

## Et liv i frihed - vil du det? Masterclass for dig med tidligere afhængighedsproblematik

Et liv i frihed kommer ikke af sig selv. Dette tilbud er udviklet på opfordring og med input fra livserfarne mennesker, som ønsker noget mere og noget andet end det, som bliver udbudt i dag.

- \* Har du haft et afhængighedsproblem – og en stabil "clean"/"ædru" platform i en længere sammenhængende periode?
- \* Vil du gøre alt, hvad der står i din magt, for at forebygge et tilbagefald?
- \* Ønsker du dig et unikt balanceret liv i frihed?



Er du villig til at skabe en sund balance mellem dine tanker, følelser og handlinger; bedre kunne håndtere svære følelser, tankemylder og relationelle håndteringsfærdigheder (lytte, set, hørt, mærket), handle anderledes end du plejer og kunne "holde ud" på en ny ny måde – både på arbejde og i privatsfæren – så er udviklingsforløbet måske for dig.

### FORMÅL

Forløbet er for mennesker, som har lyst til at arbejde med at få nye og dybere indsigter i sig selv, som gerne vil have et mere stabilt livsfundament, større modstandskraft, samt klar retning i livet.

- ✧ At sikre at deltagerne styrker deres "clean" fundament yderligere og dermed forebygger risikoen for at vælge et tilbagefald.
- ✧ At deltagerne får større selvindsigt og mulighed for at arbejde mere i dybden med sig selv i et trykt gruppedynamisk og terapeutisk miljø.
- ✧ At deltagerne får realiseret deres ønske med forløbet.

### KRAV TIL DELTAGERNE

Det er en forudsætning at du er personligt inviteret og har gennemgået en personligt afklarende forsamtale med mig.

Det forventes at du har lyst til at arbejde med dig selv og dine erfaringer og er villig til også at gøre det i en mindre gruppe og dele styrke, håb og erfaringer. Det er ikke en forudsætning at du tidligere har gennemført et intenst døgnbehandlingsforløb, men dog en fordel – da det kræver at du har fået en vis ballast og accept af hvad et clean liv kræver og det at være en betydningsfuld del af en gruppe.

### INDHOLD

Et dynamisk forløb, som følger dig, hvor du er – med en vekselvirkning mellem mine input, dine egne erfaringer/udfordringer og fokusopgaver imellem møderne.

- ✧ Indledende individuel afklarende forsamtale – ca. 1 time (online eller ved fysisk fremmøde)
- ✧ 12 mødegange/år d.v.s. 1 gang hver måned
- ✧ Mulighed for gruppedialog igennem en krypteret løsning (WhatsApp)
- ✧ min. 6 personer og max. ca. 15 personer.

Ved behov og tilkøb kan det fysiske forløb blive suppleret med individuelle samtaler, egenterapi og evt. et online gruppeforløb á 2 timer hver 2. uge og løbende follow-up pr. e-mail/tlf.

Der vil være mulighed for at forlænge forløbet, efter aftale.

Facilitator: Knud Thorbjørn Hansen (se næste side for mere info).

### TID OG STED

Start mandag d. 9. dec. 2025 kl. 19-21 i klinikfællesskabet RelationsTerapeuterne, Viborg.

### PRIS

kr. 1.800,- for de første 6 måneder

kr. 2.880,- for første år

## Vidnesbyrd fra facilitator Knud Thorbjørn Hansen

I forhold til at leve et liv i frihed og virkelig ville leve et bevidst, vågent, tilstedeværende liv – d.v.s uden brug af stemningsregulerende stimulanser, så er det virkelig noget jeg har helliget mig de sidste 11 år af mit liv – og i den forbindelse har jeg mødt dybe og spændende mennesker.

Når du læser dette, så er du en af de få, som ikke kun ønsker at holde dig ædru/clean “på knoerne” du ønsker at leve et andet liv, hvor du måske er nødt til at gå mod “mainstream” strømmen. Ligesom mig ønsker du sandsynligvis at skabe dig et unikt liv i balance, hvor du er tro mod dig selv og det som betyder noget for dig i livet. Du ved og har accepteret at du er et menneske, på godt og ondt, og at du fremfor alt ikke ønsker bare at overleve, hvadenten det er i skyggen eller rampelyset.

### Min baggrund

I 2013 blev jeg helt bevidst om at jeg måtte lægge mit arbejdsliv om, ændre mig selv og erstatte gamle livsmestringsstrategier. Som en del af min specialpædagog uddannelse kom jeg i praktik på et døgnbehandlingscenter for såkaldte misbrugere. Her opdagede jeg de ekstreme konsekvenser af at have udviklet et afhængighedsmønster. Det førte mig ud på en rejse, hvor jeg mistede mennesker jeg holder af, opdagede betydningen af at finde mig selv og egne værdier, foretog det fornødne “klip” til fortiden og valgte at blive voksen og tage ansvar for mig selv.

Siden 2014 har jeg konkret arbejdet indenfor det såkaldte misbrugsområde, på private døgnbehandlingscentre og i arrest/kommunalt rusmiddelbehandlingcenter som misbrugskonsulent – hvor jeg har fungeret som behandler, gruppefacilitator, underviser og udvikler af nye tilbud/metoder.

I dag har jeg flere arbejdsfunktioner som:

- ✓ Privatpraktiserende Psykoterapeut, hvor jeg arbejder via mit klinikfællesskab RelationsTerapeuterne med unge og voksne par, enkeltpersoner og grupper (speciale misbrug, traumer og relationelle udfordringer)
- ✓ Misbrugsterapeut i Bølgebryderne, Blå Kors – hvor jeg arbejder med unge i alderen 15-35 år (misbrug, traumer, tilknytningsforstyrrelser) og som fagkonsulent, underviser og psykoterapeut for medarbejderne samme sted
- ✓ Indsatsmedarbejder ved specialpædagogiske projekter i det midtjyske.

Jeg håber du vil med på rejsen med andre ligesindede, som vil noget mere med sit dyrebare liv.

Kontakt mig endelig ved spørgsmål.

Hjertelig hilsen  
Knud Thorbjørn



### HjerteDialog v. Knud Thorbjørn Hansen

Relationel krops- og psykoterapi, kurser, workshops, foredrag m.m.

Telefon: 42 60 87 87

E-mail: [kth@hjertedialog.dk](mailto:kth@hjertedialog.dk)

[www.hjertedialog.dk](http://www.hjertedialog.dk)

Klinikfællesskabet RelationsTerapeuterne  
St. Sct. Hans Gade 8b, 1.sal, 8800 Viborg

