



Anhöriggrupp för anhöriga till personer med beroende (alkohol, läkemedel, narkotika och spel).

(även för dig som vuxit upp i en familj med missbruk)

Start: onsdagen den 21 februari 2018

Plats: Sveg

12 tillfällen

Ingen kostnad

Arrangör: Härjedalens Kommun-Beroendeenheten Zezam

Gruppansvarig: Mona Silverdahl

I gruppen

- Råder tystnadsplikt.
- Det känns tryggt att prata med andra - som förstår.
- I en anhöriggrupp kan du utbyta erfarenheter med andra som befinner sig i en liknande situation.
- Vi lär oss ta ansvar för oss själva och hur vårt liv ska se ut.
- För att eventuellt kunna hjälpa de personer som vi oroar oss för, på ett bra sätt, behöver vi stärka oss själva.
- Vi lär oss att säga nej till saker vi inte vill och sätta gränser.
- Vi talar om kontroll som vi utövar över andra personer i hemmet, bland vännerna, på arbetet och så vidare.
- Vi diskuterar och lär oss vad medberoende och möjliggörande betyder.

För frågor och anmälan kontakta Beroendeenheten Zezam:
Carola 0680-177 64 eller Rolf 0680-169 12