

SOCIALFAGLIG BISTAND

Det er vigtigt at sikre, at du har noget fornuftigt og meningsfuldt at give dig til, når du er færdig med behandlingen. Derfor tilbyder vi socialrådgivning. Vores socialrådgiver hjælper dig med at få styr på fx uddannelse, arbejde og økonomi. Sammen udarbejder I en plan for, hvordan du kommer godt videre i dit nye liv som stof og alkoholfri. Meningen er, at du skal gå direkte fra behandling til uddannelse, beskæftigelse eller lignende.

INFORMATIONSMØDE FOR PÅRØRENDE

Vi tilbyder de pårørende et informationsmøde. På informationsmødet er det muligt at stille spørgsmål samt se Plan A's lokaler. Dette har til formål at skabe større tryghed samt viden og indsigt om behandlingen.

KURSUS FOR PÅRØRENDE

Det er både hårdt og frustrerende rent følelsesmæssigt at være familie til og/ eller kæreste med en misbruger. Derfor tilbyder vi, at dine pårørende kan få større indsigt i, hvad afhængighed er, hvordan det både påvirker dem og dig, og hvad de kan gøre for at støtte både sig selv og dig. Kurset varer 3 dage og strækker sig fra fredag eftermiddag til søndag eftermiddag.

STOFFRIT BOFÆLLESSKAB

Hvis du mangler et sted at bo, kan du være i vores bofællesskab, der naturligvis er stof og alkoholfrit. I bofællesskabet har I selv ansvaret for rengøring, indkøb, madlavning osv. I holder husmøde en gang ugentligt, hvor I snakker om ugen, der er gået og ugen, der kommer. Der er tilknyttet både en rådgiver og en socialrådgiver til bofællesskabet.

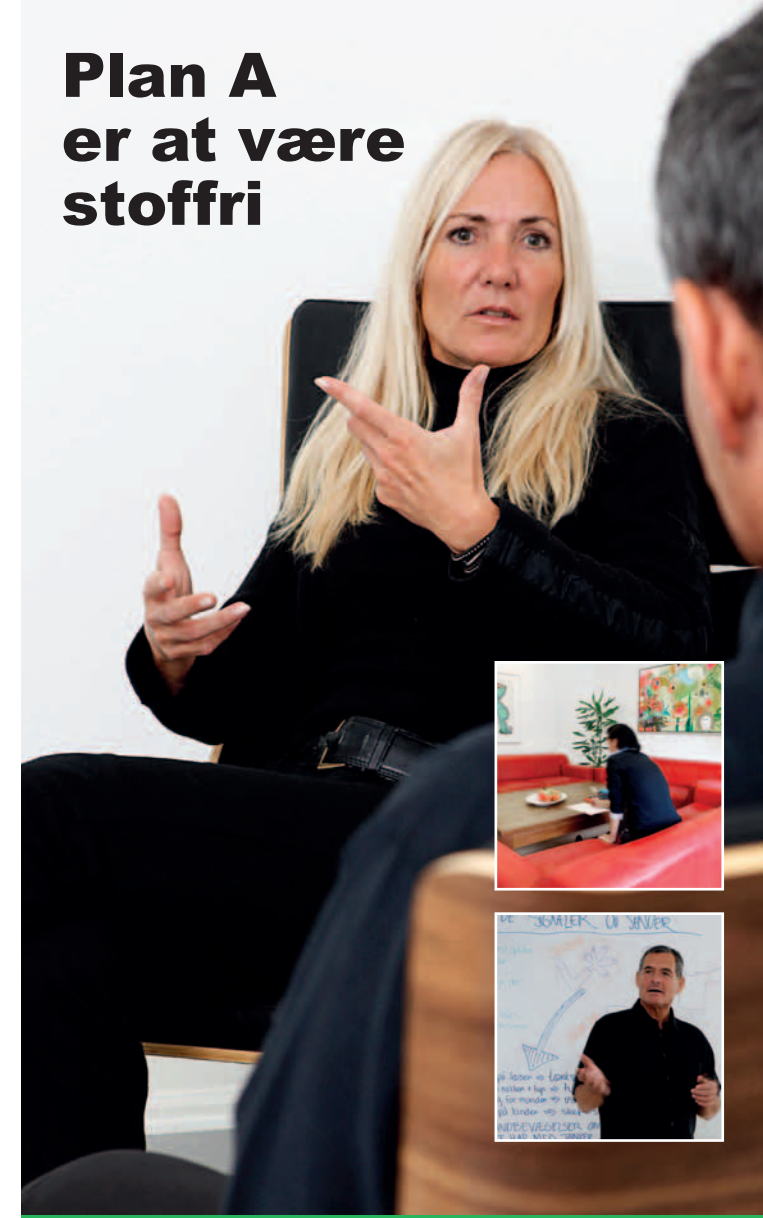
HVORDAN KOMMER DU I GANG

Du skal henvende dig i dit misbrugscenter og lave en aftale med en misbrugskonsulent. Er du i tvivl om, hvilket misbrugscenter du hører til, kan du spørge på dit lokale kommunekontor. Inden du siger ja til at komme i behandling, skal du besøge Plan A først. Her kan vi fortælle dig mere om stedet og behandlingen. Du vil også få mulighed for at tale med andre, vi har i behandling, så du kan høre lidt om deres erfaringer



Plan A terapi & kursuscenter
Vodroffsvej 13, st.
1900 Frederiksberg C
info@plan-a.nu · www.plan-a.nu
Tlf 35 55 20 00 · Fax 35 55 20 29

Plan A er at være stoffri



**STOFFRI
AMBULANT
BEHANDLING**



Terapi & kursuscenter

EN NY BEGYNDELSE

På Terapi & kursuscenteret Plan A har medarbejderne både lang og god erfaring med at hjælpe mennesker til et liv uden alkohol og stoffer. Vi tror på, at vi også kan hjælpe dig.

Misbrug skader et menneske både fysisk, psykisk og socialt. Derfor retter vores behandling sig mod det hele menneske. Det betyder, at vi – udover den traditionelle behandling – f.eks. også arbejder med kost, fysisk aktivitet, samværet med andre uden alkohol og stoffer samt din sociale situation (boligforhold, økonomi og dine muligheder for uddannelse eller job).

Vi tilbyder et individuelt forløb, hvor behandlingen er tilrettelagt med hensyn til dine individuelle behov. Det vil give dig de bedste forudsætninger for et misbrugsfrit liv.

PLAN A TILBYDER

- Behandling til dig, som skal i behandling for første gang (Fase 1).
- Behandling, der forebygger tilbagefald (Fase 2).
- Behandling, der har fokus på relationer (Fase 3)
- Tilbagefaldsbehandling
- Motiverende og afklarende forløb
- Informationsmøde for pårørende
- Kursus for pårørende

Behandlingen består bl.a. af:

- Enesamtaler med din personlige rådgiver
- Gruppeterapi
- Foredrag
- Psykoterapi
- Coaching
- Socialrådgivning
- Teambuilding
- Sportsaktiviteter
- Ture ud af huset
- Hjælp til at opbygge et stoffrit netværk
- Kostkursus
- Konfliktløsnings kursus
- Målsætnings kursus
- Stresshåndterings kursus



AFGIFTNING

Du skal være stof og alkoholfri den første dag du starter på Plan A. Vi kan hjælpe dig med at blive afgiftet, hvis du har brug for det.

Vi samarbejder med højt kvalificerede behandlingscentre, som alle har lang erfaring med afgiftning og stabilisering. Vi formidler gerne kontakten, hvis du ønsker det. Ellers er det op til dig selv, i samarbejde med din misbrugskonsulent at vælge, hvor du gerne vil afgiftes.

BEHANDLING

Fase 1

I Fase 1 arbejder vi med afhængigheden og de personlige forandringer, som er nødvendige for at kunne ændre livsstil. Gennem forløbet tilegner du dig de konstruktive og nye værdier, som er afgørende for et godt og misbrugsfrit liv.

Behandlingen varer 3-4 måneder og foregår mandag, tirsdag og torsdag fra 8.30 til 14.30, onsdag fra 8.30 til 15.00 og fredag fra 8.30 til 13.30

Fase 2

Denne behandling forebygger tilbagefald og ligger i forlængelse af fase 1. Behandlingen foregår 2 gange ugentligt fra kl. 17.00 og 19.00 og strækker sig over 3 måneder. Det er meningen, at du samtidig skal kunne passe en uddannelse, et arbejde eller lignende, derfor mødes vi først sidst på eftermiddagen.

Fase 3

Dette forløb har fokus på relationer. Her skal du lære dine egne grænser at kende, og du skal lære at respektere dem. Du skal kunne stå fast på dine meninger og lære at sætte grænser overfor dine omgivelser på en konstruktiv måde.

Forløbet varer 3 måneder, og du kommer i Plan A 1 gang ugentligt fra 17.00 til 19.00. Ligesom under Fase 2 skal du kunne passe dit arbejde, din uddannelse eller lignende sideløbende med behandlingen.

TILBAGEFALDSBEHANDLING

Tilbagefaldsbehandlingen er rettet mod dig, som har været igennem behandling én eller flere gange, uden at det er lykkedes at forblive stoffri.

Behandlingen bliver tilrettelagt individuelt og består bl.a. af gruppemøder, enesamtaler og foredrag. Behandlingen varer ca. 4 måneder. Du skal være stof og alkoholfri når du påbegynder behandlingen. Vi har mulighed for at hjælpe dig med afgiftning og stabilisering hvis det er nødvendigt.