

Seminar „kontrolliertes Trinken“

Im Rahmen der Sekundärprävention bietet die Fachstelle Sucht Wiesloch Seminare zum “kontrollierten Trinken” an.

Das Seminar ist speziell für Menschen entwickelt worden, die ihren Alkoholkonsum nicht ganz einstellen, sondern nur reduzieren wollen und sich hierfür konkrete Unterstützung wünschen.

Nutzen des Seminars:

- solides Wissen über Wirkung, Ursachen und Folgen des Alkoholkonsums
- Entwicklung eines Problembewusstseins
- selbstkritische Einschätzung und Überprüfung des eigenen Alkoholkonsums
- Stabilisierung der Einstellungs- und Verhaltensveränderungen bzgl. der Reduktion des Alkoholkonsums
- selbstbewusster Umgang und Verbesserung der positiven Bewältigung von Gefährdungssituationen
- Stärkung der Eigenverantwortung und Festigung der eigenen Entscheidungen in der Auseinandersetzung mit dem sozialen Umfeld

Inhalte des Seminars

1. Grundinformationen über Alkohol
2. Führen des Trink-Tagebuch
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

Kontrolliertes Trinken liegt vor, wenn man sein Trinkverhalten an einem zuvor festgelegten Trinkplan bzw. Trinkregeln ausrichtet. Dazu sollen Sie in diesem Seminar befähigt werden.

Sie schaffen das!

Wie lange dauert das Seminar?

Das Seminar besteht aus insgesamt 10 Einzel- oder Gruppensitzungen. Im Vorfeld gibt es außerdem ein oder mehrere Einzelgespräche.

Wo findet das Seminar statt?

Das Seminar findet in den Räumlichkeiten unserer Fachstelle Sucht, Westliche Zufahrt 14 in Wiesloch, statt.

Wer leitet das Seminar?

Das Seminar wird von Frau Dipl. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin Frau Laura Weiß geleitet. Sie verfügt über eine Ausbildung in Konsumreduktionsprogramme im ambulanten Bereich durch die QK-Quest Akademie und ist somit qualifizierte „KT-Trainerin“ mit mehrjähriger Berufserfahrung im Bereich Sucht.

Welche Kosten entstehen für Sie als Teilnehmer?

Das Seminar kostet **300 €**. Einzelne Krankenkassen erstatten nach regelmäßiger Teilnahme einen Teil der Kosten. Wir unterstützen Sie bei der Beantragung gerne!

Nach Abschluss des Seminars erhalten Sie eine schriftliche Teilnahmebestätigung!

Kontakt

Fachstelle Sucht Wiesloch

Westliche Zufahrt 14
69168 Wiesloch
Tel.: 06222 – 52088