

## Vi trenger DEG!

Er **DU** en trygg voksen som ønsker å være med på å gjøre en forskjell for mennesker som har opplevd rus/psykisk sykdom i nære relasjoner?

**VISSTE DU AT:** I Norge er det flere enn **450 000 barn** som er påvirket av rusmisbruk, og/eller psykisk sykdom i familien. I tillegg kommer **alle voksne pårørende** som er rammet?

(Folkehelseinstituttet, Rapport 2011:4)



**I GÅR** trenger ikke å påvirke

**I DAG** om du vet at du også kan velge

**I MORGEN** og alt det den kan være foruten

### MELD DEG INN OG FÅ MEDINNFLYTELSE!

Du kan melde deg inn ved å bruke skjemaet på våre nettsider, betale kontingent direkte i nettbank eller bruke vipps, tlf 134067.

**Kontonummer:** 9001 21 98980  
**Merk innbetalingen:** Kontingent

**Medlemskap** kr 150 per år  
**Familiemedlemskap** kr 250 per år  
**Bedrifts-/institusjonsmedlemskap** kr 1000 per år

### TA KONTAKT:

**JDN, Torggata 1, 0181 Oslo**  
**e-post:** [post@jdn.no](mailto:post@jdn.no)

Vi er tilgjengelig hver dag på

**Tlf: 902 15 108**  
**eller 995 19 888**

[WWW.JDN.NO](http://WWW.JDN.NO)

 **Lik oss på Facebook og Instagram:**  
**Ja, det nytter!**

# JA, DET NYTTER!

– å prate om det!



JDN arbeider aktivt for at alle som er berørte av rusmiddelavhengighet skal ha en trygg plass å gå til.

## Om JA, DET NYTTER!

JDN er en organisasjon som har tro på at enkeltmennesker har mulighet til å ta ansvar over egne liv, og at endring alltid er mulig!



- **VI** har samtalegrupper for barn (fra 6 år), ungdom og voksne.
- **VI** deler erfaringer
- **VI** vil være et positivt bindeledd mellom berørte og fagmiljø
- **VI** arrangerer seminarer om rusavhengighet og voksen-barn problematikk

## Rusproblematikk

«Det foreligger et rusproblem når bruken av rusmidler virker forstyrrende inn på de følelsesmessige bånd mellom mennesker.»

Frid Hansen spesialist i psykologi ved Borgestadklinikken.

## Medavhengighet

Visste du at de fleste som er medavhengige, er helt uvitende om dette? Medavhengighet utvikles ofte hos personer som er i nære relasjoner med noen som er rusavhengige, psykisk/kronisk syke eller i relasjoner der vold eller andre psykiske og/eller fysiske overgrep har blitt opplevd over tid.



### Noen tegn på medavhengighet:

- Ekstrem lojalitet
- Lav selvfølelse
- Ofte skyldfølelse
- Liten tiltro til andre
- Vanskeligheter for nære relasjoner
- Enten veldig ansvarlige eller veldig uansvarlige

## Samtalegrupper

Tilbudet gjelder for barn, ungdom og voksne som har vokst opp med rus i nære relasjoner:

- barnegrupper: 6–12 år
- ungdomsgrupper: 13–17 år
- voksengrupper

Å samtale i grupper med andre likesinnede som har opplevd rusmisbruk/psykisk sykdom i familien, ser vi som svært viktig og avgjørende for at de kan fri seg fra noe av byrden de bærer på, og at de på den måten kan mestre hverdagen på en annen og bedre måte.

I gruppen jobber vi med å lære deltakerne å se valgmulighetene i vanskelige situasjoner, og at de ikke er ansvarlige for andres valg, lære de hvordan de kan kjenne igjen og uttrykke følelser og bygge tillit.

Gruppetilbudet er gratis for deltakerne.

**Vi har taushetsplikt.**

**Det som blir delt i gruppene, blir der.**



Ta kontakt med Eva tlf: 99 51 98 88 eller send mail til [eva@jdn.no](mailto:eva@jdn.no)