

GÅ-GRUPPER

Frivilligcentret har indgået spændende samarbejde med ADHD-foreningen om gå-grupper

ADHD-foreningen har modtaget mange henvendelser fra voksne med ADHD under Coronapandemien. De føler sig ensomme og efterspørger støtte og netværk. Derfor har Frivilligcentret indgået et samarbejde med foreningen om at oprette gå-grupper for voksne med ADHD. På den måde får de mulighed for at komme ud, møde andre og samtidig snakke om, hvad der rører sig, når man har ADHD, og når samfundet hele tiden forandrer sig pga. Covid-19.

Gå-grupperne ledes af frivillige, og Frivilligcentret søger derfor nu 1-2 frivillige, som vil stå for en gå-gruppe i foråret. Som frivillig er opgaven:

- Deltage på uddannelsesdag søndag d. 28. februar kl. 13-16. Foregår online via Teams.
- Planlægge en passende gå-rute, som gruppen skal gå.
- Facilitere samtaler om temaer, som er beskrevet i en manual udformet af ADHD-foreningen. Temaerne er udvalgt til at få deltagerne til at reflektere over egne muligheder for at opsøge fællesskaber, samt strategier til hverdagen, så der frigives overskud til at opsøge socialt samvær. Manualen indeholder også anvisninger til gåturene, så man som frivillig har forskellige greb, der kan bruges, så deltagerne taler med hinanden om det aktuelle emne.
- Én gåtur forventes at vare en times tid, og der planlægges gåture hver uge i et forløb på 10 gange.
- udsende en reminder på SMS til deltagerne.
- Gruppen kan forhåbentligt starte i marts måned, men situation med Covid-19 følges tæt, og alle retningslinjer overholdes selvfølgelig.

Gå-grupperne er et lille, men vigtigt skridt på vejen til at deltage aktivt sammen med andre. I gå-grupperne får deltagerne styrket deres sociale kompetencer og bliver bekræftet i, at de også har noget at byde ind med og at andre nyder godt af deres selskab.

ADHD-foreningen vil udarbejde en manual, som klæder dig på som frivillig, og de står til rådighed med supervision og sparring, hvis der er brug for det. Frivilligcentrets selvhjælpskoordinator står ligeledes til rådighed, hvis du har brug for det.

Vil du være med til at styrke og gøre en forskel for voksne med ADHD?

Så meld dig som frivillig til selvhjælpskoordinator Anette F. Helland:

Mail: koordinator@frivillighorsholm.dk

Telefon: 2883 4326