

CSM:Øst

Center for Seksuelt Misbrugte

Frivilligsektion

Samvær med ligesindede i trygge rammer

Frivilligsektionen tilbyder anonym rådgivning og vejledning samt krop/psyke tilbud for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen.

CSM Østs frivillige har gennem grundig uddannelse og oplæring stor viden om senfølger.

Anonym rådgivning – chat- og telefonrådgivning

Rådgivningen er henvendt til alle over 18 år der har senfølger efter seksuelle overgreb barndom eller ungdom. Pårørende og fagpersoner kan ligeledes henvende sig for rådgivning.

 Link til chatrådgivning:

<https://csm-danmark.dk/chatradgivning/>

 Link til telefonrådgivning:

<https://csm-danmark.dk/ost/anonym-telefonradgivning/>

Krop/psyke tilbud

Her kan du mødes med ligesindede i trygge omgivelser. Det er ikke et krav, at du er i behandling hos CSM Øst eller benytter et af centrets andre tilbud.

- Traumesensitiv yoga
- Psykomotorisk træning
- Kreativt værksted/kunst terapi
- Manu vision
- Foredrag



Link til aftentilbuddene:

<https://csm-danmark.dk/ost/aftentilbud/>

Her finder du os:

 **Frederiksberg:**

Rathsacksvej 9
1862 Frederiksberg C

 **Holbæk:**

Rådhuspladsen 1
4300 Holbæk

 **Næstved:**

Jernbanegade 10
4700 Næstved

Er du interesseret i at deltage eller høre mere,
så kontakt Frivilligsektionen på mail eller telefon:

 aktiviteter@csm-ost.dk ·  +45 60 18 70 92

CSM:Øst

Center for Seksuelt Misbrugte



Du kan se vores åbningstider og læse mere om vores tilbud på hjemmesiden: [🌐 csm-danmark.dk/ost/](https://www.csm-danmark.dk/ost/)