



# Årsberetning 2017

# Årsberetning 2017

## Indholdsfortegnelse

1. Foreningens formål
2. Bestyrelsen for Selvhjælp Aarhus
3. Daglig leder i Selvhjælp Aarhus
4. Formandens beretning
5. Grupper og antal igangsættere
6. Frivillige
7. Projekter
8. Samarbejde
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 Selvhjælp Aarhus 2017

**Formand:** Jens Christensen

**Næstformand:** Elena Noma Kirkegaard

**Kasserer:** Gurli Sindung

**Bestyrelsesmedlem:** Tove Riemer

**Bestyrelsesmedlem:** Magdalene Svendsen

## 3. Daglig leder i Selvhjælp Aarhus

Anita Torlyn er ansat som lønnet daglig leder og koordinator med fast 23 timer pr. uge. Derudover har der i 2017 været flere samarbejdsprojekter bl.a. Afasigruppe i samarbejde med Institut for Kommunikation og Handicap (Region Aarhus), samarbejde med Center for Autisme og ADHD, ADHD grupper i samarbejde med Socialpsykiatri og Udsatte Voksne.

Daglig leder varetager bl.a.:

- afdækning af behov for hjælp og visitation til selvhjælpsgrupperne
- viderehenvielse til anden form for hjælp
- sammensætning af selvhjælpsgrupper
- rekruttering og uddannelse af frivillige igangsættere
- supervisering af de frivillige igangsættere,
- projektledelse og deltagelse i projekter
- administration og bogføring
- samarbejde med andre organisationer
- samarbejde med Aarhus Kommune

## 4. Formandens beretning

Selvhjælp Aarhus har i 2017 haft et højt aktivitetsniveau. Det ses i oprettelsen af de 29 selvhjælpsgrupper samt 1 SMART gruppe.

Grupperne er sammensat således, at mennesker med fælles problemer eller ønsker har fået mulighed for at udveksle erfaringer, og at støtte og styrke hinanden i at komme videre i livet. Alle grupper ledes af dygtige og engagerede igangsættere og gruppeledere, der alle har gennemgået igangsætterkursus og efterfølgende får løbende supervision. Grupperne sammensættes på baggrund af et indledende interview med den enkelte gruppedeltager.

Derved får vi størst mulighed for at sammensætte en gruppe, hvor deltagerne og igangsætterne/gruppelederne kan få størst muligt udbytte af forløbet.

#### Antal frivillige.

Der er pt. 30 frivillige igangsættere 2017. Vi har løbende behov for flere frivillige, og vi annoncerer på FrivilligJob.dk og NGO jobportal. Samtidig gør de aktive frivillige også en indsats, f.eks. sættes opslag op på psykologistudiet. 2017 har budt på særlig udfordring i at få tilstrækkelige antal af frivillige, måske bl.a. på grund af Aarhus som Kulturhovedstad tog en del frivillige og måske også pga. stigende beskæftigelse. Sammenholdt med at vi har fået flere grupper har det givet ekstra udfordring.

#### Vidtfavnende samarbejde med Aarhus Kommune og Regionale samarbejdspartnere.

Vi har et udbytterigt samarbejde med Aarhus Kommunes sociale forvaltning herunder Socialpsykiatri og udsatte voksne. Det gælder især i arbejdet med autismegrupper hhv. ADHD grupper, hvor vi arbejder ud fra en gældende samarbejdsaftale.

Fra Folkesundhed Aarhus får vi overvejende personer til stressgrupper, depressionsgrupper og pårørende grupper for kronisk syge.

Vi har i 2017 fortsat projektsamarbejdet om afprøvning af en gruppe for afasiramte med Regionen Institut for Kommunikation og Handicap. Et projektsamarbejde, hvor fagpersoner som logopæder arbejder sammen med frivillige fra Selvhjælp Aarhus med stort gensidigt udbytte.

Vi har et udbytterigt samarbejde med Selvhjælp i Silkeborg, Herning, Randers og Struer kommuner om projekt ”Kom videre mand”.

#### Genlyd.

I Aarhus kommune er oprettet en genlydsportal, hvor alle kan oprette arrangementer. Et vigtigt element i Genlyd er, at der skal være 1 indgang til kommunen, som man kan ringe til og derved blive hjulpet videre. Selvhjælp Aarhus har samarbejde med Genlyds kontaktperson om bla. gensidig informering af vores forskellige tilbud.

#### Studiemesse.

I dagene 4.-6. september 2017 havde vi en stand, hvor vi dagligt fra kl. 10-16 informerede om Selvhjælp Aarhus. Som noget nyt havde vi en elektronisk fremvisning med information fra vores hjemmeside. Fremvisningen var iøjnefaldende og skabte god baggrund for kontakt til de besøgende.

#### Hjemmeside.

Vores hjemmeside er blevet opdateret. Nu vil man løbende kunne finde beskrivelse af aktiviteter, arrangementer og nye tiltag. Anita har deltaget i et kursus om videofremstilling, og det er et mål at fremstille en video om vores arbejde til hjemmesiden. Endvidere har vi oprettet en adresse på Instagram, som er i udvikling.

#### Strategi og foreningsudvikling.

Vi har deltaget i et kursus vedr. strategi og frivilligt engagement og bestyrelsens drejebog i foreningsudvikling. Vi har købt bogen herom, og fremadrettet vil vi have fokus på den gode bestyrelse, den rette strategi og den ressourcestærke forening.

## **5. Grupper og antal igangsættere**

I 2017 har foreningen oprettet 29 nye grupper + videreført en åben SMART Recovery grupper. Førrige år i 2016 oprettede vi 18 grupper, så der er sket en stor stigning.

Foreningen har haft 30 frivillige igangsættere tilknyttet, hvor nogle har grupper og nogle har pause som igangsætter. I 2017 havde foreningen 76 medlemmer. Der er skrevet 47 personer op, som ønsker at deltage i en gruppe. Ønskerne er fordelt på 19 emner. I alt har der været 36 grupper i gang i perioden 1/1 2017-31/12 2017.

Grupper 1/1 2017 – 31/12 2017:

	Nuværende grupper	Grupper startet i 2017	Afsluttede grupper
ADHD voksen gruppe	3	3	1
Autisme gruppe	1	1	
Afasiramte	1	1	
Depressionsgruppe	2	1	1
Forælder til adopterede med adfærdsforstyrrelser	1		
Kvinder der elsker for meget		2	1
Kom videre mand	2	2	1
Pårørende til hjerneskade	1	2	
Pårørende til parkinson	1		1
Pårørende til kronisk syge	1		
Samvær og netværk med plads til livet kan være svært ind imellem	1	1	1
Selvværd og grænser	1	1	1
Skilsmisse	1	1	1
SMART Recovery	1	1	1
Sorg voksne børn, mistet forældre	1		
Sorg, mistet kæreste/ægtefælle			1
Stress	13	14	3
I alt	26	29	13

### Enesamtaler

Selvhjælp Aarhus har besluttet i 2012 at udvide vores tilbud med enesamtaler.

Selvhjælpsgrupperne er dog vores kerneydelse. Der er som udgangspunkt tale om et tilbud på max tre samtaler. Enesamtaler tilbyder vi:

- 1) Hvis man kommer på venteliste til en gruppe og har brug for en samtalepartner i ventetiden.
- 2) Hvis ens situation er så vanskelig, at det kan være vanskeligt til en start også at rumme andres problemer i et gruppeforløb.

I 2017 har der ikke været nogle enesamtaleforløb.

## 6. Frivillige

### **Obligatorisk Igangsætterkursus**

Der er blevet afholdt to Igangsætterkurser, et i februar og et i september 2017. Det har været sværere at få nok frivillige, hvilket måske kan være faldende arbejdsløshed og at Aarhus er Kulturbymark 2017.

Formålet er at klæde de frivillige på til rollen som frivillig Igangsætter og afklare, om de og vi også efter kurset vil fortsætte samarbejdet.

Det obligatoriske Igangsætter kursus er fundamentet for selvhjælpsarbejdet med grupper.

Kurser i ADHD, Autisme, Afasi og SMART Recovery ses som overbygning.

### **Supervision**

Daglig leder tilbyder de frivillige individuel supervision efter behov.

Daglig leder afholder obligatorisk gruppesupervision for alle Igangsættere, der har igangværende grupper hver anden måned.

Der afholdes specifik gruppesupervision for de gruppeledere, der har Afasi, Autisme, ADHD henholdsvis SMART grupper.

## 7. Projekter

Selvhjælp Aarhus har i flere år haft et ønske om at kunne tilbyde nye målgrupper at mødes med ligestillede, da vi ved, hvor stor en værdi det har at kunne mødes med andre i samme situation, som en selv. Målgrupper som har behov for lidt mere støtte end en almindelig selvhjælpsgruppe har. Det er målgrupper som voksne med ADHD, voksne med Autisme og voksne med Afasi. Selvhjælp Aarhus er derfor glade og stolte over, at vi fortsat har kunnet tilbyde målrettede netværksgrupper for disse målgrupper også i 2017.

De grupper bygger som alle andre grupper i Selvhjælp Aarhus på Selvhjælpen Aarhus' kerneværdier som ligestilling, ansvarlighed og rummelighed.

De nye netværksgrupper har ikke kunnet komme i stand uden et godt og spændende samarbejde med bl.a. Aarhus Kommune og en ny samarbejdspartner Institution for Handicap og Kommunikation (Region Aarhus).

De nye netværksgrupper har heller ikke kunnet komme i stand uden gode, engagerede og egentlige også modige frivillige, der tør kaste sig ud i noget nyt.

### **ADHD grupper i samarbejde med Aarhus Kommune.**

ADHD er i en omstrukturering i Aarhus Kommune lagt ind under Socialpsykiatri og Udsatte Voksne. Omstruktureringen har bl.a. medført, at samarbejdet er et samarbejde mellem Selvhjælp Aarhus og "Center for Dagområdet i Socialpsykiatri og Udsatte Voksne" samt "Center for Bostøtte i eget hjem i Socialpsykiatri og Udsatte Voksne".

Selvhjælp Aarhus havde 3 ADHD grupper for Voksne i samarbejde med Aarhus Kommune i 2017.

### **AUTISME grupper i samarbejde med Aarhus Kommune.**

Selvhjælp Aarhus indgik en samarbejdsaftale med Center for Autisme og ADHD og fik startet den første gruppe for voksne i efteråret 2016. I foråret 2017 startede vi nummer 2 gruppe, som efterfølgende har fortsat som selvhjælpsgruppe.

Autismegruppedeltagere har helt klart en del udfordringer på flere områder i deres liv, hvilket afspejles i forløbet i netværksgruppen. De frivillige bliver som følge heraf også mere udfordret. Autismegruppedeltagere er ofte mere socialt udfordret end andre, hvilket netværksgruppen kan være afhjælp, fordi man kan øve sig i trygge rammer.

### **SMART RECOVERY**

Selvhjælp Aarhus valgte i 2017 at tilbyde en åben SMART gruppe om ugen.

Der har ikke været den store søgning på gruppetilbuddet, men Selvhjælp Aarhus er glad for, at vi fortsat kan tilbyde en SMART gruppe, da der ellers vil mangle et støttetilbud for mange typer misbrug her i Aarhus. Så selvom søgningen pt. ikke er stor, så er tilbuddet der, hvis nogle skulle søge det.

### **Kom videre mand**

Selvhjælp Aarhus har samarbejdet med Frivillig Center Silkeborg, som har projekt ”Mænd i fokus”, hvor ”Kom videre mand er en del af dette projekt. Det projekt kørte videre til udgangen af 2017. ”Kom videre mand” er også et regionalt samarbejde med Selvhjælp Silkeborg/Mandecentret, Randers Selvhjælp, Herning Selvhjælp mv. Vi mødes og erfaringsudveksler, samarbejder om synliggørelse, opstart af nye grupper mv. Selvhjælp Aarhus har i 2017 startet to nye ”Kom videre mand” grupper op.

### **Afasi projekt**

Hvis der er noget, der er en solstrålehistorie, så er det den afasinetværksgruppe. Den sluttede som projekt forår 2017. Forår 2017 var det alene de to engagerede frivillige som stod for gruppen. Gruppemedlemmerne har været meget glade for deltagelse i gruppen og valgte at fortsætte efter sommerferien. De to frivillige ville gerne fortsætte med gruppen.

Det er en utrolig stor fornøjelse at opleve, hvor meget glæde afasiramte har af at mødes i gruppe med ligesindede. Det er måske det eneste sted, hvor de oplever total ligeværdighed. Deres udfordringer med at tale ”trænes”, deres mod til at deltage i sociale sammenhænge øges. De blomstrer op og får øget selvværd.

De frivillige stråler, når de fortæller om hvordan det går i gruppen.

Selvhjælp Aarhus har oplevet samarbejdet med Institut for Handicap og Kommunikation som meget positivt under hele gruppeforløbet. Det er tydeligt, at begge samarbejdspartnere kan noget hver for sig og tilsammen kan vi løfte en opgave på en særlig måde til gavn for gruppedeltagerne. Fx er logopæder mere fagorienteret, hvilket er godt og naturligt. De frivillige er mere socialt orienteret med fokus på alle har det godt socialt og alle bidrager til at gruppen fungerer. Det er også ligesom gruppedeltagerne tager mere ansvar, når det er frivillige, som står for det.

Men uden fagpersonerne til at undervise, sidemandsoplære og finde og visitere til gruppen var der ingen gruppe.

Både Selvhjælp Aarhus og Institut for Kommunikation og Handicap synes, at det er synd og skam, hvis ikke der kommer flere grupper. Vi vil arbejde på at gøre Aarhus Kommune interesseret i at købe sådanne forløb.

## **8. Samarbejde**

### **Styregruppe for ældre og livsmodsgrupper.**

Det er en styregruppe i samarbejde med Aarhus Kommune der er sammensat af flere frivillige organisationer, som alle tilbyder netværk for ældre i svære livssituationer. Arbejdsopgaven for styregruppen er i høj grad at synliggøre tilbuddet om sorg- og livsmodsgrupper.

## **Aarhus Kommune Folkesundhed**

Selvhjælp Aarhus har i 2017 videreført samarbejdet Folkesundhed i Aarhus Kommune. Samarbejdet fungerer rigtig godt. De vil rigtig gerne samarbejde, da de har mange forløb, hvor nogle af gruppedeltagerne efterfølgende har behov for at fortsætte deres gruppe – og det har de så mulighed for hos os.

Folkesundhed har især mange grupper for stressramte, som så får tilbudt at fortsætte hos Selvhjælp Aarhus. Mange af dem er stadig hårdt ramt, når de kommer til os.

## **Ensomhedsprojektet**

Selvhjælp Aarhus har deltaget workshop i projekt ensomhed. Aarhus Kommune ville udvikle og afprøve en Samskabelsesmodel. Ideen var god, men har ikke haft den store succes. En del af projektet var oprettelsen af en ”Genlydsportal”. På portalen kan alle oprette arrangementer. ”Flere fællesskaber og mindre ensomhed, tidligere opsporing af sygdom, nye relationer mellem kommune, foreninger, erhvervsliv og borgere.” Genlyd lægger i ”Sundhed og omsorg”, hvor der også er en som er ansat til at snakke med alle de, som henvender sig. Et vigtigt element i GENLYD er, at der skal være én indgang i kommunen, så man kan ringe til og blive hjulpet videre. Fx ved at få information om muligheden for at blive en del af et fællesskab, hjælpe med at finde en at følges med mv. Vedkommende kan også tage ud og tale med folk.

## **Studiemesse på Aarhus Universitet.**

Selvhjælp Aarhus deltog med en stand på universitetets studiemesse først i september. Det er bestyrelsen, der både planlægger og bemander standen. Her møder Selvhjælp Aarhus mange unge, hvoraf nogle har interesse i at blive frivillig og andre har interesse i at komme i gruppe. Andre kender nogen, der har behov for at komme i en gruppe.

## **9. Pjecer og annoncering**

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

Vi har nu en pjece, der er i udtryk ligger op ad vores hjemmeside og som kan downloades fra hjemmesiden. Den indeholder alle facts om, hvad Selvhjælp Aarhus kan tilbyde, d.v.s. både børne-, unge og voksengrupper.

Vi sender efter behov pjecer ud til følgende samarbejdspartnere:

Biblioteker, Læger, Præster, kirkekontorer m.v., Ungekontakten, Socialvagten  
Skoler, Pædagogisk Psykologisk Rådgivning, Psykologer, som har kontaktet os.

## **Organisationer mv.**

ArbejdsSkade Klubben, Astma-Allergiforeningen for Aarhus Amt, Baglandet, Café Anna  
Cafe Husrum, Center for Selvmordsforebyggelse, Center for Spiseforstyrelser  
Christine Centret, Folkekirkesamvirket, Frivillig Center, Frivillig åben rådgivning, Gallo  
Krise rådgivning, Hamlet, Iogt-Husets Rådgivning, Joan Søstrene, Kofoeds Skole, Kræftens  
Bekæmpelse Kræftforeningen Tidslerne, Kvisten, Landsforeningen for efterladte efter  
selvmord, Landforeningen mod Spiseforstyrelser, Mandecenteret, Mødrehjælpen, PsykInfo,  
Selvhjælpsgruppen ved Kirken, SIND pårørenderådgivningen, Studenterpræster,  
Studenterrådgivningen, Ung til Ung Rådgivningen, Tuba Aarhus, Unge og Sorg,  
Ventilen Aarhus, Værestedet Solsikken, Aarhus Krisecenter for voldsramte kvinder.



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

Vi siger også tak til Aarhus Kommune, Institut for Kommunikation og Handicap (Region Aarhus) og Socialstyrelsen for de økonomiske midler, der gør det muligt for Selvhjælp Aarhus at kunne tilbyde selvhjælpsgrupper.