Kontakt os

Hvis du er interesset i at deltage eller har spørgsmål er du meget velkommen til at kontakte projektkoordinator Ulrikke Hansen på mail: ulha@novavi.dk eller pr tlf 29 31 81 85.

Før du kan starte i Novavi Selvhjælpsgruppen 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

novavi.dk

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, og der er især fokus på at leve et liv med afholdenhed fra alkohol. Du beslutter dog selv dit alkoholmål.
Du vil blive præsenteret for enkle, psykologiske værktøjer, som du har mulighed for at bruge i din hverdag.

Vi følger Smart Recoverys 4-punkts program.

4 punkts-programmet handler om at

•Vedligeholde motivation for at fastholde din alkoholmålsætning

• Håndtere alkoholtrang/craving

• Håndtere tanker, følelser og adfærd

• Leve et balanceret liv

Hvem kan deltage?

Dig der går i ambulant 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 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 hverdagens problemer og udfordringer, relateret til alkohol og konsekvenserne af for megen drikning.

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.

Aktuelle Novavi Selvhjælpsgrupper:

- **Køge mandage kl 17 - 18.30**
- **Amager onsdage kl 10 - 11.30**
- **Glostrup torsdage kl 17 - 18.30**
- **Lyngby torsdage kl 17 - 18.30**
- **Hvidovre mandage kl 16.30 – 18 (pr 15. nov 2021)**
- **ONLINE gruppe tirsdage kl 17 – 18 (pr 30. nov 2021)**