

## 5-døgnsmodellen

Som vores speciale tilbyder vi 5-døgnsmodellen i Grønland. Denne model er en kortvarig intensiv behandling til dig som ønsker at holde helt op med at drikke.

Modellen er ideel til dig med en travl hverdag. Behandlingsforløbet kan benyttes af dem der føler de er på vej imod, eller har ramt bunden.

Vil du have kontrollen, balancen og selvværdet tilbage, er 5-døgnsmodellen en mulighed for netop dig eller en du holder af.

Efter 5-døgnsmodellen er der i forløbet inkluderet 12 måneders individuel coaching.

### Vil du ikke helt slippe alkohol ?

Moderated Management (MM), er en individuel behandlingsform hvor vi kan hjælpe dig, gennem samtaler, til at lære at drikke med måde. Denne behandlingsform stiller dog krav til at du er uden de fysiske kriterier- kontroltab, tolerance og abstinens.



**Peter Degn Olsen**  
Mobil: (+45) 2929 6903  
Skype: peter.d.olsen  
info@minnesotaconsult.dk  
www.minnesotaconsult.dk

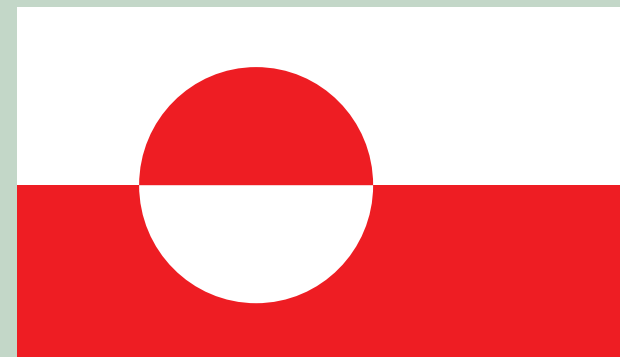


**Kaj Lyberth**  
Mobil: (+299) 493154  
kaj.lyberth@gmail.com



**Paneeraq Karlsen**  
Tlf. : (+299) 641656  
paneeraqk@hotmail.dk

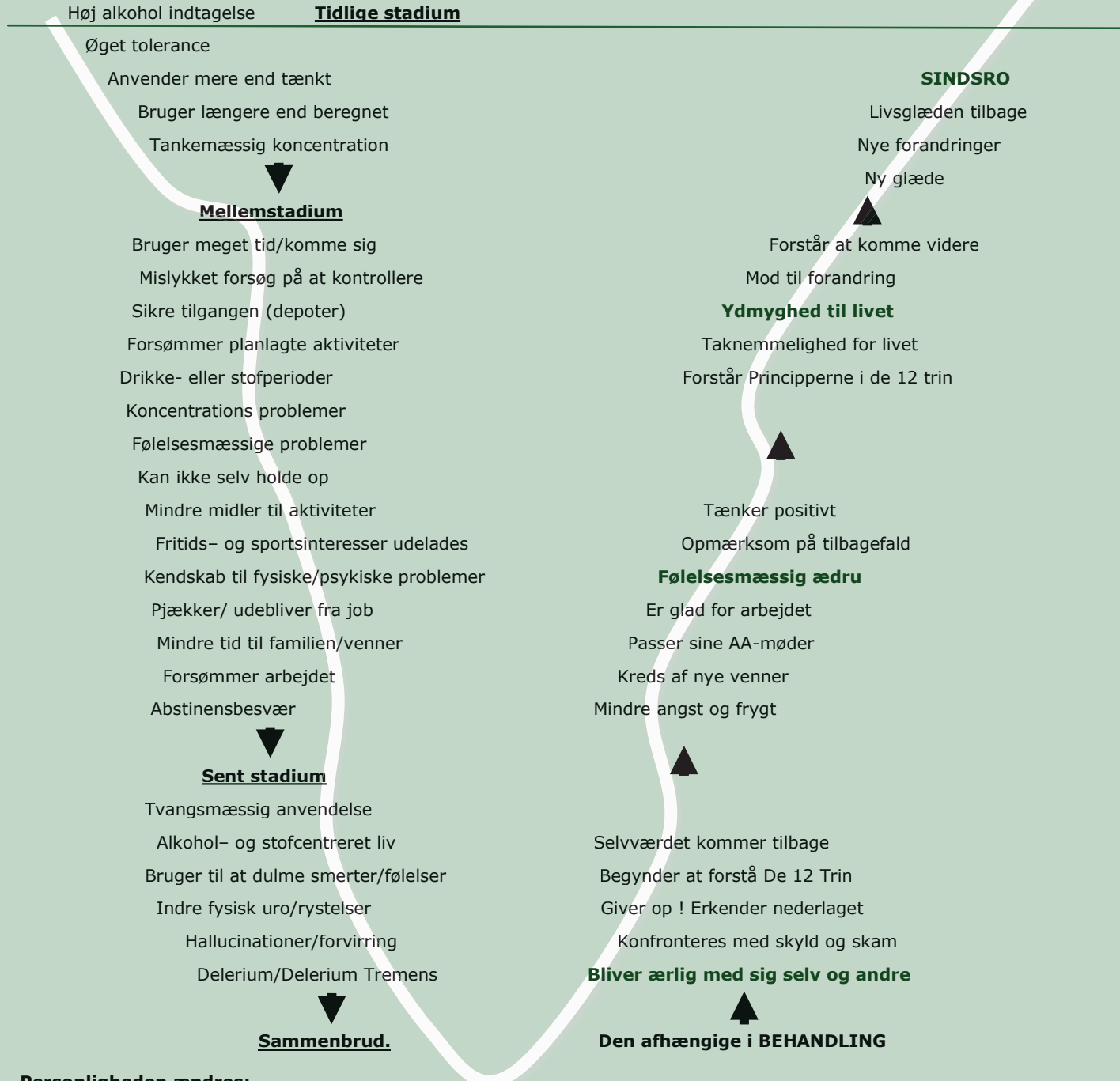
**Vendepunktet**  
**Det kan blive  
meget bedre -  
hvis bare ...**



**Med kun 5 intensive  
døgn NU i Grønland**

# Afhængighedskurven

## De 5 typer ifølge WHO ICD-10



- Alpha Alkoholisme**  
 Problemdrikker. **Psykologisk afhængig**. Følelser dulmes af alkohols smertestillende effekt.
- Kan **Måske** lære at drikke socialt
- Beta Alkoholisme**  
 Fysiske problemer, lever-tarmsygdomme kommer af alkohol, men personen er **ikke psykologisk eller fysisk afhængig**. Drikker på trods af konsekvenser.
- Kan **ikke** lære at drikke socialt = total afhængighed.
- Gamma alkoholisme:**  
 fysiske forandringer skaber abstinens og kontroltab. Alt ødelæggende, **Gamma alkoholisme er et synonym for afhængighed = alkoholisme.**
- Delta alkoholisme:**  
 Både **psykologisk og fysisk afhængighed**. Meget identisk med Gamma, men ingen kontroltab. Personen kan kontrollere mængden af alkohol, men skal drikke dagligt, ellers abstinens.
- Epsilon alkoholisme:**  
 Periodevis drikkeri, kendt som kvartalsdranker. Alpha og Epsilon skaber begge psykologisk afhængighed. **Test vil afgøre om der er fysisk/psykologisk afhængighed.**
- Addis-test** vil afgøre enten/eller til alkohol

- TEST OM DU HAR PROBLEMER:**
- Ønsker du at skære ned, men kan ikke
  - Har du forsømt Familien, Arbejdet etc.
  - Tænder du ofte på Alkohol, Hash, kokain
  - Bruger du Alkohol for at dulme følelser
  - Drikker du pga. Ensomhed, Kedsomhed
  - Drikker du ofte mere end planlagt
  - Har du kørt Promillekørsel

Svarer du ja til 3 af disse spørgsmål har du måske brug for at tale med en professionel. Ring til os og få en fortrolig snak. **Gratis!**