

Siden sidst

År 2018 startede ud med flere samarbejds møder og tema-aftener både inden for børn- og ungeområdet men især også med temaét at være pårørende til en alvorlig syg.

Ledernetværksmøde – børn og unge

I januar mødtes jeg med ledernetværket inden for selvhjælpsforeninger med børn og unge grupper. Mødet blev afholdt her i Skanderborg. Vi havde især fokus på mestringsforløbet "Pust". Et forløb for børn med ADHD. Forløbet er blevet afprøvet i Selvhjælp Herning, Fredericia-Middelfart samt Frivilligcenter Hørsholm og Frivilligcenter Helsingør i løbet af 2016. Alle med stor succes.

ADHD grupper for børn i Skanderborg

Det var også i starten af 2018 vi udvidede vores samarbejde med Morten Børup Skolen til udover børneskilmissegrupper på skolen også til at omfatte PUST, mestringsforløb for børn med ADHD.

PUST står for Personlig Udvikling og Social Træning.

Line og Carsten er blevet uddannet gruppeleder til PUST. De glæder sig til at starte forløbet den 9. september 2018 i lokaler på Morten Børup Skolen. Gruppen er med børn i alderen 10-12 år.



Foto: lånt af Selvhjælp Herning

Der er plads til 6 børn. Vi har pt. 4 deltagere til forløbet. Deltagerne skal alle

være diagnosticeret ADHD/ADD og bo i Skanderborg Kommune.

Evalueringerne fra forløbene i 2016:

- børnenes og de unges selvværd og trivsel er blevet styrket.
- Forløbet har givet deltagerne konkrete redskaber og strategier til at forebygge nederlag og konflikter, sætte ord på egne vanskeligheder og udtrykke behov for hjælp.
- Desuden har det trygge forum og sociale fælleskab givet dem mulighed for at spejle sig i andre, dele erfaringer og få nye venskaber.

Pårørende til alvorligt syge

Et af forårets store tema blev det at være pårørende til alvorligt syge.

Mandag aften den 16. april deltog 35 interesserede i vores tema-aften, hvor vi i samarbejde med Hjernesagen satte mere fokus på det at være pårørende.

Lars Spliid Nielsen fra Hjernesagen fortalte om de udfordringer, han selv møder som patient. Han oplyste, om Hjernesagens tiltag og de tilbud der tilbydes de pårørende.

Lone Vejs, frivillig hos Selvhjælp Skanderborg fortalte hendes personlige beretning. Hvordan hun og hendes pårørende taklede situationen og de mange udfordringer, der fulgte med fra den tid tilbage i 2005, hvor hun blev ramt af blodprop i hjernen og til i dag.



Det sidste indlæg denne aften var med Rikke Cæsar Nielsen, der er ansat som pårørendevejleder ved Skanderborg Kommune.

Deltagerne havde også mulighed for at få en snak med Alice og Anni, som har kørt pårørende grupper

gennem de sidste 3 år her i Selvhjælp Skanderborg

Grupper for pårørende

Mandag formiddag i de lige uger står i de pårørendes tegn.

Kl. 9.30 – 11 mødes pårørende til demente.

Kl. 11.30-13 mødes pårørende til alvorligt syge.

Gruppen for pårørende til demente har kørt i mere end 3 år med Alice og Anni som gruppeledere. Efter vores temaaften 16. april kunne vi åbne op for endnu en pårørende gruppe. Denne gang for pårørende for alvorligt syge.

Solidt samarbejde omkring pårørende

Udover vores egen Tema-aften deltog vi i samarbejde med Hjernesagen, Kræftens Bekæmpelse og Skanderborg Kommune i endnu en aften med fokus på det at være pårørende. Denne aften blev afholdt på Sundhedscenteret. Her var der udover kommunens tilbud for pårørende også repræsentanter fra patientforeningerne i kommunen.

Lær at takle at være pårørende

Som noget nyt tilbyder Skanderborg Kommune nu også kurset 'Lær at tackle hverdagen som pårørende'.



Kurset er for voksne, som er nær pårørende til en anden voksen med langvarig sygdom eller nedsatte funktioner.

På kurset får deltagerne inspiration og redskaber til at tackle hverdagens udfordringer som pårørende.

Ved kursets afslutning kommer jeg på besøg og fortæller om vores tilbud her i Selvhjælp Skanderborg. Således får den pårørende mulighed for at fastholde en positiv udvikling og få støtte via gruppen til at holde den rette kurs i livets svære situationer.

Trivselsgrupper på skolerne

Trivselsgrupperne på Morten Børup Skole er en stor succes. I januar startede endnu 2 grupper for børn hvis forældre er blevet skilt.

Udover børneskilsmissesgrupperne starter vi som sagt den 9. september en gruppe ligeledes på Morten Børup skolen for børn med ADHD/ADD.



Også her er et solidt samarbejde etableret. Det er vi meget glade for.

Fornyligt var vi på besøg hos Realskolen. Interessen var stor og vi glæder os til det fremtidige samarbejde.

Foreningens frivillige

De frivillige gør en kæmpe forskel her i foreningen. Udover at gøre en forskel for andre, styrker de frivillige også deres egne kompetencer. Vi har pt. 36 frivillige, hvoraf de 23 er aktive ude i grupperne.

Grethe, en af foreningens frivillige supervisor og gruppeleder og jeg deltog i foråret i et meget spændende internat-kursus på Fyn. Her fik vi sat lys på vigtigheden i at skabe håb og motivation for mennesker i svær livssituation. Udover en meget lærerig weekend var vi ikke det mindste i tvivl om, at budskaberne fra kurset måtte bringes videre til foreningen øvrige frivillige.

Frivilligaften – Håb og motivation

28. maj inviterede Grethe og jeg alle de frivillige til sommerafslutning med oplæg omkring håb og

Håbet

er den
drivkraft,
der skaber
mening
og
sammenhæng

motivation, oplæg ved Bibi over emnet ”er professionalisering af frivilligheden en gave eller forbandelse” samt skøn mad leveret fra Høstbar. En fantastisk aften med gode input og erfaringsudveksling.

Donationer

I starten af året blev jeg inviteret til møde hos **Soroptimistklubben i Skanderborg**.

Mødet blev afholdt i Medborgerhuset, Vestergade, Skanderborg.

Jeg var inviteret til at fortælle om Selvhjælp Skanderborgs arbejde for mennesker i svær livssituation.



Soroptimistklubben i Skanderborg har 29 medlemmer. Klubben er under Soroptimist International Danmark som er et verdensomspændende netværk af kvinder med mere end 1700 medlemmer i Danmark. Klubben gennemfører aktiviteter med henblik på at skaffe penge, så de kan give

støtte til projekter, som falder inden for kategorien: At styrke kvinder og børn både økonomisk, uddannelsesmæssigt, helbreds-mæssigt og støtte deres menneskerettigheder generelt.

Klubben har efterfølgende doneret 3.000 kr. til brug ved børn- og unge grupperne i Selvhjælp Skanderborg.

Den 16. april blev der flaget på gaden for vor Dronning. Men også her på bordet i



Selvhjælp Skanderborgs lokaler blev flaget hejst.

Kvindegruppen 8. marts kom på besøg med det glædelige budskab, at noget af deres overskud skulle gå til udsatte borgere i Skanderborg Kommune.

Vi modtog 20.000 kr.

Sidst men ikke mindst vil jeg nævne **Trygfonden** som har betænkt os med 33.000 kr. i år. Pengene vil blive brugt på børn- og unge, uddannelse af de frivillige, projekt PUST, Trampolinland mm.

Vi er meget taknemmelig for de flotte pengegaver, som er med til at, det fortsat er gratis at deltage i en selvhjælpsgruppe. Derudover vil pengene blive brugt til en

sommerafslutning for vores børnegrupper, fælles tur for voksne med kroniske smerter samt arrangement for grupperne pårørende til demente og pårørende til alvorligt syge.



Rush

Juhuu..... lød det fra hvert et barn, da de fik den glædelige nyhed, at vi atter i år fik penge til at komme på trampoliner i Rush, Højbjerg. Arrangementet blev afholdt i forbindelse

med sommerferieafslutningen.

Der blev hoppet til den store guldmedalje både sammen og med fælles instruktør ☺

Kræmmermarked

Lørdag den 1. september er vi atter at finde på det årlige Kræmmermarked på Adelgade. Sidste år havde vi stor succes med fiskedam for børn og løppebod for voksne.

Varer til boden efterlyses:

Ligger du inde med nogle lopper til vores bod, kan disse afleveres på mit kontor inden 1. september.

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

- UngeNetværket
- PUST, ADHD/ADD

Voksengrupper

- Sårbare voksne
- 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

Pladsmangel

Vi er meget taknemmelige for, at vi i Selvhjælp Skanderborg er med til at styrke den enkelte deltagers trivsel, tro, håb og motivation for en bedre fremtid. Det bliver vi gerne ved med !

Som det ser ud i skrivende stund deltager godt 125 borgere her hver 14. dag.

Derudover har vi grupper på Morten Børup.

Jeg kan ikke udtrykke det mere præcis end: "Vi mangler plads".

Vi kunne godt tænke os et Fælles Hus med gode rammer for et foreningsfællesskab. Et hus for de frivillige sociale foreninger i Skanderborg Kommune.

Vi arbejder på sagen.

PUF – tilskud fra staten

Pulje til frivilligt socialt arbejde, gav desværre mange frivillige foreninger afslag

på deres årlige ansøgning. Et af disse afslag gik også til Selvhjælp Skanderborg. ØV ☹
Vi er oppe på hesten igen. Også her arbejder vi på sagen. Vi kan søge igen til februar 2019. ☺

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.

**Kontoret holder lukket fra den 9. juli –
29. juli 2018.
Vi ønsker jer alle en fantastisk sommer**



Hjertelig hilsen
Sabrina