

Wann findet der Kurs statt?

Den Starttermin und weitere Informationen erfragen Sie bitte unter der unten genannten Telefonnummer.

Nach Teilnahme und Abschluss des Kurses erhalten Sie eine schriftliche Teilnahmebestätigung.

Wie kann ich mich anmelden?

Rufen Sie uns einfach an und vereinbaren einen ersten Informationstermin!

07461 – 966480

Sie erreichen uns:

Mo - Do: 08:30 - 12:00 Uhr

Mo: 13:30 - 18:00 Uhr

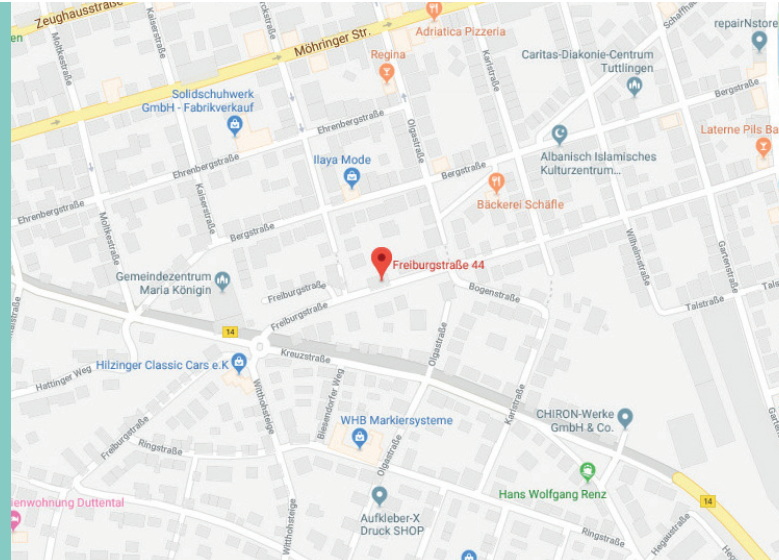
Di + Do: 13:30 - 17:00 Uhr

Fr: 08:30 - 14:00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



So finden Sie uns:



Baden-Württembergischer Landesverband
für Prävention und Rehabilitation gGmbH

Fachstelle Sucht Tuttlingen
Freiburgstr. 44
78532 Tuttlingen
Telefon: 07461 / 96648-0
Fax: 07461 / 96648-29
E-Mail: fs-tuttlingen@bw-lv.de

Bankverbindung:
Kreissparkasse Tuttlingen
IBAN: DE56 6435 0070 0008 5214 40

www.bw-lv.de

Foto: © Fotolia_unikat_50701466_M, Fotolia_stockphoto-graf_83903975_M



Weniger Alkohol – mehr Gesundheit!

Der Kurs zur Reduktion
oder Begrenzung Ihrer Trinkmenge!

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 oder einzuschränken und bereits bemerkt, dass dies eine Herausforderung ist?

Kontrolliertes Trinken

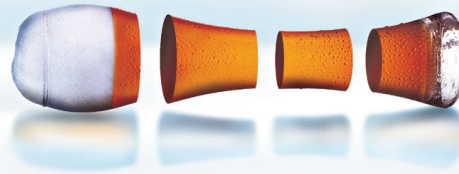


Foto: © GK Quest

Kontrolliertes Trinken bedeutet, sein Trinkverhalten eigenständig in Grenzen zu halten. Dabei werden selbst festgelegte Ziele verfolgt.

Was sind die Inhalte des Kurses?

1. Grundwissen über Alkohol
2. Gründe für eine Veränderung
3. Bilanz ziehen
4. Erste Zielfestlegung
5. Strategien zur Zielerreichung
6. Risikosituationen erkennen
7. Ausrutscher meistern
8. Nein sagen
9. Belastungen erkennen und angehen
10. Auf Kurs bleiben

Foto: © GK Quest

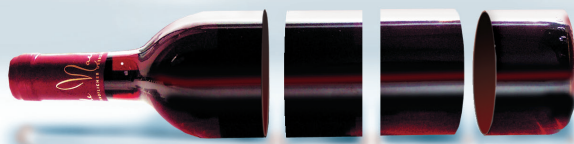


Foto: © GK Quest

Wie lange dauert der Kurs?

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

Welche Kosten entstehen für mich als Teilnehmer?

Der Kurs ist kostenpflichtig. Die Gebühr erfragen Sie bitte in der Fachstelle.

Als Versicherte/Versicherter einer gesetzlichen Krankenkasse haben Sie die Möglichkeit, sich die Kosten teilweise erstatten zu lassen.