



Kontrolliertes Trinken

Für Frauen und Männer, die ihren Alkoholkonsum reduzieren wollen

Haben Sie oder andere den Eindruck, dass Ihr Alkoholkonsum zu hoch ist?
Wollen Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren?

Haben Sie gemerkt, dass eine Reduktion gar nicht so einfach ist?

Möchten Sie von den Erfahrungen anderer profitieren?

In zehn geleiteten Gruppensitzungen können Sie die Methode des kontrollierten Trinkens lernen, um es im Alltag erfolgreich anzuwenden. In den Besprechungen

- informieren wir Sie über Alkohol und den Alkoholkonsum
- ziehen Sie eine persönliche Bilanz zum bisherigen Alkoholkonsum
- entwickeln Sie hilfreiche Ziele und Absichten
- lernen Sie, Ihren Alkoholkonsum zu steuern und zu kontrollieren
- erfahren Sie, wie Sie mit Risikosituationen und Ausrutschern umgehen können
- lernen Sie, Belastungssituationen besser zu bewältigen
- erhalten Sie Impulse für die Freizeitgestaltung

Wir vermitteln die Methode des kontrollierten Trinkens auch in Einzelgesprächen.



- Ort** Berner Gesundheit, Eigerstrasse 80, 3007 Bern
- Leitung** Cécile Brunnschweiler, Tel. 032 329 33 70
cecilebrunnschweiler@beges.ch
Eva Guldener, Tel. 034 427 70 70
eva.guldener@beges.ch
- Anmeldung** Sie können sich telefonisch oder per E-Mail anmelden.
Nach Ihrer Anmeldung laden wir Sie zu einem unverbindlichen Vorgespräch ein.
- Start** Mittwoch, 2. November 2011
- Dauer, Zeit** 10-mal, jeweils mittwochs von 18.15 bis 20.30 Uhr
- Folgedaten** 9., 16., 23. und 30. November 2011
7., 14. und 21. Dezember 2011
4. und 11. Januar 2012
- Anmeldefrist** 13. Oktober 2011
- Unkostenbeitrag** Fr. 55.- für Unterlagen

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Wir engagieren uns für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Unsere Kernaufgaben sind Suchtberatung, Prävention und Sexualpädagogik. Die Dienstleistungen erbringt unsere Stiftung im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion. Wir betreiben ein aktives Qualitätsmanagement und sind QuaTheDA zertifiziert.

Mit den 4 Regionalzentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun sowie den 17 Beratungsstützpunkten im gesamten Kanton sind wir überall in Ihrer Nähe.