

Når skilsmissen gør ondt...

At blive skilt efter mange års samliv medfører ofte problemer med hensyn til fælles børn, bolig, venner, økonomi mv. Og med det følger også mange uafklarede tanker og følelser. Ved du ikke, hvor du skal gå hen med dine tanker, din vrede, sorg og frustration kan deltagelse i en selvhjælpsgruppe med personer, der har været igennem det samme måske være noget for dig.

En selvhjælpsgruppe er en samtalegruppe, hvor alle deltagerne kender til skilsmisse. Deltagerne kommer i gruppen, fordi det hjælper at dele tankerne med ligesindede. Der er ikke knyttet psykologer eller terapeuter til gruppen. En selvhjælpsgruppe bygger på grund-ideen om, at man kan hjælpe sig selv ved at sætte ord på ens tanker, og følelser i den situation man står i. Grupperne tilknyttes en frivillig igangsætter de første 4-6 gange. Igangsætteren får snakken i gang, og præsenterer en mødestruktur.

Har du brug for og lyst til at deltage i en selvhjælpsgruppe for personer, der har oplevet en skilsmisse eller et brudt parforhold, kan du henvende dig i Frivilligcenter & Selvhjælp Rudersdal, Skovgærdet 4 i Holte, tlf. 45 89 00 56 eller mail: frivilligcentret@mail.dk.

Gruppens møder er planlagt til mandage kl. 19 – 21 fra februar 2010.

