

Neuer Kurs: Kontrolliertes Trinken

Sie möchten etwas ändern: Sie wollen mit Alkohol bewusster umgehen und selbstbestimmt entscheiden, wann und wie viel Sie trinken. Sie möchten nicht ganz auf Alkohol verzichten, sondern deutlich weniger trinken und damit Ihre Gesundheit stärken und mehr Lebensqualität erhalten.

Das ambulante Gruppenprogramm zum **kontrollierten Trinken (AkT) nach Prof. Dr. Körkel** ist wissenschaftlich fundiert und kann Ihnen dabei helfen, Ihren Alkoholkonsum deutlich zu reduzieren. Sie legen selbst fest, wieviel Sie trinken wollen.

Wie lernt man kontrollierten Alkoholkonsum?

Vor dem Start laden wir Sie zu zwei Vorgesprächen ein. Hier klären wir, ob das AkT für Sie als sinnvoller Weg erscheint oder ob andere Angebote für Sie geeigneter sein können.

Sie bearbeiten einen Fragebogen, den wir gemeinsam besprechen. Um Gesundheitsrisiken auszuschließen, ist eine ärztliche Untersuchung bei einem Arzt Ihres Vertrauens nötig.

Zusammen mit anderen Menschen lernen Sie an zehn Gruppenabenden, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. Dabei führen Sie in einem Trinktagebuch, wie viel Sie bisher trinken. Später erstellen Sie einen individuellen Plan, wie viel Sie jeweils in der folgenden Woche trinken wollen. Anhand von Grundinformationen über die Wirkung von Alkohol entwickeln Sie Strategien zum Umgang mit schwierigen oder belastenden Situationen.

Kurs zum kontrollierten Trinken:

"Weniger Alkohol - mehr Gesundheit"

10 Gruppenabende, donnerstags 17:00 bis 19:45 Uhr

Ort: Wormser Straße 19, 68623 Lampertheim

Kursleitung: Hans Münchmeyer
Dipl. Sozialarbeiter (FH)
Sozialtherapeut
zertifizierter AkT-Trainer

Kursbeginn: in Kürze

Anmeldungen zu einem kostenlosen Vorgespräch sind ab sofort möglich.

telefonisch: 0 62 06 5 48 00

per Fax: 0 62 06 5 96 20

per Mail: hans.muenchmeyer@suchtberatung-prisma.de

Die Teilnahmegebühr beträgt 350,- € plus Kosten des Arbeitsmaterials.

Alkoholreduktionsprogramme sind als Präventionsmaßnahmen von den Spitzenverbänden der Krankenkassen anerkannt und können auf Antrag von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.