

Kommende grupper, fortsat

- Børn til alkoholiseret forældre 12-14 år
- Voksne med hjemmeboende børn, hvor ægtefælle/kæreste er død
- Ensomme voksne
- Et skridt videre, et mestringsforløb på 10 uger for voksne med ADHD

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

Det er gratis at deltage i en selvhjælpsgruppe.

Besøg i Gallo, Aarhus

I juni 2015 modtog vi kr. 12.000 fra Kvindegrupperne i Skanderborg. Pengene går til selvhjælpsgrupperne for sårbare kvinder, hvor vi i dag har 3 grupper kørende. I sommers var en af grupperne på sejltur med Dagmar. På turen besøgte de bl.a. Vestermølle.



Her i november drog 10 kvinder til Gallo Huset i Aarhus. Huset arbejder for at udbrede viden om og forståelse for psykisk sårbarhed og psykiske sygdomme samt muligheden for at komme sig igen.

Lederen havde arrangeret foredrag med en psykisk sårbar kvinde. Hun fortalte sin historie og hvordan hun klarede sig i dag. Alle selvhjælpsdeltagere, de 2 igangsættere samt jeg nød besøget. Vi var fyldt med inspiration og viden, som vi hver især kan drage nytte af fremover.

Gallo har også en gratis kriserådgivning til alle der ønsker anonym og professionel hjælp i forbindelse med psykisk sygdom.

www.gallo.dk

Nye grupper søsat i 2015

Når man kæmper med kroniske smerter, som ofte er usynlige for omverdenen, kan det være svært at tale med sin familie eller venner om ens situation.

I efteråret startede en gruppe voksne med kroniske smerter en selvhjælpsgruppe.

Gruppen mødes 2 timer hver anden mandag med støtte fra 1 igangsætter.

En gruppe for børn til alkoholiserede forældre blev også søsat i efteråret 2015. Her mødes børnene 2 timer hver 14. dag. De kan frit og trygt tale om det, der ellers er så svært at få sagt. De får mulighed for i et trygt forum at fortælle om deres følelser og oplevelser. Her møder de andre, der har eller har haft en alkoholiseret far/mor.

Gruppen har tilkøbt 2 faste gruppeledere.

Igangsætterkursus

19. september deltog foreningens nye frivillige på Igangsætterkursus hos Frise i Aarhus. Et kursus, som udover vores eget introduktionsmateriale gør, at de nye bliver klædt godt på til opgaven som igangsætter eller gruppeleder. Næste kursus afholdes 13. februar 2016 hos Frise i Aarhus.

Frise: Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark er en landsdækkende medlemsorganisation for 80 lokale frivilligcentre og selvhjælpsforeninger.

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 – du modtager kvittering fra kontoret enten pr. mail eller rødt postbud. Enhver støtte vil blive behandlet med omhu og udelukkende blive anvendt til selvhjælpsgruppernes aktiviteter.

Alle frivillige er medlem af foreningen.

Vi ønsker alle en frydefuld jul samt et lykkebringende nytår.



En særlig tak skal lyde til foreningens frivillige ildsjæle – uden jer – var her ingen selvhjælp Skanderborg.

*Hjertelig hilsen
Sabrina*

Kontoret holder lukket fra den 22/12-15 og åbner op igen 4. januar 2016