



**Vil du høre mere om selvhjælp og eventuelt være med i selvhjælpsgruppe, så kontakt:**

**Selvhjælpekoordinator Lotte Ladegaard  
lol@frivilligcenter-graested.dk**

### **Kontaktinformation:**

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted  
Græsted Stationsvej 8B  
3230 Græsted  
Tlf. 4839 4930  
Kontakt@frivilligcenter-graested.dk  
www: Frivilligcenter-graested.dk  
Kontortider: man-tors 9-14, fre 9-12

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.

Vores hjemmeside, frivilligcenter-graested.dk, orienterer om månedens arrangementer og andet aktuelt stof. Her findes også en vejviser for det sociale og sundhedsfremmende arbejde i kommunen. Desuden findes en Facebookgruppe, et månedligt nyhedsbrev og en aktivitetsliste. I april udgives et årsskrift, som opsummerer detaljer om huset. Det kan fås ved henvendelse i Frivilligcentret

08/2024

# **Selvhjælp & Netværk**

## **Kom og vær med i et fællesskab**



**Til dig som ønsker:**

- at deltage i en selvhjælpsgruppe
- at være tovholder for en gruppe
- at komme til relevante foredrag

**Selvhjælp er initiativ til forandring.**

**Få inspiration og bliv udfordret!**

**Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted - Fællesskabernes hus**

# Respekt, ligeværdighed, tillid og tavshedspligt

I selvhjælpsgruppen mødes en gruppe ligestillede om en fælles udfordring, behov, situation eller problem. I gruppen udveksles erfaringer. Man støtter og hjælper hinanden.

Deltagelse i selvhjælpsgrupper mobiliserer ressourcer hos deltagerne. Selvhjælp er at tage ressourcer i brug. Det handler om at mestre og håndtere livet - også når det er svært.

## Hvordan kommer du i gang?

En selvhjælpsgruppe starter typisk, når der er samlet 4-6 interesserede. Gruppen mødes som regel hver anden uge i to timer i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted

## Hvem sætter en gruppe i gang?

Selvhjælpsgruppen igangsættes af kompetente frivillige "igangsættere", der er uddannet til opgaven og deltager i gruppen, til den kan stå på egne ben.

## Deltagelse i en selvhjælpsgruppe giver dig mulighed for at:

- hjælpe dig selv og hjælpe andre
- få nyt netværk og fællesskaber
- opnå større overskud i hverdagen
- finde livsmod og livsglæde
- få andre vinkler og erfaringer
- få ny viden, nye færdigheder
- få inspiration, udvikling og handlekraft.

## Selvhjælpsgrupper:

**Pårørende til Demente** (4 grupper)

**Depression**

**Sorggruppe** (P.t afsluttet, ny opstart ved 4 deltager)

**Overgangsalder for kvinder**

(P.t afsluttet, ny opstart ved 6 deltager)

**Nye grupper oprettes løbende. Hvis din gruppe mangler, så tøv ikke med at kontakte os.**

## Nye frivillige igangsættere søges

Du får en grundlæggende introduktion, supervision, relevant efteruddannelse samt et fagligt netværk.



## Udsagn fra en deltager:

Jeg har lært rigtig meget af de andre i gruppen, og jeg har også selv bidraget med mange ting.

Det giver en god følelse.

## Medlemskab:

Som medlem af Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted får du vores nyhedsbrev, som indeholder information, debat og nyheder om, hvad der rør sig i centret.

Medlemskabet 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.

Medlemskab koster kr. 100 om året.