



### Hvor og hvordan:

Netværket BROEN mødes i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12c (bag biblioteket) hver onsdag, hvor vi starter møderne kl. 19:00 og slutter kl. 21:00. Indgang på højre side af frivilligcentret. Der er handicapvenlige forhold i frivilligcentret.

### For information og tilmelding kontakt:

Tlf. 4824 1907 eller skriv en mail til [n-broen@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:n-broen@frivilligcenter-hillerod.dk)

### Om Frivilligcenter Hillerød

Frivilligcenter Hillerød skaber rammer for deltagelse og fællesskaber og har til formål at støtte, synliggøre, udvikle og fremme frivilligheden og foreningslivet lokalt i hele Hillerød Kommune.

Vores vision er et stærkt og mangfoldigt civilsamfund, hvor alle har mulighed for at yde en frivillig indsats og hente hjælp og støtte.

Frivilligcenter Hillerød tilbyder andre selvhjælpsgrupper. Læs mere på [frivilligcenter-hillerod.dk](http://frivilligcenter-hillerod.dk) / Følg os på Facebook



*Frivilligcenter Hillerød skaber rammer for deltagelse og fællesskaber*

### Frivilligcenter Hillerød

Fredensvej 12c,  
3400 Hillerød  
Tlf.: 4824 1907  
[info@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:info@frivilligcenter-hillerod.dk)

### Åbningstider:

Mandag til torsdag kl. 10-16  
Fredag lukket  
- og ellers ifølge program, booking og aftale.



## Netværket BROEN -et fællesskab for voksne

## Hvorfor deltage i Netværket BROEN?

Forandringsprocesser sker sjældent i et vakuum, men i dialog og fællesskab med andre, enten i en selvhjælpsgruppe eller andre steder, hvor mennesker er sammen.

Derfor handler Netværket BROEN om at sætte ord på og erkende egne udfordringer. Og derudfra komme videre og få opbakning til god egenomsorg, trivsel og større livskvalitet.

Som en del af Netværket BROEN får du mulighed for at dele erfaringer, glæder og sorger med andre i en lignende situation.

Vi hjælper, inspirerer og bakker hinanden op ved at fortælle vores egne historier.

BROEN er et netværk med fokus på det, der har hjulpet os hver især. Et fællesskab der vil støtte dig i at finde din måde at få mod og energi til at forandre de områder af dit liv, du ønsker. Altid i en positiv ånd og med respekt for den enkelte.

### Netværket er for dig, hvis du for eksempel:

- oplever indre udfordringer (fx sorg, angst, mistrivsel, tristhed)
- er i en recovery proces
- er eller har været i psykiatrisk behandling
- er i eller har gennemlevet et sygdomsforløb
- søger et netværk og nye måder at tage det næste skridt på.

### Eksempler på temaer for netværksgruppen:

- Sociale relationer
- Angst
- Selvværd
- Prioritering
- Overblik
- Hverdagen
- Metoder

## Rammerne for Netværket BROEN

Gruppen er en selvhjælpsgruppe – og tilbyder IKKE terapi eller rådgivning, og der er ikke tilknyttet fagpersonale. Der er ingen visitation til gruppen. Du deltager i et møde. Derefter kan du beslutte, om du ønsker at fortsætte.

Initiativtagerne har erfaring fra andre selvhjælpsgrupper, og derfor er mødestrukturen i BROEN bygget op om nogle enkle, men til gengæld effektive principper.

## Principper for gruppens møder:

- tavshedspligt
- en tovholder, som deltager i mødet
- vi lytter uden at afbryde eller rådgive.

Vi forventer, at alle, der deltager, forpligter sig på fællesskabet ved at deltage så meget, det er muligt.

Netværket er baseret på dialog om erfaringer og tanker, der fylder i dagligdagen.

Netværket BROEN handler om procesarbejde i gode positive rammer og ikke om at finde hurtige løsninger.



Tegninger:  
Marianne Skafte Nielsen