

Kontakt

Alkohol- und Medikamentenberatung Charlottenburg

Kaiser-Friedrich-Straße 82, 10585 Berlin
Tel. 030/ 348009-48 | charlottenburg@vistaberlin.de

Alkohol- und Medikamentenberatung Spandau

Carl-Schurz-Straße 31, 13597 Berlin
Tel. 030/ 355308-770 | spandau@vistaberlin.de

Ambulante Suchtberatung Mitte

Stromstraße 47, 10551 Berlin
Tel. 030/ 224451-100 | mitte@vistaberlin.de

Ambulante Suchtberatung Pankow

Erich-Weinert-Straße 145, 10409 Berlin
Tel. 030/ 447111-0 | pankow@vistaberlin.de

Suchtberatung Confamilia

Lahnstraße 84, 12055 Berlin
Tel. 030/ 689772-900 | confamilia@vistaberlin.de




 Angebot

KONTROLLIERTES TRINKEN



Mehr Informationen zu diesem
und anderen Angeboten der vista gGmbH
finden Sie auf unserer Internetseite

www.vistaberlin.de



Wir bieten:

- **Information und Beratung**
Lernen Sie Strategien des kontrollierten, reduzierten Alkoholkonsums zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität kennen
- **Training**
Holen Sie sich Unterstützung beim selbstbestimmten Umgang mit Alkohol

vista

Verbund für integrative soziale und therapeutische Arbeit gGmbH

Geschäftsstelle und zentrale Verwaltung

Donaustraße 83
12043 Berlin

www.vistaberlin.de



Stand: März 2016





 Ein Angebot der vista gGmbH

Unser Angebot

Sie fühlen sich mit Ihrem Alkoholkonsum nicht mehr wohl und wollen eine Veränderung?

Das Programm zum kontrollierten Trinken kann Sie dabei unterstützen!

Das ambulante Gruppenprogramm richtet sich an Menschen, die beabsichtigen, ihren Umgang mit Alkohol zu verändern. Ihr Ziel kann sein, weniger oder gar nicht mehr zu trinken.

Lernen Sie Strategien kennen, um Ihre Veränderungswünsche umzusetzen. Wir suchen gemeinsam mit Ihnen Wege zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität und positiven Freizeitgestaltung.

An zehn Gruppenterminen bearbeiten Sie verschiedene Themenschwerpunkte. Im Austausch mit anderen können Sie ihr Trinkverhalten reflektieren und einen selbstbestimmten Umgang mit Alkohol kennenlernen.

In der Gruppe sind Sie geschützt. Alle Teilnehmer*innen und die Kursleitung sind zur Vertraulichkeit verpflichtet und achten auf einen respektvollen Umgang.

Das KT-Programm

Inhalte

- Führen eines Trinktagebuchs
- Persönliche Zielfestlegung
- Strategien zur Konsumreduktion kennenlernen
- Stressbewältigung
- Alternative Freizeitgestaltung
- Umgang mit Risikosituationen und “Ausrutschen”
- Stärkung sozialer Kompetenzen
- Entdecken von persönlichen Ressourcen

Kosten

- Das Gruppenprogramm ist von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V anerkannt.
- Die Kosten für den gesamten Kurs und die Arbeitsmaterialien betragen 150,- Euro.
- Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einem Zuschuss. In der Regel bekommen Sie 50% der Kosten erstattet. Wir beraten Sie dabei!

