



# Hjälpa eller stjälpas

**STARTDATUM: 7/9**

**TID: 17.00 – 19.00**

**PLATS: ANHÖRIGCENTERS  
LOKALER, SKEPPAREGATAN 5**

**GRATIS!**

6 träffar: 7/9, 14/9, 21/9, 28/9, 5/10 och 12/10.

Hur kan vi på bästa sätt som anhöriga till närstående som lider av psykisk ohälsa och/eller missbruksproblematik oavsett område för missbruk, droger, alkohol, spel, träning, etc... se till att ta hand om oss själva och hur skall vi förstå vad medberoende är för något, hur kan vi få distans till oss själva och vår situation och börja jobba konstruktivt.

Ledare: Stefan Sorey, samtalsterapeut

Anmälan till Annilla Augustinsson på tel 060-198477 eller mejl:  
[annilla.augustinsson@sundsvall.se](mailto:annilla.augustinsson@sundsvall.se)

