

Fjärilen är en gruppverksamhet för dig som lever eller har levt i en familj där psykisk ohälsa hör till vardagen eller där någon är beroende av alkohol och/eller andra droger. Tonårsprogrammet är för ungdomar 13-17 år.

### På Fjärilen får du:

- Träffa andra som är i samma situation
- Lära dig mer om hur beroende och psykisk ohälsa påverkar människor
- Prata om hur det är att ha en förälder som missbrukar alkohol/droger och/eller mår psykiskt dåligt
- Ha roligt med andra i en miljö där du kan vara dig själv

**Tisdag 7/5, 14/5 och 21/5, mellan klockan 18.00 och 20.00 är du välkommen att träffa oss, och ta reda på mer om vad vi gör!**

**Vi håller till i Fjärilens lokaler på Kyrkgatan 49. Vi bjuder på fika!**

**Du når oss**  
måndagar, tisdagar och  
onsdagar 10.00-15.00

063-12 76 53  
063-14 41 78  
070-327 28 22

[fjarilen@ostersund.se](mailto:fjarilen@ostersund.se)

**Besöksadress**  
Kyrkgatan 49



Social- och  
arbetsmarknadsförvaltningen  
Östersunds kommun, 831 82 Östersund  
063-14 30 00 [www.ostersund.se](http://www.ostersund.se)



OK 2019-05



**DU**  
**är inte**  
**ensam!**



fjärilenjämtland

”Barn- och tonåringar som växer upp i en familj där någon lider av psykisk ohälsa och/eller har alkohol- eller andra drogproblem, lever ofta med en stor hemlighet; ingen utanför familjen får veta något.”



Det finns många som växer upp i familjer där någon dricker för mycket alkohol, använder droger eller mår psykiskt dåligt.

Det bär nästan alltid med sig problem; stora eller små.

Känslor som svek, skuld och skam är vanliga, och kan leda till problem med tillit, att uttrycka sina känslor och behov.

Om det är svårt att prata i sin familj om det som oroar riskerar man själv att börja må dåligt, vilket kan ha en negativ inverkan på sömn, matvanor och skolgång.

Om man inte uppmärksammar problemen kan det på sikt leda till låg självkänsla, som gör att det blir svårt att säga nej till andra, och att man börjar sätta andras intressen och behov före sina egna.

**Fjärilens tonårsprogram för 13-17-åringar**  
Sammankomsterna är i grupp och pågår under en termin.

De består av samtal, kunskapsförmedling, övningar, lek och berättelser. Målet i barn- och tonårsprogrammen är att förmedla ny och positiv kunskap. Barnen och tonåringarna

får lära sig att de inte är ensamma om sina upplevelser och att det inte är deras fel att någon i familjen lider av psykisk ohälsa eller är kemiskt beroende.

Genom programmen får barnen och tonåringarna en möjlighet att stärka sin självkänsla, träna sig i att fatta egna beslut samt att inse vikten av nära relationers betydelse för växande och utveckling. Vår förhoppning är att programmen även ska fungera drogforebyggande.