



FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP
GENTOFTE

Selvhjælps- og netværksgrupper

Bliv en del af en selvhjælps- eller netværksgruppe og bliv styrket i mødet med mennesker, der har de samme livsudfordringer eller interesser, som dig selv.



Selvhjælps- og netværksgrupper

"Pludselig står man alene med problemerne og skal have en ny hverdag til at fungere. Derfor hjælper det at have et sted, hvor du som pårørende kan grine, græde og udveksle erfaringer med andre, der står i samme situation".

(Citat: Deltager i selvhjælpsgruppe for pårørende)

Selvhjælps- og netværksgrupper

Selvhjælps- og netværksgrupper er for personer, der har lyst til at udvikle sig. Gruppen består af 4-6 personer og kan omhandle alt fra sorg, angst og depression til misbrug, sygdom, pårørendeproblematikker, skilsmisse og meget andet.

Selvhjælp er ikke behandling eller terapi, men bygger på en ligeværdig erfaringsudveksling mellem mennesker, der har et personligt kendskab til det tema gruppen mødes om.

Bliv frivillig gruppeleder

De første 4-6 gange en gruppe mødes, faciliteres den af en eller to frivillige gruppeledere. Gruppelederens rolle er at støtte dialogen, skabe trygge rammer samt sikre at de etiske retningslinjer og tavshedspligt bliver overholdt. Gruppelederne bliver uddannet til denne rolle og løbende tilbudt kurser og sparring.



Gruppeoversigt

Selvhjælps- og netværksgrupper:

- Voksne med ADHD
- Børn i skilsmisseramte familier
- Kom Videre Mand - til skilte, arbejdsløse og stressede
- Hørehæmmede
- Sorggruppe for efterladte pårørende
- Pårørende til demensramte
- Pårørende til alkohol/hashmisbrugere
- Pårørende til senhjerneskedede
- Unge med angst og depression
- Voksne med angst og depression
- Voldsramte kvinder

Der kan i perioder forekomme ændringer i udbuddet af grupper, da grupperne faciliteres af frivillige og da efterspørgslen varierer. Vi opfordrer dig derfor altid til at læse mere på vores hjemmeside

www.frivilligcentergentofte.dk, hvor listen med aktuelle grupper løbende opdateres.

Du er også velkommen til at ringe til vores selvhjælpskoordinator i Frivilligcenterets åbningstid.



ADHD for voksne

Hverdagen som voksen med ADHD kan være fuld af udfordringer, både praktiske og mentale – særligt hvis diagnosen først stilles sent i voksenlivet. Nogle har lært at kompensere for deres vanskeligheder, så de kan fungere i en almindelig hverdag, men mange har det svært i forhold til venner, familie eller på arbejdspladsen netop pga ADHD.

For dem der oplever, at deres ADHD udfordrer dem i hverdagen, kan en selvhjælpsgruppe være stedet, hvor de kan møde andre med lignende udfordringer. Her kan man i trygge rammer fortælle om sine oplevelser og udfordringer og få sparring og støtte af de andre deltagere.

I gruppen kan du:

- Få mulighed for at skabe et netværk med andre voksne med ADHD
- Få et sted hvor du frit kan tale om dine udfordringer
- Høre hvordan andre takler vanskelige situationer
- Lære af andres erfaringer



Børn i skilsmisseramte familier

Når forældre går fra hinanden, kan det være svært for børnene at finde et nyt ståsted. En samtalegruppe for børn kan derfor være gavnlig og hjælpe dem med at navigere bedre i deres nye univers.

Formålet med gruppen er, at børnene kan mødes om de tanker og spørgsmål, der melder sig, når man er barn i en skilsmissefamilie. Gruppen er et frirum, hvor barnet kan tale frit om alt muligt uden at bekymre sig om konsekvenser eller belærende voksne.

- Gruppen mødes 8 gange
- Både forældre og børn kommer sammen til en individuel for-samtale.

"Jeg fornemmer at min datter selvfølgelig er ked af at mor og far ikke er sammen, men specielt efter at have været hos Jer, kan hun fokusere positivt på de mennesker, der er kommet i stedet for i hendes liv. Hun taler stadig om skilsmissen, men mere med en accept af at sådan er tingene og finder ro i at tale om det".

(Citat af en far til barn, som har deltaget)

I gruppen kan dit barn:

- Møde andre jævnaldrende i samme situation og opleve at hun/han ikke er alene med det, der er svært
- Finde et trygt forum at fortælle sin historie i, lytte til de andre og sætte ord på sine egne oplevelser
- Få nærvær og omsorg



Kom Videre Mand

"Kom Videre Mand" er et skræddersyet forløb til mænd, udviklet i samarbejde med Mandecentret i København.

Tilbuddene består af et otte ugers forløb, hvor gruppen mødes en gang om ugen. Grupperne har 3 målgrupper:

Stress:

- Er du stresset eller ved at blive det?
- Vil du gerne undgå stress?
- Virker det hele uoverskueligt?
- Søger du et netværk med andre mænd i samme situation?

Skilsmisse:

- Står du midt i en skilsmisse?
- Prøver du at forhindre en skilsmisse?
- Har du svært ved at komme videre efter en skilsmisse?

Arbejdsløse:

- Er du arbejdsløs eller ved at blive det?
- Søger du netværk med andre mænd i samme situation?
- Ønsker du at komme videre efter en opsigelse eller periode uden ansættelse?

I grupperne kan du:

- Finde fokus og få overblik
- Skabe gode relationer
- Blive bedre til de svære samtaler
- Få vækket dine ressourcer og få mere livskraft
- Få inspiration fra andre mænd til at komme videre



Hørehæmmede

Besvær med hørelsen kommer oftest snigende og griber ind i hele ens tilværelse. Natur og musik lyder anderledes og mere utydeligt. Det sociale liv man kender, skrumper ind, og det kan blive helt umuligt at hygge sig med small talk med de nærmeste.

Hørelsen er en kilde til glæde. Men når den forringes, bliver den også en kilde til savn, misforståelser og isolation. Der findes hjælp til at høre bedre, men ofte bagatelliseres generne gennem flere år, før man gør noget ved det.

Denne gruppe bygger på ligeværdig erfaringsudveksling mellem mennesker, der oplever nedsat hørelse som et personligt problem.

I gruppen kan du:

- Møde andre i samme situation og bl.a. diskutere, hvordan det er at høre dårligt i hverdagen
- Få inspiration til hvordan du kan lære at håndtere din situation og leve med det i din dagligdag
- Udveksle erfaringer med brug af hjælpemidler



Sorggruppe for efterladte pårørende

Mennesker, der pludseligt har mistet et følelsesmæssigt nærtstående menneske, får ofte et chok og en følelse af, at tæppet under dem bliver revet væk. Dagligdagen bliver væltet totalt, og livet føles som et uretfærdigt kaos. Det er meget forskelligt, hvor længe det tager at komme over et pludseligt tab og igen at finde jordforbindelse. Derfor kan det i en sorgproces være rart at have et rum, hvor der er plads til at forholde sig til alle de nye følelser, og hvor man bliver mødt med forståelse og omsorg fra de andre deltagere.

Målgruppen for denne selvhjælpsgruppe er voksne pårørende, der uventet har mistet deres partner eller andet meget tætstående familiemedlem ved død.

I gruppen kan du:

- Få afløb for følelserne af uretfærdighed og sorg
- Bearbejde dit tab
- Få støtte og opbakning til at håndtere praktiske gøremål, så din dagligdag kan opretholdes



Pårørende til demensramte

Demens er en voksende sygdom i vores del af verden, og sygdommen leder desværre ofte til ensomhed for de ramte. Dette skyldes, at det kan være svært at tale med sine venner og familie om sygdommen på grund af det tabu, der er forbundet med demens.

Det kan være hårdt for de pårørende først at stifte bekendtskab med sygdommen og i det lange løb at tilside sætte egne behov. Derfor kaldes demens også "de pårørendes sygdom".

Vi tilbyder både en pårørendegruppe til ægtefæller og en til voksne børn af demensramte. I gruppen kan man erfaringsudveksle og sparre med andre i samme situation. Mange oplever, at det giver dem en ny mening med situationen og fornyet energi. At komme i en pårørendegruppe kan også være med til at modvirke isolation og ensomhed blandt pårørende.

I gruppen kan du:

- Møde andre i samme situation
- Dele dine udfordringer og dilemmaer med andre
- Trygt tale om de svære følelser som sorg og skyld, hvilket ofte følger med den nye situation som pårørende til en demensramt

Vi tilbyder også caféarrangementer og foredrag sammen med andre pårørende, demensramte og frivillige.



Pårørende til alkohol/hashmisbrugere

Denne gruppe henvender sig til dig, der oplever at en pårørende har et problematisk forbrug af enten alkohol eller hash.

Det kan være grænseoverskridende at fortælle andre om at ens barn, søskende, partner eller forælder har et stof- eller alkoholmisbrug. Du kan også være i tvivl om, om hvorvidt der overhovedet er tale om et misbrug, og om dine problemer hænger sammen med misbruget.

Hvis en pårørende har et stort forbrug af alkohol eller hash, kan der opstå følelser som skyld, sorg, vrede og svigt.

I denne gruppe vil man blive støttet i at fortælle om sin situation, og opleve at det kan være rigtig rart at tale med de andre omsorgsfulde og opmærksomme gruppedeltagere, der alle har nogle af de samme oplevelser.

I gruppen kan du:

- Tale med andre som står i samme situation
- Fortælle om din situation, få afklaret hvor du står, og hvordan du kan håndtere din pårørendes forbrug af hash eller alkohol
- Lære af andres erfaringer med at takle deres pårørende



Pårørende til senhjerneskade

Hvis ens nære rammes af en hjerneskade – en blodprop, hjerneblødning eller ulykke – er det også ens egen tilværelse, som ændres markant. Pludseligt står man alene med alt og skal have en ny og uvant hverdag til at fungere.

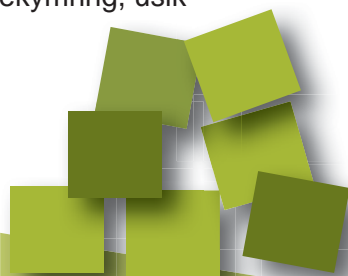
Mange pårørende oplever ensomhed, bekymring, usikkerhed og angst, når en nærtstående pludseligt får en hjerneskade. Det er ofte en stor udfordring for de pårørende, at man ikke kan se en skade i hjernen, fordi det derfor er svært for venner og familie at forstå, hvordan det påvirker én. Derfor kan det gavne at mødes et uformelt sted og få en snak med andre pårørende, som ved præcis, hvordan man har det.

"Pludselig står man alene med problemerne og skal have en ny hverdag til at fungere. Derfor hjælper det at have et sted, hvor du som pårørende kan grine, græde og udveksle erfaringer med andre, der står i samme situation".

(Citat: Deltager i selvhjælpsgruppe for pårørende)

I gruppen kan du:

- Få mulighed for at møde andre personer, der står i en lignende situation
- Få et trygt forum til at dele historier, lytte, inspirere og lære af hinanden
- Tale om svære følelser, ensomhed, bekymring, usikkerhed og angst



Angst eller depression

Vi har to grupper for mennesker, der har oplevet angst eller depression: én gruppe til unge mellem 18-25 år og én gruppe til voksne over 25 år.

At leve et liv med angst og depression kan være virkelig hårdt. Ofte bliver de ramte mødt uden eller med meget lidt forståelse for deres situation. Tabuet omkring angst og depression er fortsat stort og kan resultere i at mennesker, der rammes af disse sygdomme, trækker sig tilbage og lever isoleret.

Har du, eller har du haft en depression eller angst, kan du deltage i en gruppe for mennesker i samme livssituation.

I gruppen kan du:

- Få et netværk og socialt samvær med andre, der kæmper eller har kæmpet med lignende tankemønstre
- Få forståelse for din situation
- Få inspiration og mod til at træne svære situationer



Voldsramte kvinder

Kvinder, der har været udsat for både fysisk og psykisk vold fra deres samlever, kan befinde sig i en meget udsat og sårbar situation, selv efter at de har fået volden på afstand. Ofte forstår omverdenen ikke, at man har valgt at leve i et voldeligt forhold. Derfor kan det være rart at mødes med andre kvinder, der selv har oplevet ikke at kunne bryde med volden.

Et liv uden vold

Gruppen er for dig, som vil gøre sig fri af volden eller ønsker at fastholde et liv uden vold.

I gruppen kan man opleve, hvordan man gennem dialog med andre kvinder, kan finde støtte og sparring til at gøre sig fri af volden. Dette kan også gøre det lettere at opbygge sit selvværd, at skabe en fornyet livsglæde og dermed at komme videre i livet på en god måde, på trods af den vold som man har været udsat for.

I gruppen kan du:

- Finde forståelse for din situation
- Få hjælp til at gøre dig fri af volden
- Få støtte fra andre i samme situation



Hvordan tilmelder jeg mig?

Hvis du vil med i en gruppe, skal du kontakte selvhjælps-koordinatoren i Frivilligcenteret. Du finder kontaktoplysningerne nedenfor. Derefter bliver du ringet op af koordinatoren eller en af gruppelederne, som inviterer dig til en for-samtale. Her vil I i fællesskab afdække dine forventninger og interesser, så du finder den helt rette gruppe.

Gruppestart foregår efter aftale.

Det er gratis at deltage i en gruppe.

Kig forbi vores hjemmeside

www.frivilligcentergentofte.dk for at se de aktuelle grupper.

Kontakt selvhjælpskoordinator

Barbara Deimi på mail:

barbara@frivilligcentergentofte.dk

eller tlf: 3940 4648



Om frivilligcenter & selvhjælp Gentofte

Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte er en selvstændig forening, der blev stiftet i 2011.

På centeret arbejder vi for netværk mellem foreningerne og for at medvirke til nytænkning indenfor det frivillige område. Centeret fungerer derfor som samlingssted for frivillige og foreninger. Vi ser det også som vores opgave at udvikle medborgerskab ved at styrke frivilligheden i både foreningsliv og i kommunale institutioner gennem et godt, anerkendende samarbejde.

Derudover arbejder vi for at skabe selvhjælps- og netværksgrupper for borgere med de samme livsudfordringer eller interesser. Har du et emne til en ny gruppe, enten fordi du ønsker at deltage i gruppen eller at være gruppeleder, er du velkommen til at henvende dig til selvhjælpskoordinatoren. Vi etablerer løbende nye selvhjælps- og netværksgrupper.

Vi stiller gerne vores erfaring til rådighed for nye samarbejder.





Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte

Smakkegårdsvej 71 C

2820 Gentofte

Telefon: 3940 4648

Åbningstider

man-to: 9-16 fre: 9-15

