



Anhörigprogram

Här kan hela familjen tillfriskna

Det är inte bara den beroende som behöver tillfriskna. Anhörigprogrammet är utvecklat för dig som lever eller har levt nära en person med ett beroende. Här får du hjälp och stöd av våra terapeuter och andra anhöriga att påbörja ditt eget tillfrisknande.

Anhörigproblematiken

Att leva nära en person som är beroende kan innebära en accelererande känslomässig osjälvständighet, där ens eget välmående till stor del styrs av den andras beteende. Ändå förstår man inte varför man mår allt sämre, och följden är att man ofta letar fel hos sig själv och i sitt eget beteende. Skam är också en vanlig känsla som styr anhöriga, vilket ofta resulterar i isolering och en känsla av ensamhet. Anhörigprogrammet är öppet för alla anhöriga men är ofta en följd av att ens närstående genomför en beroendebehandling hos Nämndemansgården.

Syfte och mål

Syftet med Anhörigprogrammet är att deltagarna skall få insikter om hur just de har blivit påverkade av att leva nära en beroende person. Genom att tala med andra i samma situation förstår man att man inte är ensam. Målet är att hitta strategier för att bryta denna påverkan och inse vad man själv kan förändra.

Omfattning

Programmet vänder sig till vuxna män och kvinnor och pågår under en vecka, måndag till fredag. Deltagarna bor i internat och deltar i bl.a. grupp-terapi, föreläsningar och gruppuppgifter. Allt leds av våra beroende-/familjeterapeuter. Programmet ger även grundläggande kunskap om beroende samt en introduktion till självhjälpgrupper, t.ex. Al-Anon, där deltagaren kan fortsätta det egna tillfrisknandet.