

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



Offer for
overgreb?

Vi kan hjælpe dig til at komme videre, hvis du har været udsat for overgreb

Det kan være meget betydningsfuldt for dig at have andre at tale med, hvis du har været udsat for vold eller overgreb, uanset om overgrebet er fysisk eller psykisk.

Du kan have brug for støtte og omsorg i forbindelse med en akut hændelse, men også hvis volden eller overgrebene har fundet sted i en længere periode eller for længe siden.

Brug for at komme videre

Det er ingen god idé at gå alene med problemerne, hvis du har været udsat for vold, voldtægt, trusler, fysiske og seksuelle overgreb. Aabenraa Selvhjælp kan give

dig støtte til at gøre noget ved problemerne.

Individuelle samtaler

Vi kan tilbyde dig personlige samtaler, hvis du har behov for at tale ud om dine problemer i forbindelse med vold eller overgreb. Vi kan også ledsage dig til samtaler med myndigheder og andre, hvis du har brug for støtte fra en bisidder.

Selvhjælpsgrupper

Det kan være, at vi har mulighed for at oprette en selvhjælpsgruppe, hvor du kan hente støtte og hjælp hos andre, der har prøvet problemerne på deres egen krop.

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.

