

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

Forord

Økonomi

Frivillige

Frivilligråd

Brugere

Årsager

Mænd

Uddannelse

Indsatsområder

PR-arbejde

Selvhjælpsmetoden

Samarbejde netværk

Måling

Bestyrelsen

Bygma

Spor

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

,Indledning

Selvhjælp er at handle selv. Selvhjælp tager udgangspunkt i menneskets egne styrker og ressourcer, og at de kan aktiveres gennem selvhjælp. Selvhjælp er muligt, fordi der er frivillige, som vil arbejde med metoden hjælp til selvhjælp. En metode som bygger på, at det nytter at snakke med et andet menneske om sine problemer. En frivillig som lytter til dig og sætter dig i centrum for at aktivere dine styrker og ressourcer. Derved bliver man blivet i stand til selv at tage ansvar for dit liv og handle. I 2008 er der arbejdet med et nyt mindstegrundlag for selvhjælp i Landsforeningen Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark. Et mindstegrundlag, som Aabenraa Selvhjælp tilslutter sig. I en tid hvor selvhjælp bør være en del af de sundhedsfremmende tilbud, der er i samfundet, er det vigtigt at selvhjælp arbejder på et fælles grundlag i Danmark.

Selvhjælp eksisterer, fordi der er mennesker, der brænder for frivilligt arbejde. Frivillige, der vil yde en frivillig indsats for at hjælpe medmennesker til at aktivere deres egne styrker og ressourcer. Frivillige som stiller krav om uddannelse og redskaber til selvhjælpsarbejdet. Aabenraa Selvhjælp havde også i 2008 mulighed for at rekruttere de frivillige der var brug for.

I Aabenraa Selvhjælp har der været en stabil udvikling i 2008. Efter at det i flere år har været tilbagegang for antallet af selvhjælpsgrupper, synes der nu at være en tendens til at brugerne i højere grad efterspørger grupper.

Det økonomiske grundlag er stadig ikke så stabilt, som bestyrelsen kunne ønske. Meget sene bevillinger fra både PUF og Aabenraa Kommune betød igen i 2008, at medarbejdere blev opsagt med virkning fra årsskiftet. Opsigelser, der blev ophævet da de endelige bevillinger kom. Det er stadig et mål for Aabenraa Selvhjælp at få en flerårig samarbejdsaftale med Aabenraa Kommune.

Gudrun Christensen

Daglig leder

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

De Frivillige medarbejdere

Aabenraa Selvhjælp har i 2008 haft en stabil flok af frivillige. Der var ved årsskiftet 23 frivillige.

- Af de frivillige er 48 % i arbejde.
- Af de frivillige er 26% mænd
- Af de frivillige er 26% under 50 år
- Af de frivillige har 48% meldt sig som led i en planlægning af den tredje alder.

Der var ingen frivillige med anden etnisk baggrund ved udgangen af 2008. En frivillig er tilknyttet Aabenraa Selvhjælp i gennemsnitligt 3 år. Tabellen viser hvornår de 23 frivillige er startet hos Aabenraa Selvhjælp.

År	Antal frivillige
2002- 2005	3
2006	4
2007	7
2008	9

Der er en tendens til, at nye frivillige er på efterløn. Det er alle mulige faggrupper men især funktionærer, pædagoger og lærere, der melder sig til dette frivillige arbejde. Aabenraa Selvhjælps mål er en bred baggrund hos de frivillige. Der er brug for frivillige, der har en faglig baggrund fra deres arbejde og der er brug for frivillige, som har personlige erfaringer fra deres eget liv.

Det er lederen, der er koordinator i forhold til de frivillige. Det er lederens ansvar at formidle opgaver til de frivillige. Det er lederens opgave at følge op på de opgaver, der er formidlet.

De frivillige har forskellige behov i forbindelse med selvhjælpsarbejdet.

Nogen har behov for jævnlige samtaler i tilknytning til selvhjælpsarbejdet,

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

andre kommer i huset udenfor arbejdstiden og har ikke behov for den tætte kontakt. Der kan være perioder, hvor der ingen opgaver er, og den frivillige kan holde pauser f.eks ved sygdom, personlige belastninger.

Det er meget individuelt, hvor megen tid den frivillige bruger på selvhjælp. Det er fra 4 timer ugentligt til 2 timer om måneden..

Opgaver som frivillige løser:

- Individuelle samtaler
- Selvhjælpsgruppe
- Samtalegrupper
- Børnegrupper
- Bisidderopgaver
- Supervision af frivillige
- Undervisning af selvhjælpskolleger
- Telefonpasning
- Praktiske opgaver

Det er Aabenraa Selvhjælps mål i 2009, at tiltrække flere mandlige frivillige, yngre mennesker eksempelvis under uddannelse og personer med anden etnisk baggrund.

En frivillig har skrevet følgende om sit selvhjælpsarbejde:

Hvad får jeg ud af at være frivillig?

*At være frivillig handler for mig om at give og modtage.
Det er både brugeren og mig selv, der giver og modtager.
Jeg giver og modtager livserfaring, åbenhed og tillid.*

Det handler om ægthed og nærvær. At være nær på et andet menneske i en situation, hvor livet er nærværende med den mindre pæne, med den smertende side. Det føles ægte for mig.

Det handler om ressourcer. Jeg prøver at lukke op for brugerens ressourcer, og jeg får aktiveret ressourcer i mig selv, som jeg end ikke ved, at jeg har, og ikke ved, hvor kommer fra.. Jeg føler at jeg selv vokser som menneske, når jeg formår at lytte og give nærvær til et andet menneske, der har det svært.

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

Det er ikke altid, at brugeren går glad fra vores samtale, men det er næsten altid, at brugeren går lettet fra en samtale. Der er et udtryk, der hedder "at få lettet sit hjerte". Det letter at få sat ord på følelser, der gør ondt. Og det kan jeg hjælpe med.

Jeg slår til, jeg bliver brugt og jeg mærker livet.

Uddannelse af frivillige medarbejdere

Der har i 2008 været stor aktivitet på uddannelsesområdet for de frivillige.

Det drejer sig om både interne som eksterne kurser

Der er gennemført 1 grundkursus for nye frivillige

1 Temadag Hjælp til voldsramte kvinder

Etablering af rum til selvhjælpsarbejde-en social kompetence et to dages kursus med tre måneders interval.

Igangsætterkursus i Landsforeningen Frivilligcentre- Selvhjælp Danmark

Kursus om mindstegrundlag for selvhjælp v Landsforeningen

Frivilligcenter-Selvhjælp

Supervision og erfaringsudveksling 3 timers kursus

Frivillige har deltaget i:

Konference om depression

Konference om stress

Kurser fra Center for frivilligt arbejde

Hvad er selvhjælp?

I 2008 er der arbejdet med et mindstegrundlag for selvhjælp i

Landsforeningen Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark, som er Aabenraa Selvhjælp interesseorganisation. Bilag 1

Med det formål at have en fælles fortolkning af, hvad selvhjælp er, har landsforeningen arbejdet med et forslag til mindstegrundlag, som besluttes på foreningens generalforsamling i foråret 2009. Dermed vil der være en fælles definition af hvad selvhjælp er, hvad selvhjælpsgrupper er, hvad individuelle samtaler er. .

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

I mindstegrundlaget er udviklingsarbejde defineret på lige fod med selvhjælp. Ved udviklingsarbejde forstås den indsats der udøves for at finde nye indsatsområder, afprøve nye arbejdsmetoder, eller nye samarbejdspartnere. Opgaverne som er lederens ansvarsområde. Det drejer sig også om projektbeskrivelser, udvikling af kurser etc. Aabenraa selvhjælp ser det som en meget positiv udvikling at der nu findes et nationalt mindstegrundlag for selvhjælp. Især i en tid hvor selvhjælp ses som en vigtig samarbejdspartner i forhold til sundhedsfremmearbejdet i kommunerne.

I Aabenraa Selvhjælp har individuelle samtaler været en naturlig del af selvhjælpsarbejde. Det kan være brugere, som har det så dårligt, at de på det tidspunkt ikke vil kunne deltage i en selvhjælpsgruppe. De har så massive problemer, at de ikke vil være i stand til at høre andres problemer i en gruppe. Det kan være problemstillinger, der efter Aabenraa Selvhjælps mening ikke er egnet til gruppe eksempelvis selvskadende adfærd eller spiseforstyrrelser. Desuden kan der være lang ventetid på at komme i en gruppe. Nogle brugere ønsker ikke at komme i en gruppe.

Selvhjælp foregår som udgangspunkt i vore lokaler på Skibbrogade i Aabenraa eller i Aktivitetshuset i Padborg. Selvhjælp kan også kombineres en travetur, det er for nogen lettere at snakke i forbindelse med, at man går sammen. Selvhjælp kan også foregå i telefonsamtaler eller på mail. Frivillige der er igangsatte på grupper benytter sms som et kommunikationsmiddel- derudover foregår enkeltesamtaler i brugerens hjem, det kan være brugeren har det meget dårligt og det er nødvendigt at opsøge denne på sin bopæl.. Aabenraa Selvhjælp benytter sig af flere mødeformer og mødesteder. Men der er vores opfattelse, at det optimale grundlag for selvhjælp er det personlige møde i vores lokaler. Og det forsøger vi at motivere vores brugere til. I vores lokaler er den frivillige vært, og lægger rammerne for samtalen.

PR-arbejdet

Af vort henvendelseskema ses, at 51% henvender sig på baggrund af en annonce. Det er en stigning på 2% i forhold til opgørelsen i 2007. På grund af økonomien har det været nødvendigt at skære ned på annoncering i 2008.

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

Men der arbejdes med markedsføring på andre måder.

Der sendes regelmæssig pressemeddelelser ud til dagblade, lokalblade, lokal tv og lokal radio. Det giver en meget fin presseomtale. I langt de fleste tilfælde bliver pressemeddelelsen skrevet ordret i bladene. I 2008 har Aabenraa Selvhjælp været i lokalradioen 3 gange og 1 gang i TV-syd. Dagblade og lokalblade har haft artikler i og Aabenraa Selvhjælp benytter sig jævnligt af muligheden for at skrive indlæg som borgerjournalist i dagblad.

Der er uddelt foldere til læger, præster, sygehuse, tandlæger etc.

På hjemmesiden skrives nyheder med faste intervaller.

PR- arbejdet er en opgave der prioriteres meget højt, det er nødvendigt med kontinuerligt at synliggøre tilbuddet om selvhjælp.

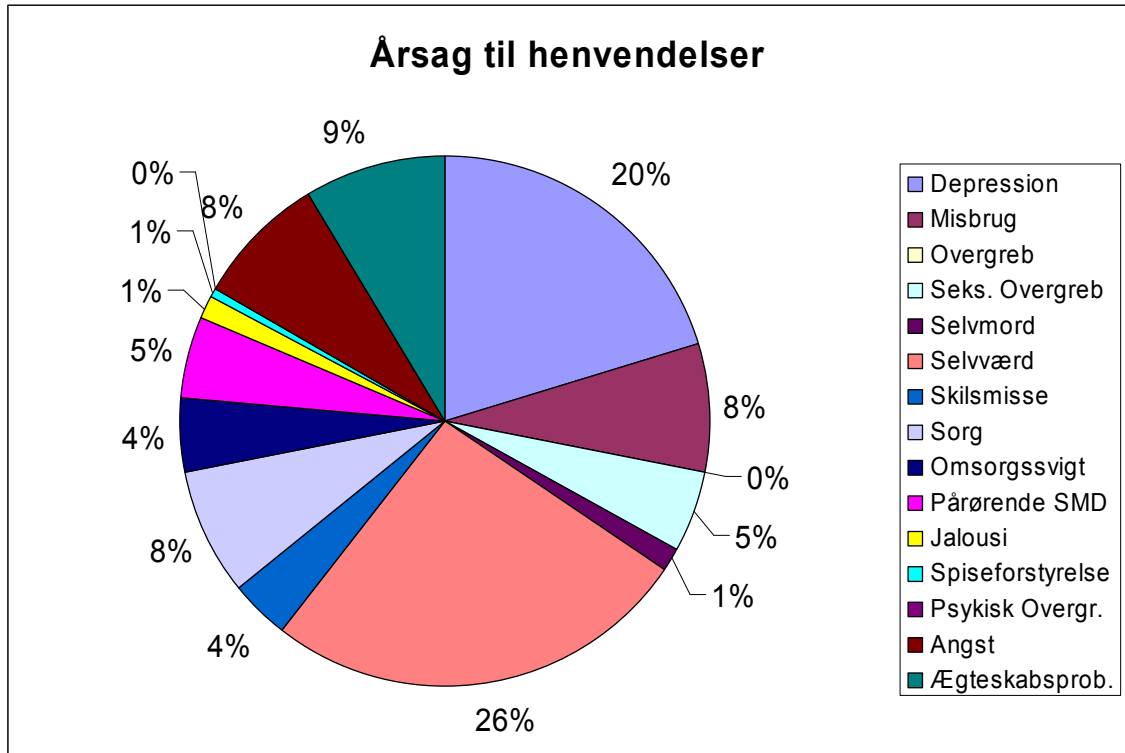
Brugerne i 2008

Der har været 209 afsluttede brugere i 2008.

Når man ser på årsagerne til en henvendelse i 2008 er der en markant stigning i årsagen lavt selvværd. Fra en andel på 19 % i 2007 er den steget til 26 % i 2009. Går man ind i en nærmere analyse hvad der er baggrunden for lavt selvværd er der dokumentation for at skyldes omsorgssvigt i barndommen eller overgreb senere i livet. Lavt selvværd betyder at man ikke udvikler sociale kompetencer som gør en i stand til at mestre de udfordringer der opstår i livet.

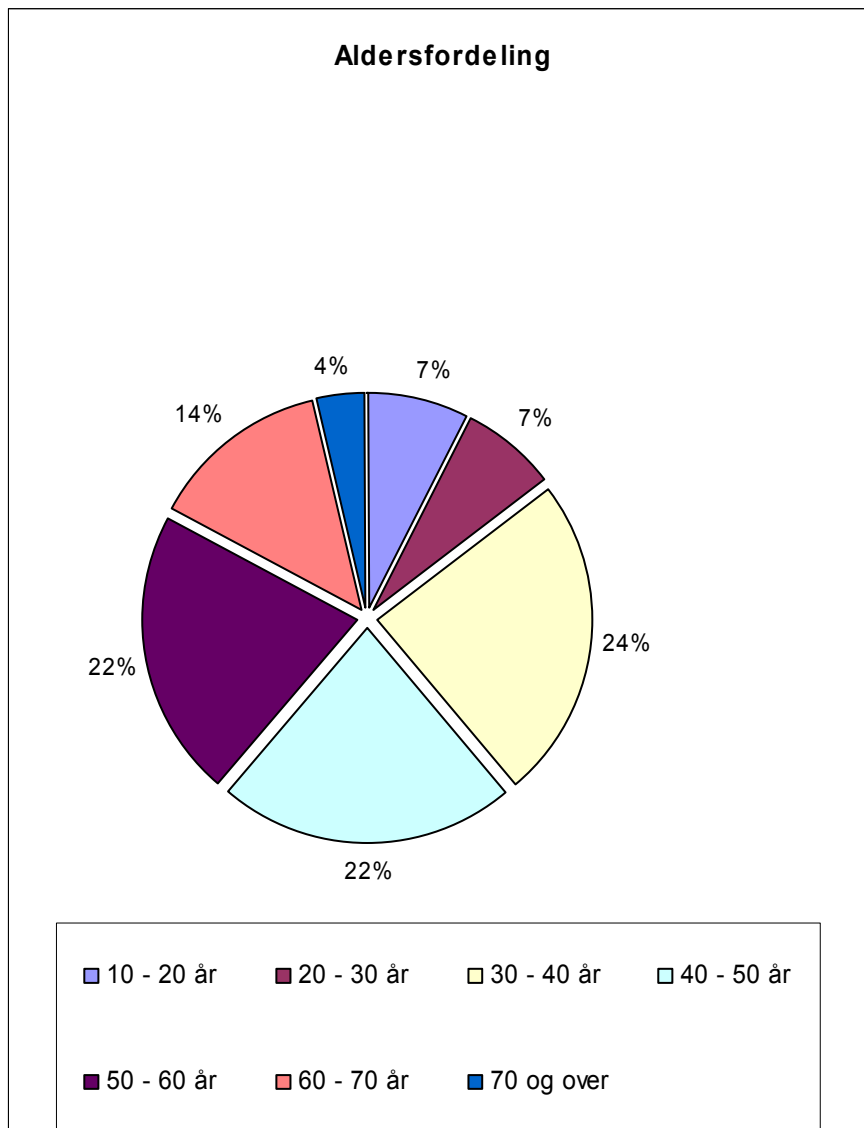
En anden årsag der har været stigende er depression. Det kan skyldes at det er lykkedes at starte en selvhjælpsgruppe med dette tema.

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp



Aldersfordelingen har flyttet sig brugerne er blevet ældre. Hvor der i 2007 var 30 % i gruppen 30-40 årige er der i 2008 kun 24% i denne gruppe. Det kan skyldes at der ikke har været specielle kampagner for enlige mødre. Til gengæld er der en stigning i aldersgruppen 50- 60 årige I 2007 var der 15% i denne gruppe og i 2008 var der 22% i gruppen. Det kan skyldes en indsats for pilotprojektet Enlige mænd 50+.

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp



Der er gennemført 680 enkeltsamtaler som i gennemsnit havde en varighed af 90 minutter. Dertil skal lægges forberedelse og tid til supervision og feedback på sine samtaler.

Der har i 2008 været følgende emner i selvhjælpsgrupperne

- Pårørende til psykisk syge
- Pårørende til stofmisbrugere
- Mandegruppe
- Enlige mænd 50+
- Depressionsgruppe
- Unge med sociale problemer
- Stresshåndtering

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

Halvdelen af grupperne er rene selvhjælpsgrupper det vil sige at de ikke har en frivillig med som igangsætter mere. De øvrige har en eller i visse tilfælde to igangsættere med under hele forløbet.

Indsatsområder

I Puf - ansøgningen for 2008 var der udmeldt tre specielle indsatsområder

Stresshåndtering
Voldsramte kvinder
Enlige mødre

Der har i 2008 været en stresshåndteringsgruppe i gang. Gruppen blev tilbudt offentligt og havde 6 deltagere, som mødtes 10 gange. Metoden er hjælp til selvhjælp, og selvhjælpen er det primære i gruppen. I vores grupper undervises der desuden i årsager, symptomer. Gruppen var sammensat af brugere, som havde stress på forskelligt niveau. Enkelte havde det psykisk meget dårligt i perioder og fik individuelle samtaler sideløbende med gruppeforløbet.

Voldsramte kvinder

Brugers historie

Brugeren kommer ind for at søge hjælp på grund af sin depression. Ser nedtrykt, usønderet ud med ringe øjenkontakt. Hendes selvværd er meget lavt og hendes boligsituation er meget dårlig. Hun lever i en meget ringe lejlighed og økonomien er dårlig. Wanda har levet i et voldeligt forhold og er vokset op med alkohol i familien. Der er to voksne børn som bor længere væk og som den dårlige økonomi sætter grænser for kontakten med. Den yngste datter er 17 år og er på efterskole. Der er problemer hun er selvskadende og får ekstra støtte. Wanda bliver en del af en selvhjælpsgruppe for kvinder med depression. Hun er den i gruppen som er mest socialt udsat, men får gennem omsorg og støtte fra de andre og den frivillige igangsætter langsomt aktiveret nogle af de ressourcer som det viser sig at hun har. Hun får gjort noget ved sin boligsituation, økonomi. Med hensyn til datteren får hun sat ord på sine følelser. Hun oplever at være sat uden for indflydelse på datterens situation. I perioder får Wanda individuelle samtaler sideløbende med selvhjælpsgruppen. Og ved årets

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

slutning fremstår hun som en person, der hviler i sig selv, tager øjenkontakt med andre. Hun har fået styringen på sit eget liv tilbage. ”Have det ikke været for selvhjælp, var jeg aldrig kommet ud af den sociale rutschebane som jeg var på vej ned af”.

Der har i 2008 været kontakt med 10 brugere, som selv har defineret sig som voldsramte. Af disse har 4 deltaget i en selvhjælpsgruppe. De øvrige har fået enkeltsamtaler. Enkeltsamtaler er i de fleste tilfælde foregået i form af ugentlige samtaler i vores lokaler. Derudover har der været en bruger som ønskede telefonisk kontakt. Hun var bange for, at den voldelige partner ville opsøge hende i forbindelse med samtaler i vores lokaler. De frivillige forsøger at give hjælp til selvhjælp i den form, den enkelte bruger har brug for. Men der bliver lagt vægt på, at man mødes rent fysisk. Det giver større mulighed for aktiv lytning og for at arbejde med selvhjælpsmetoden.

Voldsramte kvinder som opsøger hjælp hos Selvhjælp har andre problemstillinger, end de kvinder der opsøger krisecentre. Voldsramte kvinder hos Selvhjælp søger ikke et sted at bo, de søger nogen, der kan lytte til dem og hjælpe dem med at få sat ord på de følelser, de har haft i det voldelige parforhold, og de følelser de har efter bruddet.

Kvinder som er voldsramte har i mange tilfælde behov for støtte i mange år efter, at volden er ophørt. Eksempelvis kan nævnes en ung kvinde, som opsøger selvhjælp 11 år efter et voldeligt overfald. Voldsoplevelser i den nærmeste familie betød, at kvinden opsøgte os for at få hjælp til selvhjælp. Hun havde brug for at få sat ord på den vrede, hun følte over for sin Mor, som valgte at blive i et parforhold med krænkeren.

Mænd søger selvhjælp.

Der har i 2008 været en større andel af brugerne, der har været mænd.

Hvor der i 2007 var 22 % der var mænd, er tallet for 2008 på 31%

En af grundene til stigningen kan være, at vi har startet et pilotprojekt for enlige mænd 50+, et indsatsområde vi ville arbejde med i 2009 og som vi ville samle erfaringer til at udforme et tilbud til.

Derudover har vi kunnet starte en mande gruppe for mænd, som havde været udsat for omsorgssvigt- overgreb og som havde problemer med manderollen. Eksempelvis havde nogle problemer med vrede og aggressioner og som følge deraf problemer med i deres parforhold. En

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

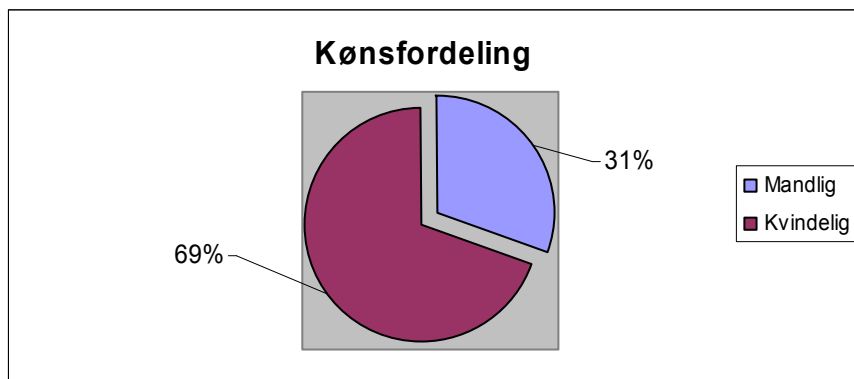
anden havde problemer med sin seksualitet og fik støtte til disse problemstillinger fra de andre i gruppen.

Der har i 2008 været kontakt til 2 voldsramte mænd, det drejede sig om fysisk vold i det ene tilfælde og psykisk vold i det andet tilfælde. Det er meget skamfuldt for en mand at blive udsat for vold, man identificerer manden som den stærke i et parforhold.

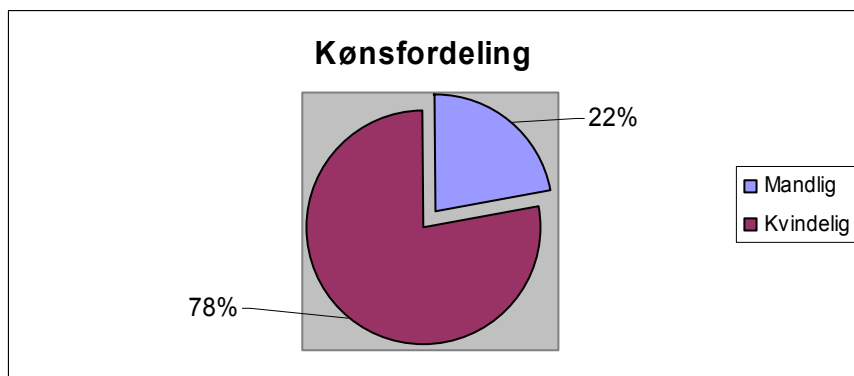
Bestyrelsen overvejer at sætte focus på voldsramte mænd i 2009. Der findes kun få krisecentre det nærmeste i Fredericia.

Den stigende tilgang af mænd tolkes som, at mænd nu i højere grad søger hjælp, når deres liv er i kaos. Men det at have kontakt til mænd i selvhjælp kræver andre kompetencer af de frivillige. Der skal være plads til at snakke om bilmærker, Webergrill etc. Når mændene vælger at fortælle om de følelsesmæssige ting, er det vigtigt at spørge, hvad vil du så gøre ved det? Mændene vil i de fleste tilfælde selv tage initiativ til at fortælle om deres følelser. De har brug for, at det er dem, der beslutter hvor meget og hvor længe de vil tale om dette emne. Når kvinder opsøger selvhjælp, er de i højere grad indstillet på, at nu skal der snakkes følelser og der må gerne spørges ind til disse.

2008

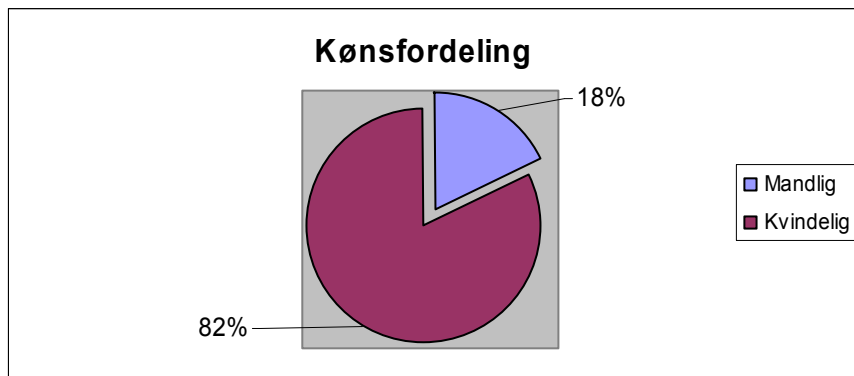


2007



Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

2006



Økonomi

Aabenraa Selvhjælp fik i 2008 250.000 kr fra PUF-puljen. Derudover fik vi 175.000 kr fra §18 midlerne i Aabenraa Kommune. Fra legater, fonde og gaver var der indtægter på 25.500 kr.

De største udgifter er lønninger og husleje. 2008 skulle der søges Puf-pulje. Aabenraa Selvhjælp har de senere år fået to-årige bevillinger fra PUF-puljen. Ansøgningerne indsendes 1 september og så får man først besked i begyndelsen af december. Fra kommunen fik man ligeledes først besked om den bevilling som man kunne forvente i 2009. Meget sene udmeldinger om det økonomiske grundlag for 2009 og dermed den endelige budgetlægning. Det betød, at bestyrelsen så sig nødsaget til at opsigte den ansatte leder til 1 januar 2009. En meget uheldig konsekvens for Aabenraa selvhjælp og for det psykiske arbejdsmiljø.

Aabenraa selvhjælp har fortsat et mål om at få en samarbejdsaftale med Aabenraa Kommune som er flerårig som kunne være med til at sikre en større stabilitet i forhold til det økonomiske grundlag

Oprettelse af en ny Landsorganisation for seksuelle overgreb.

Aabenraa Selvhjælp har i en årrække haft et samarbejde med andre støttecentre for seksuelle overgreb i Danmark. Her har en arbejdsgruppe arbejdet med dannelsen af en landsorganisation. Et bestyrelsesmedlem har deltaget i arbejdsgruppen. Aabenraa Selvhjælp prioriterer dette arbejde

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

meget højt men har den opfattelse at Landsforeningen Frivilligcentre og Selvhjælp fortsat er vores primære faglige landsorganisation.

På Hindsgavl Slot 9-10. juni 2008, afholdt Servicestyrelsen deres årlige seminar for centre, der arbejder med personer, der har været udsat for seksuelle overgreb. Åbenrå Selvhjælp deltog med to personer.

Peter Juul, kontorchef i Velfærdsministeriet fortalte om sammenlægningen af beskæftigelses og -socialministeriet til det nuværende Velfærdsministerium. Med en vis bekymring for fremtiden og centrene, at der måske (kun) ville satses på at give tilskud til noget 'stort'. For centrene et varsel om nedskæringer. At centrene måtte træde mere i karakter, at den Landsorganisation for seksuelle overgreb der i flere år havde været varslet og talt om, nu endelig, kunne blive en mulig realitet, og derfor et punkt på dagsordenen. Vi blev delt op i grupper, hver gruppe fremlagde i plenum fantastiske forslag og ideer til den nye organisation. En arbejdsgruppe på 9 fra forskellige centre i DK blev nedsat til at varetage opgaven. Åbenrå Selvhjælp med Inger Margrethe Møller, frivillig og bestyrelsesmedlem.

Hvorfor en Landsorganisation? Det er som om det ikke rigtig er gået op for det omgivende samfund. Det er som om at omfanget af seksuelle overgreb og de alvorlige konsekvenser simpelthen slet ikke er blevet set og forstået tilstrækkeligt. Vi er nogle meget forskellige centre, en blanding af professionelle og frivillige; medarbejdere, brugere og bestyrelsesmedlemmer; andre selv med overgreb inde på livet, der til daglig hver især arbejder for og med seksuelt misbrugte, ofte med få midler og ressourcer. En Landsorganisation er at være centrenes samlede stemme, et netværk til styrkelse af alle de mange problematikker omkring seksuelle overgreb, som trænger til at blive synliggjort for den brede befolkning, gøde jorden i forhold til politikere, afmystificere tabu, mere forebyggelse, billig eller gratis behandling, bedre uddannelse til mennesker ude i landet, der på en eller anden måde har berøring.

Vi ønsker mere forskning, åbenhed, og vil påvirke lovgivningen, også ved høringsret. Vi vil råbe meningsdannere op, så området får meget større prioritering.

*Velfærdsministeriet har efterlyst samarbejdspartnere på dette område.

*Servicestyrelsen savner nogen til at se dem 'overskuldrene'.

2009: Midtvejsseminar i Odense i feb. Stor tilslutning, påskønnelse og opbakning fra alle centre.

Arbejdsgruppen er nået langt: et nordisk samarbejde er etableret, efter studietur til Norge og Sverige

Landsorganisationen for seksuelle overgreb: Stiftende generalforsamling 16. maj, Hindsgavl Slot

Konklusion

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

2008 var et aktivt år for Aabenraa Selvhjælp.

Der var 209 brugere

Der er gennemført 680 enkeltsamtaler.

Der var 23 frivillige medarbejdere.

For 2009 er det en vision at få flere mandlige frivillige, samt frivillige med anden etnisk baggrund.

Et andet mål for de frivillige er at tiltrække yngre mennesker.

DET ØKONOMISKE GRUNDLAG ER STADIG IKKE SÅ STABILT, SOM BESTYRELSEN KUNNE ØNSKE. MEGET SENE BEVILLINGER FRA BÅDE PUF OG AABENRAA KOMMUNE BETØD IGEN I 2008, AT MEDARBEJDERE BLEV OPSAGT MED VIRKNING FRA ÅRSSKIFTET. OPSIGELSER, DER BLEV OPHÆVET DA DE ENDELIGE BEVILLINGER KOM.2

Mindstegrundlag for Selvhjælp i Landsforeningen Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark15

DET ØKONOMISKE GRUNDLAG ER STADIG IKKE SÅ STABILT, SOM BESTYRELSEN KUNNE ØNSKE. MEGET SENE BEVILLINGER FRA BÅDE PUF OG AABENRAA KOMMUNE BETØD IGEN I 2008, AT MEDARBEJDERE BLEV OPSAGT MED VIRKNING FRA ÅRSSKIFTET. OPSIGELSER, DER BLEV OPHÆVET DA DE ENDELIGE BEVILLINGER KOM.2

Mindstegrundlag for Selvhjælp i Landsforeningen Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark15

Aabenraa Selvhjælp har arbejdet med metodeudvikling og definitioner for selvhjælp, og med løbende uddannelse og erfaringsudveksling for de frivillige
Der er arbejdet med 2 af de udmeldte indsatsområder og der er løbende taget nye initiativer med hensyn til markedsføring og mediekontakt.
Det er Aabenraa Selvhjælp mål for 2009 at få en flerårig samarbejdsaftale med Aabenraa Kommune.

Bilag 1

Mindstegrundlag for Selvhjælp i Landsforeningen Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark

Selvhjælpsprojekterne har i fællesskab vedtaget et mindstegrundlag for deres arbejde. Mindstegrundlaget beskriver, hvad et selvhjælpsprojekt tilbyder, og hvilke værdier arbejdet bygger på.

Mindstegrundlag for selvhjælp er en række udsagn, som selvhjælpstilbud og -foreninger i Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark har defineret som de væsentligste for at kunne beskrive, hvad de tilbyder, og på hvilket grundlag de arbejder.

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

Vi tilbyder borgere deltagelse i selvhjælpsgrupper. Derudover kan vi tilbyde individuelle samtaler og udvikle andre initiativer, der relaterer sig til selvhjælp. Alle aktiviteterne baserer sig på følgende fælles værdier, metoder og principper.

VÆRDIER, METODER OG PRINCIPPER I SELVHJÆLPSARBEJDET

1. Selvhjælp er at handle selv

Formålet med selvhjælp er hjælp til selvhjælp. Selvhjælp er en metode, der gør mennesker i stand til selv at bearbejde deres problemer. I selvhjælp er der ingen patienter og klienter, men borgere der finder styrke til at håndtere deres livssituation.

2. Selvhjælp tager udgangspunkt i borgerens livssituation

Vi møder mennesket, der hvor det er og tager udgangspunkt i borgerens egen oplevelse af sin situation.

3. Selvhjælp tager udgangspunkt i menneskers styrker

Vi tror på, at alle mennesker har en iboende styrke, som kan aktiveres gennem selvhjælp.

4. Vi skaber rum for, at borgere kan dele svære livsbegivenheder med andre

Problemer, kriser, sorg og smerte er en del af det at være menneske, som det kan være svært at være alene med. Selvhjælp skaber rum for, at borgeren kan dele sine svære livsbegivenheder med en eller flere personer, der har tid til at lytte og være tilstede på ligeværdige vilkår.

5. Vi værner om borgernes anonymitet og fortrolighed

Alle deltagere, frivillige og ansatte har tavshedspligt om private forhold. Vi fører ikke journal, og vi videregiver ingen oplysninger, med mindre lovgivningen påbyder det.

6. Det er frivilligt at deltage

Man skal selv ønske selvhjælp for at få et udbytte. Derfor kan man ikke blive henvist til et selvhjælpstilbud eller en forening.

7. Vi er uafhængige af behandlingsmæssige, politiske, religiøse og etniske interesser

Vi tager udgangspunkt i mennesker, ikke i behandling, politik, religion eller etnicitet. Ansatte og frivillige forsøger ikke at overbevise andre om deres egne holdninger, ligesom tilskudsgivere ingen indflydelse har på vores værdier og principper.

8. Vi baserer os på frivilligt arbejde

Det har en medmenneskelig værdi, at der er frivillige i selvhjælpstilbuddet eller -foreningen. Derfor bestræber vi os på, at det er frivillige, der støtter borgerne i individuelle samtaler og grupper.

9. Vi tilbyder de frivillige kvalificering og støtte

Vi giver de frivillige den kvalificering og støtte, som de har behov for. Det sker fx gennem kurser, "følorder", supervision og erfaringsdeling.

Afklarende samtaler

SELVHJÆLPSGRUPPER

1. I en selvhjælpsgruppe deler mennesker i samme situation erfaringer

I selvhjælpsgruppen handler det om at dele svære tanker og følelser med ligestillede. Mennesker, der fx er blevet skilt, har mistet en nærtstående eller lider af den samme sygdom, forstår hinanden bedre end mennesker, der ikke har prøvet det på egen krop.

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

2. Det skaber genkendelse, udvikling og handlekraft at møde andre, der står i samme situation

Når mennesker i samme situation mødes, opstår der en forståelse og en følelse af ikke at være alene i verden. Det skaber mulighed for at håndtere svære hændelser og løse problemer i sit liv.

3. Gruppen bestemmer selv indhold og rammer

En selvhjælpsgruppe er selvstyrende og beslutter selv indhold og rammer for arbejdet. Gruppen må dog ikke beslutte noget, der er i strid med eventuelle retningslinjer i selvhjælpstilbuddet og -foreningen.

4. Selvhjælpsgrupper kan – ud over samtale – indeholde aktiviteter

Selvhjælp kan være mere end samtale. Når fx hjertepatienter skal overkomme deres angst for at blive forpustede, eller ældre enkemænd skal lære at lave mad, kan samtalen foregå på motionscykler eller over kødgryder.

5. Alle har tavshedspligt

I selvhjælpsgruppen skal man føle sig tryk til at tale om alt. Derfor har alle i gruppen tavshedspligt, om det der sker i gruppen, og hvem der deltager – også efter, at gruppen er ophørt.

6. Selvhjælpsgrupper er for voksne

Selvhjælpsgrupper er ikke for børn og unge. Selvhjælpstilbuddet eller -foreningen kan igangsætte grupper eller aktiviteter for børn og unge med udgangspunkt i disses særlige behov.

7. Betegnelse for selvhjælpsgrupper

Selvhjælpsgrupper optræder ofte under betegnelser som netværksgrupper, støttegrupper og samtalegrupper. Det er ikke betegnelsen, men indholdet, der er centralt.

INDIVIDUELLE SAMTALER

Flere selvhjælpstilbud og – foreninger tilbyder individuelle samtaler. Samtalerne foregår oftest sammen med en frivillig.

1. Det er borgeren, der sætter dagsordenen

Individuelle samtaler tager udgangspunkt i borgerens opfattelse af sin situation.

2. Der er en ligeværdig og uafhængig relation mellem borgeren og den frivillige

Den frivillige lytter, prøver at forstå og opmuntrer borgeren til at finde sin egen vej.

3. Den frivillige og selvhjælpstilbuddet og -foreningen er ansvarlig for samtaleens rammer

Den frivillige påtager sig værtskabet for samtalen og skaber en neutral ramme for at sikre en god og tryk atmosfære.

UDVIKLING AF AKTIVITETER

Ud over de kerneaktiviteter, der er i selvhjælpstilbuddet eller – foreningen, kan der på forsøgsbasis afprøves nye projekter. Det sker i en bestræbelse på at nå nye målgrupper og bedre resultater.

BETEGNELSER FOR DE PERSONER DER BENYTTER TILBUDDENE I SELVHJÆLPSTILBUDDET ELLER- FORENINGERNE

Årsrapport 2008 Aabenraa Selvhjælp

I selvhjælpsgrupperne omtales personerne som deltagere, og i de individuelle samtaler omtales de som borgere.