

Kontrolliertes Trinken

Ein, zwei oder kein Drink?

bis » **beratung in suchtfragen**

Information · Beratung · Therapie | Bezirk Dietikon

Umgang mit Alkohol

Es ist nicht immer einfach, einen gesunden Umgang mit Alkohol zu pflegen. Viele Menschen merken, dass sie schleichend mehr trinken als sie es eigentlich wollen und dadurch bereits erste negative Konsequenzen erleben. Gleichzeitig können sie sich aktuell ein Leben ohne Alkohol nicht vorstellen und möchten nicht vollständig auf Alkohol verzichten. Das kontrollierte Trinken bietet eine Alternative zur Abstinenz für Menschen, die etwas an ihrem riskanten Alkoholkonsum ändern möchten.

Was ist kontrolliertes Trinken?

Kontrolliertes Trinken unterscheidet sich vom normalen Trinken. Es beinhaltet die Regelung und Überprüfung des eigenen Alkoholkonsums anhand eines individuell festgelegten Trinkplans, der wöchentlich angepasst werden kann. Ziel des kontrollierten Trinkens ist es, den Konsum schrittweise zu reduzieren, falls möglich bestenfalls soweit, dass er sich im Bereich eines risikoarmen Konsums befindet, sodass langfristige alkoholbedingte Schädigungen verhindert werden können.

In unserer Beratungsstelle bieten wir das kontrollierte Trinken als therapeutisches Programm im Einzelsetting an. Es wird mit gezielten Methoden auf eine Reduktion des Alkoholkonsums hingearbeitet. Für viele Menschen ist diese strukturierte Vorgehensweise eine Möglichkeit, ihren riskanten Alkoholkonsum in den Griff zu bekommen. Nicht alle können lernen, kontrolliert zu trinken. Doch auch wenn das kontrollierte Trinken nicht gelingt, kann das Programm neue Perspektiven eröffnen. Personen, die im Verlauf erfahren, dass ihnen ein kontrollierter Konsum nicht gelingt, steigen häufig auf Abstinenz um.

Für welche Menschen ist das kontrollierte Trinken geeignet?

Insbesondere vom Programm profitieren können Menschen

- » die Alkohol in riskantem Stil konsumieren, aber noch nicht abhängig sind,
- » deren Alkoholkonsum noch nicht zu Konflikten im Arbeits- oder Privatleben oder zu Problemen im gesundheitlichen Bereich geführt hat,
- » die zuversichtlich sind, dass es Ihnen gelingen wird, kontrolliert zu trinken,
- » die Alkohol nicht konsumieren, um negative Gefühle oder Probleme zu bewältigen oder Stress zu lösen,
- » die in ihrem Privat- und Arbeitsleben beim kontrollierten Trinken unterstützt werden.

Kontakt / Anmeldung

Telefonisch erreichen Sie uns

Montag bis Freitag 08:30 bis 12:00 Uhr

13:30 bis 17:00 Uhr

Sprechstunden auch abends.

Unser Angebot

- » Informationen, Beratungen und Therapien in Deutsch, Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch
- » Einzel-, Paar- und Familiengespräche
- » Gruppentherapien / Workshops
- » Wöchentliche Kurse
- » Psychotherapierichtungen: Analytische Individualpsychologie, Kognitive Verhaltenstherapie, Systemisch- und Lösungsorientierte Therapie, Coaching
- » Die Beratung erfolgt diskret

bis » **beratung in suchtfragen**

Poststrasse 14

8953 Dietikon

Tel. 044-741 56 56

Fax: 044-741 21 31

Mail: beratung-in-suchtfragen@sd-l.ch

www.beratung-in-suchtfragen.ch

Wünschen Sie unverbindlich weitere Auskünfte?
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

So finden Sie uns

Nahe beim Bahnhof Dietikon
oder Bushaltestelle Sommerau

Bus Nr. 301, 303, 311, 314

