

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten:

Spendenkonto der Caritas:

Sparkasse Aachen

IBAN: DE60 3905 0000 0000 0070 70

BIC: AACSD33

Stichwort: Suchtthilfe

Suchtberatung:

Hermannstraße 14, 52062 Aachen

Telefon: 0241/41356128

Fax: 0241/41356135

email: info@suchthilfe-aachen.de

Internet: www.suchthilfe-aachen.de

Öffnungszeiten:

montags bis donnerstags:

9.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr

freitags:

9.00 bis 14.00 Uhr

Offene Sprechstunde:

montags: 9.00 bis 11.00 Uhr

donnerstags: 16.00 bis 18.00 Uhr



Kontrolliertes Trinken

Das 10-Schritte-Programm



Suchtthilfe Aachen



Diakonie

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
- Persönlichen Trinkplan erstellen
- Risikosituationen erkennen
- Alkoholfreie Bewältigung von Belastungen
- Gesunde Freizeitgestaltung

Wo?

Das Programm wird für Einzelpersonen in der Suchtberatung Aachen, Hermannstraße 14, durchgeführt. Daneben kann es als Präventionsmaßnahme von Betrieben und Institutionen angefragt werden.

Vereinbaren Sie mit uns ein unverbindliches und kostenloses Informationsgespräch Tel: 0241/41356128

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.