

# KOM VIDERE MAND

For mænd der er ramt af skilsmisse, stress, ledighed og andre livskriser

**Det kan være svært at dele sine tanker og følelser når livet gør ondt. Kom Videre Mand hjælper mænd i krise videre igennem et fællesskab af mænd i samme eller lignende situation.**

Gruppen er et fællesskab hvor 8 mænd mødes i 8 uger, lytter og fortæller om konkrete emner, og får inspiration til at komme videre. Gruppen har en mandlig frivillig gruppeleder, som guider deltagerne igennem forløbet. Emnerne er bl.a:

- Finde fokus og få overblik
- Skabe gode relationer
- Blive bedre til de svære samtaler
- Få vækket dine ressourcer
- Styrke din evne til at takle svære livssituationer

Til hver mødegang fortæller alle på skift om deres oplevelser og tanker om dagens emne. Der er tavshedspligt i gruppen. Gruppen er sammen i to timer, med en pause midtvejs og der vil være kaffe og the. Det er gratis at deltage.

## Tid og sted

Gruppen mødes hver uge, 8 gange i alt. Møderne foregår en hverdag typisk fra kl. 16-18 i Frivilligcenter Aarhus' lokaler på Sønder Allé 33.

Vi starter løbende grupper, når der er deltagere nok.

## Tilmelding

Du tilmelder dig ved at kontakte Selvhjælpstilbuddet på [selvhaelp@frivilligcenteraarhus.dk](mailto:selvhaelp@frivilligcenteraarhus.dk) eller telefon 60 54 58 37.

