

Når jeg har sagt farvel til volden



Når man som du har været udsat for vold, og nu har taget det store skridt, at søge hjælp og flytte på krisecenter, er der mange tanker og følelser på spil. Ligesom der også vil komme mange praktiske udfordringer, i forhold til blandt andet kommune og andre myndigheder.

Under dit ophold i LOTUSHUSET vil du derfor opleve at du, er i en proces, med flere faser. Du vil også opleve, at du får en følelse af at komme til at stå i stampe, fordi der i ved mange af de praktiske ting er ventetid.

Eksempel på de faser du vil kunne gennemgå.

Fase 1.

Stres, angst og ked af det.

Du vil opleve, at selvom du nu er i sikkerhed, er du stadig stresset, bange og meget træt. Dette er helt naturligt, da du gennem længere tid har levet i et stres fyldt forhold, din krop skal først nu til at turde slappe af, og lære at du er i sikkerhed. Du vil også kunne blive meget ked af det, og måske blive i tvivl

LOTUSHUSET

Møllesvinget 6, 2690 Karlslunde. Tlf: 53 83 26 90
Cvr: 40841636



Fase 2

Myndigheder.

Der tages kontakt til myndigheder. Det kan være Familieretshuset i forbindelse med skilsmisse, forældremyndighed, bopæl mm. Det kan også være kommunen, hvis du f.eks. skal søge kontanthjælp eller anden ydelse, du vil også blive orienteret om egenbetaling. Din bolig situation skal afklares, og du skal skrives op til bolig. Denne fase kan virke langsommelig, da der ofte er ventetid på svar.

Mange oplever også denne fase som god, for der er noget der skal gøres, hvilket kan give en afveksling i hverdagen.

Fase 3

Krise bearbejdning

For at komme igennem en krise, er det vigtigt at se den i øjnene og få den bearbejdet. Det vil sige, at du skal have rum og mulighed for, at erkende hvad volden har haft, og stadig har, af betydning for dit liv, og dit selvbillede. Det er vigtigt, at du får hjælp til at komme ud af voldens greb, og får hjælp til at genfinde dig selv. Du vil derfor blive tilbudt op til 10 samtaler med en psykolog. Ligeledes vil dine børn få tilbud om legesessions eller samtaler, alt efter deres alder.

Fase 4

Farvel til LOTUSHUSET

Når du har fået bolig, og er klar til at flytte ud og begynde dit nye selvstændige liv. Vil du måske føle angst og usikkerhed igen. Lad dig ikke forskrække, det ukendte du skal i gang med, kan virke skræmmende.

Ligesom i alle andre faser i livet, er disse faser heller ikke statiske. Du vil hele tiden være i flere af den ad gangen, men de er en vejledning til dig, så du måske bedre kan forstå dine tanker, følelser og reaktioner. Det er også vigtigt at være bevidst om, at ingen reagerer ens, og at ikke alle reagerer på kriser som du gør.

Uanset hvor du er i forhold til din krise, vil du altid kunne få råd og vejledning af personalet. Du kommer ikke til, at gå alene igennem din krise, du vil blive guidet og støttet, både gennem de samtaler, der bliver afholdt en gang om ugen, men også når du ellers har brug for det. Du er altid velkommen til, at tage fat i en medarbejder, når du har et spørgsmål eller har brug for en skulder at støtte dig til.