

Lever du nära någon som har problem med:

- alkohol
- droger
- spel om pengar?



Vill du förbättra din egen livskvalité  
oavsett vilka beslut din närstående tar?

Vuxenenheten vid Sektor Omsorg myndighet i Östhammars kommun erbjuder anhörigstöd till vuxna i form av individuella samtal. Samtalen är till för anhöriga som har en närstående med ett skadligt bruk av alkohol, droger och/eller spel om pengar. Insatsen kräver inget biståndsbeslut och samtalen omfattas av sekretess.

Tillsammans tittar vi på hur hela din livssituation påverkas av att leva med eller i närheten av någon med beroendeproblematik eller riskbeteende.

Mycket fokus läggs på hur du kan sätta hälsosamma gränser och må bättre oavsett vilka val som din närstående gör. Du får lära dig olika sätt som gör det enklare för dig att kommunicera med din närstående.



Som anhörig till en person med ett riskbruk eller beroende är det lätt att bli **medberoende** och en **möjliggörare**.

Att vara **medberoende** betyder att man är känslomässigt beroende av en annan person. Detta gör att man bortser från och försummar sina egna behov, åtaganden och känslor.

Är man en **möjliggörare** har man ett medberoendebeteende men därtill gör man också saker - i all välmening och omtanke - som indirekt underlättar ett fortsatt missbruk.

Till grund av för samtalen i anhörigstöd används en metod som heter CRAFT (Community Reinforcement Approach And Family Training). Med hjälp av CRAFT arbetar man för att anhöriga ska uppnå 4 mål:

- Förbättra den anhöriges välmående (känslomässigt, fysiskt, relationsmässigt)
- Förbättra relationen mellan familjemedlemmar
- Minska/eliminera den närståendes beroende
- Engagera närstående att påbörja behandling

**Om du är intresserad av att veta mer om programmet är du välkommen höra av dig till vår anhörigstödjare.**

**Karolina Eriksson: 0173-86 232**

**Östhammar Direkt: 0173-86 000**

