



Ligestillet støtte på vej til recovery

Hos Selvhjælp Silkeborg møder du andre
som har kæmpet med
psykisk sårbarhed og sygdom.

Selvhjælp er :



at du tager ansvaret tilbage til dig selv, på en konstruktiv og fremadrettet måde.



troen på, at du kan bearbejde og forbedre din livssituation, når du får støtte fra og giver støtte til ligesindede.

I selvhjælpsgruppen er der to igangsættere, der hjælper gruppen godt på vej.

Mindst én af igangsætterne har selv personligt oplevet erfaring.

Møderne afholdes i Selvhjælps lokaler på Estrupsgade 4, 1. sal

I en selvhjælpsgruppe er du med til at skabe et trygt forum, hvor du kan tale frit om din situation med en eller flere personer, der afsætter tid til at lytte og være hundrede procent til stede på ligeværdige vilkår.

I en selvhjælpsgruppe mødes du med andre, som gennemlever en lignende situation som din. Gennem samtale og fælles oplevelser bliver det muligt at komme videre.

Fælles for alle i gruppen er, at alle har en levet personlig erfaring.



Alle samtaler er fortrolige.



Første mødegang onsdag 13. september kl. 14-30—16.30

Kontakt: Selvhjælp Silkeborg, Pia Kidmose, tlf 2843 6855

Selvhjælp Silkeborg ♥ Estrupsgade 4, 1 sal ♥ 8600 Silkeborg

selvhjaelpsilkeborg@gmail.com ♥ tlf. 8680 5878 ♥ www.selvhaelpsilkeborg.dk

I peer-selvhjælpsgruppen er der to nye peer-gruppeledere og en erfaren mentor. Mentors rolle er udelukkende at være observatør. Det er peer-gruppelederne der hjælper peer-selvhjælpsgruppen godt på vej.

Begge peer-gruppeledere til denne peer-selvhjælpsgruppe har selv personligt oplevet erfaring med psykisk sårhed.



Jeg hedder Nina og er 34 år. Jeg har været stemmehører siden jeg var 15 år og har sidenhen fået diagnosen skizofreni. Jeg har tumlet med depression og angst, og jeg tror på, at ved at være åben omkring hvad der sker inden i os og omkring os, og ved at dele det med nogen kan vi både blive klogere på os selv og andre, samt styrke troen på at vi kan selv. Udover nu at være frivillig hos selvhjælp



Jeg hedder Stig og er 39 år. Jeg har selv været gennem mange kriser, svære depressioner og sammenbrud, og har været medicineret i over et årti. Nu hvor jeg har det bedre, giver det mening for mig at bruge mine erfaringer på at hjælpe andre i lignende situation. Udover at være frivillig hos Selvhjælp Silkeborg er jeg også frivillig i Børns Voksenvenner og har været det gennem det sidste år.



Jeg hedder Kirsten og er 65 år. Jeg har stor erfaring som tovholder for grupper indenfor stemmehøring, netværk, og personlig udvikling. Jeg har kæmpestor respekt for den udvikling, der sker med mennesker, når de mødes i gruppen og udveksler livserfaringer. Jeg ser frem til opgaven som mentor for de frivillige i Peer-to-peer gruppen.



Selvhjælp Silkeborg ♥ Estrupsgade 4, 1 sal ♥ 8600 Silkeborg

selvhjaelpsilkeborg@gmail.com ♥ tlf. 8680 5878 ♥ www.selvhjaelpsilkeborg.dk