

Udover selvhjælpsgrupper tilbyder CSM-Øst

- Psykologfaglig behandling
- Socialrådgivning
- Rådgivning ved frivillige
- Caféaftener (Frirummet)
- Specialrådgivning og udredning gennem VISO

Find flere oplysninger på:

www.csm-danmark/ost

Om at være blandt ligesindede. Mange seksuelt misbrugte slås med en følelse af at være anderledes, udenfor og forkert. At møde mennesker, som har tanker og følelser, der ligner ens egne, og samtidig opdage, at der er tale om helt almindelige mennesker, kan være en stor lettelse..

Selvhjælpsgrupper



En selvhjælpsgruppe er for dig, som gerne vil møde genkendelighed og have muligheden for at spejle dig i andre med samme problematik.

CSM-Øst tilbyder selvhjælpsgrupper for mænd og kvinder, som har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen. Du skal være fyldt 23 år, og du skal have været i et terapeutisk behandlingsforløb, hvor det seksuelle overgreb har været en del af behandlingen. En selvhjælpsgruppe er en samtalegruppe, som mødes hver 14. dag fra kl. 16.00 – 18.30.

En facilitator (fagperson) deltager i alle møderne. Facilitator vil facilitere processen og ind imellem præsentere oplæg i forskellige temaer som alle knytter sig til overgrebsproblematikken.

I selvhjælpsgruppen er det muligt at dele problemer og erfaringer med andre. Mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb, har ofte brug for at dele problemer og erfaringer med andre. De kan føle sig alene med deres tanker og følelser og have brug for at møde genkendelighed og forståelse.

Selvhjælpsgrupper er samtalegrupper for mennesker, der er i 'samme båd'

Her kan man mødes med andre, hvor seksuelle overgreb ikke er et tabu. Her kan man frit tale om hvordan man har det, hvordan det seksuelle overgreb har påvirket ens liv og hvordan man lever med det i dag. Det er muligt at læne sig op af gruppens fælles erfaringsgrundlag og derved opleve en større handlekraft i forhold til livet her og nu.

Hvad gør jeg, hvis jeg gerne vil deltage?

Kontakt Nina Kaiser

Mandag til torsdag kl. 9-15.

Telefon: 6019 4074

E-mail: nka@csm-ost.dk

Der afholdes en visiterende samtale, hvor du har mulighed for at høre mere detaljeret om selvhjælpsgruppen.

En selvhjælpsgruppe er en samtalegruppe, hvor man kan vende livets hændelser – sorger, vanskeligheder og glæder – med ligesindede i et trygt rum.