

*Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra.
Mod att förändra det jag kan,
Och förstånd att inse skillnaden*

(Sinnesrobönen)

Onsd 16/3 kl 17:30 - 20:30
startas det upp anhöriggrupp
med fokus på dig!

Ingen *väljer* att missbruka. Alkoholism är en sjukdom. Skam och förnekelse drabbar alla inom familjen. Om du som anhörig förstår din del kan du sätta gränser för dig själv och den som missbrukar på ett sunt sätt. Även du som vuxit upp med någon nära som missbrukar eller tidigare haft en relation kan fortfarande vara fast i destruktivt beteende. Även till Dig vänder sig denna kurs.

Genom ökad kunskap om hur missbruket och ditt eget medberoende påverkar kan du öka ditt mående och leva mera i enlighet med dina värderingar.

Den enda du kan FÖRÄNDRA är DIG SJÄLV. Att få utbyta tankar och känslor med andra i samma situation är en oerhörd kraft och tillgång.

Hur? Vi träffas 6 onsdagar (1 gång/vecka). Max deltagare är 8 personer.

Plats? Källgatan 5, som ligger mitt emot sjukhusets entré.

Kostnad: 200 kr/gång + anhörigmanual. Totalt 1 300 kr för 6 träffar och material.

Fika ingår.

Betalas in på Bankgiro: 386-2174 eller konto: 53163470-7, clearingnr: 8264-4 (Sparbanken Nord). Kanske en liten investering till ett ökat välmående?

Anmälan senast 9 mars.

Du är hjärtligt välkommen att ringa mig på telefon 070-247 35 55.

Ann-Charlotte Johansson

