

Ümithan:

»Netværksmøde har en stor betydning for mig, da jeg bruger den til at tage af mig selv og mit liv uden stofferne, dermed har jeg muligheden for at give udtryk for besværlighederne i min hverdag og blive opmærksom på mig selv.«

Andre i gruppen kender til de samme besværligheder fra deres hverdag, og dette er med til at vi sammen kan dele vores erfaringer hvilket er en støtte for mig til at kæmpe videre for det sunde liv.«

Sara:

»Jeg bruger netværks møderne til at komme i kontakt med mig selv. Til at få et spejl på mig selv. Folk kan relatere, og ved hvad det vil sige at leve et liv, hvor man har fået vendt op og ned på det hele, ved at blive stoffri og de uvante besværligheder herved.«

Jeg holder mig personligt stoffri ved at dele ud fra mig selv, mine tanker, følelser og handlinger, i netværks-gruppen finder jeg et trygt og omsorgsfuld rum hvor jeg kan lette mit hjerte.«

Giv det en chance

Esbjerg:

Vindrosen

Teglværksgade 1
6700

Møder torsdage fra
kl. 19.00 - 21.30

København:

Bagmændene

Gasværksvej 8D, 1.sal
1656 København V

Møder onsdage fra
kl. 19.00 - 21.30

Der er plads til ALLE

Kontakttelefon:
40 47 05 37

NetVærk

Et tilbud til dig der har brug for et netværk af tidligere stofmisbrugere

Har du brug for en netværksgruppe med rummelighed?

så er tilbuddet her for dig:

- **Hjælp til selvhjælp**
- **Bliv forstået**
- **Mød andre i samme situation**
- **Del dine tanker og følelser**
- **Du kan udvikle dig i kontakten med andre**
- **Der holdes foredrag af relevante personer**
- **Netværket er et alternativ/supplement til NA.**

Et tilbud til dig der har valgt et liv uden stoffer

Efter afsluttet misbrugsbehandling er den nye udfordring at stå ansigt til ansigt med samfundet, familie og egne drømme på godt og svært. Vi har erfaring for vigtigheden af at blive mødt og forstået.

Formålet med Netværksgruppen er at skabe et "frirum" til at dele vores følelser og oplevelser med andre i samme situation. Respekt for den enkelte, omsorg og rummelighed er grundlaget for vores kontakt under møderne. Gruppen blev oprettet på baggrund af ønsket om et kontaktfyldt rum med mulighed for udveksling af erfaringer og dannelse af netværk.

Netværk inviterer relevante personer som kan bidrage til den enkeltes fortsatte udvikling og til at holde fast i det nye liv vi har valgt.

Menneskesynet i Netværk har sine rødder i en holistisk tilgang. Vi tror at alle mennesker er unikke, at det er i orden at være "anderledes" og at ingen behøver at føle sig "forkerte".

At blive set og hørt vil være et værdigrundlag der prioriteres meget højt.

Mødernes indhold

Mødeformen er fri dvs. man giver udtryk for at man "går på" og evt. om man ønsker at få respons.

Møderne er behovsorienterede, dvs. kan man ikke rumme længden af mødet, er man fri til at melde at man går på et givent tidspunkt.

Ønsker man at give respons til en person giver man f.eks. tegn med hånden eller tager høfligt kontakt når personen er færdig og det er altid op til den enkelte om respons ønskes. Dette anbefales dog - da vi ved at kontakt med andre er et godt grundlag for personlig udvikling.

Der er 1 - 2 ordstyrere til stede ved hvert møde. Deres roller er bla. At sørge for, at tiden som bliver brugt på respons, ikke går ud over nogens ønske om at få delt deres følelser og oplevelser på mødet. Ligeledes vil der blive sørget for at møderne foregår ud fra overskrifterne: Respekt for den enkelte, omsorg og rummelighed.

Der vil være en pause ca. midt i mødet på 10 - 15 min. Hvor der kan ryges, snakkes og hvad pauser nu ellers kan bruges til.

Regler og retningslinjer

Dørene åbnes kl. 19.00 og mødet starter kl. 19.10. Sluttes senest kl. 21.30

Man er ikke velkommen i påvirket tilstand.

Som deltager er det okay at drikke socialt - men der lægges op til at være undersøgende på hvornår dette kan føre til misbrugsadfærd (gamle uhenigtsmæssige mønstre) og hvorvidt det er en unødvendig risikofaktor.

Det vi taler om under møderne - bliver på møderne dvs. man deler eller videregiver ikke noget andre har sagt. Meningen er at vi alle skal være trygge nok til at snakke om det vi har brug for at komme ud med.

