



### Siden sidst

Vinteren er bag os, solen skinner og valmuer står smukt i grøftkanter. Vi er klar til at gå på sommerferie i Selvhjælp Skanderborg.

### I årets første kvartal søsatte vi **Trivselsgruppen for unge i alderen 14-16 år.**

Gruppen mødes 1½ time hver anden mandag. Temaerne i gruppen vælges ud fra deltagerens behov. Hen over foråret har nogle af emnerne handlet om selvværd, venskaber, mobning, præstationsangst og usikkerhed omkring fremtiden.

Gruppens stab er gradvist øget hen over foråret, så vi efter sommerferien udvider møderne til 2 timer pr. gang.

Det var også i denne periode gruppen "**At leve alene**" fik sit indtog med faste mødedage. Gruppen er for voksne 60+ år, som af den ene eller anden grund, lever alene. Gruppen er åben for nye deltagere.

I marts tog børnegrupperne og deres gruppeledere i Kulturhuset. Efter en flot donation fra *Kvindegrupperne 8. marts* i 2015, kunne vi i slutningen af dette år lige præcis finde penge til teaterforestillingen.

## Mio, min Mio



Et eventyr om venskab, kærlighed og mod efter bogen af Astrid Lindgren.

I april åbnede vi dørene for **voksne med senfølger efter seksuelt overgreb i barndommen**. Gruppen mødtes første gang den 6. april og har været i gang lige siden. Gruppen ledes af 2 gruppeledere, der selv har været udsat for overgreb i barndommen.

Torsdag den 26. maj blev en festlig dag i Selvhjælp Skanderborg. *Kvindegrupperne 8. marts* havde doneret 3x6.000 kr. til tre af foreningens selvhjælpsgrupper. Det er henholdsvis gruppen for kvinder med



senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen samt to grupper for kvinder, der er tidligere eller nuværende kræftpatienter.

Vi er alle meget taknemmelige for donationen.

### Foreningens frivillige

Vi har nu 36 frivillige, hvoraf de 23 er i gang ude i selvhjælpsgrupperne.

Den 9. maj afholdt vi tema-aften for de frivillige. En rigtig hyggelig aften hvor vi bl.a. hørte om det at være gruppeleder for en gruppe sårbare voksne. Gruppen har været i gang siden september 2015. De frivillige giver udtryk for, at det er meget givende, når de deler deres erfaringer med hinanden.



Aftenen sluttede smukt af med en kærlig hilsen til alle vores fantastiske ildsjæle, som hver i sær gør en kæmpe forskel her i foreningen.

### Grupper

Vi har i første halvår af 2016 haft run på tilmeldingerne til grupperne. Vi kan her før sommerferien tælle 18 aktive grupper, fordelt på ca. 120 brugere og 23 aktive frivillige grupeledere.

### Børnegrupper

- Børnesorggruppe 6-9 år
- Børnesorggruppe 10-14 år
- Børneskilsmissesgruppe 8-10 år
- Børn til alkoholiseret forældre 8-11 år
- Trivselsgrupper for unge 14+

### Voksengrupper

- Sårbare voksne
- Sorggruppe
- Voksne med kroniske smerter
- Pårørende til demente
- Voksne med ADHD
- Forældre til børn med ADHD
- At leve alene 60+
- Kvinder i ny kurs
- Kvinder med senfølger efter seksuelt overgreb i barndommen
- Supervision til de frivillige

### Kommende grupper

- Et skridt videre, ADHD
- Børn hvis forældre har en livstruende sygdom

- Forældre til børn ADHD, ADD og Autisme

Selvhjælpsgrupperne mødes typisk 1 gang hver 14. dag.

Det er gratis at deltage i en selvhjælpsgruppe.

### Igangsætterkursus

I foråret deltog 4 nye frivillige på Igangsætterkursus hos Frise i Aarhus. Et kursus, som udover vores eget introduktionsmateriale gør, at de nye bliver klædt godt på til opgaven som igangsætter eller grupeleder.

Næste kursus afholdes til efteråret.

### Støttemedlem

Alle med interesse for Selvhjælp Skanderborg kan støtte foreningen med et årligt kontingent. Det koster blot 100 kr.

Beløbet indsættes på Nordea: Reg.nr.: 2640, Konto: 8975 923 933.

Husk at oplyse dit navn og adresse ved indbetaling – du modtager kvittering fra kontoret enten pr. mail eller rødt postbud. Enhver støtte vil blive behandlet med omhu og udelukkende blive anvendt til selvhjælpsgruppernes aktiviteter.

Alle frivillige er medlem af foreningen.

### Stafet for livet – maj 2016

Selvhjælp Skanderborg deltog i byens første Stafet for livet. Der var over 200 deltagere og med blot 15 deltagere under Selvhjælp Skanderborg, er vi nu meget stolte, for hvert et skridt talte og det blev faktisk til ret mange på et døgn. Sådan Selvhjælp !!

Da mørket faldt på, blev musikken dæmpet og alle deltagerne samledes til lysceremoni.

Her blev der tændt levende lys i papirposer. Hvert lys repræsenterede en person, en far, en mor, datter, søn, bedsteforældre, kollega,



ven- eller veninde. Det var en meget smuk og rørende ceremoni, som gav tid til eftertanke og fordybelse. Jeg er i skrivende stund blevet gjort bekendt med resultatet. Et flot overskud på 110.000 kr. til Kræftens Bekæmpelse, hvoraf de 10 % går til vores lokale afdeling af KB.

Aftenen sluttede af med Gudstjeneste i Slotskirken "Dråber af lys". Endnu en smuk oplevelse.

De sødste bamser i alle mulige farver har fået nyt hjem. Vores børnesorggrupper vil tage sig godt af bamserne, som vi med stor taknemmelig har fået foræret af Anja Kuhr.



*Anja producerer selv de søde bamser*

### **Grib chancen – bliv fri af angsten**

Mandag den 13. juni havde vi besøg af Rikke Palm og Tina Faurholt. Begge psykologer ved Børn og unge, Skanderborg.

Rikke og Tina gav en kort introduktion til projektet Grib chancen, bliv fri af angsten. Her er der specielt fokus på, at barnet/den unge ikke kommer til at stå alene med ansvaret for at gøre noget ved angsten.

De frivillige gruppeledere som var mødt op til foredraget, fik helt sikkert hver især noget med hjem til deres respektive grupper samtidig med at der blev åbnet op for et tættere samarbejde mellem os og PPR.

### **Motion er sundt**

Vi håber, at se rigtig mange af jer til Det Gule Løb, som i år afholdes den 31. august.

Hold øje med tilmelding i Ugebladet eller på Facebook.



### **SOMMERFERIE**

*Kontoret holder lukket uge 27, 28 og 29. Vi ønsker jer alle en dejlig sommer.*



*Hjertelig hilsen  
Sabrina*