

KURS OM MEDBEROENDE

Medberoende innebär att bli överdrivet engagerad i att stödja och ta hand om någon som till exempel har en psykisk ohälsa, ett beroende eller funktionsnedsättning.

Detta kan leda till att man som anhörig försummar sina egna behov och hälsa för att ständigt försöka hjälpa och kontrollera situationen för den närstående.

I den här kursen kommer vi bland annat ta upp teman som sorg, acceptans, tillit och kontroll och arbeta med uppgifter kring den egna självkänslan. Förhoppningen är att du som anhörig ska få nya verktyg att utveckla din självmedvetenhet och bygga upp din självmedkänsla.

Kursledare är Martina Gill, certifierad coach och friskvårdsterapeut och som har egen erfarenhet av beroende/medberoende och psykisk ohälsa.

NÄR: 3 torsdagar, 24 okt, 7 nov
och 21 nov

TID: 17-18.30

ANMÄLAN: Sara Pölder
sara.bexonpolder@harryda.se
eller

