

Årsberetning 2010

Indholdsfortegnelse

- 1. Foreningens formål**
- 2. Bestyrelsen for Selvhjælpsgrupper i Århus**
- 3. Daglig leder og koordinator for Selvhjælpsgrupper i Århus**
- 4. Formandens beretning**
- 5. Grupper og antal igangsættere**
- 6. Kurser**
- 7. Samarbejde**
- 8. Det Sociale Forbrugerråd**
- 9. Pjecer og annoncering**

1. Foreningens formål

- At lave netværksskabende, forebyggende og sundhedsfremmende aktiviteter til gavn for den enkelte og samfundet.
- At bringe mennesker sammen om fælles problemer eller ønsker og hermed give mulighed for i selvhjælpsgrupper at udveksle erfaringer og at støtte og styrke hinanden.
- At skabe rammer der giver mennesker mulighed for selv at handle til fordel for egen og andres sundhed og velvære.
- At den enkelte - i samspillet med de andre i gruppen - udvikler egne ressourcer til i højere grad aktivt at udforme sit eget liv.

2. Bestyrelsen for Selvhjælpsgrupper i Århus 2010

Formand: Dutter Folkerman

Næstformand: Jens Christensen

Kasserer: Tove Riemer

Bestyrelsesmedlem: Karina Warming

Bestyrelsesmedlem: Gurli Sindung

Suppleant: Kirsten Larsen

3. Daglig leder og koordinator for Selvhjælpsgrupper i Århus

Anita Torlyn er ansat som lønnet daglig leder og koordinator med 22 timer pr. uge. I 2010 er der desuden 5 timer ekstra pr. uge bevilget af Magistratens afdeling for Sundhed og omsorg til opstart af projekt livsmød for ældre og handicappede.

Daglig leder og koordinator varetager bl.a.:

- afdækning af behov for hjælp og visitation til selvhjælpsgrupperne
- viderehenvielse til anden form for hjælp
- sammensætning af selvhjælpsgrupper
- supervisering af de frivillige igangsættere,
- administration og bogføring
- samarbejde med andre organisationer
- opgaven som deltager i Det Sociale Forbrugerråd

2010 har været præget af brand december 2010, flytning til Frederiksgade 79 januar 2010 og juli 2010 til Grønnegade 80.

Vi er meget glade for nu at have et permanent sted at være, hvor der er lyse og hyggelige lokaler til gavn for vore deltagere af selvhjælpsgrupperne.

4. Formandens beretning

Året 2010 har for bestyrelsen været en fortsættelse af den igangværende udvikling af Selvhjælpsgrupper i Århus frem mod en mere professionelt fungerende forening, som til stadighed ønsker at medvirke til at sætte dagsordenen i det frivillige sociale arbejde i Århus Kommune.

Dette berører flere funktioner i bestyrelsen såvel som i foreningen. Samtidig har bestyrelsens mål og handlinger for dette år været kraftigt påvirket af brand og flytninger, som allerede beskrevet.

Ud over at genskabe det praktiske grundlag for foreningens arbejde i samarbejde med daglig leder har bestyrelsen haft fokus på formidling, nye veje, trivsel og kompetenceudvikling for vore igangsættere.

I den forbindelse har daglig leder og formanden samarbejdet om fundraising til et projekt, som daglig leder arbejder videre på.

Projektets formål er gennem selvhjælpsgrupper at styrke unge på erhvervsuddannelserne til at gennemføre uddannelsen. Baggrunden for projektet er, at frafaldsprocenten for disse uddannelser er uacceptabel stor.

Grunden til vi har valgt netop dette fokus er, at bestyrelsen ønsker en bred dækning for foreningens arbejde set i relation til problemstillinger i samfundet. Derfor sætter vi nu lys på ungeområdet.

Bestyrelsen har dette år besluttet et samarbejdskoncept, hvor vi har defineret vore roller (interesser) i bestyrelsen og sikret et arbejdsklima, hvor alle anerkendes for det, de varetager

og handler på. Indsatsen følger energien i anerkendelse af, at det er frivilligt arbejde, som udføres. Endvidere har vi skabt en struktur for mødegang, som har bevirket effektivitet og kvalitet i samarbejdet. På den baggrund lægger bestyrelsen på generalforsamlingen et vedtægtsforslag frem, som drejer sig om at kunne tiltrække ressourcepersoner til bestyrelsen periodisk, for at understøtte igangværende projekter.

For foreningens ansatte (Anita) har vi i samarbejde udviklet et årsur, som indeholder de praktiske og tilbagevendende handlinger, der skal gennemføres hvert år. Dette indbefatter MUS og lønforhandling.

Årsuret har også skabt et overblik for bestyrelsens arbejde ud over de spontane tiltag, vi beslutter.

Tidens vilkår har ændret samarbejdet med Igangsætterne til et mere kompetenceorienteret samvær, hvor hyggestunder er afløst af supervision og kursusvirksomhed.

Det udelukker ikke det hyggelige – vi har blot ikke i 2010 haft tiden til praktiske arrangementer. Derfor opfordrer bestyrelsen Igangsættere og andre medlemmer, som gerne vil arrangere sommerfest, julefest, foredrag eller andre sammenkomster for det næste år, til at komme med handleforslag til dette. Bestyrelsen har ikke selv haft ressourcerne og med de mange tiltag, der arbejdes med, vil det være kærkomment også for 2011.

Daglig leder har dette år videreudviklet foreningens brede og spændende netværk med andre foreninger og offentlige instanser. Endvidere har bestyrelsen engageret sig yderligere i samarbejdet med FRISE, hvilket der også er kommet spændende tiltag ud af.

Det er vort ønske fortsat at udvikle netværk og samarbejder og skabe kontakt til potentielt nye samarbejdspartnere.

Året 2010 har samlet set videreudviklet foreningens bestyrelsesarbejde i en professionel retning og det bliver spændende at se, om det vil afspejle sig i de evalueringer, som vi beder deltagerne udfylde.

Det er netop ét af de kommende fokusområder, vi vil arbejde mere med – videreudvikling af evaluering af foreningens virke!

Et andet emne presser på - skal vi blot hedde "Selvhjælp i Århus" fremover og fjerne ordet "selvhjælpsgrupper"? Det spørgsmål samt meget andet skal den kommende bestyrelse tage stilling til sammen med medlemmerne og med de ord vil jeg sige tak for min tillidspost som bestyrelsesformand, hvilket jeg grundet udlandsarbejde har besluttet at afslutte ved denne generalforsamling.

5. Grupper og antal igangsættere

I 2010 har foreningen oprettet 15 nye grupper, som er et fald i forhold til 2009 med 18 nye startede grupper. Det normale ligger mellem 18-20 nystartede grupper om året. 2010 er således under normalen, men en af grundene skal nok søges i brand december 2010 samt flytning både december 2009 og juni 2010.

Foreningen har 40 frivillige igangsættere tilknyttet, hvor nogle har grupper og nogle har pause som igangsætter. 13 af de 40 er nye igangsættere, som blev uddannet i efteråret 2010.

I 2010 havde foreningen 88 medlemmer. Der er skrevet 91 personer op, som ønsker at deltage i en gruppe. Ønskerne er fordelt på 42 emner.

I alt har der været 40 grupper i gang i perioden 1/1 2010-31/12 2010.

Grupper 1/1 2010 – 31/12 2010:

	Nuværende grupper	Grupper startet i 2010	Afsluttede grupper
Benzoafhængig	1	1	
Depression	1		
Efterladte efter selvmord, mistet forælder	1		
Efterladte efter selvmord, mistet voksne børn	1	1	
Forælder til adopterede med adfærdsforstyrrelser	1		1
KEM	2	1	
Pårørende til ADHD			1
Pårørende til depression	1		
Samvær og netværk 40-60 år	1	1	
Samvær og netværk 40-60 år med plads til livet kan være svært		3	3
Selvværd og grænser	2	2	3
Skilsmisse	1	1	4
Skilsmisse, børnegr			1
Sorg, mistet kæreste/ægtefælle	2	1	
Sorg, mistet søskende	1	1	
Sorg, mistet voksne børn		1	1
Stress	3	2	1
VBA			
I alt	17	15	15

6. Kurser

Til afholdelse af kurser kan vi ikke anvende vores almindelige tilskud, men skal søge i en særlig pulje forbeholdt kurser og uddannelser. Der er i de senere år sket en kraftig forøgelse af antallet af ansøgere, men de økonomiske midler er uændret.

Foreningen fik ikke bevilget midler til vores obligatoriske Igangsætterkursus for nye frivillige fra den særlige pulje forbeholdt kurser. Bestyrelsens bekymring for om støtten til vore interne kurser fremover er helt fraværende i nogle år ser således ud til at være blevet til virkelighed. Det går ud over kvaliteten af det frivillige arbejde og ud over de få mærkbare anerkendelser de frivillige kan opnå for deres store og ulønnede indsats. Vi anser vores obligatoriske Igangsætterkursus som et uhyre vigtigt fundament for arbejdet med vore frivillige. Det er en af de vigtige forudsætninger for at bibeholde kvaliteten i vores frivillige arbejde. Foreningen søgte efter afslaget fra Socialministeriet Århus Kommune om støtte til det obligatoriske Igangsætter kursus og fik det bevilget. Det er foreningen naturligvis glade og taknemmelig over.

I efteråret holdt vi så vores obligatoriske Igangsætterkursus over to weekends for nye igangsættere. På kurset formidler vi foreningens værdier, underviser og træner de kommende

Igangsætter i kommunikationsværktøjer som aktiv lytning. Vi har også i år haft ekstern underviser psykolog Helge Lassen på i den svære samtale med efterfølgende øvning. Som vanlig fik kurset fine evalueringer af deltagerne.

7. Samarbejde

Samarbejde med foreningen "Efterladte efter selvmord"

Daglig leder og koordinator har ved flere lejligheder deltaget i foreningen "Efterladte efter selvmord" cafeaftner og foredrag. På den måde bliver flere potentielle gruppedeltagere også gjort opmærksom på vores tilbud. Flere har henvendt sig på den baggrund.

Samarbejde med foreningen "Benzorådgivningen".

Vi afholdt sammen med Benzorådgivningen den 27. oktober en temaaften om afhængighed af sove- og nervemedicin (benzodiazepiner). Psykiater Jens Frydenlund, som har mange års erfaring med nedtrapning af langtidsbrugere fortalte om afhængighed og bivirkninger. Desuden forelagde han modeller for nedtrapning. Temaaften var arrangeret med henblik på også at tilbyde støttegrupper for afhængige, som ønsker at komme ud af afhængigheden. 60 deltog i arrangementet. Efterfølgende er der startet en støttegruppe op i samarbejde med Benzorådgivningen.

Plant et smil

Foreningen deltager i den årlige synlighedsdag for frivillige organisationer i Århus. Den 7. maj 2010 blev arrangementet afholdt i Bruun Galleri. Der er opstilling af boder, uddeling af pjecer, events og taler.

Styregruppen for ældre og sorg.

Det er en styregruppe i samarbejde med Århus Kommune der er sammensat af flere frivillige organisationer, som alle tilbyder sorg- og livsmodsgupper til ældre. Arbejdsopgaven for styregruppen er i høj grad at synliggøre tilbuddet om sorg- og livsmodsgupper. Styregruppen satser især på synliggørelse hos frontpersonalet, da den oplever, at dette vil have den største effekt mht. udbredelse af budskabet om vores tilbud.

Der blev afholdt en temaaften med Susse Wold som trækplaster 15. marts 2010 for at synliggøre tilbuddet om sorg- og livsmodsgupper med ca. 100 deltagere.

14 og 15 april afholdtes kursus om at miste for interesserede frivillige og frontpersonale.

Samarbejde med Arbejdsmarkedscenter Nord.

Selvhjælpsgrupper i Århus har efterhånden et stabilt samarbejde med Arbejdsmarkeds Center Nord. De har et par gange om året et kursusforløb af 12 ugers varighed for stressramte, der er på vej ud på arbejdsmarkedet. Sidst i kurset kommer Selvhjælpsgrupper i Århus ud og fortæller, hvad vi kan tilbyde. I stedet for at spredes for alle vinde kan gruppen fortsætte hos foreningen og bevare og udbygge det værdifulde netværk de har fået vedrørende det at være stressramt.

8. Det sociale Forbrugerråd:

Selvhjælpsgrupper i Århus er fra efteråret 2006 medlem af Det Sociale Forbrugerråd; et forbrugerråd, der fungerer som talerør for brugerne over for Social og Beskæftigelsesforvaltningen og som idéforum i forhold til forvaltningen. Vores repræsentant i Det sociale Forbrugerråd for Selvhjælpsgrupper i Århus er daglig leder og koordinator Anita Torlyn og suppleant bestyrelsesmedlem Tove Riemer.

I Det Sociale Forbrugerråd er der repræsenteret medarbejdere fra Social- og Beskæftigelsesforvaltningen og repræsentanter for dem, der modtager sociale ydelser - herunder også frivillige foreninger som Selvhjælpsgrupper i Århus, og alle spørgsmål, som generelt eller principielt vedrører den sociale indsats i Århus Kommune, kan tages op i rådet.

I dette forum ønsker bestyrelsen for Selvhjælpsgrupper i Århus at deltage, fordi vi her vil få aktuel information om, hvad der sker på de kommunale områder, der er væsentlige for foreningen, ligesom vi vil få mulighed for at øve indflydelse til gavn for deltagerne i selvhjælpsgrupperne.

9. Pjecer og annoncering

En gang om måneden annoncerer vi i Århus Onsdag om nuværende efterspurgte gruppeemner.

Ud over at deltage i Plant et smil (se under samarbejde med andre organisationer) deltog Selvhjælpsgrupper i Århus med en stand på Århus Universitets studiemesse 6-8. september samt på psykologistudiets studiemesse 14. oktober.

Foreningen har som sidste år sagt ja til i et år at have en reklame på storskærm i midtbyens bowlinghal.

Vi har nu en pjece, der er i udtryk ligger op ad vores hjemmeside. Den er blevet revideret sprogligt og layout mæssigt, så vi er ret stolte over vores pjece. Den indeholder alle facts om, hvad Selvhjælpsgrupper i Århus kan tilbyde, d.v.s. både børne-, unge og voksengrupper. Vi sender efter behov og en gang årligt pjecer ud til følgende samarbejdspartnere:

Familieværkstederne i Århus, Ungekontakten, Ungdomsvejledningen, Børn og Ungecenter, nord, syd, vest, centrum, Modtagelsen, Socialcenter Nord, Syd, Vest og Centrum, Revacentre Sundhedsplejens fire områdekontorer. (Sundhedsplejerskerne), Socialvagten Biblioteker, Læger, Præster, kirkekontorer m.v., Skoler, Pædagogisk Psykologisk Rådgivning, Psykologer, som har kontaktet os.

Organisationer mv.

ArbejdsSkade Klubben, Astma-Allergiforeningen for Århus Amt, Baglandet, Café Anna Café Plus, Cafe Lytten, Center for Selvmordsforebyggelse, Center for Spiseforstyrelser Christine Centret, Drivremmen, Folkekirkesamvirket, Fribørsen, Frivillig åben rådgivning, Gallo Krise rådgivning, Hamlet, Hiv-gruppen, Iogt-Husets Rådgivning, Joan Søstrene, Jysk børneforsorg/Fredehjem, Kofoeds Skole, KRIS, Kræfter til Kræft, Kræftens Bekæmpelse Kræftforeningen Tidslerne, Kulturgyngens Rådgivning, Kvisten, Landsforeningen for efterladte efter selvmord, Landforeningen mod Spiseforstyrelser M/K rådgivningen, Mødrehjælpen, Nyt Netværk, Plexus Hamlet, PsykInfo, Selvhjælpsgruppen ved Kirken, SIND pårørenderådgivningen, Spiserøret, Studenterpræster, Studenterrådgivningen, Ung til Ung Rådgivningen, Tuba Århus, Ung Mor, Unge og Sorg, Ventilen Århus, Værestedet Solsikken, Århus Krisecenter for voldsramte kvinder.

Bestyrelsen vil gerne sige tak til de frivillige igangsættere, som med deres uvurderlige arbejdsindsats har bidraget til, at Selvhjælpsgrupper i Århus har været og fortsat er et godt tilbud til borgerne i kommunen.

Vi siger også tak til Århus Kommune, Socialministeriet og Uddannelsesudvalget for de økonomiske midler, der gør det muligt for Selvhjælpsgrupper i Århus at eksistere.