



Fjärilen

GRUPPVERKSAMHET FÖR BARN, TONÅRINGAR OCH VUXNA

som är anhöriga till eller har växt upp i en familj
där någon är beroende av alkohol eller andra droger





Fjärilens barn- och tonårsprogram

Barn och anhöriga som växer upp i en familj med alkohol- eller andra drogproblem lever ofta med en stor hemlighet; "ingen utanför familjen får veta något".

I Fjärilens barnprogram ges barn mellan 7–12 år möjlighet att träffa andra jämnåriga som lever under samma livsvillkor.

Vi arbetar med olika teman som till exempel känslor, försvar, risker och val, alkohol/drogberoende, självkänsla.

I barngruppen pratar vi, leker, ritar, spelar rollspel och fikar. Gruppen träffas under 1,5 timme i veckan, 15 gånger.

I Fjärilens tonårsprogram får du stöd, kunskap och förståelse. Du lär dig att göra egna sunda val/beslut. Genom att träffa andra med liknande erfarenheter så får du möjligheter att utveckla ditt liv, din självkänsla och självförtroende.

Vi arbetar med olika teman som till exempel känslor, försvar, familjeroller, alkohol- och drogberoende, värderingar, skuld/skam, risker och val, gränser med mera. Gruppen träffas två timmar i veckan, 15 gånger.

I Fjärilens barn- och tonårsprogram lär vi oss

- att alla känslor är tillåtna
- att alkoholism och drogberoende är en familjesjukdom
- att det inte är ditt fel eller beror på dig att någon i familjen missbrukar
- att du har rätt att visa vad du känner
- att det finns andra som har det likadant och känner som du
- att du har rätt att säga nej till det du inte vill och att fatta beslut om dig själv
- att du är värdefull.



Fjärilens vuxenprogram

Barn och anhöriga som växer upp i en familj med alkohol- eller andra drogproblem lever ofta med en stor hemlighet; "ingen utanför familjen får veta något".

Fjärilens vuxenprogram vänder sig till anhöriga och närstående från 18 år och uppåt. Programmet är öppet för alla som på något sätt blivit drabbad av en annan persons bruk av alkohol eller droger. Din relation kan vara make/maka, sambo, särbo, tidigare förhållanden, föräldrar, vuxet barn, syskon med mera.

Målsättningen är att du ska få en ökad kunskap och insikt om hur känslor och beteenden har påverkat din livssituation.

Vi arbetar med olika teman som till exempel medberoende, missbruk/beroende, skuld och skam, gränser, kontroll/rädsla med mera. Vi använder oss av föreläsningar, gruppdiskussioner och litteratur. Gruppen träffas en gång per vecka under tre timmar, 16 gånger. Genom samtal och diskussion med andra i samma situation ges du möjlighet att påbörja en förändring av dig själv och ditt liv.

Vuxenprogrammet ger dig möjligheter

- att träffa andra som har liknande erfarenheter att dela tankar och funderingar med
- att få kunskap om alkohol och drogberoende och hur det påverkar både individ och familjemönster
- att få hjälp med att sätta gränser och lita till dina egna sinnen och känslor
- att få ökad kunskap och insikt om hur du kan pröva nya sätt och tankegångar till att förbättra din livssituation
- att finna dig själv genom att påbörja en förändring till att bryta beteendemönstren i familjen/relationen
- att förstå att du är värdefull och att du har rätt att fatta egna personliga beslut.

Vill du veta mer?

Kontakta Fjärilen genom:

Individ- och familjeomsorgens expedition, 0670-163 20
expedition.familjeomsorg@stromsund.se

Vill du hellre skriva till oss är adressen:

Vård- och socialförvaltning
Box 199
833 22 Strömsund



**Strömsunds
Kommun**

Vård- och socialförvaltning

Individ- och familjeomsorg, Box 199, Strömsund
www.stromsund.se