

Udkast til hjemmesiden:

## **Gruppeforløb i Spor Aarhus – en selvhjælpsgruppe for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb faciliteret af frivillige erfaringseksperter**

Gruppen er en selvhjælpsgruppe, hvor man selv byder ind med sit bidrag til de forskellige temaer fra gang til gang og er altså hverken terapi eller rådgivning, men en gruppe for ligesindede.

Vi mødes den sidste tirsdag i måneden - bortset fra juni, juli og december, hvor der er ferie. Vi starter op d. 31/3-26 på Folkehuset Møllestien. Mødet i februar afholdes privat (hvis man ønsker at deltage på det møde, kontaktes facilitatorer for nærmere information)...

Vi mødes fra kl. 17 - 19. Der vil være kaffe, kakao og the.

I april afholdes gruppen som en walk-and-talk i Århus og omegn – nærmere info om mødested følger, når vi nærmer os.

Mødested er Folkehuset Møllestien, Grønnegade 10, Aarhus. Der er mulighed for parkering i den tilhørende parkeringskælder.

Ved hver mødegang tages der udgangspunkt i et på forhånd fastsat emne (se nedenfor), som også er delt med gruppens medlemmer på forhånd, så der er mulighed for forberedelse hjemmefra. Dette sendes som udgangspunkt ud via mail 4-5 dage inden hver mødegang.

Gruppen er kontinuerligt åben for nye medlemmer, men der er stop for optag af flere, hvis gruppen overstiger 12 personer inklusiv facilitatorer.

Ved venteliste kan man som udgangspunkt max deltage i gruppen i et år.

Gruppen ligger som et åbent tilbud på Spors hjemmeside. Det kræver at man er medlem af Spor, for at kunne deltage i gruppeforløbet.

Ved interesse for at deltage i gruppen kontakter man facilitatorer via mail (se nedenfor).

Herefter bliver man kontaktet og vi taler lidt sammen og afstemmer fælles forventninger.

Ved næste gruppemøde møder man op en halv time før mødestart til en landing med facilitatorer og deltager herefter i mødet og mærker om forløbet taler til den en og om der er kemi.

Frivillige-facilitatorer og erfaringseksperter for gruppen er Anne Sandahl og Heidi Bjerrum Bendsen, som kan kontaktes via mail: aarhus@landsforeningen-spor.dk

Mødegange i 2026 er:

26.02.26 (obs på dato og sted er anderledes!!!) - Hvilke positive tiltag virker for mig i hverdagen og hvordan hjælper de mig med at formindske mine senfølger?

31.03.26 - Min familie og andre pårørende omkring mig - hvor får jeg hjælp og støtte? Beder jeg selv om det - og kan jeg også sige fra?

28.04.26 - Hvordan kan jeg lære at favne og forstørre de ting i mit liv, der er positive fremfor at dyrke det, der ikke virker for mig?

26.05.26 - At være forælder med senfølger - hvordan håndterer jeg det?

25.08.26 - Hvor finder jeg støtte, hjælp og spejling? Deling af links, podcast, artikler, foreninger, frivilligt arbejde m.m.

29.09.26 - Hvordan mærker jeg min krop og husker jeg at værdsætte alt det, den gør for mig?

27.10.26 - Hvordan håndterer jeg hverdagen med dens påvirkning udefra, som påvirker mit indre og så jeg stadig får passet på mig selv?

24.11.26 - Senfølger jeg ikke vidste, jeg havde og hvordan de påvirker mig?