

## Åpen gruppe for deg som ikke definerer deg som heterofil.

Mangfold og annerledeshet beskrives ofte som noe positivt, men kan for mange være krevende å leve ut og å leve med - ikke minst over tid.

Vi kan erfare gode liv, kjærlighet, glede og samvær, men også diskriminering, latterliggjøring, mobbing, ensomhet og utfordringer knyttet til HIV, PrEP, rus, vold og manglende tilhørighet.

Savner du et sted du kan snakke åpent og beskyttet om hvordan det påvirker deg å leve ditt liv? Vi inviterer til et rom for samvær, refleksjon og støtte for ulike livserfaringer. Intensjonen er å være sammen om de gleder og utfordringer som preger våre liv som ikke-heterofile.

Hvor: Rosenkrantzgate 10 A. 6 etg. Sentrum psykoterapi & veiledning v/Rolf Aspestrand

Når: Vi møtes en gang i måneden. Første samling er:

fredag kl. 13. September kl. 14.00 – 16.30

18. oktober kl. 14.00 – 16.30

15. november kl. 14.00 – 16.30

13. desember. Kl. 14.00 – 16.30

Vi ønsker det skal være relativt uforpliktende å være med i denne gruppen. Derfor definerer vi den som åpen - det vil si du kan delta hver gang eller en gang. Du velger selv om vil si noe eller dele noe med gruppen. Du er uansett hjertelig velkommen til å være sammen med oss. Om du kommer håper vi likevel du prøver å bli der i de 2.5 timene gruppen varer - da det gjør det tryggere for de som delta.

Det vil maksimum være syv deltakere i gruppen med ønsket om å skape en trygg og støttende ramme. Samtykke om taushetsplikt må signeres av alle deltakere.



Gruppen blir ledet av **Rolf Aspestrand**, psykoterapeut/veileder, MNGF, master i folkehelsevitenskap og 14 års erfaring fra Sentrum psykoterapi & veiledning. Rolf er gift med Øystein, og har to barn. Han har tidligere levd i samliv med Dennis som døde av AIDS i 1996.

«Livet i dag er bra. Samtidig ser jeg etter 54 års livserfaring og 15 års praksis som terapeut hvordan episoder med mobbing, diskriminering, tap og skam – rammet meg på flere måter enn jeg tidligere har trodd, og kan stadig prege selvfølelsen, livsmotet og troen på egen verdi. I arbeidet som terapeut ser jeg flere som lever med lignende erfaringer som går inn i destruktive mønstre og isolerer seg. Vi trenger flere trygge rom der vi kan få bekreftet og bearbeidet våre erfaringer sammen med andre. Tilbudene er i dag få, særlig for voksne, og skammen til tider for stor til å søke støtte».

Send påmelding eller spørsmål om tilbudet til: [rolf@aspestrand.no](mailto:rolf@aspestrand.no)

Pris: kr. 590.- pr person pr gang (vipses ved påmelding til: 943 20 304).