

Anhöriggrupp

Välkommen till ett program för dig som är anhörig till en närstående som har eller har haft problem med missbruk eller beroende



Anmälan senast 14 december 2018

 Hammarö

När någon har problem med alkohol eller missbruk drabbas hela familjen och dess sätt att fungera. Som anhörig är det vanligt att man påverkas negativt och det blir lätt att glömma sina egna behov och känslor.

I anhöriggruppen erbjuds du kunskap och stöd i din livssituation att upptäcka och förstå mer om dina egna behov.

Programmet bygger på lösningsinriktade metoder och aktuell forskning. Träffarna genomförs i grupp tillsammans med andra anhöriga och två gruppledare. Vi kommer att utgå från olika teman och du får konkreta förslag och övningar att pröva hemma mellan träffarna.

Innehållet är inriktat på den anhörige och dennes välbefinnande och hälsa. Kunskapsdelar varvas med diskussioner och idéer för hur man kan höja sin livskvalitet oavsett hur den närståendes situation ser ut.

Vem vänder vi oss till?

Anhöriggruppen vänder sig till vuxna över 18 år som lever eller har levt med en anhörig, nära vän, arbetskamrat och så vidare som har eller har haft ett beroende av alkohol och/eller andra droger eller annan beroendeproblematik.

Innehåll och personal

Vi arbetar med gruppträffar, temaföreläsningar och olika arbetsuppgifter. Gruppen leds av en alkoholterapeut och en samtalsterapeut. Tillsammans försöker vi förbättra din nuvarande livssituation och ge dig hopp inför framtiden genom information, stöd och bearbetning av känslor och upplevelser. Du är inte ensam om din situation och kan förändra ditt liv!

Programmet ska:

- Ge kunskap om beroende
- Avlasta skuld känslor
- Eliminera skammen
- Hjälpa att upptäcka och förstå mer om sina egna behov
- Arbeta med känslor och möjligheter
- Visa möjligheterna för att få stöd och hjälp

Varför grupp?

I en anhöriggrupp får du träffa andra i samma situation. Du kan upptäcka att inte är ensam. Gruppen kan ge stöd och uppbackning åt varandra och hjälpa den enskilde att se och agera bredare. Det är en bra inkörsport till gemenskapen i till exempel självhjälpsgrupper. Gruppmedlemmarna kan också bli kvar som stöd för varandra efter avslutat program. Gruppen är sluten och arbetar med förutbestämda teman. Alla kan söka till gruppen. Den består av både kvinnor och män

Anonymitet

Medverkan i anhöriggruppen registreras inte i något register. Vi respekterar varandras anonymitet. Det som sägs i gruppen förs inte vidare. Personalen har sekretess.

Grupstart

Torsdag 10 januari
Klockan 17.00-19.30
Familjecentralen Mörmo Gård

Programmet vänder sig till dig som bor i Hammarö kommun och det kostar inget att delta.

Sista anmälningsdag: 14 december 2018

Antalet platser i gruppen är begränsat. Därför förbehåller vi oss rätten att göra ett urval om vi får in många anmälningar.

För mer information kontakta:

Annette Åhman
Ring mig: 070-398 87 90
Mejla mig: anette.ahman@hammaro.se

Eller:
Eva Vilhelmsson
Ring mig: 054-51 51 73
Mejla mig: eva.vilhelmsson@hammaro.se

