

# RUSMIDDELCENTER HOLBÆKS PÅRØRENDEGRUPPE



Social Indsats og Udvikling  
Rusmiddel  
Kasernevej 6, 1.  
4300 Holbæk

Tlf.: 72 36 40 90  
Mail: [rusmiddelcentret@holb.dk](mailto:rusmiddelcentret@holb.dk)

[Rusmiddel.holbaek.dk](http://Rusmiddel.holbaek.dk)





# PÅRØRENDEGRUPPE

## Et tilbud om hjælp til voksne pårørende

### Hvem kan deltage?

Gruppen er for ægtefæller, kærestes, forældre, søskende, voksne børn, venner eller andre, der er tæt på et menneske med problematisk forhold til rusmidler.

### Hvorfor er det svært at være pårørende?

At være i tæt relation med et menneske, der har problemer med alkohol eller andre rusmidler, kan have negative konsekvenser for en selv.

I nogle tilfælde i en sådan grad, at hverdagen bliver svært at håndtere.

Som pårørende kan du blandt andet opleve skyld, skam, vrede, tristhed og frustration.

Disse oplevelser kan være så indgribende i ens liv, at det på sigt kan have indflydelse på relationen til omverdenen.

I det hele taget kan du, som pårørende, bruge meget energi på at beskytte dig selv og dine omgivelser mod det kaos, som et andet menneskes afhængighed kan skabe.

### Hvad kan vi tilbyde?

I pårørendegruppen kan du få mere viden og møde andre, der står i samme situation. Her vil der være mulighed for at udveksle tanker og tale om bekymringer og handestrategier i forhold til det at være tæt på et menneske med en afhængighed.

Gruppen er en lukket gruppe, hvor tavshedspligt og fortrolighed mellem både deltagere og gruppeledere er afstemt på forhånd.

### Hvordan er gruppen tilrettelagt?

Det er et gruppeforløb over 8 gange, hvor man møder mennesker hvis livsomstændigheder ligner ens egne. Derudover en opfølgingsgang og evt. facilitering af netværksgruppe.

Deltageren vil hver gang møde de to samme behandlere fra Rusmiddelcenter Holbæk, der vil guide gruppen igennem forløbet.

Gruppelederne har relevant uddannelse og erfaring.



### Praktisk:

Gruppen foregår hver tirsdag kl. 15.30-17.30.

Tilbuddet er gratis.

Kontakt Rusmiddelcenter Holbæk på:

72 36 40 90 eller rusmiddelcentret@holb.dk.

Så vil en behandler fra pårørendegruppen kontakte dig hurtigst muligt.