

# STØTTEGRUPPER

## - Et gratis tilbud til dig der har været udsat for seksuelle overgreb

Thora Center tilbyder fra 2016 støttegrupper til mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb. Tilbuddet er gratis og målrettet alle, der har brug for at tale med andre i samme situation. Støttegrupperne er ikke terapeutiske.

### STØTTEGRUPPER

- første kvartal 2016

- **Kvindegruppe**

- 20-25 år
- opstart primo februar

- **Mandegruppe**

- 40-60 år
- opstart ultimo marts

- **Ungdomsgruppe, kvinder**

- 14-19 år
- opstart ultimo februar

OBS: Falder du uden for grupperne, så kontakt os alligevel. Vi opretter løbende nye grupper.

### FORM OG INDHOLD

#### Form

En støttegruppe består af 4-6 deltagere og de afholdes hver 14. dag á 2 timer i alt 8 gange. 2-3 fagpersoner fra Thora Center faciliterer grupperne.

#### Indhold

Støttegrupperne tager udgangspunkt i deltagerens behov, og der arbejdes med forskellige livsrelaterede temaer fra gang til gang. Temaerne aftales i samarbejde med deltagerne ved første møde.

Læs mere om form og indhold på side 2.

### KONTAKT OS - HELT ANONYMT

Kunne du tænke dig at komme i en støttegruppe, er du velkommen til at kontakte os. Du kan kontakte os helt anonymt alle ugens dage på mail eller ringe til os mandag-torsdag 10-15.

**Kontakt os på:**  
Telefon: 3332 8650  
mail: [abuse@thoracenter.dk](mailto:abuse@thoracenter.dk)

Læs mere om Thora Center her:  
[www.thoracenter.dk](http://www.thoracenter.dk)

Thora Center er en landsdækkende, frivillig organisation, som arbejder for at forhindre overgreb. Thora Center arbejder med mennesker, for mennesker.

Thora Center



# Mere om støttegrupper

---

## Gruppensammensætning og struktur

Støttegrupperne sammensættes ud fra deltagernes alder og køn samt den specifikke overgrebsproblematik. En støttegruppe består af 4-6 deltagere og grupperne afholdes hver 14. dag á 2 timer i alt 8 gange. 2-3 fagpersoner fra Thora Center vil facilitere grupperne. Ud fra tidligere erfaringer ved vi, at det er vigtigt for en gruppen at have en fast mødestruktur og et sæt af gruppe-regler, som alle er indforstået med. Disse gruppe-regler aftales og uddybes under det første møde.

## Formålet med at deltage i støttegruppe

At deltage i en selvhjælpsgruppe giver mulighed for at møde andre med lignende baggrund og problematik. Støttegruppen skal udgøre en tryk ramme, hvor den enkelte deltager kan dele spørgsmål, tanker og erfaringer, der vedrører den smerte, som er en følge af seksuelle overgreb. Formålet er, at deltagerne får mulighed for at spejle sig i hinanden og møde en dyd forståelse, der kan være svær at finde andre steder. Mange misbrugte kæmper med en oplevelse af at være anderledes, forkert og alene i verden - at møde andre med de samme tanker kan afhjælpe de negative følelser og give den enkelte en øget oplevelse af selvværd.

## Selvvalgte temaer

Støttegruppernes indhold tager grundlæggende udgangspunkt i deltagernes behov. I grupperne arbejdes der med forskellige livsrelaterede temaer, der aftales i samarbejde med deltagerne ved det første møde. Eksempler på temaer kunne være kærlighed, venskaber eller fremtiden.

At støttegrupperne tager udgangspunkt i disse temaer skyldes, at seksuelle overgreb ofte har konsekvenser for alle livets forhold. Støttegruppen kan derfor udgøre et rum, hvor der kan opstå forståelse for, hvordan overgrebet har grebet ind i ens liv og hvordan man lever med det i dag. Dette kan give mulighed for en fælles indsigt deltagerne imellem - og samtidig bidrage til en større handlekraft hos den enkelte i forhold til livet her og nu.