

## 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.

År 2020 blev et helt særligt år for Selvhjælp Skanderborg – på godt og på ondt.

Jeg husker tydelig den 11. marts 2020. Vores trivselsgruppe for unge i alderen 13-15 år mødtes denne dag for første gang. Deltagerne havde virkelig set frem til dagen, hvor de kunne møde andre i samme båd som dem selv. Birgitte og Henrik som er gruppeledere i gruppen havde også glædet sig til at møde de unge mennesker. De unge var meget glade, da de sagde farvel og på gensyn. Samme aften kl. 19 lukker alt ned. Næste gang deltagere ser hinanden i gruppen bliver august 2020. Vi blev enige om alle mand, at når vi venter længe, venter vi på noget godt.

Men det var jo ikke kun vores unge gruppe, der lukkede ned – alle grupper var lukket ned.



### Vi er her stadig

Sådan lød vores meddelelse ud til alle brugere den 1. april, hvor vi åbnede telefonlinjen "En at tale med". Linjen er et tilbud til alle borgere i Skanderborg Kommune.

Projektet blev støttet økonomisk af Trygfonden og drevet af 16 frivillige og jeg. Det blev en stor succes.

F.eks. blev alle deltagerne i vores gruppe for pårørende til demente kontaktet af deres gruppeledere Anni og Alice. Mange af

deltagere havde ugentligt kontakt via linjen med Anni og Alice i hele nedlukningsperioden.

En del fra vores grupper for voksne sårbare havde også stor gavn af linjen. Gitte tilbød tillige walk and talk, hvilket også blev en stor succes.

Efter sommerferien kunne vi så småt begynde at åbne op for alle grupper, børn-unge og voksne.

### Naturen tages i brug

Begrænsninger og afstand blev nogle af nøgleordene i sensommeren.



Naturen blev taget i brug. Vi fik bl.a. lov til at låne

kolonihave af psykiatrien samt et lille lysthus ved Lillesø. En enkelt gruppe brugte også Junges Plantage, bålhytte.

### Nye lokaler

Flere restriktioner indtraf, hvilket betød og stadig betyder, at vi max kan være 8 personer i egne lokaler på 1. salen i Medborgerhuset.

Vi fik arrangeret lokaler i kirkecenteret i Højvangen til vores gruppe for pårørende til demente, som på dette tidspunkt var på 12 deltagere. Gazellen på Asylgade huser både vores børneskilsmissesgrupper og grupper for voksne sårbare.

**Lev livet – hele livet**

Ny gruppe for dig der gerne vil finde nye muligheder i livet.

De forandringer vi står i, har for mange givet tid til eftertænksomhed; hvordan vil jeg nu bruge mit liv? Hvad giver mig glæde? En gruppe for kvinder, der ønsker at møde nye relationer og dele alle de udfordringer, der kan være i et nyt livsafsnit.

Gruppen ledes af 2 erfarne gruppeledere og starter den 2. marts 2021.

*”Vi venter hele ugen på fredag – hele året på sommer – og hele livet på lykken.  
Stop med at vente – og start med at leve”*

**Et levende fælleshus**

Vi arbejder fortsat for et fælles hus i Skanderborg og har senest været på workshop omkring projekt Sølund, et center for ”mennesker møder mennesker” i Skanderborg kommune.

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.



På workshoppen var vi deltagere fra; Sølund, Bostederne, ældre & handicap, psykiatrien, Sølund Musikfestival, SmukFest, Kultur og Erhverv, AOF, Kompetencecenteret, Frivilligt Sociale Arbejde og Selvhjælp Skanderborg.

Vi arbejdede i små grupper og temaet var ”En hverdag i fælleshuset på Sølund”.

Vi fik inspiration af direktør for Godsbanen Flemming Dybbøl, repræsentant fra INSP, Roskilde samt FrivilligCenter Silkeborg.

Dagens resultater er nu hos Økonomiudvalget, som arbejder videre med projektet.

**Aktive grupper****Børnegrupper**

- Børnesorggruppe 8-13 år.
- Børneskilsmissegruppe 8-10 år
- Børneskilsmissegruppe 10-12
- Børn til alkoholiseret forældre 10-14 år
- Trivselsgrupper for unge 13-15 år.
- 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
- Cafe for hjerneskadede
- Netværksgruppe for voksne sårbare
- Supervision til de frivillige
- Lev livet – hele livet

**Tilskud fra Skanderborg Kommune**

Der blev jublet højt og længe, ja der jubles stadig her i Selvhjælp Skanderborg. Sidst i november fik vi den glædelige nyhed, at Skanderborg Kommune har imødekommet vores ansøgning om økonomisk støtte til foreningens driftsomkostninger for en 3-årig periode 2021, 2022 og 2023.

**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 2021.



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

**glædelig jul samt et  
lykkebringende nytår**

**Kontoret holder juleferie  
fra den 18. december 2020  
– 4. januar 2021**

*De bedste hilsner  
Sabrina Glisborg  
Koordinator*