

Aabenraavej 120  
6100 Haderslev  
Tlf. 7322 1000  
Fax 7322 1020  
[www.sydgaarden.dk](http://www.sydgaarden.dk)  
mail: [info@sydgaarden.dk](mailto:info@sydgaarden.dk)

Tilknyttet KFUMs sociale arbejde

# Opfølgningskurser



 **SYDGÅRDEN**  
Behandlingscenter for alkohol- og blandingsmisbrugere

## OPFØLGNINGSKURSER

### Tidspunkt

Sydgården afholder opfølgingskurser seks gange om året for tidligere beboere. Kurset varer fra fredag kl. 19.00 til søndag eftermiddag kl. 16.00.

### Målgruppe

Tilbuddet gælder alle, der har fuldført et behandlingsforløb på Sydgården, uanset hvornår forløbet har været. Der er altså ingen forældelsesfrist. Som regel er der mellem seks og femten deltagere.

### Pris

Prisen for deltagelse inklusiv kost og logi er 2 x døgn takst.

### Hvornår har du brug for eller nytte af et opfølgingskursus?

1. I den første tid efter endt behandling, hvor mange ting er svære - både i forhold til andre mennesker og i forhold til dig selv.
2. Hvis du har haft aktivt tilbagefald, eller tilværelsen er blevet så uoverskuelig, at der er risiko for tilbagefald.
3. Når det går godt, og du har overskud til at få arbejdet "hængepartierne" igennem. Opfølgingskurset er en mulighed for at arbejde med de grundlæggende træk i personligheden, der på længere sigt stiller sig i vejen for at opnå et godt liv som ædru. Det er ofte nemmere at arbejde med grundlæggende ændringer, når verden ikke ser uoverskuelig og kaotisk ud. Det er desuden vores erfaring, at der er en risiko for, at ligegyldigheden eller overmodet dukker op, når man har oplevet en længere periode, hvor alt bare går godt.

### Indhold:

Når kurset begynder, laver den enkelte deltager en personlig målsætning for kurset og opstiller punkter, han eller hun ønsker at arbejde med. På den måde bliver det deltagerens øjeblikkelige situation og vanskeligheder, der bestemmer kursets indhold.

I gruppen arbejder kursisterne enkeltvis sammen med en terapeut. Imens lytter de og forholder de andre kursister sig til egne problemer, som de kommer til at tænke på. Hvis der er behov for det, arbejder vi også i mindre grupper, hvor udgangspunktet er oplæg og opgaver. Eksempelvis: konstruktiv - og destruktiv adfærd samt evnen til omsorg for sig selv.

*"På kurserne får jeg opbakning til at forblive ædru og clean - det husker jeg imellem kurserne, og det hjælper mig i hverdagen."*

*"Jeg får mulighed for at arbejde med ting, som jeg ikke har mulighed for i min hverdag."*

**Kursist 35 år**

*"Vi hører på hinanden og opbygger et fællesskab, og så bliver man selv afklaret i mange ting ved at lytte til andre - også selvom det er slidsomt."*

*"Det er en god selvterapi, at man starter med at opbygge sin egen kontrakt for kurset. Så tager man selv ansvar for sine arbejds punkter weekenden igennem."*

**Kursist 56 år**

*"Kurserne er så tilpas lange, at det bliver et pusterum og en time-out, hvor det kun er dig selv det handler om, så du får opladet batterierne og står styrket, når du igen går i gang med hverdagen."*

**Kursist 50 år**