

**Ukeplan**

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.15-09.30	Kaffe/sosialt	Kaffe/sosialt	Egenplan	Kaffe/Sosialt	Egenplan
09.30-11.30	Gruppe: Her og nå	Gruppe: Rusmestring		Gruppe: Rusmestring	
11.30-12.30	Lunsj/sosialt	Lunsj/sosialt		Lunsj/sosialt	
12.30-14.30	Egenplan	Trening: Tur		Trening: Bris	

**Egenplan:**

Denne utarbeides for deg selv for de dagene det ikke er behandlingsopplegg. Den kan inneholde arbeid, arbeidstrening, egentrening, nettverksarbeid, avtaler med NAV etc.

**KONTAKTINFORMASJON**

POSTADRESSE  
 Helse Møre og Romsdal HF  
 Klinikk for psykisk helse og rus, Avd. for TSB  
 Poliklinikk rusbehandling TSB Molde  
 Postboks 1600  
 6026 Ålesund

BESØKSADRESSE  
 Strandgata 1  
 6415 Molde

**KONTAKT DAGBEHANDLINGEN**

Telefon: 71 21 98 00  
 E-post: [postmottak@helse-mr.no](mailto:postmottak@helse-mr.no)

Se også mer informasjon på våre nettsider på  
[www.helse-mr.no](http://www.helse-mr.no)

Avdeling for TSB

## Poliklinikk rusbehandling Molde

# Dagbehandling



Foto: Kristin Støylen

# Innhold:

## Tilbudet er for:

**Deg som er over 18 år og holder på å jobbe deg ut av et rusproblem. Enten du**

- har vært i døgnbehandling og trenger hjelp i den vanskelige overgangen til livet der hjemme. eller
- har vært i poliklinisk behandling, men trenger mer intensiv behandling.

I tillegg må du:

- Være rusfri nå, men trenger hjelp for å mestre livet uten rusmidler og hindre tilbakefall.
- Ha nytte av gruppebehandling



## Henvisning

- Du som er i døgnbehandling kan viderehenvises direkte til oss av institusjonen du er på.
- Du som bor hjemme kan henvises av fastlegen, NAV / kommune eller ruspoliklinikk. Henvisning sendes til nærmeste vurderingsinstans.

Mer informasjon om henvisningsrutiner finnes på hjemmesiden vår [www.helse-mr.no/molde-bs](http://www.helse-mr.no/molde-bs)

## Målsetting

**Mestre eget liv uten avhengighet av rusmidler**

## Behandlingen

Behandlingen består av:

- Gruppeterapi
- Treningsterapi

3 dager i uken i 12 uker.

Mandag	09.15 – 12.30
Tirsdag	09.15 – 14.30
Torsdag	09.15 – 14.30

## Gruppene

I gruppene vil vi jobbe med temaer som:

- Tilbakefallsforebygging
- Mestringsopplevelser
- Fysisk aktivitet
- Familie / Sosialt nettverk
- Psykisk helse
- Selvbilde

## Vi kan også tilby

- Individualsamtaler
- Nettverksmøter
- Parsamtaler/ familiesamtaler
- Samtaler med barn
- Pårørendesamtaler
- Deltakelse i ansvarsgruppe
- Ettervernsgruppe