

**HAR DU VOKST OPP
I EN FAMILIE MED
ALKOHOL- ELLER ANDRE
RUSPROBLEMER?**

Hvis du vokste opp i en familie med alkoholproblemer, kan du ofte føle deg alene og usikker sammen med andre mennesker. Mange i din situasjon har det slik.

Andre typiske problemer kan være:

- At du er usikker på hvordan andre oppfatter deg
- At du glemmer dine egne behov
- At du er for kritisk mot deg selv
- At det er vanskelig å si fra
- At livet føles komplisert
- At du har vanskelig for å utvikle nære forhold til andre
- At du ofte føler deg ensom
- At du har dårlig selvtillit

A woman with long dark hair, wearing a dark coat with a fur collar, is seen from the side, looking down. She is standing in a public space with several dark, cylindrical pillars. The lighting is dramatic, with strong shadows and highlights, suggesting an outdoor setting like a walkway or plaza.

KJENNER DU DEG IGJEN?



**DA KAN DU FÅ
HJELP TIL Å KOMME
DEG VIDERE!**

Mange som har hatt det slik som deg har fått det bedre.
Du kan også få det bedre, hvis du bestemmer deg for å ta i mot hjelp.
Tilbudet er gratis og uten krav til henvisning.

- Individuell terapi og rådgivning
- Gruppeterapi
- Familiesamtaler
- Temakvelder

I Blå Kors Kompasset tilbyr vi terapi, rådgivning og undervisning til unge mellom 14 og 35 år som har foreldre med alkohol- eller andre rusproblemer. Vi hjelper deg både hvis det er rusproblemer i familien, eller om det har vært det. Det er vanlig å ta med seg problemene selv om du har flyttet hjemmefra, eller at din far eller mor er død. I familien med rusproblemer er det misbrukeren – i det hele tatt de voksne – som stjeler oppmerksomheten. Hos oss handler det om deg og ditt liv. Om hva du ønsker å forandre for å komme videre. Vi gir deg hjelp og ro til å komme videre med ditt eget liv.



**DET HANDLER
OM DEG!**

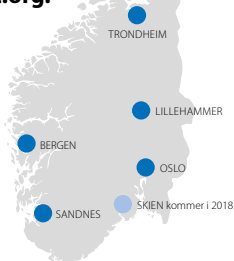
Terapien i Blå Kors Kompasset kan handle om

- Å snakke om det som er vanskelig
- Å bli bedre kjent med seg selv
- Å bry seg mer om seg selv
- Å kunne sette ord på egne følelser
- Å oppnå handlekraft
- Å finne andre måter å forholde seg til sine foreldre på
- Å se nye og andre muligheter

SLIK KOMMER DU I GANG

Vi som arbeider i Blå Kors Kompasset er psykologer og terapeuter. Hvis du er nysgjerrig og vil vite mer kan du ringe for en prat eller sende mail. Vi vil gjerne svare på dine spørsmål og du trenger ikke si navnet ditt. Du finner også mer informasjon om tilbudet, hvor vi holder til og hvordan du tar kontakt på vår hjemmeside **www.kompasset.org**. Tilbudet er gratis og det er ingen krav til henvisning.

Blå Kors Kompasset er finansiert av midler fra Helsedirektoratet og vertskommuner.



SAMARBEIDSPARTNERE: HELSEDIREKTORATET • BERGENKOMMUNE
• TRONDHEIM KOMMUNE • SANDNES KOMMUNE • SOLA KOMMUNE
• HÅ KOMMUNE • GJESDAL KOMMUNE