

## Självhjälpsmöten för spelberoende och anhöriga

Temaöversikt för oktober 2026

Våra digitala öppna självhjälpsmöten har huvudsyfte att skapa igenkänning och hopp för spelare samt anhöriga. Mötena är varje tisdag och torsdag klockan 18.00-19.00 och genomförs digitalt på plattformen Zoom.

**1 oktober - Oro** - Hur arbetar jag med oro när den dyker upp?

**6 oktober - Negativa tankar** - Hur kan jag bryta negativa tankemönster?

**8 oktober - Utmaningar** - Vilka utmaningar möter jag just nu i mitt tillfrisknande?

**13 oktober - Hopp och framtid** - Hur ser jag på framtiden idag?

**15 oktober - Tacksamhet** - Hur kan tacksamhet bli en del av min vardag?

**20 oktober - Påverkan** - Hur har beroendet påverkat relationerna runt mig?

**22 oktober - Löningsdags** - Vad kan vara bra att tänka på både för spelare och anhöriga?

**27 oktober - Talarmöte** - Ikväll är det talarmöte där en spelare kommer inleda mötet med att berätta i 15 - 20 minuter om: Hur det började, vart det tog spelaren och dennes relationer och hur det ser ut idag.

**29 oktober - Relationella konsekvenser** - Hur arbetar jag med konsekvenserna idag?

Möteslänk: <https://spelfriheten-se.zoom.us/j/444781632>

Mötes-ID: 444781632

Lobbyn öppnar alltid klockan 17.45.

På torsdagar har vi även ett efterhäng klockan 19.00-19.30 där man som spelare eller anhörig enkelt kan ta upp funderingar och frågor med oss som kommit en bit på vägen.

Läs mer på: <https://foreningensspelfriheten.se>

Scanna och kom direkt in på mötet



Varmt välkommen in till  
oss på Föreningen Spelfriheten!

