FÖRENINGEN
SPELFRIHETEN

Självhjälpsmöten för spelberoende och anhöriga

Temaöversikt för november 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.

3 november - Delaktighet - Vad gör delaktighet viktig i tillfrisknandet?
5 november - Lära av varandra - Vad har jag lärt mig av andra i gemenskapen?
10 november - Nya verktyg - Vilka verktyg använder jag idag för att hantera livet?
12 november - Självkänsla - Hur stärker jag min självkänsla i vardagen?
17 november - Osunda beteenden - Hur arbetar jag med gamla mönster idag?
19 november - Löningsdags - Vad kan vara bra att tänka på både för spelare och anhöriga?
24 november - Terapeut berättar - Ikväll kommer anhörigterapeuten Erika Holmberg Svensson att prata om gränssättning och hur vi kan känna igen när vår omtanke och vilja att hjälpa övergår i något som blir skadligt, både för oss själva och för den vi försöker hjälpa.
26 november - För vem gör jag det? - Vad motiverar mig långsiktigt?

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!

