

”Uppskattar att prata med andra i liknande situation”

*”Att höra andras berättelser och erfarenheter
var värdefullt”*

“

”

*”Känslan att inte vara ensam om problemet,
mindre skamkänslor”*

”Lättare att hantera/möta ”drogbeteende”. Bra med en så blandad grupp!”

”Bra att ni är två gruppledare, då kan ni vinkla synpunkter och visa lite olika perspektiv”

- ▶ *”Särskilt bra var diskussionerna i grupp och vid fikaten. Att jag fått en del nya verktyg.”*

*”Bra att hela programmet varit i stort sett utan
”klagomurs-anda”*

”Hjälp att hitta strategier och förhållningssätt som varit funktionella.”

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The overall composition is clean and modern, with the text positioned in the upper left quadrant against a white background.

”Kommunikationsfärdigheterna och hur jag som anhörig kan förhålla mig till beroendepersonen har varit särskilt värdefulla”

”Gruppen har varit ett stöd i en svår och nyuppkommen situation. Jag har kunnat ventilera problemen och fått tips angående kommunikation”

”Fått massor av bra tips vad man säger och hur man bemöter”

”Att alla är i samma situation , att alla kunde hjälpas åt. Att få lära sig hur man kan kommunicera bättre med den beroende.”

”Jag hoppade på den här gruppen för att få kunskap och kunna förstå beroendeproblematiken bättre. Efter 10 st träffar är det verkligen så. Jag har mer kött på benen.”

”Jag kände att det var dags att få stöd och hjälp innan man gick under själv. Att även få träffa andra i liknande situationer, se att man inte är ensam.”

”Särskilt gruppdiskussionerna där man fick känna igen sig i andra och deras vardag var bra.”

”Att man får tänka på sig själv. Det har varit givande, man känner sig mer stark.”

*”Att alla är i samma sits. Att känna
samhörighet. Alla sitter i samma sits.”*

*”Att få en annan förståelse för att jag inte kan/bör
alltid hjälpa till eller curla för att det ska gå bra.
Att våga släppa utan ångest.”*

”Man tycker man fattar allting när man kommer, men det har ju vidgat vyerna väldigt mycket. Innehållet är ju bra, det bygger ju på nånting. Men först är man lite skeptisk för man tycker det är lite gullgull. ”

”Mycket handlar om att vi ska klara oss vidare, att vi ska överleva. Det har varit bra för mig. ”

”Jag tycker att man har lärt sig mycket. Jag har lärt mig backa undan lite, och jag mår bättre idag än när jag först kom. ”

*”Jag har förstått att det är ok att backa undan
och ändå vara en bra mamma eller pappa.”*

”Jag har förstått att man kan inte hålla på att fixa och trixa en massa, då är man bara med i det där beroendet... de måste ta de smällar som blir själva. Man kan ändå stå kvar och finnas där. ”

”Jag har tidigare varit väldigt negativ och väldigt arg hemma, och varit väldigt på. Men när jag har backat lite, och använder de där verktygen så märker jag skillnad. Hon är gladare och det blir inte lika många utbrott... det blir en annan kommunikation. ”

*”Och mår jag bättre så blir jag ju starkare..
och då kanske hon mår bättre också.”*

”Nu är ju hon inte helt drogfri, men... vi pratar ju på ett annat sätt ändå. ”

”Det ger en så mycket, att höra allas berättelser”

”Man har känt sig ensam i många, många år. Man har inte haft någon... det har varit svårt att prata med någon.. så man har varit ensam. Så det har varit skönt med gruppen”

”Motståndet försvann bara jag satt mig ner här...”

”Man blir mer stärkt i det att man behöver ha ett eget liv. Det har varit många kämpiga år.. och antingen dukar man under eller så måste man hitta några alternativa saker att göra, som gör att det blir meningsfullt. ”

”Gruppen har gett mig mycket... att man inte är själv i det”

”Nån sa åt mig att klippa navelsträngen... och det tycker jag faktiskt att jag har gjort.”

*”Det har varit så härligt att kunna skratta
tillsammans!”*

”Jag tycker det är synd att det är slut”