

Fjärilen

Vi som arbetar med verksamheten heter

Berit Henlich-Wretman, samordnare och stödgruppsledare

Marita Arnsäter, stödgruppsledare

Du når oss på telefon

klockan 10.00-15.00

063-12 76 53

063-14 41 78

063-14 37 10

Eftersom vi inte har verksamhet alla dagar i veckan kan du lämna ett meddelande på telefonsvararen eller skicka ett mejl till oss:

fjarilen@ostersund.se

Besöksadress

Kyrkgatan 49, tredje våningen

**Social- och
arbetsmarknadsförvaltningen**
Östersunds kommun, 831 82 Östersund
063-14 30 00 www.ostersund.se



ÖSTERSUNDS KOMMUN - Område Kommunikation, 2019



Fjärilen

Gruppverksamhet för vuxna



Social- och arbetsmarknadsförvaltningen



fjärilen jämtland

Röster från deltagare

”Har gått på djupet av mitt problem och släppt det”

”Jag accepterar mig själv betydligt mer”

”Förståelse och acceptans”

”jag tycker bättre om mig själv och jag accepterar mig mer som den jag är, tycker att jag duger”

” Jag stannar upp när jag mår dåligt och försöker fokusera framåt”

”Jag har lärt mig att slappna av , acceptera och med gott samvete ej ta ansvar för den alkoholberoende”

”... att jag är värdefull och värd att älskas”

”... att jag kan sätta gränser”

”... det har räddat mig och mina kära”

”... mår psykiskt mycket bättre, kan hantera allt runt omkring mig med lugn”

”... att man inte är ensam! Alla fina människor och styrka att stå upp för mig själv”

Fjärilens vuxenprogram

Vuxenprogrammet vänder sig till anhöriga från 18 års ålder och uppåt. Programmet är öppet för alla som på något sätt drabbats av en anhörigs bruk av alkohol, narkotika och eller läkemedel.

Under femton sammankomster, tre timmar varje gång, presenteras grundläggande kunskaper om vad det innebär att leva i en familj med kemiskt beroende. Kunskapen syftar till att öka medvetenheten om de negativa livsmönster som kan utvecklas och konsekvenser av dessa.

Varje deltagare använder sig av tiden i programmet efter sin förmåga. Det finns inga krav på att arbetsuppgifterna skall utföras och redovisas.

Arbets sättet baseras på gruppsamverkan. Det innebär att identifiera och förändra sin situation tillsammans med andra med liknande erfarenheter. Genom att dela med sig, och känna igen, kan gemenskap och hopp utvecklas.

Tanken bakom programmet är att ge hjälp till självhjälp.

Vuxenprogrammet kan beskrivas som ett pedagogiskt program med terapeutiska effekter.

Kostnad 500 kronor

Antal gånger

15 – 16 sammankomster, 3 timmar/gång.
Vanligen kvällstid, daggrupp kan förekomma.

