

Værd at vide som forældre

Hvorfor TRIVSELSgrupper?

Børn og unge, der trives i skolen, klarer sig bedre fagligt og socialt. Det er svært at samle sig om læringen og det sociale fællesskab, hvis der er oplevelser, tanker, følelser og bekymringer, der fylder for meget. Derfor tilbyder vi TRIVSELSgrupper, hvor børnene og de unge sætter ord på deres situation, hjælper hinanden med at afklare dilemmaer, oplever ikke at være Palle alene i verden og får hjælp til at sonde mellem, hvad de skal acceptere, og hvad de kan lave om på.

Selvhjælp Silkeborg

- er en forening, der samler børn, unge eller voksne i samtalegrupper, hvor deltagere i samme livssituation deler erfaringer og støtter hinanden
- har 25 års erfaring med etablering af samtalegrupper
- holder til i Estrupsgade 4, 1, 8600 Silkeborg, www.selvhaelpsilkeborg.dk

Yderligere information og tilmelding til TRIVSELSgruppekoordinatorerne:
♦ Steen Andreasen, 6080 4795



Hvad er en TRIVSELSgruppe?

Det er et **godt** sted at være, hvis du:

- har brug for at tale med jævnaldrende om fx skilsmisse, selvværd eller sorg
- gerne vil sætte ord på dine tanker og følelser for at blive klogere på din situation og dine handlemuligheder
- gerne vil lytte til dine kammeraters historier – og opleve, at I har ting til fælles
- gerne vil være del af et trygt fællesskab, hvor der er plads til både alvor og sjov

Hvad laver vi i TRIVSELSgruppen?

- Samtale – hver gang har sit tema, som vi snakker om
- Leg – der vil være leg og bevægelse, der belyser temaet og ryster os sammen
- Film – vi ser korte filmklip og hører om andre børn og unges erfaringer
- Øvelser – gennem øvelser mærker vi på egen krop, hvad dagens tema gør ved os
- Mad og drikke - der serveres lidt frugt og snacks, og nogle grupper laver mad sammen

Jeg er blevet meget mere glad og er ikke mere så bekymret. Jeg er også blevet bedre til at styre mit temperament.
Martin, 11 år

Det er et godt sted at læse af. Jeg kan sige ting, jeg ikke har sagt til nogen før – og så er det sjovt.
Louise, 9 år

Når jeg går ud af døren for at gå hjem, er det som om, jeg flyver hjem. Så godt er det at komme her.
Anja, 15 år

Hvad du mere skal vide:

- TRIVSELSgrupperne er et samarbejde mellem Selvhjælp Silkeborg og din skole.
- Hver TRIVSELSgruppe har to voksne gruppeledere: Den ene er lærer/pædagog på skolen og den anden er frivillig i Selvhjælp Silkeborg
- De fleste TRIVSELSgrupper mødes på skolen i skoletiden, mens enkelte grupper mødes i Selvhjælp Silkeborgs lokaler (et par timer om ugen min. 10 gange)
- Grupperne sammensættes tematisk og efter alder
- TRIVSELSgrupperne er et gratis tilbud til alle skolers elever
- Mere information og tilmelding til Selvhjælp Silkeborg (se bagsiden) eller skolens TRIVSELSgruppeledere