



## RETREAT-HELG för ANHÖRIGA till personer med BEROENDEPROBLEMATIK

Tid: fredag eftermiddag, t o m söndag eftermiddag;  
alternativt 15-17 oktober 2021 eller 12-14 november

Plats: Västerbacken Holmsund

### FREDAG

14.00 Samling och Fika

14.30 **Presentation och Information**

Genomgång av syftet med retreathelgen; för både intellekt, känsla och hälsa.  
Vi delar med oss av vår respektive historia; vi är inte ensamma och tillsammans känns det bättre.

15.00 **Den dolda olösta frågan: Vad är beroende? Droger och dess påverkan på kropp & själ** Föreläsning och gruppdiskussion.

18.00 Middag

19.00 **Delaktighet och inflytande i samhället.** Varför blev det så här?  
Samhällsanalys m samtal.

21.00 Kvällsfika och erfarenhetsutbyte med igenkänningsfaktorer

### LÖRDAG

08.00 Frukost och interaktiv morgonpromenad

09.00 **Att vara anhörig – en som vet!**  
**Hur jag bäst kan hjälpa min anhörige.** Föreläsning /

10.00 Fika o fortsatt samtal

10.30 **Livets universitet.** Föreläsning, gruppsamtal, övningar  
**Föräldraskapets utmaningar. Att hitta kraft och mod.** Föreläsning, övningar

12.00 Lunch och interaktiv samvaro ute i naturen

13.30 **Hälsa och hälsofrämjande i arbetslivet.** Föreläsning, gruppsamtal

15.00 Fika med avslappningsövningar (Mindfulness bl a)

16.00 **Våra matvanor – och deras betydelse**

- 17.00 Middag med efterföljande interaktiv promenad ute i det fria
- 19.00 **Vi ritar och målar; vi är kreativa i en hälsofrämjande aktivitet för kropp och själ.**
- 21.30 Kvällsfika; summering av dagen; reflektioner och synpunkter inför morgondagen: lekar och skrattövningar

## **SÖNDAG**

- 08.00 Frukost och interaktiv morgonpromenad
- 09.00 **Rum i ditt hjärta;** hur kan litteraturen ge hjälp, stöd och insikt
- 9.30 **Write yourself** och **Coach Board Game** – hur kan jag gå vidare och jobba med mina självinsikter
- 11.00 Vi summerar; drar ihop lösa trådar och ger exempel på vad vi gör härnäst
- 12.00 Lunch och avslappning - Mindfulness
- 13.00 Utvärdering av de 3 dagarna
- 14.00 Fika; tack och hej då; hemresa

### **Medverkande:**

**SUSANNE PERNEHOLM**  
**JENNY BERGGREN**

**JOHAN SJÖÖ**  
**BRITTINGER ÄRLEBRO**

### **För mer information och anmälan, kontakta**

Ann-Marie Lindgren  
[ann-marie.lindgren@blabandet.se](mailto:ann-marie.lindgren@blabandet.se)

BrittInger Ärlebro 072-5437490  
[brittinger.arlebro@gmail.com](mailto:brittinger.arlebro@gmail.com)



VÄSTERBOTTENS BLÅBANDSDISTRIKT

[www.blabandet.se](http://www.blabandet.se)



NYKTERHETSRORELSENS  
BILDNINGSVERSAMHET