

# SELVOMSORG

For de der kæmper med stress, depression og angst

**At blive ramt af stress, depression eller angst ændrer ens liv og trivsel. Det kan påvirke relationen til ens nærmeste, ens selvværd og forståelse af sig selv, og mange bliver bekymret for fremtiden og bange for tilbagefald.**

Gruppen er et fællesskab med ligesindede, hvor man lytter og fortæller om det at blive ramt af og leve med stress, depression eller angst. Det er vigtigt at understrege, at der ikke er tale om behandling, men det er et rum til at dele det svære i et fællesskab, hvor man møder, genkender og får inspiration fra andre i samme situation.

Sammen med gruppen vil der være en fast frivillig gruppeleder, som sørger for at alle får taletid og holder fokus på dagens emne. Hver mødegang har et emne, som gruppen finder i samarbejde med den frivillige. Ideer til emner kunne være:

- Relationen til ens pårørende
- Forventninger, både egne og andres
- At passe på sig selv og drage omsorg for en selv
- Bekymringer for fremtiden og at turde drømme

Til hver mødegang fortæller alle på skift om deres oplevelser og tanker om dagens emne. Der er tavshedspligt i gruppen. Gruppen er sammen i to timer, med en pause midtvejs og der vil være kaffe og the. Det er gratis at deltage.

## Tid og sted

Gruppen mødes hver eller hver anden uge, 8 gange i alt. Møderne varer to timer og foregår en hverdag typisk i tidsrummet 14-18 på Folkesundhed Frydenlund eller i Frivilligcenter Aarhus' lokaler på Sønder Allé 33. Vi starter løbende grupper, når der er deltagere nok.

## Tilmelding

Du tilmelder dig ved at kontakte Selvhjælpstilbuddet på [selvhaelp@frivilligcenteraarhus.dk](mailto:selvhaelp@frivilligcenteraarhus.dk) eller telefon 60 54 58 37.

