

Die Inhalte der 10 Gruppenabende

- 1. Gruppenabend:**
Grundinformationen über Alkohol
- 2. Gruppenabend:**
Führen des Trinktagebuches
Auswirkungen des Alkoholkonsums
- 3. Gruppenabend:**
Bilanz des bisherigen Alkoholkonsums
- 4. Gruppenabend:**
Erste persönliche Zielfestlegung
- 5. Gruppenabend:**
Strategien der Zielerreichung
- 6. Gruppenabend:**
Risikosituationen
- 7. Gruppenabend:**
Umgang mit Ausrutschern
- 8. Gruppenabend:**
Umgang mit sozialen Gefährdungssituationen
- 9. Gruppenabend:**
Alkoholfreie Bewältigung von Belastungen
Alkoholfreie Freizeitgestaltung
- 10. Gruppenabend:**
Festlegung des mittelfristigen persönlichen Ziels
Pro und Contra Konsumreduktion / Abstinenz
Weitere Unterstützungsangebote

Innerhalb der Gruppen werden Regeln festgelegt. Dabei spielen Schutz der Privatsphäre, Verbindlichkeit und ein respektvoller Umgang miteinander eine große Rolle. Selbstverständlich sind auch die Fachkräfte zur strengsten Vertraulichkeit verpflichtet.

Nach ca. 10 - 12 Wochen erfolgt eine freiwillige Nachbesprechung in Form eines Einzelgesprächs, um die Erfolge und/oder eventuell noch auftretende Schwierigkeiten zu besprechen und bei Bedarf neue Ziele zu formulieren.



So erreichen Sie uns:

Fachambulanz für Suchterkrankungen im Landkreis Ebersberg

Bahnhofstraße 1
85567 Grafing
Tel: 08092 232 41 50
E-Mail: fachambulanz-ebe@caritasmuenchen.org
www.caritas-suchthilfe-ebersberg.de

Mehr Infos

Für den Kurs wird eine Teilnahmegebühr erhoben.

Versicherte können einen Zuschuss nach § 20 SGB V von Ihrer Krankenkasse erhalten.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website:
www.kontrolliertes-trinken.de

LebensMut
stärker als Sucht



Caritas
Nah. Am Nächsten

Sie entscheiden! Weniger ist mehr.



Reduktion des Alkoholkonsums

Einzel- und Gruppenprogramm

Fachambulanz für Suchterkrankungen
im Landkreis Ebersberg

LebensMut
stärker als Sucht





Alkohol ist bei vielen von uns ein häufiger Begleiter

Dieser Begleiter kann aber auch zum Problem werden. Denn der Alltag, unser Umfeld und unsere Gewohnheiten führen uns oft langsam und unmerklich zu einem schädigenden Trinkverhalten.

Der eigene Alkoholkonsum

Wie beurteilen Sie Ihren Alkoholkonsum:

- Haben Sie oder andere den Eindruck, dass Ihr Alkoholkonsum zu hoch ist?
- Haben Sie den Wunsch, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren?
- Ist der völlige Verzicht auf Alkohol nicht Ihr Ziel?
- Haben Sie festgestellt, dass eine Reduktion gar nicht so einfach ist?

Wenn Sie diese vier Fragen mit „ja“ beantwortet haben, kann die Reduktion des Alkoholkonsums für Sie der richtige Schritt sein.

Formen und Folgen überhöhten Alkoholkonsums haben viele Gesichter.

Was ist Konsumreduktion?

Konsumreduktion bedeutet, sein Trinkverhalten eigenständig in Grenzen zu halten. Programme zur Trinkmengenreduktion bieten dafür systematische Unterstützung. Auf diese Weise lassen sich auch eingeschliffene Trinkgewohnheiten wandeln.

Ist Konsumreduktion das richtige Ziel?

Diese Frage klären wir mit Ihnen im persönlichen Gespräch mit einer hierfür ausgebildeten Fachkraft.

Untersuchungen bestätigen den Erfolg

50 Jahre internationale Forschung belegen, dass der Alkoholkonsum durch die hier erläuterten Reduktionsprogramme nachhaltig gesenkt werden kann. Prof. Dr. Körkel, Suchtforscher an der Evangelischen Hochschule in Nürnberg, entwickelte die Programme für den deutschsprachigen Raum.

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, den Alkoholkonsum zu reduzieren.

Einzelprogramm zur Konsumreduktion

Wenn eine intensive Einzelbetreuung erforderlich ist, dann bietet sich das Einzelprogramm zur Konsumreduktion an. Hier werden in 10 abgestimmten Einzelsitzungen Hilfen für eine Reduktion des Alkoholkonsums vermittelt. Ausgebildete Fachkräfte erarbeiten mit dem Betroffenen Schritt für Schritt die erforderlichen Kompetenzen zum Erlernen des reduzierten Trinkverhaltens.

Gruppenprogramm zur Konsumreduktion

Das gemeinsame Erlernen des neuen Trinkverhaltens an 10 Gruppenabenden bietet den Vorteil der gegenseitigen Unterstützung in einer Gruppe. Die Fachkraft folgt dabei einer klaren Struktur und bietet jedem Einzelnen Raum für seine persönliche Lebenssituation und den Austausch in der Gruppe.

Die Entscheidung für Ihren Weg liegt bei Ihnen!