

Notizen :

Ihr Ziel Kontrolliertes Trinken

9
—
8
—
7
—
6
—
5
—
4
—
3
—
2
—
1
—



Kontrolliertes Trinken Das Programm

Für wen ist „Kontrolliertes Trinken“?

Sind Sie oder andere besorgt über Ihren Alkoholkonsum ?

Haben Sie den Wunsch Ihre Konsumgewohnheiten zu verändern?

Wollen Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren?

Wollen Sie dieses Ziel selbstbestimmt erreichen?

Falls Sie sich durch eine oder mehrere dieser Fragen angesprochen fühlen, kann Ihnen das Programm „Kontrolliertes Trinken“ von Nutzen sein.

Was ist „Kontrolliertes Trinken“?

Kontrolliertes Trinken heisst, die konsumierte Alkoholmenge nach einem festgelegten Plan zu reduzieren. Sie bestimmen die Ziele bezüglich Trinkmenge und Trinkverhalten. Mit professioneller Begleitung beobachten Sie die Entwicklung Ihres Konsumverhaltens und erlernen Strategien zum Erreichen Ihrer Ziele.

Das Programm „Kontrolliertes Trinken“ wird in Einzelsitzungen durch lizenzierte TrainerInnen durchgeführt. Der Erfolg des Programms wurde wissenschaftlich nachgewiesen. Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, geben wir Ihnen gerne Auskunft oder Sie können sich per Internet informieren: www.kontrolliertes-trinken.de

Inhalt des Trainingsprogramms „Kontrolliertes Trinken“

In 12 Sitzungen über drei Monate werden folgende Inhalte bearbeitet:

- Persönliche Bilanz bezüglich des bisherigen Alkoholkonsums
- Führen eines Trinktagebuches
- Information über Alkohol
- Ziele setzen für den eigenen Alkoholkonsum
- Strategien zur Steuerung des eigenen Alkoholkonsums
- Umgang mit Risikosituationen und Ausrutschern
- Bewältigung von Belastungssituationen
- Freizeit gestalten

Weitere Angaben :

Die 12 Einzelsitzungen finden in einem Raum des HFR Spital Tifers statt und kosten insgesamt Sfr. 120.-.

Die Sitzungen können auch auf Randstunden (z.B. nach der Arbeit) gelegt werden.

Gerne beantworten wir Ihnen Ihre Fragen oder vereinbaren ein Informationsgespräch mit Ihnen:

Doris Ledergerber, Beraterin Alkoholologie, Le Torry

Kontaktaufnahme möglich via:

- Empfang des HFR Spital Tifers, Tel 026 494 44 11
- Telefonlinie für Kontrolliertes Trinken (zu Bürozeiten):
Tel 026 460 88 35
- E-mail: doris.ledergerber@letorry.ch