

## Kontrolliertes Trinken (kT)

Machen Sie sich Sorgen über Ihr Trinkverhalten? Haben Sie schon einmal erfolglos versucht auf Alkohol zu verzichten oder weniger zu trinken?

Das Programm zum kontrollierten Trinken ist ein strukturiertes und zieloffenes Programm, in dem kontrolliertes Trinken oder Abstinenz angestrebt (und gelernt) werden kann. Unterstützt durch eine Beratungsperson werden Sie begleitet in der schrittweisen Reduktion Ihres Alkoholkonsums. Dabei setzen Sie Ihre eigenen Ziele und bestimmen Ihre eigenen Regeln.

Das kontrollierte Trinken kann im Einzel- oder Gruppenprogramm gelernt werden.

### Zielgruppe

Das Programm richtet sich an alle Menschen die ihr Trinkverhalten überdenken möchten und eine Veränderung ihres Alkoholkonsums anstreben.

### Unser Angebot

Zum Programm gehören ein Vorgespräch sowie 10 Sitzungseinheiten. Dabei werden folgende Inhalte bearbeitet:

- Grundinformationen über Alkohol
- Führen des Trinktagebuchs
- Persönliche Ziele
- Strategien zur Konsumbegrenzung
- Stärkung der Veränderungsmotivation
- Risikosituationen erkennen
- Umgang mit Ausrutschern
- Training sozialer Kompetenzen
- Bewältigung von Belastungen
- Freizeitgestaltung ohne Alkohol

### Der zeitliche Rahmen

Bei wöchentlich stattfindenden Sitzungen wird das Programm innerhalb von drei Monaten durchlaufen. Individuelle Abmachungen und Verschiebungen sind möglich.

### Die Kosten

Für die Sitzungen wird ein fairer und sozialer Beratungstarif erhoben.

### Anmeldung

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 052 633 60 10 oder per E-Mail [info@vjps.ch](mailto:info@vjps.ch).



VEREIN FÜR JUGENDFRAGEN  
PRÄVENTION UND SUCHTHILFE

FACHSTELLE FÜR  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PRÄVENTION  
UND SUCHTBERATUNG

### SUCHTBERATUNG

Webergasse 2/4  
8200 SCHAFFHAUSEN

T 052 633 60 10  
F 052 633 60 11

INFO@VJPS.CH  
WWW.VJPS.CH