

Hjælp til selvhjælp

Aabenraa Selvhjælp, som blev oprettet i 1996, er en selvejende institution med frivillige medarbejdere. Vi yder medmenneskelig støtte, omsorg og hjælp til selvhjælp til mennesker i krise. Aabenraa Selvhjælp støttes økonomisk af Socialministeriet, Aabenraa Kommune samt private virksomheder og fonde.

Aabenraa Selvhjælp
- vi lytter til dig!



Aabenraa Selvhjælp

Skibbrogade 21 . 6200 Aabenraa

Telefon 74 63 15 86

e-mail: info@aabenraa-selvhjaelp.dk

www.aabenraa-selvhjaelp.dk



Er dit liv
i kaos?

Vi vil lytte til dig, hvis du har svært ved at overskue dit liv

Vi vil hjælpe dig til at komme videre, hvis du synes, at dit liv er i kaos på grund af personlige problemer.

Det kan være i forbindelse med sorg, skilsmisse, seksuelt overgreb, vold, psykisk overgreb, depression, parforhold, misbrug eller selvmordstanker. Vi har mange forskellige tilbud om hjælp til selvhjælp:

Individuelle samtaler

Samtaler med én af vores frivillige medarbejdere, der er uddannet til at tale med mennesker i krise. Det kan hjælpe dig igennem en svær tid.

Selvhjælpsgrupper

Du kan hente støtte og hjælp ved at tale med andre, som har lignende problemer. Selvhjælpsgrupper-

ne bliver ledet af en frivillig medarbejder fra Aabenraa Selvhjælp.

Bisiddere

En af vores frivillige medarbejdere kan ledsage dig til møde, f.eks. med kommunen, hvis du har brug for støtte.

Grupper for børn og unge

6-10 børn og unge i skolealderen mødes 8-10 gange. Vi taler om grundlæggende følelser for at lære, hvordan man selv kan få det bedre, og hvordan man kan hjælpe andre.

Akut støtte og omsorg

Du er altid velkommen til at kontakte os. Vi finder altid plads til en samtale.

Hjælp til at komme videre

Vi yder hjælp til selvhjælp. Der er ikke tale om terapi eller behandling.

Frivillige medarbejdere

Medarbejderne i Aabenraa Selvhjælp er ressourcestærke og har overskud til at yde hjælp til selvhjælp. Alle frivillige medarbejdere har gennemgået Aabenraa Selvhjælps grundlæggende kursus. Medarbejderne har en betydelig personlig indsigt og livserfaring, og de har lært at tale med mennesker i krise.

Alle medarbejdere i Aabenraa Selvhjælp har tavshedspligt, og du kan være anonym.

Hvad koster det?

Den første samtale er gratis, men derefter skal du betale et éngangsbeløb på 200 kr.

Åbningstider

Vi har åbent mandag-torsdag kl. 10.00-16.00 og fredag kl. 10.00-14.00.

Vi tilbyder også samtaler i Padborg.

