



  
*Kvinnohemmet*

BEHANDLINGSHEM I HUDIKSVALL





## *Välkommen till Kvinnohemmet i Hudiksvall*

Vår målsättning är att skapa ett meningsfullt liv utan droger och bygga upp förmågan att själv kunna påverka yttre och inre faktorer för att uppnå stabila lösningar på olika livsproblem.

Vår målgrupp är kvinnor som är alkohol-, narkotika- eller läkemedelsberoende. Kvinnohemmet är ett litet behandlingshem som arbetar med individuell vårdplanering. Vi har goda möjligheter att tillgodose personliga behov. I vissa fall kompletteras vården med externa konsulter.

## *Här finns vi*

Kvinnohemmets behandlingshem ligger centralt i Hudiksvalls småstadsidyll i Hälsingland. Hudiksvall är en harmonisk stad med vacker, omväxlande natur i omgivningarna. Här finns ett stort utbud och en stark tradition av tolvstegsmöten.

## *Livsstilsförändring*

Vi lägger stor vikt vid livsstilsförändring genom sunda dagliga rutiner och ett väl utarbetat veckoschema.

Vi vill inspirera till att skapa ett meningsfullt liv med hjälp av traditionella och alternativa metoder och har tolvstegsmodellen som stöd utifrån ett kvinnligt perspektiv.

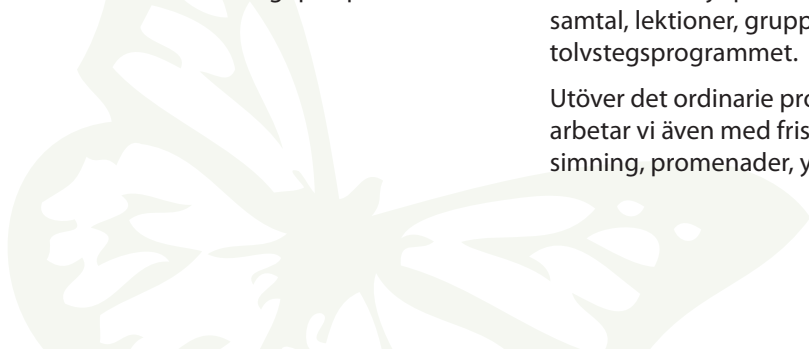
## *Skapa Livskvalitet*

Vår målgrupp är kvinnor som är alkohol-, narkotika- eller läkemedelsberoende. Kvinnohemmet är ett litet behandlingshem som arbetar med individuell vårdplanering. Vi har goda möjligheter att tillgodose personliga behov. I vissa fall kompletteras vården med externa konsulter.

Vår målsättning är att skapa ett meningsfullt liv utan droger och bygga upp förmågan att själv kunna påverka yttre och inre faktorer för att uppnå stabila lösningar på olika livsproblem.

Vi arbetar för en ökad självkännetdom och en stark drogfri identitet. Vi har kvalificerad personal med kompetens inom många olika områden som arbetar med hjälp av individuella samtal, lektioner, gruppterapi och tolvstegsprogrammet.

Utöver det ordinarie programmet arbetar vi även med friskvård så som simning, promenader, yoga samt





kreativ och skapande verksamhet, röstträning/sång, dans, meditation, kommunikationsövningar med mera. Detta hjälper till att öka den personliga utvecklingen och medvetenheten. En sund positiv självkänsla ger i sin tur bättre möjligheter att lyckas med att ta ansvar för sin nykterhet och sitt liv.

## *Eftervård och uppföljning*

Under utslussfasen stödjer vi kvinnorna vid planering av exempelvis bostad, arbete, utbildning och ekonomi. Eftervård och uppföljning är kostnadsfri och pågår 12 - 24 månader efter utskrivning.

# Helhetssyn

## Attityder

Attityder och tankemönster påverkar våra liv i hög grad. Föreläsningar och grupper är tillfällen då vi tillsammans undersöker vad vi har för inställningar till olika saker och hur vi kan välja att ändra på det som inte fungerar längre. Föreläsningar - Information - Grupper - AA/NA-möten.

## Kropp

Kroppen minns och bär det du varit med om. Friskvård, så som yoga, simning och frigörande dans hjälper dig att försonas med din kropp och frigöra din livskraft. Maten är också en viktig del i tillfrisknandet. Regelbundna måltider med god välbalanserad och ekologisk kost.

## Känslor

Kreativ skapande verksamhet, individuella samtal och gemenskap. Allt detta syftar till att du ska få ett fungerande känsloliv. Psykologiska tester vid behov.

## Själ

Sinnesro och ett meningsfullt liv är vad vi alla längtar efter. Att vistas i naturen, meditera och söka en andlighet som är sann för dig är viktigt och leder till ett mer harmoniskt liv.

## Familjen

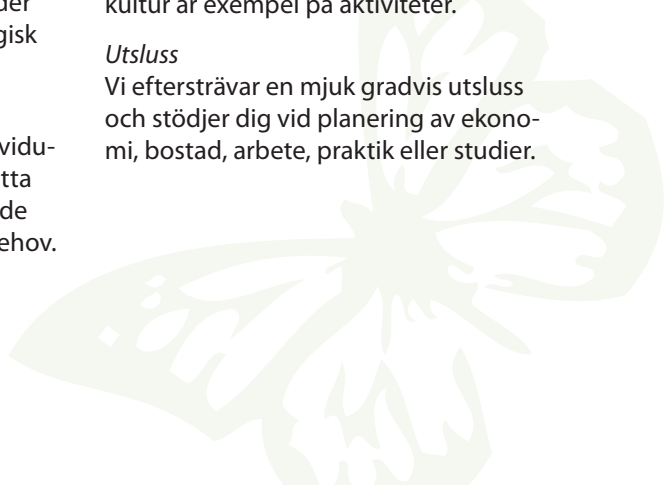
Familjesamtal vid behov. Kontakten med barnen är viktig. Besökslägenhet finns tillgänglig.

## Socialt

Gemensamma aktiviteter och social träning. Vår behandling är ämnad att öka förmågan att ta ansvar för ett fungerande socialt liv och friska relationer. Helgaktiviteter, utflykter, körsång, ridning (egen häst finns), bio, bowling, kultur är exempel på aktiviteter.

## Utsluss

Vi eftersträvar en mjuk gradvis utsluss och stödjer dig vid planering av ekonomi, bostad, arbete, praktik eller studier.



## Fakta

### Upptagningsområde:

Hela Sverige. Aktuella ramavtal finns tecknade med Stockholm stad och kranskommuner, Dalarna, Västernorrland och Värmlands kommuner.

*Antal platser för kvinnor: 8*

### Dygnskostnad:

Reducerade priser till de vi har avtal med. I detta ingår kostnad för vårdplaneringen, planerade resor och ev. konsultier.

### Eftervård:

Eftervårdsgrupp en gång i veckan. För dom som bor långt borta har vi eftervård varannan månad. Eftervården är kostnadsfri och pågår i ett år efter utskrivning med möjlighet till ett års förlängning.

### Individuell vårdplanering:

Utöver schemalagt program:

- Massage en gång i veckan
- Träningspass varje vecka med personlig tränare
- Privata yogapass
- Fotvård en gång i månaden

- Akupunktur
- Kvinnohemmet har sin privata läkare
- Nattpersonal
- Psykolog som utför psykologiska tester vid behov
- Ekonomisk rådgivning
- Traditionell psykoterapi

## Kontakta oss

*Adress:* Eva Rehab AB  
Kvinnohemmet  
Box 255  
Klampargatan 12  
824 26 Hudiksvall

*Telefon:* 0650 - 980 88

*E-post:*  
[information@kvinnohemmet.com](mailto:information@kvinnohemmet.com)

*Hemsida:*  
<http://www.kvinnohemmet.com>

