

Så blev det vinter



Hovedparten af selvhjælpsgrupperne er så småt ved at gå på juleferie. Men også klar til at fortsætte i det nye år 2023.

Projekt Sorgstøtte

Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark (FriSe) har i samarbejde med Det Nationale Sorgcenter (DNS) udviklet et tematiseret



koncept for selvhjælpsgrupper inden for sorgstøtte.

I foråret bød vi den første gruppe velkommen under Projekt Sorgstøtte, en selvhjælpsgruppe for voksne i sorg. Der er tre gruppeledere koblet på gruppen. Alle tre uddannet hos Det Nationale

Sorgcenter. Nanna, Lis og jeg har oplevet den mest fantastiske udvikling hos gruppens deltagere. Ved første mødegang i april lavede hver deltager en forventningsafstemning til projektet. De nedskrev også hvordan de havde det. Deres besvarelser kom i en lukket kuvert, som hver enkelt åbnede op for ved forløbets afslutning i oktober 2022.

Gruppe II med 6 deltagere startede op 1. november og slutter i marts/april 2023.

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.

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.

Når man venter længe.....

...venter man på noget godt.

Og vi glæder os.

Et nyt center for frivillighed og fællesskab etableres på Sølund pavillon 5 med indflytning om 1 år. Hvis alt går efter planen vil Selvhjælp Skanderborg flytte ind i november 2023.

Her i Selvhjælp Skanderborg følger vi udviklingen nøje og deltager i arbejdsgrupper omhandlende: Udearealer, drift og indretning.

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, gør os godt.



To grupper er i gang:

- Ung med Angst. Deltagerne er i alderen 13-15 år.
- Børn i sorg. 7-13 år.

Med en donation på kr. 10.000 fra Lions Himmelbjerget vil der blive indkøbt udstyr, såsom hængekøjer, huer med lys og båløj.

Børn med ADHD/ADD

I foråret 2023 forventer vi at starte en selvhjælpsgruppe for børn med ADHD/ADD. Gruppen vil mødes 1½ time hver 14. dag. En af vores erfarne gruppeledere har meldt sig til opgaven.



Kunne du tænke dig at være frivillig gruppeleder sammen med Rikke, vil du her få mulighed for at gøre en forskel for børn

med ADHD/ADD. Send en mail på post@selvhjaelpskanderborg.dk for mere information.

Forældre til psykisk syge børn

Forældregruppen kører på bedste vis. Gruppen er nu på 8-10 deltagere og mødes hver 4. uge. Gruppen har en fast tovholder. Gruppen er åben overfor nye deltagere

Madklubben for unge 18-29 år - udstyr efterlyses

Emma og Lærke som er gruppens tovholdere efterlyser køkkenudstyr. Vi mangler: Bestik, stavblender, gode gryder og pander.

Skulle du have ekstra udstyr, som du



alligevel ikke bruger, er du meget velkommen til at forære det til Madklubben. Send en mail: post@selvhjaelpskanderborg.dk eller SMS på 23628002. Så aftaler vi afhentning/levering.

Aktive- og kommende grupper**Børnegrupper**

- Børnesorggruppe
- Børneskilsmissesgruppe
- Trivselsgrupper unge
- Pårørende børn og unge til kræftsyg
- Børn med ADHD/ADD

Voksengrupper

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

Fælleslæsning for voksne

Fælleslæsning for ensomme voksne (20-100 år) – torsdage i ulige uger kl. 16.30-17.45.

Gruppen starter 19. januar 2023 kl. 16.30.

Har du brug for at møde andre mennesker, hvor det handler om gode historier og de tanker og oplevelser, de giver. Der kræves ingen forudsætninger eller forberedelse. Læsningen guides af en uddannet læseguide, som udvælger og læser teksterne op. Du får en kopi, du kan følge med i. Du skal bare møde op og lytte - og byde ind, hvis du har lyst og teksten "taler" til dig.

En "læsegruppe" er et læsende fællesskab baseret på *guidet fælleslæsning*. Det er en metode udviklet til at dele skønlitterære læseoplevelser gennem live-læsning i mindre grupper a 4-8 deltagere. Læsningen varetages af en uddannet læseguide og veksler mellem højtlesning og samtale.

Læseguiden udvælger og forbereder teksterne, som kan være alt fra prosa (noveller eller romanuddrag) til digte og sangtekster. Læseguiden har også ansvaret for at facilitere samtalen og er trænet i at vælge litteratur til formålet og i at stille spørgsmål, der åbner op for teksten og inviterer ind i læsningen.

For deltagerne er der ingen forberedelse. Dette er en vigtig pointe, da fælleslæsning tager udgangspunkt i de følelser og tanker der opstår, mens man læser.

Interesseret? Kontakt koordinatoren hos Selvhjælp Skanderborg Sabrina Glisborg på tlf. 23 62 80 02, eller send en e-mail til post@selvhjaelpskanderborg.dk

Generalforsamling 2023

Afholdes den 20. februar 2023 kl. 19.00 i Medborgerhuset, 1. salen. Indkaldelse og dagsorden annonceres i Ugebladet og på



vores hjemmeside

www.selvhaelpskanderborg.dk 4 uger før.

Støtte til Selvhjælp Skanderborg

I år har vi modtaget støtte fra Skanderborg Kommune §18, Trygfonden, Velliv, Aura, Lions Himmelbjerget samt personlige donationer.

Alle frivillige er medlem af foreningen.

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 kan også indbetale til foreningens bank:
Nordea, Skanderborg:
Reg.nr.: 2640
Konto: 8975923933

JULEFERIE



Vi ønsker jer alle en rigtig glædelig jul samt et trygt og godt nytår.

Tak til alle vores frivillige

Tak til alle vores samarbejdspartner

Tak til alle vores deltagere



Tak for al støtte

Tak for dig