

Stoffrit bofællesskab:

- Til dig, der mangler et sted at bo.
- Opbyg sunde relationer gennem biografture, restaurantbesøg, sportsaktiviteter, fællesspisning og meget andet.
- Opbyg et stoffrit netværk.
- Ugentlig husmøde med en rådgiver.

Tilbagefaldsbehandling:

- Til dig, der har været i behandling uden at forblive stoffri.
- Varighed af 4 måneder.
- Gruppemøder, enesamtaler, foredrag med mere.

Pårørendekursus:

- Til din familie og/eller partner.
- Tredages kursus i misbrug og misbrugsproblemer.
- Kontakt Plan A for datoer for næste informationsmøde.

*Sund mad indgår som en væsentlig del i hverdagen på Plan A.
Borgerne køber selv ind og laver frokost sammen.
Ligesom der ugentlig afholdes fællesspisning i vores stoffrie bofællesskab.*

Fakta om Plan A Terapi- og Kursuscenter



Plan A er indrettet så hjemmeligt og hyggeligt som muligt.

Plan A dagbehandling er en del af Plan A Terapi- og Kursuscenter.

Plan A Terapi- og Kursuscenter udbyder:

- Udgående Team.
- Formidling til døgnbehandling.
- Kurser om misbrug for professionelle.

Læs mere om Plan A på www.plan-a.nu



Terapi- og Kursuscenter
Vodroffsvej 13, st
1900 Frederiksberg C
Telefon 35 55 20 00
info@plan-a.nu

Dagbehandling - Plan A Terapi- og Kursuscenter



Plan A er at være stoffri

Er du klar til en ny begyndelse?

Et stofmisbrug har en række negative konsekvenser i forhold til:

- Arbejde/uddannelse
- Familie og venner
- Økonomi
- Boligforhold
- Den fysiske og psykiske form

Måske kan du genkende dig selv i en eller flere af ovenstående punkter.

Måske sidder du lige nu med en fornemmelse af, at dit forbrug af stoffer har overtaget store dele af dit liv?

I så fald, er du så klar til en ny begyndelse?

Afgiftning:

- Du skal være stof- og alkoholfri den dag, du starter.
- Du kan få hjælp til at blive afgiftet og stabiliseret.

Plan A dagbehandling tilbydes

Plan A tilbyder ambulant, stoffri behandling, der er opdelt i 2 faser:

Fase 1: Misbruget og de personlige forandringer.

- Dagtimerne mandag til fredag i 3 - 4 måneder.

Fase 2: Tilbagefaldsforebyggelse og sunde relationer.

To aftener om ugen i 4 måneder.

I de 2 faser arbejder vi helhedsorienteret og søger at sammensætte et forløb, der tager udgangspunkt i dine individuelle behov

Dit behandlingsforløb sammensættes af:

- Enesamtaler
- Gruppeterapi
- Foredrag
- Psykoterapi
- Kropsterapi
- Psykiatrisk vejledning
- Socialrådgivning
- Sportsaktiviteter
- Ture ud af huset
- Opbygning af stoffrit netværk

Eksterne konsulenter:

Vi bruger eksterne konsulenter, så vi altid kan matche dine behov.

Sådan kommer du i gang

For at komme i gang med din behandling på Plan A skal du henvende dig til dit lokale misbrugscenter.

Er du i tvivl om, hvilket misbrugscenter du hører til, kan du spørge det lokale borgerservice center eller slå det op på nettet.

Før du siger ja til at komme i behandling, skal du besøge Plan A. Det giver dig mulighed for at:

- Se vores lokaler.
- Høre mere om behandlingen.
- Tale og udveksle erfaringer med andre i behandling

Du er altid velkommen til at kontakte os på tlf. 35 55 20 00

Læs mere om Plan A på www.plan-a.nu

Socialfaglig bistand:

- Få hjælp til at lægge en plan efter endt behandling.
- Få styr på eksempelvis uddannelse, arbejde og økonomi.