

Siden sidst

Efter den mest solrige sommerferie i mands minde, blev alle grupper sat i gang sidst i august.

I sommerferien blev vi ringet op af SMUKfonden med det fantastiske budskab, at vi var blevet tildelt 4.000 kr. til vores gruppe for børn med ADHD.



Næstformand Carsten Jensen, nr. 2 tv med blomster og legat.

Det er vi meget glade for og vi forventer gruppen starter op efter i marts 2019.

Nye lokaler

Pladsen er blevet trang her i Medborgerhuset på 1. sal. Vi har fortsat vokseværk. En positiv udfordring, som vi tager os godt af.

Den 21. august var formand Bibi Kasten og jeg til borgermøde vedrørende omdannelsen af Sølund.

Der var over 100 deltagere til borgermødet, der også havde deltagelse af lokalpolitikere og ansatte fra Skanderborg Kommune.

Et hav af forslag kom frem denne aften. Vores forslag som vi langt fra er ene om, lyder på et hus til de frivillige. Et fælleshus med gode rammer for et foreningsfællesskab i Skanderborg kommune.



Sorg i børnehøjde

Lørdag den 15. september tog børnesorggruppen 10-15 år i Horsens Ny Teater. Her tog en musiker og en skuespiller børnene med ind i sorgens rum. Et rum hvor der tales og ties. Hvor der er vrede og kærlighed. Afmagt og ensomhed. Men også et rum, hvor der er fællesskab og forståelse. Hver deltager havde en god ven eller søster/bror med.



Børnene blev placeret på gulvet rundt om en rød løber, der lå tværs gennem lokalet. Guld balloner med navnet Lukas var påklistret en højtaler for enden og tre kasser stod spredt på løberen. Med et brag mister Charly sin bror Lukas og de tre kasser bliver til en kiste. Tempoet er højt og børnene er fuldstændig opslugt og rørt af fortællingen fra start.

Efterårets temamøder

September fortsatte med fokus på børn og unge. Skanderborg Kommune havde inviteret til Temadag. Dagen blev indledt med præsentation af henholdsvis sundheds-tjenesten, PPR og myndighed og foranstaltning.

På mødet blev der arbejdet med 4 cases, der skulle være med til afdække nogle af de udfordringer og dilemmaer, man som frivillig kan stå i, samt handlemuligheder hertil.

Et godt møde hvor de frivillige foreninger fik større indsigt i kommunens afdelinger for børn og unge.

Temamøde – når børn bliver syge

Den 27. september tog formand Bibi Kasten til dialogmøde mellem de praktiserende læger i Skanderborg Kommune, relevante fagpersoner i og udenfor kommunen samt frivillige. Formålet med mødet er, at vi bliver klogere på hinanden og kommer i dialog om vores egne og fælles handlemuligheder i samarbejdet på tværs.

Styrket samarbejde

Vores samarbejde med kommunens vifte af tilbud og patientforeninger er i top. Vi har i efteråret haft flere samarbejds møder med de ansatte ved kompetencecenteret. Det giver så meget mere, når vi besøger hinanden, ser og hør hvad vi hver især kan byde ind med for den enkelte borger.

Samarbejde med Sundhedsfremmede, Lær at takle kursister og undervisere, Godt i gang efter kræft, præster, sundhedsplejersker, lærer, pædagoger mm fortsætter på bedste vis. Mange af vores frivillige deltager sammen med mig ved samarbejds møderne. Et helt ubeskriveligt godt samarbejde på alle fronter. Tusind tak.

Kræmmermarked

Lørdag den 1. september kunne man endnu engang mødes med Selvhjælp Skanderborg i forbindelse med årets kræmmermarked på Adelgade.



Vejret var i top – mange mennesker mødte op. Vi fik snakket med rigtig mange mennesker. Sidste år havde vi stor succes med fiskedammen for børn, så i år havde vi tredoblet pakkeantallet. Med donation fra Bog & Idé,

Tiger samt pakker fra foreningens frivillige, blev bassinet godt fyldt med ”fisk”. Udover at fange fisk kunne man også gøre en god handel i vores ”retro-bod” eller ”Tippe” en luksuskurv.

Ledernetværksmøde – børn og unge

Sidst i september mødtes jeg med ledernetværket bestående af andre selvhjælpsforeninger i Midtjylland omkring grupper for børn og unge grupper. Mødet blev afholdt her i Skanderborg. Det er altid godt at dele med andre i samme båd. Få inspiration til nye grupper, fondsøgninger mm.

Frivilligmesse i Hørning

I år blev Frivilligmessen afholdt i Hørning. Mange kom forbi vores stand. Dagens foredrag var med Benedikte Vejlbj Baggsgaard og Jacob Køhn Andersen: ”Et mukkehjem? - scener fra et ægteskab” Benedikte er sognepræst i Holme Kirke, og Jacob er provst i Skanderborg Provsti. Til daglig er de gift med hinanden og forældre til en flok sammenbragte børn. I deres foredrag kastede de et kærligt og humoristisk blik på de faldgruber, de fleste af os oplever i den daglige trummerum.

**Pårørende til alvorligt syge**

I foråret var der særlig fokus på det at være pårørende til en syg. Vi deltog i både interne og eksterne tema-møder omkring pårørende.

Vi har i dag følgende grupper:

- Børn til alvorligt syge forældre
- Børn til alkoholiseret forældre
- Voksne pårørende til alvorligt syge.
- Voksne pårørende til demente.

Trivselsgrupper på skolerne

Trivselsgrupperne på Morten Børup Skole er en stor succes. I år har vi haft 4 børneskilmissegrupper kørende.

Foreningens frivillige

Der skal lyde en stor tak til alle frivillige. I gør en kæmpe indsats i Selvhjælp



Skanderborg. Om det er individuelle samtaler, grupper, samarbejds møder eller mere praktiske opgaver I kaster jer over, så gør I en enorm forskel for foreningen og alle de mennesker vi er i kontakt med.

Frivilligaften

10. oktober blev der afholdt erfaringsudveksling i Selvhjælp Skanderborg. En aften med fokus på det at være frivillig – ”hvad gør jeg godt og hvad virker”. Det er altid godt at få andre vinkler på ens udfordringer som frivillig. Nye frivillige kunne lære os bedre at kende denne aften. Der er enighed om, at regelmæssige frivilligaftener som denne giver så meget mening og skal derfor fortsætte med mindst 2 aftener om året.

Sammen er vi stærke

Efteråret har budt på gaver og støtte til vores forening. En lille efter-lysning på

Facebook gav straks pote. I løbet af et par dage havde vi det hyggeligste hjørne



indrettet med sofa og sækkestole til vores børnegrupper.

Donationer og støtte

Efteråret fortsatte med støtte til foreningen.:

- Lions Club Skanderborg, 3000 kr.
- Lions Club Hørning, 3000 kr.
- Lions Club Galten, 5.000 kr.
- ISOBRO, Lokalforeningspuljen for frivillige sociale-, ældre-, sygdoms-bekæmpende- og almennyttige organisationer, 9.442 kr.
- Hverdagens Helte, Fagsekretariatet Ældre og Handicap, 5.500 kr.

Ved årets afslutning fik vi den glædelige nyhed, at Skanderborg Kommune, §18 midler tildelte foreningen 234.000 kr. Vi er meget taknemmelige og super glade. Tilskuddet giver os sikkerhed i, at vi kan fortsætte vores arbejde med selvhjælpsgrupper.

For blot et par dage siden rullede så endnu en glædelig nyhed ind i indbakken. Nemlig 48.000 kr. fra Trygfonden.

Hvad skal alle de penge så bruges til?

Selvhjælp Skanderborg er som sagt i vækst. Mange nye grupper er blevet etableret i 2018.

Sidste skud på stammen er 2 grupper for **Anbragte Børn og unge**, i alt 15 deltagere og 1 gruppe for **børn til alvorligt syge forældre**, i skrivende stund 6 deltagere.

Der deltager rundt regnet 150 brugere på 14 dage i Selvhjælp Skanderborg:

Børnegrupper

- Børnesorggruppe 6-9 år
- Børnesorggruppe 10-14 år
- Børneskilsmissesgruppe 8-10 år
- Børneskilsmissesgruppe, Morten Børup Skolen
- Børn til alkoholiseret forældre 8-14 år
- Trivselsgrupper for unge 15-18 år.
- UngeNetværket, 18-23 år.
- PUST, ADHD/ADD
- Anbragte børn
- Børn til alvorligt syge forældre

Voksengrupper

- Sårbare voksne, angst, depression, stress.
- Sorggruppe
- Voksne med kroniske smerter
- Voksne med kræft
- Pårørende til demente
- Pårørende til alvorligt syge
- Voksne med ADHD
- Forældre til børn med ADHD, ADD og autisme
- Netværksgrupper for kræftpatienter
- Netværksgruppe for voksne sårbare
- Supervision til de frivillige

Støttemedlem

Alle med interesse for Selvhjælp Skanderborg kan støtte foreningen med et årligt kontingent. Det koster blot 150 kr.

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

Eller

MobilPay: 31895

Husk at oplyse dit navn og adresse ved indbetaling – du modtager kvittering fra kontoret enten pr. mail eller SMS.

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

Alle frivillige er medlem af foreningen.

Jeg vil på vegne af Selvhjælp Skanderborg takke for året der gik.



I ønskes alle en rigtig glædelig jul samt et lykkebringende nytår

Vi holder lukket fra 21. december – 2. januar

*På glædeligt gensyn
Sabrina Glisborg*