

Et liv uden styrende rusmidler

novavi

## Kontakt os

Hvis du er interesseret i at deltage eller har spørgsmål er du meget velkommen til at kontakte din lokale Lænkeforening, Landsforeningen Lænken, din alkoholbehandler i Novavi og/eller projektkoordinator Ulrikke Hansen på mail: [ulha@novavi.dk](mailto:ulha@novavi.dk) eller pr tlf **29 31 81 85**.

Før opstart i **Novavi Selvhjælpsgruppen** vil der være en kort forsamtale med Ulrikke Hansen.

Vi glæder os til at høre fra dig.

### Novavi

Peter Bangs Vej 7A  
2000 Frederiksberg

Telefon 39 45 54 55  
[novavi@novavi.dk](mailto:novavi@novavi.dk)  
[novavi.dk](http://novavi.dk)



# ONLINE Novavi Selvhjælpsgruppe

[novavi.dk](http://novavi.dk)

## Går du i en Lænkeforening eller i ambulat alkoholbehandling i Novavi?

**Kunne du tænke dig at begynde i den nye ONLINE Novavi Selvhjælpsgruppe**, hvor du kan deltage hjemme fra stuen?

Så læs videre her:

### Novavi Selvhjælpsgrupper

Der er en fast struktur hver gang. I udveksler erfaringer, særligt med fokus på at leve et liv med afholdenhed fra alkohol, og I lærer om psykologiske værktøjer, som kan overføres direkte til hverdagen.

I tråd med Smart Recoverys 4-punkts program arbejder I også med for eksempel ambivalens og personlige værdier og mål, alt efter, hvad deltagerne ønsker fra gang til gang.

### 4 punkts-programmet handler om at

- Opbygge og vedligeholde motivation
- Håndtere alkoholtrang
- Håndtere tanker, følelser og adfærd
- Lære at leve et mere balanceret liv

Den nye ONLINE Novavi Selvhjælpsgruppe er planlagt til at starte op i efteråret 2021.

Opstartsdato er endnu uafklaret, men gruppen vil:

- Foregå 1 x pr uge, fast ugedag og klokkeslæt
- Vil vare højst 1,5 time hver gang
- Have mindst 1 frivillig facilitator, der inviterer til og faciliterer onlinemødet
- Få nye deltagere ind løbende

### Udbyttet af ONLINE selvhjælpsgruppen

Gennem ONLINE selvhjælpsgruppen får du mulighed for at udvide dit sociale netværk med andre der har eller har haft alkoholproblemer. Idéen er, at I kan drage nytte af hinandens erfaringer samt få gensidig inspiration og støtte i processen hen i mod at leve et godt liv, hvor alkohol stopper med at styre.

Selvhjælpsgrupperne bygger på gensidig tillid og giver mulighed for sparring på problemer og udfordringer, relateret til alkohol og konsekvenserne af drikning. Deltagere i ONLINE selvhjælpsgruppen kan komme fra alle Lænkeforeninger og fra ambulat alkoholbehandling i Novavi.

Der vil altid være en eller to 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.

