

## Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs umfasst 10 Termine à 1,5 Stunden.  
Die aktuellen Kurstermine finden Sie auf unserer  
Homepage: [www.bw-lv.de/Beratungsstellen/  
Fachstelle-Sucht-Offenburg](http://www.bw-lv.de/Beratungsstellen/Fachstelle-Sucht-Offenburg)

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie eine schriftliche Teilnahmebestätigung!

## Wie kann ich mich anmelden?

Rufen Sie uns einfach an und vereinbaren einen ersten Termin!

0781 – 9193480

Sie erreichen uns:

Mo - Fr: 8:00 – 12:00 Uhr

Mo - Do: 13:00 – 16:00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



## So finden Sie uns:



Baden-Württembergischer Landesverband für  
Prävention und Rehabilitation gGmbH

Fachstelle Sucht  
Beratung-Behandlung-Prävention  
Grabenallee 5  
77652 Offenburg  
Telefon: 0781/ 919348-0  
Fax: 0781/ 919348-99  
Email: [fs-offenburg@bw-lv.de](mailto:fs-offenburg@bw-lv.de)  
[www.bw-lv.de](http://www.bw-lv.de)



## Weniger Alkohol – mehr Gesundheit!

Der Kurs zur Reduktion Ihrer Trinkmenge!

*alle Informationen auf einen Blick*

Wenn Sie diese Fragen mit „Ja“ beantworten können, dann könnte kontrolliertes Trinken der richtige Schritt für Sie sein!

- Haben Sie oder Personen aus Ihrem näheren Umfeld den Eindruck, dass Ihr Alkoholkonsum zu hoch ist?
- Ist die Abstinenz von Alkohol für Sie aktuell nicht vorstellbar bzw. nicht Ihr Ziel?
- Haben Sie den Wunsch, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren und bereits bemerkt, dass dies gar nicht so einfach ist?

## Kontrolliertes Trinken

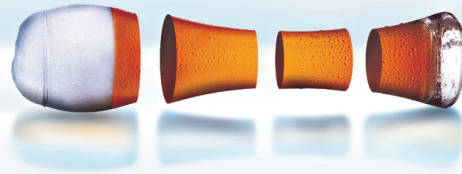


Foto: @ GK Quest

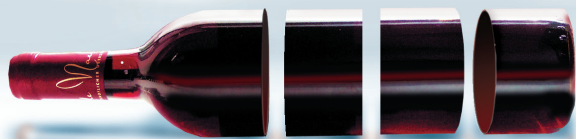
### Was ist kontrolliertes Trinken?

Kontrolliertes Trinken bedeutet, sein Trinkverhalten eigenständig in Grenzen zu halten.

### Was sind die Inhalte des Kurses?

1. Grundinformationen über Alkohol
2. Führen des Trink-Tagebuchs
3. Persönliche Zielsetzung
4. Strategien zur Konsumbegrenzung
5. Stärkung der Veränderungsmotivation
6. Risikosituationen erkennen
7. Umgang mit Ausrutschern
8. Training sozialer Kompetenzen
9. Bewältigung von Belastungen
10. Freizeitgestaltung ohne Alkohol

Foto: @ GK Quest



Trink-Tagebuch		Woche vom:		bis		
Tag	Uhrzeit	Art und Menge des Alkohols (Alkoholprozentangabe)	Anzahl ist	Ort/anwesende Personen	Auslöser (Gel. Nils, Beer. Gedanke)	
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Foto: @ GK Quest

## Wie lange dauert der Kurs?

Der Kurs besteht aus insgesamt 10 Gruppensitzungen. Im Vorfeld gibt es außerdem ein oder mehrere Einzelgespräch(e) zur Vorbereitung.

## Welche Kosten entstehen?

Die Kursgebühr beträgt 330 € (inkl. 30 € Materialkosten) und ist vor Kursbeginn zu entrichten. Als Versicherte/Versicherter einer gesetzlichen Krankenkasse haben Sie die Möglichkeit, sich die Kosten teilweise erstatten zu lassen.