



SMART
Recovery

Fonden for Socialt Ansvar

Et liv fri af afhængighed

Hvad er SMART Recovery?

SMART Recovery er anonyme selvhjælpsgrupper, der har til formål at støtte enkeltpersoner i at opnå uafhængighed fra vanedannende adfærd – hvad enten der er tale om rusmidler, spisning, spil eller andet.

Grupperne faciliteres af frivillige, som har færdiggjort vores facilitatoruddannelse, der er videnskabeligt baseret og trækker på motiverende, kognitive og adfærdsregulerende metoder.

I vores fire punktsprogram får du hjælp til

- Opbygning og vedligeholdelse af motivation
- Håndtering af trang
- Håndtering af tanker, følelser og adfærd
- At skabe og leve et liv i balance

Praktisk information

- Selvhjælpsgrupperne er en gang om ugen og varer omkring halvanden time per gang.
- Selvhjælpsgrupperne faciliteres af frivillige, der har bestået facilitatoruddannelsen udbudt af SMART Recovery.
- Det er gratis at deltage på møderne. Du får udleveret SMART Recoverys håndbog, som indeholder værktøjer, strategier og skabeloner til de øvelser, der arbejdes med i grupperne. På den måde kan du arbejde med din recovery hjemme i mellem møderne.

Vil du være fri af afhængighed?

Så scan QR-koden eller skriv til smartrecovery@socialtansvar.dk

