

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/beratungsstellen/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?

Kontrolliertes Trinken

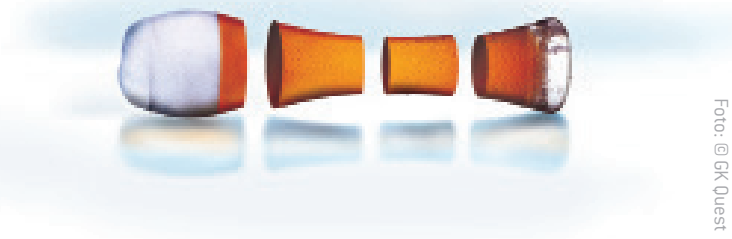


Foto: @ GK Quest

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



Trink-Tagebuch		Woche vom:		bis		
Tag	Uhrzeit	Art und Menge des Alkohols (Alkoholprozentangabe)	Anzahl ist	Ort/anwesende Personen	Außerb. (Gel. Nils, Bez. Gedr.)	✓
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. Zusätzlich können auch Gespräche zur Begleitung im Nachgang vereinbart werden.

Welche Kosten entstehen für mich als Teilnehmer?

Die aktuelle Kursgebühr erfahren Sie von unseren Mitarbeitern.

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