

GALLOHUSET

ÅRSBERETNING 2021



GALLO HUSET 2021

Andet år med Corona i forgrunden og derefter som bagtæppe. Kaffebaren og de fleste aktiviteter var lukket ned indtil den 13. april, og det har tæret på vores planlægningsiver og overskud. Kunne vi være sikre på at vores arrangementerne ville kunne gennemføres? Eller skulle vi igennem en demotiverende runde til, med aflysninger. Som noget nyt oplevede vi, at folk udeblev fra arrangementer, som de havde købt billetter til, på grund af en positiv Corona test eller sygdomsangst? Normalt er vi et halvt år foran med planlægningen – nu var vi, i stedet et halvt år bagefter.

Heldigvis kom det meste i gang igen, efterhånden med færre og færre restriktioner. Vi brugte lock-down til at sætte fokus på motion – og gennemførte ”Sofa til 5 km løb uden pause på 9 uger” med gå- og løbetræning 3 formiddage om ugen. Kurserne i digitalt foto og video kunst, samt livshistorier blev gennemført under Corona nedlukningen.

Lederen brugte sine ledige hænder en weekend med webinar, til at lave gækkebreve til alle medarbejdere; lidt humor og en anledning til at tage kontakt med andre. Ellers har Corona tiden været langsom, stille og ensom for mange.

Planer og forventninger til 2021 blev i stort set opfyldt, hvilket kan læses på følgende sider.

- Genoptagelse af aktiviteter fra 2020 og debatarrangementer, samt genåbning af kaffebaren.
- Opstart af Kaffebare projektet for udsatte unge udenfor arbejdsmarkedet, med en cafébestyrer, der oplærer i arbejdet relateret til servicebranchen samt i drift af kaffebaren.
- Gallo Kultur – påbegyndt planlægning af fælles udflugter med besøg på lokale kulturinstitutioner.
- Ladywalk, planlagt til sidst i maj, blev erstattet af Alt for Damernes tur i september.
- En medarbejder har gennemført uddannelsen som peermedarbejder.
- I november havde vi temauge om Angst og OCD. Offentlige foredrag og filmvisning i Biografen Øst for Paradis.
- Foredrag, bål og fysisk aktivitet i anledning af Mens Health Week den 18. juni

Deltagelsen i et forskningsprojekt om livshistorier, som hjælp til recovery, er blevet udsat til 2022, da finansieringen ikke kom på plads.

Vi valgte at springe uddelingen af Gallo Prisen over i 2021, men satser på en større fejring i 2022.

Deltagelsen i Sindets Dag den 10. oktober på Dokk1 med samarbejdspartnere fra socialpsykiatrien, blev aflyst.



Anne Marie Bosley med løbesko foran billede af Conny Maxwell

FORVENTNINGER TIL 2022

- Debat arrangementer og Talks in English gennemføres i Gallo Huset og i UngKirken.
- Der bliver foredrag og events for at markere Mens Health Week.
- Uddeling af Gallo Prisen i forbindelse med
- World Mental Health Day.
- Fejring af Gallo Husets 25 års jubilæum med underholdning, oplysning og fest, muligvis samtidig med Gallo prisuddeling.

I en organisation, som er så økonomisk udfordret som Gallo Huset, bliver det en luksus med socialstyrelsens kompensationspenge. Kulturtilbud for Husets medarbejdere, gæster og andre ensomme. Der bliver hermed sat fokus på oplevelser, som deltagerne kan blive inspireret af og som de efterfølgende selv får mod til at prøve af.

Vi fortsætter indsatsen med at søge midler til oplæring af unge udsatte i servicefag og arbejdet med kaffebaren.

Kaffebilen Ruby skal ud at stå forskellige steder i byen, hvor der kan sælges kaffe og hvor vi får mulighed for at få folk i tale om åbenhed og mindre tavshed omkring psykisk sårbarhed og sygdom. Ruby skal også være med til at øge indtjeningen, så vi står stærkere som socialøkonomisk virksomhed.

Vi arbejder for at få en aftale i stand med beskæftigelsesafdelingen om modtagelse af personer i §91 tilbud; vejledning- og opkvalificering til de personer, som er i virksomhedspraktik hos os.

Og vigtigst af alt; vi fortsætter med at være en arbejdsplads og mødested, som fremmer den enkeltes udfoldelsesmuligheder. Et sted, hvor man udvikler mere selvtillid og bliver mere bevidst om egne ressourcer og interesser. Et sted, hvor man mærker man gør en forskel.

Gallo Husets kaffebar og de fleste aktiviteter var lukket indtil den 13. april på grund af Covid-19

STATISTIK

- Mellem 80 og 90 personer, har været aktive brugere af huset i løbet af 2021, med regelmæssige besøg. Denne gruppe består af 44 medarbejdere, fordelt på ansatte og frivillige. Der var 41 deltagere i gruppetilbuddene
- 211 personer var til foredrag og debatarrangementer efter Corona lukningen.
- 28 mænd deltog i Mens Health Week.
- Et ukendt og uregistreret antal gæster, har været omkring kaffebaren og købt Kaffe to go – det kunne eksempelvis være gymnasieelever, beboere i lokalområdet, psykisk sårbare, tilfældige kaffe-tørstige forbipasserende og venner af huset.
- Vi har otte gange udlånt lokaler til En-Af-Os og andre organisationer, i løbet af året

HVOR MANGE BORGERE HAR BENYTTET TILBUDDENE - MEDARBEJDERE

Stedet drives af personer, som selv har erfaring med psykisk sygdom og psykisk sårbarhed, og som har lyst og overskud til at være aktive i forhold til egen situation. Der er fokus på Recovery og Empowerment og mulighed for at bruge egne ressourcer samt at bidrage til oplysning om psykiatrien. Hverdagen er præget af fokus på ressourcer og peer to peer oplæring.

Derfor taler vi om **medarbejdere**, der driver stedet og **gæster eller deltagere** der benytter sig af kaffebaren og aktivitetstilbuddene.

I 2021 VAR DER 47 MEDARBEJDERE FORDELT SÅLEDES:

- 14 førtidspensionister ansat i skånejob med løntilskud.
- 22 aktive frivillige.
- 5 i virksomhedspraktik, flere gange 13 – 26 uger.
- 2 ansat på deltid i kaffeprojektet.
- 1 ansat i fleksjob.
- 1 leder ansat på almindelige vilkår.
- 2 Studerende fra VIAUC i praktik.

PPERSONALE / FRIVILLIG PLEJE

Dato		Deltagere
8. juni	Skralde indsamling med efterfølgende haveparty.	16
5. august	Personaleudflugt, Den store Badedag, Tivoli Friheden.	12
20. september	Kaffe foredrag og rundvisning i Den Gamle By.	14
12. september	Alt for Damernes Kvindeløb.	8
27. november	Julefrokost med corona bingo, i stedet for pakkeleg.	28
17. december	Temadag: Kunst og Kreativitet for Alle.	16

HVAD FÅR MAN UD AF AT VÆRE MEDARBEJDER I GALLO HUSET?

Man får adgang til et socialt fællesskab, samhørighed, ansvar, udfordringer, mulighed for at prøve sig selv af, øget livskvalitet og en plads i samfundet.

Hvad får borgerne ud af at deltage i grupperne:

"Jeg var bange for at være social før jeg kom her"

"Det er et dejligt sted at vokse og udvikle sig og bruge sine kræfter"

"Man lærer noget om sig selv og andre"

"Det ville være usundt bare at blive hjemme og her er nogle søde mennesker herinde. Det er også fedt at sætte sig ind i debattemnerne, man kan lære lidt. Jeg kan fokusere min opmærksomhed på et bestemt emne, i stedet for alt muligt, som jeg ellers gør. Jeg kan snakke med nogle mennesker, som jeg ellers ikke ville"

"Det er meget godt at arbejde her, man føler, at man dner til noget, selvom man har en psykisk sygdom. Man bidrager til samfundet og betaler skat af sit skånejob. Det sociale samvær – jeg har lært at blive bedre til at lytte aktivt i stedet for at afbryde. Jeg føler Empowerment - mere end bare min sygdom"

FRA SOFA TIL 5 KM PÅ 9 UGER



I begyndelsen af Corona nedlukningen, kastede nogle af vores medarbejdere sig ud i et langsomt løbeforløb, hvor målet var at kunne løbe 5 km uden stop på 9 uger. Løbecoachen var praktikant fra Global Nutrition og Health uddannelsen, og coachede gennem Google Meet, i ørerne. Flere af deltagerne mødtes hver gang ved Gallo Huset og nogle deltagere valgte at løbe fra deres hjemadresse. Der kom flere deltagere til under aktivitetsperioden.

Daniela og Anne Marie gennemførte de 5 km uden pause, efter de 9 uger. Tillykke til Dem, da de absolut ikke hører til de løbeglade mennesker

Film workshop i samarbejde med Upstream stories.

5 personer deltog i et kreativt digitalt undervisningsforløb i samarbejde med Upstream Stories, (Upstream Stories is a non-profit organization, working to offer a voice to people with fewer opportunities through participatory media), hvor de lærte at tage fotos og videoer til at komponere historier med udgangspunkt i egne erfaringer. Et sjovt og livsbekræftende forløb, som foregik digitalt under skyggen af Corona nedlukningen.

Synlighedsarrangementer

- Demokrati-dagen på Rådhuspladsen med kaffebilen Ruby den 15. oktober - optakt til valg.
- City-kirken arrangement med Ruby.
- Marselisborg Parkens official åbningsdag SPARK, med Ruby.

GALLO KAFFEBAR PROJEKT

Året 2021 bød på et nyt eventyr i kaffebaren. Gallo Kaffebær søsatte et projekt, med midler fra Tryk Fonden, hvilket betød, at der endelig kunne blive ansat en cafébestyrer til kaffebaren. Projektets formål er at give psykisk sårbare unge mulighed, for at komme i et forløb i kaffebaren og blive oplært i at betjene en espressomaskine, bage boller og kager mv. Alt hvad der hører til arbejdet i en kaffebær. Ideen med dette var at give psykisk sårbare mennesker, mulighed for at udvikle sig og få nye kompetencer, og ruste dem til et videre forløb.

Ansættelsen af en cafébestyrer betød også, at der var tid til at rekruttere og oplære deltagere/kursister, samt at bruge ressourcer på at styrke kaffebærens profil.

Corona Pandemien medbragte udfordringer for projektet, på grund af nedlukninger og begrænsninger, blandt andet af hævning af kursister til projektet. Dette medførte, at forløbene i kaffebæren i højere grad blev individuelle end oprindelig før tænkt.

I sommeren 2021 fik Gallo kaffebær et nyt medlem af familien, i form af en lille rød kaffevogn ved navn Ruby. Ruby viste sig gavnlig under pandemien, idet hun holdt til udenfor og derfor ikke var omfattet af de samme restriktioner som kaffebæren.

Ruby var også et dejligt supplement for kursisterne fra projektet til at afprøve deres barista kompetencer i et andet miljø og med en anden espressomaskine. Desværre var ikke alt en dans på roser. Ruby inviterede også til hæværk, flere ture til mekanikeren og udfordringer i forhold til parkering og kørsel.

Ruby gav mulighed for at køre ud med vores kaffebær, hvilket også betød nye muligheder for at deltage i vores samarbejdspartneres arrangementer. Ruby stod klar ved Marselisborgscentret til at servere kaffe til indvielsen af den nye park SPARK.



Ruby rykkede også ud, da Hus Forbi holdt demokratidag på Rådhuspladsen og vi kunne dermed være en del af arrangementet. Det har været fantastisk og relevant for både Gallo Huset og kaffebæren at nå ud til mennesker på tværs af organisationer og tiltag, som at promovere os som virksomhed. Ikke mindst har anskaffelsen af Ruby også betydet, at vi har kunnet supplere vores beskedne omsætning i kaffebæren.

Året 2021 har derfor på mange måder været et nyskabende og begivenhedsrigt år, for Gallo Kaffebær.

HVOR MANGE BORGERE HAR BENYTTET TILBUDDENE – GÆSTER OG DELTAGERE:

Sociale aktiviteer	Møde-gange	Deltager antal
Strikke-nørkle gruppen mødtes på 1. sal under Corona nedlukning De er normalt i kaffebarens lounge, som er åben for alle. Peer til peer deltagerstyret.	32	3 faste medlemmer og 6 deltagere af 2- 10 gange.
Mindfulness med frivillig lærer.	18	6 forskellige deltagere, hvoraf de fleste mødte frem mellem 12 og 17 gange
Læsegruppen med frivillig læseguide.	21	Fast gruppe med 4-5 deltagere a 1-5 gange.
Yoga-gruppe med frivillig lærer.	6	4 faste deltagere og 2 deltagere a 1-4 gange
Gå-gruppe – ledet af en Gallo medarbejder.	21	Skiftende deltagelse. 2 gennemgående deltagere og 8 deltagere, a 2 -8 gange.

HVAD FÅR BORGERNE UD AF AT DELTAGE I GRUPPERNE:

OM STRIKKE-NØRKLE GRUPPEN

"Det er afslappende at komme ind til strikke/nørkle gruppen i Gallo Huset. Hvis man har gået alene en dag og ikke snakket med nogen, så er det dejligt at kunne komme herind. Når man ved, at man skal ind til strikke/nørkle gruppe om tirsdagen, så er det også med til at skabe struktur."

OM MINDFULNESS:

"Jeg har lært om vejrtrækning, så hvis jeg får angst eller sådan noget, kan jeg kontrollere min vejrtrækning, så det ikke fuldstændig løber af sted med mig. Jeg er helt vild med Body-Scan og Åbent-Nærvær, hvor man sidder og fokuserer på hjertet, vejrtrækningen og lyde i rummet, man lærer at fokusere på nogle ting. Det er mine favoritter

Foredrag for uddannelsesinstitutioner

2 foredrag afholdt af Gallo medarbejdere for Erhvervsgymnasiet Grindsted, Skadestuen og Psykiatrien fra Skejby Hospital.

OFFENTLIGE DEBATARRANGEMENTER

Dato	Emne	Deltagere:
31. maj	Søvn	12
9. juni	ACT – Act and Commitment Therapy	12
23. september	Stress	12
7. oktober	Metakognitiv terapi – når tanker driller	25
27. oktober	Traumer	25
9. november	Anxiety (Talks in English)	67
10. november	Metakognitiv terapi Børn og Unge	17
4. november	Kunst og kreativitet	15
17. november	ADHD	26

TEMAUGE OM ANGST DEN 8. – 12. NOVEMBER



Angst er den mest udbredte psykiske lidelse i Danmark og 350-400.000 voksne danskere, vil i løbet af et år have symptomer, der svarer til kriterierne for angst. På trods af det, så er det noget, som vi ikke taler om og lige så ofte er vi bange for at dele vores frygt. Vi er bange for ikke at blive forstået. Så derfor besluttede vi os for at afholde en uge med fokus på angst, i samarbejde med Øst for paradys og UngK.

Øst for Paradis: her så vi filmen Max og Mary med 24 deltagere.

Talks in English: Anxiety, med 67 deltagere.
Metakognitiv terapi for børn og unge med angst med 16 deltagere

MENS HEALTH DEN 18. JUNI

Der var 28 deltagere til Foredrag, fællesspisning og fouragering (sanke maden). Det blev afholdt i Gallo Gartneriets have i Risskov.

Danske mænd lever 3-13 år kortere end danske kvinder. Og de er også ramt af mere alvorlige sygdomme. Dette skyldes eksempelvis, at mænd opdager sygdomme for sent, og at sundhedsvæsenet ikke er opmærksomme på mændenes særlige behov.

Kun halvdelen af de mænd der har depression, er i behandling og Sundhedsvæsenet er ikke gode nok til at finde og give relevante tilbud til mænd med psykiske problemer. En konsekvens er, at mænd begår selvmord tre gange så hyppigt som kvinder



SKIFTENDE KUNSTUDSTILLING I GALLO HUSET

I foråret og over sommeren havde vi udstilling af Conny Maxwell Frederiksen og i efteråret havde vi besøg af Ingrid Toftgaard Vorre.

Gallo Husets julefrokost den 27. november

