

Årsberetning

2018 - 2019



Indholdsfortegnelse

EVENTS	2
Landsdækkende events.....	2
<i>KURSUS – BLIV KLOGERE PÅ GIGT</i>	2
<i>TEMADAG – ANTIINFLAMMATORISK KOST</i>	2
Lokale events.....	2
Landsmøde 2018.....	3
Frivillighed.....	4
<i>FNUG - BÅRET AF FRIVILLIGE</i>	4
<i>TILLIDSWEEKEND</i>	4
SYNLIGHED	5
Sociale medier.....	5
<i>FACEBOOK OG INSTAGRAM</i>	5
<i>HJEMMESIDEN</i>	6
<i>RHEUMABUDDY</i>	6
SAMARBEJDE MED ANDRE FORENINGER	7
Nordic Rheumatic Youth Camp.....	7
Gigtramte Børns Forældreforening.....	8
Vejle Kommune.....	8
Gigtforeningen.....	8
ØKONOMI	9
Indtægter.....	9
Udgifter.....	9
Opsummering.....	9



EVENTS

I løbet af det sidste år, har FNUG afholdt omkring 40 lokalarrangementer med forskellig faglig og social tilgang, og 2 landsdækkende events: Bliv klogere på gigt og Antiinflammatorisk kost.

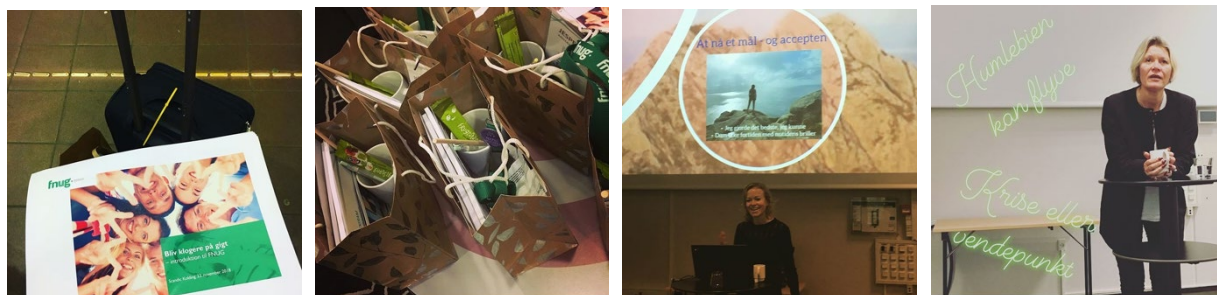
Landsdækkende events

KURSUS – BLIV KLOGERE PÅ GIGT

Bliv klogere på gigt er et populært event, som vi derfor afholder årligt, med forskelligt fokus. I november 2018 handlede weekenden om det mentale aspekt ved kronisk sygdom, og vi havde bl.a. besøg af mental coach Sonne Rasmussen, som holdt oplæg for os. Vi havde også besøg af en kvindelig bjergbestiger, der fortalte om sin bestigning af Kilimanjaro, og af Groovedance by Nomi – hvor vi fik mulighed for at udfolde os fysisk.

Vi talte om hvordan vi lever med gigten, og holder den gode livskvalitet, der var også god tid til hygge, afslapning og erfaringsdeling mellem deltagerne.

Bliv klogere på gigt er en rigtig god weekend for alle FNUG's medlemmer, som gerne vil pleje deres hverdag med gigten, eller inspireres til nye tilgange, aktiviteter eller få ny motivation til hverdagen. Den er også særligt god til nye medlemmer i FNUG, eller hvis du er ny med gigt.



TEMADAG – ANTIINFLAMMATORISK KOST

Midt i september 2019 afholdt vi temadagen "Antiinflammatorisk kost". Ernæring- og livsstilsekspert Martin Kreutzer, holdt oplæg om hvordan kosten kan gøre en forskel for den inflammatoriske tilstand i kroppen. Vi fik nogle værktøjer og inspiration til hvordan vi kan lægge kosten om, på en overskuelig måde. Derefter var der køkken-workshop ved forfatter Simon Weisdorf, hvor vi afprøvede og tilberedte nogle sunde retter, som vi afslutningsvis kunne smage på i fællesskab 😊

Lokale events

Bestyrelsen vedtog tidligere i 2019 at fjerne deltagerbetalingen på størstedelen af de lokale arrangementer for medlemmer. Det betyder at langt de fleste events er gratis at deltage på. Samtidig vedtog vi, at de dyreste events skulle have en lav deltagerpris på 50 kr. Formålet er bl.a., at give et boost til lokalområderne, ved at gøre det lettere for medlemmer at deltage på events. Vi har dog

ikke været effektive nok med at sprede budskabet til medlemmer og lokalkoordinatorerne, så flere har ikke været bevidst om denne "pris-lettelse". Det vil vi ændre på ☺

Der bliver løbende afholdt lokalarrangementer i FNUG's lokalområder: Nordjylland, Midtjylland, Syddanmark, Sjælland og Hovedstaden. Lokalarrangementerne kan have forskellige formål og fokus, f.eks. gåture eller cafeture med socialt fokus, eller foredrag og aktiviteter med udfordrende eller fagligt fokus. Uanset hvilket fokus det har – er det altid en god anledning til at møde andre medlemmer fra ens lokalområde. Specielt det at mødes med andre, kan give nogle gode råd man kan tage med sig i hverdagen, og ofte snakkes der også om ting der ikke hænger direkte sammen med aktiviteten, men mere med det at vi alle lever et liv med gigten, på godt og ondt.

Af konkrete eksempler, kan vi nævne at vi har været en tur i Gorilla Park i Vejle, hvor vi var oppe og klatre i trækroneerne – og forsøgt at udfordre os selv og vores fysiske kunnen; vi har været i Århus teater og se "Kong Arthur"; og vi har leget med ler og udfordret vores kreative side til en keramikdag i Kbh. Vi har også været i Legoland hvor vi har sluppet vores indre barn fri. Til dette arrangement var det også muligt at tage familie og venner med, som havde mulighed for at stille spørgsmål og tage emner op i løbet af dagen. Og traditionen tro har vi afholdt tre julefrokoster i 2018 - i Hovedstaden, Syd- og Midtjylland, hvor vi var samlet om dejlig mad og julestemning ☺



Landsmøde 2018

Landsmødet 2018 blev afholdt i nye omgivelser på Brandbjerg Højskole ved Jelling. Vi havde lige så stor opbakning til landsmødet som sidste år, med omkring 20% deltagelse fra vores medlemmer. Vi var 42 medlemmer, 1 gæst og et hjælperhold.

Til selve generalforsamlingen om lørdagen, prøvede vi en lidt anderledes struktur. Vi delte mødet op, og afholdte en lang pause, hvor der var mulighed for et fri rum, eller at deltage i en eller flere af de planlagte aktiviteter. Der var mulighed for at dyrke yoga, eller prøve kræfter med klatring, hvor vi blev instrueret af klatreinstruktører. Vi havde ligeledes arrangeret et fotoshoot med en fotograf, for at tage nogle gode billeder af foreningen og dets medlemmer. Disse er bl.a. blevet brugt til vores nye hjemmeside som vi lancerede til landsmødet i 2018. Vi fik eksempelvis taget et stort fælles billede af alle fremmødte til landsmødet:



Som altid blev lørdagen afsluttet med en temafest, der dette år var mexicansk-gangster med et tvist af "mysterie-opklaring". Deltagerne konkurrerede i grupper mod hinanden, for at vinde ledetråde, der hjalp dem til at opklare mysteriet først. De skulle opklare hvem morderen var, hvilket våben mordet var begået med, og hvor mordet var begået. Udover den store mysteriequiz, var der latiner-inspireret danseundervisning, som alle deltog i med stor entusiasme.

Frivillighed

FNUG - BÅRET AF FRIVILLIGE

Alle aktiviteter, arrangementer, kurser og møder i FNUG er båret af frivilligt arbejde. Det er et rigtigt stort arbejde, og FNUG ville ikke eksistere, hvis det ikke var for den store indsats som de frivillige lægger i foreningen. Der skal derfor igen i år, lyde en stor tak til alle dem, der bidrager til at bære vores forening! Hvad enten det er en lille eller stor opgave du har taget på dig, så er den vigtig!

Lokalkoordinatorerne har gjort en stor indsats i år, for at få stablet spændende lokale events på benene for vores medlemmer. Tak til jer.

Vi arbejder løbende på at få medlemmer til at engagere sig i det frivillige arbejde. Det er godt at få nye kræfter ind, både i bestyrelse og den frivillige stab. Det styrker vores forening og skaber en sund dynamik. Vær velkommen som frivillig i det nye år!

TILLIDSWEEKEND

Tillidsweekenden er en weekend for alle de aktive frivillige i FNUG. Der er flere formål med weekenden – bl.a. at styrke sammenholdet blandt de frivillige; at oplære og guide de frivillige i at bruge hjemmesiden når de opretter events; og udveksle ideer og tanker om det frivillige arbejde. I 2018 lavede vi nogle samarbejdsøvelser – bl.a. skulle vi være kreative og i hold bygge bogstaver i LEGO, som skulle danne navnet FNUG. Vi arrangerede brainstorming over hvervning og fastholdelse af medlemmer og af frivillige, og over motivation af frivillige generelt. Lørdag aften hyggede vi os med at se melodigranprix og spise popcorn.



SYNLIGHED

Sociale medier

Sociale medier er kommet for at blive og det mærker vi også i FNUG. Især for generationerne født i slut 90'erne og start 00'erne bruger stadig sociale medier mere og mere. I FNUG ser vi at vores sociale kanaler fungerer som et trygt forum, hvor man som ung med giggt kan lufte sine tanker og komme ud med sine frustrationer.

Vi oplever at ny diagnosticerede unge med giggt kan have lettere ved at beskrive deres situation og spørge efter hjælp online, og det er noget vi gerne vil imødekomme. Det er ofte lettere at mødes til aktiviteter og sociale arrangementer i FNUG, efter man har haft kontakt online.

FACEBOOK OG INSTAGRAM

Vi opfordrer til stadighed unge med giggt til at blive medlem i vores lukkede facebookgruppen "FNUG" som i skrivende stund har knap 1.000 medlemmer. Vi screener personer der vil være med i gruppen, for at sikre at alle er unge med giggt. Dette skaber et sikkert og fortroligt miljø, og vi oplever at mange unge med giggt får råd og vejledning til en bedre hverdag gennem dette medie. I august måned 2019 har vi fået over 60 opslag, og over 200 kommentarer i vores lukkede gruppe. Det er over 2 opslag om dagen, fra unge med giggt som søger svar fra ligesindede. I FNUG er vi rigtig glade og stolte af at kunne bidrage til et fællesskab blandt unge med giggt, og støtter gruppen så godt vi kan. Desuden bruger vi denne gruppe til at fortælle om vores events, så unge med giggt også kan få et fællesskab uden for Facebook.

På Instagram har FNUG i skrivende stund næsten 700 følgere. I modsætning til den allerede beskrevne Facebookgruppe, bruger FNUG Instagram til at dele op- og nedture som ung med giggt. Vi har i det forgange år brugt mere tid på at koordinere take-overs, og har i adskillige sammenhænge uger delt ud af giggt-ramtes hverdag. I FNUG ser vi det som en vigtig del af foreningens arbejde – at kunne dele livet på godt og ondt, og lade unge med giggt reflektere og spejle sig i andres hverdag. Både for at kunne tage ved lære, og for at opfordre til at de finder deres egen måde at håndtere en kronisk sygdom på. I FNUG er vi rigtig glade for at kunne dele så private historier på en social kanal, og opslagene bliver taget rigtig godt i mod. Vi sørger for at bruge hashtags, således at vores opslag bliver opdaget af så mange som muligt.

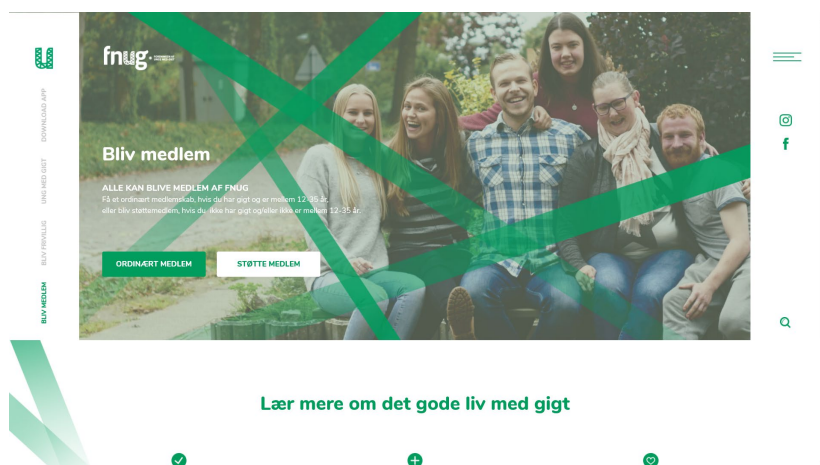
Både Facebook og Instagram bruges også til at skaffe nye medlemmer og gigtramte som har lyst til at være en del af FNUGs frivillige arbejde. Vi laver kampagner, som deles på alle sociale kanaler, som beskriver vores frivillige arbejde. Vi oplever at flere henvender sig for at høre mere om dette, og derfor fortsætter vi naturligvis med lignende kampagner.

Alt i alt betyder de sociale medier rigtig meget for FNUG og foreningens udbredelse. Det betyder rigtig meget for os, at vi har så mange trofaste og betalende medlemmer, men også at kunne hjælpe og rådgive gigtramte som ikke har midlerne til et medlemskab er meget givende.

HJEMMESIDEN

Den nye hjemmeside blev lanceret på Landsmødet i september 2018. Siden, har vi fortsat arbejdet med at justere detaljer på hjemmesiden. Vi har fået optimeret kalender-funktionen, så man kan se alle kommende og afholdte events. Tidligere kunne man kun se et begrænset antal, hvilket kunne gøre det vanskeligt at finde informationer om events et par måneder ude i fremtiden.

Vi arbejder på at lave et event-tilmeldingsmodul på hjemmesiden, så tilmelding til events fremover foregår direkte på hjemmesiden, via en formular under hvert event.

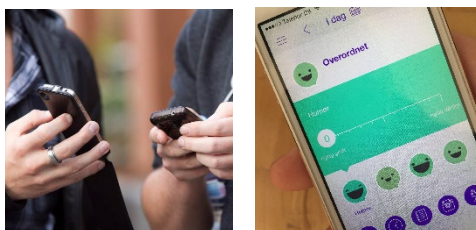


RHEUMABUDDY

RheumaBuddy er en værktøjs-app, som kan hjælpe dig til at få overblik over din gigtsygdom. Appen kan synliggøre sammenhængen mellem dine smerter, din stivhed og træthed, over tid. Du kan bruge den når du skal til kontrol, til at genopfriske hvordan du har haft siden sidst, eller i dialogen med din læge eller sygeplejerske.

FNUG har udviklet app'en, og siden 2014 har den haft flere end 5000 downloads. Vi ønsker at videreudvikle den, og har i de seneste par år arbejdet på at søge midler. Dette har vist sig at være udfordrende. Bl.a. derfor har vi lavet en analyse til at understøtte den videre udvikling. Vi har gennemført analysen, og bruger nu resultaterne fra denne, til at styrke vores ansøgninger om økonomisk støtte til realiseringen af en version 3.0.

FNUG arbejder for at Rheumabuddy kan være et værktøj, som bedst muligt kan tilpasses den enkeltes behov. I den nye version er der derfor større mulighed for personalisering, så du kan tilføje lige præcis de parametre som er relevante for dig. F.eks. skal du kunne tilføje parametre som "kvalme", "hududslæt", "energiniveau", mm.

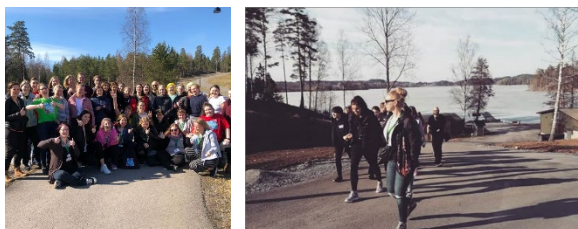


SAMARBEJDE MED ANDRE FORENINGER

FNUG er en forening baseret på ungdom og frivillighed. Der hvor det styrker resultater, kan FNUG indgå i samarbejder og projekter med andre foreninger, interessenter eller virksomheder.

Nordic Rheumatic Youth Camp

Nordic Rheumatic Youth Camp (NRYC) er et årligt tilbud til alle unge mellem 18 og 30 fra hele Norden. NRYC er et frivilligt projekt, og opstod som et samarbejde mellem organisationerne for unge med gigtlidelser i Danmark, Island, Norge, Sverige, og Finland. NRYC afvikles primært med økonomisk støtte fra Nordisk Ministerråds Nordbuk-legend og Eular. Hvert år er der pladser til ca. 50 deltagere fra hele Norden. NRYC afvikles hvert år et nyt sted i Norden; i april 2019 var det i Helsinki, og i 2020 tager vi turen til Danmark.



NRYC sætter fokus på at skabe et miljø, hvor unge kan danne et netværk til self-empowerment i en hverdag som kronisk syg. Camp'en giver derfor rig mulighed for at få venner i samme situation som én selv på tværs af landegrænser, sprog, og kulturer.

Dette års NRYC var afbalanceret med sports aktiviteter, foredrag om sundhed og velvære og selvfølgelig fritid med mulighed for at hænge ud med de nye venner.



Gigtramte Børns Forældreforening

Gigtramte Børns Forældreforening (GBF) er en vigtig samarbejdspartner, blandt andet fordi FNUG tilbyder Teenage-Weekender, og løbende har aktiviteter for medlemmer fra og med 12 år, og derfor overlapper med tilbud til de unge.

Vejle Kommune

Igennem et samarbejde med Vejle kommune gentog FNUG succesen på dette års Jelling Musikfestival uden de store modifikationer. Vejle Kommune sætter en stand til rådighed, hvor vi i år lavede badges sammen med andre foreninger. Vi var på stand med Sind Vejle og Unge Cancer, hvor vi delte solcreme, bolsjer, kondomer, badges, m.m. ud til de unge campister. Vi fik nogle gode snakke om hvad FNUG stod for og hvad det vil sige at være ung med gig. Det mest attraktive hashtag var med **#sammenervistive #jelling2019**.



Der var selvfølgelig også lidt tid til musik, og vi fik bl.a. hørt Christopher.



Gigtforeningen

Gigtforeningen er en fast og tæt samarbejdspartner med FNUG. De bidrager blandt andet med administrative sekretariatsløsninger, herunder styring af medlemskartotek og bogholderi. Vi holder løbende møder omkring hvordan vi kan hjælpe hinanden, specielt at oplyse omkring at man kan få gigt i alle aldre er i fokus lige nu.

ØKONOMI

Indtægter

FNUG har i 2018 modtaget 60.000 kr. fra medlemmerne i kontingent. DUF har tildelt FNUG ca. 260.000 kr. i driftstilskud for 2018, hvilket er på niveau med bevilling i 2017. Derudover har FNUG modtaget støtte fra Handicappuljen til kurser for næsten 30.000 kr. som er en fordobling i forhold til 2017. FNUG har ydermere modtaget ca. 180.000 kr. i støtte til henholdsvis et hjemmesideseminar på ca. 40.000 kr., samt til udvikling af RheumaBuddy app på 180.000 kr.

Udgifter

Aktiviteter for medlemmer har kostet omtrent 135.000 kr. fordelt på 2 kurser og 40 lokale aktiviteter, samt landsmødet. Deltagerbetaling sættes altid lavt, og FNUG tilbydes godtgørelse af udgifter til transport, hvilket er sjældent i foreningsregi. Det er vigtigt i FNUG, at penge ikke bliver afgørende for, om man som ung med gig kan få glæde af FNUG's tilbud.

FNUG drives af frivillige unges indsats, der mødes til planlægning og arbejds møder. Der er udgifter til indkvartering, forplejning og transport for interne møder på 20.000 kr. Det er en del mindre end forbruget i 2017, da der i 2018 ikke blev afholdt en tillidsweekend for de frivillige.

Udgifter til administration har været på samme niveau som tidligere på ca. 52.000 kr., heraf største parten til revisor. Til PR og politisk har FNUG brugt ca. 260.000 kr., f.eks. til en analyse med henblik på at udvikle en ny version af RheumaBuddy, udviklingen af ny hjemmeside, samt Musikfestival i Jelling.

Opsummering

I alt omsatte FNUG for ca. 466.000 kr. i 2018, hvilket giver FNUG et overskud på ca. 79.000 kr., der er overført til egenkapitalen. Overskuddet sker på baggrund af færre udgifter til lokalt arbejde, samt at omkostninger til hjemmesiden var mindre end forventet.