

**Har du vokst opp i et  
hjem med alkohol- eller  
andre rusproblemer?**

**Vi tilbyr gratis terapi og rådgivning  
til deg mellom 13 og 35 år**

Illustrasjonsfoto

## Kjenner du deg igjen?

Å vokse opp i en familie med alkohol- eller rusproblemer kan gi mange ulike følelser og reaksjoner. Vanlige problemer kan være:

- At du har dårlig selvtillit
- At du er urolig eller anspent
- At du ofte føler deg alene
- At du får sterke følelser som kommer når det ikke passer
- At du heller tar vare på andre, enn deg selv
- At det er vanskelig å sette grenser
- At selvkritikken tar overhånd
- At du er usikker på om du har det ille nok til å søke hjelp





## Sammen kan vi finne en vei videre

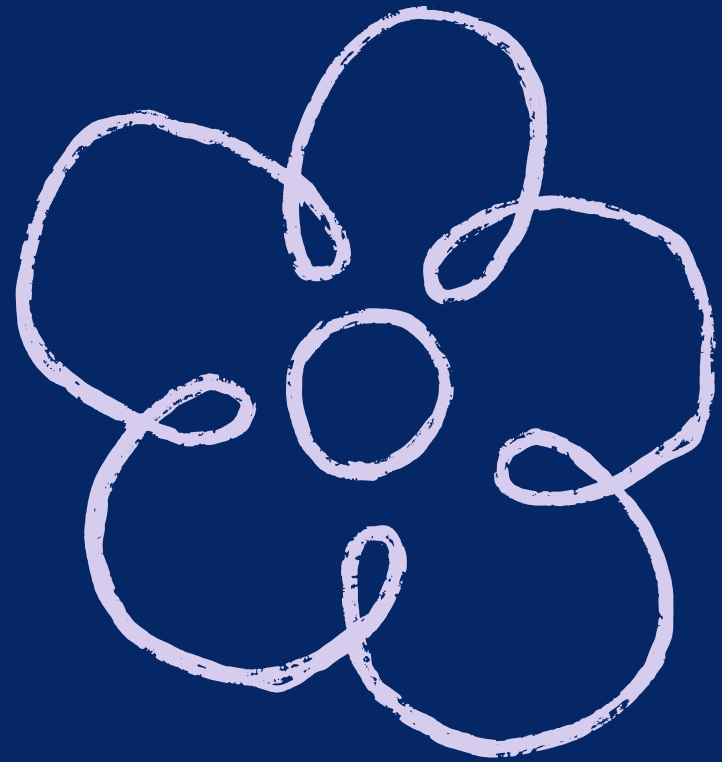
Å snakke om det som er vanskelig, kan være tungt. Men livet føles ofte lettere når du gjør det. Hos Blå Kors kompasset møter du psykologer og terapeuter som har god erfaring med å hjelpe unge i samme situasjon som deg.

Tilbudet er gratis, og du tar selv kontakt på [blakors.no/kompasset](https://blakors.no/kompasset).

## Våre tilbud til deg

Blå Kors kompasset tilbyr ulike former for hjelp over nett og i våre avdelinger:

- Startkurs
- Individualterapi
- Gruppeterapi
- Par-, søsken- og familiesamtaler
- Temakvelder
- Rådgivning



**Du får hjelp**

**uansett hvor du bor**

Våre tilbud finnes på nett, og i våre avdelinger.  
Du finner oss i Bergen, Trondheim, Sandnes,  
Lillehammer, Kristiansand og Oslo.

Ta kontakt!

**[blakors.no/kompasset](https://blakors.no/kompasset)**