



TRIVSEL PÅ DAGSORDENEN

Hvorfor trivselsgrupper?

Børn og unge, der trives i skolen, klarer sig bedre fagligt og socialt. Det er svært at samle sig om læringen og det sociale fællesskab, hvis der er oplevelser, tanker, følelser og bekymringer, der fylder for meget. Derfor tilbyder vi trivselsgrupper, hvor børnene og de unge sætter ord på deres situation, hjælper hinanden med at afklare dilemmaer, oplever at de ikke er alene i verden og får hjælp til at sondre mellem, hvad de skal acceptere, og hvad de kan lave om på.

Selvhjælp Silkeborg

Selvhjælp Silkeborg er en frivillig forening, der siden 1991 har tilbudt selvhjælpsgrupper til børn, unge og voksne.

Selvhjælp er **ikke** terapi eller behandling, men en mulighed for at finde styrke i fællesskabet med andre. Gruppelederne sætter rammen for fællesskabet, men det er deltagerne, der hjælper hinanden ved at dele tanker, følelser og oplevelser. Alle grupper bygger på gensidig respekt, ligeværdighed og tavshedspligt.

Trivselsgrupperne er et samarbejde mellem PPR og skolerne i Silkeborg kommune og den frivillige forening Selvhjælp Silkeborg, og hvert år deltager over 200 børn og unge i grupperne.



KONTAKT OS!

Er du interesseret i at høre mere, så kontakt

Pædagogisk leder på Hvinningdalskolen

Niels Folke via Aula eller på mail

niels.folke@silkeborg.dk

eller Selvhjælp Silkeborg:

Trivselsgruppekoordinator

Kirsti Haven

Tlf: + 45 91525478

trivsel@selvhjaelsilkeborg.dk

Læs mere på vores hjemmeside:

www.selvhjaelsilkeborg.dk

Adresse:

Estrupsgade 4, 1. sal

8600 Silkeborg



TRIVSELSGRUPPER

For skolebørn i alderen 6-15 år



Det er godt sted at læsse af. Jeg kan sige ting, jeg ikke har sagt til nogen før — og så er det sjovt.

Freja, 9 år

Jeg er blevet meget mere glad, og er ikke mere så bekymret. Jeg er også blevet bedre til at styre mit temperament.

Carl, 11 år

Når jeg går ud af døren for at gå hjem, er det som om jeg flyver hjem. Så godt er det at komme her.

Sofie, 15 år

HVAD ER EN TRIVSELSGRUPPE?

Trivselsgruppen er et godt sted at være, hvis du:

- har brug for at tale med jævnaldrende om f.eks. skilsmisse, selvværd eller sorg
- gerne vil sætte ord på dine tanker og følelser for at blive klogere på din situation og dine handlemuligheder
- gerne vil lytte til dine kammeraters historier – og opleve, at I har ting til fælles
- gerne vil være en del af et trygt fællesskab, hvor der er plads til både alvor og sjov

HVAD LAVER VI I GRUPPEN?

I gruppen deler vi med hinanden, hvordan det er at være os, og taler om de ting, der fylder i hverdagen, som eksempelvis skilte forældre, ensomhed, sorg eller noget helt fjerde. Her er vi alle i samme situation, og der er plads til at dele både svære og gode oplevelser, tanker og følelser.

De voksne gruppeledere forbereder også øvelser eller lege, som kan gøre det nemmere at tale om og arbejde med det, der kan være svært, ligesom de også sørger for, at vi også husker at hygge os sammen. Temaerne i grupperne fastlægges efter gruppens deltagere og deres behov.

Der er tavshedspligt i alle grupper, og det betyder, at ingen uden for gruppen hører, hvad vi taler om—heller ikke forældrene!

Godt at vide

Det praktiske

I en trivselsgruppe er vi mellem fem og otte børn og to voksne gruppeledere. Vi mødes en til to timer om ugen, ca. ti gange.

Grupperne sammensættes efter alder og tema.

Grupper på din skole

På en stor del af skolerne i Silkeborg kommune tilbydes der trivselsgrupper, og her mødes grupperne som oftest i skoletiden, og grupperne ledes i fællesskab af en ansat på skolen og en frivillig fra Selvhjælp Silkeborg.

Du kan tale nærmere om mulighederne med den ansvarlige på din skole.

Trivselsgrupper hos Selvhjælp

Hvis din skole ikke tilbyder trivselsgrupper, eller hvis du ønsker en anden type gruppe, så er der også mulighed for at gå i gruppe om eftermiddagen i Selvhjælp Silkeborgs lokaler. Disse grupper mødes halvanden til to timer hver anden uge om eftermiddagen, og gruppelederne er begge frivillige hos Selvhjælp Silkeborg. Kontakt Selvhjælp Silkeborgs trivselsgruppekoordinator direkte for at høre mere om, hvilke typer grupper der tilbydes.