

Fjärilen

Vi som arbetar med verksamheten heter

Berit Henlich-Wretman,
samordnare och stödgruppsledare

Marita Arnsäter,
stödgruppsledare

Du når oss på telefon

klockan 10.00-15.00

063-12 76 53

063-14 41 78

063-14 37 10

Eftersom vi inte har verksamhet alla dagar i veckan kan du lämna ett meddelande på telefonsvararen eller skicka ett mejl till oss:

fjarilen@ostersund.se

Besöksadress

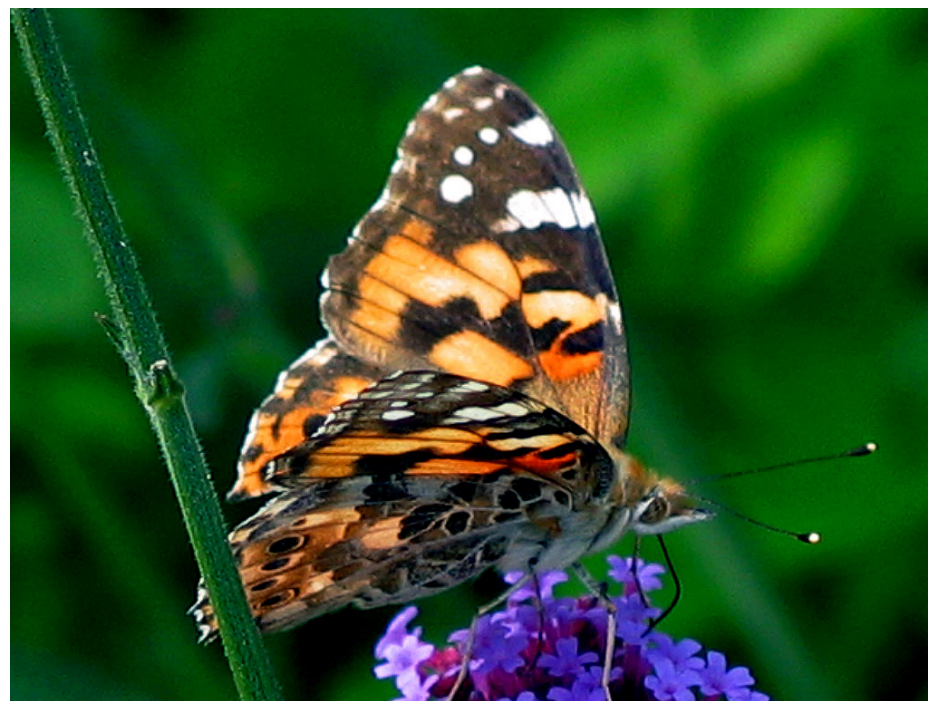
Postgränd 8 A, våning 2

**Social- och
arbetsmarknadsförvaltningen**
Östersunds kommun, 831 82 Östersund
063-14 30 00 www.ostersund.se



Fjärilen

Gruppverksamhet för barn,
ungdomar och vuxna



Social- och arbetsmarknadsförvaltningen



“Barn- och tonåringar som växer upp i en familj där någon lider av psykisk ohälsa och/eller har alkohol- eller andra drogproblem, lever ofta med en stor hemlighet; ingen utanför familjen får veta något.”



Du kan inte orsaka.

Du kan inte bota.

Men det finns hjälp för dig!

Fjärilen är till för dig som lever eller har levt i en familj där psykisk ohälsa hör till vardagen, eller där någon är beroende av alkohol och/eller andra droger. Vi betraktar kemiskt beroende, exempelvis alkoholism, som en sjukdom. Inte bara den som dricker eller använder andra droger drabbas, utan även de som lever i den närmaste omgivningen.

Barn- och tonårsprogram

Barnprogrammen, 7-12 år, 2 timmar i veckan

Tonårsprogrammet, 13-18 år, 2 timmar i veckan

Sammankomsterna är i grupp och pågår under en termin. De består av samtal, kunskapsförmedling, övningar, lek och berättelser. Målet i barn- och tonårsprogrammen är att förmedla ny och positiv kunskap. Barnen och tonåringarna får lära sig att de inte är ensamma om sina upplevelser och att det inte är deras fel att någon i familjen lider av psykisk ohälsa eller är kemiskt beroende.

Genom programmen får barnen och tonåringarna en möjlighet att stärka sin självkänsla, träna sig i att fatta egna beslut samt att inse vikten av nära relationers betydelse för växande och utveckling. Vår förhoppning är att programmen även ska fungera drogförebyggande.

Föräldraprogram

2 tim / vecka, 13 gånger

Föräldraprogrammet går du för att:

- Få förståelse för de upptäckter barnet/tonåringen kan tänkas göra och hur de kan förändra tankar, känslor och beteenden
- Skapa kontakt med andra föräldrar
- Pröva nya sätt att kommunicera hemma med hjälp av kunskaperna

Vuxenprogram

3 tim / vecka, 16 gånger

I vuxenprogrammet presenteras grundläggande kunskaper om vad det innebär att leva nära någon med kemiskt beroende. Kunskaperna syftar till att öka medvetenheten om de negativa livsmönster som kan utvecklas och konsekvenser av dessa. Tanken bakom programmets upplägg är att ge hjälp till självhjälp.

Kostnad 500 kronor.