

# Alkohol

Er online rådgivning og  
behandling noget for dig?



**HØRSENS** KOMMUNE

TRIN HØRSENS  
CENTER FOR SOCIALT UDSATTE

# HVAD ER ONLINE RÅDGIVNING OG BEHANDLING?

Online alkoholrådgivning og behandling foregår via din computer eller iPad.

Online alkoholrådgivning og behandling er for dig, som har vanskelig ved at møde op fx på grund af arbejde eller ønsker diskretion i mødet med os.

Rådgivning og behandling er gratis og du kan være anonym. Trin Horsens står for tilbudet.

**Du har mulighed for at modtage hjælp på 3 forskellige måder.**

## E-MAIL-RÅDGIVNING

### HVAD ER E-MAIL RÅDGIVNING?

Du kan få rådgivning og vejledning via mail.

### HVORDAN KOMMER JEG I GANG?

Du har mulighed for at modtage op til 3 rådgivende mail via E-mailen: [alkohol@horsens.dk](mailto:alkohol@horsens.dk). Rådgivningen tager udgangspunkt i dine problemer med alkohol.

Du vil modtage svar på mail indenfor 24 timer i hverdage.  
Du kan være anonym.

## ONLINE RÅDGIVNING

### HVAD ER ONLINE RÅDGIVNING?

Dette tilbud er for dig, der har brug for op til 3 rådgivende samtaler via skærm.

### HVORDAN KOMMER JEG I GANG?

Online alkoholrådgivning foregår i TrinHorsens åbningstid efter individuel aftale. Oplysninger om kontakt til personalet findes på bagsiden af folder.

## ONLINE BEHANDLING VIA SKÆRM

### HVAD ER ONLINE BEHANDLING?

Online behandling foregår via din computer eller iPad. Du kan skrive en mail eller tale med din rådgiver via skærmen gennem et sikkert program, som du downloader.

### HVAD ER FORMÅLET?

Formålet er, at give dig indsigt og viden omkring dit forhold til alkohol. Det kan give dig grundlag for at træffe beslutninger om evt. ændringer af din måde at benytte alkohol på.

Du vil komme til at arbejde specifikt med de problemer, som dit forbrug af alkohol giver dig.

Forløbet er inddelt i tre hovedtemaer:

- Indsigt i afhængighed.
- Personligt lederskab.
- Fremtid.

Under disse overordnede temaer ligger en række fokusområder som f.eks. forebyggelse af tilbagefald, personlige mål og værdier. Der vil løbende blive arbejdet med de problemstillinger, du møder i din hverdag.

### HVORDAN KOMMER JEG I GANG?

Du kan efter individuel rådgivning få tilbudt et 12-ugers online behandlingsforløb. Tidsrummet for online samtaler tilpasses dine behov.

## FORVENTNINGER

Vores forventninger til dig som ønsker at deltage i et 12-ugers online behandlingsforløb, er:

- At du møder ved skærmen til aftalt tid.
- At du har et ønske om at opnå indsigt og skabe en forandring i dit liv. Der er ikke krav om afholdenhed.

## KONTAKT

### KONTAKT TIL ALKOHOLRÅDGIVNINGEN

**Barbara Guldborg Due**, behandler  
mail: [alkohol@horsens.dk](mailto:alkohol@horsens.dk)

**Lea Dyrby**, behandler  
mail: [alkohol@horsens.dk](mailto:alkohol@horsens.dk)

## ÅBNINGSTIDER

Mandag 8.00 - 16.00  
Tirsdag 8.00 - 15.00  
Onsdag 8.00 - 15.00  
Torsdag 8.00 - 17.00  
Fredag 8.00 - 14.00

Trin Horsens  
Sønderbrogade 46-48  
8700 Horsens

Telefon: 76 29 14 80  
[www.csuhorsens.dk](http://www.csuhorsens.dk)

Se også [www.csuhorsens.dk](http://www.csuhorsens.dk) under "Alkoholmisbrug" eller scan koden.



**HØRSENS** KOMMUNE

TRIN HØRSENS  
CENTER FOR SOCIALT UDSATTE