

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten:

**Bankverbindung der Caritas:**

Sparkasse Aachen  
(BLZ 390 500 00) Konto 129 791  
Stichwort: Suchthilfe Aachen

# Kontrolliertes Trinken

**Das 10-Schritte-Programm**

**Suchtberatung**

Hermannstraße 14 · 52062 Aachen  
Telefon 02 41 / 41 35 61 28  
Fax 02 41 / 41 35 61 35

eMail: [info@suchthilfe-aachen.de](mailto:info@suchthilfe-aachen.de)  
Internet: [www.suchthilfe-aachen.de](http://www.suchthilfe-aachen.de)



Suchthilfe Aachen



Suchthilfe Aachen



## Für Wen?

- Sie haben den Eindruck, dass Ihr Alkoholkonsum zu hoch ist?
- Sie wurden von anderen auf Ihren Alkoholkonsum angesprochen?
- Sie haben den Wunsch, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren?
- Sie haben festgestellt, dass eine Reduktion gar nicht so einfach ist?

## Was ist Kontrolliertes Trinken?

Kontrolliertes Trinken ist ein verhaltenstherapeutisches Programm, um das eigene Trinkverhalten selbst bestimmt zu planen und zu begrenzen. Das Programm dauert 10 Wochen und kann als Einzel- oder Gruppenprogramm durchgeführt werden.

## Inhalte

- Informationen über Alkohol
- Trinktagebuch führen
- Trinkplan erstellen
- Risikosituationen erkennen
- Alkoholfreie Bewältigung von Belastungen
- Gesunde Freizeitgestaltung

## Wo?

Das Programm wird in der Suchtberatung Aachen, Hermannstraße 14, durchgeführt oder als Präventionsmaßnahme von Betrieben und Institutionen gebucht.

Vereinbaren Sie mit uns ein unverbindliches und kostenloses Informationsgespräch!

Erste Informationen können Sie telefonisch erhalten unter: **02 41 / 41 35 61 28**

## Kosten?

Die Teilnahme am Programm ist kostenpflichtig.

Die Krankenkassen empfehlen das Programm als Präventionsmaßnahme und bezuschussen die Teilnahme.

Für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gelten die Schweigepflicht und das Zeugnisverweigerungsrecht.