



Jag & min familj



Jag & min familj

INTRESSERAD?

Till dig som är förälder

Kontakta:

Telefon:

E-post:

JAG & MIN FAMILJ

*ETT PROGRAM FÖR HELA
FAMILJEN NÄR EN VUXEN
DRICKER ELLER TAR
DROGER*

När en vuxen dricker för mycket eller tar droger berörs hela familjen, barns och vuxnas hälsa påverkas negativt. Det vet vi genom forskning! Barn reagerar olika men om barn görs delaktiga och får information, råd och stöd blir det lättare för dem att hantera situationen. Det kan hjälpa till att minska oro, skuld, ansvar, fantasier och göra tillvaron mer begriplig.

Forskning har visat att om alla i familjen får hjälp samtidigt så blir det bättre för alla. Jag & min familj vänder sig till hela familjen.

Målen är:

- Att föräldrar och barn får information och kunskap om hur missbruk och beroende uppkommer och hur det påverkar familjen, vuxna och barn som individer.
- Att samvaron i familjen förbättras.
- Att barn avlastas från skuld, skam och ansvar.
- Att förälders motivation till förändring stärks.
- Att föräldrar och barn får kunskap, förståelse och acceptans för varandras personliga behov och rättigheter.

Jag & min familj utgår från:

- Att föräldrar vill sina barn väl och att de ska ha en bra uppväxt.
- Att ingen förälder väljer att utveckla ett missbruk eller beroende.
- Att alla vuxna som ingår i barnets hushåll har betydelse.
- Ingen familj är felfri.
- Att det alltid finns hopp! – Jag kan förändra här och nu och i framtiden.

Så här går det till

Programmet består av 8 träffar (ca 1 1/2 – 2 timmar) + 2 uppföljningsträffar. Hela familjen medverkar samtidigt under ledning av två erfarna gruppleddare. Varje träff innehåller en kort föreläsning/introduktion, kommunikations- och känslöövningar.





Jag & min familj



Jag & min familj

*INTRESSERAD OCH HAR
FRÅGOR?*

Kontakta:

Telefon:

E-post:

Till dig som är under
18 år

JAG & MIN FAMILJ

*ETT PROGRAM FÖR HELA
FAMILJEN NÄR EN VUXEN
DRICKER ELLER TAR
DROGER*

Du är inte ensam!

Många barn lever i familjer där en vuxen dricker eller tar droger – fler än fyra elever i en skolklass om 30 barn lever under sådana förhållanden.

När en förälder eller någon annan vuxen dricker eller tar droger påverkas barnen och hela familjen.

Många barn känner skuld och oro för sin förälder och vad som händer i familjen. Det är vanligt att vuxna och barn inte pratar om det som pågår.

Barn har ofta frågor och behöver prata om det som händer i familjen. Barn har rätt att få information, råd och stöd när en förälder eller annan vuxen i barnets närhet dricker eller tar droger.

Forskning har visat att om alla i familjen får hjälp samtidigt så blir det bättre för alla.

Jag & min familj vänder sig till hela familjen!

Så här går det till

I programmet deltar Du tillsammans med dina föräldrar och syskon. Ni träffas 8 gånger under ledning av två kunniga gruppledare. Här får Du information och kunskap om missbruk, hur det påverkar Dig och Din familj. Med hjälp av olika övningar tränar Ni på att samtala om problemet i familjen så att Ni får det bättre i familjen.

Målet är:

- Att det ska kännas bra när Ni är tillsammans i Er familj.
- Att Du avlastas från oro, skuld, skam och ansvar.
- Att Din förälders motivation till nykter- och drogfrihet stärks.
- Att de vuxna i Din familj får kunskap om Dina rättigheter och förståelse för vad Du behöver för att må bra.

I ***Jag & min familj*** utgår vi från att alla familjer är okej. Ingen familj är felfri. Föräldrar vill sina barn väl och att de ska ha en bra uppväxt. Det finns alltid hopp om att göra saker och ting bättre!

