

Et liv uden styrende rusmidler

novavi



Novavi Selvhjælpsgrupper

novavi.dk



Hvad er en **Novavi Selvhjælpsgruppe?**

Det er en samtalebaseret selvhjælpsgruppe.

Der er en fast struktur, hver gang I mødes, og der er især fokus på at leve et liv med afholdenhed fra alkohol. Du beslutter dog selv dit alkoholemål. Du vil blive præsenteret for enkle, psykologiske værktøjer, som du har mulighed for at bruge i din hverdag.

Vi følger Smart Recoverys 4-punktsprogram.

4 punktsprogrammet handler om

- at vedligeholde motivation for at fastholde din alkoholemålsætning
- at håndtere alkoholtrang
- at håndtere tanker, følelser og adfærd
- at leve et balanceret liv

Hvem kan deltage?

Dig, der går i ambulans alkoholbehandling i Novavi, i Overkanten eller i en Lænkeforening.

Udbyttet af **selvhjælpsgruppen**

Gennem en Novavi Selvhjælpsgruppe får du mulighed for at udvide dit sociale netværk med andre, der har eller har haft alkoholproblemer. Idéen er, at I får gensidig inspiration og støtte i processen henimod at leve et godt liv, hvor alkohol stopper med at styre.

Selvhjælpsgrupperne bygger på gensidig tillid og giver mulighed for sparring om hverdagens problemer og udfordringer relateret til alkohol og konsekvenserne af for meget drikkeri.

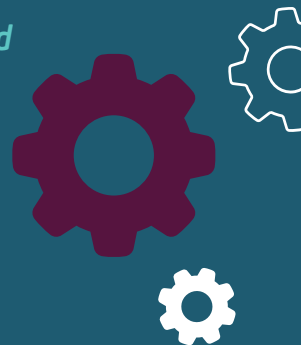
Der vil altid være en eller to frivillige facilitatorer, som guider igennem selvhjælpsgruppen. En facilitator er en person, som gerne vil yde en frivillig, meningsfuld indsats. Vedkommende kan selv have en alkoholafhængighed, og i så fald har han/hun haft styr på sin afhængighed over tid.

Gennem selvhjælpsgruppernes deltagere finder vi også gerne nye facilitatorer.

SE ALLE AKTUELLE NOVAVI SELVHJÆLPSGRUPPER PÅ NOVAVI.DK.

»Det betyder meget for mig, at jeg kan tale med nogen, der lever med de samme tanker og den samme trang som mig. Det faktum, at jeg ved, at andre har det som mig, det hjælper mig i hverdagen. Alkoholbehandlingen var et vendepunkt i mit liv, men selvhjælpsgruppen har givet mig perspektiv.«

Borger, der deltager i en Novavi Selvhjælpsgruppe



Kontakt os

Hvis du er interesseret i at deltage eller har spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte projektkoordinator Ulrikke Hansen på mail ulha@novavi.dk eller på telefon +45 29 31 81 85.

Før du kan starte i en Novavi selvhjælpsgruppe, skal du have en kort forsamtale med Ulrikke Hansen.

Vi glæder os til at høre fra dig.

Novavi Selvhjælpsgrupper

Projektkoordinator

Ulrikke Hansen

ulha@novavi.dk

29 31 81 85

