

# NØRBYGÅRD NYT

- om menneskelige netværk



Nr. 1 2024 35. årg.

## Udvikling og Forandring



Forsorgshjem og alkoholbehandlingscenter

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)  
Jørgen Larsen (næstformand)  
Hermann Grønbæk  
Ulla Nielsen  
Poul Grau  
Ulrik Nielsen  
Yvonne Borchmann  
Lissi Kjær Christensen  
Anja Hørlyk  
Christina Nielsen  
Marie Hvass Madsen  
Ditte Jensen - suppleant

### REDAKTION:

Christina Nielsen (ansvarsh.)  
chni@noerbygaardcentret.dk

### ADRESSE:

Nørbyvej 4, 7730 Hanstholm  
CVR-nr. 25850491  
Mail: noerbygaard@noerbygaardcentret.dk  
Web: www.noerbygaardcentret.dk

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

### NØRBYGÅRD NYT

Udkommer 4 gange årligt og vil udkomme  
som elektronisk nyhedsbrev til foreningens  
medlemmer m.fl.

**NØRBYGÅRD**  
er en selvejende institution,  
oprettet i 1980 i samarbejde med  
KFUM's Sociale Arbejde i Danmark.



### NØRBYGÅRDS BESTYRELSE:

Bent Møller Jensen (formand)  
Ole Christensen (næstformand)  
Svend Poulsen  
Else Gregersen  
Hanne Korsgaard  
Ove Raahede  
Anne-Mette Dieckmann  
Lene Drejer

### TELEFONER:

Kontoret: 73702576

### ADRESSE:

Nørbyvej 4, 7730 Hanstholm  
CVR-nr. 38564382  
Mail: noerbygaard@noerbygaardcentret.dk  
Web: www.noerbygaardcentret.dk

Pengeinstitut: Danske Bank  
Reg.: 4597 Konto nr.: 13135274

Deadline for indlæg til næste nummer af  
Nørbygård Nyt:

15. maj 2024

## REDAKTIONENS SPALTE

Velkommen til et nyt år med Nørbygård Nyt. Kalenderen siger, at vi er i gang med foråret og vi ser det også på de små grønne spirer som kommer op af jorden, men vi kunne godt ønske os lidt varme også ☐

Vi har i bladet fokus på Nørbygård-foreningens kommende Generalforsamling d. 19. april, hvor vi håber at mange af jer kommer og deltager.

Bladet indeholder også et interview med en beboer som har været 2 gange på Nørbygårds-forsorgshjem, og han prøver at give os et indblik i hvorfor flere ophold nogle gange er nødvendige. Det ses også ofte at flere har brug for ikke 1 men flere døgn alkoholbehandlinger før man er på rette vej, og finder mening og ro i sine beslutninger.

Nørbygård har sagt farvel til Frank, som har være alkoholbehandler på Nørbygård igennem ca. 10 år. Dette er der billeder og en artikel omkring.

Sommeren nærmer sig med hastige skridt og derfor er der også en artikel i bladet om Nørbygård-foreningens kommende sommerferie tilbud. Skynd jer at tilmelde jer, det er efter "først til mølle" princippet.



### Redaktionen består af:



Christina Nielsen



Marie Madsen

## NYT FRA NØRBYGÅRD

### Farvel til Frank

Frank har valgt at gå på efterløn/pension efter 10 år på Nørbygård. Da Frank kom til Nørbygård for 10 år siden, var det for at få kolleger, da han ellers arbejdede alene i sin egen klinik. Frank har bidraget til det kollegiale på Nørbygård i stor grad, og vi vil komme til at savne de daglige far-jokes og alt hvad han ellers kunne finde på af sjov og ballade.



Tusind tak for kage, Frank, vi håber på at se dig ind imellem til en kaffe eller et stykke kage om tirsdagen.

Lene Drejer holdt en flot tale for Frank....





...og ligeså gjorde nærmeste kollega  
Anne-Mette

Vi ønsker Frank alt det  
bedste, og vi sendte ham  
afsted med et kram og en  
sang fra vores egen sang-  
smed Annette



### Kontingent til Nørbygårdforeningen 2024

Husk at betale kontingent, så du og din familie igen i år har muligheden for at deltage i:

- Socialaftner
- PFT
- Rusfri sommerferie og meget mere.

Betal dit kontingent til Vores kasserer Ulrik:

Mobil Pay: [30649796](#)

Kontonummer: 9111 [0002437899](#) (Sparekassen Thy)

Vi glæder os til at se dig i lokalgrupperne





### SOMMERFERIETUR 2024



Nørbygårdforeningens sommerferietur i uge 29 fra d. 15.07.24 til og med d. 21.07.24  
Turen går denne gang til Børgelund ved Esbjerg, Spejderhytten Børgelund, Dyringvej 6, 6705 Esbjerg.

Spejderhytten Børgelund er et skønt sted med plads til 30 personer. Sengene er fordelt på 6 soverum med 4 senge i hvert rum. Dette er en mulighed for at komme af sted på en skøn rusfri sommerferie med ligesindede – kom med 😊

Der vil være 1 udflugt på turen. En heldags udflugt som er en overraskelse. Herudover er der "frit spil" til at tage på ture på egen hånd eller bare nyde naturen og mulighederne omkring spejderhytten.

#### Tilmelding og betaling:

Tilmelding skal ske senest d. 01.06.24 til Niels Christian på tlf.nr.: 40893352.

Ved tilmeldingen oplyser man om man vil ligge i telt eller indenfor og om der evt. er nogen man vil ligge på værelser med, så tager vi hensyn til det. I år bliver der lavet grupper som på en dag står for madlavning til aften og oprydning efter aftensmaden.

Når I melder til, vil jeg også gerne have oplyst hvor mange I er og hvis der er børn, hvor gamle børnene er. Jeg vil gerne bede om telefonnummer og E-mail.

Priser: Voksne 1100 kr. Børn (4-17 år) 550 kr. Børn (0-3 år) 275kr.



Mvh  
Ferie Udvalget

### Misbrug, tilbagefald og forandring

Interview med Allan som har været indskrevet på Nørbygård Forsorgshjem 2 gange:

**Hvordan har din tilværelse været inden du blev indskrevet på Nørbygård?**  
*Mine sidste 10 år har stået på, at jeg har boet sammen med kæreste og børn – jeg havde fast arbejde og indimellem var jeg på antabus når alkoholen tog for meget over. Min hverdag var samtidig fyldt med at jeg dagligt røg hash. At ryge hash gjorde at jeg kunne dulme min angst.*

*Mit liv gik for alvor i stykker da kommunen valgte at tage min datter fra mig fordi de var blevet kontaktet og fortalt at jeg havde et misbrug. Min datter kom derefter til at bo ved moren. Efter det, tænkte jeg at det hele bare kunne være lige meget. Misbruget af alkohol, stoffer, medicin, morfin og hash steg voldsomt og jeg mistede hurtigt min lejlighed i Silkeborg grundet larm, misbrug, misbrugsvenner og manglende huslejebetaling.*

*Derefter var jeg hjemløs i ca. 1 år hvor jeg boede på forskellige sofaer rundt omkring og en gang imellem på gaden. Ofte gik jeg rundt i byen om natten og fik tiden til at gå. Efter et år fik jeg kontaktet en boligforening og fik en lejlighed i Silkeborg, som jeg havde i ca. et år. Her gentager det hele sig og jeg blev hjemløs igen i ca. et halvt år. Efter det, kontaktede jeg min misbrugskonsulent i Ikast i maj 2023. Jeg ønskede et sted, hvor jeg kunne være rusfri og et sted uden misbrug, stoffer og alkohol. Der gik kun 3 dage fra jeg kontaktede misbrugscenteret til jeg stod på Nørbygård i Hanstholm.*

#### Hvordan har det været at være hjemløs?

*Det har været rigtig hårdt – det hele handlede kun om ren overlevelse. Hver gang jeg havde lidt penge, blev de brugt på alkohol og stoffer. Mine tanker fløj rundt hele tiden om "hvor skal jeg sove", hvornår får jeg noget at spise igen", hvordan skaffer jeg penge" osv. Jeg var hele tiden stresset og min angst var meget høj.*

#### Hvilken betydning har det haft for dig at komme på Nørbygård?

*Det har haft en kæmpe betydning for mig – livslysten er kommet tilbage. Jeg havde helt glemt hvordan det var at være fri af misbrug. Der er kommet meget mere ro i hovedet og tilværelsen. Jeg nyder hvert sekund når jeg er ude af misbrug.*

*Jeg opstartede min ADHD-medicin igen da jeg kom på Nørbygård. Jeg bliver udredt for ADHD i 2016 og har ikke taget min medicin siden da – derfor var det virkelig godt for mig da jeg kom i kontakt med psykiater under mit ophold her og at jeg har fået startet op på medicin igen.*

*Det har gjort en kæmpe forskel for mig og min hverdag. Det er klart også en kæmpe fordel som gør at jeg kan holde mig rusfri.*

## NYT FRA NØRBYGÅRD

Jeg valgte i efteråret 2023 at søge døgnalkoholbehandling, men fik desværre et afslag med begrundelsen at Ikast kommune havde et lignende tilbud på 3 timer ugentligt i 4 uger. Da jeg fik det at vide, blev jeg meget frustreret og vred og jeg følte mig ikke hørt eller mødt i mit ønske om at komme i behandling. Jeg blev så frustreret at jeg valgte at forlade Nørbygård. Jeg var væk i 5 md. hvor jeg dagligt var sammen med misbrugsvenner og dagligt tog amfetamin og drak alkohol. Jeg fik det hurtigt psykisk dårligt pga. misbruget, men også fordi jeg ikke tog min medicin for angst, skizofreni og ADHD.

Jeg valgte derfor efter 5 md. at kontakte Nørbygård om jeg kunne komme igen og prøve igen, hvilket jeg godt kunne og jeg kom herop dagen efter. Det har været som en ny start for mig. Jeg kan tydeligt mærke roen her, jeg har ingen stress og angst når jeg er her. Jeg ved, at jeg skal arbejde med mig selv og mine udfordringer og samtidig dagligt gøre en stor indsats for at jeg har det godt. Med det ved jeg også at tilbagefald lurer lige om hjørnet. Det prøvede jeg desværre for en uge siden hvor jeg tog et tilbagefald i forbindelse med et besøg hjemme i min lejlighed. Jeg ville egentlig bare vende lejligheden kort for at hente nogle ting, men der lå desværre en pose med amfetamin i og så tog jeg det. Om aftenen fik jeg skrevet en sms til Nørbygård at jeg var i tilbagefald. Jeg følte mig efter det taget godt om, fordi vi aftalt at jeg skulle stoppe misbruget hurtigst muligt og komme retur til Nørbygård. Jeg er glad for at jeg selv kontaktede Nørbygård og at jeg søgte hjælpen for jeg vil virkelig bare gerne være clean og ædru. Og i fremtiden kunne være helt rusfri.

### Hvad kan være med til at understøtte din rusfrihed imens du har ophold på Nørbygård?

Det er en god støtte for mig at puste i alkoholmeter 2 gange dagligt. Jeg kan godt lide at være inde i rutinen i at gøre det hver dag. Jeg kan bedst lide at der er struktur i hverdagen, så har jeg det bedst mentalt som gør at jeg har mere overskud og er mere glad og jeg nyder livet meget mere. Det er jeg virkelig glad for.

Det gør mig også rigtig glad at der er et sammenhold i boenheden, men også sammen med personalet.

Derudover tager jeg også til AA i Thisted hver tirsdag hvor jeg har fået nye bekendte som er ligesindede og også Nørbygårdforeningen hvor jeg har været med i alle lokalgrupperne. Jeg bruger det til at udfordre min angst, som jeg kan opleve når jeg er sammen med mange mennesker samlet et sted. Jeg får også mange sjove og gode historier når jeg er med. Det er også ekstra dejligt når jeg møder tidligere beboere som er kommet hjem i egen lejlighed og som har det godt og trives.

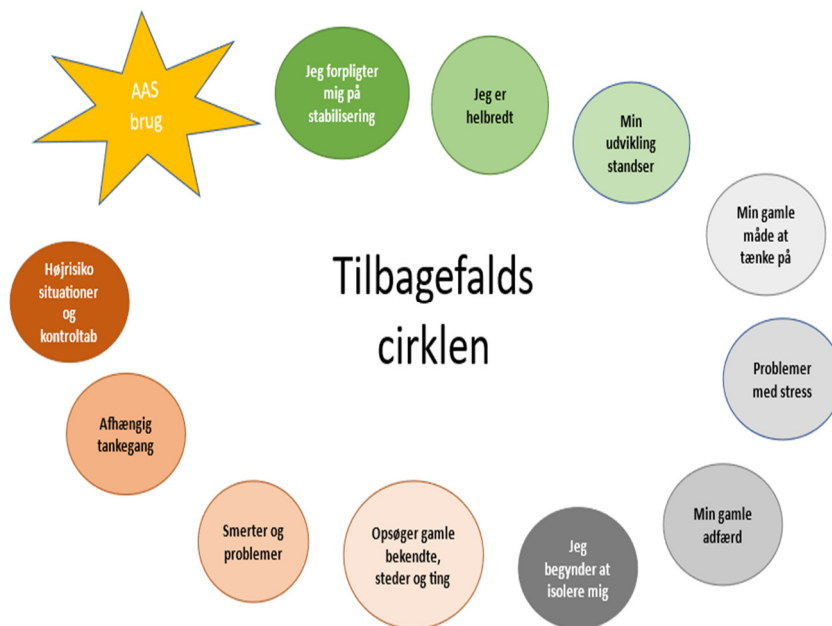
### Hvad kan du gøre for at forebygge et tilbagefald?

For mig er det vigtigt at komme hjem til en ny tilværelse hvor jeg har styr på lejlighed og job, så jeg ikke bare kommer hjem til det samme ensomhed og ked-

## NYT FRA NØRBYGÅRD

somhed som før jeg kom her. Det var blandt andet det der måske ramte mig da jeg var hjemme i lejligheden for en uge siden – at jeg kom hjem til ingenting og nærmest ikke vidste hvad jeg skulle lave. Jeg gik måske lidt i panik. Nu ved jeg hvad jeg kommer hjem til næste gang og derfor skal jeg næste gang have en god og realistisk plan jeg kan være i for at undgå tilbagefald. En god plan kunne blandt andet indeholde tid til fritidsaktiviteter som cykelture og fisketure. Derudover mærker jeg en god effekt af at holde strukturen såsom medicin til de rigtige tider, faste måltider og sengetider. Når jeg kommer hjem i egen bolig vil jeg også bruge AA og værestedet for at forblive clean og ædru.

### Tilbagefald – hvad er det?



### Fase 1 –indre forandring

Jeg begynder at lægge mærke til noget er galt. Jeg arbejder stadig med mit helbredelsesprogram og ser ud til at have det godt udadtil. Men jeg følger gamle

## NYT FRA NØRBYGÅRD

tankemønstre og måder at håndtere mine følelser på, hvilket får mig til at føle mig dårlig tilpas indeni. Jeg er urolig, men jeg ved ikke hvad der er galt, eller hvad jeg skal stille op!

De mest almindelige advarselstegn:

- Øget stress
- Forandring i tænkemåder
- Følelsesmæssig forandring
- Ændring i adfærd

### Fase 2 – Benægtelse

Jeg holder op med at være opmærksom overfor andre eller med ærligt at fortælle dem, hvad jeg tænker og føler. Jeg overbeviser mig selv om, at alt er i orden, selv om det i virkeligheden ikke er det.

De mest almindelige advarselstegn:

- Jeg er bekymret for mig selv
- Jeg benægter, at jeg er bekymret

### Fase 3 – Undvigelse og forsvar

Jeg prøver at undgå alt og alle, som vil tvinge mig til at erkende, hvordan mine tanker, mine følelser og min adfærd har forandret sig. Hvis jeg konfronteres direkte med det, går jeg i forsvarsposition og vil ikke høre, hvad andre prøver at fortælle mig.

De mest almindelige advarselstegn:

- Jeg tror, jeg aldrig vil få tilbagefald
- Jeg er optaget af andre i stedet for af mig selv

### Fase 4 – Opbygning af kriser

Jeg begynder at få problemer i forbindelse med min helbredelsesproces, som jeg ikke forstår. Selv om jeg ønsker at løse disse problemer og arbejder hårdt på det, så dukker der to nye problemer op for hvert problem jeg løser.

De mest almindelige advarselstegn:

- Jeg ser kun en lille del af problemet
- Jeg bliver deprimeret
- Dårlig planlægning
- Planer begynder at slå fejl

### Fase 5 – Fastlåshed

I denne fase føler jeg mig fanget i en endeløs strøm af u håndterlige problemer, og jeg har lyst til at give op. Det er som jeg ikke kan komme i gang eller få mig selv til at gøre de ting jeg ved, jeg må gøre. Selv når jeg prøver, syntes ingenting at fungere.

De mest almindelige advarselstegn:

- Dagdrømme og ønsketænkning

## NYT FRA NØRBYGÅRD

- Jeg føler, at ingenting lykkedes
- Et umodent ønske om at blive lykkelig

### Fase 6 – Forvirring og overreaktion

Jeg har problemer med at tænke klart og styre mine tanker, følelser og handlinger. Jeg er irriteret og tilbøjelig til at overreagere over for småting.

De mest almindelige advarselstegn:

- Problemer med at tænke klart
- Problemer med at styre følelser
- Hukommelsesproblemer
- Perioder med forvirring
- Problemer med at håndtere stress
- Irritation overfor vennerne
- Let vrede

### Fase 7 – Depression

I denne fase bliver jeg så deprimeret, at jeg ikke kan gøre de ting, jeg normalt gør. Til tider føler jeg, at livet ikke er værd at leve, og sommetider tænker jeg på at tage livet af mig eller tage et tilbagefald som er måde at overvinde depressionen på. Jeg er så deprimeret, at jeg ikke kan skjule det for andre mennesker.

De mest almindelige advarselstegn:

- Uregelmæssige spisevaner
- Manglende lyst til Handling
- Problemer med at sove afslappet
- Hverdagsstruktur bryder sammen
- Perioder med dyb depression

### Fase 8 – Kontroltab

Jeg kan ikke kontrollere mine tanker, mine følelser eller min adfærd. Mit liv bliver så svært at klare, at jeg begynder at tro, der kun er tre udveje – sindssyge, selvmord eller tilbagefald. Jeg tror ikke længere der er nogen eller noget, der kan hjælpe mig.

De mest almindelige advarselstegn:

- Jeg skjuler mine problemer
- Jeg føler mig magtesløs og hjælpeløs
- Jeg afviser hjælp
- Jeg afbryder mit helbredelsesprogram
- Jeg handler i modstrid med mine værdier
- Fuldstændig tab af selvtillid
- Urimelig vrede
- Overvældende ensomhed, frustration, vrede og anspændthed

### Fase 9 – Tænker på tilbagefald

Jeg får den tanke, at tilbagefald vil hjælpe mig til at løse mine problemer og føle mig godt tilpas. Det hele ser sort ud. Efterhånden synes jeg, at jeg lige så godt kan tage et tilbagefald, fordi det ikke kan blive værre. Jeg ønsker at tro, at jeg kan have et kortvarigt tilbagefald med ubetydelige følger uden at komme ud for større problemer, selv om jeg inderst inde godt ved, det kan jeg ikke. Jeg prøver at fortrænge disse tanker fra min bevidsthed, men sommetider er de så stærke, at jeg ikke kan standse dem. Jeg begynder at tro, at tilbagefald er den eneste måde, hvorpå jeg kan forhindre, at jeg bliver vanvittig eller tager livet af mig. Det ser virkelig ud til at være et fornuftigt rationelt valg/alternativ

De mest almindelige advarselstegn:

- Jeg tænker på at tage et tilbagefald
- Jeg bliver utilfreds med helbredelsesprogrammet
- Jeg bliver besat af tanken om tilbagefald
- Jeg overbeviser mig selv om at tage et tilbagefald

### Fase 10 – Tilbagefald

Jeg indleder tilbagefaldet og prøver at kontrollere det. Jeg føler skuffelse fordi tilbagefaldet ikke giver mig det, jeg troede det ville. Jeg føler mig skyldig, fordi jeg ved jeg har forvaltet min helbredelse på en dårlig måde. Mit tilbagefald kommer mere og mere ud af kontrol og skaber alvorlige problemer for mit liv og helbred. Problemerne bliver værre, indtil jeg indser, at jeg har brug for hjælp, og beslutter mig for endnu en gang at prøve at opnå helbredelse.

De mest almindelige advarselstegn:

- Indledning af tilbagefald
- Forsøg på kontrolleret brug
- Jeg føler skuffelse
- Kontroltab
- Problemer med liv og helbred



### Nørbygårdforeningens årsredegørelse 2023

Familielejr:

Nørbygårdforeningens traditionsrige familielejr gik i år til Fyn, til Å-hytten ved Hårby. Her var vi 17 rare mennesker der igen fik en god og hyggelig uge sammen. Der var en udflugt til Odense Zoo, der var også muligheder for at komme ud og opleve forskellige steder på Fyn, nogle tog en tur til Svendborg, Fåborg eller De Japanske Haver. Om aftenen var der som det plejer at være, rigtig god hygge en masse snakken og en masse forskellige spil, så der var igen en rigtig god tur.

Weekend ture:

Der var desværre ingen weekend ture i 2023 på grund af for få tilmeldinger. Vi håber det går bedre i 2024.

Nørbygård Nyt:

Nørbygård Nyt udsendes digitalt, men kan også fås i papirudgave Her fortælles om foreningens aktiviteter. Livshistorier skildres, meninger og holdninger fremføres. Så har du noget du vil fortælle, så kom bare med det.

Økonomi:

Året 2023 gav et underskud på 22.428 kr. som vil blive overført til 2024. Kassebeholdning er så 51.207 kr.

Selvhjælpsgrupper:

Lokalt P.F.T. som i sit koncept ligger i naturlig forlængelse af behandlingen på Nørbygård. Dem er der pt. 3 aktive grupper.

Medlemmer:

Der var i 2023 127 personer/husstande.

Lokalgrupper:

Der findes 5 lokalgrupper: Aalborg-Nykøbing-Herning-Holstebro-Viborg.

Fællesaktiviteter:

I 2023 var der igen advents-hygge på Nørbygård. Vi var 105 personer der rigtig hyggede os.

Ove Raahede



### Nørbygårdforeningen.

#### Indkaldelse til generalforsamling på Nørbygård

Fredag 19 april 2024 kl.: 18:00.

##### Dagsorden:

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

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være skriftligt modtaget senest 8 dage før generalforsamlingen. Forslag sendes til Ove Raahede, Vibevej 11, 8870

Langå. mail: [raahedes@c.dk](mailto:raahedes@c.dk)

Nørbygård vil være vært med et måltid mad, så tilmelding senest d. 12. april kl.: 12:00 på

Tlf.nr.: 73702576.

Ove Raahede.



### Årsredegørelse fra Herning-gruppen 2023:

Herning-gruppen er flyttet til lokaler på Aulum Station, Jernbanegade 2, Aulum. Det er fine forhold, hvor trapper er en saga blot - dejligt for de, der er dårligt gående. Vi er som hidtil godt 20 personer samlet til de sociale aftener, hvor maden bestilles i Herning. Jørgens mor står som sædvanlig for de gode kager, vi får til aftenskaften.

Der er altid en god stemning og godt humør til de sociale aftener.

PFT- møder er der stadig ikke opbakning til, men de kan altid tages op, hvis behovet opstår.

Vi vil gerne sige tak til gruppen for året, der gik og for den stor opbakning - og velkommen til de nye medlemmer, vi har fået.



Jørgen Larsen

### Årsredegørelser fra Holstebro-gruppen 2023:

Holstebrogruppen mødes til PFT den anden tirsdag i hver måned, og til socialaften den tredje tirsdag i hver måned. Begge arrangementer foregår i Frivillighedens Hus, Nygade 22, Holstebro. På de sociale aftener spiser vi god mad og hygger os gevaldigt sammen. Det er dejligt at mødes med gode venner i en positiv ånd. Der bliver delt mangt og meget, og vi hører også nyt fra "Gården," hvis der er noget. I år har vi den store glæde, at der er kommet nye medlemmer til vores gruppe, så vi ser positivt på fremtiden, og modtager meget gerne flere nye. Det ser ud til, at vi har stabiliseret os med 20-30 deltagere til de almindelige arrangementer.

På PFT møderne mødes vi alt mellem 8 og 15 personer. Vi anser disse møder for meget vigtige som et redskab i kampen mod tilbagefald. Her har vi en mulighed for at forebygge tilbagefald, inden det går galt, og opsamling, hvis der er gået galt. I vores gruppe er der en kæmpe "erfaringsbank," som vi kan trække på. Her kan der uddeles både trøst, styrke, håb og erfaringer. Og et kærligt skub, hvis det er det, der er brug for. Bare det, at sætte ord på sine følelser, hjælper som regel.

Ud over de almindelige arrangementer, har vi igen i år 2023 afholdt en grillaften. Også denne gang på Naturstyrelsens flotte shelter i den storslåede natur ved Lystbækgård ved Ulfborg. Igen rigtig godt besøgt, dejlig mad, dejligt vejr, masser af snak og hygge. Rigtig vel

I 2023 havde vi også et julearrangement..

Vi ser frem til mange gode stunder og gensyn i 2024.

MVH

På Holstebrogruppens vegne.

Hermann Grønbæk.

### Årsredegørelse fra Nykøbing-gruppen 2023:

Nykøbing-gruppen mødes onsdage i lige uger, hvor vi mødes på Frivilligcentret i Nykøbing.

Vi er en flok på 3-8 personer, og når der er besøg fra Nørbygaard er vi 5-8 personer mere. Vores PFT kører ikke i øjeblikket, men bliver genopstartet, såfremt der er behov for det.

I juli måned var vi en flok, som spiste på Cafe Sillerslevhavn, det var en rigtig hyggelig aften.

I august måned var det tid til vores grillaften. Bjarne havde lånt lokaler hos Motorcykel klubben. Vi var 18 personer. Vi havde en rigtig hyggelig aften.

I oktober måned var vi en flok, som spiste i Bowling centret i Skive.

Lørdag d. 16. december var vi 12 personer til vores juleafslutning/julefrokost, Vi fik i år maden udefra. Vi havde en rigtig hyggelig dag med god mad, pakkespil og snolder.

Ellers går det meget stille og roligt i Nykøbing-gruppen.

Ulla Nielsen



### Årsredegørelse fra Viborg-gruppen 2023:

Vi mødes 1 gang om måneden på onsdage, på vores nye adresse LL. SCT. Hans Gade 7-9 i Viborg.

Vi er en mindre gruppe på 5-9 personer der får en hyggelig aften sammen. Vores P.F.T. er på standby, men bliver der behov, så starter vi det op igen. Når der er besøg fra Nørbygaard kan vi komme op på at være 12-15 personer.

Til vores julehygge fik vi igen en rigtig god og hyggelig aften med god mad og et særdeles uhyggeligt spændende pakkespil og en masse god hyggesnak.

Ove Raahede

### Årsredegørelse fra Aalborggruppen 2023:

Aalborggruppen mødes hver den første onsdag i måneden kl. 18.00 til socialaften i De Frivilliges Hus, Hadsundvej 35, 9000 Aalborg. Gruppen henter mad fra en nærvæd liggende Kvickly til en god pris.

Aalborggruppen har i år skiftet kontaktperson. Gruppen vil gerne sige en stor tak til John Kragelund som nu overlader rollen til Poul Grau. Til Poul skal der lyde et stort velkommen som fremtidig kontaktperson for Aalborggruppen.

Ønskes yderligere oplysninger vedr. program og mødested er man velkommen til at kontakte Poul på tlf.nr.: 6022 6848.

Vi ser frem til mange gode timer og gensyn i gruppen i 2024

### Lokalforeninger

#### Nykøbing:

Vi mødes onsdage i lige uger.

Adresse: Frivilligcentret, Støberivej 7, Nykøbing. Der er fælles spisning kl. 18.00

Tilmelding skal ske søndagen før til kontaktperson:

Kontaktperson: Ulla Nielsen, tlf. 41 27 75 05.

Suppleant: Jenny Andersen, tlf. 30 23 27 48

#### Viborg:

Vi mødes i gruppen onsdage i ulige uger på adressen De frivilliges Hus, LL Sct. Hans Gade 7-9, Viborg.

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

Husk tilmelding til fælles spisning senest mandagen før til Ove Raahede tlf.: 30 27 05 63

Kontaktperson: Ove Raahede tlf. 30 27 05 63. Mail: [raahedes@c.dk](mailto:raahedes@c.dk)

#### Holstebro:

Vi mødes 3. tirsdag i hver måned på adressen: Frivilligcentret, Nygade 22, Holstebro

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

Tilmelding skal ske søndagen før til Yvonne Borchmann, tlf.: 26 96 09 23,

Mail [yvonne-borchmann@hotmail.com](mailto:yvonne-borchmann@hotmail.com)

Ønskes yderligere oplysninger vedr. program, mødested mv. så kontakt Kontaktperson: Herman Grønbæk, tlf. 27 45 81 12.

Mail: [hermanngroenbaek@gmail.com](mailto:hermanngroenbaek@gmail.com)

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

#### Herning:

Vi mødes 1. tirsdag i hver måned på adressen: Aulum Station, Jernbanegade 2, Aulum (vi springer dog januar 2024 over)

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

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

Ønskes yderligere oplysninger vedr. program, mødested mv. så kontakt Kontaktperson: Jørgen Larsen, tlf. 21462187.

Suppleant: Lissi Kjær Christensen, tlf.: 29661275, mail: [lissikc@mvp.net](mailto:lissikc@mvp.net)

## Aktivitetstilbud

### Aalborg:

Vi mødes hver den 1. onsdag i måneden på De Frivilliges Hus, Hadsundvej 35, 9000 Aalborg.

Tid: Fællesspisning kl. 18.00.

Tilmelding: senest søndagen før til kontaktperson Poul Grau tlf.nr.: 60226848

Ønskes der yderligere oplysninger vedr. program, mødested mv. så kontakt gerne Poul Grau, mail. [graupoul@gmail.com](mailto:graupoul@gmail.com)



## Aktivitetstilbud

### Efterbehandlings- og pårørendedage for Nørbygård alkoholbehandling i 2024

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

**Målgruppe:** Nuværende og tidligere beboere, pårørende og voksne børn.

#### **2024:**

Lørdag den 06. april	2024	kl. 10.00 – 16.00
Lørdag den 04. maj	2024	kl. 10.00 – 16.00
Lørdag den 15. juni	2024	kl. 10.00 – 16.00
Lørdag den 17. august	2024	kl. 10.00 – 16.00
Lørdag den 07. september	2024	kl. 10.00 – 16.00
Lørdag den 05. oktober	2024	kl. 10.00 – 16.00
Lørdag den 02. november	2024	kl. 10.00 – 16.00
Lørdag den 30. november	2024	kl. 10.00 – 14.00

#### **Formålet med Nørbygårds efterbehandlingstilbud:**

- at vedligeholde ædruelighed og forebygge tilbagefald
- at støtte håndtering af personlige højriskosituationer
- 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.

Nørbygård  
Nørbyvej 4  
7730 Hanstholm  
Tlf. 7370 2576

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

## Aktivitetstilbud

### Familiekurser for pårørende i Nørbygård alkoholbehandling i 2024

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

**Målgruppe:** Pårørende og voksne børn.

**Familie-pårørendekurser:**

Lørdag den 1. juni	2024
Lørdag den 31. august	2024
Lørdag den 16. november	2024

**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 Heidi Foged.

Nørbygård  
Nørbyvej 4  
7730 Hanstholm  
Tlf. 7370 2576  
Mail: [noerbygaard@noerbygaardcentret.dk](mailto:noerbygaard@noerbygaardcentret.dk)  
[www.noerbygaardcentret.dk](http://www.noerbygaardcentret.dk)

# Nørbygård

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

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

## Velkommen til Nørbygård

Kontakt os og få information om vore tilbud:

**NØRBYGÅRD**

Nørbyvej 4  
7730 Hanstholm  
Tlf. 73702576  
[www.noerbygaardcentret.dk](http://www.noerbygaardcentret.dk)  
Mail: [noerbygaard@noerbygaardcentret.dk](mailto:noerbygaard@noerbygaardcentret.dk)  
Leder: Lene Drejer

*Alkoholbehandling udføres af et veluddannet og engageret medarbejdertema, som har mange års erfaring i behandling af alkoholikere. Flere medarbejdere har relevant efteruddannelse.*

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