

INVITATION TIL INSPIRATIONSEMİNAR OM SELVHJÆLP

TORSDAG 11. SEPTEMBER 2014

KL. 15:30 – 19:00

STØBERIHALLEN, NORDSTENSVEJ 1, HILLERØD

Et sundt og godt liv handler også om at kunne håndtere kriser som sygdom, skilsmisse eller ensomhed. Selvhjælp er et redskab til dette og er godt supplement til professionelle behandlingstilbud. I selvhjælp tager den krisramte ansvar for egen livssituation i fællesskab med andre ligestillede. Det bidrager til mentalt overskud og sundhed og kan forhindre, at en krise forværres. Selvhjælp er kort sagt sundhedsfremmende.

Der eksisterer allerede en række velfungerende selvhjælpsgrupper i Hillerød både i regi af foreninger, selvorganiserede grupper og kommunalt, men potentialet ved samspil mellem kommunen og civilsamfundet på selvhjælpsområdet er endnu større.

På dette inspirationsseminar præsenteres forskellige tilgange, arenaer og målgrupper for selvhjælp i workshops ledet af praktiere på området, og der sættes fokus på, hvad et samarbejde mellem kommune og frivilligsektor kan bidrage til, og hvordan det kan styrkes. Hovedtalere er Knud Bragh Matzon og Sussi Maack.

Knud Bragh Matzon er fagchef for sundhed og arbejdsmarked i Tønder Kommune, hvor man har udviklet et stærkt samarbejde mellem kommune og selvhjælpsindsatser ud fra et både menneskeligt og økonomisk ressourcemæssigt perspektiv. Sussi Maack er chefkonsulent i Socialt Udviklingscenter (SUS) og tidligere leder af FRISE (Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark). Sussi Maack har mange års erfaring med udvikling og udbredelse af selvhjælp i Danmark.

Seminaret er bygget op om en vekselvirkning mellem plenumoplæg, der tegner overordnede perspektiver og rammer samt workshops, der giver konkrete eksempler på forskellige metoder og arenaer i selvhjælp.

HVEM ER MÅLGRUPPEN FOR INSPIRATIONSEMİNARET?

Ledere, igangsættere og bestyrelsesmedlemmer fra foreninger og selvorganiserede grupper, der er engageret i selvhjælpsarbejdet samt kommunale embedsfolk, politikere og ledere, der har interesse i at udbrede, lære og samarbejde om selvhjælp.

DELTAGELSE ER GRATIS, MEN TILMELDING ER NØDVENDIG

På: seminar@frivilligcenter-hillerod.dk senest den. 4. september. Oplys venligst navn, organisation og titel ved tilmelding. I vedlagte programmet er der præsenteret fire workshops – oplys venligst i tilmeldingen, hvilken workshop du ønsker at deltage i som din første og anden prioritet.

VI HÅBER PÅ STOR OPBAKNING OG DELTAGELSE.

BEDSTE HILSNER
FRIVILLIGCENTER HILLERØD OG
HILLERØD KOMMUNE



PROGRAM

15.30 - 16.00: Ankomst – registrering, kaffe og kage.

16.00 - 16.10: Velkomst v. Borgmester, Dorte Meldgaard og leder af Frivilligcenter Hillerød, Anette Nielsen.

16.10 - 16.40: Fælles oplæg: Indledning til konceptet selvhjælp: substans og arenaer i selvhjælp. Samt kort præsentation af workshops v. Sussi Maack, chefkonsulent i SUS og tidligere leder af FRISE. Sussi Maack faciliterer resten af seminaret.

16.40 - 17.40: Workshops: (De fire workshops forløber sideløbende)

Workshop 1: Selvhjælp for Børn og Unge

'Stille piger' er en betegnelse for piger, der mistrives i stilhed. I Gladsaxe har man i et samarbejde mellem frivilligcenter og kommune oprettet en selvhjælpsgruppe for stille piger. Andre eksempler på grupper for børn er børn i sorg og skilsmissebørn. Hvordan børn og unge får støtte og glæde af at deltage i en selvhjælpsgruppe?

Oplægsholdere: Regitze Castenskjold, projektleder i Frivilligcenter Gladsaxe + Eva Christensen, selvhjælpskoordinator Frivilligcenter Hillerød.

Workshop 2: Selvhjælp og Mænd

Mænd er traditionelt en svær gruppe at mobilisere til selvhjælpsgrupper. Hvad er barriererne, hvordan lykkes det alligevel, og hvad kan mænd få ud af at deltage i selvhjælpsgrupper?

Oplægsholdere: Jørgen Juul Jensen, mandecoach i Mandecentret + Mogens Røstbjerg, deltager og igangsætter i selvhjælpsgruppe for mænd i Frivilligcenter Gentofte + Niels Henrik Thormann, deltager i selvhjælpsgruppe for pårørende til kræftramte.

Workshop 3: Selvhjælp som Sundhedsfremme

Mange patientforeninger arbejder med selvhjælp som et middel til at håndtere alvorlig eller kronisk sygdom eller handicap. På workshoppen fokuseres på, hvordan krop og psyke påvirker gensidigt, og på hvordan selvhjælp kan bruges som redskab af sygdomsramte til at fremme sundhed og trivsel. Der introduceres desuden til forskellige koncepter for selvhjælp.

Oplægsholdere: Mette Mouritsen, læge og igangsætter af mindfulness-selvhjælpsgruppe for stressramte + Susan Bjerregaard Nielsen deltager og igangsætter i selvhjælpsgruppe med konceptet 'Lær at tackle angst og depression'.

Workshop 4: Selvhjælp for Pårørende

Den sygdomsramte er i fokus, når alvorlig sygdom rammer, mens de pårørende ofte overses. Pårørende kan opleve en stor belastning og er i høj risiko for selv at blive syge, når alvorlig sygdom rammer deres nærmeste. De pårørende er samtidig en vigtig ressource for den syge. På workshoppen fokuseres på, hvordan selvhjælp kan gavne pårørende.

Oplægsholdere: Mia Hutters, frivillig i Kræftens Bekæmpelse + Elise Schnoor, familievejleder i Hillerød Kommune og koordinator af netværksgrupper for forældre til børn med handicap.

17.40 - 18.00: Pause - snacks

18.00 – 18.30: Fælles oplæg: Selvhjælp fra et samfundsmæssigt og kommunalt perspektiv – og om samarbejde mellem kommune og frivilligsektor – sundhedsfremme og forebyggelsesperspektiv. V. Knud Bragh Matzon, fagchef for sundhed og arbejdsmarked i Tønder Kommune.

18.30 – 19.00: Spørgsmål, debat og afslutning.

