

# NØRBYGÅRD NYT

- om menneskelige netværk

Nr. 4, 2013, 24. årg.



## Udvikling og Forandring



**-alkoholbehandlingscenter og bosted**

**ET BLAD TIL INSPIRATION OG DEBAT**

*- for alle med tilknytning til Nørbygårdforeningen og Nørbygård*

**NØRBYGÅRDFORENINGEN**  
er en støtteforening for Nørbygård  
og dermed de mennesker,  
der bruger vore tilbud.



**BESTYRELSE:**

Ove Raahede, formand  
Herman Grønbæk  
Charlotte Døjholt  
Bo Schiermer  
Ulrik Nielsen, kasserer  
Betina Hansen  
Boje Andersen  
Karin Villerup  
Thomas Hauge  
Jørgen Larsen  
+ 2 beboerrepræsentanter

**REDAKTION:**

Inga Pedersen (ansvarsh.)  
*ipe@thisted.dk*

**SATS & TRYK:** Trykkeriet Friheden

**OPLAG:** 800 eksemplarer

**ADRESSE:**

Nørbyvej 4, 7730 Hanstholm  
CVR-nr. 25 85 04 91

**Mail:** *noerbygaard@thisted.dk*

**Web:** *www.noerbygaardcentret.dk*

**Pengeinstitut:** Sparekassen Thy  
Reg nr. 9111 Konto nr. 0002437899

**NØRBYGÅRD NYT**

udkommer 4 gange årligt til foreningens  
medlemmer, andre sociale institutioner,  
frivillige organisationer, netværksgrupper,  
øvrige samarbejdspartnere m.fl.

**NØRBYGÅRD**

er en selvejende institution,  
oprettet i 1980 i samarbejde med  
KFUM's Sociale Arbejde i Danmark.  
Nørbygård har driftsoverenskomst med  
Thisted Kommune.



**NØRBYGÅRDS BESTYRELSE:**

Anders Damm (formand)  
Ole Christensen (næstformand)  
Bent Møller Jensen  
Svend Åge Pedersen  
Ove Raahede  
Inga Pedersen  
Svend Erik Skytte  
Supp. Ib Hjorth

**TELEFONER:**

Kontoret: 99 17 25 00  
Telefax: 99 17 25 25  
Beboere: 97 96 17 20

**NETVÆRKS-KONSULENT:**

Charlotte Døjholt:  
99 17 25 07 - 40 40 19 44  
*cd@thisted.dk*

**ADRESSE:**

Nørbygård,  
Nørbyvej 4, 7730 Hanstholm  
CVR-nr.: 24 19 67 47

**Mail:** *noerbygaard@thisted.dk*

**Web:** *www.noerbygaardcentret.dk*

**Pengeinstitut:** Danske Bank  
Reg nr. 3264 Konto nr. 3264 15 22 59

---

Deadline for indlæg til næste  
nummer af Nørbygård Nyt:  
**15. februar 2014**

*Hermed følger indlæg og julehilsen fra Erik Jeppesen, centerleder Nørbygård.*

# Udvikling og Forandring



## **Nørbygård 2013 – det handler om et godt liv - for alle i familien !**

Endnu et år er ved at være gået. Vi har igen oplevet foråret, sommeren, efteråret og vinteren nærmer sig. Hver årstid har sin charme og storhed, og for os der bor ved Vesterhavet mærkes det i særdeleshed.

Vi har også i 2013 fastholdt fokus på de mennesker, som har valgt at bruge Nørbygårds tilbud om alkoholbehandling og omsorg. Nørbygårds kalender indeholder navne på ca. 100 personer, som vi i 2013 har sagt velkommen til. Hertil kommer tilbud til pårørende og børn, mennesker der har modtaget ambulante tilbud, efterbehandling og efterforsorg.

## **Det handler om mennesker !**

I Nørbygård Nyt har vi året igennem kunnet læse om mange forskellige og spændende aktiviteter, som har sit udgangspunkt fra Nørbygård og Nørbygårdforeningen. Mange nuværende og tidligere beboere har bidraget med meget personlige indlæg om deres liv

før, under og efter Nørbygård. – Tak for det.

Det handler om mennesker, som har det til fælles, at de er afhængige af alkohol og andre rusmidler. Løgn og benægtelse om problemer med rusmidler har været en del af hverdagen før Nørbygård, ligesom misbruget har haft store omkostninger for pårørende og børn. Derfor er den første dag i et behandlingsforløb på Nørbygård en stor beslutning og starten på en personlig forandringsproces.

## **Nørbygård – et helhedsorienteret omsorgs- og behandlingstilbud**

Nørbygård er et center med en bred vifte af specialiserede tilbud målrettet mennesker, der er afhængige af alkohol, medicin og andre stemningsændrende stoffer, samt et botilbud til mennesker med særlige sociale problemer, herunder misbrug af rusmidler, psykiske problemer og manglende trivsel.

Nørbygårds nye modtageafdeling har til fulde levet op til forventningerne. Modtageafdelingen er til personer, der

ved indskrivning på Nørbygård er påvirket af alkohol og/eller andre rusmidler i lettere grad og ligeledes til personer, der under et behandlingsforløb/ophold i bosted tager et tilbagefald. Tilbuddet bidrager til, at beboerne fastholdes i behandlingen og at Nørbygårds boafdelinger fortsat søges fastholdt som rusfrie boafdelinger.

Modtageafdelingen er en styrkelse af Nørbygårds vifte af specialiserede tilbud.

## **Kompetenceudvikling**

Nørbygårds væsentligste ressource er et engageret og fagligt kompetent medarbejderteam. Derfor har vi også i 2013 haft fokus på medarbejders kompetencer og har anvendt mange ressourcer på at tilføre alle medarbejdere nye kompetencer. Alle medarbejdere har en personlig kompetenceudviklingsplan, ligesom alle medarbejdere modtager supervision af eksterne supervisorere. Flere medarbejdere har deltaget i specifikke misbrugsbrugsfaglige efteruddannelsesforløb, herunder efteruddannelse hos Cenaps Danmark, København i tilbage-

faldsforebyggende terapi.

Vi har afviklet interne tema-dage med fokus på misbrug og psykiatriske problemstillinger. Her i efteråret har vi påbegyndt et længerevarende kognitiv efteruddannelsesforløb i samarbejde med Psykologhuset Kognitivt Fokus i Århus. Alt sammen med det formål at optimere vore tilbud.

### Godt samarbejde med kommunerne

Nørbygård har det mål at have et godt samarbejde med kommunerne. I 2013 har vi arbejdet sammen med ca. 20 forskellige kommuner. Vi prioriterer dette samarbejde højt, da det er vigtigt, at der er sammenhæng i arbejdet omkring den enkelte borger. Oftest er et døgnophold en del af en handleplan, hvor der også indgår lokale ambu-

lante tilbud, såvel før som efter døgnforløb.

I 2013 har vi modtaget færre henvisninger til Nørbygårds specialiserede og intensive døgnbehandlingstilbud, samtidig med at vi oftest har haft overbelægning i Nørbygård bosted og ofte har måttet afvise borgere, som var målgruppe til bosted.

### Nørbygårdforeningen

Nørbygårdforeningen – et netværk af ædru alkoholikere og deres familier, har også i 2013 været et godt tilbud og en del af Nørbygårds efterbehandlings- og efterforsorgstilbud.

Det er fortsat lokalgrupperne/selvhjælpsgrupperne, som er fundamentet i foreningens mange forskellige netværksskabende aktiviteter. Mange frivillige yder en stor indsats og bidrager til,

at skabe fællesskab, oplevelser, og støtte til fortsat ædruelighed efter et ophold på Nørbygård.

### Nørbygård 2014

Nørbygård vil også i 2014 være et godt behandlingstilbud for mennesker og familier, hvor alkohol dominerer og styrer hverdagen, samt et omsorgs- og botilbud til mennesker med andre sociale problemer, som ikke trives i egen bolig eller ikke har en bolig.

Det er vores overbevisning, at mange i målgruppen fortsat vil have udbytte af et målrettet og intensivt døgnbehandlingstilbud, kombineret med efterfølgende ambulante tilbud. En indsats der kan skabe varige forandringer.

*Erik Jeppesen  
centerleder*

## En julehilsen

Julen er forbundet med mange traditioner. En af dem er, at vi tænder lys for hinanden i en tid, hvor dagene bliver kortere og kortere. Mange tidligere beboere husker advents- og juletiden som en anderledes og god tid på Nørbygård. Vi er midt i adventstiden, som er forbundet med håb, forventninger, lys og glæde. Sådan vil vi også gerne, at adventstiden på Nørbygård skal være. Det kan være svært at smile og sige glædelig jul, hvis man synes, at der ikke er nogen god grund til det. Julen er også ensomhedens tid, især hvis man ingen har at fejre jul sammen med eller savner et eller flere mennesker, som man ikke har mulighed for at være sammen med. At fejre jul på Nørbygård er at fejre jul i fællesskab! – Sådan har det været år efter år. Jeg vil ønske bladets læsere en rigtig glædelig jul, samt et godt og velsignet nytår. TAK til alle, der har relationer til Nørbygård for samarbejde og fællesskab i årets løb. - Vi glæder os igen til at fejre jul på Nørbygård - en jul hvor juleevangeliets budskab om fred og glæde må nå den enkelte.

*Glædelig jul - godt nytår !  
Erik Jeppesen, centerleder*

# Genbrugsbutikken

Hanstholm Genbrugscenter på Molevej 28, som drives af Røde Kors, Hanstholm afdelingen og Nørbygårdforeningen har også i 2013 haft en god omsætning.

Det er frivillige fra Dansk Røde Kors og beboere/medarbejdere fra Nørbygård bosted, som udfører det daglige slæb i butikken, sortere tøj, tømmer container, transport og sortering af møbler, møbeludstilling, vedligeholdelse af udendørs arealerne og meget andet.

I øvrigt kunne afdelingen fra

Røde Kors i Hanstholm her i november måned fejre 40 års jubilæum, det er en meget flot præstation. Enkelte af medlemmer har været med siden starten af lokalafdelingen og har gennem årene ydet en meget stor frivillig og humanitær indsats.

Der skal her lyde en stor tak til alle frivillige i Genbrugsbutikken. Nørbygårdforeningen får halvdelen af overskuddet fra Genbrugsbutikken. Derfor kan Nørbygårdforeningen tilbyde familieejre, weekendture og

andre aktiviteter på meget favorable vilkår. Aktiviteter hvor forældre og børn får en god og stor oplevelse sammen i rusfri miljøer og hvor der udvikles netværk og venskaber.

*Erik Jeppesen*

Nørbygårdforeningens generalforsamling på Nørbygård fredag den 25. april 2014 kl. 18.00. Dagsorden udsendes i næste nummer af Nørbygård Nyt.



## Åbningstider:

Tirsdag - fredag.....kl. 10-17

**TØJ - SKO - MØBLER  
TING OG SAGER**

*Byens billigste priser...*

**MOLEVEJ 28 - HANSTHOLM  
TLF. 97 96 28 58**

## **- HJÆLP OS AT HJÆLPE -**

**Overskuddet går ubeskåret til humanitært og socialt arbejde**

**Genbrugscentret modtager gerne salgbart tøj og ting. - Kontakt os!**



Hanstholm Afd.

Nørbygårdforeningen



- en del af KFUMs sociale arbejde i Danmark

Fra Ove Raahede, formand for Nørbygårdforeningen, er følgende julehilsen modtaget til bladet:

### En lille julehilsen

Syntes du også at det er en mørk og kold tid vi går i møde, så er du nok ikke den eneste der syntes det. Men der er heldigvis ”lys forude”

Prøv at forestille dig, ligesom Madsen har gjort det i en af sine mange gode sange:

”Der brænder et lys foran din fod”

Så er det jo ikke så mørkt

mere, og du kan nu finde vejen frem til at få en god og hyggelig jul sammen med din familie/venner.

Jeg ønsker for dig at du må få en rigtig god jul, med en masse hygge, god mad og lidt gaver.

Du kommer jo selv med en rigtig god gave, ikke bare til dig selv, men også til din familie/venner, nemlig denne: ”**Du er**

**med hele vejen”**

Vi ses igen, et eller andet sted, der er ingen der ved, hvor det bliver henne, men jeg håber vi ses igen i 2014 til nogle af de mange aktiviteter der er i Nørbygårdforeningen.

*Glædelig jul og  
Godt nytår.  
Ove Raahede.*

Fra Charlotte Døjholt, netværkskonsulent på Nørbygård, har vi modtaget følgende julehilsen til bladet. Den lyder som følger (red):

### Julehilsen til Nørbygårdforeningen

Julen nærmere sig og det betyder, at endnu et år snart er gået med alt hvad det har bragt med sig.

Jeg har gennem hele året oplevet mange positive aften i Nørbygårdforeningen. Det er meget livsbekræftende at se, hvordan alle I frivillige tager hånd om hinanden og skaber rum og glæde for mange mennesker. Det er en stor glæde for mig at få lov til at være en del af det.

I gør alle hver på jeres måde et stykke frivilligt ar-

bejde og en stor forskel for mange mennesker. Det kan og skal I være stolte af. Jeg ved, at beboerne er meget glade for jeres besøg på Nørbygård til info dage, hvor I deler jeres livshistorie og motivere til at blive en del af Nørbygårdforningen. Tak for jeres store samarbejde

I løbet af året har vi haft forskellige beboerrepræsentanter på Nørbygård, for Nørbygårdforeningen. De er med til at motivere og formidle kendskabet til Nørbygårdforeningen for beboerne på Nørbygård. Tak til

jer for et godt stykke arbejde i 2013.

Jeg vil gerne takke alle lokalgrupperne for et godt samarbejde i 2013. Jeg ser frem til at arbejde sammen med jer i 2014. Jeg ønsker jer og jeres familier en glædelig jul samt et godt og lykkeligebringende nytår.

*Mange varme Julehilsner  
fra  
Charlotte Døjholt  
Netværkskonsulent*

Fra Thomas Hauge har vi modtaget følgende indlæg om alkoholbehandlingen på Nørbygård.

# Alkoholbehandling på Nørbygård



I Nørbygårds alkoholbehandling arbejder vi ud fra den overordnede målsætning, at den afhængige bliver i stand til at få en aktiv tilværelse uden brug af alkohol, piller og andre stemningsændrende stoffer.

For mange er det en lang proces at nå dertil, hvor man endelig erkender problemets omfang. Misbruget har ofte stået på gennem adskillige år, og har haft mange særdeles ubehagelige konsekvenser.

Nogen gange kan et ophold i Bosted på Nørbygård være med til at skabe en afklaring og begyndende erkendelse, og ønsket om at komme i behandling kan opstå.

Hvad er det så der sker når man kommer i behandling på Nørbygård?

Efter en grundig udredning bliver der lagt en individuel behandlingsplan, som tager højde for de særlige udfordringer den enkelte har. Især i starten af behandlingen har vi meget fokus på den enkeltes erkendelse, accept og motivation for forandringer.

Behandlingen følger en bestemt, på forhånd fastlagt, struktur. Hen over ugen består behandlingen blandt andet af

Mindfulness, Problemløsende Gruppeterapi, arbejde med tilbagefaldsprocessen med fokus på tanker, følelser og handlinger, der kan føre til tilbagefald, deltagelse i møder både i AA og Nørbygårdforeningen og undervisning i forskellige relevante emner.

Den tilgang vi anvender på Nørbygård har sit udspring i Terence Gorski's arbejde med udvikling af virksomme metoder til alkoholbehandling.

En af de metoder, der fylder meget i vores behandlingspro-

gram er Problemløsende Gruppeterapi. Jeg vil her prøve at gøre rede for hvordan metoden anvendes på Nørbygård:

Problemløsende Gruppeterapi er en kollektiv, problemløsende proces med mellemmenneskelig involvering. Det vil sige, at man i gruppen er sammen om at skabe forandringer i forhold til den enkeltes håndtering af egne personlige problemer.

Når en person tager et problem op i gruppen vil det typisk være genstand for gruppens



opmærksomhed i mindst tre gruppesessioner.

1. Problemidentifikation og tydeliggørelse
2. Identifikation af alternativer og konsekvenser
3. Beslutning, handling og evaluering

Første session handler om at få præciseret og tydeliggjort problemet, så det bliver klart hvad problemet handler om, i hvilke situationer det opstår, og hvordan det hænger sammen med personens alkoholafhængighed.

I den anden session bliver der arbejdet med at finde alternative handlemuligheder og undersøge konsekvenserne af disse. Personen der fremlægger problemet skal herefter udvælge den bedste alternative handling i forhold til problemet.

I tredje session arbejdes med den konkrete afprøvning af alternative handlinger. Gruppen hjælper til med at finde sikre måder at afprøve de nye strategier, og i en afsluttende session vurderes om den nye måde at håndtere problemet på fungerer.

Hver gruppesession afsluttes med en runde, hvor hvert medlem giver feedback til den der har haft et problem oppe i gruppen. Her fortæller hver enkelt hvad vedkommende tænker om personens problem og hvad vedkommende har på fornemmelsen, at personen har brug for at gøre.

Målet med Problemløsende Gruppeterapi er at klargøre og identificerer irrationelle tanker, ukontrollerede følelser og

selvødelæggende adfærd som er relateret til problemet som problem-fremlæggeren ikke er bevidst om. Dette sker ved at personen ændrer tænkemåde fra irrationel til rationel tænkning, herved ændres følelser fra uhåndterlige til håndterlige. Når følelserne bliver håndterlige vil handlemåderne også forandres fra uansvarlige og selvnedgørende til ansvarlige og selvopløftende handlinger. I processen vil der også ske forandringer i personens relation til andre mennesker og måden hvorpå andre involveres i problemløsningen fra problemcentreret til løsningscentreret involvering.

Vi har gode erfaringer med at bruge denne metode. De fleste oplever, at deres stressniveau falder efterhånden som de udvikler evnen til konstruktiv problemløsning. Som deltager i problemløsende gruppeterapi får man også en masse erfaringer med at være åben omkring hvad man går og tænker på, og de følelser man er fyldt op af. Der opstår en erkendelse af, at det nytter at bede om hjælp, og det er noget af det vigtigste at tage med sig fra et behandlingsophold på Nørbygård.

*Thomas Hauge*

## *December*

*December, oh du skønne måned  
du giver mig ønsker, håb og drømme.*

*Du giver mig en måned fyldt med lykke  
du indhyller mig i tusmørkets hygge.*

*Du giver mig julens glæder  
og gader oplyst af elektriske kæder.*

*Du giver mig et træ så skønt  
så jeg tror, jeg har drømt.*

*Du giver mig et nyt års komme  
fyldt med glæder, sorger og drømme.*

*Forfatter ukendt*



# Kalenderoversigt 2014



## Efterbehandlings- og pårørendedage for Nørbygård alkoholbehandling i 2014

- det handler om et godt liv - for alle i familien !

Målgruppe:

**Tidligere beboere, beboere, pårørende og voksne børn.**

Lørdag den 11. januar 2014, kl. 10.00 – 16.00

Lørdag den 8. februar 2014, kl. 10.00 – 16.00

Lørdag den 15. marts 2014, kl. 10.00 – 16.00

Lørdag den 12. april 2014, kl. 10.00 – 16.00

Lørdag den 10. maj 2014, kl. 10.00 – 16.00

Lørdag den 14. juni 2014, kl. 10.00 – 16.00

Lørdag den 5. juli 2014, kl. 10.00 – 16.00

Lørdag den 16. august 2014, kl. 10.00 – 16.00

Lørdag den 27. september 2014, kl. 10.00 – 16.00

Lørdag den 25. oktober 2014, kl. 10.00 – 16.00

Lørdag den 29. november 2014, kl. 10.00 – 14.00

### Formålet med Nørbygårds efterbehandlingstilbud:

- at vedligeholde ædruelighed og forebygge tilbagefald
- at støtte håndtering af personlige højrisikosituationer
- at støtte et aktivt liv i personlig vækst
- at skabe fællesskab og opbygge socialt netværk

Efterbehandlings- og pårørendedage afvikles på Nørbygård.

Tilmelding til Nørbygård senest en uge før.

*Yderligere information om efterbehandlings- og pårørendedage sker ved henvendelse til Anne-Mette Dieckmann og Inger Marie Feilan.*



# Kalenderoversigt 2014

## **Familiekurser for pårørende i Nørbygård alkoholbehandling i 2014**

- det handler om et godt liv - for alle i familien !

**Målgruppe: Pårørende og voksne børn.**

### **Familie-pårørendekurser:**

Lørdag den 22. februar 2014

Lørdag den 24. maj 2014

Lørdag den 23. august 2014

Lørdag den 15. november 2014

### **Formålet med Nørbygårds tilbud til pårørende er:**

- at hjælpe den pårørende til indsigt i egen situation, for bedst muligt at varetage egne behov
- at der bliver lyttet til den pårørendes oplevelse af situationen
- at den pårørende finder nye handlemuligheder
- at den pårørende møder andre med tilsvarende oplevelser og erfaringer

Familiekurser afvikles på Nørbygård.

Tilmelding til Nørbygård senest en uge før.

*Yderligere information om familiekurserne sker ved henvendelse til Inger Marie Feilan og Hanne Andersen.*



## Gensynsdage for Nørbygård bosted i 2014

**Målgruppe: Tidligere beboere og beboere i bosted.**

Lørdag den 11. januar 2014, kl. 10.00 – 16.00  
Lørdag den 8. februar 2014, kl. 10.00 – 16.00  
Lørdag den 15. marts 2014, kl. 10.00 – 16.00  
Lørdag den 12. april 2014, kl. 10.00 – 16.00  
Lørdag den 10. maj 2014, kl. 10.00 – 16.00  
Lørdag den 14. juni 2014, kl. 10.00 – 16.00  
Lørdag den 5. juli 2014, kl. 10.00 – 16.00  
Lørdag den 16. august 2014, kl. 10.00 – 16.00  
Lørdag den 27. september 2014, kl. 10.00 – 16.00  
Lørdag den 25. oktober 2014, kl. 10.00 – 16.00  
Lørdag den 29. november 2014, kl. 10.00 – 14.00

### **Formålet med Nørbygårds gensynsdage:**

- støtte til at aftalt handleplan iværksættes
- at skabe fællesskab og opbygge socialt netværk for derved at øge livskvaliteten.
- personlig trivsel og hjælp til struktur i hverdagen
- at vedligeholde sin ædruelighed
- at forebygge nye institutionsophold

Gensynsdage afvikles på Nørbygård.

Tilmelding til Nørbygård senest en uge før.

*Yderligere information om gensynsdage sker ved henvendelse til Charlotte Døjholt.*

# Sommerferieturen 2014

Husk at sætte X ud for uge 29 – 2014.

Der skal vi i Nørbygårdforeningen på sommerferietur

Til  
Spejderbakken Øvre,  
Skrædderbakken 15  
7100 Vejle

Hjemmeside : [spejderbakken-bricksite.com](http://spejderbakken-bricksite.com)

Perioden fra 14. juli og til og med den 19. juli 2014  
Yderligere info kommer i det første Nørbygård Nyt i 2014  
MVH  
Ferieudvalget v/ Sonja Raahede tlf. 30288146



## Ny adresse?

Er man i behandling på Nørbygård,  
er man automatisk gratis medlem  
af Nørbygårdforeningen  
og vil således få tilbudt bladet  
Nørbygård Nyt.

For alle medlemmer i foreningen  
gælder det:

**HUSK** ved flytning at give besked  
om adresseændring til  
Sonja Raahede, Ulstrup,  
der er tovholder på adresselisten.

Sonja Raahede træffes på  
tlf. 97 85 49 57

og mail: [raa@fibermail.dk](mailto:raa@fibermail.dk)



## Bliv medlem af NØRBYGÅRDFORENINGEN

### Nørbygårdforeningen

er en forening for:

- tidligere og nuværende brugere af Nørbygård
- pårørende
- frivillige medarbejdere
- støttemedlemmer
- andre interesserede

### Vi laver aktiviteter,

som er med til at

- øge livskvaliteten
- skabe fællesskab
- opbygge socialt netværk
- forbedre situationen omkring udskrivning
- forebygge nye institutionsophold

Vi mødes f.eks. til hyggeaftener, diskussioner, udflugter og weekend-ture.

### Har du lyst til at

- få yderligere oplysninger
- høre om aktiviteter, hvor du bor
- blive støttemedlem
- blive frivillig medarbejder . . . så kontakt os!

Årligt husstandskontingent: 225,-.

Årligt medlemskontingent: kr. 125,-.

Gavebidrag indbetales til Sparekassen Thy

Reg. nr. 9111 kontonr. 0002437899

CVR/SE-nr. 25 85 04 91

Foreningsadresse:

Nørbyvej 4, 7730 Hanstholm. Telefon: 99 17 25 00

**Dette indlæg giver et billede af, hvordan tre tidligere beboer, der hver især har modtaget tre forskellige tilbud på Nørbygård, kan bruge hinanden. Gurli har været i bosted, Else har modtaget primærbehandling og Ivar har været i tilbagefaldsbehandling. Tak til jer alle tre for jeres bidrag til bladet.**

# Venner

Jeg hedder Gurli, er 59 år og har været i bosted 4 måneder i 2012. Da jeg kom på Nørbygård var jeg usikker, vred og anede ikke, hvordan jeg skulle få fornuft ind i mit hoved og noget positivt ind i mit liv igen. Efter noget tid og et tilbagefald begyndte jeg at lytte og ændre adfærd. Langsomt begyndte jeg at få glæden igen ved de små ting. Jeg tænker positivt og kan godt forstå mine børns vrede. Kunne se hvorfor det negative/vreden kom ind i mit liv. Jeg blev fokuseret på det positive og det blev bedre, fordi jeg lod flasken stå. Flasken var årsag til den negative i mit liv.

Ferien sammen med andre ædru alkoholikere har givet mig meget. Det er dejligt at vi forstår hinanden. Vi snakker og griner uden så meget som at tænke på alkohol. ”Det kan lade sig gøre”. For mig er det vigtigt, at lytte og tænke positivt. Alt er ikke rosenrødt, men med fælles hjælp, tålmodighed og åbenhed bliver livet lettere.

Jeg hedder Ivar er 55 år. Jeg er alkoholiker. Jeg bor alene i Herning, er førtidspensionist. Jeg var i et 3 måneders tilbagefaldsbehandling på Nørbygård

fra april til juli 2013. Behandlingen virkede efter hensigten. Jeg har på egen krop og sjæl, mærket vigtigheden af et godt, solidt og ædru netværk. Jeg har sparket kattelommen godt og grundig i, den kan ikke åbnes igen, uden at hele min verden forsvinder.

Jeg bruger Nørbygårdforeningens grupper så meget som det er mig mulig, og DET er meget. AA er blevet min nye afhængighed og det er jeg glad for. Her i Herning har vi AA-møder alle ugens 7 dage og jeg benytter alle grupperne med stor taknemlighed. Jeg tager til møder 5 til 7 gange om ugen, hvis tiden tillader det. (Jeg rejser en del). AA virker for mig, fordi jeg deler ALT, intet er for småt og intet er for stort. Jeg glæder mig til at se jer derude i det nye ædru liv.

Jeg heder Else Engedal, jeg er 52 år og er alkoholiker. Jeg har været i alkoholbehandling på Nørbygård i 12 uger i 2012 fra maj til august. Jeg har været separeret fra min mand igennem 22 år, siden november sidste år. Vi bor nu hver for sig, men er stadig rigtig gode venner. Vi har gennem det sidste år brugt

mange kræfter og energi på at ”lære hinanden at kende på ny” og på at lære at tale sammen. Sammen har vi to piger på henholdsvis 19 og 20 år.

Jeg bruger de redskaber og den viden, som jeg fik med mig hjem fra Nørbygård, hver eneste dag. Jeg plejer min ærdelighed med åbenhed og ærlighed i det daglige. Jeg går til AA-møder, PFT-møder, selvhjælpsgrupper, Nørbygårdforeningen og gensynsdage/efterbehandling, og det fungerer rigtig godt for mig. Det gør også, at jeg nyder livet næsten hver eneste dag, i stedet for bare at overleve. MEN det kræver, at jeg bruger sindsrobbønnen, hvis der opstår problemer, og at jeg holder fast i mig selv og det jeg har lært.

Forskelligheder: Vi er tre vilkårlige personer med hver vores baggrund. Vi har gennemgået 3 forskellige ophold/behandlinger på Nørbygård: bosted, primærbehandling og tilbagefaldsbehandling.

Ligheder: Vi har alle tre accepteret, at vi er alkoholikere. Vi har alle været åbne/ærlige og modtagelige for hjælp. I vores



hverdag bruger vi de redskaber, vi har fået med os hjem fra henholdsvis Nørbygårds personale og fra andre beboere på Nørbygård. Vi deltager alle jævnligt i vores "efterbehandling": AA, PFT, selvhjælpsgrupper, gensynsdage/efterbehandling på Nørbygård og spisning/hygge med Nørbygårdforeningen.

Vi er beviste om, at vi fortsat arbejder med vores "nye adfærd", tanker og følelser, langt ude i fremtiden/resten af livet ellers er der stor mulighed for, at vi ryger tilbage til det vi kom fra. Derfor er vi nu i stand til at føle livsglæde og nyde livet både på godt og ondt. (Det er jo sådan livet er !!)

Vi prøver på at skabe en individuel god stabil og positiv

hverdag, som fungerer bedst for os hver især. Det kan være, at den skal ændres mange gange i løbet af livet, da vi jo hele tiden "vokser" og får nye indtryk og nyt indhold i livet på forskellig vis. Det er vigtigt, at vi mærker efter, hvad der virker godt for os og at vi lever i nuet.

Alt dette har givet os et sundt og indholdsrigt liv. Det har været med til at give os muligheden for at tage med på en fantastisk dejlig og livsbekræftende 9-dages september ferie i Spanien sammen med en AA-gruppe på 8 personer. Vi kendte ikke hinanden personligt på forhånd. Det gav os nye venskaber og rigtig mange gode ferieminder med hjem. Det kan vi leve højt på rigtig, rigtig længe og hvis vi

får chancen endnu engang, er vi dem, der er fløjet.







# Aktivitets-tilbud

## **Nykøbing:**

Vi mødes onsdage i lige uger.

Der er fælles spising kl. 18.00 på adr.: Perlen, Nørregade 20, Nykøbing.

Tilmelding skal ske mandagen før til kontaktperson: Betina Hansen, tlf. 75 76 34 92.

*Lokal PFT møde og pårørendegruppe: Onsdage i lige uger kl. 17.00.*

*Tilmelding: Betina Hansen.*

## **Viborg:**

Vi mødes i gruppen onsdage i ulige uger.

Adr.: IOGT Huset, Rødevej 2 d, Viborg.

Tid: Vi åbner kl. 18. Der er fælles spising kl. 18.30.

Husk tilmelding til fælles spising senest mandagen før til

Kontaktperson: Ove Raahede tlf. 97 85 49 57.

*Lokal PFT møde fra kl. 18.00 – 19.00 1 gang hver måned.*

## **Holstebro:**

Vi mødes 3. tirsdag i hver måned *på*

Adr.: Niels Ebbesensvej 6, Holstebro.

Tid: Vi åbner kl. 18 med fælles spising kl. 18.30.

Tilmelding skal ske fredagen før til Hermann Grønbæk, tlf. 97 49 52 52 - 27 45 81 12.

Mailadr.: hgr@mail.dk

*Ønskes yderligere oplysninger vedr. program, mødested mv. så kontakt*

*Kontaktperson: Herman Grønbæk, tlf. 27 45 81 12 – 97 49 52 52.*

*Lokal PFT-møde & pårørendegruppe den 2. tirsdag hver måned. kl. 19 – 21 på:*

*Netværkscaféen, De Frivilliges Hus, Nygade 22, Holstebro.*

## **Herning:**

Vi mødes 4. tirsdag i hver måned på

Adr.: Tietgensgade 5 C, Herning.

Tid: Vi åbner kl. 18 med fælles spising kl. 18.30.

Tilmelding skal ske fredagen før til Jørgen Larsen, tlf. 21 46 21 87.

*Vi mødes til PFT-møde den 2. onsdag i hver måned kl. 19 – 21*

*på adressen: Tietgensgade 5 c, Herning.*

*Ønskes yderligere oplysninger vedr. program, mødested mv. så kontakt*

*Kontaktperson: Jørgen Larsen, tlf. 21 46 21 87.*

# Aktivitets-tilbud

## NØRBYGÅRDFORENINGEN

### Depot:

Før udlån af lejrudstyr, service m.m.  
Kontakt: Charlotte Døjholt, tlf. 40 40 19 44.  
E-mailadr.: [cd@thisted.dk](mailto:cd@thisted.dk)

### Nørbygårdforeningens generalforsamling 2014.

Freitag den 25. april 2014, kl. 18.00  
på Nørbygård.

Dagsorden udsendes i næste nr. af Nørbygård  
Nyt.

### Forårshyttetur den 23. – 25. maj 2014.

Turen går til Susvind på det naturskønne Mors.  
Se mere om hytten på: [www.susvind.dk](http://www.susvind.dk)  
Program kommer i næste Nørbygård Nyt.

### Nørbygårdforeningens sommerferietur til Vejle.

uge 29: den 14. – 19. juli 2014.  
Se opslag inde i bladet.

### Nørbygårdforeningens kano- og weekendtur 2014.

Den 29. august til den 31. august 2014  
til Bamsebo Camping.  
Yderligere informationer trykkes i Nørbygård  
Nyt nr. 2 – 2014.  
Weekendudvalget v/Sonja, tlf. 30 28 81 46.

### Ved ønsket om medlemskab i Nørbygårdforeningen:

Vil jeg gerne have din E-mail adresse, så vi her  
i Nørbygårdforeningen nemmere og hurtigere  
kan sende relevante info til dig.  
Du skal sende dine oplysninger indeholdende:  
Navn, adresse, tlf. nr. & e-mailadresse til: [raa@  
fibermail.dk](mailto:raa@fibermail.dk)  
Med venlig hilsen  
Ove Raahede, formand.

## NØRBYGÅRD

### Efterbehandlings- og pårørendedage for Nørbygård alkoholbehandling i 2014

- det handler om et godt liv - for alle i familien !

Målgruppe: Tidligere beboere, beboere,  
pårørende og voksne børn.

Lør. d. 11. januar , kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 8. februar , kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 15. marts , kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 12. april , kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 10. maj , kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 14. juni , kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 5. juli , kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 16. august , kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 27. september , kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 25. oktober , kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 29. november , kl. 10.00 – 14.00

### Formålet med Nørbygårds efterbehandlingstilbud:

- at vedligeholde ærdruelighed og forebygge tilbagefald
- at støtte håndtering af personlige højrisikosituationer
- at støtte et aktivt liv i personlig vækst
- at skabe fællesskab og opbygge socialt netværk

Efterbehandlings- og pårørendedage  
afvikles på Nørbygård.

Tilmelding til Nørbygård senest en uge før.

Yderligere information om efterbehandlings- og pårørendedage sker ved henvendelse til Anne-Mette Dieckmann og Inger Marie Feilan.

### Nørbygård

Noerbyvej 4, 7730 Hanstholm  
Tlf. 9917 2500

Mail: [noerbygaard@thisted.dk](mailto:noerbygaard@thisted.dk)  
[www.noerbygaardcentret.dk](http://www.noerbygaardcentret.dk)

# Aktivitets-tilbud

## NØRBYGÅRD

### Familiekurser for pårørende i Nørbygård alkoholbehandlingen i 2014

- det handler om et godt liv - for alle i familien !

Målgruppe: Pårørende og voksne børn.

#### Familie-pårørendekurser:

Lørdag den 22. februar 2014

Lørdag den 24. maj 2014

Lørdag den 23. august 2014

Lørdag den 15. november 2014



#### Formålet med Nørbygårds tilbud til pårørende er:

- at hjælpe den pårørende til indsigt i egen situation, for bedst muligt at varetage egne behov
- at der bliver lyttet til den pårørendes oplevelse af situationen
- at den pårørende finder nye handlemuligheder
- at den pårørende møder andre med tilsvarende oplevelser og erfaringer

Familiekurser afvikles på Nørbygård.

Tilmelding til Nørbygård senest en uge før.

Yderligere information om familiekurserne sker ved henvendelse til Inger Marie Feilan og Hanne Andersen.

#### Nørbygård

Nørbyvej 4  
7730 Hanstholm  
Tlf. 9917 2500

Mail: noerbygaard@thisted.dk  
www.noerbygaardcentret.dk

### Gensynsdage for Nørbygård bosted i 2014

Målgruppe: Tidligere beboere  
og beboere i bosted..

Lør. d. 11. januar , kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 8. februar , kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 15. marts , kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 12. april , kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 10. maj , kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 14. juni , kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 5. juli , kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 16. august , kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 27. september , kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 25. oktober , kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 29. november , kl. 10.00 – 14.00

#### Formålet med Nørbygårds gensynsdage:

- støtte til at aftalt handleplan iværksættes
- at skabe fællesskab og opbygge socialt netværk for derved at øge livskvaliteten.
- personlig trivsel og hjælp til struktur i hverdagen
- at vedligeholde sin ædruelighed
- at forebygge nye institutionsophold
- 

Gensynsdage afvikles på Nørbygård.

Tilmelding til Nørbygård senest en uge før.

Yderligere information om gensynsdage sker ved henvendelse til Charlotte Døjholt.

#### Nørbygård

Nørbyvej 4  
7730 Hanstholm  
Tlf. 9917 2500

Mail: noerbygaard@thisted.dk  
www.noerbygaardcentret.dk

# NØRBYGÅRD

- *det handler om et godt liv*  
- *også for de pårørende !*

Nørbygård er et center for alkohol-behandling og bosted i Nordvestjylland. Vi tilbyder døgnbehandling til mennesker, der er afhængige af alkohol og piller. Ofte er det familie og arbejdsplads, der skal bidrage til, at den afhængige får en øget erkendelse og vælger at gå i behandling.

Vi opfatter alkoholisme som en familie-sygdom, hvor hele familien påvirkes af at leve sammen med en alkoholiker. Derfor tilbyder vi samtaler og kurser til de pårørende, hvor der er fokus på medafhængighed.



## Hvorfor døgnbehandling på Nørbygård?

- ◆ Fordi du ikke skal ødelægge dit liv
- ◆ Fordi du ikke skal ødelægge samlever/-ægtefælle og dine børns liv
- ◆ Fordi du skal undgå at miste din familie, dit arbejde og dine venner
- ◆ Fordi du derved kan blive en bedre arbejdskraft
- ◆ Fordi du har behov for at styrke din selvværdsfølelse

*Alkoholbehandlingen udføres af et veluddannet og engageret medarbejderteam, som har mange års erfaring i behandling af alkoholikere. Flere medarbejdere er ædru alkoholikere og har relevant efteruddannelse.*

## Velkommen til Nørbygård!

Kontakt os og få information om vores tilbud:

## NØRBYGÅRD

Nørbyvej 4  
7730 Hanstholm  
Tlf. 99 17 25 00  
Fax. 99 17 25 25  
www.noerbygaardcentret.dk  
E-mail: noerbygaard@thisted.dk  
Centerleder: Erik Jeppesen

---

NØRBYGÅRD - en del af KFUM's sociale arbejde i Danmark

---