

Pressemeddelelse: Igangsættere til selvhjælp 050215

Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12 C
3400 Hillerød
T: +45 48 24 19 07
M: info@frivilligcenter-hillerod.dk
www.frivilligcenter-hillerod.dk

Selvhjælp er det nye sort – og vi har brug for dig

Gruppeledere og frivillige søges til selvhjælpsarbejde

I Frivilligcenter Hillerød er vi ved at udvide selvhjælpsarbejdet. Som noget helt nyt vil vi oprette trivselsgrupper for børn i samarbejde med Grønnevangsskolen.

Vi søger frivillige, der vil være ledere af grupper for børn eller voksne eller være aktive i teamet bag.

Vi holder **åben infocafé mandag 16. februar**, hvor interesserede kan få en kop kaffe og en uformel snak og høre mere om selvhjælp. Tilmelding er ikke nødvendig, bare mød op.

Alle der ønsker at blive frivillige, inviteres til en forsamtale. **Forsamtaler holdes tirsdag 17. februar fra kl. 16:00 til 19:00 og torsdag 19. februar fra kl. 10:00 -15:00.** En forsamtale kan bookes allerede nu.

Selvhjælp er en vision om at højne det enkelte menneskes livskvalitet.

Selvhjælp handler om at få adgang til egne og andres ressourcer og erfaringer bl.a. i form af:

- At genkende sig selv
- At dele viden og erfaringer
- At deltage aktivt med en viden om, at man ikke er alene, og at der er "nogen at gå vejen sammen med".

Selvhjælp er ikke professionel behandling, men hjælp til handling. Selvhjælp giver 'mental modstandskraft'.

Gruppeledere skaber de trygge rammer om en gruppe, der mødes for at dele tanker og erfaringer ud fra et overordnet tema. Aktuelt er der bl.a. efterspørgsel efter grupper for pårørende til demensramte, voksne i sorg og trivselsgrupper for skolebørn.

For at blive gruppeleder skal man have lyst til at arbejde med andre mennesker, være lyttende, rummelig og psykisk robust. Desuden skal man kunne afsætte mellem tre og seks timer ugentligt.

Alle gruppeledere bliver klædt på til opgaven gennem et undervisningsforløb, som ligger på følgende dage: 27. februar kl. 9.30-15.30 (obligatorisk for alle nye frivillige) 6. marts kl. 9.00-15.00 (kun obligatorisk for frivillige ledere af børnegrupper) 20. marts kl. 9.30- 15:30 (obligatorisk for alle nye frivillige)

Der er også brug for frivillige i det organisatoriske team bag selvhjælp. Her arbejder vi f.eks. med kommunikation, rekruttering, evaluering og fundraising.

Læs mere om os på: <http://frivilligcenter-hillerod.dk/borger/selvhaelp>

For booking af forsamtale eller anden info kontakt projektmedarbejder Sara Wondie på sw@frivilligcenter-hillerod.dk eller 4824 1907.

