

NØRBYGÅRD NYT

- om menneskelige netværk

Nr. 1, 2012, 23. 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
Jan Danielsen
Henrik Jeppesen
Charlotte Døjholt
Niels Støttrup
Bo Schiermer
Ulrik Nielsen, kasserer
Betina Hansen
Boje Andersen
Karin Villerup
+ 2 beboerrepræsentanter

REDAKTION:

Inga Pedersen (ansvarsh.)
ipe@thisted.dk

SATS & TRYK: Trykkeriet Friheden

OPLAG: 600 eksemplarer

ADRESSE:

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

Mail: *noerbygaard@thisted.dk*

Web: *www.noerbygaardcentret.dk*

Pengeinstitut: Boddum Ydby Sparekasse
Reg nr. 9121 Konto nr. 0000 073 234

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

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
Regn nr. 3264 Konto nr. 3264 15 22 59

Deadline for indlæg til næste
nummer af Nørbygård Nyt:
15. maj 2012

Indbydelse til

Generalforsamling i Nørbygårdforeningen

**Alle i Nørbygårdforeningen indbydes til
generalforsamling på Nørbygård**

Fredag d. 27 april 2012 kl. 18.00

Dagsorden :

- 1.: Velkomst / godkendelse af generalforsamlingen.
- 2.: Valg af : dirigent, referent og stemmetællere.
- 3.: Godkendelse af formandens/bestyrelsens beretning.
- 4.: Godkendelse af regnskab for 2011.
- 5.: Beretning fra lokalgrupperne / ad hoc udvalg.
- 6.: Valg til bestyrelsen.
- 7.: Indkomne forslag.
- 8.: Evt.

Indkomne forslag skal være skriftlige og modtaget senest 8 dage før generalforsamlingen.
Eventuelle forslag fremsendes til formanden: Ove Raahede, Skovbakkevej 7, 8860 Ulstrup

Nørbygårdforeningen vil være vært med et måltid mad. Af hensyn til køkkenet bedes man tilmelde sig på tlf. 99 17 25 00 senest onsdag d. 18. april 2012.

p.b.v.

Ove Raahede.

NØRBYGÅRDFORENINGENS PROFIL

Data

Navn:	Nørbygårdforeningen
Adresse:	Nørbyvej 4, 7730 Hanstholm, tlf. 9917 2500, fax: 9917 2525
E-mail:	noerbygaard@thisted.dk
Website:	www.noerbygaardcentret.dk
Geografisk område:	Nordvestjylland, men med medlemmer i hele landet.
Antal medlemmer:	ca. 190 personer/husstande
Målgruppe:	Brugere/tidligere brugere af Nørbygård, familie, pårørende og andre berørt af misbrug af rusmidler.
Formål:	At lave aktiviteter, der fremmer livskvaliteten i et alkoholfrit og rusfrit miljø.
Bestyrelse:	Bestyrelsen består af 11 personer. Formand Ove Raahede, Viborg, tlf. 9785 4957, e-mail raa@fibermail.dk

Historie

Nørbygårdforeningen er stiftet den 6. december 1989 - inspireret af socialrådgiver Ulla Habermanns tanker og bog fra 1987: "Det 3. netværk". Der sættes fokus på dette "frivillige netværk". Nørbygårdforeningen startede samtidig med et netværksprojekt på Nørbygård i 1990-91. Hensigten med dette projekt var at opbygge netværk rundt i daværende Viborg amt, for at støtte den enkelte bruger efter udskrivning fra Nørbygård og hjemvenden til det "almindelige" pulserende liv.

Lokalt engagement

Nørbygårdforeningen har siden starten bygget meget på lokale aktiviteter og lokalt engagement i byerne: Viborg, Skive, Nykøbing, Thisted og Holstebro. De fleste aktive medlemmer er selv tidligere brugere af Nørbygård, eller er pårørende.

Lokal-grupperne har en høj grad af kompetence og planlægger selv deres aktiviteter. Desuden skabes der aktiviteter på tværs af geografien. Det er i høj grad op til lokalgrupperne, at foreningens formål leves ud i virkelighed.

Netværk og "base" for aktiviteter

Nørbygårdforeningen er i sig selv et netværk for mange mennesker med plads til flere. Derudover er Nørbygårdforeningen og lokal-grupperne "base" for deltagelse i andre aktiviteter udenfor foreningen. Det er rart og givende at have nogen at dele oplevelse, erfaringer, tanker og følelser med.

Familieaktiviteter og selvhjælpsgrupper

Nørbygårdforeningen henvender sig til hele familien. Søgnin-gen til aktiviteterne er stigende

ligesom der hele tiden kommer nye aktiviteter til. Der er sociale aktiviteter for hele familien, såvel som for enlige. Desuden har foreningen forskellige tilbud om deltagelse i seriøse selvhjælpsgrupper, for at støtte hinanden i et godt rusfrit liv.

Frivilligt socialt arbejde

Der udføres utrolig meget frivilligt socialt arbejde i Nørbygårdforeningen. Nørbygårds netværkskonsulent er dog tilknyttet foreningen og kan give støtte og vejledning til de frivillige medarbejdere. Evt. iværksætte kurser så disse kan bibeholde deres engagement og udvikle deres kunnen i arbejdet. Et arbejde som giver meget, men som til tider også kan være hårdt. Her er det vigtigt, at den enkelte medarbejder tager vare på sig selv og har et bagland i foreningen at søge støtte hos.

NØRBYGÅRDFORENINGENS ÅRSREDEGØRELSE 2011

Familielejr

63 personer heraf 17 børn deltog i vores traditionsrige familielejr som i år gik til Tonnesløj ved Haderslev. Det var igen et meget vellykket arrangement, som virkelig har været en rigtig god og positiv oplevelse for alle deltagerene. Der var udflugter, leg i store og små grupper og hyggeligt samvær i en alkohol/rusfrit miljø. En stærk platform for det videre arbejde for "det gode liv".

Weekendture

Der blev afholdt weekend tur no.: 37. Denne tur foregik på "Bamse-Bo" ved Ulstrup. Det var en rigtig god og hyggelig tur for både børn og voksne. Der deltog i alt 25 personer.

Fælles aktiviteter

Også i 2011 var der adventsfest



på Nørbygård for foreningens medlemmer. 140 personer var mødt op, og oplevede den hyggelige atmosfære, og det store fællesskab. Herudover har der også været arrangeret grill-dag, bowling, minigolf og meget andet.

Nørbygård Nyt

4 gange årligt udsendes medlemsbladet "Nørbygård-Nyt". Her i fortælles om foreningens aktiviteter, og nyt fra lokalgrupperne og Nørbygård. Livshistorier skildres, holdninger fremføres og tanker og meninger brydes.

Lånedepot for medlemmerne

I 1999 blev der oprettet et depot. Dette indeholder telte, liggeunderlag, bestik m.m. I 2011 er tingene mest blevet brugt til foreningens større arrangementer, men også små grupper af medlemmer er meget velkomne til at låne div. udstyr.

Økonomi

Årets omsætning i 2011 blev på 184.430 kr. og gav et overskud på 23.467 kr. som overføres til 2012.

Genbrugsbutik

Nørbygårdforeningen driver i samarbejde med Røde Kors Hanstholm en genbrugsbutik. Der foregår et virkeligt godt

samarbejde, hvor 20-30 frivillige yder en stor og flot indsats.

Selvhjælpsgrupper

I 2003 startede en ny type efterbehandlingsgrupper "lokal P.F.T." som i sit koncept ligger i naturlig forlængelse af behandlingen på Nørbygård. Der er pt. 3 aktive grupper og 2 aktive grupper for pårørende.

Medlemmer

I 2011 var antallet af medlemmer 190 personer/husstande.

Lokalgrupper

Der findes pt. 4 aktive lokalgrupper, som på forskellig vis har fungeret rigtig godt i 2011. Der har også været en hel del aktiviteter på tværs af grupperne til styrkelse af vores netværk. Se i øvrigt årsredegørelser for lokalgrupperne under: Nyt fra lokalgrupperne.

*Ove Raahede
Formand*



NØRBYGÅRDFORENINGENS SOMMERTUR I UGE 29

til

Hovborglejren – Langeland den 14. – 21. juli 2012.

Adresse:

Hovborglejren
Laurbærvænget 3
5772 Kværndrup.

Deltagerpris:

275 kr. pr. barn fra 0 til og med 3 år
550 kr. pr. barn fra og med 4 til og med 17 år.
1100 kr. pr. voksen.

Lejren er nyopført og ligger helt ned til en dejlig sand- og badestrand. Desuden er der gode fiskemuligheder.

Øen er kendt for sin skønne natur, som vi i ugens løb vil drage nytte af.

Tilmelding til:

Anette Kjær Tlf. 26 24 20 57 SENEST den 1. juni efter kl. 16.00
I tilfælde af afbud efter den 6. juli er der ingen tilbagebetaling.
Program, afgangstider, hjemkomst mv. udsendes senere.

Reservering af lejrudstyr

kan bestilles hos Niels - Christian på tlf. 40 89 33 52 senest en uge før afgang.

Da vi alle elsker KAGER, må der være nogle, der har lyst til at bage og medbringe dem til ferien. Giv venligst Anette besked ved tilmelding.

Arrangerede ture:

Mandag: Odense zoo - Onsdag: Den fynske Landsby.

Den ene udflugt er med i prisen, men vil man med på begge ture, betaler man selv.

Fortæl venligst ved tilmelding, hvad I vil.

Med venlig hilsen
Ferieudvalget.

Tillykke Tillykke Tillykke...

Vi ønsker hermed Nørbygårdforeningens formand Ove Raahede hjertelig tillykke med de 60 år den 18. februar 2012.



Tak for dit store arrangement i vores forening og i Nørbygårds bestyrelse.

*På bestyrelsens vegne
Charlotte Døjholt.*

Tak til alle jer der tænkte på mig på min fødselsdag.

**Tak til Nørbygård, Nørbygårdforeningen
og til alle jer, der kom til Ulstrup
for at fejre dagen sammen med min familie og mig.**

- I var godt nok rigtig ”manne”...

Tak for alle de mange gode gaver.

(Det var da næsten alt for ”møj”).

**Tak fordi I var med til at gøre dagen
til en rigtig god og hyggelig dag.**

Det er en af de dage, jeg aldrig vil glemme!

*Tak.
Ove Raahede.*



APRIL

*Dagen fødes, fuld af magi
Eventyrlig uvirkelighed
Heksekunst og trylleri
Som sagn fra et fremmed sted
Tranedans i hedens øde
Solen står op, fuldmånen går ned
Trolldomsagtig morgenrøde
En hellig stund, en sjælden fred
Østlig brise med et stænk af porse
Og salt fra havets bølgeslag
En rødhals risler, skrøbelig og sprød
Og priser den fuldendte dag*

*Og trangen til at mærke livet
Fosser gennem sansernes dal
Som smeltevandsstrøm ved forårstid
Den bortfører mørkets og vinterens kval
Al fortid dør, kun fremtiden tæller
Glemte er frostens knugende tag
Kun lyset og vinden og havets glæder
Kun himlen og lærken og den lyse dag
Og det sekund vi er her
Er skåret ud i harmoni
Når vi ser det under, som foråret er
Før øjeblikket er forbi*

B.B. Hansthølm 1997.

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 medlemskontingent: kr. 125,-

Husstandsmedlemsskab: kr. 225,-

Gavebidrag indbetales på giro nr. +73 +87809285

CVR-nr. 25 85 04 91

Nørbyvej 4, 7730 Hanstholm.

Telefon: 99 17 25 00



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

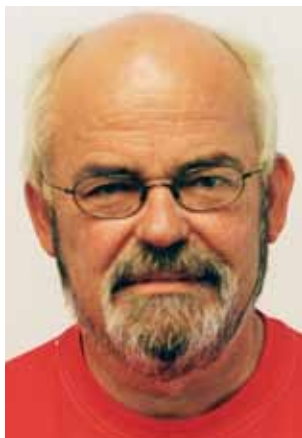
Midtvejshusets Udslusnings- og mentor tilbud

Af Ib Hjorth Jensen, Midtvejshuset – Nørbygård

I det tredje nummer af Nørbygård Nyt fra 2011 skrev jeg et kort indlæg i forbindelse med et andet indlæg modtaget fra Lisbeth Børresen, Århus. Mit anbringende var at fortælle om skabelsen og udviklingen af Midtvejshusets Udslusnings- og mentor tilbud. Grundet sygefravær i november 2011, kom mit indlæg ikke som lovet i det efterfølgende nummer af Nørbygård Nyt – men det gør det nu.

Efter etableringen af Midtvejshuset i starten af 2005, blev jeg i løbet af det første års tid hurtigt klar over, at beboerne oplevede overgangen fra døgnophold til livet i eget hjem efter udskrivning som værende problematisk. For det første skulle de opnåede forandringer fra behandlingen føres ud i livet. Der kunne også være uafklarede forhold om bolig, arbejde, økonomi, familie, samvær med børn, brugbart netværk ol.

I det tidlige forår 2006 ledte jeg et samarbejde med Skive Kommune om støtte til en beboer i eget hjem efter udskrivning fra Midtvejshuset. Aftalen blev indgået i bryllupssalen på Skives gamle rådhus.



Ikke at det er sædvane men grundet, at Skive Kommune på det tidspunkt var i byggerod på grund af bygning af et nyt rådhus. Rammerne omkring starten gør det nemt for mig at huske tidspunktet.

Efterfølgende voksede interessen blandt Midtvejshusets beboere og flere kommuner viste interesse for tilbuddet. Udslusnings- og mentor tilbudet blev først et formelt prissat tilbud i 2009. Af samme årsag er der ikke statistisk materiale for omfanget af udslusningen i perioden 2006 – 2008. Der er dog ingen tvivl om populariteten

af tilbuddet, hvilket tydeligt afspejler sig i de efterfølgende år. I 2009 var der 5 beboere, som fik udslusning i 651 dage. I 2010 var der 12 beboere, der fik udslusning i 1.009 dage og i 2011 var der 19 beboere, der fik udslusning i 1.364 dage. Tallene taler for sig selv med hensyn til behov og popularitet.

Midtvejshusets Udslusnings- og mentor tilbud er et persontilpasset tilbud. Varigheden kan være fra tre måneder til over et år. Der er også mulighed for forskellig intensitet. Dvs. der kan startes med en periode med intensiv udslusning (hjemmebesøg hver uge), hvorefter der fortsættes med ordinær udslusning (hjemmebesøg hver anden uge).

Visitation til Midtvejshusets Udslusnings- og mentor tilbud, kan kun finde sted efter forudgående ophold- og behandling i Midtvejshuset. Visitationen foretages af kommunernes Misbrugscentre i samarbejde med beboeren og Midtvejshuset. Som noget nyt har vi i 2011 erfaret, at også de kommunale Jobcentre visiterer til dette tilbud.

Jeg er overbevist om, at ud-

viklingen vil fortsætte, og der er klart et udviklingspotentiale i samarbejdet med Misbrugscentrene og som det nye i samarbejdet med Jobcentrene.

Det er vigtigt, at der er fortrolighed, tillid og kendskab til

beboeren, der udsluses.

Det vigtige og det bærende i samarbejdet er derfor forståelsen af, at vi jo ikke kan overlevere en beboers fortrolighed og tillid til en anden myndighed – kun vores viden.



Rejsegilde på Nørbygårds nye modtageafdeling

Fredag den 3. februar var en god og festlig dag for Nørbygård. Der var inviteret til rejsegilde på Nørbygårds nye modtageafdeling, flaget var hejst, og byggeriet begynder at tage form, fundamenterne er støbt, de bærende konstruktioner er på plads og ydermurene er godt på vej.

Etablering af en modtageafdeling har været på vej længe. Forslag om en modtageafdeling ved Nørbygård er en del af ny plan: Nørbygård - alkoholbehandlingscenter og bosted 2008.

Bestyrelsen ved Nørbygård besluttede på møde den 14. november 2007, at der skulle fremsendes ansøgning til Thisted kommune om etablering af en modtageafdeling.

Tak til Thisted kommune for

bevilling og dermed tilsagn om, at være med til at udvikle Nørbygårds tilbud og imødekomme de behov borgerne har for pleje og omsorg, når en borger med misbrugsproblemer søger ophold på Nørbygård.

Formand for Nørbygårds bestyrelse Anders Damm fremkom ved rejsegildet med en stor tak til arkitekt og ingeniør og ikke mindst håndværkerne, som trods det lidt barske vintervejr



NYT FRA NØRBYGÅRD

hidtil har udført et godt og flot arbejde. Arkitekt Ib Larsen takkede også håndværkerne for en god indsats og udråbte et hurra for byggeriet.

Vi glæder os til at tage modtageafdelingen i brug formentlig allerede omkring den 1. juni 2012.

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. Modtageafdelingen vil også kunne anvendes til borgere, som har behov for særlig pleje og omsorg. Tilbuddet vil i høj grad bidrage til, at beboeren fastholdes i behandlingen og at

Nørbygårds boafdelinger søges fastholdt som rusfrie boafdelinger.

*Erik Jeppesen
centerleder*



Årsredegørelser for lokalgrupperne 2011

Nykøbing lokalgruppen

Vi har haft et godt, men stille år i Nykøbing. Der er ikke den store tilgang af nye medlemmer, men det er vist villkårene for de fleste grupper. Men vi er en lille standhaftig flok på 10-14 personer, selvfølgelig 5-10 mere når Charlotte kommer med beboere fra Nørbygård. Vores PFT står stille. Vi har arrangeret det sådan at der er tilmelding, hvis man ønsker PFT-møde. Det har der ikke været ønske om i 2011. Vi holder stadig til på Cafe Perlen i Nykøbing, som heldigvis ser ud til at fortsætte, selvom kommunen har opsagt deres samarbejdsaftale med stedet. Vi har haft 2 hyggelige bowlingture til Skive i 2011, en i foråret med 35 deltagere og 1 i efteråret, hvor vi var 26 personer. D. 12. juni arrangerede vi, på utallige opfordringer, igen en tur til Jesperhus Blomsterpark. Vi var 51 personer, som havde en rigtig hyggelig dag. Vi mødtes ved indgangen kl. 10.00, hvorefter vi gik rundt i parken på egen hånd. Kl. 12 mødtes vi igen i junglecafeen, hvor vi fik buffet, herefter fortsatte turen i parken. Kl. 15.00 mødtes

vi igen og efter lidt tvivl om, hvorvidt der var bestilt kaffe til os, og hvor vi skulle være, fik vi eftermiddagskaffe med kage og lagkage. Derefter kunne man igen gå rundt på egen hånd, men jeg tror de fleste var godt mætte, både i maver og sanser, så turen gik vist hjemad, for de fleste. Med den noget kolde og regnfulde sommer i erindringen, turde vi ikke satse på Jenny og Bojes græsplæne til vores sommer grill aften d. 10. august. Vi flyttede arrangementet til ”Tøndering tumleplads”, hvor der var halvtag og læ for vind og vejr. Heldigt, for sommeren viste sig heller ikke fra sin pæne side denne aften. Det blæste og var hunde koldt. Men vi havde en rigtig hyggelig aften med 30 deltagere. Traditionen tro holdt vi juleafslutning/julefrokost lørdag d. 10. december. Vi skulle have startet dagen med rundstykker og fortsat til Hjerl Hede for at se deres levendegørelse i forbindelse med julen. Men igen viste det danske vejr sig fra sin grimme side. D. 9. december steg vindstyrken til tæt på orkan og vejrudsigten lovede heller ikke godt for d. 10. december,

så vi valgte at aflyse den del af juleafslutningen. Vi startede i stedet med kaffe og æbleskiver, herefter det traditionelle pakkespil. Derefter lavede Cafe Perlen en dejlig julefrokost til os. Det blev en rigtig dejlig dag, hvor vi selvfølgelig også nåede at spise lidt juleslik, selvom vi var ved at revne. Vores sidste møde i 2011 var d. 28. december, hvor vi måtte ”nøjes” med pålægskagemænd til aften, da Cafe Perlen ikke har personale på om aftenen mellem jul og nytår! Nu glæder vi os til at se hvad det nye år bringer, men vi er da helt sikre på at det må være noget godt!

*Betina Hansen
Nykøbing Gruppen*

Thisted lokalgruppe

Gruppen mødes den 1. tirsdag og den 3. torsdag i måneden. 1. tirsdag i mdr. mødes vi kl. 18.00 på Værestedet Friheden, Munkevej 7, Thisted. Der er fælles spisning kl. 18.30 med efterfølgende hygge. PFT møder aftales med kontaktpersonen. I 2011 valgte Lisbet Hedegaard, at trække sig som kontaktperson

for gruppen. Niels Støttrup blev valgt som ny kontaktperson og Tommy Pedersen er suppleant. Alle vores møder afholdes på Værestedet Friheden, som laver super dejlig mad til vores sociale aftner. I marts måned blev der afholdt bowlingaften med efterfølgende spisning. Der var stort fremmøde til vores Grillaften i august måned, som vi valgte at slå sammen med Værestedet Friheden. Vi havde en super godt aften med masser af dejlig mad (helstegt pattegris) og hyggeligt samvær. I december måned holdt vi juleafslutning på Værestedet Friheden med flæsksteg, risalamande inkl. mandelgave og pakkespil. Det var en dejlig aften med god julestemning.

*Niels Støttrup
Thisted Gruppen*

Viborg lokalgruppe

Gruppen mødes på onsdage i ulige uger i I.O.G.T. Huset på Rødevej 2d, Viborg. Lokal P.F.T. og møde for pårørende gruppen er hver 4. onsdag. I mange år havde vi en aftale med "Café Stationen", hvor vi gik ind og spiste vores varme mad. Denne aftale opsagde vi her i 2011, da vi syntes at maden ikke var helt så god som den burde være. Der var mange af os der mente, at dette kunne gøres både bedre og billigere. Så nu er der 5 skønne og dygtige damer

der skiftes til, at lave mad og det de kan fremtrylle af forskellige retter er bare helt fantastisk. Vi andre hjælper så bare til med borddækning-oprydning og opvask så alt det der foregår før under og efter spisningen er bare "hjemmelig hygge". Ud over de faste møder hvor der pt. deltager omkring 12 personer har vi i 2011 arrangeret en weekend / kanotur med udgangspunkt fra "Bamse Bo" i Ulstrup. Vi var i år 25 personer der rigtig hyggede os sammen i fælleshuset med spisning, kort/brætspil, kaffe og en masse snakken. Vi vil også i 2012 lave en kom bi weekend tur. Hytter og fælleshuset er allerede reserveret.

Vores bowling aften var igen en rigtig god og hyggelig aften, hvor der blev spist og snakket rigtig meget.

Til vores Julehygge / afslutning var vi 27 personer der igen fik en god og spændende oplevelse med spisning, kaffe/kakao, æbleskiver og kage og ikke mindst et uhyggeligt spændende pakkespil. På årets sidste dag var vi en lille flok, og 3 søde og rare hunde der mødtes til en dejlig gåtur omkring Viborg Flyveplads med efterfølgende dejlig varm kaffe/kage/snolder og en masse snakken.

*Ove Raahede
Viborg Gruppen*

Holstebro lokalgruppe

Gruppen mødes 3. tirsdag i mdr. på Holstebro Aktivitetscenter, Danmarksgade 13, Holstebro. Lokal PFT og Pårørendegruppe mødes 2. tirsdag i mdr. i Kulturhuset, Nygade 22, Holstebro. Pårørendegruppen er i øjeblikket på "stand by". PFT gruppen kører meget stabilt, med mange nye ansigter, vi er 10 – 12 deltagere pr. møde, dejligt!! 2011 har været et godt år. Vi har et rigtig godt fremmøde, 30 – 40 deltagere, til vore sociale aftener. Udover vores "sædvanlige" arrangementer, bowling i efterårsferien og juleafslutning, arrangerede vi igen en tur til Højris Slot for at hjælpe de lokale med et mord mysterium. Herudover var vi igen i år inviteret til grillaften ude hos Bente og Hermann i Husby, en rigtig dejlig aften, tak for det. Tak til alle der kommer i Holstebro gruppen, jeg glæder mig til at se jer alle og flere til i 2012.

*Henrik Jeppesen
Holstebro Gruppen*



Tvangsmæssig adfærds betydning under helbredelse for afhængighed

På Nørbygård bliver man, når man er i behandling / har ophold i bosted, undervist i, hvordan PAKA-symptomer (= langtidssymptomer) er ædruelighedsbaserede symptomer, som gør ædrueligheden så vanskelig for den alkoholfhængige, og hvordan den håndteres.

I denne artikel beskrives, hvilken betydning tvangsmæssig adfærd har under helbredelsen for afhængighed.

Tvangsmæssig adfærd er handlinger, som skaber intens ophidselse eller afløb for følelser, og som efterfølges af smerte og ubehag på lang sigt.

Mange mennesker, som er under helbredelse for alkoholisme, prøver at erstatte alkohol med denne adfærd, og for nogle er resultatet en udvikling af alvorlig tvangsmæssig adfærd, som kan gribe forstyrrende ind i helbredelsesprocessen.

Iflg. Gorski og Millers teorier er afhængighedsligningen:

Smerte + alkohol / stoffer = øjeblikkelig nydelse + fremtidig smerte.

Når et menneske begynder at sætte sin lid til tvangsmæssig adfærd som en erstatning for alkohol, kommer ligningen til at se sådan ud:

Smerte + tvangsmæssig adfærd = øjeblikkelig nydelse + fremtidig smerte.

De vigtigste former for tvangsmæssig adfærd kan inddeles i 8 grupper:

1. At spise for meget / afmagring.

Omfatter tvangsmæssigt at spise for meget, tvangsmæssigt grovæderi efterfulgt af tvangsmæssig afmagring eller opkast.

2. Spil.

Den tvangsmæssige trang til at løbe en risiko.

3. Arbejde / præstation.

Tvangsmæssig trang til at have travlt eller at præstere noget - eller overgå andre i alt, hvad du foretager dig.

4. Fysisk træning.

Den tvangsmæssige trang til at stimulere kroppen gennem fysisk udfoldelse.

5. Sex.

Den tvangsmæssige trang til at få seksuelle oplevelser.

6. Søge spænding.

Den tvangsmæssige trang til at opleve intenst stress eller spænding.

7. Flugt.

Den tvangsmæssige trang til at undgå dagliglivets rutine.

8. Forbrug.

Den tvangsmæssige trang til at købe eller skaffe sig ejendele. Har man udviklet én eller flere af ovennævnte adfærdsformer, har man i virkeligheden 2 problemer: Kemisk afhængighed og et problem med tvangsmæssig adfærd.

Det er vanskeligt og forbundet med smerte at forsøge at standse denne adfærd og føles som abstinenser, - derfor er det ønskeligt, at den enkelte tør bede om hjælp til at standse mønsteret. Det kan gøre ædrueligheden meget mere tilfredsstillende og kan hjælpe til at undgå tilbagefald.

Tvangsmæssig adfærd er ikke et spørgsmål om, hvad du gør men om, hvordan du gør det...

Enhver tvangsmæssig adfærd har en parallel adfærd, som – hvis den udøves på en ikke tvangsmæssig og moderat måde – kan blive en *positiv aktivitet*.

Når en adfærd bruges tvangsmæssigt, bruges den på samme måde, som nogle bruger alkohol / stoffer. Målet er at ændre humøret, slå hjernen fra og undgå virkeligheden.

Men en adfærd er *positiv aktivitet*, når den beriger tilværelsen og hjælper et menneske til at klare virkeligheden på en hensigtsmæssig måde. Den positive aktivitet er en beskæftigelse, som skaber tilfredsstillelse *uden* senere smerte. Med andre ord: Det føles godt nu uden at skabe fremtidig smerte.

Sund fysisk træning er et eksempel herpå – den giver mulighed for en fornøjelig og behagelig frigørelse af energi. Men den udføres rationelt og uden tvang. Derfor skaber den ikke problemer i fremtiden.

Hvis et menneske skal opnå at få et godt liv som ædru og undgå tilbagefald, er det tilrådeligt at afholde sig fra tvangsmæssig adfærd og finde og udøve nogle positive aktiviteter, som giver nydelse uden smerte.

Artiklen bygger på teser fra bogen "Hvordan man forbliver ædru" af Gorski / Miller.

*Inga Pedersen,
Nørbygård*



*Uanset hvad der sker i dag,
vil jeg ikke tage et tilbagefald.*

*Jeg vil ikke tage et tilbagefald,
fordi det gør tingene værre,
ikke bedre
hvis jeg gør det.*

*Hvis jeg ikke tager et tilbagefald,
vil denne smerte forsvinde,
og jeg vil være fri
i min helbredelse.*

Citat: T. Gorski: Tilbagefaldsforebyggende terapi).

Aktivitets-tilbud

Thisted:

Vi mødes i gruppen den 1. tirsdag i måneden på Værestedet Friheden, Munkevej 7, Thisted.

Der er fælles spisning kl. 18.30 med efterfølgende hygge.

Tilmelding skal ske fredagen før til Tommy Pedersen, tlf. 24 44 26 11.

Ønskes yderligere oplysninger vedr. program, mødested m.v. så kontakt:

Kontaktperson: Niels Støttrup, tlf. 27 72 28 10

Lokal PFT møde: Kontakt Niels Støttrup.

Nykøbing:

Vi mødes onsdage i lige uger.

Der er fælles spisning 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 spisning kl. 18.30.

Husk tilmelding til fælles spisning senest mandagen før til

Kontaktperson: Ove Raahede tlf. 97 85 49 57.

Lokal PFT møde hv. 2. onsdag (ulige uger) kl. 19.00 – 20.30.

Pårørendegruppe onsdage i ulige uger kl. 17.30 - 18.30.

Holstebro:

Vi mødes 3. tirsdag i hver mdr. på

Adr.: Holstebro Aktivitetscenter, Danmarksgade 13 a, Holstebro.

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

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

Mailadr.: ondaftenvej@skylinemail.dk

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

Kontaktperson: Henrik Jeppesen, tlf. 23 28 13 44.

Lokal PFT-møde & pårørendegruppe 2. tirsdag i mdr. kl. 19 – 21 på:

Netværkscaféen, De Frivilliges Hus, Nygade 22, Holstebro.

Aktivitets-tilbud

NØRBYGÅRDFORENINGEN

Depot:

Før udlån af lejrudstyr, service m.m.
Kontakt Niels Christian Poulsen
på tlf.: 40 89 33 52.

Nørbygårdforeningens generalforsamling 2012:

Fredag den 27. april kl. 18.00 på Nørbygård.
Se dagsorden forrest i bladet.
Tilmelding senest d. 18. april
på tlf. 99 17 25 00.

Nørbygårdforeningens sommertur i uge 29.

Turen går til Hovborglejren, Langeland fra
d. 14. – 21. juli 2012.
Adresse: Laurbærvænget 3, 5772 Kværndrup.
Tilmelding på tlf. 26 24 20 57
senest 1. juni efter kl. 16.00.
Øvrige oplysninger – se opslag inde i bladet.

Nørbygårdforeningens kanotur på Gudenåen:

Fredag d. 24. – søndag d. 26. august 2012.
Turen vil blive annonceret
senere i Nørbygård Nyt.

NØRBYGÅRD

Efterbehandlings- og pårørendedage for Nørbygård alkoholbehandling i 2012

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

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

Lør. d. 14. april , kl. 10.00 - 16.00
Lør. d. 12. maj , kl. 10.00 - 16.00
Lør. d. 9. juni , kl. 10.00 - 16.00
Lør. d. 7. juli , kl. 10.00 - 16.00
Lør. d. 1. september , kl. 10.00 - 16.00
Lør. d. 29. september , kl. 10.00 - 16.00
Lør. d. 27. oktober , kl. 10.00 - 16.00
Lør. d. 1. december , 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 efter-
behandlings- og pårørendedage sker ved
henvendelse til Anne Mette Dieckmann
og Ib Hjort Jensen.

Nørbygård

Nørbyvej 4, 7730 Hanstholm
Tlf. 9917 2500

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

Aktivitets-tilbud

NØRBYGÅRD

Familiekurser for pårørende i Nørbygård alkoholbehandlingen i 2012

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

Målgruppe: Pårørende og voksne børn.

Familie-pårørendekurser:

Lør. d. 2. juni og søn. d. 3. juni

Lør. d. 8. sept. og søn. d. 9. sept.

Lør. d. 24. nov. og søn. d. 25. nov.



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.

Nørbygård

Nørbyvej 4
7730 Hanstholm
Tlf. 9917 2500

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

Gensynsdage for Nørbygård bosted i 2012

Målgruppe: Tidligere beboere
og beboere i bosted..

Lør. d. 14. april, kl. 10.00 - 16.00

Lør. d. 12. maj, kl. 10.00 - 16.00

Lør. d. 9. juni, kl. 10.00 - 16.00

Lør. d. 7. juli, kl. 10.00 - 16.00

Lør. d. 1. september, kl. 10.00 - 16.00

Lør. d. 29. september, kl. 10.00 - 16.00

Lør. d. 27. oktober, kl. 10.00 - 16.00

Lør. d. 1. december, 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 ærdelighed
- 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
