



KVINNOHUSET
ÖREBRO



KVINNOHUSET
ÖREBRO

Självhjälpsgrupper

Du som har utsatts för sexuella övergrepp eller lämnat en relation med fysiskt, psykiskt eller ekonomiskt våld är välkommen att delta i en grupp.

En Självhjälpsgrupp består av 5 kvinnor som träffas regelbundet 1 gång per vecka under cirka tio veckor. I gruppen får du möjlighet att i en trygg miljö berätta utan att bli avbruten. Du ger, lyssnar till och tar emot av andra kvinnor. Tystnadslöfte råder och du kan vara anonym.

Gruppen möts i en stilla och trygg miljö och de tre första gångerna deltar två volontärer med tystnadsplikt från föreningen Kvinnohuset. De ger en introduktion till vad som är viktigt att tänka på för att gruppens träffar ska kännas trygga. Din samvaro i gruppen kan bli en självhjälps som kan vara ett läkande och ett stöd till att gå vidare i livet.

Att få uppleva att du inte är ensam om dina upplevelser och att inte bli ifrågasatt är viktigt i gruppen. Varje träff inleds och avslutas på samma sätt och vi fikar en stund mellan rundorna när ordet gått runt. Det finns inget tvång att berätta eller tala vid varje runda, känns det svårt så går det fint att lyssna till de andra och känna gemenskapen.

För dig som helt nyligen varit utsatt för sexuella övergrepp eller som ännu inte lämnat och avslutat din relation är Självhjälpsgruppen olämplig. Gruppens medlemmar kan inte och ska inte ge stöd vid akuta kriser där det kan behövas professionell hjälp. Du bör i så fall kontakta sjukvården eller Kvinnohuset på hjälptelefonen. Om du är intresserad av att delta i en grupp så kan du mejla till sjalvhjalpsgrupp@kvinnohusetorebro.se Grupper startas fortlöpande beroende på anmälningar. Ange om du önskar dag eller kväll.



KVINNOHUSET
ÖREBRO