



Samtaletilbudet

MELLOM OSS

Avhengighet og psykisk helse

For deg som ønsker å jobbe med ditt sosiale nettverk eller dine relasjoner, og strever med psykisk helse og/eller rus.

Et prosjekt i samarbeid med bydel Gamle Oslo og Sagene

Hos oss kan du få:

Samtaler om dine **relasjoner** og **nettverk**, sammen med noen som har kompetanse på dette.

Mulighet til å **invitere inn andre i samtalen**. For eksempel en venn, en partner, en forelder, et søsken.

Et **gratis** tilbud



Hvis du kan krysse av på en eller flere av disse punktene, er du i vår målgruppe

Jeg savner fellesskap og venner

Jeg har opplevd konflikter i mine relasjoner

Jeg trenger hjelp til å avklare en eller flere av mine relasjoner

Jeg ønsker å utvide mitt sosiale nettverk

Jeg kjenner på ensomhet

Jeg savner en stabil partner

Jeg tror mitt liv har gjort det vanskelig for mine nærmeste og vi kunne hatt nytte av å snakke om dette

Jeg har personer i min omgangskrets som påvirker meg negativt og som jeg ønsker å avslutte kontakten med

Jeg har utøvd vold mot eller vært ufin med noen jeg bryr meg om og ønsker hjelp til å slutte med det

Jeg ønsker bedre kontakt med barna mine

Jeg synes det er vanskelig å være sosial

Er du i vår målgruppe?



Grønlandsleiret 30,
0190 Oslo

Blir du nysgjerrig på tilbudet?

Ta kontakt på e-post:

mellom.oss@frelsesarmeen.no

så tar vi en uforpliktende samtale med deg

