

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.

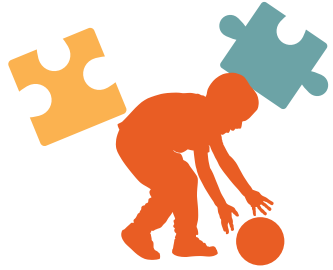
### Jag & min familj utgår från:

- 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) + två uppföljnings-träffar. Hela familjen medverkar samtidigt under ledning av två erfarna gruppleddare. Varje träff innehåller en kort föreläsning/ introduktion, kommunikations- och känslövnningar.





*Till dig som förälder*

**Intresserad?**

Kontakta: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-post \_\_\_\_\_



**Ett program för hela familjen när  
en vuxen dricker eller tar droger.**

