

Siden sidst

Lige inden vi gik på juleferie, modtog vi tilsagn fra **Trygfonden**, hvor vi havde ansøgt 15.000 kr. til vores børn- og unge grupper.

Lige efter jul kom endnu en glædelig nyhed. **Smukfonden** gav tilsagn om støtte til børn- og unge grupperne med 10.000 kr.

Sikke dog en start på år 2017.



I løbet af et år har vi mellem 90-100 børn i selvhjælpsgrupper.

**Morten
Børup
Skolen** 

Som noget helt nyt har jeg i samarbejde med Morten Børup Skolen

søsat børneskilsmissesgrupper på skolen. Alle gruppemøder foregår i skoletiden.

Skilsmissen betyder forandring. Skilsmissen betyder også tab og sorg for både forældre og børn. Åbenhed og italesættelse af de svære følelser er et godt redskab i bearbejdelse af situationen.

Det kan være svært at udtrykke sig overfor sine forældre, fordi børnene kan komme i klemme eller frygte, at de kan komme til at gøre enten mor eller far kede af det.

Den første gruppe startede i april og yderligere 2 grupper starter her efter sommerferien.

Grupperne ledes af en ansvarlig fra skolen og en frivillig her fra Selvhjælp Skanderborg.

Gruppen mødes over 8-10 uger med fast mødetid 1 gang i ugen over 2 timer.

Klædt på til opgaven

I februar deltog de frivillige og den ansvarlige fra Morten Børup skolen på et Introkursus hos Selvhjælp Silkeborg, som i adskillige år har kørt grupper ude på skolerne.

Kursets tema var "dåseåbnere" for den gode samtale ved trivselskonsulent Steen Andreassen.

Kursisterne kom begejstret hjem med rygsækken fyldt af inspiration og redskaber til brug for den gode samtale.

Den positive tilbagemelding fra førstnævnte kursus, gjorde at jeg fik fat i Steen "himsel" og bad ham komme til Skanderborg.



Således fik alle 35 frivillige nu mulighed for at møde manden med "dåseåbnerne".

3 fornøjelige og tankevækkende timer i godt selskab og god mad fra Landmad, Skanderborg.

Referat fra denne aften kan læses på vores hjemmeside

www.selvhaelpskanderborg.dk

Ståsteder

I samarbejde med Kulturhuset afholdt vi i marts foredrag med Svend Brinkmann, som for et par år siden udgav bogen "Stå fast".

Med foredraget Ståsteder præsenterede Svend Brinkmann os for nogle svar på hvad man skal stå fast på og hvordan man finder mening, hvis man siger nej til fleksibilitet og selvudvikling. Svend Brinkmann talte foran en totalt udsolgt Store Sal.



Årets generalforsamling

Den 22. marts blev der afholdt generalforsamling i foreningen, som i dag tæller 70 støttemedlemmer, 35 frivillige, en bestyrelse samt en lønnet koordinator. Referat fra denne aften kan du læse på www.selvhjaelpskanderborg.dk

Konference om psykiatri

Tirsdag den 21. marts var alle her i Selvhjælp Skanderborg inviteret til konference omkring psykisk sygdom og sårbarhed. Udover foredrag om psykiske sygdomme og konsekvenserne heraf, var dagens tema også at belyse hvilke tilbud der er i Skanderborg Kommune for psykiske sårbare.

Her var en vifte af tilbud repræsenteret, bl.a. Selvhjælp Skanderborg, Skanderborg Løbeklub, Come together og mange flere.

Det var på denne konference jeg mødte Trevor, stemmehørekonsulent fra Aarhus Kommune.

Bliv ven med dine stemmer

Mandag den 8. maj holdt vi temaaften med fokus på fænomenet "at høre stemmer". Trevor Eyles som er stemmehørekonsulent ved Aarhus Kommune og uddannet psykiatrisk sygeplejerske kom forbi Selvhjælp Skanderborg. Han har siden 2003 haft særlig fokus på iværksættelse og udvikling af støtte til stemmehørere samt oprettelse af grupper for mennesker, som hører stemmer.



I samarbejde med Lisbeth Holm, stemmehører, blev vi denne aften klogere på det at høre stemmer. Samtidig var der mulighed for at tilmelde sig selvhjælpsgruppen "Bliv ven med dine stemmer". Gruppen blev søsat kort tid efter. Skanderborg kom nu også på landkortet over de 80 byer med stemmehørergrupper.

Foreningens frivillige

De frivillige gør en kæmpe forskel her i foreningen. Udover at gøre en forskel for andre, styrker de frivillige også sine egne kompetencer. Vi har pt. 35 frivillige, hvoraf de 25 er aktive ude i grupperne.

Grupper

Vi har de seneste 3 år 3-doblet antallet af grupper. Foreningen tæller 18 aktive selvhjælpsgrupper og flere netværksgrupper.

Børnegrupper

- Børnesorggruppe 6-9 år
- Børnesorggruppe 10-14 år
- Børneskilsmissesgruppe 8-10 år
- Børneskilsmissesgruppe på Morten Børup Skolen

- Børn til alkoholiseret forældre 8-11 år
- Trivselsgrupper for unge

Voksengrupper

- Sårbare voksne
- Sorggruppe
- Voksne med kroniske smerter
- Voksne med kræft
- Pårørende til demente
- Voksne med ADHD
- Forældre til børn med ADHD, ADD og autisme
- Kvinder i ny kurs
- Kvinder med senfølger efter seksuelt overgreb i barndommen
- Voksne stemmehører
- Netværksgrupper for kræftpatienter
- Supervision til de frivillige

Kommende grupper

- Pårørende til alvorligt syge
- Børn hvor mor eller far er alvorlig syg

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 SMS.

Enhver støtte vil blive behandlet med omhu og udelukkende blive anvendt til selvhjælpsgruppernes aktiviteter.

Alle frivillige er medlem af foreningen.

Stafet for livet

Lørdag den 10. juni og søndag den 11. juni var Selvhjælp Skanderborg med på Stafet for livet, som blev afholdt i Dyrehaven.

Solen skinnede fra en næsten skyfri himmel og 23 deltog på Team Selvhjælp. I vores telt havde vi etableret et lille loppemarked, som gav et pænt overskud til Kræftens Bekæmpelse.

Sommerferien blev hoppet i gang

Med støtte fra Trygfonden, Smukfonden og Skanderborg Løbeklub kunne vi denne sommer invitere alle børn- og unge fra selvhjælpsgrupperne med i Rush Trampolin land.



En dejlig dag både for børn og voksne. Forældrene var med og havde god lejlighed til at sludre sammen mens børnene hoppede livligt i alverdens udformninger af trampoliner. Dagen blev afsluttet med pizza og sodavand til alle børn.

I ønskes alle en dejlig sommer.

Kontoret holder lukket i uge 28, 29 og 30.

**Hjertelig hilsen
Sabrina**