

Weniger trinken – Ihr Ziel?

ONLINE-
KURS

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? Selbsttest: alkohol.winterthur.ch

Worum geht es?

Das «Ambulante Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken» ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die Ihnen helfen kann, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren beziehungsweise zu kontrollieren. Dabei bestimmen Sie die Trinkmenge, die Sie im Verlauf des Trainings schrittweise erreichen wollen. Das Programm besteht aus 6 Modulen, die je ein spezielles Thema behandeln.

Die Inhalte

- Modul 1** Grundinformationen über Alkohol/ Auswirkungen des Alkoholkonsums
- Modul 2** Pro und Kontra Kontrolliertes Trinken vs. Abstinenz/Führen des Trinktagebuchs
- Modul 3** Erste persönliche Zielfestlegung/ Strategien der Zielerreichung
- Modul 4** Risikosituationen
- Modul 5** Umgang mit Ausrutschern/Vorstellung weiterer Unterstützungsangebote
- Modul 6** Soziale Trinksituationen meistern/ Festlegung längerfristiges Ziel

1–3 Nachfolgetermine

Nach Wunsch der Gruppe, 2–6 Monate nach dem Kurs

Das Angebot konkret

Die aktuellen Kursdaten und weitere Informationen finden Sie unter alkohol.winterthur.ch

Vorgespräch

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

Unterlagen

Die Teilnehmenden erhalten ausführliche Unterlagen zu jedem Kursmodul.

Technisches

Der Kurs findet auf der datengeschützten Videoplattform «Webex» statt. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Computer mit Webcam und eine stabile Internetverbindung.

Datenschutz

Alle Teilnehmenden verpflichten sich zur Schweigepflicht.

Gruppengrösse

6–10 Teilnehmende

Dauer

Die 6 Kursabende finden wöchentlich statt und dauern 2 Stunden.

Kontakt ISW

Integrierte Suchthilfe Winterthur
052 267 66 10
isw@win.ch