

## Gruppenkurs für kontrollierten Alkoholkonsum Experimentieren – Trainieren – nachhaltig verändern

- Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihr Alkoholkonsum zu hoch ist?
- Haben Sie schon versucht, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren?
- Haben Sie dabei festgestellt, dass dies gar nicht so einfach ist?
- Haben Sie den Wunsch, weniger zu trinken – ohne dabei ganz auf Alkohol zu verzichten?

<b>Zielgruppe</b>	Personen, die aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen ihren Alkoholkonsum reduzieren, aber nicht ganz darauf verzichten möchten.
<b>Inhalt</b>	Der Kurs besteht aus 11 Modulen zu den Themen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundinformationen über Alkohol</li> <li>- Führen des Trinktagebuchs</li> <li>- Bilanz des bisherigen Alkoholkonsums</li> <li>- Persönliche Zielfestlegung</li> <li>- Strategien zur Zielerreichung</li> <li>- Risikosituationen</li> <li>- Umgang mit Ausrutschern und Gefährdungssituationen</li> <li>- Bewältigung von Belastungen</li> <li>- Freizeitgestaltung</li> </ul>
<b>Dauer</b>	Der Kurs erstreckt sich über fünf Monate mit wöchentlichen Kursblöcken, Zeit: jeweils 18.00 – 20.15 Uhr
<b>Gruppengrösse</b>	8 – 10 Teilnehmende
<b>Ort</b>	Obermattstrasse 40, 8330 Pfäffikon ZH
<b>Kosten</b>	320.- inkl. Kursordner und Materialien
<b>Vertraulichkeit</b>	Diskretion und Verschwiegenheit sind für alle Teilnehmenden verbindlich. Die Beratenden unterstehen der Schweigepflicht.
<b>Informationen / Anmeldung</b>	In einem persönlichen Vorgespräch erhalten Sie die Möglichkeit zu prüfen, ob der Kurs für Sie geeignet ist. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.
<b>Kontakt</b>	Fachstelle Sucht Bezirk Pfäffikon, Sozialdienst Bezirk Pfäffikon Obermattstrasse 40, 8330 Pfäffikon ZH Telefon 044 951 15 15 sucht@sdbp.ch, www.sdbp.ch  Fachstelle Sucht Bezirk Uster, Soziale Dienste Bezirk Uster Industriestrasse 27, 8604 Volketswil Telefon 044 801 99 20 sucht@sdbu.ch, www.sdbu.ch  Fachstelle Sucht Bezirk Hinwil Pappelstrasse 16, 8620 Wetzikon Telefon 044 933 30 40 info@fsbh-zo.ch, www.fsbh-zo.ch