WORKSHOP 2021

Alkohol?
(K)ein Problem!

bis beratung in suchtfragen

Information · Beratung · Therapie | Bezirk Dietikon

Inhalt

„Ich hab‘ **kein** Problem mit Alkohol, nur **ohne**!“ Diesen Satz haben Sie vielleicht schon einmal gehört und darüber schmunzeln müssen. Doch dahinter steht ein ernstes Thema. Für viele Menschen ist der Konsum von Alkohol etwas völlig Normales, unbedenklich und dient dem Genuss. Für andere hingegen ist er alles andere als freiwillig und steuerbar sondern hat etwas Zwanghaftes.
Doch wo hört der Genusskonsum auf und wo fängt Abhängigkeit bzw. Sucht an? Wie entsteht eine Abhängigkeit und ist es möglich, wieder zu einem normalen, nicht zwanghaften Konsum zurückzukehren? Wo stehe ich selber? Habe ich bereits Folgen meines Konsums erlebt, die mich zum Nachdenken bringen, ob ich etwas verändern sollte? Wenn Sie sich mit solchen und ähnlichen Fragen beschäftigen, ist dieses Gruppenangebot etwas für Sie.
Inhaltlich orientiert sich der Kurs an dem bekannten Buch „Lieber schlau als blau“ von Johannes Lindenmeyer.

Ziel

Die Teilnehmenden

- können ihren Alkoholkonsum reflektieren und sind sich bewusst, wie er ihr Leben und Umfeld beeinflusst
- kennen ihre persönlichen Trickmuster und Risikosituationen
- sind informiert über die Wirkungsweise von Alkohol im Körper
- verfügen über Strategien für einen guten Umgang mit Alkohol und wissen, welche Konsumform (Abstinent, kontrolliertes Trinken oder aber „weiter so“ für sie am besten ist
- wissen um die Bedürfnisse, die hinter dem Alkoholkonsum stehen können und haben Möglichkeiten anders damit umzugehen
- haben in der Gruppe Unterstützung und Ermutigung auf ihrem Weg erfahren.

Daten
Donnerstag 18:00 – 19:30Uhr
11.11.21 / 18.11.21 / 2.12.21 / 9.12.21

Kursort
Poststrasse 14, 3. Stock, 8953 Dietikon

Kosten
Kostenlos für Bewohner des Bezirks Dietikon
Kosten für Auswärtige 200 Fr.

Durchführung
Bernd Zecher, Dipl. Sozialpädagoge / Systemischer Berater / Eidg. anerkannter Coach

Mail
bernd.zecher@sd-l.ch

Teilnahmevoraussetzungen
- Suchtthematik

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