

Alkohol? (K)ein Problem!

bis ➤ **beratung in suchtfra**gen

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

- ◆ kennen wichtige Fakten über die Entstehung von risikoreichem Alkoholkonsum und Sucht
- ◆ können ihren eigenen Konsum beurteilen und einschätzen
- ◆ haben Auswirkungen ihres Konsums auf ihr Leben und ihr Umfeld reflektiert
- ◆ kennen ihre persönlichen Trinkmuster und Risikosituationen
- ◆ wissen über die Wirkungsweise von Alkohol im Körper
- ◆ kennen Strategien für einen guten Umgang mit Alkohol
- ◆ sind informiert über die Konsumform „Kontrolliertes Trinken“
- ◆ haben in der Gruppe Unterstützung und Ermutigung erfahren

Daten

Dienstag 18:00 – 19:30Uhr

5.11.24 / 12.11.24 / 26.11.24 / 03.12.24

Kursort

Poststrasse 14, 4. 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

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. 314

