

Et liv uden styrende rusmidler

novavi



# Novavi

# Selvhjælpsgrupper

novavi.dk



## Hvad er en **Novavi Selvhjælpsgruppe?**

Det er en samtalebaseret selvhjælpsgruppe for mennesker med alkoholafhængighed, der gerne vil dele erfaringer med andre, der har samme problem.

Der er en fast struktur i gruppen. Der er især fokus på at tale med hinanden om, hvordan man kan leve livet med afholdenhed fra alkohol.

Der er en frivillig facilitator til stede, som er ordstyrer, og det er et fælles ansvar, at der er en god atmosfære i gruppen, og at drøftelserne er udbytterige og vedkommende. Gruppen bygger på gensidig tillid.

Vi følger Smart Recoverys 4-punktsprogram.

### **4 punktsprogrammet** handler om

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

## Hvem kan **deltage?**

Dig, der er i en aktiv forandringsproces med at ændre alkoholvaner eller dig, der ønsker at holde fast i de nye og bedre alkoholvaner.

## Udbyttet af **selvhjælpsgruppen**



Selvhjælpsgruppen giver dig mulighed for at tale med andre og udveksle erfaringer om hverdagslivet, både udfordringerne og de små sejre.

Idéen er, at I gensidigt inspirerer og støtter hinanden, i et godt fællesskab, i processen henimod at leve et liv, hvor alkohol stopper med at styre.



Scan QR-koden eller besøg **novavi.dk** for at læse mere om aktuelle Novavi Selvhjælpsgrupper.

*»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 projektleder Ulrikke Hansen på mail [ulha@novavi.dk](mailto: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

**Projektleder**

**Ulrikke Hansen**

[ulha@novavi.dk](mailto:ulha@novavi.dk)

29 31 81 85

