

### Hvem kan bruge Udgående Team?

- Du er over 18 år
- Du har eller har haft et overforbrug eller misbrug af stoffer og/eller alkohol
- Du har et ønske om forandring

### Hvordan?

- En-til-en
- Individuel og fleksibel behandling

### Hvor?

- Hjemme hos dig
- I lokalområdet eller et helt andet sted – du bestemmer hvor!

### Hvor tit?

- Støtte pr. døgntelefon og sms
- Personlig kontakt i 2-6 timer om ugen eller efter behov

**Plan A er at være menneske**

## Fakta om Plan A Terapi- og Kursuscenter

Udgående Team er en del af Plan A Terapi- og Kursuscenter.

Plan A udbyder en bred vifte af behandlingstilbud for rusmiddelbrugere og deres pårørende, heriblandt dag- og døgnbehandling.

Vi arbejder helhedsorienteret og sammensætter et forløb, der tager udgangspunkt i dine individuelle behov.

**Læs mere om Plan A på [www.plan-a.nu](http://www.plan-a.nu)**



Terapi- og Kursuscenter  
Vodroffsvej 13, st  
1900 Frederiksberg C  
Telefon 35 55 20 00  
[info@plan-a.nu](mailto:info@plan-a.nu)

## Udgående Team - Fordi du vil noget andet



**Plan A er at være menneske**

## Vil du noget andet?

Kan du genkende dig selv i et eller flere spørgsmål:

- Har du eller har du haft et overforbrug af rusmidler eller alkohol?
- Ønsker du forandring i dit liv?
- Ønsker du en fortrolig at vende dine problemer med?
- Ønsker du en, der kan give dig styrke og mod til at handle?

Med andre ord – vil du noget andet?

I så fald er Udgående Team måske noget for dig!

### Pårørende?

Det er dit valg, om din familie og/eller partner skal involveres eller ej.

## Hvad er Udgående Team?

Udgående team er en behandlingsform, der er designet efter dine ønsker, behov og mål.

Det er dig, der vælger indholdet!

Du designer indholdet ud fra følgende tilbud:

- Enesamtaler
- Coaching
- Socialrådgivning
- Økonomisk rådgivning
- Uddannelse- og beskæftigelsesvejledning – herunder hjælp til jobcenter
- Konsultation hos psykiater
- Kropsterapi og kropsbevidsthed
- Sundhedsfaglig støtte ved fysiske sygdomme
- Familierådgivning og parsamtaler
- Sports- og sociale aktiviteter
- Hjælp til praktiske gøremål

- og meget mere

### Afholdenhed?

Det er dit valg, om du vil være afholdende og det afhænger af dine mål.

## Sådan kommer du i gang

For at komme i gang med din behandling, skal dit behandlingsforløb hos Udgående Team godkendes af en offentlig myndighed.

Du kan henvende dig til:

- Din misbrugskonsulent
- Din kontaktperson
- Anden offentlig myndighed

Udgående Team består af engagerede mennesker:

- Der tror på at ingen er håbløse og at alle har deres unikke livsvej
- Der har forskellig uddannelse, job- og livserfaring

Vi vil til hver en tid bestræbe os på at finde den medarbejder, der matcher dine behov og ønsker.

Er du i tvivl, er du altid velkommen til at kontakte Udgående Team på telefon 35 55 20 00.

Eller læs mere på hjemmesiden [www.plan-a.nu](http://www.plan-a.nu)

### Hvad sker der efter et endt forløb?

Det kommer an på om du har nået dine mål eller ej. Lige meget hvad, så sørger vi for, at du kommer godt videre.