mindst, banko med en masse gaver indsamlet af vores frivillige Peer og Vibeke.

I august havde vi besøg af lederen fra Herning Krisecenter, som fortalte om, hvordan de arbejder, og hvad de tilbyder, for interesserede frivillige. Særligt de to frivillige, der faciliterer grupper for kvinder, der har levet i et voldeligt forhold, fik svar på mange spørgsmål. Men det gav også mulighed for at drøfte forskellige dilemmaer og overvejelser. Vi gik alle lidt klogere hjem denne eftermiddag.

I oktober inviterede vi også ind til et oplæg med overskriften "Hvorfor er det på alle måder godt at være frivillig?" ved Michael Nørager. Formand Bodil Schou havde formidlet kontakten og stod for korrespondancen med Michael, og det blev til en aften med humor og grin, men også fakta om, hvad frivillighed gør ved os som mennesker. Michael er en fantastisk formidler med et glimt i øjet.

Vi ser frem til flere sociale sammenkomster i 2025.



KURSER

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.

Et Skridt Videre – kursus

I februar var alle frivillige inviteret til kursus i facilitering af ADHD-mestringsforløbet Et Skridt Videre. Vi oplever en enorm efterspørgsel på vores ADHD-mestringsforløb, og derfor var vi glade for, at vi havde fået PUF-midler til at kunne invitere er Tine Hedegaard fra ADHD-foreningen til Herning. På kurset lærte de frivillige Et Skridt Videre-forløbet at kende og blive klædt på til at være gruppeleder på disse forløb.

Børnesorg

Den 8. februar afholdt vi et sorgkursus i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse. Undervisningen blev varetaget af en fagperson fra Kræftens Bekæmpelses børnesorgsprogram Omsorg, som er specialiseret i arbejdet med børn i sorg.

Kurset gav deltagerne vigtig viden om, hvordan børn reagerer på sorg og tab, og hvordan man som voksen bedst kan støtte og møde børn i deres sorgproces. Derudover blev deltagerne klædt godt på til at varetage sorggrupper for børn – både med teoretisk indsigt og konkrete redskaber, der kan bruges i praksis.

Kurset var et vigtigt skridt i vores arbejde med at skabe trygge og støttende fællesskaber for børn, der oplever svære livssituationer.

SPARRING OG REFLEKSION

Sparring er et udtryk, som bruges både inden for sport og erhverv. I begge sammenhænge er det at have en sparringspartner, ensbetydende med at have en at læne sig op ad, som tør udfordre og udvikle en til at blive bedre. Refleksion kommer af latin, og en ordbogsforklaring kan være tilbagekast, afspejling, genspejling. Det handler om eftertanke, også den tanke som kommer efter noget. Ved at reflektere over og se sammenhængen mellem handling og resultat, styrker vi muligheden for, at vi lærer til næste gang.

I 2024 har vi lanceret et nyt initiativ, 'Sparringsforum for børnegruppeledere' som et tilbud for dem, der faciliterer børnegrupper og 'Sparring og refleksion' for dem, der faciliterer voksengrupper. Dette som et led i at styrke fagligheden og skabe et rum for erfaringsudveksling blandt vores engagerede frivillige og samarbejdspartnere.

Målgruppen for sparringsforummet er både de frivillige, der leder grupper her på Fredensgade, og de mange engagerede skolemedarbejdere, vi samarbejder med rundt omkring på skolerne. Det er fantastisk at se, hvordan relationer og netværk opstår på tværs, og hvordan vi sammen kan skabe de bedste rammer for deltagerne i grupperne.



Ved det første Sparringsforum for børnegruppeledere i september satte vi fokus på skilsmisse og de strategier, børn benytter for at håndtere forandringer i familien. Familiekonsulent Jette Larvid holdt et inspirerende oplæg, hvor hun delte sin viden om børns reaktionsmønstre og gav deltagerne indsigt i, hvordan vi som gruppeledere bedst kan støtte børn i svære livssituationer.

Til 'Sparring og refleksion' for voksengruffefacilitatorer i december blev der afprøvet nogle af de øvelser, der kan anvendes i grupperne, og derefter blev deltagerne delt op i grupper, hvor de reflekterede over forskellige spørgsmål. Der blev givet udtryk for, at det var rigtig godt at have et rum, hvor man kunne sparre med hinanden om de ting, man står i som facilitator og tiden føltes knap, da snakken gik ubesværet.



Sparringsforummet har været en stor succes og har tydeligt vist værdien af fælles refleksion og videndeling. Det er inspirerende at opleve det stærke engagement fra både frivillige og skolemedarbejdere, og vi glæder os til at videreudvikle dette initiativ i 2025 – til gavn for både gruppeledere og ikke mindst de deltagere, vi er her for at støtte.

SUPERVISION



Formålet med supervision er at forbedre de frivilliges kompetencer og fremme refleksion over praksis. I supervisionen er der fokus på de konkrete oplevelser og udfordringer, som de frivillige står overfor i hverdagen. Når de går fra supervisionen, skal de gerne være klogere, gladere og bedre til det praktiske arbejde.

I 2024 fik alle frivillige, der faciliterer børne og/eller ungegrupper også tilbud om supervision ved Psykolog Charlotte Jensen. Tidligere har ansatte i Selvhjælp Herning kunnet supervisere, men pt. har ingen af os en uddannelse til at kunne dette.

I gennem supervision har man som frivillig mulighed for at ventilere og få talt om de følelser, tanker og overvejelser, der vil vise sig, når man arbejder med børn, der står i noget svært. Men når vi sammen kan anskue det objektivt og få andres perspektiver på tingene, får man ryddet lidt op i sin "rygsæk" og har flere handlemuligheder i nye situationer.

TRIVSELS-GRUPPER

Kært barn har mange navne, så selv vi ansatte var forvirrede. Vi er nu landet på, at grupper for børn på skolerne fortsat benævnes trivselsgrupper, men grupper der afholdes i egne lokaler benævnes børnegrupper.

De seneste år har vi desværre oplevet en nedgang i antallet af børnegrupper hos Selvhjælp Herning – en tendens, der har været særligt markant i 2024.

En af de væsentligste årsager er de nedskæringer, der har været på AKT- og trivselstimer i skolerne. Disse funktioner har tidligere spillet en vigtig rolle i at identificere børn med behov for støtte og henvise dem til vores grupper, samt selv afholde grupper.

Samtidig blev vi i 2024 opmærksomme på, at der i 2023, og den første del af 2024, bl.a. ikke har været den nødvendige opmærksomhed på samarbejdet med skolemedarbejderne. Dette har haft konsekvenser for vores fælles indsats for at hjælpe børn i sårbare situationer.

I 2024 samarbejdede vi med ca. 15 skoler i Herning Kommune, hvor nogle har haft mulighed for at afsætte timer og prioritere at afholde grupper, mens andre desværre ikke har haft den nødvendige kapacitet.



Vi er meget glade for det samarbejde, vi har omkring trivselsgrupper på skolerne, og vi ser stor værdi og potentiale i den indsats, der bliver gjort for børns trivsel. Derfor har vi siden den sidste halvdel af 2024 arbejdet målrettet på at genopbygge samarbejdet med skolerne og samtidig etableret nye samarbejdsaftaler med:

- **Haderup skole**
- **Tjørring skole**
- **Sdr. Felding**

Vi er fortsat i en proces med at etablere og genetablere eksisterende samarbejder omkring grupperne, på skolerne og vi ser fremad med en stærk ambition om at sikre, at flere børn får adgang til den støtte, de har brug for gennem vores børnegrupper.

I løbet af 2024 har vi startet 12 grupper med 78 børn, fordelt på skoler og centralt på vores egen lokation.

Seks af grupperne blev afholdt centralt og de resterende har vi afholdt på nedenstående fire skoler

- **Aulum-Hodsager Skole**
- **Højgårdskolen**
- **Sdr. Felding**
- **Sørvad-Ørnhøj Skole**

Vi er både begejstrede og stolte over de trivselsgrupper, vi har været med til at etablere – både centralt og i samarbejde med skoler og Herning Kommune. Det er tydeligt, at skolemedarbejdere, sagsbehandlere, sundhedspersonale og forældre i stigende grad ser værdien af disse tilbud og henviser børn til grupperne.



Vores løbende evalueringer samt tilbagemeldinger fra både deltagere og facilitatorer viser, at grupperne gør en reel forskel. Børnene oplever at blive styrket i at handle og tænke anderledes, sætte ord på det svære, være i kontakt med deres følelser og øge deres evne til at deltage i undervisningen.

Denne indsats er kun mulig takket være et stærkt samarbejde og en dedikeret indsats fra både frivillige og fagpersoner. Vi ser frem til at videreudvikle og styrke tilbuddet, så endnu flere børn får gavn af trivselsgrupperne.

Nyt samarbejde mellem R.O.S. og Selvhjælp Herning

I 2024 blev der etableret et nyt samarbejde mellem UngHerning – R.O.S. (Ressourceafklaring, Overblik, Samarbejde) og Selvhjælp Herning for at styrke indsatsen for elever med bekymrende skolefravær. R.O.S. er en indsats i Herning Kommune, der har til formål at inkludere elever fra 4.-10. klasse i et almindeligt skoletilbud med udgangspunkt i deres distriktsskole.

Som en del af samarbejdet har UngHerning uddannet to medarbejdere på Selvhjælp Hernings børnegruppelederkursus. Dette gør det muligt for dem at afvikle trivselsgrupper på skolerne, efter at et barn har afsluttet sit tre måneder lange R.O.S.-forløb. Formålet er at give børnene en fortsat mulighed for støtte og fællesskab, der kan bidrage til en stabil skolegang og bedre trivsel.

Samarbejdet sikrer en helhedsorienteret indsats, hvor R.O.S.-forløbet suppleres med trivselsgrupper, så eleverne får en blødere overgang og mulighed for at fastholde de positive forandringer, de har opnået.

Sådan et forløb har været afholdt på Sdr. Felding skole.

S.I.B.S - Nyt samarbejde om søskendegrupper

I 2024 indgik Selvhjælp Herning og Døgn & Familiestøtte Herning et nyt formaliseret samarbejde med henblik på at afvikle søskendegrupper i 2025. Formålet er at støtte søskende til børn med særlige behov gennem et kombineret søskendekursus, der styrker både trivsel og mestring.

Samarbejdet kombinerer faglig viden med frivillig indsats for at skabe et trygt og støttende fællesskab for både søskende og deres forældre. Døgn & Familiestøtte Herning bidrager med SIBS-instruktører, der faciliterer de første sessioner, hvor forældre også inddrages. Herefter overtager frivillige gruppeledere fra Selvhjælp Herning, der viderefører arbejdet med søskendes trivsel gennem samtaler og aktiviteter.

Samarbejdet sikrer en helhedsorienteret tilgang, hvor både børn og forældre får støtte til at håndtere udfordringer og skabe positive forandringer i hverdagen.



UNGEGRUPPER

Med støtte fra
TrygFonden

I ungeprojektet er et treårigt projekt, som er finansieret af TrygFonden.

Formålet med projektet er at blive klogere på, hvordan vi skaber de allerbedste selvhjælpsgrupper for unge (15-25 år), samt hvordan vi når ud med budskabet om ungegrupperne til målgruppen.

Vi har kørt projektet siden januar 2023. I projektets første periode læste vi op på ungeforskning, lavede spørgeskemaundersøgelser, workshops og interviews med målgruppen. På baggrund af

den viden, vi her indsamlede, valgte vi at afprøve tre forskellige former for selvhjælpsgrupper hhv. aktivitetsbaserede ungegrupper, udendørs ungegrupper og klassiske selvhjælpsgrupper.

I 2024 har vi kørt to udendørsgrupper, som vi har valgt at kalde SnakUd. SnakUd er en gruppe, hvor unge med forskellige udfordringer mødes og taler om de forskellige emner, som kan være svære, når man er ung. Vi udviklede SnakUd, fordi de unge vi talte med efterspurgte en gruppe, hvor man kunne tale om både de glæder og sorger der følger med et ungeliv. Vi har haft to gode SnakUd-grupper, hvor der er knyttet relationer og deltagernes trivsel er forbedret.



Vi har også kørt to aktivitetsbaserede grupper. Begge grupper blev afviklet på nogle af de ungdomsuddannelser, vi samarbejder med i projektet nemlig SOSU-skolen og Herning Gymnasium. Tematikkerne for grupperne var bl.a. indre og ydre forventningspres, og på Herning Gymnasium spillede de brætspil, imens de på SOSU-skolen lavede forskellige aktiviteter fra gang til gang bl.a. madlavning, besøg på Mental Talk og mindfulness.

Endelig har vi kørt to klassiske selvhjælpsgrupper. En for unge pårørende og en for unge med en autismediagnose. Begge grupper kørte i egne grupper. Særligt i autismegruppen er der opstået et fantastisk fællesskab. Gruppen mødes forsat godt støttet af de frivillige i gruppen.

Vi evaluerer grupperne ved at lave en før- og eftermåling af trivslen. Denne måling viser, at 2/3 af deltagerne er i bedre trivsel efter endt gruppeforløb. Derudover interviewer vi en deltager fra hver gruppe. Deltagerne siger bl.a. følgende om deres deltagelse:

"Det har givet mig rigtig meget og fik mig til at føle, at jeg hørte til et sted, og at jeg ikke var alene." Mand, 25 år

"Det havde stor værdi for mig at deltage i gruppen. Det var rart at møde andre unge og lære, at de også har det svært med det sociale." Mand, 24 år.



"Det giver mig en stolthed, at jeg tør dele, hvordan jeg har det, fordi jeg tidligere har haft det skidt med at fortælle andre om, hvordan jeg har det." Kvinde, 17 år



Som en del af projektet har Selvhjælp Herning også fået et ungepanel, som består af 10 unge mennesker, der sparrer med Maria om de erfaringer, vi gør os i løbet af projektet. Deltagerne i ungepanelet deltager frivilligt og bibringer projektet med nye idéer og perspektiver. Det er bl.a. dem, som har skubbet på for, at vi får lavet en animeret infofilm, som vi glæder os til at præsentere i 2025.

Vi nyder at arbejde med projektet, den læring der er i det samt samarbejdet med alle de forskellige kommunale aktører, uddannelsesinstitutioner og sociale foreninger, som er en del af projektet.



VOKSEN-GRUPPER

I 2024 har vi taget del i flere projekter på voksenområdet, heriblandt et landsdækkende sorgprojekt ejet af FriSe, hvor vi i 2024 havde fokus på forankring. Selvhjælp Herning var, som leverandør i projektet, forpligtiget til at afholde to sorggrupper med udgangspunkt i en forløbsguide udviklet af Det Nationale Sorgcenter. Som en del af projektet har flere af vores frivillige været på kursus i sorgteori og den guide, vi bruger i sorggrupperne.

Ligesom i 2023 har vi i 2024 også deltaget i FriSes landsdækkende projekt om selvhjælpsgrupper mod ensomhed. I 2024 har flere frivillige været på kursus i den guide, som bruges i ensomhedsgrupperne. Vi har kørt to selvhjælpsgrupper mod ensomhed og forsætter projektet i 2025, hvor vi især har fokus på forankring af indsatsen.,



I 2024 havde vi alt 41 grupper for voksne, hvoraf de 17 var nye grupper.

Udover den læring og inspiration i vores deltagelse i sådanne projekter giver, så følger der også midler med, som primært skal dække de ekstra lønomkostninger. Det har en stor betydning for en forening som vores, hvor de offentlige tilskud svinger.

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.

I 2024 har vi kørt 17 grupper med 12 forskellige temaer.

Vi er begyndt at lave stikprøvemålinger på nogle af vores grupper, for at måle den effekt deltagerne får ud af at deltage i en selvhjælpsgruppe hos os. Til det formål bruger vi et valideret trivselsmålingsskema.

Ud af de syv grupper vi har foretaget en stikprøvemåling på i 2024, er fem af grupperne samlede trivsel steget. Fire gruppers trivsel er steget fra at være i risiko for udvikling af depression eller stressbelastning til, at de ikke længere er i risiko for udvikling af depression og stressbelastning. En enkelt gruppe er

"De 8 møder har givet mig mere end de psykologsamtaler jeg før har prøvet"

Deltager i Kom Videre Mand

"Selvhjælpsgruppen har gjort mig rolig, glad og i balance"

Deltager i Mindful Walking

rykket fra stor risiko for depression og stressbelastning til, at de ikke længere er i risiko for udvikling af depression og stressbelastning.

Temaer i de nye grupper i 2024

- Kvinder der har levet i voldeligt forhold
- Pårørende til partner der lever med en diagnose
- Kom Videre Mand
- ADHD mestringsforløb "Et Skridt Videre"
- Sorg-gruppe
- Sammen om Ensomhed
- Mindful Walking
- Mennesker der lever med erhvervet senhjerneskade
- Jeg har mistet min partner - sorggruppe
- Pårørendegrupper for forældre
- Mennesker der lever med Parkinson
- Deleforældre

NETVÆRKSGRUPPER

Vi har i år kørt fire netværksgrupper. Netværksgrupper er vores gruppetilbud, hvor man ikke arbejder med selvhjælpsmetoden, men i højere grad har fokus på det sociale samvær. Netværksgrupperne er kendetegnet ved, at de ofte har flere deltagere end selvhjælpsgrupperne og så har mange af netværkene adskillige år på bagen.

I 2024 har vi haft netværk for flexjobbere og førtidspensionister, for enker og enkemænd samt ADHD-café.

Vi har de seneste år ikke haft succes med at starte nye netværksgrupper op, så derfor har vi valgt at fokusere vores energi og personaleressourcer på selvhjælpsgrupperne. De netværksgrupper, som allerede kører i vores regi, fortsatte med at mødes i 2024. Mange af dem mødtes hele året.



En netværksgruppe giver mulighed for

- at opbygge nyt netværk og nye venskaber
- et samlingssted
- erfaringsudveksling og støtte
- at møde ligesindede

Netværksgrupper hos Selvhjælp Herning

- Spilopperne – for flexjobbere og førtidspensionister
- Solsikken – netværk for enker og enkemænd
- Netværksgruppen for flexjobbere og førtidspensionister
- ADHD-caféen

DIALOG PÅ MANGE MÅDER

Vi er i dialog med rigtig mange og på mange forskellige måder. I 2024 havde vi besøg af en chefgruppe fra Herning Kommune bestående af fire personer, hvor dialogen handlede om "nye veje, nye roller" og om, hvordan vi kan skabe et endnu bedre samarbejde mellem Herning Kommune og aktører fra civilsamfundet, herunder Selvhjælp Herning.



Med til mødet havde vi to frivillige, der fortalte om deres arbejde i grupperne men også om, hvordan samarbejdet fungerer mellem kontoret og frivillige. I maj måned havde vi besøg af Folketingspolitiker Mogens Jensen og byrådspolitiker Lone Børlum. Vi fortalte om Selvhjælp Herning og havde en fin dialog om finansiering af vores tilbud i en tid, hvor vi er mange om budet.



Vi har i Selvhjælp Herning oplevet af få afslag på vores ansøgning til PUF-midler, som er Social- og Boligstyrelsens ansøgningspulje til frivilligt socialt arbejde, hvilket har stor betydning for vores økonomi.

MENTAL TALK

I 2024 deltog vi på Mental Talk, som er det 'Mentale Folkemøde', der afholdes i Herning hvert år. Vi deltog med en stand, og her var vi i dialog med potentielle deltagere, potentielle frivillige, andre foreninger, politikere, oplægsholdere og andre interesserede. Frivillige og ansatte bemandede standen sammen, og dette gav også mulighed for at være i dialog med hinanden på tværs.



Dialogen er også en mærkesag på Mental Talk, der bærer undertitlen "Nu taler vi om det", da der er behov for, at vi taler højt om mentale udfordringer.



Under Mental Talk var der rigtig mange oplæg, musik på scenen, fællessang i kantinen i Huset No7, Recovery-banko med Borgmester Dorthe West som opråber og meget mere. At tale højt om det ligger godt i tråd med Selvhjælp Hernings selvhjælpsgrupper, og derfor synes vi, det er oplagt at være repræsenteret på Mental Talk – så vi ses i 2025.

NYE TILTAG



På kontorerne trængte gardinerne til udskiftning, og vi valgte i den sammenhæng at sætte dobbeltlags persienner op, som virker isolerende på de store vinduespartier. Om vinteren er de store overflader meget kolde og om sommeren varme. Til gengæld har vi en fantastisk udsigt. Med udskiftningen er en tilbagevendende problematik i den årlige APV imødekommet.

I køkkenet har vi fået installeret en opvaskemaskine, så ingen skal bruge hverken arbejdstid eller frivilligtid på at vaske op i hånden.

I 2024 fik Selvhjælp Herning nyt logo. Helene fra bestyrelsen, daglig leder Iben og koordinator Maja gik i dialog med kunstner og grafisk designer Laila Christiansen efter sommerferien, og det endte ud i det logo, vi anvender i dag. Både bestyrelse og ansatte er rigtig glade for logoet som symboliserer fællesskabet, hjerterum og grupperne, som er kernen i hele vores virke. Når man får nyt logo skal mange ting ændres, og den proces tager vi med os ind i 2025.



SAMARBEJDER



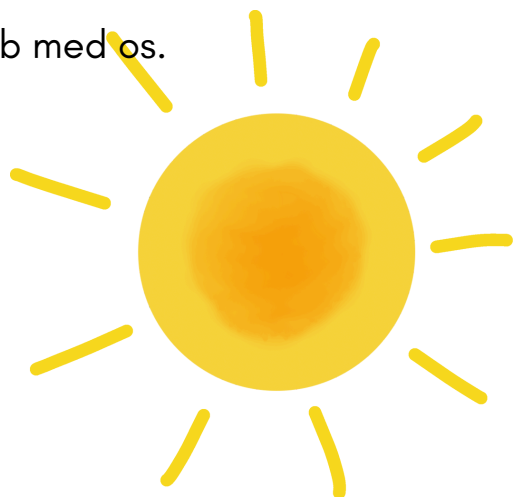
Vi har, som tidligere år, haft kontakt til mange forskellige samarbejdspartnere i 2024, både med andre sociale foreninger, kommunalt og i det private erhvervsliv. Det er afgørende for foreningen, at vi har et bredt netværk og er godt orienteret om, hvad andre organisationer arbejder med. Derfor er vi opsøgende og holder en løbende kontakt med mange samarbejdspartnere

TAK FOR SAMARBEJDET TIL

Herning Kommune som igen i 2024 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. Derudover deltog Maria fra biblioteket også med guide fælleslæsning i SnakUd.
- Borgerservice – for velvilligt at dele vores tilbud på digitale skærme
- Center for kommunikation, som vi løbende er i dialog med om at henvise til vores grupper.
- Forebyggende hjemmebesøg for årlige netværksmøder og samarbejde omkring efterværnshold for "Lær at Tackle" for pårørende til mennesker der lever med kronisk sygdom.
- Jobcenter Herning, som udviser stor interesse og henviser borgere til vores grupper.

- 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 Social, Sundhed og Beskæftigelse, som vi mødes med én gang om året. De har været inspiration til nye indsatser. Louise Theilgaard, Karin Locander og Søren Liner Christensen har alle været en proaktiv støtte og inspirator i udviklingen af vores forening.
- Sundhedsplejen for flittigt at oplyse kommunens familier om vores trivselsgrupper
- Ungeteamet i Herning Kommune for samarbejde og inspiration til vores ungegrupper samt deltagelse i styregruppen i ungeprojektet
- Ungevejen for facilitering af ungenetværksmøder og løbende dialog samt deltagelse i styregruppen i ungeprojektet
- UngHerning for løbende sparring og dialog
- Døgn -og Familiestøtten der udover at henvise til vores grupper er indgået et samarbejde om gruppeforløb med os.



ANDRE SAMARBEJDSPARTNERE

- STX, SOSU-skolen, FGU og HF som er vores gode samarbejdspartnere i ungeprojektet
- Headspace for sparring og gensidig henvisning til hinandens tilbud
- Plads til Forskel for sparring og samarbejde om decentral gruppe i Gullestrup
- Folkekirkens Familiestøtte for sparring og kollegialt samvær
- Frivilligcenter Herning for sparring og kollegialt samvær



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 et årligt medlemskontingent på 150 kr.

I 2024 har vi arbejdet på at finde en god løsning ift. medlemsregistrering og betaling, som ikke kræver, at vi bruger mange administrative timer på opgaven. Timerne ønsker vi nemlig at bruge på at danne selvhjælpsgrupper.

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.



Ovenfor: Iben deltager i dialogmøde omkring §18 midler.

Nedenfor: Bestyrelse og ansatte afholdte i august strategidag, hvor strategien for 2025-2029 blev udarbejdet



DONATIONER OG PULJER

En stor tak til alle som har støttet Selvhjælp Herning i 2024:

- Herning Kommune §18: 420.000 kr.
- Herning Kommune CBF: 205.000 kr. til trivselsgrupper på skolerne
- Herning Bibliotekerne for pakning af velkomstposer: 6.352 kr.
- Thunes Legat: 59.780 kr.
- Velliv Foreningen: 70.000 kr.
- Enid Ingemanns Fond: 15.000 kr.
- Egefonden 25.000 kr.
- Nordea fonden: 15.000 kr.
- Ville Heise: 15.000 kr.
- VMOK: 15.400 kr.
- Tranes Fond: 14.800 kr.
- Fonden af 1844: 5.000 kr.
- Spar Nord Fonden: 40.000 kr.
- Norlys vækstpulje: 10.400 kr.
- Louis Petersens Legat: 20.000 kr.
- Søsterloge nr. 27 Heden: 8.000 kr.
- Jubilæumsfonden 12.08.1973: 17.345 kr.
- Otto og Gerda Bings Mindelegat: 10.000 kr.
- Dolphin Hotel Herning: støtte til sommerarrangement for Selvhjælp Hernings frivillige.
- Salg af bøger på Herning Bibliotek: 12.902 kr.



EGNE NOTER

VI GLÆDER OS TIL ET FORRYGENDE 2025

EGNE NOTER

VI GLÆDER OS TIL ET FORRYGENDE 2025



SELVHJÆLP HERNING

VI GLÆDER OS TIL ET FORRYGENDE 2025