

Självhjälpsmöten för anhöriga

Temaöversikt för augusti 2026

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

3 augusti - Skuld och skam - Vad gör känslan av skam och skuld med mig och hur hanterar jag den?

10 augusti - Hopp och framtid - Vad ger mig hopp under min resa mot tillfrisknande och hur ser jag på min framtid?

17 augusti - Lära av varandra - Hur viktigt är det för mig att dela med mig och lyssna på andra anhöriga/medbeorende, och hur har det påverkat mitt tillfrisknande?

24 augusti - Sanningen - Att säga sanningen kan vara befriande, hur gör jag för att våga säga sanningen?

31 augusti - Tacksamhet - Hur kan jag börja känna tacksamhet över det jag har istället för att tänka på allt som jag kunde haft?

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!

