

## Så blev det sommer



Selvhjælpsgrupperne er gået på sommerferie og starter op igen til august/september.

### Projekt Sorgstøtte

Vi har nu kørt 2 sorggruppeforløb af 20 ugers varighed med stor succes. Deltagerne er voksne, der har mistet en ægtefælle. Der er tre gruppeledere i hver gruppe. Alle tre uddannet hos Det Nationale Sorgcenter.

Ved gruppens første møde laver hver deltager forventnings-afstemning til projektet. De nedskriver også hvordan de har det. Deres besvarelser kommer i en lukket kuvert, som hver enkelt åbner ved forløbets afslutning.

5. september 2023 starter endnu en sorggruppe for voksne. Gruppen mødes i alt 10 gang og med 14 dage imellem. Der er max 6 deltagere på holdet. Der er pt. 2 pladser tilbage.

Gruppen 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.



### Frivillighedens hus

Tiden nærmer sig. Vi glæder os til at flytte ind i pavillon 5 og de seneste prognoser siger december 23/januar 2024.

Vi følger udviklingen nøje med deltagelse i arbejdsgrupper omhandlende: Udearealer, drift og indretning.



**Jagthytte ved Knudhule**

Vi er nu fast inventar hver onsdag ved Jagthyttten i Ry.

Børn i sorg og trivselsgruppe for unge mødes hver anden onsdag rundt om bålet.

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 laver også lidt mad, f.eks. suppe, snobrød mm. Vi tilbereder maden sammen og alle indgår i fællesskabet.

To grupper er i gang:

- Trivselsgruppe, Ung 13-15 år.
- Børn i sorg.7-13 år.

Begge grupper starter op igen efter sommerferien.

Pt. er der pladser i børnesorggruppen.

**Aktive- og kommende grupper****Børnegrupper**

- Børnesorggruppe
- Børneskilsmissesgruppe
- Trivselsgrupper unge
- Pårørende børn og unge til kræftsyg
- Børn med ADHD/ADD

**Voksengrupper**

- Sårbare voksne, angst, depression, stress.
- Sorggruppe
- Voksne med kræft
- 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
- PROJEKT ENSOMHED

**Projekt ensomhed**

Der har de seneste år været øget fokus på ensomhed og konsekvenserne for den enkeltes helbred, trivsel og mentale sundhed.

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

Selvhjælp Skanderborg medvirker i projektet og fra september 2023 starter vi den første gruppe for voksne ensomme. 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.

Her er tale om et udviklingsprojekt hvor gruppen får flere redskaber mod ensomhed, bl.a. via en guide indeholdende relevante temaer omkring ensomhed, som man taler sammen om i gruppen. Ligesom i projekt sorg, vil gruppens tema helt klart altid være styret af deltagernes behov den pågældende mødegang.

## Tema om ensomme ældre i Skanderborg kommune

Den 15. juni deltog vi ved Seniorrådets Temadag omkring ensomme ældre.

Skanderborg Kommune ligger på en 2. plads i flest ensomme ældre (+65) i region Midtjylland. Det må vi sammen gøre noget ved. Aktører indenfor ældreområdet var inviteret og sammen opstod nye ideer for mindre ensomhed blandt de ældre i kommunen.

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.

Der var bred enighed om, at ensomhed er når man føler sig udelukket/udenfor og at denne ensomhedsfølelse kan afhjælpes kollektivt.

På dagen blev etableret grupper, som efter sommerferien skal mødes igen for at søsætte og fastholde de gode ideer, vi sammen skabte.

## 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.

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

Vi ønsker jer alle en rigtig god sommer med masser af sol, let vind og vand efter



behov. 😊

Kontoret har lukket i uge 28-29-30.