

Café Paraplyen

Årsrapport April 2012 – Marts 2013



Nørregade 77 – 79
5000 Odense C
Tlf.: 6612 8585



Et spisested, et værested og en social café

[www.paraplyen – odense.dk](http://www.paraplyen-odense.dk) omsorg@paraplyen-odense.dk

En selvejende social og alkoholfri café under KFUM's Sociale Arbejde

Årsrapport April 2012 – Marts 2013

Fakta om Café Paraplyen	2
Lederens beretning	3
Betragtninger fra en Bestyrelsesformand	9
De Frivillige	10
Køkkenet – en vigtig del af Café Paraplyen	13
Arrangementer og aktiviteter for frivillige og gæster	14
Interview af gæster	16
Projekt: Indsats i Udkanten – IiU	18
A-Ringen	20
Løntilskud på Paraplyen	22
Pårørendegruppen	23
Alkoholfri Ø-Lejr	24
Nada	26
Mig og Café Paraplyen – betragtninger fra en frivillig gældsrådgiver	27

Årsrapport April 2012 – Marts 2013

Fakta

Café Paraplyen er selvejende og drives i samarbejde med KFUM's Sociale Arbejde i Danmark. Vi har til formål, som et åbent, alkoholfrit værested:

- at hjælpe og støtte enhver med problemer, som selv ønsker at blive hjulpet gennem hjælp til selvhjælp.
- at motivere den enkelte til erkendelse af sin egen situation for målbevidst at kunne udvikle sin personlighed
- at gennemføre forebyggende og oplysende arbejde blandt personer, der er truet af alkoholmisbrug eller andre former for misbrug.

Caféens arbejde udføres i øvrigt i overensstemmelse med KFUM's Sociale Arbejde i Danmarks formålsparagraf:

”KFUM's Sociale Arbejdes formål er på Den Danske folkekirkes grund at yde en social og diakonal indsats og bidrage til at skabe værdige kår for mennesker.”

Bestyrelsen er:

Formand: Merete Aarup

Byrådspolitiker: Merete Østerbye

Seniorkonsulent: Eigil Aagaard

Valgt af Skt. Hans Kirkes Menighedsråd: Lærer Martin Bak i 2012.

Pr. 01.01.13: Ergoterapeut Gerda Kristensen

Sognepræst: Tamira Mariann Jørgensen

Tidligere lektor på Den Sociale Højskole: Jutta Aude

Repræsentant for de frivillige: Jørgen Mortensen.

Caféens øvrige medarbejdere:

40 frivillige

7 i virksomhedspraktik/arbejdsprøvning

5 i løntilskud

4 i samfundstjeneste

2 i fleksjob

1 assistent/køkkenansvarlig

Projektansatte:

IiU: Pernille Wennerstrøm Andersen

Ansvarlig for A-ringen: Leif Jessen

Pårørendegruppen: Anna Nielsen

Daglig Leder: Marianne Kragmann

Stedfortræder: Anna Nielsen

Lederens beretning.

April 2012 – Marts 2013.

Personalet og projekterne

Paraplyens personalesituation er heldigvis ved at falde på plads efter endnu et turbulent år 2012 med en deltidssygemeldt stedfortræder, som pludselig skulle 3 mdr. i arbejdsprøvning udenfor caféen, en vikar som sidst i den periode var så heldig at få fast arbejde, en midlertidig stilling bl.a. via projektmidler som køkkenansvarlig og sidst på året heldigvis en afklaring af stedfortræderens fremtid på Paraplyen i et godkendt fleksjob på 18 timer om ugen. Vi har i 2013 kunnet ansætte en køkkenansvarlig for hele året og er i gang med at ansætte en person med social faglig baggrund 15 timer om ugen.

Vores arbejdsmarkedsprojekt *Indsats i Udkanten* (se indlæg andetsteds) involverer socialøkonomisk virksomhed med henblik på opkvalificering og evt. ansættelse af en eller flere borgere i støttet beskæftigelse enten internt eller i anden virksomhed. I 2012 arbejdede vi på, at vores lejede cykelsalgsvogn kunne fremstå som et bæredygtigt og indtjenende projekt. Vi har haft mange fine oplevelser med ”Cyke(1)dellen”, og flere frivillige har på den måde udviklet deres kompetencer og ansvar omkring salg, kundeservice, fremstilling af mad, klargøring af vognen mm. Vognen er god og utraditionel reklame for Café Paraplyen, og vi fik sidst på året mulighed for at købe den via fondsmidler. MEN vi har også måttet indse, at med det klima vi har i Danmark (5 måneder med vinter) og uvidenhed omkring kundegrundlag og salg, når vi stiller op, bliver cyklen ikke en rentabel forretning. Vi vil stadig være at finde i gadebilledet med cyklen ved arrangementer som Havnefestival og kulturelle begivenheder i midtbyen. Her ved vi, at der er kunder, og vi kan på den måde løbende gøre opmærksom på dels Paraplyen og dels vores projekter i og udenfor caféen.

Vi arbejder derfor i skrivende stund på opstart af ung til ung genbrugstøjbutik samt café (se indlæg om I.i.U.) Dette i samarbejde med KoFaUM design/KFUM Genbrug som allerede har etableret en socialøkonomisk virksomhed. Vi møder mange unge dels som frivillige dels i virksomhedspraktikker som har svært ved at finde fodfæste på arbejdsmarkedet. Vi oplever, at vores fællesskab, værdier og ånd ”sparker røv” og giver de unge håb og ønsker for fremtiden. Der er brug for steder for og med unge – såvel unge med overskud som med underskud – som sammen med os kan udvikle og forbedre sin livsduelighed og arbejdsmarkedsparathed. Vi er klar til at gøre en forskel også udenfor caféen. Dette kræver imidlertid, at vi igen får et samarbejde med Odense Kommune, arbejdsmarkedsforvaltningen omkring borgere med andre problemer end ledighed. Borgere, som vi med mentorordninger el. lign. kan gøre en forskel sammen med.

Som det ser ud nu, er det tilfældets kraft der råder, når vi modtager borgere fra kommunen. Og det er en evig udfordring at få bevilget mentorordning til borgeren. Vi har kun haft én borger i 2012 med mentorordning fra Odense Kommune. Fra andre kommuner er det heldigvis lettere at få i spil.

”På Fode Igen” – vores økonomirådgivningsprojekt er blevet forlænget i 4 år. Desuden er det udvidet med et samarbejde med Ungdommens Vel, Young Connect omkring sårbare unge med behov for rådgivning samt sidst på året en netrådgivning, også for unge, som 2 af mine lokale rådgivere er involveret i på landsplan.

Et nyt projekt ”Råd til Ret” er startet op i vores café i september 2012. Et juridisk rådgivningsprojekt som knytter sig til ”På Fode” med gensidigt samarbejde til glæde for borgerne. Projektet er bemanded af unge jurister/jurastuderende (se indlæg) og fungerer som en åben rådgivning i caféen hver 2. tirsdag kl. 14.30 – 17.30.

Begge rådgivninger er populære, og jeg har dyb respekt for de frivillige, som stiller sig til rådighed for projekterne. Det er frivillige, som kommer ”udefra” og jeg oplever, hvordan de med deres autencitet og mod på at gøre en forskel i vores paraplyverden formår at få mennesker til at få håbet og værdigheden tilbage i deres liv. Jeg får lyst til at skrive en bog, når jeg er tilskuer til, hvordan den sårbare borger, som har meget svært ved at blive taget alvorligt i vores velfærdssamfund, bliver lyttet til og rummet og coachet af vores rådgivere. Det er SÅ flot og det gør SÅ stor en forskel for de borgere, som får kontakt til jer. Så økonomirådgivning og juridisk rådgivning giver os endnu 2 farver i paletten af tilbud i caféen.

De frivillige

Den største og mest mangfoldige kerneydelse på Paraplyen er frivillighed. Vores fundament er de frivillige, vores ånd er båret af, at ”det er lysten, der driver værket”, og vores hverdag og åbningstider afhænger i meget udstrakt grad af, at vi har frivillige i huset til at udføre alverdens opgaver omkring caféen. Frivillige passer caféen morgen, middag og aften alle ugens dage – ofte uden ansatte i ydertimerne og på søn- og helligdage.

Vores frivillige tager deres opgaver seriøst, og det hører til sjældenhederne, at caféen lukker i utide. For ”det er jo synd for gæsterne”. Hatten af for alle jer frivillige, der utrætteligt er med til at gøre café Paraplyen til et meget særligt og herligt sted at besøge og opleve.

Frivillighed skal understøttes, udvikles, anerkendes og opkvalificeres (se indlæg om frivillige). Vi ansatte har her en stor opgave at udføre sammen med alle vores frivillige, og min stedfortræder og jeg har meget fokus på vores frivillige både som gruppe og som enkeltpersoner. Frivillige skal også forkæles, og det har vi i 2012 bl.a. gjort ved årsmøde, weekendkursus på Pension Lillebælt i Strib, julefrokost, julegaver,

forkælelsesdag i SPS projekt (om arbejdsmiljøet i caféerne), frivilligmøder hvor alle føler, at de får noget med hjem samt mulighed for at deltage i kurser og temadage både lokalt og på landsplan.

Vores frivillige har også mulighed for at deltage i selvhjælpsgrupperne, aktiviteterne, arrangementerne og tilbuddene om arbejdsmarkedsprojekt, nada behandling, økonomirådgivning mm. hvilket mange benytter sig af både som alm. deltager og som tovholder, praktisk gris o. lign. afhængig af lyst, energi og overskud.

Så hold op hvor er der meget for en frivillig både at byde ind med og at tage med sig videre i sit liv. Jeg forstår godt, at vi har venteliste, og at vi er et populært sted for frivillige, og jeg synes, at vi sammen med hinanden gør det rigtig godt, og det skal vi være stolte af og sige højt.

Fra vugge til grav er det ikke helt at være frivillig i Paraplyen. Men vi har flere frivillige, som nærmer sig 20 års jubilæum i caféen. Vi har det sidste år også oplevet at skulle tage afsked med 2 frivillige, som desværre ikke lever mere. Døden er også en del af livet, og vi har brugt hinanden til trøst, samtale, nærvær og stilhed. En STOR tak til alle frivillige, unge som gamle, kvinder som mænd. Tak fordi I holder ud og holder ved. Tak fordi I har mod på at gøre en forskel for hinanden, for den gæst I møder på jeres vej, for mig og mine ansatte, for caféen, for KFUM's Sociale Arbejde, for Odense Kommune. Og I skal vide, at I er meget betydningsfulde, og at den kontakt og glæde, I spreder i caféen er med til at holde livet ud og holde håbet i live for rigtig mange sårbare mennesker.

Den sociale Café Paraplyen

Café Paraplyen startede i 1989 med alkoholfrit fællesskab som den store overskrift. Alkohol/misbrugsproblematikker fylder stadig meget på Paraplyen med omdrejningspunkt omkring samtaler, Nada og antabusbehandling, selvhjælpsgrupper og alkoholfrie arrangementer i og udenfor caféen. Vores selvhjælpsgrupper er et vigtigt redskab i kampen om at holde sig ædru som misbruger og om at passe på sig som pårørende, og jeg er stolt af at vi altid har disse tilbud i caféen. Deltagerne giver hinanden redskaber til at holde ved og holde ud, og de 2 ansatte tovholdere arbejder utrætteligt med gejst og vedholdenhed omkring grupperne.

Café Paraplyen er også meget andet: Stamgæster, døgnfluer, danskere og borgere med anden etnisk baggrund, hudfarver og kulturer. Gæster som kommer for at spise, snakke, spille, studere avisen, sladre, sørge, synge, deltage i læsegruppe, ordblindkursus, musikarrangement mm. Gæster som har brug for at blive set, hørt og respekteret i vores værdifællesskab. Der er højt til loftet på Paraplyen og vi ønsker at inkludere alle som har brug for caféens fællesskab under vores mangfoldige og blomstrende paraply. Café Paraplyen har plads til alle som giver plads til andre.

Vi er en café med masser af menneskelige ressourcer, med få ansatte og mange frivillige. En café hvor den åndelige føde fylder og hvor gæsterne har mulighed for indflydelse på hverdagen.

Vi har café møder hver 2. måned hvor stort og småt kan debatteres med gæsterne. Vi oplever stor forståelse for nødvendige ændringer og udvikling af caféen efter at vi har indført møderne. Vi har haft besøg af en vandrestilling omkring integration og kendskab til hinandens kulturer og af integrationsprojektmedarbejderen fra KFUM's S.A. som holdt oplæg på et café møde. Vi er medlem af Landsforeningen af Væresteder, og igennem dem har vi på et café møde fået introduceret "Krealariat" omkring kreative projekter blandt gæster og frivillige i caféen. Vi har valgt at fokusere på livshistorier som en måde at lære hinanden bedre at kende på i caféen både blandt danskere og borgere med andre etniske rødder. Vi har lige nu en gæst og en frivillig som er i gang med at interviewe andre. En gæst har sammen med den før omtalte integrationsprojektmedarbejder udarbejdet en interviewmanual, som alle frivillige og ansatte kan bruge i samtale med gæster. Vi tror på, at vi på den måde stille og roligt får åbnet op for nye kontakter og nye venskaber på tværs i caféen. Jo mere kendskab vi har til hinanden, jo mere finder vi ud af, hvor vi er forskellige og hvor vi er ens, og at se mennesket bag hudfarven, bag titlen, bag facaden.

Se det er næstekærlighed.

Brugerinddragelse er hos os meget båret af frivillighed og båret omkring gruppen af frivillige, hvoraf flere samtidig bruger caféen som gæster. Vores øvrige gæster udviser generelt ikke overvældende interesse for café møder. Derfor slutter møderne altid med gratis kaffe og kage, hvilket kan smitte af på antallet af mødedeltagere ☺

Til slut kan nævnes, at vi alle sammen glæder os over endelig at ha fået udskiftet facadevinduerne i caféen, så vi nu bedre kan holde varmen og undgå træk (og alt for store el regninger) – og kønt er det også!

Samarbejdspartnere

Vi samarbejder med sagsbehandlere, jobkonsulenter, embedsmænd og politikere i kommunen, socialcentret, jobcentre/arbejdsmarkedsforvaltningen, By- og Kulturforvaltningen, Kriminalforsorgen, Politiet, Gadeplansregi, Alkoholbehandlingen og Netværket, andre kommuner, private virksomheder, lokale handlende, vicevært og ejendomsselskab, byens kirker, KFUM's Sociale Arbejde, Frivilligcentret og andre frivilligorganisationer.

Vi er i samarbejde med socialcentret, Odense Kommune midt i en spændende proces omkring forandringsteorier, dokumentation af vores arbejde og kommunale tanker vedrørende resultatbaseret styring. En tidskrævende opgave for lederen med udviklingsforløb med andre ledere og konsulentfirmaet Macman Berg samt

forandringsteoridelen med Rambøll Management og kommunale konsulenter. En opgave som også giver vigtige diskussioner omkring værdigrundlag og indholdet i vores arbejde i personalegruppen på Paraplyen, i ledergruppen og med vores samarbejdspartnere på tværs.

Fremtiden

Fremtiden byder på nye udfordringer omkring socialøkonomisk virksomhed. Vi håber på den måde at kunne opkvalificere borgere til at komme tættere på arbejdsmarkedet, at kunne tjene penge i ”den gode sags tjeneste” og måske ad den vej at kunne ansætte borgere i støttet beskæftigelse.

Fremtiden giver udfordringer i forhold til Odense Kommune både i samarbejde med socialcentret, som vi skal indgå ny driftsaftale med og arbejdsmarkedsforvaltningen, som vi ønsker at indgå et mentorsamarbejde med omkring unge sårbare borgere, som vi tror på, at vi kan hjælpe videre via vores socialøkonomiske ung til ung butiks og caféprojekt.

Vi bliver i denne tid udfordret på vores værd, vores værdier og vores menneskesyn af Odense Kommune. Jeg glæder mig over et mere synligt samarbejde med både kommunen og andre i byen, som har med vores borgere at gøre. Jeg tror, at vi kommer længere og kan gøre en større forskel for og med hinanden ved at samarbejde. Jeg vil til enhver tid være stolt over at byde en samarbejdspartner indenfor i vores café og selv mærke ”duften i bageriet” og opleve den stemning og mangfoldighed, som Café Paraplyen er båret af. OG jeg bliver bekymret, når jeg får en oplevelse af, at embedsmænd og politikere laver skabeloner omkring driftsaftaler, som vi skal modelleres ind i. En oplevelse af ikke at blive taget alvorligt, at være en af mange perler på en snor. Jeg vil blive ved med at kæmpe for, at vi er SNOREN med de mange perler på, og at vores snor bliver ved med at være vores med alle dens farver og knuder. Vi skal bevare vores værdigrundlag som en social café, hvor vi ikke SKAL noget bestemt med gæsterne, men hvor gæsten i et angstfrit og alkoholfrit miljø KAN opholde sig, udvikle sig, sætte sig selv i spil sammen med andre, få kontakt og knytte venskaber uden at blive målt og vejlet.

Jeg tror på, at vi med vores værdier og vores menneskesyn, vores kristne værdigrundlag og vores måde at være i verden på – og i Odense på – er og bliver langtidsholdbare som socialt og mangfoldigt netværkssted og mødested for alle borgere, som har lyst til at deltage ”under vores paraply”.

Til slut tak til alle medarbejdere – frivillige som ansatte. Tak til Paraplyens bestyrelse, til Odense Kommune, andre samarbejdspartnere og til KFUM's Sociale Arbejde. Tak til Essex Invest for aftalen omkring nye vinduer og til Exhausto for ventilationsanlæg til en meget favorabel pris. En særlig tak til de enkeltpersoner og grupper, der har støttet os økonomisk, til kirkerne i Odense, til private fonde, eks. Odd Fellow logens Humanitære fond, som har støttet os i 2012 samt "Hjertebanken" og Y's mens Club, som har støttet os ved købet af cykelsalgsvognen.

Tak også til alle jer, der besøger caféen.

Uden jer – ingen Paraply.

Marianne Kragmann.

Daglig leder

Betragtninger fra en bestyrelsesformand.

”Verden er af lave” sagde man i min barndom, og jeg er så gammel, at jeg er vokset op under krigen fra 1940 til 1945. En tid hvor man lærte at stå sammen, hjalp hinanden, kendte til nøjsomhed, tøjet giv i arv fra barn til barn. Tirsdag var kødløs dag, slagteren havde lukket. Ens forældre delte en øl om søndagen, når der skulle festes, man gravede græsplænen op for at lægge kartofler, for at få mad på bordet, man fik altid en forret der bestod af grød for at blive mæt og spare på kødet. Man fik ikke kaffe flere gange om dagen. Nu har vi oplevet Matador igen, et tidsbillede på dem, der havde noget og dem, der ikke havde så meget.

Hvorfor begynder jeg min hilsen fra bestyrelsen med disse ord? Jo, for nu er ”Verden af lave” igen: finanskrise, banker går ned og hjem, stramninger alle vegne, folk passer på deres penge, og ”storhed står for fald”.

Da jeg var barn, kaldte man ikke det at hjælpe hinanden for frivilligt arbejde, man hjalp bare. Mine forældre påtog sig opgaver inden for spejderbevægelsen, hvor jeg og mine søskende var medlemmer - du skulle ”gøre en god gerning” stod der i spejderloven. Nu har man gennem en tidsalder haft velstand, betalt for at få børnene passet, betalt for at få de gamle passet, og nu er der pludselig ikke råd til det mere. Nu må alle de såkaldte ”velfærdsgoder” løses i samarbejde med hele den offentlige sektor, men sandelig også med hele den gode frivillige verden, for ellers kan det ikke komme til at hænge sammen.

På et sted som Paraplyen, der nu snart har 24 års fødselsdag, oplever vi fra bestyrelsens side, at det politiske system vil ”gafle” sig ind i den frivillige verden med kontrakter, hvor kommunen vil ”bestemme” over den selvejende institution. Der skal laves planer med Resultatstyret indsats og Forandringsteori.. Personalet på Paraplyen har sammen med en gruppe fra socialforvaltningen og KFUM Sociale Arbejde udarbejdet et flot resultat med en målsætning ”Frivillige med særlige behov, mestrer eget liv”.

I en tid hvor pengene er små, er samspillet mellem den offentlige sektor uhyre vigtigt, men man må aldrig tage glæden fra den frivillige verden, glæden fra det enkelte menneske til at være med i fællesskabet om medmennesket, for hvor ender så det, der bærer det ”frivillige” arbejde, som vi ikke kan undvære, både for den der giver, og den der modtager.

Hvis alle frivillige på Paraplyen fik 100 kr. i timen for jeres arbejde vil det betyde en udgift på 1.250.000 kr. så I kan se I er guld værd for jeres sociale omsorg.

Tak til alle Jer der arbejder på Paraplyen enten det er på den ene eller anden side af disken, i køkkenet, blandt gæsterne og det ansatte personale, I er fantastiske alle sammen, og gør livet ”rigere” for mange mennesker dagligt.

Held og lykke til en fælles fremtid

Merete Aarup
Formand for bestyrelsen

De Frivillige.

Gruppen af frivillige på Café Paraplyen er på omkring 50 personer. Der kunne nemt være flere, da det er populært at være frivillig på Paraplyen – vi har gennem flere år haft ventelister. Omkring 50 personer er imidlertid et passende antal for at få Caféen til at fungere. Og det er sådan det er – det er de frivillige, som får Caféen til at fungere.

Det er de frivillige, som møder ind hver morgen – 6 dage om ugen – og i nogle uger 7 dage om ugen, og får udført de praktiske opgaver der måtte være, ligesom de er med i det sociale samvær i Caféen.

De frivillige er en mangfoldig gruppe, hvor den ældste nu er blevet 87 år og den yngste er først i 20'erne. Der er gennem de sidste år kommet flere og flere unge til, så gennemsnitsalderen er blevet lidt lavere. Der er en svag overvægt af kvinder.

Vi kalder alle for frivillige, idet udgangspunktet skal være, at den enkelte har lyst til at være hos os. Der er dog stor forskel i baggrunden for at blive frivillig: det kan være den ensomme, som har brug for netværk, det kan være alkoholikeren, som er på vej ud af misbruget, som har brug for støtten fra det alkoholfrie miljø, det kan være den som er vokset op med alkohol, og som har lyst til at støtte den gode sag, det kan være den studerende, om har interesse for målgruppen og miljøet, det kan være efterlønnen, som har for meget tid, pensionisten, som ønsker at holde sig i gang og endelig mennesket, som har lyst til at yde sit bidrag.

Frivillige kaldes også de mennesker, som kommer til os gennem forskellige ordninger: det kan være arbejdsprøvninger med henblik på afklaring af arbejdsevne, det kan være løntilskud, virksomhedspraktik, jobtræning, samfundstjeneste eller lænkeafsoning. Endelig var vi studerende i kortere eller længerevarende praktikker. De frivillige er med til at skabe en atmosfære som betyder, at det er rart at være frivillig hos os, og det betyder, at mange bliver hos os efter endt praktik, løntilskud eller samfundstjeneste.

Ud over lyst til at være frivillig stiller vi dog yderligere et krav for at være hos os – og det er rummelighed. Der er således mange forskellige ressourcer blandt de frivillige, og det skal den enkelte kunne acceptere. Der er dårlige rygge, som betyder, at der ikke kan løftes eller gøres rent og der er skrøbelige psyker som betyder, at det er en stor overvindelse at stå ved disken og en endnu større overvindelse at skulle tale med gæsterne i caféen. Vi har ligeledes gennem det sidste år haft frivillige fra Syrien og Iran, som stort set ikke talte et ord dansk, da de startede hos os. Det har været succesoplevelser, idet de frivillige har været undervisere i det danske sprog og på den måde givet dem lysten til at være hos os.

Når man starter som frivillig på Café Paraplyen, så har man forinden haft en samtale med enten Marianne eller undertegnede. Det er en samtale på mindst 1 time, hvor vi forsøger at give et billede af Caféen og vores hverdag, ligesom vi orienterer om vort værdigrundlag. Som noget nyt oplæres alle nye nu af den samme ”gamle” frivillige –

Susanne – den første dag de er på vagt. Herefter er man ”føl” på et par vagter, inden man står på egne ben. Der er således rigtig mange regler og rutiner, som skal læres, og det kræver også at den nye frivillige selv er opsøgende i forhold til at erhverve sig viden. Der er rigtig mange gode rollemodeller blandt vores frivillige, som nye altid kan læne sig op af, og det er helt klart på den måde, at de nye kommer til at føle sig hjemme hos os. De frivillige er rigtig gode til at tage imod nye.

Vi har som nævnt mange rutiner og regler – og det er der rigtig god grund til. Når så mange forskellige mennesker skal have et køkken til at fungere, så skal der være faste rammer, idet der ellers er 50 meninger om, hvordan lagkagen skal pyntes. Det er af stor vigtighed, at den enkelte frivillige ikke gør som han/hun nu selv synes, idet det ville give grobund for utilfredshed mellem gæster og frivillige for ikke at nævne konflikter mellem de frivillige.

Rutinerne kan for en stor del ses af vore ”kort”, som er en beskrivelse af de funktioner, som er omkring køkkenet. Det kan f.eks. være beskrivelse af, hvad der hører med af opgaver, hvis man står ved disken, eller hvilke opgaver kokken har ud over at lave dagens ret.

Gennem de sidste år har vi arbejdet på at give folk i løntilskud større ansvar. De er der mange timer om ugen og de har som oftest mange kompetencer, som vi kan nyde godt af. Det er nu mere eller mindre systematiseret, så vi har nogle faste områder, som uddelegeres. Det er f.eks. egenkontrol, madplan og nyhedsbrev for blot at nævne nogle områder. Det er dog ikke kun løntilskudsfolk, som får sådanne opgaver, idet også frivillige, som har lyst, kan få ansvar for et område. Det er jo sådan, at stort set alle opgaver i forbindelse med Caféens drift er uddelegeret – det gælder regnskab, rengøring, madlavning og indkøb. De frivillige er ligeledes ansvarlige for en stor del af vore arrangementer – såsom de kreative aktiviteter omkring malegruppe og strikkeklub, filmklub, banko, svømning ligesom de er bærende kræfter omkring alle arrangementer med mad – såsom fællesspisning for ikke at nævne juleaften, som de frivillige selv står for afviklingen af.

Det er som nævnt meget forskelligt, hvor mange timer den enkelte frivillige er hos om ugen – nogle er der 3 timer og nogle op til 37 timer. Der er 3 vagthold om dagen, og der kan være rigtig mange frivillige på vagt i løbet af en dag. Der er nogle vagthold, som består af en fast kerne, og andre, hvor det stort set ikke er de samme frivillige fra uge til uge.

Cafédriften er en stor del af det at være frivillig på Paraplyen. Det må dog ikke overskygge det, som er ligeså væsentligt – nemlig kontakten til gæsterne. For nogle er det en overvindelse at skulle tage kontakt til et fremmed menneske og for andre falder det mere naturligt. Det er tydeligt, at for gæsterne har en snak med en frivillig en stor værdi – de kan få sig luft og føle sig set og hørt. Vi har gæster som kan være lidt højtråbende, hvor dette ikke fylder, hvis kontakten er der. Om formiddagen er det

Caféværter, som har kontakten til gæsterne – resten af dagen sker det lidt mere tilfældigt, hvem der er ude i Caféen og tager snakkene.

De frivillige må af og til lægge øre til kritik, som den enkelte gæst ikke har mod/lyst til at levere på rette sted. Det har af og til kunnet fylde for de frivillige, hvor Cafémøderne nu er stedet, hvor tingene kan tages op, hvilket de frivillige kan henvise til. Der er endvidere altid sedler hængt op, hvor man f.eks. kan ønske sig retter til madplanen.

Der er ingen tvivl om, at den enkelte frivillige giver meget til Paraplyen og omvendt så giver det meget til den enkelte at være frivillig. Det kræver dog også, at de frivillige får noget input og inspiration samt at de får mulighed for at drøfte hverdagen i Caféen ud over på deres vagter. Dette sker på Frivilligmøderne, som afholdes hver 2. måned. De holdes på skiftende hverdage i tidsrummet kl. 16.30 til 20.00, og Caféen lukker disse dage kl. 16.00. På møderne er der hver anden gang en foredragsholder udefra og hver anden gang afholder vi selv hele mødet. Der er altid en mængde informationer omkring Caféen og vores organisation. Vi har haft fokus på grænsesætning – en problematik som altid er væsentlig for de frivillige, som på den ene side gerne vil gøre det så godt for vore gæster, og på den anden side har vi gæster, som kan stille endog meget store krav til vore frivillige, så det er vigtigt, at de lærer at passe på sig selv. Denne problemstilling var temaet på såvel et frivilligmøde som på vort årsmøde. Årsmødet afholdes en lørdag og starter med brunch inden arbejdet med en problemstilling og dagen afsluttedes i år med at vi spiste på ”Flammen”. Herudover har vi bl.a. haft oplægsholdere fra Behandlingscentret, hvor vi hørte om den kommunale alkoholistbehandling. De frivillige er altid meget engagerede på vore møder, og såvel vore værdier som værdigrundlag bliver drøftet.

De frivillige er således omdrejningspunktet for Caféen og det viser sig også tydeligt ved, at de - meget hurtigt efter at være startet hos os – får ejerskab og føler sig som en del af fællesskabet, hvilket er med til at skabe den særlige stemning, som mange bemærker, når de besøger Caféen første gang. En stemning der opstår ved, at hver især bidrager med deres og ved, at det hele har værdi.

Anna Nielsen
Stedfortræder

Køkkenet – en vigtig del af Café Paraplyen.

Køkkenet er et centralt rum på Café Paraplyen. Her bliver der fremstillet alt fra smørrebrød og ostemadder over salater og hjemmebag til lune og varme retter. Vi har et ”menukort” med et udvalg af faste retter og vi laver en Dagens Ret, som varierer fra dag til dag. Derudover laver vi, som der er tid og plads til, forskellige retter, desserter, kager, som lidt ekstra til ganen.

Ansvarsområderne bliver fordelt mellem de frivillige om morgenen i varm, kold, rengøring, betjening og cafévært. Hvert ”hold” arbejder ud fra et kort med diverse opgaver.

Vi er en mangfoldighed af frivillige i køkkenet med forskellige kompetencer og ressourcer, og der er plads til os alle. Vagtholdene er delt op, så vi kan få udført de forskellige opgaver tilfredsstillende, ud fra kompetencer, ressourcer, lyst og behov. Humøret er højt når holdene er i gang og snakken og sangen går hen over kagebagning og kartoffelskrælning.

De frivillige og gæsterne har selv mulighed for at komme med ønsker til Dagens Ret. Og højdepunktet for en del af gæsterne er netop Dagens Ret, særligt hvis de selv har skrevet det på listen.

Indimellem har vi forskellige arrangementer f. eks. Fællesspisning en gang om måneden, hvor vi serverer en 2-retters menu. Påske, jul og diverse højtider fejrer vi med ekstra lækkerier fra køkkenet.

Vareindkøb bruger vi en del tid på, for at finde gode råvarer til billige penge.

Tørvarer får vi, efter bestilling, i leveret en gang om ugen fra vores købmand. Frugt og grønt får vi leveret fra vores faste grøntmand. Ost og æg køber vi ved vores lokale ostehandler i gaden. Brød får vi doneret fra bagere i området. Udover det er vi på tilbudsjagt og finder masser af gode kødtilbud, som vi så går, cykler eller biler efter og vi får så samtidig lidt frisk luft.

Egenkontrol er en væsentlig opgave i et køkken, og det er derfor glædeligt, at vi igen har fået en ”Elite-smiley”, hvorfor der er stor ros til de frivillige.

Jeg har nu været ansat som køkkenansvarlig godt et års tid, og er glad for at arbejde på Cafe Paraplyen og opleve en mangfoldighed af glade og dejlige mennesker.

Per Skjøth.

Køkkenansvarlig.

Arrangementer og aktiviteter hvor både frivillige og gæster har deltaget.

Cafémøder hver 2. måned

Fællesspisninger hver måned samt fælles påskefrokost, Pinse, Mortens Aften

Ordblindkursus 1 gang om ugen

Filmaftener 1 gang om måneden

Svømmehal 1 gang om ugen

Krea-hjørne m. billedkunst 1 gang om ugen samt kursusforløb v/ underviser udefra

Strikkeklub 1 gang om ugen

Gåture 1 gang om uge

Læsecafé hver anden torsdag

Spilleaftener

Banko hver måned samt bankoudflugt til Åfarten og zoo

Højskolekursus på Diakonhøjskolen

Julefrokost, Juleaften og nytårsaften på Caféen, adventssøndage, pakkekalender, juledekorationer fremstilles og sælges, julesyng sammen, besøg af Biskop Tine Lindhardt

Sang og musik eftermiddage med Flemming ved klaveret,

folkemusikband, Hjerte til Hjerte Tour v/band

Havnekulturfestival (Hvor vi serverede kaffe, te, kage og lagkage samt salg fra cykelsalgsvognen)

Brugernes Bazar (Hvor vi serverede pølser fra cykelsalgsvognen samt havde stand fra caféen)

Integrationsstafetten

Bikuben Fondens tur til Svanninge Bakker

Kr. Himmelfartsudflugt til Ree Dyrepark v/ Ebeltoft
Paraplyens 23 års fødselsdag
Førstehjælpskursus

Ø-lejr på Skarø

Besøgsdag på Skarølejren

Arrangementer hvor kun frivillige har deltaget.

Frivilligmøder hver 2. måned samt sommermøde i Finns sommerhus i Hasmark

Julefrokost for frivillig

Besøg på KFUM's Sociale Arbejdes Hovedkontor.

Arrangement i forbindelse med Odense Kommunes Ildsjælepris

Årsmøde for frivillige afholdt på Café Paraplyen. Tema: Ansvarlighed og fællesskab – vejen til en bedre arbejdsplads. Herefter spisning på Restaurant Flammen.

Kurser for frivillige på Diakonhøjskolen samt via Center for Frivilligt Socialt Arbejde

Frivillig Fredag, vi serverede kaffe og snak i gågaden

Forkælelsesdag med KFUM's Sociale Arbejde – SPS Projekt

Weekendtur til Strib med kursustitlen: Kompetencer og metodeudvikling omkring det brugerrettede arbejde i caféen.

Interview af gæster.

Hvor længe har du benyttet caféen og hvor ofte kommer du her?

E: Er kommet på caféen gennem 10 år og kommer her 1 – 3 gange om ugen.

M(E): Er kommet her gennem de sidste 7 år og kommer her indimellem, sammen med mor (E).

A: Er kommet her ca. 1½ år, og kommer her ca. en gang om ugen. A er også frivillig her på caféen.

M: Er kommet på caféen i 10 år. Fortiden kommer han her dagligt, da han er sygemeldt fra job, ellers kommer han her 1 -2 gange om ugen.

C: Er kommet her siden 2001, hun kommer her stort set dagligt, dog mest om aftenen.

Hvad får du ud af at komme her på caféen?

E: Har fået en del hjælp til at komme gennem et sygdomsforløb, hun har et netværk her på caféen og har fået en del venner, som hun kommer her for at ses og mødes med – Hun er meget glad for at komme her.

M(E): Kommer her, fordi hun kommer sammen med mor og også kender en del af vores andre gæster.

A: Kommer her for at snakke Dansk (bruge sproget), og mødes med venner. Han betragter stedet som ”Hyggeligt” og kommer her også fordi det er billigt at drikke kaffe og te.

M: Har fået hjælp gennem A-ringen, og kommer her for at mødes og have hyggeligt samvær med dem han kender (for at have det sjovt!) og selvfølgelig’ for at få noget at spise, især dagens ret.

C: Har fået hjælp igennem en svær tid med dårlige nerver og det har hjulpet hende til at komme til hægterne igen. Hun kommer her for samværet med andre, og sætter stor pris på, at det er et dejligt sted at komme, et sted hvor man kan grine og ha’ det sjovt med andre.

Benytter du dig af nogle af vores tilbud/aktiviteter? (evt. Hvorfor/Hvorfor ikke?)

E: JA! Hun benytter sig af svømning, Banko, udflugter (Zoo + Kr. himmelfart) og alle fællesspisningerne. Det gør hun grundet hendes netværk/venner og fordi det altid er positivt at være med, hun syntes det er sjovt og kan godt lide drillerierne blandt folk, hvor der altid er et glimt i øjet.

M(E): Hun benytter sig også af Banko, udflugter og fællesspisninger (sammen med mor(E)) og så har hun været med på Ø-lejr de sidste 7 år, og det fortsætter hun med.

A: Har været med til Julefrokost herinde, gåtur og skal med til Påskefrokost. Han ville gerne deltage i flere aktiviteter, men går i skole og på kursus, og aktiviteter som eks. svømning er om formiddagen.

M: Har været med på vores ture, et par gange til Banko, Kr. Himmelfarts turen, fællesspisninger, nytårsaften. M har også været med på Ø-lejr 2 gange, dette er dog mange år siden.

C: JA! C startede strikkeklubben, men er stoppet igen. Hun maler i Krea hjørnet hver mandag, og det får hun rigtig meget ud af personligt. Samtidigt er hun i gang med at skrive en bog med titlen ”Årets gang på Paraplyen”. C deltager også i Filmaftener (når der er en film hun finder interessant) og hun er også med på alle udflugter og til alle fællesspisninger.

M og C: Er meget enige om, at de deltager i vores arrangementer for at blive rystet sammen, bygge nye bekendtskaber, lære hinanden at kende på en ny og anden måde + at de kan have børnene med. Ordene Hyggeligt, Sjovt og Grin bliver nævnt i alle sætninger, når det drejer sig om caféens ture og arrangementer.

Interviewer: Dorte (frivillig)

Projekt: Indsats i Udkanten (IiU).

Så er der gået endnu et år i projektet – og det har været et år fuld af udfordringer og oplevelser. Status på projektet ved årsskiftet var, at 22 personer er indskrevet i projektet. Ud af de 22 personer, er 5 kommet i arbejde, 8 er startet på uddannelse og 2 er i det vi kalder opkvalificerende forløb. Her menes praktikker og lignende. Det er ganske fine tal og jeg er meget tilfreds med resultatet indtil nu. Hvis vi skal gøre lidt konkurrence ud af det, så ligger vi på nuværende tidspunkt på en tredjeplads på landsplan i forhold til at opfylde målsætningen for projektet. Vi har stadig næsten to fulde år tilbage, så jeg er sikker på at vi også her i Odense når i mål. Også selv om at det er en svær tid rent jobmæssigt, og der desværre langt mellem de ledige stillinger. Derfor har jeg også valgt at lægge større fokus på uddannelse – da dette er vejen frem mod arbejdsmarkedet. Vi oplever at mange af de ufaglærte jobs langsomt forsvinder, og kravene til uddannelse er derfor store. Jo flere der derfor har mulighed og lyst til at starte uddannelse, jo bedre.

2012 blev året hvor vi ændrede lidt på konceptet i projektet. Fra at være et samarbejde mellem både Café Paraplyen, Værestedet for Kurdere og KFUM Genbrug, har vi reduceret samarbejdet til kun at omhandle Paraplyen og KFUM Genbrug. Årsagen var, at med 3 forskellige arbejdspladser, var det svært at få kontinuitet ind i det arbejde jeg er ansat til at lave. Grunden til at netop Værestedet for Kurdere blev valgt fra, skyldes at stedet kun havde åbent om aftenen og uden for almindelig kontortid. Det var svært at motivere brugerne af stedet til at møde op på f.eks. Paraplyen, hvis de skulle have hjælp til jobsøgning, besøg på virksomheder og lignende. Aftalen blev i stedet, at brugerne altid kunne rette henvendelse til mig her på Paraplyen og derfor stadig modtage den hjælp de kunne have brug for.

2012 blev også året hvor vi startede pigeklubben her på Paraplyen. Det er en klub for yngre kvinder i alderen 18 til starten af 30'erne, hvor hovedtemaet er Job og Uddannelse. Vi mødes én gang om ugen, og møderne er programsatte. Gruppen har løbende optag, som man kalder det, hvilket gør at nye medlemmer hele tiden støder til og andre falder fra. Formålet med gruppen er at give viden, inspiration og motivation til at ændre ens egen situation og på sigt komme ud i job eller uddannelse. I 2012 var vi så heldige, at få nogle penge til pigegruppen således at vi kunne lave en éndags tur for de yngre kvinder med deres børn. Turen gik til Fjord- og Bæltcenteret i Kerteminde, hvor vi startede med en rundtur i centret. Senere på dagen spiste vi frokost på en af Kertemindes mange fiskerestauranter. Vi havde håbet på at vejret var til at kunne gå lidt på stranden og lege med børnene, men det var stadig køligt. Først på eftermiddagen vendte vi, efter en rigtig dejlig dag, tilbage til Odense.

Året bød også på opstarten af vores socialøkonomiske tiltag: Cyke(l)Dellen. Vi startede med at leje cyklen gennem et firma på Sjælland for et halvt år. Vi ville lige se hvad vi kunne gøre med den inden at vi eventuelt kastede rigtig mange penge efter den. Vi havde vores debut på Havnekulturfestivalen i begyndelsen af juni. Den vakte stor opsigt og begejstring og vores omsætning var skyhøj i den weekend. Vi blev helt euforiske og tænkte, at vi her havde fundet et rigtig godt koncept. Det viste sig dog siden hen, at omsætningen faldt temmelig meget. Vi havde udvalgt forskellige steder i byen, hvorfra vi kunne sælge vores frikadeller med tilbehør, men vores omsætning blev meget hurtig afhængig af vejr og vind. Reglerne omkring mobilt salg som er udstedt af Odense Kommune gjorde, at vi blandt andet ikke må stå i gågade området med vores cykel. Vi var derfor nød til at placere os i ”udkanten” af centrum, og det har da haft en vis betydning for omsætningen. Samtidig stødte vi ofte også på kommentaren: ”nej tak, jeg har lige spist, men det er en rigtig god idé”. Idéen er også god, men Odense og dens borgere skulle lige lære konceptet at kende og tage det til sig. Det nåede de ikke helt i løbet af det halve år, og derfor valgte vi til sidst at lukke vores socialøkonomiske tiltag. Cyklen blev dog i huset, da Paraplyen fandt en måde at finansierer den på, efter at ”krejleren” Marianne, havde fået forhandlet prisen betragteligt ned ☺. Den holder derfor stadig i kælderen og skal bruges igen når vind og vejr tillader det, og gerne til særlige lejligheder og arrangementer hvor mange mennesker er samlet.

Vi gik derfor tilbage i tænkeboksen for at komme op med et nyt socialøkonomisk tiltag. Vi arbejder nu med en idé om et samarbejde med KoFaUM Design (KFUM Genbrug) om en ny genbrugsbutik med en tilhørende café. For ikke at gøre os selv til konkurrenter med både Paraplyen og Genbrugen, bliver koncepten en genbrugsbutik for- og af unge mennesker. De frivillige/Ansatte skal være unge mennesker og tøj som skal sælges skal appellerer til de unge. Samtidig bliver det en café med kaffe som ”de unge” gerne vil have det, og med et mindre salg af mad, der skal laves på Paraplyen. Vi er i skrivende stund derfor i gang med at finde egnede lokaler til butikken. Vi har endnu ingen dato på hvornår vi vil være i stand til at åbne, men forhåbentligt bliver det her i løbet af foråret 2013.

Pernille Wennerstrøm Andersen
Indsats i Udkanten

A-RINGEN.

Tirsdag d. 18-02-97 blev første A-RINGS MØDE afholdt, og derfor har A-RING holdt 16 års fødselsdag sidst i februar.

Puljemidler danner grundlaget for driften af A-RINGEN.

A-RINGENS formål er at hjælpe personer med alkoholproblemer ud af misbruget samt støtte tørlagte alkoholikere/misbrugere i at holde sig ædru og vælge et bedre liv. Det er vores erfaring, at det er meget vigtigt ikke at stå alene med sine problemer omkring alkohol.

A-RINGEN er her et godt netværk.

Vi har holdt fast i et koncept, der bygger på over 16 års erfaring, hvor den sociale træning og genopbygning har en meget central rolle, hvilket gør gruppen stabil og homogen.

En gruppe bestående af mødeleder - ”socialminister” Ann-Mari – ”fødevareminister” har stået for det praktiske vedrørende vores tirsdagsmøder.

Fremmødet har stabiliseret sig til 8-10 deltagere til tirsdagsmøderne. Nogle af deltagerne bliver faste gæster i Paraplyen, nogle bliver endog frivillige og gør brug af de igangværende projekter i huset.

Det er en vigtig del at deltage i cafeens alkoholfrie aktiviteter. F.eks. jule- og nytårsaften, Ø-lejren uge 28 (social træning), med til at arrangere Ø-lejr og gensynsweekend og i år forlejr (lejren bygges op) og efterlejr (lejren tages ned), bowling og go-kart kørsel mm. Dette har helt klart givet deltagerne en stor nedgang i tilbagefald, et bedre netværk og i det hele taget et bedre liv.

Antabus gives som et gratis tilbud - til dem der ønsker det - på mødeaftenen. Dette kan kun lade sig gøre via et samarbejde med alkoholbehandlingen i Bjerggade (Odense Kommune).

Antabus gives kun, hvis det er ordineret af egen læge eller alkoholbehandlingen. I slutningen af 2012 er der indledt et tættere samarbejde med alkoholbehandlingen i Odense Kommune

En del af A-RINGS deltagerne har haft stor gavn af gældsrådgivningen projekt På Fode Igen

Mødelederen har haft mange ene samtaler med såvel deltagere i A-RINGEN samt deres pårørende.

Vi har fået mange eksterne henvisninger (F.eks. Alkoholbehandlingen og afd. P på OUH). Personer med alkoholproblemer som har mistet deres netværk og jobs. De har

fået hjælp gennem gruppen og samtaler og henvisning til relevante samarbejdspartnere.

Derudover har mange studerende og skoleelever søgt oplysninger, om alkoholproblemer til brug i diverse opgaver.

Mødelederen for A-RINGEN deltager i arbejdet med Rådet for Socialt Udsatte i Odense.

Alt i alt en travl periode i A-RINGEN, hvor vi med spænding ser frem i tiden.

Leif Jessen.

Mødeleder/ansvarlig for selvhjælpsgruppen A-RINGEN

Løntilskud på Cafe Paraplyen.

Jeg er uddannet pædagog, og efter en længere periode med ledighed har jeg valgt at komme i løntilskud på Cafe Paraplyen. Jeg har efterhånden været her i to måneder, og er meget taknemlig for, at jeg lige netop er blevet ansat her.

Jeg oplever Cafe Paraplyen som en arbejdsplads, der er meget forskellig fra andre arbejdspladser jeg igennem tiden som pædagog har kendt til. Det er en arbejdsplads, hvor man bliver mødt med stor ligeværdighed, og uanset hvem man er, og hvad man som menneske har med sig, så er der altid en plads en.

Jeg har igennem min tid på Cafe Paraplyen stiftet bekendtskab med forskellige praktiske opgaver som bl.a. køkkenarbejde, og hvordan man driver en cafe. Ud over de praktiske ting har jeg endvidere fået en masse personligt med mig. Bl.a. møder man hver dag mange forskellige mennesker, da huset drives af mange frivillige. Dette medvirker til udfordringer på ens samarbejdsevner, og man bliver på en måde mere tolerant og omstillingsparat. Dette har været godt for mig, da jeg personligt sætter pris på meget struktur og forudsigelighed, hvilke til tider kan være et dominerende element i mit liv. Altså er jeg blevet mere fleksibel, og er kommet til at holde af de meget forskellige hverdage, jeg oplever her på Cafe Paraplyen.

Som ansat i Løntilskud får hver enkelt tildelt et ansvarsområde. Dette finder jeg som en god ordning, da man således får følelsen af, at være en del af huset. Personlig mener jeg, at det sender et signal ud til dem der er i Løntilskud, om at man som sted viser en tillid.

Jeg vil afsluttende fortælle, at jeg har været meget glad for at være her. Det er rart, at komme på en arbejdsplads, hvor værdier som bl.a. rummelighed, mangfoldighed og ligeværd ikke bare er ord, men faktisk er et grundlæggende menneskesyn hos både de frivillige og ansatte.

Annika

Pårørendegruppe på Cafe Paraplyen.

Vi er en gruppe kvinder i forskellige aldre, som hver onsdag mødes i et par timer på Cafe Paraplyen. Vi er en åben gruppe på 5- 6 personer som gennem halvandet år har mødtes. Nogle af os har været med fra start mens andre er kommet til eller har valgt at stoppe undervejs.

Vi deler oplevelser og erfaringer i et struktureret forum – med Anna som mødeleder/ordstyrer - hvor vi hver især fortæller og udveksler, hvad som rører sig i tilværelsen her og nu. Vores fælles afsæt er, at vi alle er pårørende til en nær relation som enten er eller har været i alkoholens skygge.

Denne udveksling og dialog samt brug af Nada- nåle har gjort meget for flere af os – følelsen af at have et rum at dele følelser, afmagt og svære problemstillinger gør, at processen ”løfter” og forandrer måder at se sig selv på – at opleve at man kan sige og møde andre med lignende oplevelser/reaktioner og tanker er i sig selv meget berigende og har støttet til forandring for flere af os.

Trods gruppens ”bevægelighed” af deltagere har der været mange gode fælles oplevelser - bla var nogle med til et foredrag med Allan Olsen, som fortalte om sit liv med alkohol. Vi har også været i biografen og se filmen ”De urørlige” – hvilket var en fantastisk medrivende og positiv oplevelse – samt ikke mindst været til Fyraftens Gudstjeneste i Sct Hans Kirke.

Alle gode og fælles oplevelser som har styrket trygheden og fortroligheden blandt os.

Selve indholdet i mødet foregår ved at vi har lidt afspænding først – og så bagefter tilbydes vi ”Nada-nåle” inden vi ”tager runden”. Derefter vælges et område som vi sammen ”dykker” ned i – det kan være emner som vrede, grænser og projektion.

Formen har præg af supervision og hver især tager det som vi kan bruge af tanker, råd og opfordringer. Formen er stram og bagefter taler man ikke om emnerne, da vi reelt deler store følelser med hinanden hvilket fordrer seriøsitet og respekt.

Afslutningsvis drikker vi kaffe og spiser velsmurt og meget lækkert smørrebrød – til jul og sommerferie er vi blevet rigtig forkælet med julemad samt lækre italienske specialiteter – så alt i alt er dette tilbud et fantastisk tilbud – både indvortes og udvortes!

Jeg er sikker på at kunne sige at vi alle er meget glade og taknemmelige for dette unikke tilbud – og vi ser hver gang frem til at mødes.

Hej fra Mette

ALKOHOLFRI Ø-LEJR (10 ÅRS JUBILÆUM).

Tanken om en ferieform i et alkoholfrit miljø for familier og enlige med børn blev første gang afprøvet i 2003.

Ø-lejren (uge 28) kom i stand ved et samarbejde med Ø-lejrs bevægelsen og Skarø ø-gruppe samt Cafe Paraplyen og understøttet af midler fra Tips og Lotto puljen, Derved blev det muligt at støtte deltagerne økonomisk efter behov.

Lejren er blevet så stor en succes at der også i 2013 må indføres adgangs begrænsning for deltagere udefra.

I 10 år har uge 28 været alkoholfri ølejr på Skarø. Omdrejningspunktet for denne lejr har i alle årene været Leif som er ansat på Café Paraplyen i Odense. Herudover er der frivillige fra Paraplyen, der deltager som hjælpere til alt det praktiske omkring indkøb og madlavning.

Store grønne militærtelte – beliggende lidt uden for Skarø ”by” er rammen for lejren, og køkken teltet med vinduer og dermed med havudsigt.

I år var Marianne Kragmann (Daglig leder af Paraplyen) med til at fejre 10 års jubilæum og til at sætte liv i lejren, arrangere folkedans og ikke mindst deltage med at samle folk til workshoppen med Cirkus Fyr og Flamme.

I år 2012 udgaven af ølejren var der ca. 90 deltagere, hvoraf ca. halvdelen var børn – og aldersspredningen var fra ca. 2 år til 64 år – en gruppe præget af stor mangfoldighed. Gruppen er blandet, idet nogle kommer fra Paraply-regi, mens andre tilmelder sig via BilletNet og ikke på forhånd har kendskab til Paraplyen. Dette giver – specielt de første dage – altid lidt ekstra arbejde for ”lejrchefen” Leif, som dog altid med sine store pædagogiske og intuitive evner får det hele til at gå op i en højere enhed, så alle føler sig velkomne.

Ugen går med afslapning og fordybelse – og for nogen sker der ikke meget andet end en gåtur til købmanden i løbet af en dag mens andre og især børnene er i gang fra morgen til aften med at udforske både ølejren og øen. Nogle må dog dagligt løsrive sig fra fordybelsen, idet der er praktiske pligter såsom opvask og tømning af toiletpande, som skal varetages af deltagerne.

I årenes løb er der opbygget mere eller mindre faste traditioner – og meget på børnenes præmisser. Mandag er der besøgsdag fra Café Paraplyen i Odense, hvor de gæster, som ikke kan overskue at være på lejren en hel uge kan snuse til lejr-livet en enkelt dag.

Hver dag er der tegne-workshop, hvor både voksne og børn kan deltage. Jan er den inspirerende underviser, som kan få selv voksne som er overbeviste om, at de ikke har en ”streg i livet” til at tegne løs.

De seneste år har tirsdagen været forbeholdt en stor hoppeborg og diverse kreative redskaber, som kommer sejlene til øen for denne dag. Det er en tidligere medarbejder fra Café Paraplyen, som står for dette. Det foregår hos en fastboende, Allan, som lægger have til, at der også grilles pølser. Allan er også vigtig for lejren, idet han er lejrens ”oplader” af mobiltelefoner.

I anledningen af 10 års fødselsdag (Jubilæum) ankom Cirkus Fyr og Flamme allerede om søndagen og startede her en workshop op, hvilket fortsatte de efterfølgende dage med henblik på en opvisning onsdag aften til Åbent hus i lejren.

Onsdag er traditionelt dagen, hvor der er kirkegang for lejren samt beboere fra både Drejø og Skarø. Efterfølgende er der ”åbent hus” i lejren, hvor alle har mulighed for at se lejren og der er sang og middag. I år fik omkring 100 mennesker mad - derefter var der en fantastisk cirkus forestilling opført af lejrdeltagere med et helt fyldt cirkustelt.

Torsdag er dagen hvor lejren sejler en tur med færgen til Drejø og ser denne Ø. Trods vejr og vind var der ingen som ikke havde haft en god tid på øen – og dette er blevet genopfrisket på Café Paraplyen i september, hvor der traditionelt holdes Gensynsdag, hvor alle oplevelserne genoplives, drøftes igennem endnu en gang og afsluttes med – På gensyn til Ø-lejr i 2013.

Ø-lejr ... stadig en billig ferie i Danmark. Kost og de fleste aktiviteter er med i prisen

Ø-lejr ... stadig skov, strand, slentreture, smukke solnedgange og lejrball

Ø-lejr ... stadig fællesskab og samvær med andre mennesker

Ø-lejr ... stadig træning i socialt samvær

Ø-lejr ... stadig et afslappende fristed, hvor du også kan være dig selv

Ø-lejr ... stadig en enkel ferieform - tæt på naturen

Ø-lejr ... stadig med forskellige aktiviteter, men det er mest af alt op til dig selv, hvad der skal ske

Ø-lejr ... stadig stærkt vanedannende

Leif Jessen.

Ansvarlig for Ø-Lejren

Nada.

Nada er en enkel form for akupunktur. Den påvirker de psykiske energibaner, og kan afhjælpe drikketrang, abstinenser, uro, stress, angst, irritabilitet, vrede, depressionslignende tilstande, søvnløshed m.m.. Nada kan ligeledes være en støtte til rygeafvænning, ligesom den kan afhjælpe ”den søde tand.

Jeg i efteråret på et supplerende kursus, hvor jeg lærte teknikker, som kan afhjælpe fysisk uro og teknikker som har en mere umiddelbar virkning på angsttilstande. Vigtigt er det dog, at Nada ikke er behandling i sig selv – det er et godt supplement til anden behandling.

Behandlingen består af 3 – 5 nåle i hvert øre – måske suppleret med nogle andre i hovedet, bag ørene, i benene eller i lillefingeren. De skal sidde i 45 min. – gerne supplerende med afslappende Nada-the. De fleste oplever en tilstand af ro og afslappethed, mens de sidder med nålene. Alt efter symptomer og graden af disse, skal der ofte mindst 5-6 behandlinger til, inden en effekt kan mærkes. Ud over nåle finder der kugler, som sættes på de samme punkter i øret. Disse kan være virksomme i flere uger og aktiveres ved, at man selv trykker på dem i løbet af dagen.

Det gode ved Nada er, at alle kan tåle det, og der er ingen bivirkninger. Det værste der kan ske er, at det ikke virker!

Den optimale effekt opnås, hvis man sidder afslappet og i ro. I Caféen er der gæster, som foretrækker roen, når de sidder med nålene, og andre vil helst sidde i Caféen.

Der er løbende mindst 10 – 15 gæster og frivillige, som får Nada og der kommer hele tiden nye til, som får nålene i kortere eller længere perioder.

De fleste nævner roen og bedre søvn, som den umiddelbare effekt. For nogle er det god støtte i forbindelse med rygestop. Den nye teknik har været god for flere med fysisk uro, ligesom den kan tage toppen af angsten.

Det har været undertegnede og en frivillig, som i årets løb har givet Nada. Pernille fra IIU er netop også blevet uddannet.

Anna Nielsen
Stedfortræder

Mig og Café Paraplyen – betragtninger fra en frivillig gældsrådgiver.

Jeg er 26 år og uddannet på Syddansk Universitet med en bachelorgrad i jura. For omkring et års tid siden lod jeg mig fange af Café Paraplyen i Odense. Det hele startede med, at en veninde ville have mig til at supplere hende i gældsrådgivningen, da hun selv manglede tiden. Derefter blev jeg en del af gældsrådgivningen ”På Fode”, den juridiske rådgivning ”Råd til Ret” og sidst men ikke mindst, har jeg fået foden inden for et tredje projekt for KFUM’s Sociale Arbejde.

I mit arbejde i ”Frivillig på fode igen” hjælper jeg borgere med at få lagt et budget, snakke med kreditorer og i det hele taget at få lukket op for det svære emne; økonomien. I ”Råd til Ret”, som startede for lidt over et halvt år siden i Odense, er jeg sammen med 3 andre fantastiske piger et juridisk team, som tilbyder korte rådgivninger i næsten alle juraens områder. Det sidste projekt, som jeg skal til og være en del af, er rådgivning for unge mennesker, som har spørgsmål til eller rod i økonomien. Det skal være en internetbaseret rådgivning, hvilket jeg tror bliver en super spændende og anderledes udfordring. Jeg glæder mig til, at projektet officielt skal skydes i gang i slutningen af i år.

Hvorfor er jeg så blevet hængende og så endda ladet mig opsluge af flere spændende projekter hos KFUM’s Sociale Arbejde?

Jo, det er simpelthen fordi, at det er umuligt for mig ikke at blive taget ind af stemningen i Café Paraplyen i Odense. Lige her er der nemlig en stemning af hjemlig hygge, en plads til og rummelighed over for alle mennesker, man er aldrig alene og ikke mindst, så tager man sig af hinanden. Der bliver delt både tårer, grin og smil ud, og uanset hvad tidspunkt man kommer på, bliver man altid mødt med venlighed og et stort ”Hej!”.

En ting er caféen og de glade mennesker som kommer og går, en anden ting er, at jeg har fundet et brændende ønske i mig selv for at kunne gøre en forskel. Jeg ved godt, at det lyder som den næste store kliché, men jeg kan virkelig anbefale alle at udføre frivilligt arbejde. Den værdi og den glæde man får, når man får et smil eller et ”...det giver mig ro i min hverdag, at jeg skal herved og tale med dig.” gør, at man har endnu mere energi til at forsætte. Ikke bare energi til at forsætte som frivillig, men også større energi og glæde i eget liv.

Jeg sætter megen stor pris på det perspektiv, rådgivningen giver mig i min hverdag og jeg sætter endnu større pris på alle de fantastiske mennesker, som også har givet mig noget værdi i min hverdag. Det er ikke kun det jeg yder, men også det jeg får igen. Jeg føler mig meget privilegeret.

Siff Rasmussen

Frivillig økonomisk- og juridisk rådgiver i Odense



Café
Paraplyen

Åbningstider:

Hverdage: 10.00 – 20.30

Lørdag: Lukket

Søn- og helligdage: 10.00 – 17.00