



KVITGRUPPEN

ET ANONYMT TILBUD
TIL DIG, DER ER KLAR
TIL AT PRØVE ET STOP
FOR HASH, STOFFER
ELLER ALKOHOL.

OPLEVER DU, AT
RUSMIDLER FYLDER
FOR MEGET?

PRØV ET 8 UGERS
FORLØB MED
KVITGRUPPEN.

u-turn

- Du skal være mellem 18 og 24 år og bo i Københavns Kommune
- Gruppen er gratis og anonym
- Du skal have mod på at prøve et stop og tage kampen op med de udfordringer, det kommer til at give
- Ved første møde sætter gruppen en dato for det fælles stop - men er du stoppet i forvejen, holder du bare fast ved det
- Don't worry - falder du i undervejs, bruger vi det som læring og hjælper dig tilbage på sporet igen

Grupperne afholdes mandag fra kl. 16.00-19.00 på:
Vestergade 4B, 4. sal
1456 København K

Tilmeld dig på tlf. 82 56 23 00 eller
på mail: uturn@sof.kk.dk

I KvitGruppen vil du møde andre unge, der også ønsker forandring og sammen arbejder I mod et stop af rusmidler.

Styrken ved en gruppe er den inspiration og motivation, man får fra fællesskabet, når man deler erfaringer omkring vanskelige og positive oplevelser i forbindelse med stoppet.

Vi arbejder blandt andet med redskaber til at håndtere de svære følelser, der kan dukke op i forbindelse med et stop.

Hver gang bruger vi lidt af tiden på kropslige metoder som åndedrætsøvelser, meditation eller yoga.

U-turn er Københavns Kommunes tilbud til unge mellem 14 og 24 år, der har problemer med rusmidler.

I U-turn kan unge få anonym rådgivning eller længerevarende behandling.

Læs mere på www.uturn.kk.dk

