

SELVHJÆLPSGRUPPER MOD ENSOMHED

Oplever du at...

- ... der kan gå lang tid imellem du rigtig taler med nogen?
- ... føle dig alene, selvom du står i et rum fuld af mennesker?
- ... dine nære relationer er forsvundet eller måske aldrig rigtig har været der?

Det er svært at sige højt, at man er ensom. Men det hjælper – og du er ikke alene!

Om forløbet:

Gruppen er målrettet unge og voksne i alderen 30–50 år, der har oplevet ensomhed gennem længere tid, og som har lyst til og behov for at bearbejde deres ensomhed sammen med andre i samme situation.

Gruppen mødes i to timer en fast ugedag 8 gange i alt i Frivilligcenter Aarhus's lokaler på Sønder Allé 33. Der vil være tilknyttet en eller to frivillige gruppeleder, der har været på kursus i facilitering og er klædt på til at skabe gode rammer for gruppen. Der er selvfølgelig tavshedspligt i gruppen og det er gratis at deltage.

Hvad får du ud af forløbet:

- Du møder og taler med andre, der er i samme situation som dig.
- Du bliver klogere på de mønstre, der gør det svært at bryde ud af ensomheden.
- Trygge rammer til at tale om ensomhed og de udfordringer det medfører.
- En bedre forståelse og accept af oplevelsen af ensomhed.
- Støtte til at række ud til andre fællesskaber efter forløbet.

Tilmelding

Du tilmelder dig ved at kontakte Selvhjælpstilbuddet på selvhaelp@frivilligcenteraarhus.dk eller telefon 60 54 58 37.

Inden gruppen starter, kommer du til en forsamtale med en medarbejder fra Frivilligcenter Aarhus, hvor du får mere information om forløbet og vi sammen afklarer, om det er det rette tilbud til dig.

