



# Anhörigkurs på StepOne

## 26-27 januari 2019

Är du anhörig till någon med alkohol- och drogproblem? Vill du veta mer om hur du effektivt kan stötta din närstående? Vill du få verktyg som du kan använda för att själv må bättre? Då är du välkommen till StepOne's Anhörighelg.

Anhörighelgen på StepOne riktar sig till anhöriga till klienter som genomgår behandling på StepOne samt andra anhöriga som vill lära sig mer om hur man effektivt kan stötta sin närstående och samtidigt öka sin egen livskvalité. I kursen får du lära dig mer om beroendesjukdomen och öva på att använda forskningsbaserade strategier som gör det lättare att prata om de problem som finns i familjen och hur du kan sätta upp fungerande gränser för dig själv och personen som missbrukar.

Anhörighelgen på StepOne bygger på CRAFT som är en metod för anhörigstöd som rekommenderas i Socialstyrelsens riktlinjer. I CRAFT programmet är det den anhörige som står i fokus och målsättningen är du ska må bättre oavsett vad din närstående väljer att göra. Programmet är handlingsinriktat och du får öva på t.ex. kommunikationsfärdigheter och problemlösningstekniker. Forskning har visat att personer som genomgått CRAFT känner mindre oro och ångest och upplever att relationerna i familjen har förbättrats.

Målsättningen med CRAFT är att deltagarna ska:

- få ett ökat välbefinnande (fysiskt och psykiskt)
- kunna bidra till att den närstående minskar sitt missbruk
- kunna motivera sin närstående till behandling
- få verktyg för att förbättra relationerna i familjen

Kursledare är Anna Sjöström som är utbildad CRAFT-behandlare och medlem i Föräldraföreningen mot narkotika sedan slutet av 1980-talet. Anna har över 20-års erfarenhet av utbildning och behandling av alkohol- och drogberoende och har skrivit flera böcker inom området. Du kan läsa mer om Anna på [www.promilletanten.se](http://www.promilletanten.se)

**Tid:** 26-27 januari 2019, 10.00-16.00 varje dag

**Plats:** Step One Recovery Center, Östermalmsgatan 84 i Stockholm

**Deltagaravgift:** 1250 kr per person inkl. moms. Kommer två personer från samma familj får den andra personen 50 procent rabatt.

Anmälan och frågor sker till [peter@stepone.se](mailto:peter@stepone.se) senast den 11 januari 2019

Välkomna!

# Step One