

Aabenraa Selvhjælp - Årsrapport 2009

Indledning	2
Brugerne	3
Årsag til henvendelse	3
Kønsfordeling	4
Aldersfordeling.....	5
Samtaler	6
Hvordan finder de til os?	6
Indsatsområder i i 2009.....	7
Enlige mænd 50+.....	7
“Mentorer til unge- Multikulturel Cafe”	9
Voldsramte kvinder	9
Frivillige.....	10
Aktivitetshuset i Padborg	11
Kampagne for efterladte efter selvmord.....	11
Samarbejde med Jobcentret.....	12
Økonomi.....	12
Selvhjælp i udvikling	13
Konklusion.....	14
Bilag	
Regnskab.....	

Aabenraa Selvhjælp - Årsrapport 2009

Indledning

Aabenraa selvhjælps mission er at skabe mulighed for, at mennesker deler erfaringer om det, der er svært - gensidigt og på lige fod. Det bidrager til at mestre livet bedre. Selvhjælp spiller en central rolle i det lokale sundhedsfremme og forebyggelsesarbejde gennem egne initiativer, og i samarbejdet med andre aktører. Missionen tager udgangspunkt i en overbevisning om, at det enkelte menneske har de ressourcer, som de har brug for, når livet bliver svært. Men nogle mennesker har behov for støtte og hjælp, til at finde frem til disse ressourcer. Her kan deltagelse i en selvhjælpsgruppe eller samtaler med en frivillig bidrage til at aktivere de ressourcer, det enkelte menneske har.

At selvhjælp påstår, at den spiller en central rolle i sundhedsfremme og forebyggelsesarbejde tager ligeledes udgangspunkt i, at det enkelte menneske indeholder de ressourcer det har behov for. At bringe egne ressourcer i spil er sundhedsfremmende og forebyggende af flere årsager. For det første fremmer det sundheden for den enkelte selv at tage ansvar for sit liv. Men for at selvhjælp kan spille en central rolle i forebyggelsesarbejdet og sundhedsfremme, vil det være nødvendigt med et tæt samarbejde med kommunale aktører.

Aabenraa Selvhjælp - Årsrapport 2009

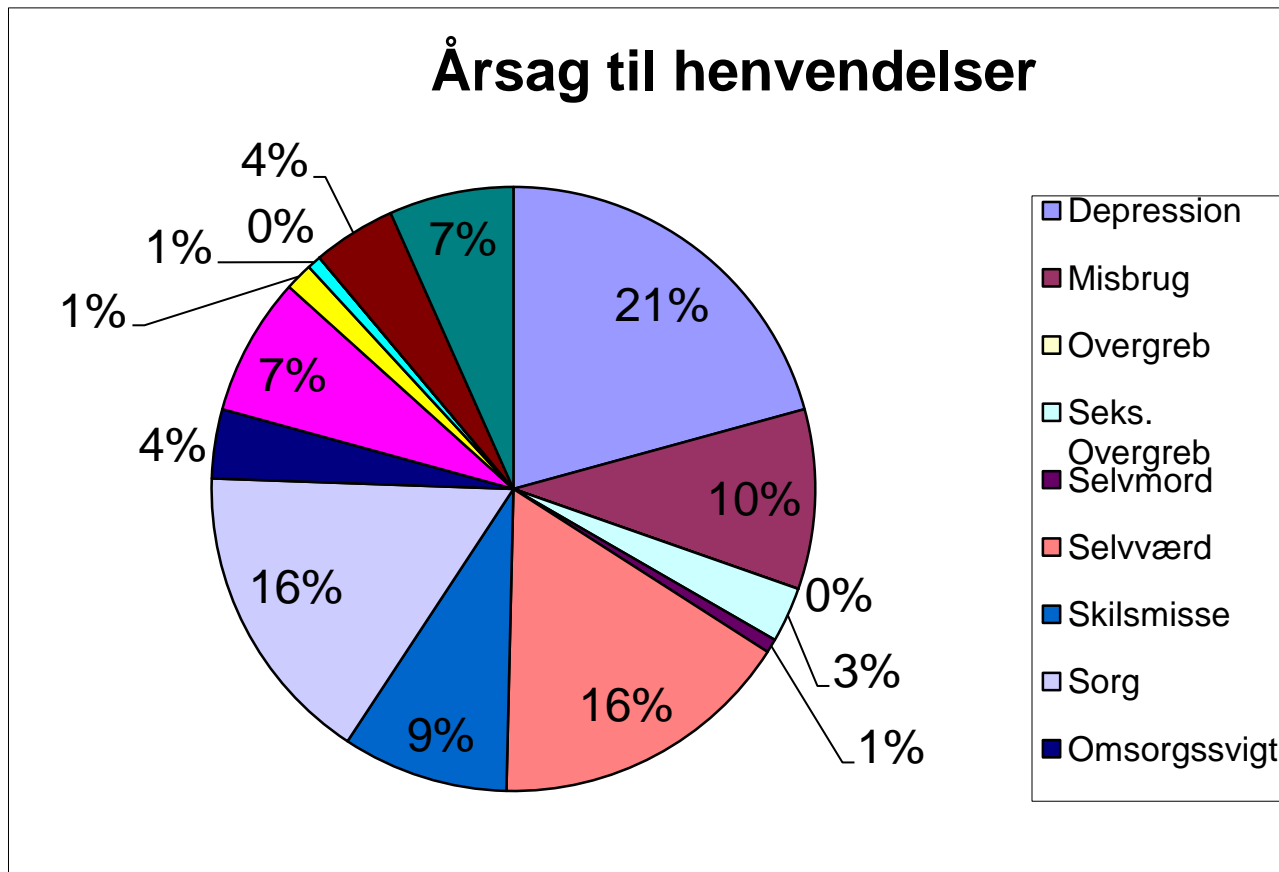
Brugerne

Der har været 197 brugere i 2009, mod 209 i 2008, dermed et lille fald i antallet af henvendelser. Årsagen til nedgangen i henvendelser kendes ikke konkret. Et bud kunne være, at der ikke er annonceret med samme hyppighed som i 2008 af økonomiske grunde, et andet bud kunne være at kommunen og andre aktører tilbyder samtalegrupper f.eks. til unge, misbrugere og deres pårørende, og til unge mødre.

Årsag til henvendelse

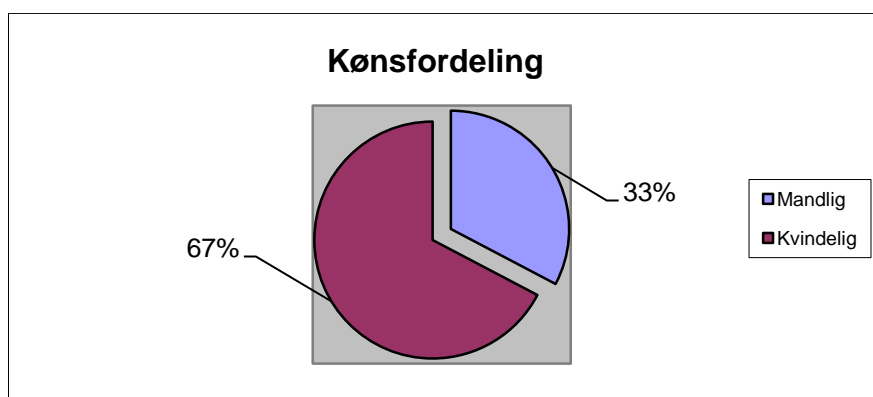
Når man ser på årsagerne til henvendelserne, som er registreret med den vigtigste årsag for henvendelsen og tallet for 2008 i parentes, så er det stadig depression, der har den største andel med 21% (20). Derefter er det sorg med 16% (8), og lavt selvværd med ligeledes 16% (26). Et stort fald i antallet af lavt selvværd. Derefter er det skilsmisse med 9% (5) Pårørende til selvmordstruede 7% (5). Mange af brugerne har flere årsager til deres henvendelse, men vores statistik er kun udarbejdet på data om den vigtigste årsag på det tidspunkt de henvender sig.

Aabenraa Selvhjælp - Årsrapport 2009



Kønsfordeling

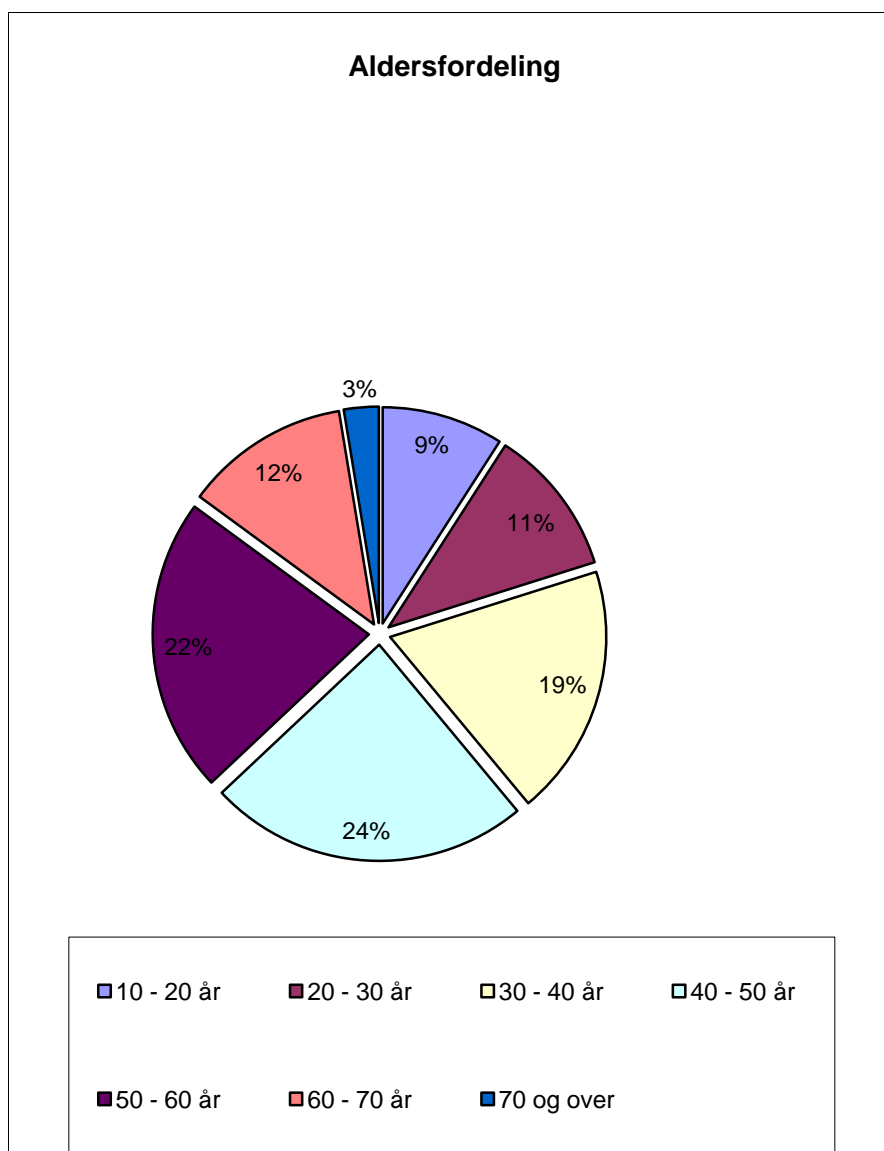
I 2009 var det 33 % (31) af henvendelserne der var mænd. Dermed er der en udvikling gennem de senere år, der viser, at mænd i stigende grad søger hjælp til selvhjælp, fastholdt med en lille fremgang .



Aabenraa Selvhjælp - Årsrapport 2009

Aldersfordeling

Med hensyn til aldersfordelingen blandt brugerne er de største ændringer i gruppen 30-40 årige, som nu er på 19% (24) og 20-30 årige som er på 11% (7). Ellers er der ikke de store ændringer i aldersfordelingen blandt brugerne. Den største gruppe er 40-50årige med 24%, den næststørste gruppe er 50-60 årige med 22% og den tredje er 30-40 årige med 19%. Den lille stigning, der var på de ældste grupper i 2008, er ikke fortsat.



Aabenraa Selvhjælp - Årsrapport 2009

Samtaler

Der er gennemført 595 enkeltsamtaler og 104 møder i grupperne. Derudover har der været kontakt med brugerne på telefon, e-mail og sms, som dog ikke er registreret.

I 2009 har der været 13 selvhjælpsgrupper med følgende emner

- Depression
- Pårørende til misbrugere
- Pårørende til psykisk syge
- Mandegruppe
- Enlige 50+
- Skilsmisse
- Unge med sociale problemer
- Sorggruppe voksne
- Sorggruppe børn
- Seksuelt krænkede
- Stress

Derudover har de frivillige haft bisidderopgaver hos sagsbehandler, bank, boligforening etc.

Hvordan finder de til os?

Ved forsamtalen spørges der ind til, hvordan brugerne har fundet os.

51% siger på grund af annoncer.

27% siger at tidligere brugere har opfordret dem til at henvende sig.

5% siger sagsbehandlere på kommunen.

Aabenraa Selvhjælp - Årsrapport 2009

5% siger det var en folder der fik dem gjort opmærksom på hjælp til selvhjælp.

Det betyder at annoncering fortsat er den vigtigste måde at synliggøre vores tilbud på.

Indsatsområder i 2009

I PUF- ansøgningen var der udmeldt tre indsatsområder for 2009

Enlige mænd 50+

Der har i 2009 været 1 gruppe med 6 deltagere, som gennemførte de planlagte ti gange. Gruppen har holdt møder i Padborg Aktivitetshus, som er i den sydlige del af kommunen. Gruppen blev ledet af to frivillige, en af hver køn. Gruppen har især haft emner om fritidsliv og socialt netværk på dagsordenen. De har arbejdet meget med at finde fælles aktiviteter og gennemføre disse. Gruppen har ikke udtrykt behov for at arbejde med praktiske opgaver såsom husholdning, indkøb etc. Flere af deltagerne har under forløbet gjort brug af muligheden for at få individuelle samtaler med en af de frivillige. Det handlede eksempelvis om selvmordstanker og ensomhedsproblematikker. Angående ensomhedsproblematikker kunne emnet efterfølgende tages op i gruppe.

Deltagerne (3) har udfyldt spørgeskema ved begyndelse, og afslutningen af et forløb.

På en skala fra 1- 10 hvor 1 er, når du har det allerværst og 10 når du har det godt, du er lykkelig, har der været følgende besvarelser ved opstart af gruppen : 3 deltagere svarer skalatrin 2, hvor der står når du har det dårligt, det er tankerne der styrer dig. Ved afslutningen svarer 2 deltagere skalatrin 4 når alt er gråt, der er ingen lyspunkter, men du ved det bliver bedre på et tidspunkt. 1 deltager svarer skalatrin 8 (7) som siger du erkender at du godt kan løse dine problemer selv, du har det i dig. Besvarelser fra 3 deltagere er for lidt materiale til at konkludere på

Aabenraa Selvhjælp - Årsrapport 2009

effekten af deltagelse i gruppen. De øvrige ønskede ikke at deltage i undersøgelsen.

Af statements der blev givet ved opstart af gruppen kan nævnes:

Ensomhed.

Liv uden mening,

Tanker er dræbende.

Udsætter ting,

Mangler nogen at gøre ting med.

Der var 6 deltagere, da gruppen startede, og 4 da den sluttede. En af problemstillingerne var, når deltagerne havde forfald. Det var svært at afvikle et gruppemøde med kun 2 deltagere og to frivillige. Deltagerne opfordrede til, at man havde mødepligt.

I forbindelse med evaluering opfordrede deltagerne til at åbne op for, at en ny gruppe skulle have deltagere af begge køn. Det ville give en bedre dynamik i diskussionerne, og man efterlyste kvinder, hvis en gruppe skulle fortsætte som et netværk.

De frivillige støttede denne holdning, og det blev besluttet at en ny gruppe for enlige 50+ skulle have begge køn som målgruppe.

En ny gruppe startede i november måned med 5 deltagere, to kvinder og 3 mænd. Den ene kvinde stoppede efter første gang, det gruppen kunne tilbyde svarede ikke til hendes forventninger. Og 2 af mændene stoppede efter 2 gange, hvorefter gruppen blev opløst. Visiteringen til denne gruppe var ikke optimal set i bakspejlet.

På baggrund af vores erfaringer med Enlige mænd 50+ overvejes det at gøre målgruppen mere specifik, det kunne være et tilbud enlige mænd 50+ der har mistet. Derudover arbejdes der på at få et formaliseret samarbejde med kommunens forebyggelseskonsulenter.

Aabenraa Selvhjælp - Årsrapport 2009

Mentorer til unge- Multikulturel Cafe”

Aabenraa Selvhjælps kontakter med kommunen gjorde det i løbet af foråret klart, at unge piger af anden etnisk baggrund havde det svært, de var i klemme mellem deres forældres kultur, og det samfund de levede i. Det blev derfor besluttet at tilbyde mentorer til denne gruppe i rammerne af en Multikulturel cafe. Pigerne ville sandsynligvis få lov til at møde i en cafe, hvor det kunne være sværere at den enkelte pige fik lov til at mødes med en mentor.

Det skulle være et tilbud til aldersgruppen 12-18.

Frivillige fra Aabenraa Selvhjælp gik i gang med at forberede grundlag og indhold for en cafe. Der skulle lægges vægt på hygge og samvær, og efterhånden vil de frivillige tage relevante emner op. Der skulle føres en logbog over aktiviteterne i cafeen.

Der blev lavet en samarbejdsaftale med Dansk Flygtningehjælp, som har viden og erfaring inden for dette område i form af lektiecafeer.

Der afholdtes åbent hus i cafeen i begyndelsen af december med besøg fra kommunens modtageklasse, et tilbud om 8-10 klasser for tilflyttere med anden etnisk baggrund. Derefter var der cafe 1 gang inden jul. I det nye år er der planlagt cafe hver 14 dag, hvor der er to frivillige tilstede. Der er opnået godt samarbejde med kommunale institutioner.

Voldsramte kvinder

Der har i 2009 været focus på at udvikle vores tilbud til kvinder, der er seksuelt krænkede.

Der har været 10 brugere med denne årsag, hvor de fleste har fået individuelle samtaler.

Seksuelt krænkede har brug for støtte over en lang periode. Deres senfølger af de seksuelle overgreb er omfattende, og det tager lang tid for dem at fastholde de fremskridt, de opnår. At gå fra at føle sig som offer til at tage ansvar for sit liv er en lang proces, som kræver hårdt arbejde.

Aabenraa Selvhjælp - Årsrapport 2009

Aabenraa Selvhjælp har tidligere haft selvhjælpsgrupper for seksuelt krænkede, men det er vores erfaring at denne målgruppe har svært ved at arbejde som en almindelig selvhjælpsgruppe. For nogen kan det være svært at skulle høre om andres problemer, de har selv et stort behov for at blive hørt.

Disse overvejelser mandede ud i et nyt gruppetilbud til seksuelt krænkede. En gruppe til seksuelt krænkede skulle have to frivillige igangsættere, som har en terapeutisk baggrund. Det er en samtalegruppe, hvor der skal bruges en del ressourcer på at skabe tryghed i begyndelsen. Der var tre brugere i gruppen ved årets slutning, hvoraf den ene er en mand. Deltagerne udtrykker, at de har tillid til hinanden, og at de her oplever det som en lettelse, at de ikke er de eneste, der har det svært efter seksuelle overgreb.

Frivillige.

Aabenraa Selvhjælp har kontinuerligt 20-25 frivillige.

Heraf er de fleste aktive som igangsættere eller med individuelle samtaler.

Andre er aktive med undervisningsopgaver, supervision, administrative opgaver, PR-opgaver, pilotprojekter m.m.

Når vi får henvendelser, som drejer sig om børn, er der frivillige som har en pædagogisk baggrund, som påtager sig disse opgaver. Har vi sorggruppe for børn vil der være to frivillige knyttet til gruppen.

Der har i 2009 været en ekstra indsats for at de frivillige får supervision. En frivillig der er uddannet til at give supervision har påtaget sig denne opgave. Det er et stående tilbud til de frivillige, at kunne få supervision. Det kan både være i grupper eller inddividuelt.

Aabenraa Selvhjælp vil gerne arbejde for at den enkelte frivillige får mulighed for at bruge de kompetencer og kvalifikationer, de har.

Aabenraa Selvhjælp - Årsrapport 2009

Aktivitetshuset i Padborg

Afdelingen i Padborg kører forholdsvis selvstændigt. Der er ingen fast mødetid, de frivillige foretager selv forsamtaler. Al telefonisk henvendelse sker til kontoret i Aabenraa, som derfter tilbyder forsamtale i Padborg, hvis den pågældende bor i den sydlige del af kommunen.

Tilbud til seksuelt krænkede foregår i de fleste tilfælde i Padborg, fordi den frivillige, som arbejder inden for denne problemstilling bor i området.

Af samme grund har grupper for Enlige mænd 50+ holdt til i Padborg.

En kampagne for efterladte efter selvmord fandt sted i Padborg ligesom flere grupper bruger lokalerne her.

Kampagne for efterladte efter selvmord.

I samarbejde med Landsforeningen Efterladte efter selvmord arrangerede Aabenraa Selvhjælp en kampagne for efterladte efter selvmord. Det skete i form af to cafemøder i Padborg, hvor der ved første møde var oplæg fra landsforeningens formand. Derefter var der samtale med de fremmødte om det, de havde oplevet i forbindelse med at et familiemedlem tog sit liv. Anden gang var det en frivillig fra Aabenraa Selvhjælp, der fortalte sin historie, inden alle fik mulighed for at snakke med hinanden. Der var i alt 18 der deltog i disse møder i foråret. Kampagnen sluttede med at Landsforeningen holdt et temamøde med oplæg af psykolog Morten Holler. Der deltog 20 i dette møde. Det lykkedes ikke at få startet en selvhjælpsgruppe for denne målgruppe, selvom det blev tilbudt til de fremmødte.

Aabenraa Selvhjælp - Årsrapport 2009

Samarbejde med Jobcentret.

Efter sommerferien indledte Aabenraa Selvhjælp nogle møder med Aabenraa Kommunes socialforvaltning for at undersøge, om der var basis for nye samarbejdsformer eller områder. Jobcentret blev den konkrete samarbejdspartner, og det mandede ud i en samarbejdsaftale mellem Jobcentret og Aabenraa Selvhjælp om et pilotprojekt om sociale mentorer til tre målgrupper: Unge kontanthjælpsmodtagere med ADHD, enlige mødre og sygemeldte. Der blev lavet en aftale om 15 mentorforløb 5 inden for hver mål gruppe. I pilotprojektet kunne man få en mentor i tre måneder, som kunne forlænges med yderligere tre måneder. En mentor skulle støtte den enkelte i de ting, der var behov for. Det kunne være at komme op på arbejde, det kunne være praktiske, økonomiske eller personlige ting. Kommunen finansierede et mentorkursus til 14 frivillige, og aftalen trådte i kraft pr. 1. november. Ved årets slutning var der 7 aftaler på plads. LBR midler gav mulighed for finansiering af dette pilotprojekt med 90.000 kr. Et beløb der skulle dække kørsel og telefon for de frivillige, supervision, ekstra løntimer, og overhead til Selvhjælp.

Mentoraftalen evalueres i første kvartal 2010, og derefter vurderes om der er grundlag for en permanent samarbejdsaftale.

Økonomi

Aabenraa Selvhjælps økonomiske grundlag har i 2009 været 250.000 kr. fra PUF-puljen og 175.000 kr. fra Aabenraa Kommune & 18 midler.

Det betød, at det var nødvendigt med en meget stram styring af økonomien, da bestyrelsen valgte at fastholde ansættelsesforhold for leder. Den stramme styring betød bla. mindre annoncering, og en længe ventet udskiftning af IT-udstyr blev udsat til 2010.

Aabenraa Selvhjælp - Årsrapport 2009

Året sluttede med et overskud på 3534 kr. og en egenkapital på 73.818 kr.

Det lykkedes i november måned at få en fast aftale med kommunen om et årligt beløb på 225.000 kr. til Aabenraa Selvhjælp i årene 2010- 2013. Det giver en stabilitet i forhold til økonomien som Aabenraa Selvhjælp er meget taknemlig for. Der skal i 2010 søges PUF-pulje.

Derudover har der i 2009 været indtægter fra Mads Clausens fond. Et hjerte for , og Odd Fellow logen

Selvhjælp i udvikling

Aabenraa Selvhjælp er kontinuerlig aktiv i forhold til at udvikle sine tilbud. Det sker i samarbejde med kolleger i Landsforeningen Frivilligcenter Selvhjælp Danmark, og det sker i samarbejde med lokale samarbejdspartnere.

I Landsforeningen for Frivilligcentre og Selvhjælp i Danmark er der i 2009 startet et arbejde med en ny kommunikationsform i Selvhjælp. Et focusgruppeinterview med yngre mennesker af begge køn viste, at de ikke ville blive interesseret i selvhjælp på grund af den måde, vi kommunikerer vores budskab på. Det var efter deres mening for indforstået, og det talte til den potentielle bruger, som om han var et offer. Interessante observationer, som har sat et arbejde i gang med at bruge et mere tidssvarende sprog til selvhjælp.

At Aabenraa Selvhjælp forsøger at udvikle sine tilbud kan også ses i den retning vores tilbud om ”Multikulturel Cafe” har taget. Vi ville gerne tilbyde mentorer til unge mennesker, det gør vi så i form af en ”Multikulturel Cafe” til unge piger med anden etnisk baggrund.

Aabenraa Selvhjælp har også i 2009 kunnet rekruttere og fastholde en stabil skare af frivillige.

Nogle af de frivillige vil gerne have flere opgaver som frivillige. Det er derfor af stor betydning at udnytte de frivilliges ressourcer og

Aabenraa Selvhjælp - Årsrapport 2009

kompetencer bredt. Det vil sige, at det i fremtiden har stor prioritet, at de frivillige får mulighed for at have andre opgaver udover vores grundydelse hjælp til selvhjælp, i individuelle samtaler eller i grupper. Her tænkes på supervision, undervisning, pilotprojekter, mentorer for nye frivillige, PR-arbejde etc.

Konklusion

2009 var et aktivt år for Aabenraa Selvhjælp.

Der var 197 brugere

Der var 13 selvhjælpsgrupper

Der var 25 frivillige

Og der er gennemført 587 samtaler og 104 gruppemøder

Et aktivt år trods en mindre tilbagegang i antallet af henvendelser

Et nyt tilbud om mentorer for unge piger af anden etnisk baggrund startede i form af en "Multikulturel cafe"

Det lykkedes at få en flerårig aftale om økonomien med kommunen.

I slutningen af året fik Aabenraa Selvhjælp en aftale med Aabenraa Kommunes Jobcenter om et pilotprojekt for sociale mentorer til tre målgrupper. En aftale, der skal evalueres efter tre måneder for at vurdere om der kan laves en permanent samarbejdsaftale.

Et godt år med aktive frivillige som er parat til nye opgaver i 2010.