

Årsberetning 2023



SELVHJÆLP
SILKEBORG

Frivilligt socialt arbejde siden 1991



Indhold

Høj aktivitet, trivslen i top og strategisk fokus	3
Året 2023 i tal.....	4
Goddag og farvel.....	4
Netværk gør underværker... ..	5
Foreningen udadtil.....	6
Fundraising - et årligt puslespil	7
Projekter	8
Indsatser i drift.....	10
De altafgørende frivillige.....	12
Hvad byder 2024 på?	13
TAK for 2023.....	13

HUSK at du kan følge os i løbet af året på flere digitale platforme:

[Facebook](#)



[LinkedIn](#)



[Hjemmesiden](#)



Du er også altid velkommen til at kigge forbi Estrupsgade 4, 1. sal i vores åbningstid mandag-torsdag kl. 10-14.



Høj aktivitet, trivsel i top og strategisk fokus

32 år på bagen og titlen som Danmarks største selvhjælpsforening forpligter! Både bestyrelse, ansatte og vores mange frivillige har da også igen i år gjort en kæmpe indsats for vi har kunnet tilbyde styrkende fællesskaber til børn, unge og voksne i svære livssituationer, som har haft gavn og glæde af et gruppeforløb i vores regi. Du kan se de flotte tal senere i beretningen.

For at fungere godt og gøre en forskel for andre, må både frivillige og ansatte trives i deres arbejde og i relationerne i foreningen. Derfor har vi et løbende fokus på både den fysiske og mentale trivsel i hverdagen med hinanden. I dette efterår tog vi 'temperaturen' på arbejdsmiljøet både blandt frivillige og ansatte. Det var dejligt at kunne konstatere, at begge grupper trivsel er i top!

I årsberetningen kan du læse om året i tal og de mennesker vi sagde farvel og goddag til. Derudover har vi udvalgt en lille tematiseret buket af highlights fra året, som er gået.

Alt hvad vi foretager os i Selvhjælp Silkeborg, bygger på vores stærke fundament af værdier, vores kernefortælling og vores kerneopgave. Derudover har vi en strategi, der guider prioriteringerne i hverdagen. Strategisporene for perioden 2022-2024 er: *Synlighed, Et sted for alle, Partnerskaber, Kvalitet og Kontinuitet*, og vi har efterhånden kunnet sætte tjek ved succeskriterierne for dem alle.

Noget af det, vi har prioriteret særligt i år, har været:

- tilstedeværelse på de sociale medier
- gennemlysning og effektivisering af de administrative processer
- kvalitetssikring af vores arbejde med GDPR
- implementering af den nye nationale kvalitetsmodel for selvhjælp
- kvalitet i bestyrelsesarbejdet via FriSes bestyrelsesuddannelse
- erhvervssamarbejde
- beskrivelse af nye udviklingsprojekter

Bestyrelsen tog i efteråret hul på forberedelserne til formulering af nye strategispor for 2024-2027. Den indhentede input om megatrends på det frivillige sociale område; gennemførte et fokusgruppeinterview med 4 frivillige; interviews med 6 eksterne interessenter samt en spørgeskemaundersøgelse blandt vores medlemmer. Al input medtænkes i den videre proces.

KERNEOPGAVE SYNLIGHED
VOKSNE ENGAGEMENT
PÅRØRENDE FRIVILLIGHED BØRN
FÆLLESSKAB UNGE MENING
PROJEKT SUNDHEDSFREMMEVÆRDIER
MISSION STYRKE SAMTALE
KVALITET SAMARBEJDE
KONTINUITET PARTNERSKAB

Året 2023 i tal

Gruppeforløb

Vi havde 110 gruppeforløb i gang. Heraf blev 78 igangsat indenfor kalenderåret. 59 af grupperne var for børn. 51 var for unge og voksne.

Deltagere

Vi var i kontakt med 1102 personer. Heraf 480 børn.

31% var mænd/drenge og 69% var kvinder/piger. 94% kom fra Silkeborg Kommune.

Frivillige og ansatte gruppeledere

Vi havde 131 frivillige gruppeledere tilknyttet. Heraf 28 på pause. Derudover havde vi 36 eksterne gruppeledere på folkeskolerne, i Psykiatriens Hus og i Familie-Ungekontakten. Det er ansatte, som er uddannet hos os og leder gruppeforløb sammen med frivillige. Vi uddannede 30 nye gruppeledere.

Medlemmer

Vi havde 179 personlige medlemmer. Dertil 36 erhvervsmedlemmer som er en markant stigning fra de 10 i begyndelsen af året.



Goddag og farvel

Sekretariatet

Vores frivilligstab (Ingrid Rønne, Johs. Klindt og Caroline Hahn-Thomsen) blev udvidet med Olivia Barker som ny børnekoordinatormedhjælper. Vores lille team af ansatte (Annette Skjødt, Lise Løvshall-Warming, Tais Nøhr Larsen, Anne Anker-Møller og Kirsti Haven) blev suppleret med Thomas Stokic i et tidsbegrænset fleksjob til opdyrkning af vores erhvervsamarbejde. Derudover var Maria Kudsk Borghus ansat i et barselsvikariat for Lise.

Bestyrelsen

I bestyrelsen tog vi afsked med Karin Lyngby. I hendes sted blev Michael Hübertz valgt ind. Ivan Danielsen og Janne Mylin modtog genvalg som suppleanter.

Et særligt farvel...

Vores frivillige Randi Jensen mistede desværre livet til kræft. Hun ønskede bidrag til Selvhjælp Silkeborg i stedet for blomster til sin bære. På den måde satte hun et værdigt, generøst og blivende aftryk i foreningen og hos os alle. I taknemmelighed: R.I.P.

Netværk gør underværker...

Vi oplever gang på gang hvordan netværk og relationer får gode ting til at ske. I 2023 oplevede vi et par helt særlige stjernestunder, som vi netop kan takke vores netværk for.

Kunstdonation til selvhjælp



Den internationalt anerkendte billedkunstner Maja Lisa Engelhardt fik – via en personlig relation – øje på Selvhjælp Silkeborg og særligt vores frivilliges indsats for børn, som er klemte i livet. Hun valgte at donere 100 kunsttryk af et litografi, som hun havde skabt til os. Litografiet blev præsenteret på Galerie Moderne Silkeborg en fortryllende aften i maj måned, hvor kunstneren i en artist talk fortalte om sit liv, sin kunst og sit hjerte som banker for frivilligt socialt arbejde. Salget fra trykkene går ubeskåret til at understøtte foreningens arbejde.

Selvhjælp Silkeborg som kampsponsor

En magisk aften i december mødtes en god flok af vores frivillige og ansatte hos Bjerringbro-Silkeborg Håndbold i JYSK Arena, og trak i de flotteste spillertrøjer med vores logo påtrykt. Vores trofaste erhvervspartner Nikolaj Elstrøm fra Dansk Løn Service havde nemlig sørget for, at vi var blevet kampsponsor ved en europæisk tophåndboldkamp mellem BSH og serbiske Voyvodina. Tre andre gode 'legekammerater' fra erhvervslivet – Sparekassen Kronjylland, Pip Grafic og Burre Reklame hjalp med tryk af nye roll-ups og postkort, så vi var synlige før og efter kampen og i pausen. Det blev på alle måder en god aften. Vi fik fortalt en masse tilskuere om Selvhjælp Silkeborg, fik nye både erhvervs- og personlige medlemmer OG BSH vandt!



Foreningen udadtil

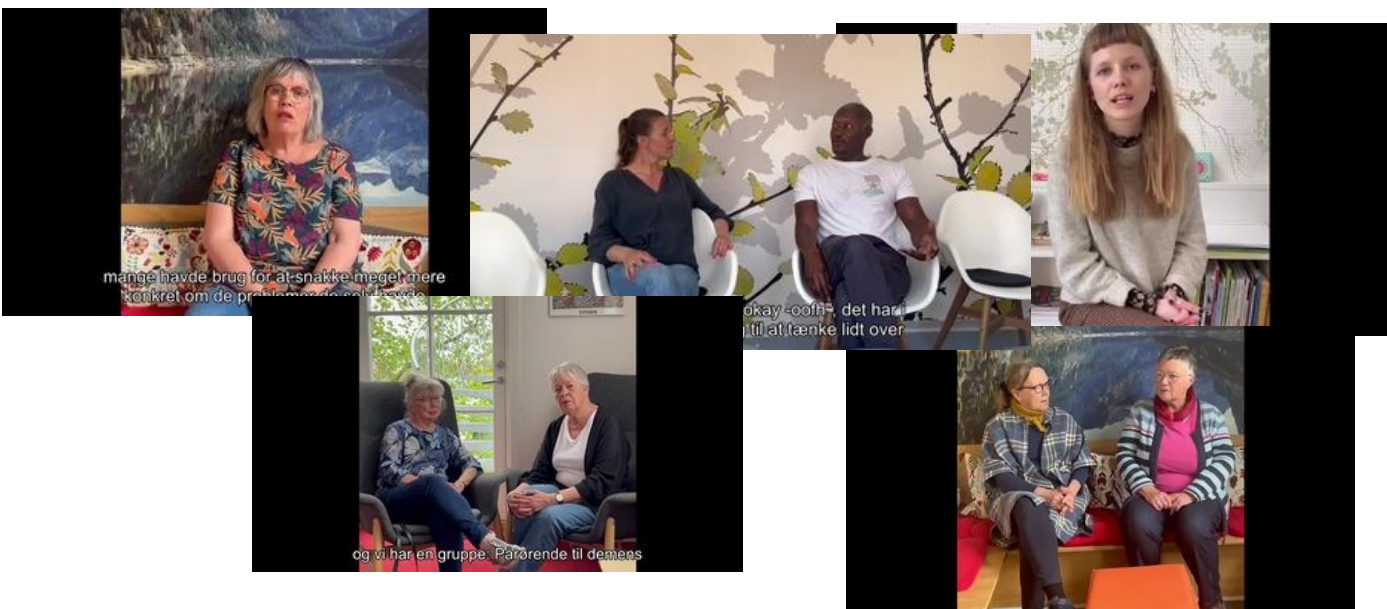
Kommunikation med vores omverden og synliggørelse af foreningens arbejde er et kontinuerligt fokusområde. Et vigtigt element her er vores hjemmeside, som vi har fornyet og opfrisket i årets løb, så den er blevet mindre teksttung. Der er stadig meget at gøre derinde, men nu er vi i gang!

Månedens klumme i vores nyhedsbrev er kommet for at blive. I 2023 var klummeskribenterne disse otte seje frivillige og ansatte gruppeledere, som skal have stor tak for at give praksisnære og personlige indtryk af foreningens arbejde.



SoMe

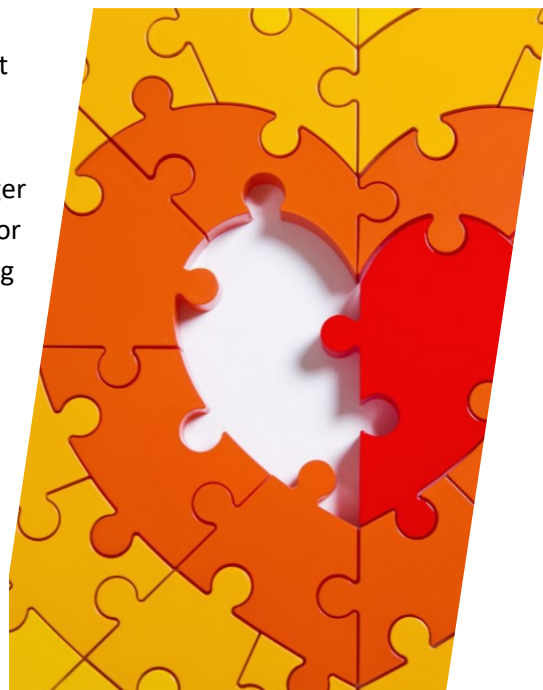
Facebook og LinkedIn er vores væsentligste kanaler for kommunikation og markedsføring. I 2023 kørte vi en videokampagne på Facebook for at komme i kontakt med nye interesserede frivillige. Det blev til en stribe fine små film, som medførte god respons.



Fundraising - et årligt puslespil

En sund økonomi er altafgørende for at vi kan operere, skabe gode rammer for vores frivillige og deltagere samt være en stabil og interessant samarbejdspartner for kommune, region og andre aktører. Vi er glade for at Silkeborg Kommune anerkender vores arbejde og bevilger §18 midler til driften. Derudover har vi trygge rammer for samarbejdet med Skoleafdelingen om drift af Trivsels- og Børnegrupper og med Psykiatriens Hus om drift af pårørende grupper i form af tre-årige økonomiske aftaler.

Samtidig er det et vilkår for en NGO som vores, at vi løbende må fundraise resten af vores økonomi fra statslige puljer, private fonde og loger.



TAK

Her modtager vores bestyrelsesformand Elin Sonne et af årets bidrag – i dette tilfælde fra Velliv Foreningen – som muliggjorde, at vi kunne tilbyde kompetenceudvikling til vores frivillige og ansatte gruppeledere.

Fokus på erhvervssamarbejde

Selvom vi er dygtige til at fundraise, er det tydeligt at konkurrencen vokser, og vi arbejder derfor løbende på at blive mindre sårbare ved at indgå i varige partnerskaber med lokale virksomheder, der vil bidrage til vores forenings arbejde. Bidrag dels i form af penge og også serviceydelser eller produkter. I 2023 er det lykkedes at etablere endnu et erhvervspartnerkab. Vi har dermed fire erhvervspartnere, som alle støtter op om, at Selvhjælp Silkeborg findes, kan operere og videreudvikle de gode indsatser. Samtidig bidrager de til et socialt bæredygtigt lokalsamfund, hvor frivillige foreninger, erhvervsliv og det offentlige arbejder sammen og tager fælles ansvar.

Bidragydere i 2023

TAK til alle jer som med driftsstøtte, bevillinger, priser, donationer, sponsorstøtte, medlemskaber og partnerskaber har sikret svores vigtige arbejde, i året der gik.

- Private medlemmer og erhvervsmedlemmer
- Erhvervspartnerne:
 - Sparekassen Kronjylland
 - Tal & Tanker
 - Dansk Løn Service
 - Høgh & Sønberg
- Silkeborg Kommune - §18 midler
- Silkeborg Kommune – Skole- og Socialafdelingen
- Region Midtjylland – Psykiatriens Hus
- Socialstyrelsen – PUF midler
- Trygfonden
- Den A.P. Møllerske Støttefond
- MTHP-fonden
- Bygma Fonden
- Velliv foreningen
- Danske bank – Silkeborg Fonden
- Nordea Fondens lokalpulje
- Knapsmindefonden
- Logen Sacro Silkeborg
- FeedWork
- Rotary klubben – Papirfabrikken

- Kun det Bedste
- Hotel Radisson Blu – Papirfabrikken Silkeborg
- Silkeborg IF
- Bjerringbro-Silkeborg Håndbold
- Burre Reklame
- Kunstcentret Silkeborg Bad
- Meny Kaffe
- OK-Benzin
- Le Gateau
- Galerie Moderne Silkeborg
- Pip Grafic
- Green Habits
- Drømmeland
- Foto 8600

Projekter

Fyr op for fællesskab - frirum og fællesskab for drenge, og deres forældre

I Fyr op for fællesskab skaber vi grupper for drenge, der har svært ved at gå i skole og for deres forældre. Med støtte fra Den A.P. Møllerske Støttefond udvikler vi konceptet løbende og afholder i alt 20 grupper i løbet af den tre-årige projektperiode – 10 for drenge og 10 for forældre. Evalueringen af grupperne har generelt været meget positiv. Trivselen for både drenge og forældre stiger mens de går i gruppen og deltagerne finder det typisk meningsfyldt at have deltaget i gruppen. I 2023 kontaktede vi dem et halvt år efter endt gruppeforløb og evaluerede på indsatsen endnu engang. De første svar viser bl.a. at deltagerne stadig holder kontakten et halvt år efter. I 2024 igangsætter vi de sidste grupper og fokuserer derudover på forankring og formidling af erfaringer, når projektet slutter den 31. august 2024.

Nye rum for fællesskaber - frisk luft, nye samarbejder og forbedret trivsel

Året 2023 bød på afprøvningen af endnu flere nye rum i det tre-årige projekt støttet af TRYG-fonden, og Maria overtog projektet i et barselsvikariat for Lise. Vi har igangsat selvhjælpsgrupper i Ans – for forældre til børn med særlige behov – og i Kjellerup – for pårørende til mennesker med demens. De 'nye rum' har her været lokalområder.

Derudover har vi afprøvet en sorggruppe for yngre voksne, hvor løbende optag var det 'nye rum'. Den sidste og niende gruppe i projektet – for forældre til unge 13-17-årige med særlige behov – blev til i samskabelse med Familie- og Ungekontakten i kommunen (FUK).

Gruppen mødtes hos FUK, som blev det sidste 'nye rum'. Her afprøvede vi samarbejdsmodellen fra Trivselsgrupperne på folkeskolerne, hvor en ansat og en frivillig sammen faciliterer en samtalegruppe efter selvhjælpsmetoden. Samarbejde har været givende for begge parter, og bliver forankret i drift. Projektet går nu ind i den afsluttende fase med evaluering og udvikling af produkter til vidensdeling. Det afsluttes d. 30. april 2024.

Mindre projekter – sorg, ensomhed og frivilligorganisering

Vores landsorganisation FriSe leder flere projekter, som vi deltager i. I det ene, som er støttet af TRYG-fonden, afprøver 8 selvhjælpsforeninger et manualbaseret sorggruppeforløb for voksne. Projektet løber til april 2024, hvor det føres videre for midler fra Socialstyrelsen.

Det andet er et tre-årigt projekt støttet af Den A. P. Møllerske støttefond. Her skal 21 selvhjælpsforeninger landet over afprøve, om selvhjælpsgrupper kan være med til at afhjælpe eller mindske svær eller langvarig ensomhed. Projektet løber til og med 2025.

Derudover har vi i 2023 modtaget en tre-årig bevilling fra MTHP-fonden til organisationsudvikling og effektivisering, så vi kan følge med den øgede efterspørgsel på vores indsatser – både fra mennesker i svære livssituationer, fra samarbejdspartnere i kommunen og andre foreninger.

Endelig har Bygma Fonden valgt at støtte vores arbejde med sorggrupper for børn og unge i en et-årig periode fra 2023-24.

Nye projekter på vej

Lige inden årets udgang fik vi tilsagn til to nye projekter, som vi starter op i 2024. Dels et tre-årigt projekt støttet af TRYG Fonden, hvor vi – i samarbejde med tre ungdomsuddannelser – vil afprøve trivselsgrupper for elever lokalt på uddannelserne. Derudover endnu et tre-årigt projekt støttet af Sundhedsstyrelsen, hvor vi – i samarbejde med Psykiatriens Hus – vil afprøve samtalegrupper for unge pårørende.

Indsatser i drift

Børne- og Trivselsgrupper

'Når jeg har været i Skilsmissegruppen, er jeg helt tømt ud for tanker. Så er det nemmere at være mig.'

Emil, 10 år

'Det er dejligt at være sammen med nogen, der har det ligesom mig. Nu har jeg opdaget, at jeg ikke er alene.'

Anna, 13 år

Sådanne citater indkapsler meningen med at tilbyde selvhjælpsgrupper til børn og synliggør, hvilken betydning det har for et barn at møde jævnaldrende, som står i samme svære livssituation. Med vores grupper for børn mellem 7-15 år, ønsker vi akkurat at være sådan et relevant, forebyggende tilbud, der bidrager til og understøtter trivslen hos børn. Vores store indsats på børneområdet muliggøres i kraft af det mangeårige, stabile og tillidsfulde samarbejde vi har med Skoleafdelingen i Silkeborg Kommune.

Vores indsats på børneområdet er delt i to spor:

Trivselsgrupper på kommunens folkeskoler som faciliteres i et samarbejde mellem en ansat lærer/pædagog og en frivillig fra Selvhjælp Silkeborg. Temaerne for trivselsgrupperne er typisk forældres *skilsmisse* eller *generel dårlig trivsel* for børnene. Hvert år udbydes 48 grupper på de af kommunens 24 folkeskoler, som vil være med. I 2023 var der Trivselsgrupper på 18 skoler.



Børnegrupper i Estrupsgade som faciliteres af to frivillige gruppeledere. Temaerne har i 2023 været *Pigegruppe*, *Skilsmisse*, *Søskende til børn med særlige behov*, *Børn af forældre med psykisk sårbarhed eller sygdom* og *Find din vej* (generel trivsel og selvværd)

Fælles for trivsels- og børnegrupperne er, at gruppelederne sætter rammen om fællesskabet mellem børnene, som 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. I grupperne mødes 6-8 børn én gang om ugen i ca. 2 timer igennem ti uger.

Pårørende til psykisk syge

Selvhjælp Silkeborg og Psykiatriens Hus har gennem flere år samarbejdet om gruppeforløb for voksne pårørende til psykisk syge. Henholdsvis partnere og forældre til unge.

Gruppelederne er en frivillig fra Selvhjælp og en ansat fra psykiatrien, som indgår i et ligeværdigt samarbejde ud fra selvhjælpsmetoden. Vi har i alt seks ansatte fra psykiatrien, som er tilknyttet vores fælles tilbud. Forløbet varer otte måneder med en mødegang pr. måned. Psykiatriens Hus afholder udgifterne for koordination og varetagelse af de administrative opgaver, som løses af Selvhjælp Silkeborg.



Overskrifterne for 2023 har været stor taknemmelighed og mødestabilitet fra deltagerne. Der har fortsat stor efterspørgsel på tilbuddet, og vi igangsatte otte grupper i årets løb, og sluttede med 14 på venteliste. I 2023 har der været en større interesse for vores partnergrupper end tidligere, og det er første gang, at vi har gennemført tre grupper på et år for den målgruppe.

Tilbagemeldingerne fra de pårørende er overvejende meget positive og fællesskabet gør en forskel i deres liv på sidelinjen til et nært familiemedlem med psykisk sygdom. De ansatte fra psykiatrien og de frivillige gør alle en kæmpe indsats og samarbejdet med Socialpsykiatrien og den Regionale psykiatri er meget værdifuldt. Sammen har vi skabt et tilbud, som mange misunder, og som i praksis er svært at få etableret.

Voksen- og ungegrupper

I 2023 har vi som altid afholdt mange forskellige selvhjælpsgrupper for unge og voksne, som har slået sig på livet på den ene eller den anden måde. I år har vi haft tilbud om gruppeforløb for ikke mindre end 18 forskellige målgrupper.

De spænder vidt fra nybagte forældre med efterfødselsreaktioner over unge med lavt selvværd, pårørende til mennesker med demens, voksne med sendiagnosticeret autisme og til mænd i krise.

Udover vores selvhjælpsgrupper og netværk har vi vores helt fantastiske åbne og uforpligtende fællesskab – Torsdagsenergi.

Her mødes en flok mennesker på tværs af køn, alder og alt muligt andet til en travetur i al slags vejr, hvor de snakker sammen, nyder årstidernes skiften, og en efterfølgende kop 'Selvhjælpskaffe' i Estrupsgade.



De altafgørende frivillige

De frivillige er hjertet i vores forening. Vi siger det tit, og det er helt sandt, at uden frivillige – ingen Selvhjælp Silkeborg! I en tid hvor der snakkes meget om, at frivilligheden er under pres og forandring, oplever vi heldigvis fortsat en jævn søgning fra nye gode folk, som gerne vil give en hånd som gruppeledere eller hjælpe os med administrative, strategiske eller praktiske opgaver. Vi føler os meget privilegerede og taknemmelige, men er også bevidste om, at vi har noget ganske særligt at tilbyde. Der er nemlig en særlig ånd i Selvhjælp Silkeborg, et stærkt fællesskab og en kerneopgave, som det er nemt at se mening i at bidrage til. Vores frivillige Eva og Annette siger det selv så fint [i videoen her](#).

Kompetenceudvikling

Det er vigtigt for os løbende at tilbyde vores gruppeledere mulighed for at udvikle deres kompetencer til at facilitere gode samtaler i grupperne. På stormødet i februar kunne vi, med hjælp fra Velliv Foreningen, invitere til forumteater med *Klods Hans for Viderekomne*. Vi grinede, hyggede os og øvede de udfordringer, som kan opstå i selvhjælpsgrupper.



En national kvalitetsmodel for selvhjælp

På stormødet i november var temaet den nye nationale kvalitetsmodel for selvhjælp, som vores landsorganisation FriSe har beskrevet, og som fremover bliver definerende for indsatsen i alle selvhjælpsforeninger landet over.

Heldigvis flugter vores måde at arbejde med selvhjælp på fuldstændigt med modellen, så hos os giver kvalitetsarbejdet primært anledning til gode drøftelser og videndeling blandt vores dygtige gruppeledere.

Hvad byder 2024 på?

I det nye år ser vi frem til at videreføre alt det gode og vigtige arbejde vi allerede gør.

Det vi kommer til at fokusere særligt på er:

- Handlingsplaner til operationalisering af bestyrelsens nye strategispør 2024-2027.
- Afslutning af de to store fondsstøttede projekter og videndeling af resultaterne.
- At komme godt i gang med de to nye tre-årige projekter og at udvikle nye potentielle projekter.
- At kommunikere mere strategisk til potentielle deltagere, frivillige, medlemmer og samarbejdspartnere på de forskellige platforme.
- En fortsat tæt dialog og samskabelse med Silkeborg Kommune.
- Et forstærket fokus på unge. Unge på erhvervsuddannelser; Unge som pårørende til psykisk syge; Unge i sorg og Unge på autismspektret.
- Nye målgrupper for voksne – herunder voksne med ADHD/ADD og ensomhed.
- Et forstærket erhvervsamarbejde med fokus på nye erhvervspartnere.
- Implementering af den nationale kvalitetsmodel for selvhjælp.
- Organisationsudvikling og effektivisering, så vi sikrer at ressourcerne bruges målrettet til løft af vores kerneopgave.

TAK for 2023

Igen i år har vi vist, at vi – via styrkende fællesskaber i selvhjælpsgrupper – gør en vigtig forskel. TAK til vores frivillige, vores medlemmer, vores samarbejdspartnere, vores ansatte gruppeledere, vores erhvervspartnere, vores sponsorer og bidragydere. Til alle jer som på så mange forskellige måder var med til at sikre, at Selvhjælp Silkeborg igen i 2023 kunne være der for børn, unge og voksne, når deres liv var svært.



Selvhjælp Silkeborg
– februar 2024