

Så blev det vinter



Inden for den næste uges tid er alle 21 selvhjælps- og netværksgrupper gået på juleferie. De fleste af grupperne starter op igen til januar i lokalerne på 1. salen i Medborgerhuset.

Flytning til FLOK

I skrivende stund kender vi ikke den præcise dato for indflytning. Der arbejdes hen imod en åbning i marts/april 2024. Vi glæder os til at løfte det frivillige arbejde i "Flok".

Projekt Sorgstøtte

Vi er i gang med den 3. gruppe under projekt Sorgstøtte. Deltagerne er voksne som har mistet en nær. Gruppeteiderne er blevet uddannet i projektet hos Det Nationale Sorgcenter.

Nyt hold starter op igen til marts 2024 på Flok.

Sorggruppen har et tema ved hvert møde med fokus på vigtige emner relateret til sorg – men det er vigtigt, at gruppen i lige så høj grad lader sig styre af stemningen i gruppen og af de enkelte gruppedeltagers behov den pågældende mødegang.

Projektet bringer mennesker sammen, så de har mulighed for at udveksle erfaringer og for at sætte ord på tanker og følelser samt mulighed for at lytte til og lære af hinanden. Deltagerne kan spejle sig i hinanden, føle sig mindre alene, sammen skabe en bedre forståelse og accept af det aktuelle problem og hver især hjælpe sig selv og hinanden videre.



Jagthytte ved Knudhule

Vi har i år haft 2 grupper ved Jagthyttten. Den ene gruppe var med børn i alderen 8-13 år, som alle havde mistet en mor eller far.

Den anden gruppe var for unge i alderen 13-15 år med psykisk sårbarhed.

Deltagerne er vilde med stedet. Det at sidde rundt om bålet og snakke om det vi ikke rigtigt får snakket om med andre, gør os godt, udtaler deltagerne sig.



Vi forventer at starte op igen til april 2024.

Sorggruppen støttes økonomisk af Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling. Vi har bl.a. udgifter til madlavning, som altid laves over bål. Maden tilberedes sammen i gruppen – alle indgår i fællesskabet.

Pt. er der pladser i børnesorggruppen.

Aktive grupper

Børnegrupper

- Børnesorggruppe
- Børneskilsmissesgruppe
- Trivselsgrupper unge
- Pårørende børn og unge til kræftsyg

Voksengrupper

- Sårbare voksne, angst, depression, stress.
- Sorggruppe
- Voksne med kræft
- Voksne med kroniske smerter

- Voksne pårørende til syge
- Pårørende til demente
- Voksne børn til dement forælder
- Voksne med ADHD
- Forældre til psykisk syge børn
- Netværksgruppe for voksne sårbare
- Madklubben for unge 18-30 år
- Fælleslæsning
- Voksne "En-som-dig"

Projekt ensomhed

Skanderborg Kommune ligger desværre som nr. 2 på listen over flest ensomme over 65 år her i Midtjylland.

Med støtte fra A.P. Møller Fonden har FriSe (Landsforening for Frivilligcentre og Selvhjælpsforeninger) søsat Projekt Ensomhed.



Selvhjælp Skanderborg medvirker i projektet. Vi startede en selvhjælpsgruppe op for ensomme i september 2023. Gruppen mødes hver 14. dag i to timer. 2 gruppeledere er koblet på gruppen. De er begge uddannede i forløbets emner omkring ensomhed.

Hovedformålet er at udvikle og afprøve et selvhjælpskoncept for ensomme, som skal forbedre deltagernes trivsel, mentale sundhed og mindske følelsen af ensomhed og på sigt gøre det nemmere for den enkelte deltager at opsøge eller række ud til andre udenfor selvhjælpsgruppen.

Gruppen slutter til februar 2024 og vi forventer opstart af nyt hold til april 2024 på "Flok".

At føle sig ensom er ikke det samme som at være alene eller bo alene. Du kan godt føle dig ensom, selvom du er sammen med andre mennesker, har familie eller går på arbejde.

Et Skridt Videre

Mestringsforløb for voksne med ADHD/ADD.

Mestringsforløbet blev udviklet i 2012-2016 af ADHD Foreningen i samarbejde



med FriSe, Selvhjælp Aarhus, Selvhjælp Skanderborg og Selvhjælp Silkeborg.

Forløbets formål er at forbedre

mestringsevnen hos mennesker med ADHD/ADD, så de bedre kan tage hånd om deres hverdag og mindske deres afhængighed af andres hjælp. Dette sker gennem gruppeforløb, hvor de voksne med ADHD/ADD kan dele deres oplevelser og erfaringer, finde nye strategier til at mestre hverdagens udfordringer og få et netværk med ligestillede.

2 af Selvhjælp Skanderborgs frivillige drager på kursus 6. februar 2024. Et kursus

med undervisning af ADHD Foreningen i mestringsforløbet "Et Skridt Videre".

Vi forventer opstart til marts 2024. Holdet er i skrivende stund allerede lukket for nye tilmeldinger, da vi har 12 deltagere, som glæder sig til at komme i gang.

Kom Videre Mand

Mange mænd kan have svært ved at dele sine tanker og følelser, når livet gør ondt.



Kom Videre Mand hjælper mænd i krise videre igennem et fællesskab af mænd i samme eller lignende situation.

Deltagerne mødes over 8 mødegange med konkrete emner, der er udviklet af mænd til mænd. Måske er du blevet skilt, opsagt eller er stressramt. Måske har du bare brug for et nyt fællesskab, der kan bringe dig videre.

Selvhjælp Skanderborg har 2 frivillige mandlige gruppeledere på gruppen. De bliver uddannet hos FriSe (Landsorganisation for frivilligcentre og selvhjælpsforeninger) Forløbet er skræddersyet til mænd i samarbejde med mandecoach Jørgen Juul Jensen fra Mandecenteret i København.

Gruppen vil som i alle andre selvhjælpsgrupper handle om at dele erfaringer med andre i lignende situationer blot med understøttelse af relevante emner.

Vi glæder os til at komme i gang, så snart vores 2 mandlige frivillige er klædt på. Vi forventer opstart april 2024 på FLOK.

Støtte til Selvhjælp Skanderborg

Kunne du tænke dig at støtte vores forening, kan du indbetale via

MobilePay: 31895

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

Et støtte-medlemskab koster 150 kr. om året.

Alle frivillige er medlemmer af foreningen.

Du vælger selv størrelsen på din støtte, mange bække små gør en stor å og vil være med til at det fortsat er gratis at deltage i grupperne.

Du kan også indbetale til foreningens bank:
Nordea, Skanderborg:
Reg.nr.: 2640
Konto: 8975923933

***Vi ønsker
jer alle en
rigtig
glædelig jul
samt et
godt nytår***



***Kontoret holder lukket fra den 20.
december 2023
- 3. januar 2024***