

## Påmelding

- Fastlege og NAV kan henvise deg til gruppetilbudet.

**Ta kontakt med Ålesund behandlingssenter hvis det er noe du lurer på eller ønsker mer informasjon om.**

**Tlf. 70171362**

**Tlf. 70171313**

- Du vil da bli satt på venteliste og får plass i gruppen så snart det er ledig kapasitet.

# Ålesund behandlingssenter

## Gruppetilbud for pårørende



Foto: Colurbox.com

- **HAR DU EN I NÆR FAMILIE SOM ER AVHENGIG AV RUS ELLER PENGESPILL**
- **TRENGER DU Å VITE MER OM HVORDAN DU KAN FORSTÅ OG HÅNDTERE SITUASJONEN?**
- **DA KAN ET GRUPPETILBUD FOR VOKSNE VÆRE ET TILBUD FOR DEG.**

Når et familiemedlem utvikler en avhengighet i forhold til rus eller penge spill, påvirker dette hele familien.

Ofte vises dette i fastlåst kommunikasjon og usikkerhet hos de fleste familiemedlemmer.

Følelse av maktesløshet, sorg og sinne er kjente reaksjonsmåter. Avhengighet av rus eller penge spill har innvirkning på livskvalitet også hos pårørende. Mange pårørende går med mange ubesvarte spørsmål og usikkerhet i forhold til hvordan en skal håndtere situasjonen med en avhengig i familien.

For å vite litt mer om hvordan en skal håndtere situasjonen har Ålesund behandlingssenter gruppetilbud for voksne pårørende.



Foto: Colurbox.com

## Gruppetilbudet

- Hver onsdag fra kl 16.45-18.30 i åtte uker
- Ledes av familieterapeut og psykiatrisk sykepleier
- Lukket gruppe med ca. 8 deltagere
- Psykoedukativ tilnærming med undervisning i ulike tema og samtale rundt temaene

## Tema i gruppen:

- Pårørende. Bli kjent med hverandre
- Livshjulet
- Avhengighet
- Medavhengighet
- Psykiske og fysiske konsekvenser av å leve i kronisk stress
- Roller i familien der noen er avhengige av rusmidler eller spill
- Barneperspektiv
- Å ivareta seg selv. Oppsummering og avslutning