

Ihre Ansprechpartner*innen



Angelika Rieck

Ostwall 20, 47608 Geldern

T 02831 91 30-843

F 02831 91 30-804

rieck@diakonie-kkkleve.de



Michaela Polzin

Ostwall 20, 47608 Geldern

T 02831 91 30-854

F 02831 91 30-804

polzin@diakonie-kkkleve.de



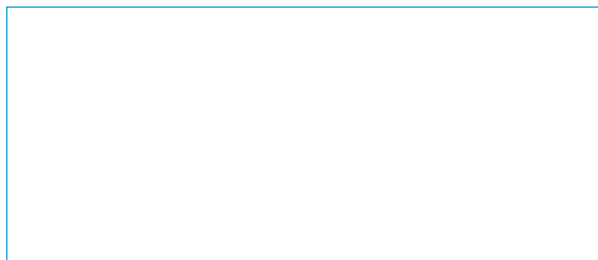
Yannick Gorthmanns

Ostwall 20, 47608 Geldern

T 02831 91 30-853

F 02831 91 30-804

gorthmanns@diakonie-kkkleve.de



Wenn Sie an dem Programm teilnehmen möchten, bitten wir um frühzeitige Anmeldung.

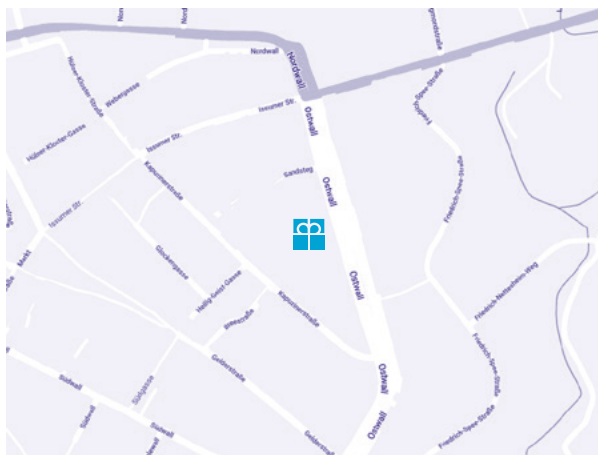
Anmeldung und Anfahrt

Diakonie im Kirchenkreis Kleve e.V.
Ostwall 20, 47608 Geldern

Telefon: 02831 / 91 30-800
infogeldern@diakonie-kkkleve.de
www.diakonie-kkkleve.de

Anfahrt

Ostwall 20, 47608 Geldern



Quelle: Google Maps

Diakonie 
im Kirchenkreis Kleve e.V.



Kontrolliertes Trinken

Möchte ich meinen
Alkoholkonsum verändern?

Gruppenprogramm
gefördert von

 Evangelisches Erwachsenenbildungswerk
Nordrhein

Stand: 08/2022

DIAKONIE



Es gibt häufig Gelegenheit, Alkohol zu trinken.

Fragen Sie sich ...

- Haben Sie oder andere den Eindruck, dass Ihr Alkoholkonsum zu hoch ist?
- Haben Sie den Wunsch, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren?
- Ist der völlige Verzicht auf Alkohol nicht Ihr Ziel?
- Haben Sie festgestellt, dass weniger zu trinken gar nicht so einfach ist?

Wenn Sie diese vier Fragen mit „Ja“ beantworten, kann „Kontrolliertes Trinken“ für Sie der richtige Schritt sein. Eine Entscheidungshilfe bietet auch ein Fragebogen. Er kann unter www.kontrolliertes-trinken.de angefragt werden. Oder Sie sprechen uns als Fachkräfte für „Kontrolliertes Trinken“ an.

Gruppenprogramm

Für alle Interessierten bieten wir das Gruppenprogramm „Kontrolliertes Trinken“ an. Zehn bis zwölf Gruppenabende helfen jedem Einzelnen, sich von den Fachkräften und durch die Gruppe unterstützen zu lassen. Die Abende bieten Raum für den thematisch strukturierten Austausch und das Eingehen auf die persönliche Lebenssituation. Vor dem Beginn des Gruppenprogramms erfolgt eine individuelle Beratung.

Die Inhalte

- Grundwissen Alkohol
- Pro und Contra Veränderung
- Bilanz ziehen
- Konsumziele festlegen
- Strategien zur Zielerreichung
- Risikosituationen erkennen
- Ausrutscher meistern
- Freizeit genießen
- Belastungen erkennen
- Belastungen angehen
- Nein-Sagen lernen
- Erfolge sichern

Zieloffen und selbstbestimmt

„Kontrolliertes Trinken“ ist ein Selbstmanagement-Programm zur gezielten Reduktion des Alkoholkonsums. Diakonie-Fachleute unterstützen Sie dabei, den Konsum einzuschränken oder ganz einzustellen. Das Programm ist zieloffen. Jede Reduzierung des Konsums ist ein Erfolg. Das Ziel und das Tempo der Veränderung stecken Sie sich selbst. Sprechen Sie uns an!



Kontrolliertes Trinken

Das Trinkverhalten wird eigenständig in Grenzen gehalten. Eine wöchentliche Festlegung der maximalen Konsummenge am Tag und pro Woche sowie die Festlegung der konsumfreien Tage helfen dabei. Das Programm eignet sich für alle, die an ihrem Konsum etwas ändern wollen, aber nicht abstinent leben möchten oder können.

www.kontrolliertes-trinken.de