

Hvem er vi:

Et team af 3 professionelle og erfarne terapeuter, som tilbyder personlige, støttende og afklarende samtaler.

De Frivillig Terapeuter har tavshedspligt og lever op til gældende etiske retningslinjer i henholdsvis Dansk Psykoterapeut forening og Danske Psykolog forening. De Frivillig Terapeuter arbejder frivilligt og ulønnet.



Kontaktinformation:

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted
Græsted Stationsvej 8 B

3230 Græsted

Tlf. 4839 4930

Kontakt@frivilligcenter-graested.dk

www.frivilligcenter-graested.dk

Kontortider: man-fre 9-14, fre 9-12
eller efter aftale

I frivilligcentret tror vi på, at vi højner livskvaliteten for den enkelte borger ved at være det sted, hvor man udvikler og engagerer sig; et sted, hvor man mødes og får bekendtskaber; og et sted hvor ide bliver til handling.

Vi tror også, at frivillighed kan foregå i mange forskellige sammenhænge og vi ser vores rolle som støttende bredt i forhold til initiativer, som omhandler fællesskabet i Gribskov kommune.

Mere end 11.000 gange årligt besøger medlemmer Frivilligcentret i et netværk, som kittes sammen af fælles formål, af behovet for at møde mennesker og af virkelyst.

Mange foreninger og grupper står for forskellige arrangementer, foredrag m.m., ofte i samarbejde med Frivilligcentret. Mange foredragsholdere er inviteret til vores kommune af frivillige foreninger. Frivilligcentret står også for kurser, oprettelse af selvhjælpsgrupper, temadage m.m.

Se mere på vores hjemmeside, i nyhedsbrevet og på facebook. I april udgives et årsskrift, som opsummerer detaljer om huset, og som kan fås ved henvendelse.

Medlemskabet af centeret giver dig mulighed for at deltage i vore arrangementer, opnå synlighed for dine ideer, deltage i netværk og på anden måde engagere dig i frivilligt arbejde.

Et medlemskab koster kr. 100 / år (jan-dec).

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted - Fællesskabernes hus

De Frivillige Terapeuter



Savner du én at tale med?

Én at vende de vanskelige ting med?

Kan du ikke se lyset for bare mørke?

Så tal med De Frivillige Terapeuter.



Hvad tilbyder Frivilligcentret?



Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted er en 28-årig selvstændig forening, som har til formål at fremme frivillig socialt arbejde i Gribskov Kommune. Særlig fokus er på at medvirke til at opfylde kommunens sundhedspolitik- ikke mindst bestræbelserne på at opnå bedre mental sundhed og at fremme samarbejdet mellem frivillige netværk og kommunen. Mere end 11.000 gange om året møder brugere af huset op til en aktivitet i et særdeles aktivt Fællesskabernes Hus.

Hvad

Der er perioder i livet, hvor vi møder særlige udfordringer.

Ofte kan vi i de situationer bruge vores netværk i form af familie, venner og kollegaer til at tale med.

Men nogle gange kan vi få brug for at tale med en person, som kan lytte.

En person som kan lytte og stille spørgsmål til refleksion.

Det kan

De Frivillige Terapeuter.

De løser ikke dine problemer, men de hjælper dig til at kunne gøre noget ved det.

Hvornår

Det kan være situationer, hvor du kan have glæde af at tale med en terapeut.

Det kan f.eks. være når du:

- Er kørt fast i tanke og handling
- Skal træffe afgørende beslutninger
- Bliver forældre
- Oplever sorg og svigt
- Bliver arbejdsløs
- Har problemer i dine relationer
- Leder efter meningen med livet
- Rammes af sygdom fysisk som psykisk
- Har et overforbrug af alkohol, medicin eller andre stimulanser

For hvem

Tilbuddet er tiltænkt dig, som har overvejet en samtale med en professionel terapeut, og hvis du befinder dig i en økonomisk trængt situation, så budgettet ikke levner plads til at betale for samtaler.

Dette sker

Ved den første samtale afklares i fællesskab, om du kan have glæde af tilbuddet.

Tilbuddet er gratis og gælder for op til 5 samtaler.

Frivilligcenterets virke er baseret på fortrolighed og datasikkerhed.

Det er uafhængig af politiske, religiøse og kommercielle interesser.