



Informations- und Motivierungskurs (IMO)

Ziel des Kurses ist, dass Sie am Ende selbst einschätzen können, ob bei Ihnen eine Suchtgefährdung oder Abhängigkeit vorliegt, die eventuell auch ein Hindernis für die Vermittlung auf dem Arbeitsmarkt darstellt.

Die Abklärung erfolgt nach den in der Beratung geltenden Grundsätzen der Vertraulichkeit und der Verschwiegenheit. Informationen an Dritte erfolgen **nur** mit Ihrer Zustimmung.

Auf folgende Themen und Fragen wird im Kurs eingegangen werden:

- Von der Ahnungslosigkeit zur Ahnung – Informationen zum Thema Alkohol
- Erhebung der eigenen Trinkgeschichte – Wie hat sich mein Trinken im Laufe der Jahre entwickelt? Wie erlebe ich meine Mitmenschen und welche Rolle spielt dabei der Alkohol?
- Problemanalyse – Was ist eigentlich das Problem? Wie sehen meine Schwierigkeiten genau aus? Was sind die Konsequenzen, wenn...?
- Aufzeigen von Hilfemöglichkeiten – Was ist, wenn ich gar nicht weiß, wo ich bei all den Schwierigkeiten anfangen kann?
- Ressourcenerarbeitung – Welche Stärken, Talente und Interessen sind bei mir vorhanden? Wie schaffe ich es diese besser einzusetzen? Was funktioniert in meinem Alltag? Womit bin ich zufrieden?
- Was spricht für und was spricht gegen den Alkoholkonsum?
- Ziele für die Zukunft definieren – Muss mein Leben eigentlich so sein, wie es ist? Wie könnte es anders/besser sein? Wie wird es mit mir weitergehen?
- Wege zur Zielerreichung bestimmen – Welchen kleinen Schritt könnte ich tun, um meine Situation zu verbessern?
- Möchte ich an meinem Alkoholkonsum etwas verändern? Was hätte ich davon diesen zu begrenzen oder zu beenden? Was würde besser, was schlechter?
- Wo finde ich Unterstützung, wenn ich mich für eine Veränderung meines Trinkverhaltens entscheiden würde? Was könnte die Suchtberatungsstelle für mich tun?

Ort: Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle
für Suchtgefährdete und Suchtkranke
Kollwitzstraße 8, 73728 Esslingen
Telefon: (0711) 3511 432
Telefax: (0711) 3508 267
E-Mail: psb@esslingen.de, Internet: www.psb.esslingen.de

Dauer: 5 Abende, jeweils donnerstags von 18:00 – 19:30 Uhr

Leitung: Winfried Huber, Diplom-Psychologe