FÖRENINGEN
SPELFRIHETEN

Självhjälpsmöten för anhöriga

Temaöversikt för november 2026

Våra digitala öppna självhjälpsmöten för anhöriga. Mötena är varje måndag klockan 17.30-18.30 och genomförs digitalt på plattformen Zoom.

2 november - Skuld och skam - Hur tar jag hand om känslan av skuld och skam kring allt som hänt?

9 november - Att be om hjälp - Varför är det viktigt att våga be om hjälp och hur gör jag som anhörig när jag behöver hjälp?

16 november - Rutiner - Vad har jag för rutiner som anhörig för att kunna hantera vardagen?

23 november - Känslor - Vilka känslor och familjerelationer är/har varit svårast för mig som anhörig att hantera?

30 november - Att tappa bort sig själv - Det är lätt för mig som anhörig att jag tappar bort mig själv i min spelares beroende, vad kan jag göra för att hitta mig själv igen och börja må bra?

Möteslänk: https://spelfriheten-se.zoom.us/j/444781632
Mötes-ID: 444781632
Lobbyn öppnar alltid klockan 17.15.

Läs mer på: https://foreningenspelfriheten.se

Scanna och kom direkt in på mötet

Varmt välkommen in till
oss på Föreningen Spelfriheten!

