

# Café Exit

Fra indsat til værdsat

## Café Exit København

Saxogade 5, 1662 København V

Åbent: Mandag-torsdag kl. 9-16 – samt efter aftale

Kontaktperson vedr. samtaleforløb:

**Socialkoordinator Mette Andersen**

Tlf. 51 46 56 65 – mail: [man@cafeexit.dk](mailto:man@cafeexit.dk)

**Kultureftermiddag den sidste torsdag i måneden kl. 16.30-19.30**

i Apostelkirkens menighedssal,

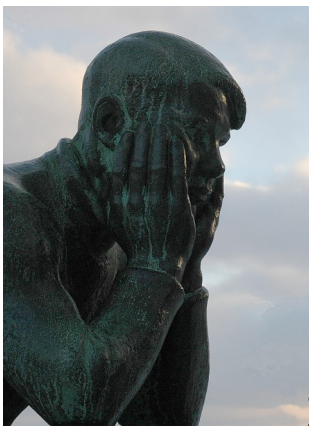
Saxogade 13 (over gården), 1662 København V

*Tjek på hjemmesiden, om der er afvigelser i tidsplanen.*

Læs mere på [www.cafeexit.dk](http://www.cafeexit.dk)



## Samtaler med en terapeut



## Hvad er terapeutiske samtaler i Café Exit?

Samtaler med en terapeut i Café Exit er et tilbud for indsatte og tidligere indsatte i de danske fængsler og arresthuse. Samtalerne er gratis og har en varighed på ca. 1 time pr. gang. Første samtale tager normalt op til halvdelen time.

Du kan booke en enkelt samtale eller et længere forløb. Hvis du er tale om et forløb, laver vi sammen en plan for forløbet ved en af de første samtaler. Antal samtaler, længden af forløbet, og hvor tit vi skal mødes, aftaler vi også i fællesskab. Det kan variere meget og kommer meget an på, hvad behovet er, og hvad vi sammen finder fornuftigt i forhold til indholdet og emnerne i samtalerne.

Samtalerne finder sted i Café Exits lokaler i Apostelkirken, Saxogade 13, 1. sal (over gården), 1662 København V – eller i sjældne tilfælde et andet sted f.eks. i fængsel eller arresthus. (I givet fald skal det aftales med fængslet, at vi indleder et samtaleforløb.)

## Hvad kan jeg tale om - og hvordan?

Du kan tale om alt. Terapeuten har tavshedspligt, og det, I taler om, bliver ikke sagt andre steder. Du kan derfor tale om det, som lige præcis du synes er vanskeligt eller svært.

Har du følt dig trist, angst og med manglende interesse efter afsoning? Er det svært at strukturere dagligdagen uden for murene? Er det svært at vende tilbage til familien eller kæresten? Ønsker du hjælp til at starte en ny begyndelse og holde dig fra kriminalitet eller misbrug i fremtiden? Eller har du brug for at snakke om fortiden for bedre at kunne lægge den bag dig?

Emnerne kan være mange, og du bestemmer – i samarbejde med terapeuten – hvad du synes fokus for samtalen eller forløbet skal være. Måske synes du også, at det kan være svært at tale om det, der er problemfyldt eller vanskeligt. Det er helt i orden og normalt. Terapeuten kan hjælpe dig med at sætte ord på, hvad du tænker og føler.

Metoderne i samtalerne er forskellige alt efter emnet og dig som person: Nogle har glæde af skemaer, skrive tingene ned, små opgaver fra samtale til samtale, mens andre har glæde af at gå mere i dybden med følelser og tanker. Vi finder ud af det i fællesskab.

## Hvordan får jeg en tid?

Det er frivillige terapeuter, der står for samtalerne – og du kan booke en tid ved at kontakte socialkoordinator Mette Andersen, tlf. 51 46 56 65 – mail: man@cafeexit.dk

