

Siden sidst

Ja så er der allerede gået ½ år siden sidst jeg skrev ud til jer via Nyhedsbrevet.

Når jeg kikker tilbage på de sidste 6 måneder, får jeg et tydeligt billede af, hvor godt vores lille forening Selvhjælp Skanderborg nu er kendt i kommunen.

Jeg har i første halvdel af 2015 været på en del besøg hos de af kommunens øvrige tilbud/aktiviteter. Her kan bl.a. nævnes, Ældre Sagen, Kommunens demenskoordinatorer, Kompetencecenters Åben Rådgivning, Gazellen, Det Kommunale Sundhedscenter, Aflastningstjenesten, Besøgstjenesten, Lokalafdelingen Sind, Offerrådgivningen mm.

Må nok sige jeg blev overrasket, over alle de fantastiske tilbud, der findes i Skanderborg og omegn.

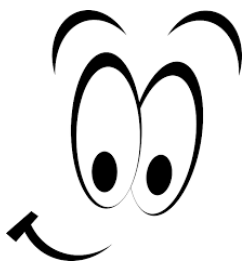
Det har været givende for alle parter, at lære hinanden at kende, så vi kan bruge hinandens tilbud på kryds og tværs. Det er jo bl.a. på denne måde, vi alle kan være med til at gøre en forskel for den enkelte medborger.

Foreningens frivillige

Foreningens kæphester er de 27 frivillige igangsættere og gruppeledere. Hovedparten af de frivillige er i gang ude i selvhjælpsgrupperne.

Alle grupper er tilkøbt 2 frivillige igangsættere eller gruppeledere.

De frivillige brænder for "opgaven" og med deres varme, empati, humor, overskud, tillid og stabilitet gør de hver især en kæmpe forskel i grupperne.



Nyere forskning viser, at frivillighed har ikke bare en positiv effekt på samfundet – folk der arbejder frivilligt er også lykkeligere end andre.

Grupper

Vi har typisk 12-15 aktive grupper kørende ad gangen. Her kan nævnes:

Børn hvis forældre er blevet skilt, børn i sorg, voksne i sorg, voksne sårbare, voksne med ADHD, voksne med kræft, forældre til børn med ADHD, børn til alkoholiseret forældre og adopterede børn og unge. Sidstnævnte gruppe kører i samarbejde med Selvhjælp Silkeborg. Gruppen er tilkøbt 1 igangsætter fra Selvhjælp Silkeborg og 1 herfra Selvhjælp Skanderborg. Begge med personlig erfaring.

Selvhjælpsgrupperne mødes typisk 1 gang hver 14. dag med 5-8 deltagere.

Det er gratis at deltage i en selvhjælpsgruppe og sådan skal det være – er alle enige om. Dog har man altid mulighed for at støtte foreningen med eksempelvis et årligt kontingent på 100 kr.

Jes Dige på besøg

I marts inviterede vi Jes Dige til Skanderborg. Jes tog i 1992 initiativet til at danne landets første sorggruppe for børn. Siden har han hjulpet langt over 500 børn gennem tabet af en far eller mor.

Jes Dige har holdt talrige foredrag om sorg i børnehøjde og her nævnes skilsmisse altid på linje med anden sorg, som et barn kan møde: Alkoholmisbrug, vold i hjemmet, langvarig alvorlig sygdom og dødsfald.

"Børns reaktioner på sorg og krise" som var titlen på foredraget, var godt besøgt. Vi havde lejet Sløngelsalen i Kulturhuset med plads til 80 deltagere – og vi var tæt på fuld hus.

Projekt Frivillig

Projekt Frivillig er et landsdækkende initiativ, der introducerer unge på landets



ungdomsuddannelser til frivilligt arbejde. Formålet med projektet er, at øge de unges kendskab til den frivillige verden. Vi vil her i foreningen gøre brug af dette tilbud til en af vores børnegrupper. Det vil være givende for børnegruppernes deltagere, at møde en ung, som også selv har været der, hvor det gør ondt og som er kommet godt videre. Den unge vil blive tilkøbt gruppen sammen med en erfaren igangsætter eller gruppeleder.

Demens-ugen

I februar blev der sat fokus på demens i Skanderborg kommune. "I skanderborg taler vi om demens" havde bl.a. stande på alle kommunens biblioteker Her deltog jeg i standen på Biblioteket ved Kulturhuset. Standen var godt besøgt og nye kom til vores gruppe "pårørende til demens". Denne gruppe mødes mandag i de lige uger fra kl. 10-12. En gruppe som helt klart er kommet for at blive.

Deltagerne i gruppen fortæller, at man i gruppen har stor tillid til hinanden. Deltagerne er rigtig gode til at give hinanden brugbare råd og de får i gruppen gode relationer til hinanden. Gruppen har også haft besøg af kommunens demenskoordinatorer, hvilket har været meget givende både for gruppens deltagere samt de 2 frivillige gruppeledere.

Jubilæum i Medborgerhuset



Mandag den 2. marts deltog vi i Medborgerhusets 30 års jubilæum. Her blev særligt de frivillige fremhævet som det bærende element i huset, både i stueetagen og hos Selvhjælp på 1. sal.

Donation – 12.000 kr.

Den 8. juni 2015 modtog Selvhjælp Skanderborg en check på 12.000 kr. fra Kvindegrupperne. Her på billedet Jytte Schnack (tv), repræsentant for kvindegrupperne og Bibi Kasten (th) formand for Selvhjælp Skanderborg.



Pengene går til selvhjælpsgrupperne for voksne sårbare kvinder, hvor vi i dag har 2 grupper kørende. En tredje gruppe starter op til september. Denne gruppe er blandet mænd og kvinder.

Åben Cafe-aften for voksne med ADHD

Hver anden tirsdag aften mødes voksne med diagnosen ADHD. Gruppen har været i gang siden marts 2015 og er nu oppe på et deltagerantal på 18. Alle deltagere får en

SMS dagen før mødet og kan herefter tilmelde sig. Der kommer typisk 5-10 pr. gang.

Pladsen kan blive for trang

Da vi ikke har eneretten på lokalerne på 1. salen i Medborgerhuset samt de mange aktive grupper, kan pladsen blive for trang. Vi har derfor været ude at købe lidt "genbrugs-møbler", som vi så har indrettet hyggeligt i stue-etagen. Denne plads kan bruges efter kl. 16, når Medborgerhusets Cafe er lukket.

Tema-aften for de frivillige

20. maj var 21 frivillige samlet til hygge- og inspirationsaften. Aftenen blev holdt i stue-etagen. Her blev udvekslet erfaringer på kryds og tværs i grupperne. En rigtig dejlig



aften i skønneste energi fra alle de frivillige. Når jeg kikkede rundt ved bordene, så jeg stor udstråling

af glæde og empati. Tak for jer!

Igangsætterkursus

6. juni drog vi 5 afsted til Frise i Aarhus. Vi har før selv afholdt igangsætterkursus for foreningens nye frivillige. Men som noget nyt tilbyder Landsorganisationen Frise alle selvhjælpsforeninger igangsætterkurser for nye frivillige. Det blev en rigtig god dag og alle blev klædt godt på til opgaven som igangsætter. Næste kursus afholdes 19. september og her kan nye såsom "gamle" frivillige deltage.

Støttemedlem

Alle med interesse for Selvhjælp Skanderborg kan støtte foreningen med et årligt kontingent. Det koster blot 100 kr.

Beløbet indsættes på Nordea: Reg.nr.: 2640, Konto: 8975 923 933.

Husk at oplyse dit navn og adresse ved indbetaling.

Enhver støtte vil blive behandlet med omhu og udelukkende blive anvendt til selvhjælpsgruppernes aktiviteter.

Alle frivillige er medlem af foreningen.

Tur med Dagmar

Tirsdag den 9. juni skinnede solen fra en skyfri himmel. Det var dagen hvor en af de to kvindegrupper og gruppens 2 igangsættere drog på udflugt med Dagmar. Turen gik bl.a. til Vestermølle.



Gruppen har kendt hinanden i mere end 1 år og nogle af nøgleordene for deres udvikling ved deltagelse i gruppen er fornyet mod, tillid og håb for fremtiden.

De havde en fantastisk dag sammen. Det var med støtte fra kvindegruppernes donation, at muligheden for udflugten kunne blive en realitet.

Sluttelig vil jeg ønske jer alle en rigtig

**God
Sommer!**

Kontoret holder lukket uge 28, 29 og 30.

Sabrina