

**Har dit barn et fysisk handicap?
Har du lyst til at dele tanker og oplevelser med andre forældre i samme situation?**

Så kan selvhjælpsgruppen

**Forældre til barn med
fysisk handicap**

være noget for dig.

Det giver store omvæltninger her og nu – og ud i fremtiden – at få at vide at ens barn har et fysisk handicap.

Det kan være svært både for en selv og for omgivelserne at forstå og tackle den nye livssituation.

I selvhjælpsgruppen vil du møde andre, der står med de samme udfordringer, og der vil derfor være en grundlæggende forståelse for din situation.

I gruppen vil I kunne hjælpes ad med at tackle udfordringerne. I kan støtte hinanden i den proces det er, at skulle revurdere jeres forventninger til det at få et barn og til fremtiden.

På møderne udveksles erfaringer og problemstillinger som for eksempel:

- Hvordan får man skabt en god hverdag?
- Hvordan reagerer omgivelserne?
- Hvor og hvordan finder man den bedste og helt konkrete hjælp fra det offentlige?
- Hvordan tager man bedst vare på eventuelle søskende?
- Hvordan finder man tid og rum til sig selv og sit parforhold?
- Hvordan bevares overskuddet og livsglæden?

Selvhjælpsgruppen vil i starten mødes 2 timer hver 14. dag. Hen af vejen finder deltagerne selv ud af, hvor ofte der er behov og mulighed for at mødes.

Gruppen mødes altid i neutrale lokaler, oftest vores egne på Østergade 9, 1. sal i Silkeborg

Gruppen får i starten støtte fra en igangsætter, der hjælper gruppen godt i gang.

Der er tavshedspligt i gruppen.

Det koster et engangsbeløb på 100 kr. at deltage.

Er du interesseret i at høre nærmere, så kontakt:

Mette Løvstad – Daglig leder **Tlf. 86 80 58 78**

Selvhjælp Silkeborg, Østergade 9, 1. sal, 8600 Silkeborg

Du er også velkommen til at sende en mail til: selvhaelpsilkeborg@gmail.com

Yderligere information om selvhjælp:

www.Selvhaelpsilkeborg.dk

