

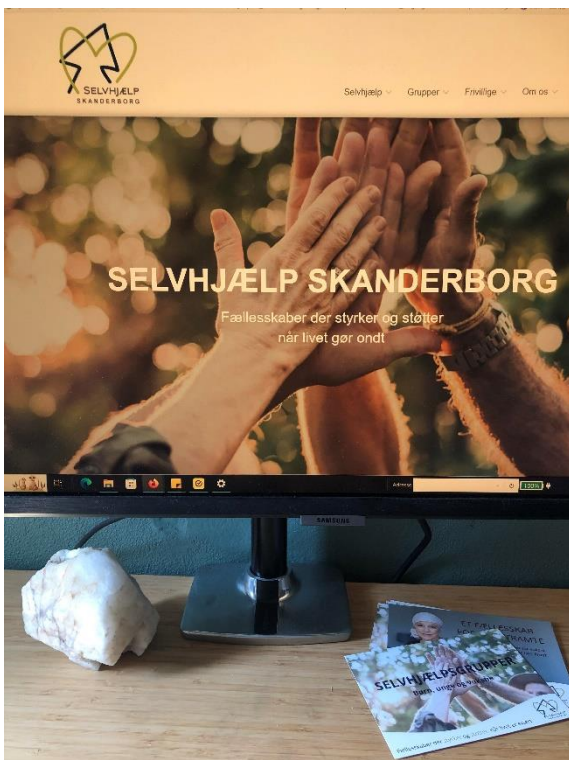
Ny hjemmeside - ny medarbejder



2024 startede super godt for foreningen. Med støtte fra Gl. Skanderborg Fonden fik vi mulighed for at ansætte Marie Blæsild som kommunikationsmedarbejder med fokus på ny

hjemmeside og nyt PR-materiale. Og som I kan se, er hun i fuld sving 😊

Den spritnye hjemmeside vil være klar til brug efter sommerferien. Adressen er uændret: www.selvhjaelpskanderborg.dk



Flere nye postkort ses allerede ude ved vores samarbejdspartner og i det lokale miljø her i Skanderborg.

Flytning til FLOK

Den 25. marts flyttede alle selvhjælpsgrupperne og kontoret på FLOK. Det er dejligt at være i et fælleshus, hvor rigtig mange af foreningens samarbejdspartner holder til enten løs eller fast.

Trivselsgruppe for unge

I januar og februar hvor vejret var for koldt til at opholde os ved Knudhule sad vi ikke ved bålet men rundt om bordet på Ungdomsskolen på Finlandsvej. Her gik snakken, mens de smukkeste kreationer blev udført i keramikværkstedet sammen underviser Ditte.

Børn i sorg

Børnesorggruppen er fortsat ved



Knudhule.

Deltagerne er i alderen 8-11 år.

Med støtte fra Kræftens Bekæmpelses Lokalfdeling tager nuværende gruppe til

Rush Trampolinland efter sommerferien.

Donation fra 8. marts

Foreningen 8. marts Skanderborg, der består af medlemmer fra Lions Q i Hørning og Soroptimistklubben i Skanderborg, holder hvert år et arrangement på Kvindernes Internationale Kampdag. Økonomisk overskud fra disse arrangementer deles ud hvert år. I år fik Selvhjælp Skanderborg 10.000 – primært i forbindelse med grupper for ensomme og børn og voksne i mistrivsel.

Ensomhed

Med støtte fra A.P. Møller Fonden har FriSe (Landsforening for Frivilligcentre og Selvhjælpsforeninger) søsat Projekt Ensomhed. Projektet vil køre i 3 år.

I starten af året sluttede vores første gruppe for ensomme voksne. Og en ny gruppe starter efter sommerferien på FLOK.

Gruppen mødes hver 14. dag i to timer. 2 gruppeledere er koblet på gruppen. De er begge uddannet i forløbets emner omkring ensomhed.

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.



Forløbets formål er at forbedre mestringsevnen hos mennesker med ADHD/ADD, så de bedre kan tage hånd om deres hverdag.

Her deler deltagerne deres oplevelser og erfaringer. De finder ind til nye strategier til at mestre hverdagens udfordringer. Deltagerne får et netværk med ligestillede.

Næste hold starter op til august for "unge" med ADHD/ADD i alderen 25-35 år.

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.

Det var første gang vi i Selvhjælp Skanderborg indtog Kom Videre Mand i vores vifte af tilbud – men bestemt ikke sidste gang. Forløbet sluttede her i juni med stor succes.

Nyt hold starter op igen til august/september.

Deltagerne bliver som i alle andre grupper indkaldt til et individuelt indledende møde.

Henrik som er en af forløbets gruppeledere vil også være tilstede ved det indledende møde. Deltagerne mødes over 8 mødegange med konkrete emner, der er udviklet af mænd til mænd.

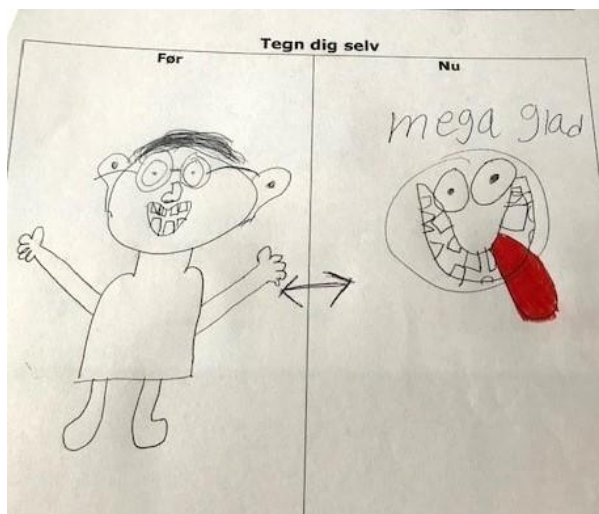


Du kan læse mere om forløbet på: www.komvideremand.dk hvor du også kan læse om effekten af et gruppeforløb. Evalueringerne er baseret på videnskabelige og pålidelige evalueringer gennem en 3-årig testperiode tilbage i 2016. Undersøgelsen konkluderer, at

deltagelse i forløbet har en positiv effekt på deltagernes liv. Den gennemsnitlige tilfredshed med livet er steget med 43% hos deltagerne over 8 uger. Sammenholdt med øvrige studier relateret til tilfredshed med livet, kan det med en vis sikkerhed siges, at deltagelse i et forløb som dette kan afhjælpe og forebygge en række lidelser som angst og depression.

Børneskilsmissesgrupper

Vi har siden foreningens start tilbage i 2010 kørt børneskilsmissesgrupper. De fleste af grupperne har været kørt fra vores domicil. Som noget nyt drog Marianne og jeg til Mølleskolen i Ry. Mølleskolen var interesseret i at køre børneskilsmissesgrupper på skolen. Vi var også klar, så i januar 2024 startede Marianne og 2 personaler fra Mølleskolen en gruppe. Forløbet har været rigtig godt.



I sidste uge blev et frø sået omkring genoptagning af børneskilsmissesgrupper på Morten Børup Skolen.

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, Et skridt videre
- Forældre til psykisk syge børn
- Netværksgruppe for voksne sårbare
- Madklubben for unge 18-30 år
- Fælleslæsning
- Voksne "En-som-dig"
- Kom Videre Mand

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 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.



Vi ønsker jer alle en dejlig sommer.

Kontoret holder lukket uge 28-31

