

Udover selvhjælpsgrupper tilbyder CSM-Øst psykologfaglig behandling, socialrådgivning, frivillig rådgivning, caféaftener samt specialrådgivning og udredning gennem VISO. Find flere oplysninger på www.csm-ost.dk



"Taburet". Billedets tema er at klare det uoverstigelige.

Forsidebilledet hedder "Solopgang". Både det og "Taburet" er produkter fra det kreative værksted i Caféen i CSM-Øst



Selvhjælps- grupper

Selvhjælpsgrupper er for dig, som gerne vil møde genkendelighed og muligheden for at spejle sig i andre.

CSM:ØST
CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE

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.

I selvhjælpsgruppen er det muligt at tale om, hvordan man har det, hvordan overgrebet griber ind i ens liv og hvordan man lever med det i dag. Det er muligt at læne sig op ad gruppens fælles erfaringsgrundlag og derved opleve en større handlekraft i forhold til livet her og nu.

Grupperegler

Gruppen har et sæt regler og rammer, som man skal være indforstået med at overholde. Gruppen vil bestå af 6-8 personer og vil mødes hver anden uge fra kl. 16.00-18.30

Et selvhjælpsgruppeforløb består af følgende:

- 10 møder med facilitator (fagperson)
- 1 år mødes gruppen selv, hvor facilitator kommer på besøg ca. hver anden måned
- Gruppen afsluttes over 5 møder, hvor facilitator er med

CSM-Øst tilbyder selvhjælpsgrupper for mænd og kvinder, som har været udsat for seksuelle overgreb. 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 ikke en terapigruppe, men en samtalegruppe, hvor man kan vende livets hændelser – sorger, vanskeligheder og glæder – med ligesindede i et trygt rum.

Hvad gør jeg, hvis jeg gerne vil deltage?

Nina Kaiser er ansvarlig for visitation til selvhjælpsgruppen. Du kan kontakte hende på email: nka@csm-ost.dk eller tlf: 33 36 00 94.