



Har du brug for et individuelt samtaleforløb?

Vores individuelle samtaleforløb baserer sig på medmenneskelighed – og tager udgangspunkt i din aktuelle livssituation. Du møder et nærværende og lyttende menneske, hvis primære opgave er at hjælpe dig – til at hjælpe dig selv. Det er vores frivillige, der afholder alle individuelle samtaleforløb – og forløbet er gratis for dig at deltage i.

Hjælper selvhjælp?

Hvordan er det at deltage i en gruppe? Læs, hvad Kaj Verner og Teresa har fået ud af det.

Kaj Verner fortæller:

- Da det så allermest uoverskueligt ud, fik jeg hjælp af andre mennesker i en gruppe med lignende erfaringer. De forstod mig straks. Nu er jeg selv igangsætter og får en masse ved at give af alt det, som jeg selv har fået.

Teresa fortæller:

- Gruppen er en enestående mulighed for at få vendt nogle ting og tanker om vores sorg – men også andre ting. Det er som om, vi har skabt et rum, hvor vi drøfter ting, som man ellers ikke får talt med andre om. Der er kommet en dybde, gensidig interesse, og et ansvar for hinanden, som er ret unik.



Bliv frivillig – og gør en forskel

Selvhjælp Silkeborg har en stor stab af frivillige. Har du lyst og overskud til at arbejde med mennesker, så kom forbi – og hør mere! Som frivillig får du en grundig oplæring, der ruste dig til at blive igangsætter/gruppeleder – eller individuel samtalepartner.

Hjælp os med at hjælpe andre

Der er mange mennesker og virksomheder, der støtter op om vores aktiviteter – og den frivillige arbejdskraft. Din støtte er meget vigtig for os, fordi vi har brug for at dokumentere lokal opbakning og lokal forankring, når vi søger midler fra stat, kommune og fonde. Du kan læse mere om mulighederne for at støtte os på vores hjemmeside – eller ved at kontakte os.

Kontakt

Selvhjælp Silkeborg
Estrupsgade 4, 1. sal
8600 Silkeborg
(Indgang via gitterporten i Skolegade)

Telefon: 86 80 58 78
Mail: selvhaelpsilkeborg@gmail.com
Tjek: www.selvhaelpsilkeborg.dk



Følg os på Facebook
www.facebook.com/selvhaelpsilkeborg



Selvhjælp Silkeborg

Forandring i fællesskab



Forandring

Initiativ

Netværk



VOKSENGRUPPER

Hvis du har brug for at tale med andre, der er i samme situation som du – og brug for et fællesskab, så kan du deltage i en **gruppe for voksne**.

Vi har voksengrupper indenfor fx:

- Personlig udvikling
- Adoptivforældre
- Pårørende til grupper fx misbrug og kræft
- Skilsmisse/separation
- Sorg og tab
- Sygdom, stress, depression og angst
- Forældregrupper med forskellige temaer

Vi er altid åbne over for nye temaer til nye grupper – og vil gerne hjælpe med at finde andre i samme situation som dig.

Fælles for alle grupper

Det er gratis at være med i en selvhjælpsgruppe. Inden du starter i en gruppe inviteres du til en samtale, hvor vi sammen finder ud af, om en gruppe er noget for dig.

Grupperne, der alle mødes om et fælles tema, bygger på gensidig respekt, ligeværdighed – og tavshedspligt.

Alle selvhjælpsgrupper for børn, unge og voksne får støtte fra en eller to kvalificerede igangsættere, som er frivillige. De har alle gennemført et grundigt uddannelsesforløb og er kvalificerede til opgaven. De frivillige modtager løbende supervision og efteruddannelse.



UNGEGRUPPER

Vi har ungegrupper for **unge mellem 15-25 år**.

Hvis du savner andre jævnaldrende at tale med om de tanker, følelser og oplevelser, som fylder i dit liv, så kan du finde et fællesskab i Selvhjælp Silkeborg.

Når du deltager i en gruppe, så opbygger du et netværk og styrker troen på dig selv. Nogle af vores ungegrupper laver mad og spiser sammen og arrangerer forskellige aktiviteter i fællesskab.

I ungegrupperne taler vi fx om:

- Ensomhed
- At føle sig anderledes
- Problemer i familien
- At andre ikke forstår en
- Angst, mobning, tristhed
- Manglende selvtillid
- Problemer i skolen
- Overvægt
- Kærlighed og seksualitet



BØRNEGRUPPER

Vi har grupper for **børn i alderen 6-15 år**. På skolerne kalder vi børnegrupperne for TRIVSELSgrupper, og de ledes af en skoleansat og en frivillig.



Grupperne er temaopdelte. Et tema kan fx være skilsmisse, sorg, lavt selvværd, angst, ADHD – eller forældre med misbrug. Ved at deltage i en TRIVSELSgruppe eller en børnegruppe får du:

- Et sted, hvor du kan mødes med andre børn i samme livssituation
- Et fortroligt rum, hvor du kan sige alt det, du ikke kan sige andre steder
- Et fællesskab, hvor du bliver hørt, set og forstået af voksne, der kan rumme dine følelser og tanker
- Et åndehul, hvor du og de andre børn hjælper hinanden videre i livet

Du kan se filmen **TRIVSELSgrupper for skolebørn** på vores hjemmeside, hvor børn og unge sætter ord på deres deltagelse i en TRIVSELSgruppe – og hvad, det har betydet for dem.

