



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

Centerleder Tina Nørgaard

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, tema-dage 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 Facebook-gruppe, et månedligt nyhedsbrev og en aktivitetsliste. I april udgives et årsskrift, som opsummerer detaljer om huset. Det kan fås ved henvendelse i Frivilligcentret

11/2023

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted - Fællesskabernes hus

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!





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:

Stress / Ressourcer
Styrk dine resurser / Mindfulness
Pårørende til Demente (4 grupper)
Depression
Sorggruppe
Stomi
Mandegruppe
Kroniske smerter

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.