

Anhöriggrupp

Är du anhörig till någon närstående eller finns det någon i din omgivning som har beroendeproblematik eller psykisk ohälsa? Genom vår anhöriggrupp får du kunskap, stöd, insikt och verktyg till att komma vidare i livet.

Våra träffar kommer innehålla teman om:

- *Ökad kunskap om beroendepersonligheten
- *Medberoende
- *Missbruk och psykisk ohälsa
- *Gränssättning
- *Känslobearbetning
- *Mindfulness
- *Sist men inte minst dela erfarenheter med andra anhöriga.

Våra träffar är onsdagkvällar mellan **kl:17:30-19:00**. Plats **Nedre Torekällgatan 7 (ABF)** **Södertälje**

Anhöriggruppen startar onsdagen den 18 Januari kl:17:30 ingen anmälan behövs vid frågor ring Ingela Karlsson *Alkohol och drogterapeut* på **08-52306024** eller Lies Viström *Anhörigkonsulent* på **08-52301909**. Där ni även kan få vidare information om frågor finns.

Sekretess råder.

Välkommen