

# NØRBYGÅRD NYT

- om menneskelige netværk

Nr. 1, 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  
Henrik Jeppesen  
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:** 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  
Reg nr. 3264 Konto nr. 3264 15 22 59

---

Deadline for indlæg til næste  
nummer af Nørbygård Nyt:  
**15. maj 2013**

# **Indbydelse til Generalforsamling i Nørbygårdforeningen**

**Alle i Nørbygårdforeningen indbydes til generalforsamling  
på Nørbygård Fredag d. 19. april 2013 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 2012.
- 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. 10. april 2013.

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
Webseite:	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, Nykøbing, Holstebro og Herning. 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 men-

nesker 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. Søgningen 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 Nørby-

gårdforeningen. 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 årsreddegørelse 2012

### **Familielejr**

52 personer heraf 12 børn deltog i vores traditionsrige familielejr som i år gik til Hovborg på Langeland. 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.: 38. 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 2012 var der adventsfest på Nørbygård for foreningens medlemmer. 110 personer var mødt op, og oplevede den hyggelige atmosfære, og det store fællesskab. Herudover har der også været arrangeret grill-dag, bowling 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.

### **Lånepot for medlemmerne**

I 1999 blev der oprettet et depot. Dette indeholder telte-

liggeunderlag-bestik m.m. I 2012 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 2012 blev på 188.035 kr. og gav et overskud på 1.112 kr. som overføres til 2013.

### **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

## REDAKTIONENS SPALTE

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 2012 var antallet af medlemmer 190 personer/husstande.

### Lokalgrupper

Der findes pt. 4 aktive lokalgrupper, som på forskelligvis har fungeret rigtig godt i 2012. Der har også været en hel del aktiviteter på tværs af grupperne til styrkelse af vores netværk.

*Ove Raahede  
Formand*



# Limfjordens-øen

## FUR

**Nykøbinggruppens årlige forårstur går i år til Limfjordsøen Fur.**

**Lørdag d. 25/5 2013**

### **Programmet er:**

Kl.9.30: Vi mødes i Branden på Salling, hvor færgen sejler til Fur  
Her fordeler vi os i biler, så vi ikke skal betale færge transport for flere biler end nødvendigt.

Kl. 10.00 Tager vi færgen til Fur. På Fur kan vi køre rundt samlet eller alene, alt efter temperament.

Kl. 12.00 mødes vi ved Emmerstenschus for at spise madpakker. Ved Emmerstens hus er der en planche udstilling om Furs natur- og kultur historie.

Efter maden er det vist tid til motion, for de som har lyst. Vi går fra Emmerstenschus ned til vandet for at se Rødstenen og Svenskerhulen.

Herefter fortsætter vi med at udforske Fur.

Kl. 15.00 mødes vi igen. Denne gang "På herrens mark", for at få vores eftermiddagskaffe m/kage (sodavand til børnene).

Herefter er der atter frit slaw på Fur. Det er gratis at komme med færgen tilbage til Branden, så i kan tage hjem når i har lyst.

Priserne inkl. færge og kaffe m/kage er:

Alle (3-110 år) kr. 60,00, Børn u/3 år er gratis.

Tilmelding senest fredag d. 17. maj til Betina på tlf: 75 76 34 92 eller mobil:22 86 50 86

Vi håber at se rigtig mange denne dag, hvor vi har en indfødt guide til rådighed. Jenny fra vores gruppe er født på Fur.

Med venlig hilsen

Nørbygård foreningen i Nykøbing



## Uddrag fra bogen: Den lille prins af Antoine de Saint-Exupéry.

” ...På den næste planet boede en dranker.  
Det blev et meget kort besøg,  
men det hensatte den lille prins i det dybeste mismod.  
- Hvad bestiller du der? spurgte han drankeren,  
som han fandt siddende tavs foran en hær  
af tomme flasker og en hær af fulde flasker.  
- Jeg drikker, svarede drankeren og så dyster ud.  
- Hvorfor drikker du? spurgte den lille prins.  
- For at glemme, svarede drankeren.  
- For at glemme hvad? forhørte den lille prins sig.  
Han var allerede ved at få ondt af drankeren.  
- For at glemme at jeg skammer mig,  
tilstod drankeren og bøjede hovedet.  
- Skammer dig over hvad? spurgte den lille prins,  
som gerne ville hjælpe ham.  
- Over at jeg drikker, sagde drankeren afsluttende  
og indhyllede sig i fuldkommen tavshed.  
Og den lille prins flygtede forvirret.

De voksne er bestemt mærkelige,  
sagde han til sig selv,  
da han drog videre ud i verden...”





# 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 gironr. +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

*Det sker jævnligt, at vi på Nørbygård møder spørgsmålet om, hvad er PAKA? Det er sådan, at beboere, der er indskrevet i både Nørbygård bosted og i alkoholbehandlingen, under deres forløb undervises i paka-symptomer og også i håndteringen af dem. Disse symptomer er også tidligere blevet beskrevet i Nørbygård Nyt for flere år siden... Vi har her valgt at beskrive dem igen:*

# Postakutte abstinenser

Når de fleste mennesker tænker på alkoholisme / alkoholafhængighed, tænker de kun på de alkoholbaserede symptomer og glemmer (eller er ukendt med) de ædruelighedsbaserede symptomer, der gør ædrueligheden så vanskelig. Disse symptomer kaldes postakutte abstinenser – i forkortet udgave PAKA.

Man har i USA undersøgt alkoholikere under helbredelse og hos 75-95 % af disse fundet en dys-funktion i hjernen forårsaget af alkohol og stoffer. Forskningen tyder på, at symptomerne på lang-tidsabstinenserne ifm skader på hjernen forårsaget af alkohol og stoffer kan være motiverende og medvirke til mange tilbagefald i rus.

*Postakutte abstinenser (PAKA): Symptomer, der viser sig efter de akutte fysiske abstinenser.*

Postakutte abstinenser er en gruppe symptomer på sygdommen / lidelsen afhængighed, som opstår som et resultat af afholdenheden fra afhængighedsskabende stoffer. For den alkoholafhængige dukker disse

symptomer op 7 – 14 dage efter, han er blevet ædru – dvs når stabiliseringen af de fysiske akutte abstinenser har fundet sted.

Postakutte abstinenser er et bio-psyko-socialt syndrom. Det er et resultat af kombinationen af øde-læggelserne på nervesystemet forårsaget af alkohol eller stoffer og det psyko-sociale stress med at klare tilværelsen uden alkohol eller stoffer.

At være i behandling og under helbredelse forårsager meget stress. Mange kemisk afhængige lærer aldrig at klare stress uden at bruge alkohol eller stoffer. Stresset forværrer hjernens dys-funktion og gør symptomerne værre.

Symptomer på PAKA vokser gerne til et højdepunkt 3-6 måneder efter begyndelsen af afholdenheden. Ødelæggelserne er som regel reversible, hvilket vil sige, at de værste symptomer forsvinder med tiden, hvis man får den rigtige behandling. Så der er ingen grund til frygt.

Med den rette behandling og et struktureret virksomt ædru / clean liv er det muligt at leve normalt trods svækkelsen.

Helbredelse for skaderne på nervesystemet tager fra ½-2 år ved hjælp af et sundt helbredelsesprogram.

## Symptomerne opdelt i 6 hovedgrupper:

Hvordan kan man vide, at man har PAKA? Det letteste genkendelige tegn er den manglende evne til at løse ellers enkle problemer. Der er 6 hovedtyper af symptomer, der bidrager hertil.

Det er manglende evne til at tænke klart, følelsesmæssige overreaktioner, hukommelsesproblemer, søvnforstyrrelser, problemer med den fysiske koordinationssevne og problemer med at klare stress.

Den manglende evne til at løse ellers enkle problemer på grund af nogle eller alle disse symptomer fører til formindsket selvværd. Man føler sig inkompetent, fløv og ”forkert”. Formindsket selvværd og frygt for fiasko griber ind i et liv med mange udfordringer...

*Manglende evne til at tænke klart:*

Det er som om hjernen fungerer dårligt en gang imellem.

Somme tider arbejder den udmærket. Somme tider gør den det ikke. Det er vigtigt at holde fast i, at intelligensen påvirkes IKKE.

Et af de almindeligste symptomer er den manglende evne til at koncentrere sig i mere end 2 minutter. Foringelsen af evnen til at ræsonnere abstrakt er et andet almindeligt symptom.

Endnu et almindeligt symptom er en tankegang, som er præget af fastlåsthed og en tendens til, at tankerne kører i ring. De samme tanker går rundt og rundt i dit hoved, og du er ikke i stand til at bryde denne ring af tanker og sætte dem sammen på en ordentlig måde.

### *Hukommelsesproblemer:*

Problemer med korttidshukommelsen er meget almindelige hos mennesker under helbredelse. Du hører noget og forstår det, men inden der er gået 20 minutter, har du glemt det. Nogen giver dig en instruktion, og du ved nøjagtigt, hvad du skal gøre. Men når du er kommet lidt på afstand af det, bliver det, du skal huske, måske utydeligt eller forsvinder helt.

I stressfyldte perioder kan det også være vanskeligt at huske vigtige begivenheder fra fortiden, selv om du er klar over, at du ved det, men kan blot ikke komme på det, mens du er stresset.

### *Følelsesmæssig overreaktion eller følelsesmæssig død:*

Personer med følelsesmæssige

problemer som ædru er tilbøjelige til at over reagere. Når der sker ting, som kræver en følelsesmæssig reaktion med en styrke på eks. 2, reagerer du måske med 10.

Du kan blive vred over det, der senere synes en trivielt sag. Du kan blive mere ængstelig eller ophidset, end du har grund til.

Når denne overreaktion lægger mere pres på nervesystemet, end det kan klare, sker der et følelsesmæssigt funktionsstop. Hvis det sker, bliver du følelsesmæssig død og ude af stand til at føle noget som helst. Selv om du véd, du burde føle noget, gør du det ikke.

Du kan svinge fra en sindstilstand til en anden uden at vide hvorfor.

### *Søvnproblemer:*

De fleste mennesker under helbredelse oplever søvnproblemer. Nogle af dem er midlertidige; andre varer resten af livet. Det mest almindelige i den tidlige helbredelse er usædvanlige eller foruroligende drømme, som griber forstyrrende ind i muligheden for den søvn, du behøver. Men de bliver mindre hyppige og mindre alvorlige, jo længere afholdenheden varer.

Et andet symptom kan være, at du har svært ved at falde i søvn eller sove igennem. Måske oplever du forandringer i dit søvn mønster: at sove i lange tidsrum eller at sove på forskellige tider af dagen.

### *Problemer med den fysiske koordinationssevne:*

Et mere alvorligt og lidt atypisk symptom er vanskeligheder med den fysiske koordination. Almindelige symptomer er svimmelhed, balanceproblemer, problemer med koordination mellem hånd og øje og langsomme bevægelser.

De resulterer i klodsethed og tilbøjelighed til uheld: du slår ting i stykker, taber ting, har en slingrende gang etc. Du virker beruset uden at have drukket.

Det er vigtigt, at også pårørende bliver bekendt med disse symptomer, idet de fejlagtigt vil gå i den overbevisning om, at du har drukket.

### *Følsomhed overfor stress:*

Vanskeligheder med at klare stress er den mest forvirrende og værste del af de postakutte abstinenser. Man er ofte ude af stand til at skelne mellem lavstress- og højstressituationer. Du opdager måske ikke lave grader af stress og overreagerer så, når du bliver opmærksom på det stress, du er ude for.

Du kan føle dig stresset i situationer, som normalt ikke ville bekymre dig og ydermere overreagere, når du reagerer. Du kan gøre ting, der er fuldstændig ude af proportioner med situationen. Så meget, at du senere må undre dig over, hvorfor du reagerede så voldsomt.

Der er direkte forbindelse mellem forøget stress og omfang af PAKA. Det ene forstærker

det an-det: Kraftige postakutte abstinenser skaber stress, og stress forværrer abstinenserne og gør dem al-vorligere. I perioder med lavt stress mindskes symptomerne og kan sågar helt forsvinde.

Misbrugeren, der oplever de beskrevne PAKA-symptomer, bliver bange og føler måske, at han er ved at blive sindssyg og gal. Det er han ikke.

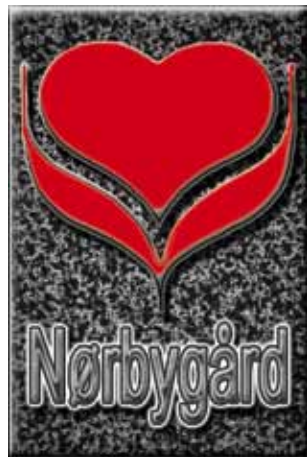
Disse symptomer er en normal del af helbredelsen og kan ophøre ved afholdenhed i forbindelse med et helbredelsesprogram. Hvis misbrugeren ikke forstår dette, kan han udvikle følelser af skam og skyld, som fører til formindsket selvagtelse og isolation, der igen

skaber stress og forøget PAKA. Det er en smertefuld cyklus, som er unødvendig, hvis han forstår, hvad der sker.

Efterhånden som kroppen og sindet begynder at komme sig, og efterhånden som misbrugeren lærer metoder til at formindske risikoen for symptomer på postakutte abstinenser, er det muligt at få et meningsfyldt liv til trods for den meget realistiske mulighed for, at symptomerne kan dukke op igen.

Artiklen er bygget på uddrag og teser fra T. Gorski og M. Millers bog ”Hvordan man forbliver ædru ” – en vejledning i forebyggelse af tilbagefald, baseret på CENAP’ behandlingsmodel.

*Inga Pedersen, Nørbygård.*



### **TIDLIG HELBREDELSE:**

*At acceptere sygdommen afhængighed og at lære at fungere uden stoffer og alkohol.*

### **DEN MIDTERSTE HELBREDELSESFASE:**

*At udvikle en normal, velafbalanceret levevis.*

### **DEN SENERE HELBREDELSE:**

*Udvikling af sund selvagtelse, åndelig vækst, sund nærhed og et meningsfyldt liv.*

### **VEDLIGEHODELSE:**

*At forblive ædru og leve et virksomt liv.*

# Årsredegørelser for lokalgrupperne 2012

### Nykøbing lokalgruppen

Gruppen mødes onsdage i lige uger på Perlen, Nørregade 20 i Nykøbing. PFT møder og pårørende-grupper er ligeledes onsdage i lige uger på Perlen i Nykøbing. Vi har haft et meget stille og roligt, men super hyggeligt år. Vi har fået et enkelt nyt medlem i 2012. Hun skal være rigtig velkommen. Vi holder stadig til på Cafe Perlen i Nykøbing, som er meget luknings truet, men vi håber den fortsætter med at eksistere. Vores fremmøde på almindelige møder ligger stabilt på 10-15 personer. På møderne hvor de deltager fra Nørbygård kommer der 4-8 personer mere. Vi startede året med en stor sorg. Henny, som har været med i vores gruppe i mange år, afgik ved døden i februar måned. Æret være hendes minde. Vi har haft 2 bowlingture til Skive i 2012, en i foråret og en i efteråret, begge med omkring 20 deltagere. Den 2. juni var vi en lille flok, som gæstede Mønsted Kalkgruber. En meget speciel, men spændende oplevelse. Vi var et par stykker der afprøvede om kalkbade er ligeså godt for huden, som mudderbade. Jeg tror det ikke, det giver noget tør hud. Efter

nogle timer i Mønsted kørte vi til Dollerup Bakker, for at spise vores medbragte madpakker. Her var der virkeligt en der holdt hånden over os. Det havde regnet det meste af dagen, men da vi kom til Dollerup brød solen igennem og vejret var helt acceptabelt. Da vi satte os i bilerne for at køre derfra styrtregnede det igen. I juli deltog de fleste af os i sommerferieturen. En super god tur, som vi altid ser frem til. Til vores grillaften lejede vi igen Tøndering "tumleplads". Et rigtig godt sted, da der er mulighed for læ, hvilket er nødvendigt med den danske sommer. En rigtig hyggelig aften med 21 deltagere. Vores PFT gruppe kører, men normalt kun med 3 deltagere. Men 3 er

også bedre end ingen. Vores pårørende gruppe ligger stille, men lokalerne står selvfølgelig til deres rådighed, hvis der bliver behov for det. Traditionen tro holdt vi juleafslutning/julefrokost lørdag d. 15. december. Vi startede med varm kakao 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 2012 var d. 26. december, hvor vi fejrede Jenny og Bojes 26 års bryllupsdag. En hyggelig aften med 8 deltagere, hvilket jeg synes er rigtig flot 2. juledag. Nu glæder vi os til at se hvad det nye år bringer, men



## NYT FRA LOKALGRUPPERNE



oplevelse. Til vores Julehygge / afslutning var vi 32 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 Los-seplads med efterfølgende dejlig varm kaffe/kage/snolder og en masse snakken.

vi er da helt sikre på at det må være noget godt!  
*Betina Hansen*  
*Nykøbing Gruppen*

### Viborg lokalgruppe

Gruppen mødes på onsdage i ulige uger i I.O.G.T. Huset på Rødevej 2d, i Viborg. Lokal PFT. og møde for pårørende gruppen er hver 4. onsdag. Vores varme mad er der stadigvæk 5 skønne og dygtige damer der skiftes til at lave, og det de kan fremtrylle af forskellige retter er bare helt fanta-stisk. 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 14 personer har vi i 2012 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 2013 lave en kombi - 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. Vores årlige ”motionstur” i Ulstrup Fredsskov, med et kort ophold på ”Sukkertoppen,” blev igen en god og hyggelig dag for både de hunde og mennesker der deltog, så det vil vi forsøge at gentage i 2013. I år var vi så heldige at vi igen kunne komme 20 personer med ind og se ”Viborg - Revyen, og det var en rigtig god og hyggelig

*Ove Raahede*  
*Viborg Gruppen*

### Holstebro lokalgruppe

Gruppen mødes 3. tirsdag i mdr. på Holstebro Aktivitetscenter, Danmarksgade 13, Holstebro. Lokal PFT &

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 – 14 deltagere pr. møde, dejligt!! 2012 har været et godt år. Vi har et rigtigt godt





## NYT FRA LOKALGRUPPERNE

fremmøde (30 – 40 deltagere) til vore sociale aftener, hvor vi udover vores ”sædvanlige” arrangementer, bowling i efterårsferien og juleafslutning, arrangerede en ekstra bowling tur i foråret. 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 2013. Endelig vil jeg byde velkommen og held og lykke til vore nye ”kolleger” i Herning.

*Henrik Jeppesen  
Holstebro Gruppen*

### Herning lokalgruppe

Gruppen mødes 4. tirsdag i mdr. på adr. Tietgensgade 5 C i Herning. Lokal PFT møder er 2. onsdag i mdr. hvor vi ligeledes mødes på adr. Tietgensgade 5 C i Herning. Gruppen startede op den 25. september 2012. Vi var 18 personer til vores første mødeaften. Der var fra starter stor tilslutning og engagement for, at få gruppen i gang. Efterfølgende har der været et fremmøde til vore sociale aftener på gennemsnitlig 35 personer. Vi hygger med dejlig mad og en masse snak. Vi har haft juleafslutning med pakkespil

og efterfølgende hygge. Der har været et stort ønske om opstart af PFT gruppe. Vi har besluttet at starte op med PFT møder i 2013. Vores PFT møder bliver 2. onsdag i mdr. med start i januar 2013. Jeg vil gerne takke for den store opbakning I har vist Herning gruppen. Jeg glæder mig til, at se jer alle i 2013.

*Jørgen Larsen  
Herning lokalgruppe*

*Ps. Der skal oplyses om, at diverse billeder i bladet er fra Herninggruppens juleafslutning i dec. måned 2012. ( Red.)*

# Nørbygårdforeningens kano- og weekendtur 2013

Kano – weekendturen for næste år går igen til Bamsebo Camping den 30. august til den 1. september 2013.

Glæd jer allerede og sæt X i kalenderen allerede nu, så I ikke skal noget andet end med til Bamsebo og nyde en dejlig weekend. Der kommer yderligere informationer omkring weekenden i Nørbygård Nyt nr. 2 - 2013.

*Med venlig hilsen*

*Weekendudvalget  
v/Sonja R. Tlf. 30288146*



**Nørbygårdforeningens sommerferieturen  
går i uge 29 - 2013  
fra lørdag den 13. til lørdag den 20.juli til: Egerup**

Egerupvej 49, 4230 Skælskør



Lejren er smukt beliggende ca. 5 km. nordvest for Skælskør i Egerup, en landsby med 3 gårde og 3-4 småhuse. Bygningerne ligger på en 10.000 m<sup>2</sup> stor grund omkranset af levende hegn og opdyrkede marker tæt ved Storebælt med fin badestrand (1.300 m) og Apager Skov (900 m). På grunden forefindes fodboldmål og bålplads, og der er mulighed for mange aktiviteter.

**Deltagerpris:**

275,00 pr. barn fra 0 til og med 3 år.

550,00 pr. barn fra og med 4 år og til og med 17 år.

1100,00 pr. voksen

**Tilmelding til:**

Anette Kjær tlf. 26 24 20 57 efter kl. 16.00. SENEST 1. JUNI

I tilfælde af afbud efter den 8 juli 2013 er der ingen tilbagebetaling. Girokort bliver udsendt i ugen efter 1 juni og ferieturen SKAL være betalt senest 1 juli 2013.

Ved tilmeldingen skal man give melding om man selv kører eller vil med bussen

**Antal deltager:**

Der er plads til 64 personer på denne tur og derfor er det først til mølle for tilmelding.

Hvis der bliver mere end 64 som tilmelder sig, vil man komme på venteliste.

**Arrangerede ture:**

Dagstur til København. 1 dag til Bon Bon Land hvis der er mange børn med, ellers bliver det en dag i Knuthenborg Dyrepark.

Reservering af lejrudstyr:

Kan bestilles hos Charlotte Døjholt på tlf. 40 40 19 44 senest en uge før afgang.

Med venlig hilsen

Ferieudvalget / Sonja Raahede tlf. 30288146

# 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.: Holstebro Aktivitetscenter, Danmarksgade 13 a, 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: Henrik Jeppesen, tlf. 23 28 13 44.

*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, Her-ning.*

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

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

# Aktivitets-tilbud

## NØRBYGÅRDFORENINGEN

### Depot:

For udlån af lejrudstyr, service m.m.  
Kontakt: Charlotte Døjholt, tlf. 40 40 19 44.  
E-mailadr.: cd@thisted.dk

## Nørbygårdforeningens

### generalforsamling 2013:

Fredag den 19. april kl. 18.00 på Nørbygård.  
Dagsorden – se forrest i bladet.  
Tilmelding senest den 10. april på tlf. 99 17 25 00.

### Tur til Limfjordsøen Fur

Lørdag den 25. maj 2013 med afgang fra  
Branden på Salling kl. 09.30.  
Se program, pris mv. inde i bladet.  
Tilmelding senest d. 17. maj på tlf. 75 76 34 92  
/ 22 86 50 86.

## Nørbygårdforeningens

### sommerferie tur til Egerup

uge 29: den 13. – 20. juli 2013.  
Tilmelding senest den 1. juni 2013 til Anette  
Kjær: tlf. 26 24 20 57 efter kl. 16.  
Ang. pris, program m.v. se opslag inde i bladet.

## Nørbygårdforeningens kano- og weekendtur 2013.

Den 30. august til den 1. september 2013 til  
Bamsebo Camping.  
Yderligere informationer trykkes i Nørbygård  
Nyt nr. 2 - 2013.  
Weekendudvalget v/Sonja R. Tlf. 30 28 81 46.

## NØRBYGÅRD

### Efterbehandlings- og pårørendedage for Nørbygård alkoholbehandling i 2013

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

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

Lør. d. 13. april, kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 4. maj, kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 8. juni, kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 6. juli, kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 17. august, kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 28. september, kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 26. oktober, kl. 10.00 – 16.00  
Lør. d. 30. november, 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 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 2013

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

Målgruppe: Pårørende og voksne børn.

#### Familie-pårørendekurser:

Lør. d. 1. juni og søndag den 2. juni

Lør. d. 7. sept. og søn. d. 8. sept.

Lør. d. 23. nov. og søn. d. 24. 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](mailto:noerbygaard@thisted.dk)  
[www.noerbygaardcentret.dk](http://www.noerbygaardcentret.dk)

### Gensynsdage for Nørbygård bosted i 2013

Målgruppe: Tidligere beboere  
og beboere i bosted..

Lør. d. 13. april, kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 4. maj, kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 8. juni, kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 6. juli, kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 17. august, kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 28. september, kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 26. oktober, kl. 10.00 – 16.00

Lør. d. 30. 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 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](mailto:noerbygaard@thisted.dk)  
[www.noerbygaardcentret.dk](http://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

---