

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.

Wie kann ich mich anmelden?

Rufen Sie uns einfach an oder schreiben eine
E-Mail, um einen ersten Termin für ein Kennen-
lern- und Abklärungsgespräch zu vereinbaren!

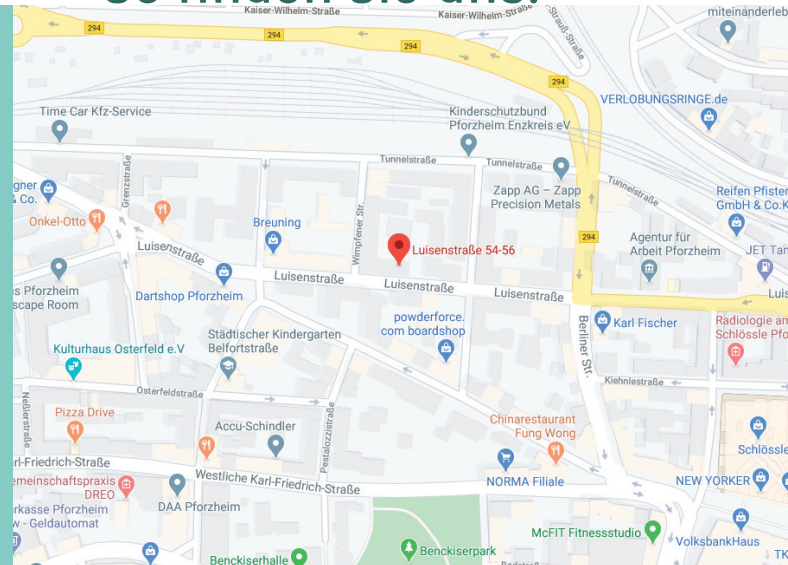
07231-1394080

anastasija.schilling@bw-lv.de

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



So finden Sie uns:



Baden-Württembergischer Landesverband für
Prävention und Rehabilitation gGmbH

Fachstelle Sucht Pforzheim
Luisenstr. 54-56
75172 Pforzheim

www.bw-lv.de

Foto: @Fotolia_unikat_50701466_M, Fotolia_stockphoto-graf_83903975_M



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

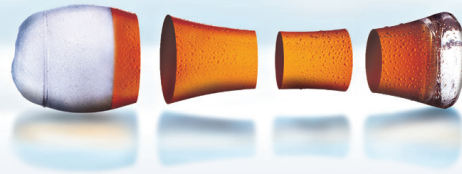


Foto: @ GK Quest

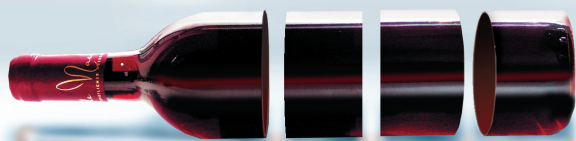
Was ist kontrolliertes Trinken?

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	Auflöser (Gel. Nils, bez. Geldkosten)	
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Foto: @ GK Quest

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 330 € und ist vor Kursbeginn zu entrichten. Als Versicherte/Versicherter einer gesetzlichen Krankenkasse haben Sie die Möglichkeit, sich die Kosten teilweise erstatten zu lassen.