Wann findet der Kurs statt?

Der Kurs umfasst 10 Termine à 2 Stunden.
Die aktuellen Kurstermine finden Sie auf unserer Homepage: https://www.bw-lv.de/beratungs-stellen/fachstelle-sucht-heidelberg/ oder Sie erfragen die Termine telefonisch bei uns. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie eine schriftliche Teilnahmebestätigung!

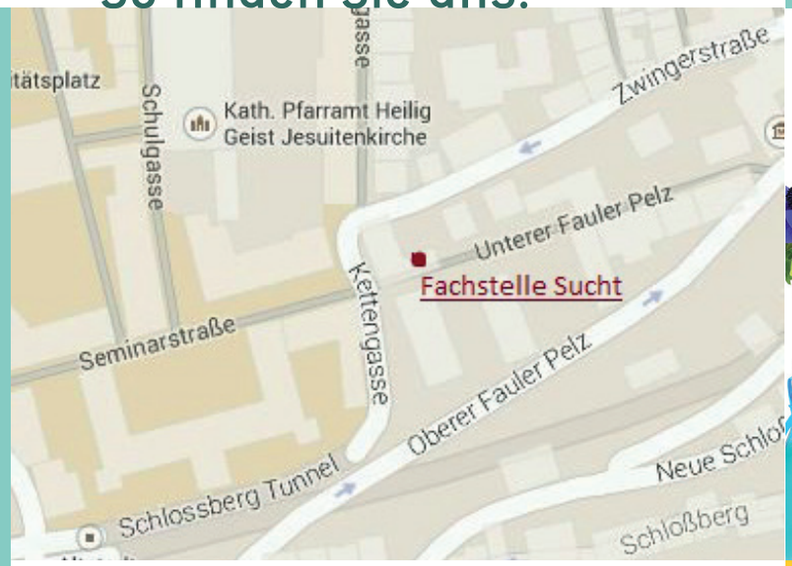
Wie kann ich mich an-melden?

Rufen Sie uns einfach an und vereinbaren Sie ein persönliches Info-Gespräch.

Fachstelle Heidelberg: 06221-23432

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

So finden Sie uns:



Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH
www.bw-lv.de

Fachstelle Sucht Heidelberg
Unterer Fauler Pelz 1
69117 Heidelberg
Telefon: 06221/23432
Fax: 06221/23446
Email: fs-heidelberg@bw-lv.de

Foto: © Fotolia_unikat_50701466_M, Fotolia_stockphoto-graf_83903975_M Stand: Dez 2020

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?

Foto: © GK Quest

Kontrolliertes Trinken

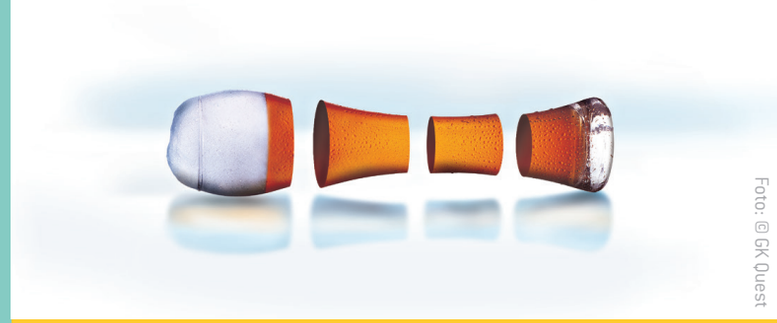


Foto: © GK Quest

Was ist kontrolliertes Trinken?

Kontrolliertes Trinken bedeutet sein Trinkverhalten eigenständig innerhalb selbst gewählter 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

Wie lange dauert der Kurs?

Der Kurs umfasst 10 wöchentliche Gruppensitzungen. Zudem wird ein Vorgespräch angeboten und Sie können zusätzlich nach Bedarf weitere Vor- und Nachgespräche vereinbaren.

Welche Kosten entstehen für mich als Teilnehmende?

Die aktuelle Kursgebühr erfahren Sie von unseren Mitarbeitenden.
Als Versicherte/Versicherter einer gesetzlichen Krankenkasse haben Sie die Möglichkeit, sich die Kosten teilweise erstatten zu lassen.