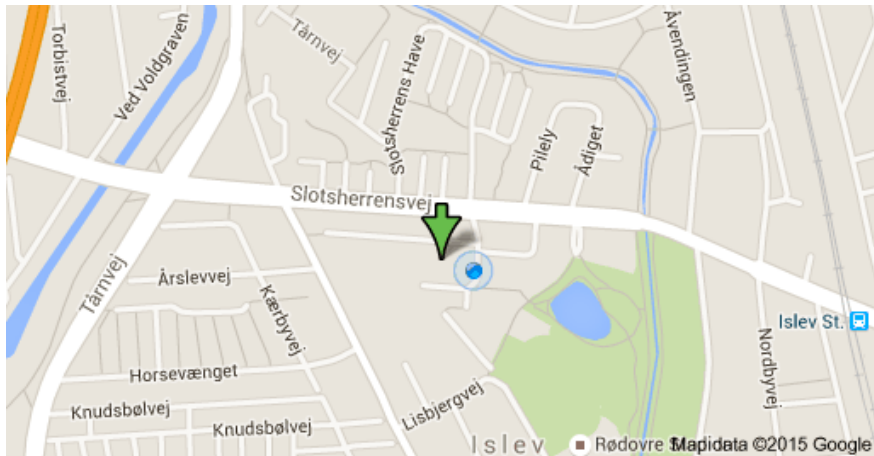


Tilbuddet er en del af Rødovre Frivilligcenters selvhjælpstilbud.

Vi holder til på Slotsherrens Vænge 2a, 2610 Rødovre.



Servicebussen holder lige foran frivilligcenteret.

Hvis du synes, denne gruppe er noget for dig eller du har spørgsmål, er du meget velkommen til at ringe eller maile til frivilligkoordinatoren Lars Thorndal .

Tel: 23 37 91 04 eller

e-mail: mail@rfcenter.dk

Du finder os også på www.rfcenter.dk



Er du pårørende til et menneske med kronisk sygdom og er nærmeste omsorgsgiver?



- så er en Selvhjælpsgruppe med andre i samme situation måske noget for dig.

Det kan være meget krævende at være nærmeste pårørende for et menneske med kronisk sygdom.

Mange oplever, at livet kommer til at handle om den syge og at egne behov til stadighed må tilsidesættes.

Der bliver måske ikke i samme grad overskud og tid til at komme ud blandt andre og tage vare på sig selv.

Mange føler sig meget alene, det kan være svært at tillade sig selv at have disse svære følelser og give udtryk for dem uden at føle skyld.

Vi tilbyder derfor en selvhjælpsgruppe:

- Gruppen er et fællesskab bestående af ca. fem til otte personer, der alle er nærmeste pårørende til en kronisk syg.
- Der er mulighed for at tale med ligestillede om den svære situation og få redskaber til at håndtere sin livssituation.
- Et sted hvor du kan finde støtte i en svær tid og få mulighed for at skabe nyt netværk.

Selvhjælp bygger på, at mennesker har ressourcer til at komme igennem svære begivenheder i deres liv - ved egen og andres hjælp.

Selvhjælpsgrupper er ikke behandling - men fælles handling og bygger på ligeværdighed, gensidighed, nærvær og fortrolighed.

Gruppen har en igangsætter tilknyttet, så længe der er behov. Målsætningen er at gruppen efterhånden bliver selvkørende.



Alle er underlagt tavshedspligt, således at man kan føle sig tryk ved at tale om alt.

Grupperne mødes hver 14. dag. Det er gratis at deltage og vi starter grupper efter behov.

Selvhjælpsgrupperne er ikke for personer med et aktivt misbrug eller for personer der er tilknyttet distriktpsychiatrien.