

Alle gruppe med igen

Et nyt frisk år 2022 startede glædeligt med, at vi uden alverdens restriktioner og med den sunde fornuft kunne genåbne af alle



aktive grupper efter juleferien og ikke mindst glædeligt vi straks kunne igangsætte nye grupper.

Projekt Sorgstøtte

Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark (FriSe) har i samarbejde med Det Nationale Sorgcenter (DNS) udviklet et tematiseret koncept for selvhjælpsgrupper inden for sorgstøtte.

Projektets hovedformål er at udvikle og afprøve et skræddersyet selvhjælpskoncept for mennesker i sorg, som forbedrer deres handlingskompetence og livssituation samt forebygger en negativ udvikling. Målet er at ende med et tematiseret selvhjælpsgruppekoncept, som er udbredt og forankret blandt FriSes medlemmer i hele landet.

I februar deltog jeg sammen med 21 andre ansatte selvhjælpskoordinatorer fra hele landet på et 3 dages kursus under Projekt Sorgstøtte.

I marts deltog 2 af Selvhjælp Skanderborgs frivillige på et 2-dages kursus sammen med omkring 40 frivillige fra hele landet.

Og den 19. april startede Selvhjælp Skanderborg som den **første forening** under Projekt Sorgstøtte en selvhjælpsgruppe med 5 deltagere. Gruppeforløbet er på 10 mødegange og med 14 dage imellem. 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. Gruppen slutter til oktober 2022.

Vi vil under Projekt Sorgstøtte have 2 sorggruppe i henholdsvis 2023 og 2024. Vi forestiller os næste hold kan starte op i februar 2023.

Projekt sorgstøtte er for voksne over 18 år. 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.



Et levende fælleshus

Ved slutningen af år 2021 kunne vi glædeligt erfare, at realiteterne omkring et fælleshus holder stik. Sådan!



Et nyt center for frivillighed og fællesskab etableres på Sølund, pavillon 1, 2 og 3. Stedet kræver indvendig reovering, hvilket byrådet har afsat 20 millioner til og de forventer, at bygningerne kan stå klar i 2023.

Her i Selvhjælp Skanderborg følger vi udviklingen nøje. Vi glæder os meget til at få mere plads og ikke mindst kunne tilbyde udendørs gruppemøder i rette omgivelser.

Lysthuset – en perle helt for sig selv

Vi bruger stadig den grønne plet bag den



gamle museumsbygning sammen med vores trivselsgrupper for unge i alderen 12-16 år.

Vi laver bål, bager snobrød, snakker om det svære, spiller bold, krammer træer mm. Et fantastisk sted. Vi har dog hverken el, varme eller toiletforhold, hvilket gør, at ikke mange af vores selvhjælpsgrupper oplever denne skønne perle midt i byen.

Jagthytte ved Knudhule

Vi er vilde med naturen her i Selvhjælp Skanderborg. Den kan bare noget. Det at sidde rundt om bålet og snakke om det vi ikke rigtigt får snakket om med andre.

Vi har i samarbejde med Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling oprettet trivselsgrupper for børn og unge (8-14 år), der er pårørende til kræftsyege.

Op mod 16% af de pårørende børn og unge oplever symptomer på angst og depression. Forstyrrelser der påvirker koncentrationen, søvnen, hukommelsen og præstationen i skolen. De føler sig ofte ensomme og har ikke nogen at dele de svære tanker og følelser med.

Gruppen mødes første gang 31. august på et af de skønneste naturområder ved Knudhule, Ry. Nærmere bestemt Jagthytten som ligger ganske uforstyrret bag



Knudhule Badehotel.

Der bliver plads til 6-8 deltagere og med 3 erfarne gruppeledere.

Gruppen mødes onsdage i ulige uger, i alt 6-7 gange og deltagelse er gratis.

Kræftens Bekæmpelses Lokalafdeling har doneret med 5.000 kr. Fantastisk 😊

Derudover vil en af vores trivselsgrupper for unge i alderen 12-16 år flytte fra Lysthuset til Jagthyttens gældende fra august 2022. Her får vi udover gode toiletforhold, el, udekøkken også mulighed for overdækning af bålsted. Dette gør, chancerne for, at vi kan være ude hele året, ganske store.

Efterspørgsel på PUST

Personlig Udvikling og Social Træning for børn med ADHD/ADD = PUST.

Vi har i Selvhjælp Skanderborg med stor succes kørt PUST forløb for børn i alderen 10-12 år.



Der er stor efterspørgsel på et PUST forløb, som typisk strækker sig over 10 uger. 1 mødegang om ugen i 1½ time og med 2 uddannede PUST gruppeledere.

Vi arbejder ihærdigt på at få endnu et PUST forløb i gang, men flere aspekter spiller et puds, bl.a. mindst 2 uddannede gruppeledere og lokaler. Deltagerne er der.

Vi har samarbejds møde med FriSe inden vi går på sommerferie, hvor vi arbejder på at få tildelt, at 2-4 af vores frivillige kan blive uddannet PUST gruppeledere.

Forældre til psykisk syge børn

I Selvhjælp Skanderborg møder vi forældre til psykisk syge børn hver 4. uge. Gruppen startede sammen med 2 gruppeledere i april 2021 og afsluttede 6. december 2021. I 2022 kører gruppen som selvstændig netværksgruppe. Gruppen har en fast tovholder. Gruppen er åben overfor nye deltagere, som dog alle skal til forsamtale hos mig.

Madklubben for unge 18-29 år

I samarbejde med Gazellen for unge 18-29 år i Skanderborg Kommune starter Madklubben op i Selvhjælp Skanderborgs regi fra den 17. august 2022. Fremadrettet vil det som udgangspunkt blive hver anden onsdag i de ulige uger fra kl. 17-20 i lokalerne på Vestergade 14A, 1. sal. På sigt vil det måske blive opgraderet, så det også bliver hver anden mandag i de lige uger.

De 2 frivillige unge tovholdere er Emma og



Lærke. De brænder for projektet. Nogle fantastiske unge kvinder. Vi søger en voksen frivillig, der vil være med som tovholder.

Aktive- og kommende grupper**Børnegrupper**

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

Voksengrupper

- Sårbare voksne, angst, depression, stress.
- Sorggruppe
- Et godt liv med gig
- Voksne med kræft
- Pårørende til demente
- Voksne med ADHD
- Cafe for hjerneskadede
- Forældre til psykisk syge børn
- Netværksgruppe for voksne sårbare
- Madklubben for unge 18-30 år

Frivilligaften på Valby Bakke

Efter sommerferien er de frivillige ildsjæle i Selvhjælp Skanderborg inviteret til



forkælelsesaften på Valby Bakke. Vi skal have lidt godt at spise og med underholdning ved fortæller Anna Grethe Bech og musiker Helle Bøjlesen. Aftenens emne er ”Ingeborg Munch – en gæv husmandskone og jordnær visesanger.

Fonde og kommunalt tilskud

Med støtte fra Tryk Fonden og Skanderborg Kommune kan vi fortsat have lønnet koordinator på 28 timer samt tilbyde selvhjælpsgrupper for rigtig mange udsatte borgere; børn, unge og voksne.

I år har vi tillige modtaget donation fra AURA og Vellivforeningen, hvilket gør at vi kan videreudvikle Selvhjælp Skanderborg med helt nye grupper.

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.

De bedste sommerhilsner

Sabrina Glisborg

Koordinator

Vi holder sommerferie i juli måned