

Kostenregelung

Die Kursgebühren betragen 240 Euro inkl. Arbeitsmaterialien.

Das Programm wird von den meisten Krankenkassen als Präventionsprogramm anerkannt und finanziell gefördert.

Vertraulichkeit

Innerhalb der **AkT**-Gruppen werden Gruppenregeln festgelegt. Dabei spielen Schutz und Privatsphäre, Verbindlichkeit und ein respektvoller Umgang miteinander eine große Rolle. Selbstverständlich unterliegen auch die AkT-Trainerinnen und Trainer professioneller Schweigepflicht.



Kontakt

Regionales Diakonisches Werk
Groß-Gerau/Rüsselsheim

Weserstraße 34
65428 Rüsselsheim
Telefon: 06142/68041
Fax: 06142/14211
E-Mail: info@diakonie-kreisgg.de
www.diakonie-kreisgg.de



Jugend-, Drogen- und Suchtberatung
des Freundeskreis für
Suchtkrankenhilfe e.V.

Daimlerstraße 2A
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: 06105/24676
Fax: 06105/33293
E-Mail: info@suchthilfe-mw.de
www.suchthilfe-moerfelden-walldorf.de

Anmeldung und Koordinierung:
Sabine Wolf-Hoock
Telefon: 06105/24676

graphik-design annette pflüger 06105/33322

Der Weg zum *kontrollierten* Trinken



Alkoholkonsum gezielt und systematisch reduzieren.



Ein gemeinsames Angebot
des regionalen Diakonischen
Werkes Groß-Gerau/Rüsselsheim
und der Jugend-, Drogen- und
Suchtberatungsstelle des
Freundeskreises für
Suchtkrankenhilfe e.V.



Das ambulante Programm ist für Sie geeignet,

- wenn Sie den Wunsch haben, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren,
- wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Alkoholkonsum riskant ist bzw. Ihre Gesundheit schädigt,
- wenn Sie schon häufig versucht haben, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren und immer wieder festgestellt haben, dass es so einfach nicht geht,
- wenn der völlige Verzicht auf Alkohol (Abstinenz) für Sie zur Zeit nicht erreichbar oder nicht Ihr Ziel ist.

Voraussetzung für die Teilnahme

Vor Beginn der Sitzungen werden 1-2 Vorgespräche geführt. Diese sind zur Klärung notwendig, ob eine Teilnahme am Programm für Sie sinnvoll ist.

Die inhaltlichen Schwerpunkte der 10 Sitzungen

- Grundinformation über Alkohol
- Führen eines Trinktagebuchs zur Selbstbeobachtung
- Überprüfen der eigenen Einstellung zum Alkoholkonsum
- Umgang mit Risikosituationen
- Erlernen von Strategien zur Konsumbegrenzung
- Einüben von neuen Problembewältigungsstrategien ohne Alkohol
- Festlegung persönlicher Ziele
- Informationen über weitere Unterstützungsangebote

Das ambulante Programm zum kontrollierten Trinken (Akt) garantiert fachliche Qualität

Das Akt wurde 1998 von Prof. Dr. Joachim Körkel, Ev. Fachhochschule Nürnberg, entwickelt und wird seither erfolgreich in der Beratungspraxis umgesetzt. Die Grundlagen beruhen auf einem wissenschaftlichen Programm, das auch Ihnen helfen kann, Ihren Alkoholkonsum deutlich zu reduzieren.

Die Kurse werden von geschulten Akt-Trainerinnen und Trainern durchgeführt. Diese sind Fachkräfte mit langjähriger Berufserfahrung in der Suchthilfe. Die Arbeitsunterlagen des Programms werden ständig auf ihre optimale Wirksamkeit überprüft und aktualisiert.

Kooperationspartner im Akt-Netzwerk ist die GK Quest Akademie GmbH in Heidelberg.

Nähere Informationen finden Sie auch unter:

www.kontrolliertes-trinken.de