

Pfäffikon, 10. September 2019

## Kurs für kontrollierten Alkoholkonsum in Pfäffikon ZH

Wie viel Alkohol ist zu viel? Wann beginnt eine Sucht? Wie kann ich den Alkoholkonsum im Griff behalten, ohne abstinent zu leben?

Auf diese und weitere Fragen bietet der Kurs für kontrollierten Alkoholkonsum Antworten. Kontrollierter Alkoholkonsum ist eine Methode, die seit Jahren vielen Menschen hilft, ihren Konsum zu planen und zu kontrollieren. Dies kann aus persönlichen oder gesundheitlichen Gründen wichtig sein.

- Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihr Alkoholkonsum zu hoch ist?
- Haben Sie schon versucht, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren?
- Haben Sie dabei festgestellt, dass dies gar nicht so einfach ist?
- Haben Sie den Wunsch, weniger zu trinken ohne dabei ganz auf Alkohol zu verzichten?

Der evidenzbasierte Gruppenkurs „Kontrolliertes Trinken“ (kT) wird seit vielen Jahren in Deutschland, Österreich und in der Schweiz mit Erfolg durchgeführt. Im Zürcher Oberland bieten die Fachstellen Sucht der Bezirke Pfäffikon, Uster und Hinwil den Kurs bereits zum dritten Mal an.

Der Gruppenkurs zum kontrollierten Trinken hilft Ihnen dabei, wenn Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren, aber nicht ganz darauf verzichten wollen.

Der Kurs besteht aus 11 Modulen z.B. zu den Themen:

- Grundinformationen über Alkohol
- Führen eines Trinktagebuchs
- Bilanz des bisherigen Alkoholkonsums
- Persönliche Zielfestlegung und Strategien zur Zielerreichung

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine E-Mail damit wir ein unverbindliches Vorgespräch vereinbaren können. Gerne stellen wir Ihnen unser Angebot vor.

Fachstelle Sucht Bezirk Pfäffikon, Telefon: 044 951 15 15. E-Mail: d.dieth@sdbp.ch

### Informationen und Anmeldung

**Daten**

11., 18., und 25. November, 02., 09. und 16. Dezember 2019  
06., 13., 20. und 27. Januar sowie 09. März 2020

**Zeit**

18.00 – 20.15 Uhr

**Ort**

Fachstelle Sucht sdbp, Obermattstrasse 40, 8330 Pfäffikon ZH

**Gruppengrösse**

8 – 10 Teilnehmende

**Preis**

320.- inkl. Handbuch

**Kursleitung**

Dominique Dieth, Fachstelle Sucht Bezirk Pfäffikon

Hanspeter Kofel, Fachstelle Sucht Bezirk Uster

**Anmeldung**

Fachstelle Sucht Bezirk Pfäffikon, Telefon 044 951 15 15

[d.dieth@sdbp.ch](mailto:d.dieth@sdbp.ch)

**Für Rückfragen**

Dominique Dieth, Fachstelle Sucht

Obermattstrasse 40, 8330 Pfäffikon ZH

[d.dieth@sdbp.ch](mailto:d.dieth@sdbp.ch)