

”Her er et rum, hvor man trygt kan sige sin mening og få støtte til sin positive udvikling.”

- SMART Recovery deltager

Lyder det som noget for dig?

Kontakt projektleder Jan Frederiksen på smartrecovery@socialtansvar.dk eller på 2238 6656



Scan QR-koden og find en SMART-gruppe i nærheden af dig eller læs mere på smartrecovery.dk



SMART Recovery er en indsats i
Fonden for Socialt Ansvar



Et liv fri af
afhængighed

SMART Recovery

Selvhjælpsgrupper til dig med et misbrug eller anden vanedannede adfærd

Hvad er SMART Recovery?

SMART Recovery tilbyder anonyme selvhjælpsgrupper til mennesker, der ønsker at blive fri af al slags misbrug og vanedannende adfærd, hvad enten det er rusmidler, spil, mad eller andet.

SMART står for Self Management And Recovery Training. Programmet bygger på videnskabeligt funderede metoder og giver dig konkrete værktøjer til at skabe forandring i dit liv.

Møderne ledes af uddannede, frivillige facilitatorer og foregår i en tryk, respektfuld og støttende atmosfære.

I SMART Recovery arbejder vi med:

- At opbygge og fastholde motivation
- At håndtere trang
- At håndtere tanker, følelser og adfærd
- At skabe og leve et liv i balance

"Det er en struktureret og tryk proces. Facilitatoren hjælper os med at arbejde konstruktivt med det, der fylder nu og her."

- SMART Recovery deltager

Læs mere på smartrecovery.dk

Praktisk information

- Grupperne mødes én gang om ugen og varer cirka halvanden time.
- Det er gratis at deltage.
- Møderne faciliteres af frivillige, som har bestået SMART Recovery's facilitatoruddannelse.

Du får udleveret SMART Recovery's håndbog med øvelser og værktøjer, så du kan arbejde videre med din recovery mellem møderne.

