



Husker du hvor godt du havde det ?

På kun 5 intensive døgn

efterfulgt af 12 måneders personlig coaching

opnår du at:

- få modet tilbage...
- tænke positivt...
- møde mennesker der forstår...
- blive glad for arbejdet...
- få familien tilbage

Brug en uge på selvudvikling

og få dit gode gamle liv tilbage.

NUL ALKOHOL & NIX PILLE

Minnesota Consulting

www.minnesotaconsult.dk

Danmark (+ 45) 75 45 37 51

Mobil (+ 45) 29 29 69 03

Spanien (+ 34) 674 448 376



Minnesota Consulting

Kongensgade 89, 1. sal
6700 Esbjerg, Jutland - Denmark

Phone: +45 75 45 37 51

Mobile: +45 29 29 69 03 (FaceTime)

Skype: peter.d.olsen

E-mail: info@minnesotaconsult.dk

www.minnesotaconsult.dk

Contact in Spain

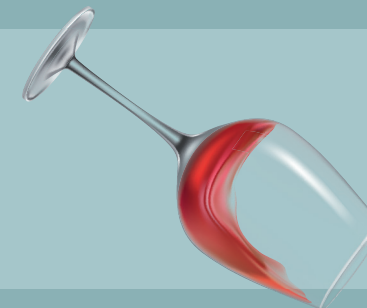
Peter Degn Olsen

+34 674 448 376

Costa Del Sol, Spain

Vendepunktet

Det kan blive
meget bedre -
hvis bare...



På kun 5 intensive døgn
og med 12 måneders ekstern
coaching, kan du komme til at
fungere uden alkohol

5-døgnsmodellen



De 5 alkoholismetyper ifølge WHO ICD-10

Som vores speciale tilbyder vi **5-døgnsmodellen**. 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 at lære de psykologiske redskaber du behøver, for at blive ædru.

Efter 5-døgnsmodellen er der i forløbet inkluderet 12 måneders individuel coaching. Denne individuelle coaching foregår via internettet på Skype eller FaceTime.

Den eneste betingelse som vi ønsker opfyldt for deltagelse er, at du møder frem til kurset uden at have drukket alkohol en uge før ankomst!

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.

5-døgnsmodellens forløb:

- ADDIS test
- Behandlingen foregår, fra søndag til fredag, uden for hjemmet
- Introduktion til behandlingsugen.
- Individuel kortlægning, udredning og handleplan
- Akupunktur og meditationsøvelser
- Samtale terapi, både individuelt og i grupper
- Individuel Jellinek opgave.
- Undervisning om baggrund og konsekvenser ved misbrug
- Foredrag om alkoholisme
- Individuelle og gruppebaseret læringsopgaver
- Individuel forløbsevaluering
- Coaching med opfølgende samtaler hvor vi vil assistere dig i din personlighedsudvikling.
- Efterbehandlingsgrupper

Kan
måske
lære at
drikke
socialt

Alpha Alkoholisme

Problemdrikker. **Psykologisk afhængig**. Følelser dulmes af alkoholens smertestillende effekt.

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

Gamma Alkoholisme

Fysiske forandringer skaber abstinens og kontroltab. **Gamma Alkoholisme er et synonym for afhængighed.**

Delta Alkoholisme

Både **psykologisk- og fysisk afhængighed**. Meget identisk med Gamma, men ingen kontroltab. Person kan kontrollere indtag af alkohol, men skal drikke dagligt for ikke at få abstinenser.

ADDIS-test
afgør
afhængig-
hedstype

Epsilon Alkoholisme

Periodevis drikkeri, kendt som kvartalsdranker. Alpha og Epsilon skaber begge psykologisk afhængighed. **Test vil afgøre om der er fysisk/psykologisk afhængighed.**

Test om du har problemer:

- Ønsker du at skære ned men kan ikke?
- Har du forsømt familie, arbejde etc?
- Tænker du ofte på alkohol/rusmidler?
- Bruger du alkohol til 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!