**Ny selvhjælpsgruppe hvor pårørende til narkomaner og alkoholikere kan mødes**



29. juni 202100:05[Sønderborg](https://www.sonderborgnyt.dk/category/soenderborg/)

Mange af de mennesker, som tager stoffer eller drikker så meget, at de bliver narkomaner eller alkoholikere, har pårørende – og  pårørende kan have brug for lige så meget hjælp og støtte, som misbrugerne har.

Og det gør en nystartet selvhjæpsgruppe i Sønderborg – Hjælp til selvhjælp – noget ved.

“Vi samles hver mandag – skiftevis eftermiddag og aften – i Frivillighedens Hus og de mennesker, som kan have brug for at komme hos os og mødes med andre i samme situation, skal bare ringe til os”, siger Gitte Tybjerg og Anna Grethe Macom Hansen til SønderborgNYT.

“Det er rigtigt godt for pårørende at komme og fortælle, hvordan de har det, når der er misbrugsproblemer helt inde på livet i hverdagen”, siger Anna Grethe Macom Hansen. Når det letter, at fortælle om sin situation, så er det fordi, man er nødt til at forholde sig til den, når der skal sættes ord på.

Ord alene hjælper bare ikke på situationen.

“Men ved at snakke med andre, når man frem til en erkendelse af, at man skal handle på tingene, hvis der skal findes en løsning – og hos os bliver de pårørende klædt på til at finde løsninger og handle på dem”, siger Anna Grethe Macon Hansen.

I nogle af de parforhold, hvor der er misbrug, kan der også være vold i hjemmet.

“Og det er sådan, at vi – med vores erfaringer – kan se, når der er brug for professionel hjælp. Når der er det, opfordrer vi til, at pårørende søger hjælp hos Misbrugscenter, Kvinde- og Krisecenter eller måske psykolog”, siger Gitte Tybjerg.

En gang imellem vil der også være kurser og det kan være i konflikthåndtering, førstehjælp og vredeshåndtering.

Har du brug for at møde Hjælp til selvhjælp, så kan du ringe til Gitte Tybjerg på telefon 6171 2030 eller Anna Grethe Macom Hansen på telefon 5188 7600.