

Tiden flyver.....


Så sidder jeg her igen med mit nyhedsbrev. Endnu et dejligt år har vi haft sammen her i Selvhjælp Skanderborg.

I 2019 har vi haft særlig fokus på Børn

og unge samt pårørende.

Børn og unge

Vi har haft særlig fokus på:

- Ensomme børn og unge
- Børn til forældre med misbrug
- Børn til forældre m/alvorlig sygdom
- Børn og unge med ADHD/autisme
- Børn og unge i familiepleje

JobNu-Kollegiet

Sidst i august deltog vi ved åbningen af det nye helhedstilbud til **unge med autisme** "JobNu" kollegiet, der er etableret i samarbejde med Kompetencecenter Skanderborg, Jobcenteret og Ungecenteret i Skanderborg kommune. Kollegiet har til huse på Vesterskovvej 4A i Skanderborg og vi vil i samarbejde med Kollegiets personale oprette selvhjælpsgrupper for de unge til foråret 2020.

Ung mellem anbringelse og eget hjem

Vi startede i januar 2019 2 selvhjælpsgrupper for anbragte børn og unge.



Forløbet strakte sig frem til sommerferien, hvorefter deltagerne spredte sig på henholdsvis efterskoler, kostskole og læreplads.

På opfordring fra 3 af de tidligere deltagere starter gruppen op igen. Denne gang med fællesnæver "**Ung mellem anbringelse og eget hjem**". Gruppen mødes første gang den 16. januar 2020 kl. 16-18. Gruppen vil mødes i vores lokaler på 1. salen i Medborgerhuset fast hver 14. dag.

Børn til alvorligt syge forældre

Hvert år oplever mere end 40.000 børn, at deres mor eller far bliver indlagt med alvorlig sygdom.

Hverdagen i familien forandres. Mange tanker og følelser er i spil hos børnene. Tanker og sorg omkring at far eller mor har mange smerter, sorg eller måske vrede over, at far og mor ikke kan tage sig af en, som de kunne før, tanker omkring det at have kammerater med hjem osv. Børnene går ofte alene rundt med disse tanker.

I gruppen "**børn til alvorligt syge**" mødes de med ligesindede. Forløbet strækker sig over 8 mødegange og deltagerne er i alderen 8-13 år.

Børn til forældre med misbrug

Gruppen kører nu på sit 4. år. Gruppen er for **børn- og unge hvis forældre har et misbrug, typisk alkohol.**

Børnene bruger ofte meget energi på at bekymre sig om deres forældre. De kan have angst, skyld og skam og hvem kan de tale med om dette?

I gruppen kan de dele deres bekymringer med andre børn/unge i samme situation. Der bliver også grinet og pjattet i gruppen. Nye venskaber bliver skabt.

Gruppen mødes 2 timer hver 14. dag. Deltagelse er ikke tidsbegrænset. Man er med så længe, man har lyst. Deltagerne er i alderen 10-14 år.

Årets kræmmermarked

Lørdag den 7. september var Selvhjælp Skanderborg atter at finde på Adelgade ved årets kræmmermarked.



En skøn dag med mange besøgende ved vores stand, som i år også bestod af gode kræmmertilbud doneret af foreningens brugere, Tipskupon, frisk kaffe og frivillige klar til en snak om foreningens mange tilbud.

Social Akuttilbud

Vi oplever i foreningen en stigning af henvendelser fra borgere ramt med psykiske lidelser. Enkelte har været så hårdt ramt, at en selvhjælpsgruppe ikke har været det optimale tilbud.

I efteråret havde vi besøg af Skanderborg Sociale Akuttilbud, som holder til i Hørning. Tilbuddet er for alle unge og voksne over 18 år fra Skanderborg Kommune som oplever en psykisk krise og med akut behov for rådgivning eller støtte – borgere som føler at livet er svært at håndtere og derfor har brug for nogen at snakke med eller være sammen med i den akutte krise.

Vi opretter løbende selvhjælpsgrupper for voksne med depression, angst og svigt. Grupperne mødes 2 timer hver 14. dag, typisk over 8 mødegange.

Deltagernes udfordringer kan være meget blandet, men fælles for dem er, at de alle er eller har været ramt af depression.

Depression som kan være opstået af bl.a. skilsmisse, ensomhed, sygdom, social forbi, stress og angst. Nogle af deltagerne er i flexjob, andre på kontanthjælp, flexydelse eller førtidspension.

Cafe for ramte

I foråret 2019 åbnede vi Cafe for erhvervet hjerneskadede. Et fantastisk samarbejde er skabt med Hjernesagen, Aarhus.

I Cafeén mødes deltagerne 1 gang i måneden og af hensyn til gangbesværede holdes møderne i stueetagen. Gruppen har 2 tovholdere, 1 fra Selvhjælp Skanderborg og formanden fra Hjernesagen, Aarhus. Der er typisk 6-8 deltagere ved møderne og gruppen er åben for nye deltagere.

Lørdag den 14. september drog deltagerne



på fælles tur. Udflugten startede med Brunch ved Vestermølle – efterfulgt af smuk sejltur med Dagmar. Turen var doneret af Hjernesagen, Aarhus.

Pårørende grupper

Som tidligere nævnt har vi i 2019 haft ekstra fokus på de pårørende. Vi har 2 faste grupper kørende:

- Pårørende til demente
- Pårørende til alvorligt syge

Deltagernes liv har taget en drastisk ændring efter deres kære er blevet syge og plejkrævende. Det er en stor fysisk og psykisk belastning og behovet for et pusterum er meget tiltrængt. I gruppen deler de erfaringer. De støtter hinanden med gode råd til at takle hverdagens udfordringer. Grupperne mødes hver 4. uge over 2 timer.

Nye lokaler

Vokseværk kræver mere plads – vi arbejder forsat på at finde løsningen. Den 18. september havde vi inviteret borgmesteren på besøg i vores lokaler på 1. salen i Medborgerhuset.

Vi oplevede en meget interesseret og imødekommende borgmester, som gav udtryk for sin positive holdning for det store arbejde der udføres af de frivillige.

Derudover har vi i samarbejde med Sind Skanderborg, Hjerneskadeforeningen Østjylland, Hjerteforeningen, Osteoporoseforeningen og Kræftens Bekæmpelses lokalforening i Skanderborg sendt forespørgsel til Borgmester Frands Fischer, hvor vi ansøger om deltagelse i den forslåede arbejdsgruppe, der skal oprettes under Økonomiudvalget i forbindelse med forslaget omkring et fælleshus ved Sølund.

Vi har ikke opgivet håbet. Vi ser fremad, har JA-hatten på og tror på det nok skal lykkedes Skanderborg at få etableret et fælleshus.

Økonomisk støtte

Vi har i år modtaget støtte fra:

- Socialministeriet, PUF midler
- Skanderborg Kommune, §18 midler
- Trygfonden
- Isobro
- 8. marts

- Lions, Skanderborg, Galten og Hørning
- Handicaprådet
- Smukfonden
- Center for Frivilligt Social Arbejde
- Støtte fra borgere

Vi er meget taknemmelige for hver en krone, som vil blive anvendt med omhu i foreningens arbejde med at hjælpe borgere i en sårbar livssituation.

Hvorfor være inde, når alt håb er ude

Hvordan kan vi bruge naturen i det frivillige arbejde?

I weekenden 12. og 13. oktober deltog jeg sammen med Nanna (frivillig) på seminar ved psykolog og master i positiv psykologi, Ebbe Lavendt.

En fantastisk lærerig weekend, hvor vi stort set var ude hele weekenden.



Så hvorfor være inde, når alt håb er ude?

Et projekt jeg vil arbejde videre med i de kommende år. Mange af vores grupper vil



have stor gavn af at mødes i naturen. Hvilket igen giver så meget mening, at få etableret et fælleshus ved Sølund ☺

Praktikant

I efteråret har vi været så heldige at have Susanne i praktik. Susanne har arbejdet med foreningens bibliotek, som nu er 100% ajour. Derudover har hun arbejdet med foreningens synlighed. Susanne har meget grønne fingre, hvilket alle blomster og planter her også har nydt rigtig godt af.

Egenomsorg og støtte til de frivillige

Med fuld støtte til undervisningsdelen fik vi af Center for Frivillige Socialt Arbejde tildelt kurset "Egenomsorg og støtte til frivillige med brugerkontakt".



Der deltog 18 frivillige. Plads i vores egne lokaler kunne ikke lade sig gøre, men vi var så heldige at få 2 mødelokaler på 1. salen i Kulturhuset.

Psykotraumatolog
Ziggie Mai

Vesterlund som til dagligt arbejder med forebyggelse og håndtering af krisereaktioner, stress og konflikter – både på arbejdspladser og hos enkeltpersoner gav på kurset inspiration til, hvordan vi som frivillige kan passe på os selv. Vi fik redskaber til at håndtere situationer, hvor vi som frivillige kan blive sendt på overarbejde.

Maden blev leveret af Kafe K med støtte fra Isobro.

En super god dag.

Årets Handicappris 2019



Et enigt handicapråd stod bag tildelingen af årets Handicappris til Selvhjælp Skanderborg.

Flaget var hejst og lysene tændt den 3. december hvor vi af formand for

Skanderborg Kommunes Handicapråd Johannes Østergaard Jørgensen fik overrakt den fine pris.

Vi er meget glade og stolte over prisen. En anerkendelse som varmer meget hos alle i foreningen; de frivillige, brugerne og sidst men ikke mindst koordinatoren ☺

Med prisen fulgte 5.000 kr., KitchenAid Elkedel og julekurv med de dejligste mundgoder. Wauw !!

Hvem og hvor mange

Der deltager rundt regnet 140 brugere på 14 dage i Selvhjælp Skanderborg:

Børnegrupper

- Børnesorggruppe 10-14 år
- Børneskilsmissesgruppe 8-10 år
- Børn til alkoholiseret forældre 10-14 år
- Trivselsgrupper for unge 15-18 år.
- UngeNetværket, 18-23 år.
- PUST, ADHD/ADD
- Anbragte børn
- Børn til alvorligt syge forældre

Voksengrupper

- Sårbare voksne, angst, depression, stress.
- Sorggruppe
- Voksne med kroniske smerter
- Voksne med kræft
- Pårørende til demente
- Pårørende til alvorligt syge
- Voksne med ADHD
- Netværksgruppen "Mal dig glad"
- Cafe for hjerneskadede
- Netværksgrupper for kræftpatienter
- Netværksgruppe for voksne sårbare
- Supervision til de frivillige

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.

Glædelig jul og godt nytår



*Kontoret holder juleferie
fra den 20. december 2019
– 5. januar 2020*