

Självhjälpsmöten för spelberoende och anhöriga

Temaöversikt för augusti 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.

4 augusti - Delaktighet - Varför är det så viktigt att jag gör mig delaktig på mötena med förnamn och kamera?

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

11 augusti - Nya verktyg - Hur hanterar jag livet idag utan spelet och vilka verktyg använder jag?

13 augusti - Självkänsla - Hur arbetar jag med att bygga upp min självkänsla i vardagen?

18 augusti - Osunda beteenden - Hur förhåller jag mig idag till osunda beteenden som utvecklades under beroendet?

20 augusti - Löningsdags - Vad kan vara bra att tänka på både för spelare och anhöriga?

25 augusti - Terapeut berättar - Behandlingsterapeuten Finn Stenwall föreläser om: Vikten av att göra tillfrisknandet till en livsstil.

27 augusti - För vem gör jag det? - Är mitt tillfrisknande ett val för mig själv eller för någon annan?

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://foreningenspelfriheten.se>

Scanna och kom direkt in på mötet



Varmt välkommen in till
oss på Föreningen Spelfriheten!

