

# Frirummet Frederiksberg

# Selvhjælpsgruppe



## For personer med senfølger efter seksuelle overgreb som har afsluttet et behandlingsforløb

Gruppen starter til februar 2025 og der er introsamtaler d. 8. & 15. januar 2025

### HVAD ER EN SELVHJÆLPSGRUPPE?

En selvhjælpsgruppe er et struktureret og støttende tilbud, hvor du udover at fortælle om dig selv får mulighed for at lytte til og lære af andre, der tumler med lignende udfordringer som dig. Der er ikke tale om et terapiforløb, men om en gruppe af ligesindede.

Gruppen varetages af to frivillige gruppeledere, der guider alle deltagere igennem hele forløbet. Gruppelederne har ansvaret for at skabe et fortroligt og trygt rum, og er klædt på til at skabe de bedste rammer for en god samtale.

### HVORDAN FOREGÅR DET?

Der vil være 6-7 deltagere, som mødes hver anden uge for at dele de erfaringer, I hver især har gjort, om det at have senfølger. I gruppen er dine erfaringer vigtige, fordi de kan være med til at kaste et nyt lys over andres situation.

Alle har tavshedspligt – både deltagere og gruppeledere.

Gruppen mødes i CSM-huset på Rathsacksvej, Frederiksberg

### KONTAKT OS

Er du interesseret i at blive en del af denne selvhjælpsgruppe er du meget velkommen til at kontakte administrationen i Frivilligsektionen.

Skriv en mail til [aktiviteter@csm-ost.dk](mailto:aktiviteter@csm-ost.dk), så vil vores gruppekoordinator Josephine kontakte dig og fortælle mere om gruppen.