

Referat fra
Bestyrelsesmøde mandag den 27. november 2023
kl. 19.00
Medborgerhuset, Vestergade 14a, 1. sal

Deltagere: Bibi Kasten, Vibeke Freising, Bente Atzen, Annie Korsgaard Clausen, Birgitte Aagaard, Rikke Kasten, Marianne Paulsen, Lif Jepsen, Lene Møller og Sabrina Glisborg
Ordstyrer: Bibi
Referent: Rikke

1. Godkendelse af dagsorden
Dagsordnen er godkendt.

2. Godkendelse og underskrivning af referat fra bestyrelsesmøde af 28. august 2023
Alle har godkendt og underskrevet referatet fra den 28. august 2023."

3. Økonomiske oplysninger
Sabrina oplyser om foreningens økonomiske status pr. 31. oktober 2023.
Det ser fornuftigt ud med budgettet.
Den samlede indtægt er stigende i år og vil nærme sig ca. 500.000 kr. for år 2023.
På baggrund af Sabrinas oplysninger om foreningens økonomiske status, godkender bestyrelsen regnskabet.
Bestyrelsen har følgende drøftelse vedr. økonomisk bidrag til Selvhjælp Skanderborg:

- Ved opstart af ny gruppe anmode om betaling af kontingent til Selvhjælp Skanderborg.
- Man kan enten støtte Selvhjælp Skanderborg ved at betale kontingent som medlem eller ved at donere et lille bidrag til Selvhjælp Skanderborg. Drøftelse om, at der kan udleveres en skriftlig anmodning om betaling af kontingent til f.eks. forældrene i børnegrupperne.

4. Månedlige statusoplysninger
Sabrina orienterer om antallet af frivillige og personer på venteliste samt giver de aktuelle oplysninger om igangværende og kommende grupper og opgaver.
Aktuelt er der 26 aktive frivillige tilknyttet Selvhjælp Skanderborg.
Søndagen huser Selvhjælp en netværksgruppe for anonyme narkomaner, NA (Narcotics Anonymous er et fællesskab, hvor narkotikaafhængige hjælper andre afhængige til et stoffrit liv. Vores primære opgave er at bidrage med et lokale gruppen kan være i. En sidegevinst har også vist sig. Næmlig at brugere af Selvhjælp får øjnene op for NA tilbud.
Der er aktuelt 4 netværksgrupper. De seje mødre er ligeledes en netværksgruppe i Selvhjælp Skanderborg. Gruppen rummer 6 mødre, der alle har børn med ADHD. Sabrinas arbejdsindsats i netværksgrupperne er mindre end i selvhjælpsgrupperne, da netværksgrupperne overvejende er selvkørende og med egne tovholdere.
De økonomiske midler Skanderborg kommune bidrager med er overvejende til løntilskud og til dækning af driftsomkostninger. Til forplejning, kurser, transport, arrangementer, messer. Nyanskaffelser, materialer, kontorartikler mm. søger Sabrina fondsmidler.
Aktuel status på venteliste til grupperne:
I trivselsgruppen 6 piger i alderen 14-16 år på venteliste med planlagt start 17. januar 2024.
I skilsmissegruppen 8-10 år: 8 på venteliste.
Kroniske smerter: 3 på venteliste – derudover kommer helt hold på 10-12 personer 11/12-23 – et

hold fra Lær at Takle.

Kræftpatienter: 2 på venteliste.

Pårørende til alvorligt syge: 2 på venteliste.

5. Samarbejdspartner, aktiviteter og nye grupper

Sabrina orienterer om:

Lær at takle, Sundhedscenter

Lær at takle, fx kronisk sygdom, angst og depression, pårørende til syge. De får mulighed for at overgå til Selvhjælp Skanderborg, når de er færdige i ”Lær at takle” forløbet, som typisk varer 10 uger og primært handler om undervisning.

Naturfriske Fællesskaber

Fokus er at få folk ud i naturen i fællesskaber. Selvhjælp Skanderborg samarbejder med Naturfriske Fællesskaber.

Projektet Naturfriske Fællesskaber hjælper kommuner og friluftsforeninger med at lave udendørs, sociale aktiviteter, der øger den mentale og fysiske sundhed. Syv kommune deltager i projektet, herunder Skanderborg.

Selvhjælp Skanderborg har i efteråret deltaget i Højvangen hvor beboere mødes sammen om madlavning og spisning. Selvhjælps Madklub og Sabrina deltog med 7 unge i alderen 19-27 år. Erfaringen er at det er for langt væk fra Selvhjælp Skanderborgs fysiske placering til at de unge mennesker selv kommer afsted til fremtidige møder i Højvangen.

Vi fortsætter samarbejdet med Naturfriske Fællesskaber.

Et Skridt Videre, Mestringsforløb for voksne med ADHD

Et kursus henvendt gruppeledere der har forløb med voksne med ADHD.

Der kommer to navngivne på dette kursus fra Selvhjælp Skanderborg. Og vi forventer at starte mestringsforløbet op 12. marts 2024 i nye lokaler ved Sølund. Forløbet strækker sig fra marts til sommerferien 2024. Der er pt. 11 brugere på venteliste til forløbet.

Kom Videre Mand, Mestringsforløb for mænd

Mestringsforløb kun for mænd. Mange mænd kan have svært ved at dele sine tanker og følelser, når livet gør ondt. Kom Videre Mand hjælper mænd i krise videre igennem et fællesskab af mænd i samme eller lignende situation. Det er et gratis tilbud hvor mænd i fællesskab over 8 mødegange har konkrete emner, der er udviklet af mænd til mænd, for at give værktøjer og fælles snak til at komme videre.

Der er 2 frivillige mænd, som er klar til at komme på intro kursus hos FriSe. Kurset er gratis. Dato er ikke fastsat endnu, men det er lovet til 1. kvartal af 2024. Vi satser derfor på at kunne komme i gang til foråret i nye omgivelser på Sølund med et hold ”Kom Videre Mand.

Projekt En-som-dig

Sabrina er projektleder på projektet og kører gruppen for ensomme voksne sammen med en frivillig. Projektet er betalt af A.P. Møller Fonden.

NA og De Sejre Mødre

Se beskrivelse under punkt 4.

Mølleskolen i Ry

Marianne Paulsen orienterer om en henvendelse fra Mølleskolen angående et ønske om en selvhjælpsgruppe for børn af skilte forældre. Ønsket er, at gruppen skal afholdes lokalt på skolen. Selvhjælp Skanderborg har bla. mulighed for at bidrage med viden om, hvordan en skilsgruppe kan opstartes. Der ønskes deltagelse af en gruppeleder fra Selvhjælp Skanderborg. Marianne og Sabrina har været i dialog med personalet på skolen og Marianne har interesse i at fortsætte med denne opgave og bidrage til personalet med de erfaringer Marianne fra arbejdet med lign. grupper.

Temadage: Ensomhed for ældre (sommer 2023), Seniormesse (september 2023), Forebyggelsesmesse (november 2023)

Ensomhed har stor opmærksomhed i Skanderborg Kommune, som desværre ligger på 2. pladsen af ensomme over 65 år. Selvhjælp Skanderborg deltager i flere arrangementer omkring ensomhed og har startet gruppe for ensomme voksne.

6. Planlægning af generalforsamling 2024

Dato for generalforsamling 2024 - der er enighed om at generalforsamlingen afholdes mandag den 18/3-24 kl. 19.00. Bestyrelsen mødes 30 min. før mødets start.

Status vedr. bestyrelsesmedlemmer:

- Vibeke træder ud af bestyrelsen til marts.
- Bente og Anni er på valg og genopstiller ikke.
- Bibi er også på valg til formandsposten. Bibi tager et år mere som bestyrelsesformand i en overgangsperiode.
- Birgitte er på valg og vil gerne fortsætte som bestyrelsesmedlem.

Henrik Juhl stiller op til bestyrelsen.

- Suppleanter: Lene Møller er på valg og vil gerne fortsætte som suppleant.
- Lif Jepsen er ligeledes på valg og overvejer om hun fortsat ønsker at være suppleant eller om hun vil træde aktivt ind i bestyrelsen.

Annoncering af generalforsamling; 4 uger før afholdelse.

Ordstyrer; Sabrina spørger Peter om han vil være ordstyrer. (det vil han gerne)

Sabrina varetager de administrative opgaver forbundet med generalforsamlingen.

7. Projekt Sølund

Sabrina og Bibi giver en kort status på Projekt Sølund, Fælleshus:

Det har været op ad bakke på møderne omkring udflytningen til Sølund.

Torsdag i sidste uge var Bibi til et stormøde vedr. Fælleshuset. Det var en positiv oplevelse med god gejst blandt de fremmødte. Mange meldte sig som ansvarlig for aktiviteter/opgaver.

Der er en oplevelse af, at det begynder at forme sig. At det nok skal blive et rigtigt godt hus.

Selvhjælp Skanderborg har et krav om, at grupperne kan mødes i de samme grupperum hver gang.

Der bliver en overgangsperiode, i den periode hvor møblerne bliver flyttet. I den periode skal der være et sted, hvor Sabrina skal sidde og arbejde. Møblerne skal være flyttet inden uge 7, hvor der er åbningsfest og indvielse af Fælleshuset på Sølund.

Første mål i flytteprocessen er at finde ud af, hvornår det bliver en realitet, at Selvhjælp flytter ud på Sølund. Der er, i bestyrelsen, forslag om, at vi lukker Selvhjælp i 2-3 uger i forbindelse med flytningen. Grupperne kommer på venteliste indtil, at der er fastlagt en dato for, hvornår vi er kommet på plads på Sølund. Opstart af nye grupper estimeres til efter uge 7, hvor selvhjælp Skanderborg formodes at være på plads på Sølund.

7. Nyt fra Bibi.

Nyt fra "Borgen."

- Sidste møde på "Borgen" handlede om fordeling af paragraf 18 midler.
- Drøftelse i følgegruppen (følgegruppen repræsenterer det frivillige sociale arbejde) på fredag den 1/12-24, kan kontakten til politikerne tage en anden form end den eksisterende.
- Jobbeskrivelse, møde i juni aftalte vi, at vi i bestyrelsen skulle lave en jobbeskrivelse af koordinatorfunktionen. Mangler fortsat.
- Hjemmeside, er endnu ikke revideret.
- Praktikant Marie, er startet i dag. Er ansat 3 timer om dagen i 4 uger. Marie er i arbejdsprøvning i

Selvhjælp Skanderborg. Hun skal lave postkort, evt. revidere hjemmesiden og i den forbindelse ansøge om midler til at revidere hjemmesiden.

8. Eventuelt

Birgitte efterlyser ideer til, hvad kan vi gøre for at styrke de frivillige. Birgitte foreslår arrangementer, hvor vi kan spare med hinanden. Birgitte vil gerne deltage i planlægningen af arrangementerne.

9. Dato for næste bestyrelsesmøde

Mandag den 22/1-24.

Bibi foreslår at et emne på bestyrelsesmødet i det nye år er en drøftelse af fremtiden i Selvhjælp Skanderborgs i forhold til f.eks. størrelse og indhold. Skal vi ekspandere eller skal vi beholde den størrelse vi har.

Underskrift: