

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 an- melden?

Rufen Sie uns einfach an und vereinbaren einen ersten Informationstermin!

07461 – 966480

Sie erreichen uns:

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

Mo + Mi: 13:30 - 18:00 Uhr

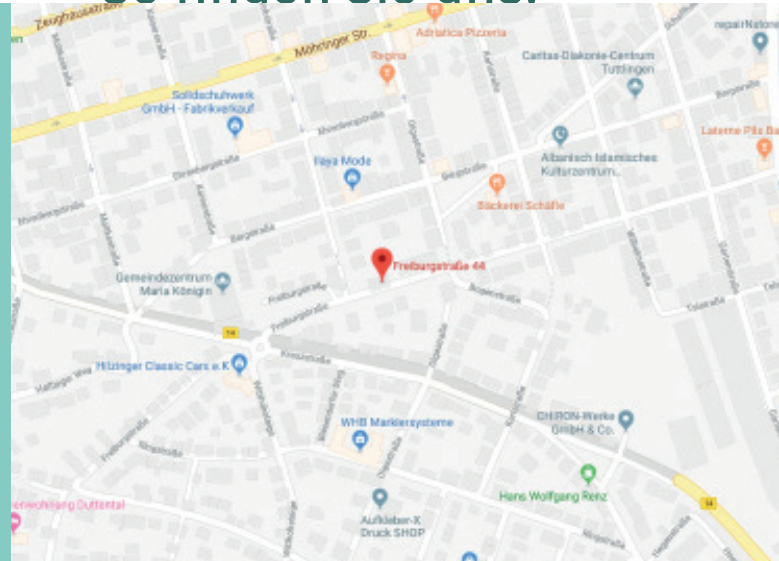
Di + Do: 13:30 - 17:00 Uhr

Fr: 13:30 - 16:00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



So finden Sie uns:



Baden-Württembergischer Landesverband für
Prävention und Rehabilitation gGmbH

Fachstelle Sucht Tuttingen

Freiburgstr. 44

78532 Tuttingen

Telefon: 07461 / 96648-0

Fax: 07461 / 96648-29

E-Mail: fs-tuttingen@bw-lv.de

Bankverbindung:

Kreissparkasse Tuttingen

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 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

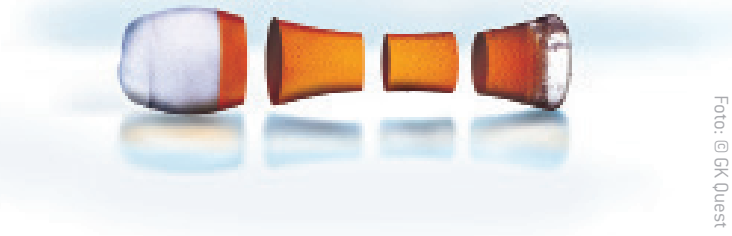


Foto: @ GK Quest

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	Außerb (Gel. Nil, bez. Gedächtn.)	✓
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.

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.