

HVEM ER Selvhjælp Silkeborg?

- Selvhjælp Silkeborg er landets største selvhjælpsforening.
- Vi er en uafhængig forening for frivilligt socialt arbejde, som har eksisteret siden 1991.
- Vi er mange frivillige og få ansatte, som laver styrkende fællesskaber.
- Vores bærende værdier er frivillighed, ligeværdighed, gensidighed, medmenneskelighed, fortrolighed og uafhængighed.
- Vores rødder er solidt plantet i en mangeårig erfaring og tradition, og samtidig udvikler vi os i takt med de behov, som mennesker i vores lokalsamfund oplever.
- Vi har store hjerter, og vi er åbne, nysgerrige og rummelige.

HVAD GØR Selvhjælp Silkeborg?

- Selvhjælp Silkeborg driver og udvikler selvhjælpsgrupper.
- En selvhjælpsgruppe består af 5-8 deltagere i samme livssituation og 1-2 gruppeledere.
- Selvhjælp betyder, at deltagerne deler erfaringer, følelser og tanker, og de støtter hinanden i samtaler faciliteret af gruppelederne.
- Selvhjælp Silkeborg indgår i mangeårige, tætte og voksende samarbejder med Silkeborg Kommune, Region Midtjylland, det lokale erhvervsliv og andre aktører i civilsamfundet. Fra den platform løfter Selvhjælp Silkeborg en væsentlig samfundsopgave.

HVEM GØR Selvhjælp Silkeborg det FOR?

- Selvhjælp Silkeborg er for alle mennesker fra 6 år, som står i en svær livssituation, og som kan indgå i en gruppe.
- Vores målgruppe bor primært i Silkeborg Kommune.

HVORFOR GØR Selvhjælp Silkeborg DET?

- Fordi ingen mennesker skal uønsket stå alene i svære livssituationer.
- Fordi vi ved, at selvhjælpsmetoden i form af præstationsfrie rum virker. Her skabes plads til forandring.
- Fordi vi ved, at mennesker i en selvhjælpsgruppe kan finde styrke i sig selv og i hinanden til at leve det liv, der er deres – også når det gør ondt.
- Fordi alle mennesker oplever tab, sygdom, svære livssituationer eller livskriser.

Pixifortællingen om Selvhjælp Silkeborg:

- ❖ **Selvhjælp Silkeborg** hjælper
- ❖ **mennesker i svære livssituationer** med at
- ❖ **finde styrke i sig selv og hinanden**, gennem
- ❖ **selvhjælpsgrupper** fordi
- ❖ **ingen mennesker uønsket skal stå alene i svære livssituationer.**