



KOSTEN

Die Kosten des Kurses betragen € 375,-.
Nach Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung.
Nach dem Zahlungseingang auf unserem Konto
ist der Platz verbindlich reserviert.

KURSLEITER

Winfried Huber
Diplompsychologe

UNSER EINZUGSGEBIET

Stadt Esslingen, Ostfildern,
Denkendorf, Aichwald,
Baltmannsweiler, Lichtenwald,
Hochdorf, Wernau, Reichenbach,
Altbach, Deizisau, Plochingen

UNSER TEAM

Renate Bauer (Sekretariat)
Gabriele Renz (Leitung)
Lilith Kohrs
Barbara Siegel-Schwikl
Karl-Heinz Willner

STADT ESSLINGEN AM NECKAR
Amt für Soziales und Sport
www.esslingen.de

Psychosoziale Beratungsstelle
Kollwitzstraße 8 (beim Parkhaus Bahnhof)
73728 Esslingen am Neckar
Tel.: 0711 3511432
Fax: 0711 3508267
E-Mail: psb@esslingen.de
www.psb.esslingen.de



PSB

Gruppenprogramm
„Moderates Trinken“

Psychosoziale Beratungs- und ambulante
Behandlungsstelle für Suchtgefährdete,
Suchtkranke und deren Angehörige



ZIELGRUPPE

Das Gruppenprogramm „Moderates Trinken“ richtet sich an Menschen mit riskantem Alkoholkonsum. Es bietet die Möglichkeit das Trinkverhalten zu reflektieren, persönliche Ziele im weiteren Umgang mit Alkohol festzulegen und mögliche Alternativen zu entwickeln.

Ziel des Programmes ist es, die Teilnehmerinnen zu befähigen ein verantwortungsbewusstes Konsumverhalten zu erreichen.

Der Kurs vermittelt Gesundheitswissen und sensibilisiert das Risikobewusstsein.

AUSSCHLUSSKRITERIEN

Eine körperliche Abhängigkeit und/oder gravierende gesundheitliche Schädigungen sind Ausschlusskriterien, ebenso wie eine bereits vorliegende Abstinenz.

RAHMENBEDINGUNGEN

- » Die Gruppe trifft sich montags von 18.00 - 19.40 Uhr an 10 Abenden wöchentlich im Gruppenraum der PSB.
- » Die Gruppe wird mit 5-8 TeilnehmerInnen durchgeführt.
- » Eine regelmäßige Teilnahme an den wöchentlichen Gruppensitzungen wird vorausgesetzt, da die Kursabende thematisch aufeinander aufbauen.
- » Eine aktive Mitarbeit ist erwünscht.
- » Über die in der Gruppe erfahrenen Inhalte gilt die Verschwiegenheit.
- » Die individuellen Voraussetzungen können in einem kostenlosen Vorgespräch abgeklärt werden.

SCHWERPUNKTE DES PROGRAMMS

- » Analyse des Alkoholkonsummusters
- » Entwicklung der eigenen Ziele
- » Vermittlung von Strategien, die eigenen Ziele zu erreichen
- » Erkennen von besonderen Risikosituationen und Entwicklung von Strategien mit diesen umzugehen
- » Entwickeln von Handlungskonzepten, die einen gesundheitsbewussten Alkoholkonsum ermöglichen
- » Erlernen von Bewältigungsmöglichkeiten für den Umgang mit Rückfallrisikosituationen
- » Entwicklung eines Lebensstils, bei dem Alkohol nicht mehr im Mittelpunkt steht