

Et år vi aldrig glemmer På godt og på ondt

Mange vismænd og kvinder – ja vel stort set os alle ved, at intet er så skidt, at det ikke er godt for noget. Hvad det så bliver, må tiden vise, tænker jeg. Sådan lød ordene for 1 år siden.

År 2021 blev endnu et år med præg af virus, restriktioner, vacciner, men heldigvis også aktive selvhjælpsgrupper for både børn, unge og voksne.

Vi er ikke alene – verden forandrer sig og vi er en del af denne forandring.



Coronakrisen er en udfordring for os alle. Vores trivsel påvirkes af de mange uvisheder og begrænsninger. At holde fast i en struktureret hverdag kan være særligt vigtigt for mennesker med psykisk sårbarhed.

I starten af 2021 måtte vi aflyse flere gruppemøder, pga. afbud. Afbud enten fra deltagere eller fra vores frivillige gruppeledere.

Men allerede i slutningen af januar startede alle børn- og unge grupper.

Et levende fælleshus

Der har gennem de seneste år været arbejdet med den fremtidige brug af pavillon-bygningerne på Sølund. Økonomiudvalget besluttede i april 2019, at de eksisterende bygninger skal optimeres og indrettes til kommunale formål. I år er der kommet tilsagn om, et nyt center for frivillighed og fællesskab placeret ved Sølund. De frivillige i Skanderborg kommune får et særligt samlingspunkt i Pavillon 2. Centeret får cafe, mødelokaler og værksteder. Vi glæder os allerede vildt meget!!



Et godt liv med gigt

I oktober startede ny gruppe for mennesker med gigt.

Her møder brugerne andre, der kender til at leve med gigt. Deltagerne støtter hinanden i at forbedre deres livsvilkår, deler erfaringer og oplevelser.

Selvhjælpsgruppen "et godt liv med gigt" startede torsdag den 7. oktober. Gruppen mødes hver anden torsdag.

Forældre til psykisk syge børn

Måske flere af nyhedsbrevets læsere så tv-udsendelsen "smertebørn", som blev vist i efteråret. Her møder vi 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 i år. I 2022 vil gruppe køre som selvstændig netværksgruppe med lidt hjælp fra koordinator de første par mødegange. Første møde bliver 17. januar 2022.

Selvhjælpsgruppen Lotus - en gruppe for voksne som oplever psykisk eller fysisk vold

Efter sommerferien startede gruppe for personer, som har oplevet/eller oplever



psykisk eller fysisk vold.

Vold har mange ansigter og kommer ofte snigende, hvilket kan bevirke, at det billede vi har af, hvad der er sundt og normalt, bliver forvrænget. Endvidere kan det gøre os i tvivl om, hvem vi i virkeligheden er. Vi kan føle os bundet til at forblive i en relation eller den kontekst vi er en del af, hvorfor det kan være svært at slippe og træde ud af denne/dette.

Vi kommer ofte til at føle både skyld og skam og det kan være vanskeligt at erkende og dele vores tanker og oplevelser med vores nærmeste. Det medvirker ofte til, at vi mister tilliden til både os selv og andre.

I selvhjælpsgruppen mødes deltagerne med andre, som genkender disse tegn og signaler, der er forbundet med psykisk eller fysisk vold og alle de følelser og mekanismer, der kan komme i spil.

Gruppen mødtes 8 gange og temaerne blev valgt ud fra gruppens behov og i samarbejde gruppens 2 erfarne gruppeledere.

Aktive grupper

Børnegrupper

- Børnesorggruppe 8-13 år.
- Børneskilsmissesgruppe 8-10 år
- Børneskilsmissesgruppe 10-12
- Børn til alkoholiseret forældre 10-14 år
- Trivselsgrupper for unge 13-15 år.

Voksengrupper

- Sårbare voksne, angst, depression, stress.
- Sorggruppe
- Voksne med kroniske smerter
- Et godt liv med gig
- Voksne
- Voksne med kræft
- Pårørende til demente
- Voksne med ADHD
- Cafe for hjerneskadede
- Forældre til psykisk syge børn
- Netværksgruppe for voksne sårbare
- Supervision til de frivillige

Nye grupper i 2022

Vi vil i 2022 have særlig fokus på pårørende til psykisk syge. Der arbejdes i skrivende stund på at oprette en gruppe for børn med psykisk syge søskende.

Supervision for de frivillige

Vi har afholdt 3 supervisionsaftener ved psykolog Helge Lassen i 2021. Flere af brugerne hos os er hårdt ramt psykisk og det er så vigtigt, at vores frivillige er klædt godt på til opgaven som gruppeledere og ikke mindst er sparring med de andre frivillige meget vigtigt.

Bestyrelsen har besluttet at fortsætte med professionelt supervision 4 gange årligt ved Helge Lassen. Disse aftener bliver krydret med temaer som er relevante for

de frivillige. Alle frivillige bliver inviteret til Tema-aftener.

Første gang i 2022 bliver den 21. marts.

Frivilligaften på Valby Bakke

I sensommeren modtog vi en flot sum penge fra Slots- og Kulturministeriet. Pengene er øremærket til brug ved sammenkomster mellem mennesker, der under Corona har oplevet ensomhed. Flere af foreningens frivillige har været sat på pause for en tid. Enten fordi den gruppe de er gruppeleder for, måtte lukke ned for en tid, eller fordi de selv har haft brug for at "holde" afstand.

Aftenens emne var "En spirituel tilgang"



ved psykolog Bende Riis. En snak om hvad troen kan give den enkelte. Bende sluttede af med, at når vi møder livskriser, så kan vi læne os ind i det, der er større end os selv. Og ud af kriser kan der vokse noget frugtbart.

Vi fik vidunderligt mad lavet af Valby Bakkes fantastiske kokke.

Projekt sorgstøtte

Vi har ansøgt om at være med i et kvalitetskoncept for sorgstøttegrupper for voksne over 18 år. Projektet foregår i samarbejde med Det Nationale Sorgcenter – vi blev

godkendt og glæder os til at starte op i 2022.

Projektet skal udvikle og afprøve et



tematiseret koncept for selvhjælpsgrupper inden for sorgstøtte.

Koordinator og 2 frivillige i Selvhjælp Skanderborg starter i henholdsvis januar og februar på uddannelsen som sorgrådgiver. I løbet af 2022 vil vi oprette mindst en sorggruppe for voksne med 8 mødegange. Et tematiseret forløb, er med afsæt i selvhjælpstraditionen og stor fleksibilitet i forløbet. Fokus er på vigtige emner eller tematikker relateret til sorg, som kan guide samtalen og gruppens udvikling, men det er vigtigt ikke kun at følge et trin for trin forløb, men i lige så høj grad at lade sig styre af stemningen i gruppen og af de enkelte gruppedeltagers behov den pågældende mødegang.

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.

Frivilligmesse

Frivillige foreninger mødtes på Morten Børup Skolens Aula den 4. september.



Dagens program handlede om at møde de frivillige foreninger. Hver forening havde en stand. Vi fik også besøg af en "klovn" og hørte om hendes arbejde på hospitalerne. Et rigtig hyggeligt arrangement, hvor også medlemmer fra Socialudvalget deltog.

Generalforsamling

Årets generalforsamling blev med nogle måneders forsinkelse afholdt den 26. august 2021.

Støtte fra Slots- og Kulturministeriet

I efteråret fik vi som tidligere skrevet, tilsagn om støtte fra Slots- og Kulturministeriet. Den økonomiske støtte har



været med til at vi har kunne give alle

selvhjælpsgrupper for voksne et ekstra boost af glæde og fællesskab. Pårørende til demente tog på tur til Den Gamle By, Gigtgruppen var til foredrag "Helbred dig selv" og ADHD gruppen afholdte juleafslutning i lokalerne ved Gazellen. Flere af grupperne valgte "spis sammen" ved gruppens juleafslutning i vante og trygge omgivelser.

Støtte fra NordeaFonden

Den 8. september havde vi besøg af Ingemarie, repræsentant for Nordea-Fonden. Hun havde en check med pålydende 10.000 øremærket til nyt pc-udstyr. Der var stor jubel og nyt udstyr blev selvfølgelig købt ved lokal forretning.

Samarbejds møder/Temamøder

Vi har et fantastisk samarbejde med andre aktører indenfor sundhed, omsorg, børn og unge, ældrepleje, rehabilitering mm. Vi har i løbet af året deltaget i flere møder, herunder bl.a. Lær at takle kurserne, Kræftrehabilitering, demenskoordinatorer, hjerneskadekoordinatorer, pårørende-vejledere, børn- og unge konsulenter mm. I oktober deltog vi på Temamøde om børn- og unges trivsel i Skanderborg Kommune. Mødet blev afholdt på Fælled. Gruppeleder for Trivselsgrupper, anbragte børn og unge og børneskilmissegrupper, Rikke fortalte sammen med koordinator om vores møder med sårbare børn og unge i Selvhjælp Skanderborg.

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. Opkrævning udsendes i starten af januar 2022.



**Vi
ønsker
jer alle
et godt
helbred
og en**

***glædelig jul samt et lykke-
bringende nytår***

***Kontoret holder juleferie
fra den 23. december 2021
– 3. januar 2022***

*De bedste hilsner
Sabrina Glisborg
Koordinator*