



## Gruppenprogramm „Moderates Trinken“

**Unser Gruppenprogramm „Moderates Trinken“ richtet sich an Menschen mit problematischem Alkoholkonsum.**

Vielleicht waren auch Sie schon öfter an dem Punkt angelangt, sich Gedanken über Ihren Umgang mit Alkohol zu machen. Dann könnten Sie sich diese Fragen beantworten:

- Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Alkoholkonsum zu hoch ist, vielleicht sogar schon Ihrer Gesundheit gefährlich wird?
- Haben Sie schon öfter versucht, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren?
- Haben Sie festgestellt, dass dies „einfach so“ nicht geht?
- Haben Sie den Wunsch, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren? Ist der völlige Verzicht allerdings nicht Ihr Ziel?

Wenn Sie diese vier Fragen mit ja beantwortet haben, könnte die selbstverantwortliche Steuerung des Alkoholtrinkens, moderates Trinken die richtige Lösung für Sie sein.

### **Für wen ist das Angebot nicht geeignet (Kontraindikation):**

- Sie leben bereits zufrieden abstinent.
- Bei Ihnen ist eine körperliche Vorschädigung vorhanden, die Sie durch weiteren Alkoholkonsum verschlimmern würden.
- Sie haben bereits schwere körperliche Entzugserscheinungen erlebt, nachdem Sie den Alkohol abgesetzt oder reduziert haben (z. B. Zittern, Schwitzen, Übelkeit, Herzrasen, Halluzinationen, Krampfanfälle).
- Sie leiden zusätzlich unter einer anderen schweren psychischen Störung.
- Sie planen eine Schwangerschaft bzw. sind bereits schwanger.
- Sie stillen Ihr Kind.
- Bei Ihnen ist es durch Alkoholkonsum immer wieder zu unbedachten Handlungen gekommen (z. B. Gesetzesverstößen, Gewalttätigkeiten usw.).
- Sie nehmen Medikamente, die nicht zusammen mit Alkohol eingenommen werden sollten.

### **Die Schwerpunkte unseres Programmes liegen auf folgenden Inhalten:**

- Wieviel trinke ich in der Regel, wenn ich trinke? Wie hat sich mein problematischer Alkoholkonsum entwickelt und warum trinke ich so viel?
- Vermittlung von Strategien, um meine Ziele zu erreichen: Wie will ich in Zukunft mit Alkohol umgehen? Abstinenz oder wenig riskanter Alkoholkonsum? Wie kann ich mein Ziel erreichen und was brauche ich dafür?
- Wie kann ich meine ganz persönlichen Risikosituationen erkennen und was kann ich tun, um einen riskanten Konsum zu vermeiden?
- Vermittlung von Strategien, die mir helfen, meine gewählte Zielsetzung beizubehalten bzw. aufrechtzuerhalten.

- Vermittlung von Strategien zum Umgang mit besonderen Risikosituationen: Intensives Verlangen (engl. Craving), negative subjektive Zustände (Angst, Depressivität) und Streit, u. a. durch Entspannungstechniken: Was kann ich tun, wenn ich traurig, niedergeschlagen bin oder ängstlich und unter Stress?
- Entwicklung eines Lebensstils, bei dem Alkohol nicht mehr im Mittelpunkt steht.
- Vorbeugung von Krisen: Wie kann ich Krisensituationen vorbeugen und ggf. bewältigen? Wie kann ich schwerwiegende Probleme lösen?

### Methoden und Techniken:

- Informationsvermittlung,
- Rollenspielübungen,
- Hausaufgaben, d. h. Anleitungen zum systematischen Vor- und Nachbereiten bestimmter Programminhalte und zum Realitätstransfer, als durchgängiges Programmelement nach Abschluss eines jeden Gruppentreffens.
- Individuelle Erarbeitung einer Krisenplanung mit „Ausrutscher-Vertrag“ und „Persönlichem Krisenplan“.

MindestteilnehmerInnenzahl: 5 Personen

HöchstteilnehmerInnenzahl: 10 Personen

Dauer: Montags von 18:00 – 19:40 Uhr (10 Abende á 100 Minuten)

Ort: PSB Esslingen, Kollwitzstraße 8, 1. OG

Beginn: 23.01.2017

Ende: 27.03.2017

Leitung: Winfried Huber, Diplom-Psychologe

Information/Anmeldung: 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](mailto:psb@esslingen.de)  
Internet: [www.psb.esslingen.de](http://www.psb.esslingen.de)

Kosten: 375,-- EUR

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung.  
Nach Eingang des Kursbetrages auf unserem Konto ist der Platz für Sie reserviert.

Anmeldeschluss: 02.12.2016