

Wann findet der Kurs statt?

Unsere Kurse finden mehrmals jährlich statt. Rufen Sie uns an, um den nächsten Termin zu erfahren.

Die Kurse werden von ausgebildeten Trainer*innen zur Konsumreduktion durchge führt.

Gruppe ist nicht Ihr Ding?

Sprechen Sie mit uns über die Möglichkeit die Kursinhalte in Einzelgesprächen durchzuführer

Emmendingen: 07641/933589-0

Montag - Freitag 9:00 - 12:00 Uhr Montag und Donnerstag 13:00 - 16:00 Uhr Mittwochs bis 18:00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!





Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH

_unikat_50701466_M, Fotolia_stockphoto-graf_83903975_M

Fachstelle Sucht Emmendingen Hebelstr. 27 79312 Emmendingen

www.bw-lv.de



Weniger Alkohol – mehr Gesundheit!

Der Kurs zur Reduktion Ihrer Trinkmenge!



Foto: © GK Quest

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

- Haben Sie oder Personen aus Ihrem n\u00e4heren Umfeld den Eindruck, dass Ihr Alkoholkonsum zu hoch ist?
- Ist die Abstinenz von Alkohol f
 ür 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



Was ist kontrolliertes Trinken?

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

Was sind die Inhalte des Kurses?

- 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



Wie lange dauert der Kurs?

Der Kurs besteht aus insgesamt 10 Gruppen- oder Einzelsitzungen. Im Vorfeld gibt es außerdem ein oder mehrere Einzelgespräch [e] zur Vorbereitung.

Welche Kosten entstehen für mich als Teilnehmer*in?

Die Kursgebühr beträgt 380 € und ist vor Kursbeginn zu entrichten. Zusätzlich fallen 26,50 € für das Ihnen ausgehändigte Manual an.

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