



Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12 C
3400 Hillerød

T: +45 48 24 19 07
M: info@frivilligcenter-hillerod.dk
www.frivilligcenter-hillerod.dk

Selvhjælpsindsatsen styrkes i Hillerød

Frivilligcenter Hillerød vil det næste år styrke indsatsen på selvhjælpsområdet i Hillerød. Derfor har man søgt og fået bevilliget kr. 240.000 fra Social- og integrationsministeriet til et selvhjælpsprojekt i 2014.

I en selvhjælpsgruppe mødes man i en periode med ligesindede om at få et positivt syn på sin egen livssituation og får redskaber til at håndtere den fremover.

Gennem selvhjælpsprojektet: 'Selvhjælp – et værksted for forandring' styrker frivilligcentret selvhjælpsområdet med indsatser på tre centrale områder. For det første drejer det sig helt konkret om start af børnegrupper for børn og unge 7-15 år inden for områder som skilsmissebørn, børn i sorg og stille piger. Her får børn og unge hjælp til at dele deres tanker medigestillede og til at fokusere på egne ressourcer og handlemuligheder. Det sker i grupper inddelt efter tema og børnenes alder og styret af kyndige voksne, fortæller Eva Christensen, der er initiativtager til grupperne og selvhjælpskoordinator i frivilligcentret.

For det andet vil man tilbyde et selvhjælpsforum for mennesker, der arbejder med selvhjælp i regi af frivilligcentret, patientforeninger, kirkelige organisationer eller kommunale institutioner, hvor omdrejningspunktet er vidensdeling og fælles læring med oplæg, supervision og sparring. Også nye selvhjælpsinitiativer er velkomne her.

For det tredje er der planer om at holde en selvhjælpskonference i Hillerød i løbet af foråret. En konference om selvhjælp og hvilke muligheder det rummer både for det enkelte menneske, der deltager i en selvhjælpsgruppe - men også i et samfundsperspektiv – når mennesker selv tager ansvar for deres udvikling og arbejder forebyggende med egne problemstillinger. Det er håbet, at en konference om selvhjælp vil kunne udbrede selvhjælpstækningens fordele og styrker for flere mennesker i Hillerød, som har en problemstilling de ønsker at handle på sammen medigestillede – såvel som skabe støtte og anerkendelse til eksisterende og kommende selvhjælpsinitiativer fremover.

Frivilligcentret inviterer foreninger og igangsættere, som arbejder med selvhjælpsgrupper, til et informationsmøde mandag 3. marts kl. 17.30 - 20.00 i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C hvor man vil informere om projektet og samarbejdsmuligheder.

Yderligere oplysninger kan fås hos centerleder Anette Nielsen, info@frivilligcenter-hillerod.dk eller selvhjælpskoordinator Eva Christensen, selvhaelp@frivilligcenter-hillerod.dk eller 4824 1907.

