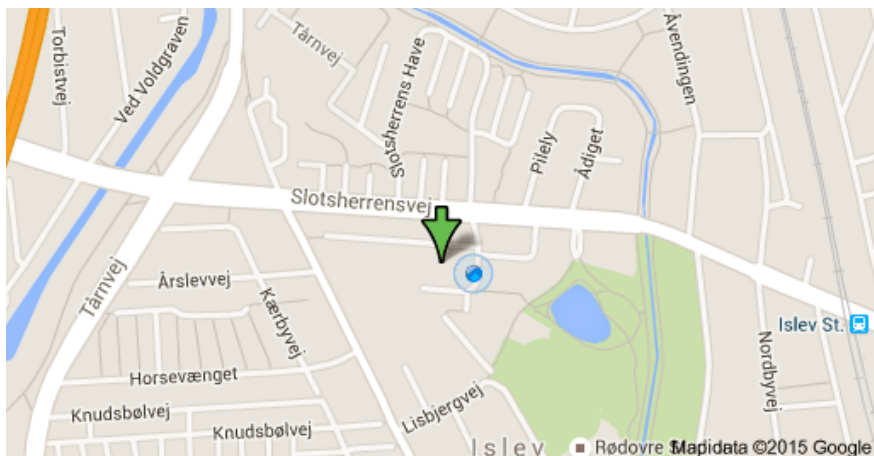


Tilbuddet er en del af Rødovre Frivilligcenters selvhjælpstilbud.

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



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](mailto:mail@rfcenter.dk)

Du finder os også på [www.rfcenter.dk](http://www.rfcenter.dk)



**Er du eller har du været sygemeldt pga. af stress og er på vej tilbage på arbejdsmarkedet?**



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

Flere og flere oplever på et tidspunkt at måtte sygemeldes i en periode fra arbejdsmarkedet pga. stress. Det kan være svært for andre, at forstå, hvis de ikke selv har prøvet det. Når stress ender i en sygemelding, så ryger selvværdet og selvtilliden ofte samtidigt og usikkerheden i forhold til at vende tilbage til job kan være stor. Ofte vil det være nødvendigt, at starte langsomt op igen og man skal samtidig øve sig på nye mønstre og rutiner. Det kan for mange være en stor hjælp at kunne dele erfaringer med andre i denne proces og her kan en selvhjælpsgruppe være en god støtte.

#### **Vi tilbyder derfor en selvhjælpsgruppe:**

- Gruppen er et fællesskab bestående af ca. fem til otte personer, der alle er i samme situation som dig og som ved hvordan stress føles.
- Der er mulighed for at tale med andre om de udfordringer, du oplever på arbejdspladsen og i hverdagen i forbindelse med at starte i arbejde igen.
- Et sted hvor du kan finde støtte og input til at håndtere, når stress symptomer viser sig og du skal finde nye måder at tackle din situation på.

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 ligestilling, 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.