

SELVHJÆLP
SILKEBORG



ÅRSBERETNING

2024





INDHOLD

Endnu et godt år i
Selvhjælp Silkeborg **3**

Året 2024 i tal **5**

TAK til vores
uundværlige frivillige **6**

Udvikling af nyt
– projekter **7**

Fundamentet
– den daglige drift **9**

Skilsmisse
– i helikopterperspektiv **12**

Strategisk
kommunikation **13**

Det økonomiske
grundlag **14**

Fremkig til 2025 **15**



ENDNU ET GODT ÅR I SELVHJÆLP SILKEBORG

v. daglig leder Tove Tranæs Voss

2024 har været endnu et godt år fyldt med det, der er kernen i Selvhjælp Silkeborg: Igangsættelse og udvikling af masser af trivsels- og selvhjælpsgrupper.

Der har også været både forandringer og nye begyndelser. Vi har sagt farvel til kendte ansigter og budt velkommen til nye – både i bestyrelsen, i sekretariatet og blandt vores frivillige. På udviklingsfronten har vi afsluttet to flerårige projekter og igangsat to nye.

Vores fundraising har resulteret i støtte fra flere fonde og virksomheder, hvilket har understøttet økonomien til vores mange aktiviteter. I sekretariatet har vi styrket den administrative værktøjskasse med indførelse af nye it-systemer og arbejdsgange, der hjælper os med at arbejde mere effektivt og sikre, at vi overholder relevante regler og standarder.

I en inddragende og samskabende proces har vores bestyrelse sat en ny strategisk retning for arbejdet i foreningen i perioden 2024-27.



Strategien består af fire spor, som vi er godt i gang med at oversætte til mål og handlinger:

- Vi er en væredygtig organisation
- Vi arbejder med høj kvalitet
- Vi kommunikerer strategisk
- Vi har en bæredygtig økonomi

Som en vigtig del af arbejdet med strategien, har vi blandt andet taget hul på en kvalitetssikring af vores kommunikation og synlighed på hjemmesiden og på sociale medier. Et andet strategisk område, vi har arbejdet med i årets løb, er implementering af den nye nationale kvalitetsmodel for selvhjælp, som vores landsorganisation FriSe har udarbejdet. Selvhjælp Silkeborg skal være et godt sted at være frivillig. Derfor har vi igen i år holdt vores traditioner med sommerfest, julehygge og stormøde for alle gruppeledere i hævd.

Foreningen skal også være et godt sted at være ansat, fordi overskud smitter. Derfor investerede vi tid i en mental trivselsdag og har løbende arbejdet med vores samarbejdsstruktur og -kultur, så vi styrker også det interne fællesskab og understøtter trivslen.

Alt i alt har 2024 været et år med mange forandringer og nye initiativer, som har styrket vores fællesskab og indsats for at hjælpe mennesker i svære livssituationer, og jeg vil gerne takke alle, som på forskellige måder har bidraget til det.



ÅRET 2024 I TAL

128	Gruppeforløb – 63 børnegrupper, 11 ungegrupper og 54 voksengrupper
35	Temaer
1208	Kontakter
947	Deltagere i et gruppeforløb
171	Frivillige
34	Nyuddannede frivillige
191	Personlige medlemmer
47	Erhvervsmedlemmer
6	Erhvervspartnerne
960	Kopper kakao drukket (i Estrupsgade)
116	Ruller kiks spist (i Estrupsgade)
2.496	Kopper kaffe drukket (i Estrupsgade)

TAK TIL VORES UUNDEVÆRLIGE FRIVILLIGE

Igen i år kunne vi uddanne tre nye kuld af gruppeledere, som gerne vil være med til at gøre en forskel, der gør en forskel. Det er privilegeret, at der løbende er gode folk, som vælger os som det sted, hvor de lægger en frivillig indsats. Uden frivillige er der nemlig ingen Selvhjælp Silkeborg!

Derfor sendte vores bestyrelsesformand Elin da også en videohilsen med en kæmpetak til alle vores frivillige på årets Frivillig Fredag i september:



I yder en stor indsats for, at vi kan tilbyde samtalegrupper for mennesker, som har brug for et fællesskab. Tak for jer!



UDVIKLING AF NYT – PROJEKTER

Opstartede projekter

Unge pårørende i psykiatrien

I samarbejde med Psykiatriens Hus startede vi et tre-årigt projekt op, som er støttet af Sundhedsstyrelsen. Målgruppen er unge pårørende mellem 18 og 30 år, som er pårørende til psykisk syge forældre eller søskende. Det er en sårbar gruppe af unge, som vi længe har ønsket os at kunne tilbyde en indsats. Projektet er kommet godt i gang, om end det har vist sig at være en udfordring at få kontakt til de unge og at motivere dem til at deltage. Vi ser frem til at videreudvikle indsatsen og vi evaluerer de første forløb i begyndelsen af 2025.

Frirum på ungdomsuddannelser

I december 2023 fik vi den glædelige nyhed, at TrygFonden havde valgt at støtte vores nye, treårige udviklingsprojekt 'Frirum på Ungdomsuddannelser'. Projektet har nu afsluttet sit første år, og er vores bud på, hvordan selvhjælpsgrupper kan være en del af løsningen på den dårlige trivsel hos mange unge.

Med inspiration fra vores Trivselsgrupper har vi indgået et samarbejde med tre ungdomsuddannelser; FGU Silkeborg, SOSU Silkeborg og College360 (Erhvervsuddannelserne). På hver af de tre uddannelser tilbyder vi grupper for eleverne efter selvhjælpsmetoden, og gruppelederne er henholdsvis en frivillig fra Selvhjælp Silkeborg og en ansat mentor eller studievejleder. Vi begyndte projektet med grundig research af de tre uddannelser, studiebesøg og elevinddragelse, og i efteråret afholdt vi de tre første grupper. Vi er allerede blevet meget klogere på muligheder og udfordringer, som kendetegner hver af de tre meget forskellige uddannelser, og vi glæder os til at bruge de næste to år på at udvikle og tilpasse dem endnu mere. Det tegner i hvert fald rigtig godt.



På billedet overrækker Marianne Kristensen – formand for TrygFondens regionale råd – donationen til styregruppen for projektet

Afsluttede projekter

Fyr Op For Fællesskab

I november afsluttede vi det 3-årige projekt "Fyr Op For Fællesskab", som var støttet af Den A. P. Møllerske Støttefond. Projektet havde fokus på drenge mellem 6-15 år med svært ved at komme i skole og deres forældre. Vi gennemførte 10 parallelle gruppeforløb for drenge og forældre med positive resultater målt på deltagernes trivsel. Derfor er vi meget glade for, at Silkeborg Kommune har bevilget midler til, at vi kan forankre tilbuddet med to parallelle gruppeforløb om året.

Evalueringsrapporten samt link til podcast om indsatsen kan findes på vores hjemmeside:

<https://selvhjaelpsilkeborg.dk/om-os/projekter/fyr-op-for-faellesskab>



Vores frivillige gruppeleder Caroline fortæller om erfaringerne fra projektet

Nye rum for fællesskaber

Inspireret i de nye former for samvær, som vi alle måtte finde frem til under corona-nedlukningen, gennemførte vi fra maj 2021 til marts 2024 projektet "Nye rum for fællesskaber" i samarbejde med TrygFonden. Vi ville undersøge, hvordan vi kunne bruge sociale medier, have grupper i andre byer end Silkeborg og grupper udendørs.

Alt i alt har projektet gives os mange gode indsigter til at udvide de rum, foreningen arbejder i. Der er udarbejdet en ekstern evaluering af projektet, der ligger på vores hjemmeside:

<https://selvhjaelpsilkeborg.dk/om-os/projekter/nye-rum-for-faellesskaber>



Deltagerne bager pandekager på bål

FUNDAMENTET - DEN DAGLIGE DRIFT

Selvhjælp for børn

En helt central del af vores kerneopgave er indsatsen på børneområdet. Fælles for grupperne for børn er, at gruppelederne sætter rammen om fællesskabet mellem børnene. Fællesskabet fremelskes og understøttes gennem leg, sjove øvelser og aktiviteter. I det trygge rum, der opstår mellem grin, leg og lidt snacks, bliver der plads til samtalerne om alt det svære. Børneindsatsen er delt i to spor:

Trivselsgrupper

Hvert år udbydes etableres 48 trivselsgrupper på kommunens folkeskoler. I 2024 var der grupper på 19 skoler – både i indskoling, mellemtrin og udskoling. Grupperne faciliteres af ansat lærer/pædagog og en frivillig fra Selvhjælp Silkeborg. Trivselsgrupperne mødes i skoletiden. Langt de fleste grupper har skilsmisse som tema.

Børnegrupper

Vores Børnegrupper mødes i Estrupsgade og faciliteres af to frivillige gruppeledere. Dette tilbud henvender sig til børn på 7-15 år og grupperne mødes udenfor skoletid.

Temaerne har i 2024 været Skilsmisse, Søkende til børn med særlige behov, Børn af forældre med psykisk sårbarhed eller sygdom, Pigegruppe og Sorg. Som noget nyt har vi i år afprøvet sorggrupper for de 11-15-årige med løbende optag. Det giver den store fordel, at ventetiden reduceret, og det tiltag er kommet for at blive.



Pårørende til psykisk syge

Samarbejdet mellem Selvhjælp Silkeborg og Psykiatriens Hus omkring gruppeforløb for voksne pårørende til psykisk syge har igen i 2024 være en succes med fyldte grupper og ventelister. Tovholdere i grupperne er en frivillig fra Selvhjælp og en ansat fra psykiatrien – seks frivillige og otte ansatte er tilknyttet vores fælles tilbud. Forløbet er over otte måneder med en mødegang pr. måned. Psykiatriens Hus betaler blandt andet for, at de administrative opgaver løses af Selvhjælp. Fyldte grupper er ikke nødvendigvis et udtryk for, at det er værdifuldt at deltage, men vores evaluering med deltagerne taler deres tydelige sprog.

“

Vi kom og var ret presset, da det startede - stille og roligt kan vi nu sænke skulderne

“

Vi har fået en accept af situationen

“

Rejsen i denne selvudvikling har gjort mig til en anden pårørende, hvor jeg selv tager ansvar for min egen trivsel



Grupperum i Estrupsgade

“

Det her forløb har gjort, at jeg har fået øje på, at der er en verden udenfor

“

Det er sjovt at se, hvordan vores prioriteter har ændret sig fra gruppe start til slut. Nu husker vi os selv

Ny målgruppe for voksne

Paletten af gruppetilbud for voksne er blevet udvidet i år med forløb for voksne med sendiagnosticeret ADHD. Vi havde modtaget en del opfordringer til at tage temaet op, men var spændte på, om interessen ville være stor nok til at vi kunne samle en gruppe. Det var den! Faktisk så overvældende, at vi kunne afvikle hele fire gruppeforløb i årets løb. Midtjyllands Avis lavede en fin temaartikel om ADHD blandt voksne med et interview med to af vores gruppedeltagere.



Tove læser den fine artikel i Midtjyllands Avis, om de nye grupper for sendiagnosticeret ADHD

De unge er rykket ind (og ud)

Vi har længe haft ambitioner om at få bedre gang i ungeområdet, og det fik vi i år! Udover vores to projekter omkring unge pårørende og samtalegrupper på ungdomsuddannelser, har vi haft flere ungegrupper i gang i foreningen, end vi nogensinde har haft før. Vi har etableret et tilbud til unge med autisme, haft en åben sorggruppe med løbende optag for unge og afholdt to udendørs 'SnakUd'-gruppeforløb, hvor unge med forskellige udfordringer mødes rundt om bålet ved Ungdomsskolen.



Fire unge fra vores ungesorggruppe besøger deres kæres gravsteder

SKILSMISSE – I HELIKOPTERPERSPEKTIV

Det årlige åbne arrangement

I efteråret inviterede vi sammen med Silkeborg Højskole og netmediet Zetland indenfor til en samtalesalon om skilsmisser, og hvad den høje skilsmisserate gør ved os som samfund. Det blev en fin aften med vigtige og gode samtaler på tværs af generationer.



Fra venstre: Thomas fra Silkeborg Højskole, Lise fra Selvhjælp Silkeborg og Mads fra Zetland



Samtaler på tværs af generationer

STRATEGISK KOMMUNIKATION

Selvhjælp Silkeborgs kerneopgave er at drifte og udvikle selvhjælpsgrupper, og for at løse den kan vi ikke komme udenom kommunikation. Der skal findes deltagere, så grupperne kan blive fyldt op, vi skal fortsat kunne rekruttere frivillige, og vi skal danne stærke relationer til offentlige institutioner, erhvervsmedlemmer og fonde, så finansieringen er på plads. Med andre ord: Vi skal hjælpe en masse forskellige silkeborgensere til at opdage, at Selvhjælp Silkeborg er en vigtig og værdiskabende lokal forening, hvor man kan finde fællesskaber, når man har behov for det, og som er værd at bruge tid og ressourcer på.

Sociale medier, ny teknologi og algoritmer, der hele tiden udvikler sig, har gjort den eksterne kommunikation til en kompleks størrelse. Derfor har vi udarbejdet en kommunikationsstrategi med fire overordnede mål, som vil guide vores arbejde med at fortælle, hvem vi er, og hvad vi gør.

Du kan følge med i vores fremskridt på Facebook, Instagram og LinkedIn – og tilmeld dig gerne vores nyhedsbrev via hjemmesiden, hvor vi samler de vigtigste nyheder hver måned.

DE FIRE STRATEGIMÅL



Den røde tråd

Vi vil sikre, at der er en tydelig rød tråd i vores materiale, både digitalt og på tryk.



Den digitale rejse

Vi vil optimere den digitale rejse fra interesseret borger eller virksomhed til ny frivillig eller betalende medlem.



Målgrupper

Vi vil kommunikere til specifikke målgrupper med henblik på at kunne rekruttere til de grupper, som ikke bliver fyldt op "af sig selv".



Synlighed & engagement

Vi vil nå ud til vores brede målgruppe ved skabe øget engagement på SoMe og engagere os i events, som når ud til dem, der ikke kender os i forvejen.

DET ØKONOMISKE GRUNDLAG

Igen i år har vi modtaget støtte fra en række bidragydere, som dermed har sikret, at vi kan operere. Det er det offentlige – kommune, region og stat, private fonde, loger og virksomheder. Her er listen over de mange nye bidragydere, som har valgt at begynde at støtte os i 2024.

Se alle vores sponsorer på hjemmesiden.

KplusK
Mik Bechmann
Nordeafonden
Spar Nord Jubilæumsfond
Forlaget Unicorn
Pico Publish
Autismeforum Silkeborg
Knudhule Badehotel
Rotary Silkeborg
Kultur & Fritid – Silkeborg Kommune
Logen Sacro – Silkeborg
TrygFonden
VellivForeningen
Hair and body care Nordic ApS
OK Plus Lysbro
Restaurant Indelukket
Psykolog Mette Bastrup
Ålekroen ApS
Nani A/S
Rømer Produkt
El-gården A/S
Dues Auto
Bemodan Erhvervsejendomme A/S
EN Regnskab ApS
Linattech A/S
Darwin ApS
Godskesen A/S
Valtor Industri A/S
Selandia Import A/S
Murermester Michael Godskesen ApS
SilkeFoto ApS
Tømreren i Lysbro ApS

FREMKIG TIL 2025

Vi kigger ind i et nyt år med mange nye initiativer på bedding. På bestyrelsesfronten skal vi tage afsked med vores bestyrelsesformand gennem otte år – Elin Sonne – og byde velkommen til en ny formand. Vi vil holde snuden i strategisporene. Ikke mindst med vores kommunikation så vi kan nå ud til endnu flere børn, unge og voksne med brug for et fællesskab samt styrke vores relationer med både frivillige og samarbejdspartnere.

Teamarbejde er en hjørnesten i vores organisation, og i 2025 vil vi finpudse vores fælles indsats omkring frivilligkoordination og -pleje. Dette inkluderer etableringen af et intranet, som vil gøre det lettere for vores frivillige at kommunikere og samarbejde med os. Vi vil også indstifte en Selvhjælpspris for at anerkende og fejre de ekstraordinære bidrag fra vores frivillige.

Det forstærkede ungefokus er kommet for at blive, og i det hele taget vil vi fortsætte med at udvikle på vores indsatser både i igangværende projekter og i nye. Som én ud af 25 selvhjælpsforeninger landet over tager vi hul på at udvikle vores indsats til mænd i et fire-årigt projekt støttet af Den A. P. Møllerske Støttefond, og derudover vil vi søge midler til et nyt tre-årigt projekt for piger med skolefravær og deres forældre, hvor vi vil samarbejde tæt med Skoleafdelingen i Silkeborg Kommune.

Alt i alt ser vi frem til et spændende nyt år, hvor vi vil gribe mulighederne for vækst og udvikling uden at tage blikket fra kerneopgaven, så menneskelige relationer og fællesskaber som altid vil være i centrum.



Samarbejdet med Skoleafdelingen, Børn og Unge, Kultur og Fritid, Beskæftigelse samt Socialafdelingen i Silkeborg Kommune vil fortsat være en høj prioritet. Sammen kan vi så meget!



Årets sommerfest i Lunden for frivillige og ansatte

HER KAN DU FØLGE MED...

HUSK at du kan følge os og hjælpe os ved at dele og like opslag i løbet af året på sociale medier. Du kan også kigge forbi vores hjemmeside for mere info, seneste nyt samt abonnere på vores nyhedsbrev.

Endelig er du altid velkommen til at besøge os i Estrupsgade 4, 1. sal, 8600 Silkeborg.
Mandag-torsdag kl. 10-14.



Et udpluk af medarbejdere fra sekretariatet poserer foran Estrupsgade 4

.dk



Hjemmesiden



Facebook



LinkedIn

TAK for 2024

TAK til alle vores frivillige, medlemmer, samarbejdspartnere, ansatte gruppeledere, erhvervspartnere, sponsorer og bidragsydere.

Til alle jer som på så mange forskellige måder var med til at sikre, at Selvhjælp Silkeborg igen i 2024 kunne være der for børn, unge og voksne, når deres liv var svært.



Selvhjælp Silkeborg

Estrupsgade 4, 1. sal, 8660 Silkeborg

Tlf.: +45 2092 0878

www.selvhjaelsilkeborg.dk

