

Et liv uden styrende rusmidler

novavi



Novavi

Selvhjælpsgrupper

– fokus på de gode gruppesamtaler

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 især fokus på at tale med hinanden om, hvordan man kan leve livet med afholdenhed fra alkohol.

Der er en frivillig mødeguide til stede, som er ordstyrer. Møderne er strukturerede, 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.



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.

»Gruppen er en kæmpe støtte i forhold til alkohol, og for min hverdag som helhed. Der er stor åbenhed og ærlighed, vi forstår hinanden, det giver mig mere selvtillid. Alkoholbehandlingen og selvhjælpsgruppen går godt hånd i hånd.«

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 eller på telefon +45 29 31 81 85.

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

Vi glæder os til at høre fra dig.

Novavi Selvhjælpsgrupper

Projektleder

Ulrikke Hansen

ulha@novavi.dk

29 31 81 85

