

Jeg er frivillig i DepressionsForeningen

Flemming Horsfeldt

August 2024

Det første skridt mod forandring

Selvhjælpsgruppe for personer med depression åbner i august i Hjørring.

Det præcise tal er ukendt, men data taler for, at cirka 250.000 danskere på årsbasis rammes af en let, middel eller svær depression. Dertil kommer følgevirkninger for alle de pårørende. Det koster for de ramte mennesker i form af tab i livskvalitet og ar på sjælen.

For samfundet koster det formuer i tabt arbejdsfortjeneste, produktionstab og sygedagpenge. Det giver mange gode grunde til at gøre noget ved problemet, og i Hjørring sker det nu i form af en selvhjælpsgruppe for personer over 18 år, der er ramt af depression.

En selvhjælpsgruppe er et sted, hvor de svære tanker kan blive lettere, fordi man deler dem med andre, som kan forstå ens situationen. Det er erfaringsudveksling med ligesindede i et trygt rum med fortrolighed, fortæller Flemming Horsfeldt, som foruden at drive Psykoterapeutisk Klinik i Hjørring også er frivillig gruppeleder i det nye og gratis tilbud, som DepressionsForeningen åbner i Hjørring.



Læs videre på næste side...

Første møde i selvhjælpsgruppen foregår på Hjørring Bibliotek sidst i august, og som DepressionsForeningen skriver om selvhjælpsgrupper, handler det om at tage det første skridt mod forandring – sammen med andre. At få et givende fællesskab, hvor der også kan gives inspiration til at komme godt videre. Her kan deltagerne blive inspireret til at tænke anderledes om deres situation og få redskaber til at komme gennem deres udfordringer via eksemplets magt.

Flemming Horsfeldt har tidligere være frivillig formand i Red Barnet Hjørring. Der gik ikke lang tid, før han også var med i Red Barnets Hovedbestyrelse, og det var en god tid med mange væsentlige opgaver. Men også opgaver, der skulle bruges meget tid på, og derfor valgte han at overdrage posten til en anden efter et par år. Han har nu valgt at blive frivillig i en selvhjælpsgruppe, som samles onsdag i lige uger fra kl. 16 – 18 på Hjørring Bibliotek.

Det er en lige så væsentlig opgave, men en anden opgave, som bedre kan passe sammen med mit professionelle virke og privatlivet, og hvor jeg i øvrigt kan bruge mine personlige og faglige erfaringer på en god måde. Jeg er den ene af to frivillige gruppeledere for den nye selvhjælpsgruppe. Kathe hedder min makker, og hun kommer med familiære erfaringer med depression. Sammen føler vi os godt rustet til at få skabt en god og tryk ramme om selvhjælpsgruppen, og vi glæder os til at møde de mennesker, som vil være med. Alle der er interesseret i muligheden, er velkomne til at ringe til mig, hvis der er spørgsmål til selvhjælpsgruppen. Og jeg vil også gerne have tilmeldinger, så vi ved, hvem der møder op, når gruppen samles første gang onsdag den 21. august, siger Flemming Horsfeldt, som du er velkommen til at kontakte på tlf. 25 28 28 14.

Frivillige FORTÆLLER

Vil du vide mere om muligheder i den frivillige sociale verden, kan du kontakte Frivilligcenter Hjørring i Østergade 9 i Hjørring, hvor åbningstiden er:
tirsdag og torsdag kl. 08.30 – 17.00

Du er også velkommen til at ringe til koordinator Mette Jakobsen på tlf. 24 26 40 70