

**Siden sidst**

Inden sommerferien kunne vi med tilskud fra Trygfonden, Smukfonden og Skanderborg Løbeklub, invitere alle børn- og unge fra selvhjælpsgrupperne med i Rush Trampolin land. En helt igennem skøn energifyldt eftermiddag, som vi alle vil mindes med glæde og taknemmelighed.



Billedtekst: HØJ FEMMER TIL SELVHJÆLP

**Vokseværk**

På alle fronter oplever foreningen vokseværk:

**Trivselsgrupperne på Morten Børup Skole** er en stor succes.

2 grupper med børn i alderen 8-10 år, hvis forældre er blevet skilt, har kørt hver tirsdag 2 timer i skoletiden over 8-10 uger her i efteråret.

Endnu 2 grupper starter op til januar 2018.

Grupperne ledes af 2 frivillige fra Selvhjælp Skanderborg i samarbejde med skolens

inkluderings-vejleder Mette Piper. Et projekt som nu har slået rødder og helt sikkert er kommet for at blive.



*Tilbagemeldinger lyder: Gladere børn, bedre koncentration i skolen, færre sygedage, bedre søvn/trivsel.*

**PUST**

Et mestringsforløb for børn og unge med ADHD i 0. - 10. klasse.

PUST står for Personlig Udvikling og Social Træning.

Efter at 2 frivillige har været på udvidet



kursus under ADHD foreningen, er vi nu klar til at søsætte projektet.

Vi planlægger første forløb med opstart i februar/marts 2018. De første tilmeldinger er indgået.

Vi glæder os til at sætte Skanderborg på landkortet, over byer i Danmark, som gør noget ekstra for børn med ADHD.

Formålet med PUST er at styrke børnenes og de unges selvværd og trivsel. PUST skal give dem konkrete redskaber og strategier til at forebygge nederlag og konflikter, sætte ord på egne vanskeligheder og udtrykke behov for hjælp. Desuden vil det trygge forum og sociale fællesskab give dem mulighed for at spejle sig i andre, dele erfaringer og få nye venskaber.

Du kan læse mere om projektet på [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk).

**Børn og unge grupper**

Vi har 80-100 børn i selvhjælpsgrupper gennem 1 år.

Den 14. september var vi inviteret til temadag i Undervisnings- og børneudvalget.

Temaet for mødet var drøftelse af konkrete tiltag til at styrke trivslen blandt børn og unge i Skanderborg Kommune.

Her var ca. 15 grupper repræsenteret, alle med kontakt til børn og unge i kommunen. Hver gruppe kom med et kort indlæg ud fra spørgsmålet "Hvad er tegnene på mistrivsel eller uhensigtsmæssig adfærd hos de børn og unge vi møder?".

Efter indlæggene var der debat med det politiske udvalg.

Der var bred enighed om, at det er vigtigt at opdage mistrivsel så tidligt som overhovedet muligt og handle derpå.

Vi kunne på mødet præsentere udvalget for især vores trivselsgrupper for unge, sorggrupperne, børneskilsmissesgrupperne, gruppen med børn til forældre med misbrug og sidst med ikke mindst projekt PUST.

### **Pårørende til alvorligt syge**

Når ens kære bliver alvorlig syg og måske plejkrævende ændres livet for hele familien.

Der stilles nye og store krav til den pårørende, som samtidig ofte går med megen bekymring og angst for fremtiden. For at kunne være der for sin syge pårørende, er det vigtigt at passe på sig selv og tilgodese egne behov.

I en selvhjælpsgruppe for voksne pårørende til alvorligt syge, mødes man med andre, der står med nogenlunde de samme udfordringer som en selv.

Selvhjælp Skanderborg arbejder sammen med patientforeningerne i Skanderborg Kommune og i starten af det nye år vil vi sammen med "Hjernesagen" etablere pårørende gruppe til hjerneskadede.

### **Pårørende til demente**

Alice og Anni har nu i mere en 3 år med stor succes kørt selvhjælpsgruppen "pårørende til demente".

Gruppen er pt. på 11 deltagere og vi forventer at dele gruppen op her til nytår, således at vi har en mande- og en kvinde gruppe på samme tid, nemlig mandag i lige uger fra kl. 10-12.

Den 6. december deltog vi med en stand på **demenskonferencen**, hvor hovedtemaet

handlede om; "Hvordan kan vi alle bidrage og blive fælles omkring demens?". Her mødte vi bl.a. Peter Lund Madsen også kaldet hjerne-Madsen, Julie Rubow og Rita Knudsen som begge er/var

pårørende.



### **Kræmmermarked**

Den 2. september kunne man finde Selvhjælp Skanderborg på hovedgaden. Vi havde lavet en fin fiskedam til børnene. Dammen var fyldt med små pakker. Børnene var super gode til at fange "fiskene" så i løbet af et par timer var dammen tom. Så flere pakker til næste år 😊

Det var en dejlig dag med tørvejr og mange besøgende i vores bod, hvor vi bl.a. havde taget "kræmmermarked" mere bogstaveligt med retrovarer på bud. Al salg går ubeskåret til vores grupper, således at vi kan byde på kaffe/the under gruppe-møderne.

### **Idræt og motion for psykisk syge og sårbare**

Vi har gennem de sidste 4 år haft fast 1-3 grupper



for psykisk sårbare.

Den 25. oktober deltog vi på workshop omkring idræt og motion for psykisk syge og sårbare i Skanderborg Kommune. Formålet med workshoppen var at mødes med de aktører i kommunen, som møder psykisk sårbare og sammen får styrket tilbud om motion og idræt for psykisk sårbare. På mødet deltog repræsentanter fra Sind, Idrætssamvirke, Bostederne, AOF, Selvhjælp Skanderborg, Skanderborg Karateklub, FOF Aarhus, aflastningstjenesten samt administrative repræsentanter fra henholdsvis kultur og fritid, ældre og handicap og beskæftigelse og sundhed.

Vi havde besøg af IFS, Vejle, som er et idrætstilbud i dagtimerne, som benyttes af mere end 100 psykisk sårbare. Tilbuddet startede tilbage i 1994 og har i dag udviklet sig til at blive et mødested for rigtig mange. Alle har det til fælles, at de oplever, at idræt og motion virker positivt på humøret. Man får mere energi og mod på tilværelsen.

Og hvor kommer så Selvhjælp Skanderborg ind i billedet? Jo først og fremmest fordi vi i vores selvhjælpsgrupper for psykisk sårbare, har ønsket om, at man som gruppe kan gøre noget aktivt sammen. Så når man i Skanderborg Kommune påtænker at starte et lignende projekt op som i Vejle, kunne vi godt se en mulighed her hos os. Således kunne en selvhjælpsgruppe sammen dyrke motion med efterfølgende kaffe og erfaringsudveksling i mødet med ligesindede.

### **Frivilligmesse i Galten**

I år blev frivilligmessen afholdt i BIO Huset, Galten. Messen var godt besøgt. Morten Aagaard, der er uddannet teolog fra Aarhus Universitet fortalte om hans noget utraditionelt arbejdsliv: "Ti år for de Hellige, ti år for de Rige og ti år for de

Fattige". Det var en god eftermiddag/aften og som altid dejligt at møde de mange foreninger i Skanderborg Kommune, som frivilligt gør en kæmpe indsats.

*Billedtekst: Her Tina ved Selvhjælp Skanderborgs bod.*



### **Foreningens frivillige**

De frivillige gør en kæmpe forskel her i foreningen. Udover at gøre en forskel for andre, styrker de frivillige også sine egne kompetencer. Vi har pt. 35 frivillige, hvoraf de 25 er aktive ude i grupperne.

Den 6. november var forkælelsesdag for alle frivillige inden for det sociale område i Skanderborg kommune.

I vores forening var der stor begejstring for de tre personlige oplæg, som i år satte fokus på integrationsområdet.

Senere samme måned mødtes de frivillige i



Selvhjælp Skanderborg til julefrokost. Der blev udvekslet erfaringer omkring det at være gruppeleder.... Og at være "god nok". Vi fik dejlig mad fra Cafe Gestus, sundhedscenteret og havde en super hyggelig aften.

### Grupper

Vi tæller 18 aktive selvhjælpsgrupper og flere netværks-grupper.

### Børnegrupper

- Børnesorggruppe 6-9 år
- Børnesorggruppe 10-14 år
- Børneskilsmissesgruppe 8-10 år
- Børneskilsmissesgruppe på Morten Børup Skolen
- Børn til alkoholiseret forældre 8-11 år
- Trivselsgrupper for unge

### Voksengrupper

- Sårbare voksne
- Sorggruppe
- Voksne med kroniske smerter
- Voksne med kræft
- Pårørende til demente
- Voksne med ADHD
- Forældre til børn med ADHD, ADD og autisme
- Voksne stemmehører
- Netværksgrupper for kræftpatienter
- Supervision til de frivillige

### Kommende grupper

- Pårørende til alvorligt syge

### 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.

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.

Kontoret holder lukket fra den 21. december - onsdag den 3. januar 2018.

Hjertelig hilsen  
Sabrina



*I ønskes alle en rigtig  
glædelig jul samt et lyst  
og kærligt nytår*