



Anhörigcenter Rönneholm

Föräldrarvecka

Nämndemansgården föräldrarvecka ger dig möjlighet att få träffa andra föräldrar i samma situation. Det är viktigt att känna och uppleva att man inte är ensam i sin situation. Gruppen ger dig stöd och uppmuntran så att du fortsättningsvis ska hitta kraft och energi. Dina nya kontakter formar ett nätverk där ni ger stöd och råd till varandra och tillsammans kan ni hjälpas åt att gå vidare.

Att vara förälder till ett missbrukande barn är en livssituation som påverkar hela din tillvaro – dygnet runt. Det kommer att få dig att göra saker som du inte trodde var möjligt att du skulle göra. Livet domineras av en enorm stress, skuld känslor och letande efter fel som du gjort vad gäller bland annat gränssättning och stöttning. Känslolivet kommer att vara en berg och dalbana där du pendlar mellan hopp och förtvivlan. Skam är en vanlig känsla som hindrar dig att prata och söka hjälp. Tankarna kretsar mycket kring OM. Om du gjort fel, om du skulle gjort annorlunda eller kunnat göra mer, om du bara kunde förstå. Du befinner dig på förtvivlans yttersta gräns med en känsla av total maktlöshet. - Men det går att ändra på och du är inte ensam.

Syfte och mål

Syftet med föräldraprogrammet är att deltagarna skall hitta nya strategier för att hitta ut ur sin känslomässiga berg och dalbana. Lära sig hur man kan hjälpa sitt barn på ett nytt sätt och lära sig att hjälpa sig själv. Skapa en förståelse för vilken betydelse och vilket ansvar var och en har i ett familjesystem, oavsett hur det ser ut.

Omfattning

Programmet pågår under måndag till fredag. Deltagarna bor i internat och deltar i gruppterapi, föreläsningar och gruppuppgifter samt får enskilda samtal. Allt leds av våra beroendeterapeuter och familjeterapeuter med mångårig erfarenhet att jobba med både unga med ett beroende och anhöriga.