

## 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?

**Zielgruppe** Personen, die aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen ihren Alkoholkonsum reduzieren, aber nicht ganz darauf verzichten möchten.

**Inhalt** Der Kurs besteht aus 10 Modulen zu den Themen:

- Grundinformationen über Alkohol
- Führen des Trinktagebuchs
- Bilanz des bisherigen Alkoholkonsums
- Persönliche Zielfestlegung
- Strategien zur Zielerreichung
- Risikosituationen
- Umgang mit Ausrutschern und Gefährdungssituationen
- Bewältigung von Belastungen
- Freizeitgestaltung

**Dauer** Während 10 Wochen einmal wöchentlich, 18.00 – 20.15 Uhr

**Gruppengrösse** 8 – 10 Teilnehmende

**Ort** Obermattstrasse 40, 8330 Pfäffikon ZH

**Vertraulichkeit** Diskretion und Verschwiegenheit sind für alle Teilnehmenden verbindlich. Die Beratenden unterstehen der Schweigepflicht.

**Informationen / Anmeldung** In einem persönlichen Vorgespräch erhalten Sie die Möglichkeit zu prüfen, ob der Kurs für Sie geeignet ist. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

**Kontakt** 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