

Weniger trinken – Ihr Ziel?

Kursstart
Frühling 2020

- Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihr Alkoholkonsum zu hoch ist – dass vielleicht Ihre Gesundheit darunter leidet?
- Haben Sie schon versucht, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren?
- Und haben Sie dabei festgestellt, dass dies gar nicht so einfach ist?
- Haben Sie den Wunsch, weniger zu trinken – ohne ganz auf Alkohol zu verzichten?

Kontrolliertes Trinken

Unser Angebot richtet sich an Personen, die aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen ihren Alkoholkonsum reduzieren, aber nicht ganz darauf verzichten möchten.

Sind Sie unsicher, wie Sie Ihren Konsum einschätzen sollen? **Machen Sie den Selbsttest unter www.alkohol.winterthur.ch oder rufen Sie an. Wir beraten Sie gern.**

Worum geht es?

Das «Ambulante Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken» (AKT) ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die Ihnen helfen kann, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren beziehungsweise zu kontrollieren. Dabei bestimmen Sie selber die Trinkmenge, die Sie im Verlauf des Trainings schrittweise erreichen wollen. Das Programm besteht aus 10 Modulen, die je ein spezielles Thema behandeln.

Die Inhalte

Modul 1

Grundinformationen über Alkohol

Modul 2

Führen des Trinktagebuchs
Auswirkungen des Alkoholkonsums

Modul 3

Bilanz des bisherigen Alkoholkonsums

Modul 4

Erste persönliche Zielfestlegung

Modul 5

Strategien der Zielerreichung

Modul 6

Risikosituationen

Modul 7

Umgang mit Ausrutschern

Modul 8

Umgang mit sozialen Gefährdungssituationen

Modul 9

Alkoholfreie Bewältigung von Belastungen
Alkoholfreie Freizeitgestaltung

Modul 10

Festlegung des mittelfristigen persönlichen Ziels
Pro und Contra kontrolliertes Trinken/Abstinenz
Weitere Unterstützungsangebote

Das Angebot konkret

Die aktuellen Kursdaten und weitere Informationen finden Sie unter
www.alkohol.winterthur.ch > **Kontrolliertes Trinken**

Vorgespräch

In einem persönlichen Vorgespräch erhalten Sie die Möglichkeit zu prüfen,
ob das Training für Sie geeignet ist.

Unterlagen

Die Teilnehmenden erhalten eine Arbeitsmappe mit ausführlichen Unterlagen
zu jedem Kursmodul.

Gruppengrösse

8–10 Teilnehmende

Dauer

Die 10 Sitzungen finden wöchentlich statt und dauern 2¼ Stunden.

Weitere Informationen und Anmeldung

Sekretariat Integrierte Suchthilfe Winterthur

Telefon: 052 267 59 59

E-Mail: isw@win.ch

alkohol.winterthur.ch
da helfen wir weiter