



Er dit forbrug af alkohol større end godt er?

Heldigvis er der hjælp at hente!

Har du et for stort forbrug af alkohol eller andre former for rusmidler, eller kender du en der har?
Du har ret til at få hjælp til at nedsætte dit forbrug af alkohol eller andre former for rusmidler.

Som borger i Fanø Kommune kan du henvende dig til

1. Alkoholbehandlingen, Esbjerg, som Fanø Kommune er en del af
2. Alkolinjen
3. Lægehuset, Fanø
4. Anonyme Alkoholikere
5. Visitationen, Fanø Kommune

Tag en personlig 5-minutters tjek af dine alkoholvaner:

Find testen her: <http://www.tjekdinealkoholvaner.dk/>

eller via QR kode:



1. Alkoholbehandlingen, Esbjerg

Et overforbrug af alkohol er usundt, uanset om man er afhængig af alkohol eller bare drikker lidt for meget. Det går både ud over kroppen, den psykiske balance og omgivelserne. Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du selv eller en pårørende drikker for meget, kan vi hjælpe dig.

Ring til Alkoholbehandlingen i Esbjerg og få en gratis og uforpligtende samtale. Det er muligt at være anonym. Vi hjælper dig videre

Du finder os her:

Adresse: Alkoholbehandlingen, Esbjerg
Exnersgade 47, 6700 Esbjerg

Åbningstider: ma - to kl. 8 - 16
fredag kl. 9 - 12

Telefon: 76 16 64 64, tlf. tid: kl. 8 - 12

Åben anonym rådgivning hver mandag fra 16.00 til 18.00 på:
Dagcentret, Jagtvej 35, 6705 Esbjerg Ø.

Du kan læse mere om Alkoholbehandlings tilbud på vores hjemmeside:

<https://www.esbjerg.dk/hjaelp-og-pleje/alkohol-og-stofmisbrug/alkoholmisbrug>

Behandlingen er gratis og kræver ingen lægehenviisning.

2. Alkolinjen - anonym telefonisk rådgivning

Alkolinjen er en national telefonrådgivning, hvor du kan få støtte og hjælp til dit eller din pårørendes alkoholproblem. Du kan også få information om, hvor du eller din pårørende kan få mere hjælp til en positiv forandring.

Åbningstid: Ring og tal med en professionel rådgiver mandag fra kl. 9 – 17, ti – fre: kl. 11 – 17.

Ring gratis: 80 200 500

Se hjemmesiden Alkohologsamfund.dk, hvor du også har mulighed for at chatte med en rådgiver

Fortrolig samtale om alkoholvaner, der bekymrer dig.

3. Lægehuset, Fanø

Lægehuset tilbyder hjælp, hvis du ønsker at holde op med at drikke. Det kan fx være medicinsk støttebehandling af abstinenser og samtale.

Lægehuset træffes hverdage fra kl. 08.00 – 16.00 på telefon 75 16 32 22

Du kan også kontakte lægerne på www.lægehusetfanø.dk via e-konsultation.

4. Anonyme Alkoholikere

Anonyme alkoholikere er et fællesskab, hvor vi hjælper hinanden med at holde os fra alkohol, og blive ved at holde os ædru. Det eneste der kræves for at blive medlem af Anonyme Alkoholikere, er et ønske om at holde op med at drikke. For nemheds skyld omtaler oftest Anonyme Alkoholikere som AA.

Medlemmerne kommer fra alle lag i samfundet. Vi er mænd og kvinder i alle aldre. Når vi mødes, kan man opleve nogle, der lige har besluttet at holde op med at drikke, og andre der har været ædru i mange år. Her i AA er vi alle lige. Ingen er mere end andre. Du er ikke alene.

I AA opbygger vi et varmt fællesskab. Det er vigtigt, at alle har det godt med at komme i AA. Du vil opdage, at vi holder af dig. Dette vil styrke dig i dit ønske om at holde op med at drikke alkohol.

Møder: Anonyme Alkoholikere afholder møde hver torsdag fra kl. 19.30 til kl. 20.30 i Sundhedshuset, Vestervejen 1 i Nordby på Fanø.

Indgang direkte fra Vestervejen til Hovedbygningen.

Møderne er åbne for alle der har et ønske om at holde op med at drikke alkohol, og man møder bare op.

Lokal kontakt tlf.: 23 35 83 54

Vagttelefon: 70 10 12 24

For pårørende, Al-anon tlf.: 70 20 90 93, www.al-anon.dk

Webadresse til Anonyme Alkoholikere i Danmark www.dkaa.dk

5. Livsstilssamtale, Sundhedshuset

Ønsker du at skære ned på dit forbrug af alkohol, men synes det er svært at ændre på gamle vaner?

Som borger i Fanø Kommune har du mulighed for at komme til en livsstilssamtale v/ sundhedsfaglig medarbejder af ca. 1-1½ times varighed. Samtalen omhandler de områder af livet, hvor der af hensyn til helbredet er behov for forandring – det kan typisk dreje sig om alkohol, tobak, kost, motion. Henvendelse: Sundhedshuset, Vestervejen 1, Fanø

Visitationen, Fanø Kommune, mail: visitator@fanoe.dk

tlf.: 76 66 08 60 – tast 1 hverdage kl. 8.30-10

HURTIG TEST AF DIT FORBRUG

Hvor tit drikker du vin, øl, spiritus?

- A 4 gange om ugen eller mere
- B 2-3 gange om ugen
- C 2-4 gange om måneden
- D Højest én gang om måneden
- E Aldrig

Hvor mange genstande drikker du typisk, når du drikker noget?

- A 10 eller flere
- B 7-9
- C 5-6
- D 3-4
- E 1-2

Hvor tit drikker du 4 genstande eller flere ved samme lejlighed? |

- A Dagligt eller næsten dagligt
- B Ugentligt
- C Månedligt
- D Sjældent
- E Aldrig

Tæl point: A=4 point, B=3 point, C=2 point, D=1 point, E=0 point

Har du 5 point eller flere? Det kan være fordi du har et højt hverdagsforbrug eller jævnligt drikker meget på én gang, eller begge dele. En lang række sygdomme kan sættes i forbindelse med alkohol. Dit forbrug kan på sigt øge din risiko for at udvikle eller forværre visse sygdomme.