



CO-ANON

Kontakt & Möten

KONTAKT CO-ANON

Har du ytterligare frågor som du inte fick besvarat är du varmt välkommen att höra av dig till oss!

✉ coanonsverige@gmail.com

MÖTEN

För att hitta vilka möten som finns nära dig, besök vår hemsida www.coanon.se. Där finns information för respektive möte.

Co-Anon Familje- grupper

Co-Anon familjegrupper är en gemenskap av anhöriga och vänner till alkohol- och drogberoende, som delar sina erfarenheter, sin styrka och sitt hopp med varandra för att lösa sina gemensamma problem.

LÄS MER PÅ NÄSTA SIDA

VAD ÄR CO-ANON - ANHÖRIG & MEDBEROENDE

Co-anon familjegrupper är en gemenskap av män och kvinnor som är makar, fruar, partners, föräldrar, släktingar eller nära vänner till någon som är alkohol och/ drogberoende.

Om du söker en lösning på de problem som kan uppstå ur att leva med en person som är beroende eller som håller på eller har tagit sig ur ett beroende så kan vi på Co-Anon hjälpa dig.

Miljontals människor är drabbade av alkohol- och/eller drogberoende, att leva med någon som lider av ett beroende är mer än de flesta kan hantera utan hjälp. På Co-Anon lär vi oss att alkoholism och drogberoende är en sjukdom som vi inte kan bota. Vi får verktyg att hantera situationer i vardagen som uppstår kring missbruk samt lär oss att hitta en positiv inställning till livet

KÄNNER DU IGEN DIG I TRE AV DESSA EXEMPEL SÅ KAN CO-ANON VARA NÅGOT FÖR DIG!

- Försöker du kontrollera någon annans alkohol- och drogmisbruk?
- Är ditt största bekymmer hur du ska få någon annan att sluta använda alkohol eller droger?
- Känns det som om ditt problem är olikt eller större alla andras?
- Känns det som, om den beroende verkligen älskade dig så borde han/hon sluta ta droger eftersom du ber om det?
- Går dina tankar kring att om den beroende slutar vara aktiv kommer alla dina problem lösas?
- Ljuger du för att täcka upp för personen?
- Letar du efter gömmor eller andra tecken att personen är aktiv för att bekräfta dina misstankar?
- Förändras ditt beteende mot personen efter dens humör eller dagsform?

HUR KAN JAG FÅ HJÄLP HOS ER?

Co-Anon är baserat på 12-stegsprogrammet, detta innebär att vi praktiserar de 12 stegen när vi arbetar med vårt tillfrisknande från vårt medberoende. Vi fokuserar på lösningen och förändrar det vi faktiskt kan förändra - oss själva.

NEDAN FINNER DU NÅGRA VANLIGA FRÅGOR OM VAD EN 12-STEGS GEMENSKAP ÄR

• Vem får komma till oss?

Alla är välkomna som har en anhörig eller vän med beroendeproblematik - vi är inte substansknutna. Många av våra medlemmar har sökt sig till oss med en barndom präglad av en dysfunktionell uppväxt.

• Vad kostar det?

Vi är självförsörjande genom egna, frivilliga bidrag. I slutet av varje möte kan man kan skänka valfritt bidrag som direkt går till lokalhyra, litteraturinköp och fika på mötena. Ingen grupp är vinstdrivande och får inte ta emot bidrag utifrån.

• Vad pratar man om?

Vi delar med av vår erfarenhet, hopp och styrka med varandra för att tillsammans rikta fokus på oss själva och Co-Anons verktyg för ett tillfrisknande. Lösningen till våra problem och istället leva ett fridfullt liv.

• Hur fungerar det?

Vi presenterar oss bara med förnamn och anonymiteten ska respekteras. En frivillig person leder mötet efter mötesmanualen och att dela om sina tankar och upplevelser är frivilligt. Vi avbryter och kommenterar inte varandra och visar respekt för alla medlemmar. Ta till dig det du tycker om och låt resten vara.

• Vad är de 12-stegen?

Co-Anon har anpassat de 12 stegen och de 12 traditionerna utifrån AA's 12 steg. Stegen är hjärtat av Co-Anon och traditionerna. Tillsammans är de vägvisare till det individuella samt gruppens tillfrisknande.

• Är detta en religiös gemenskap?

Nej, Co-Anon har ingen anknytning till någon sekt, religion eller annan organisation eller institution. Det är ett andligt handlingsprogram där var och en får definiera vad dem själva vill tro på.

• Måste jag tro på gud?

Nej, medlemmar är välkomna att behålla sina egna trosuppfattningar eller sin ateistiska eller agnostiska syn. I Co-Anon tar vi ansvar för vår egen trosuppfattning och säger inte åt andra vad den ska tro på.

• Var börjar jag?

Vi har funnit en stor fördel att gå på så många möten som möjligt, lyssna och prata med andra innan och efter möten. Byt telefonnummer med någon villig medlem som du kan dela med dig dina problem med och när du behöver någon att prata med. När du känner dig villig och redo, kan du fråga en frivillig sponsor om den personen vill vägleda dig genom de 12 stegen för tillfrisknande.