



## Alkoholkonsum – selbst bestimmt

Haben Sie den Eindruck, Ihr Alkoholkonsum sei zu hoch und Ihre Gesundheit und/oder Ihr Leistungsvermögen leidet darunter? Haben Sie festgestellt, dass eine Reduktion des Alkoholkonsums gar nicht so einfach ist? Das Trainingsprogramm «kontrolliertes Trinken» unterstützt Sie dabei in 10 Schritten, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.

### Kontrolliert trinken

Beim kontrollierten Konsum wird die Trinkmenge nach einem selbständig festgelegten Trinkplan reduziert. Das ambulante Programm basiert auf einer wissenschaftlich fundierten Methode von Prof. Dr. J. Körkel, die Teilnehmer/innen bei der Reduktion ihres Alkoholkonsums unterstützt.

### Wer kann teilnehmen

Das Programm zum kontrollierten Konsum eignet sich für Menschen mit einem risikohaften, erhöhten oder missbräuchlichen Alkoholkonsum. Für Alkoholabhängige stehen auf unseren Fachstellen andere Beratungs- und Therapieangebote zur Verfügung.

## Inhalt des Trainingsprogrammes

In den 10 Sitzungen werden folgende Themenbereiche aufgegriffen:

- Informationen zu Alkohol und Alkoholkonsum
- Führen des Trinktagebuches
- Persönliche Bilanz zum bisherigen Alkoholkonsum
- Festlegen persönlicher Ziele für den eigenen Alkoholkonsum
- Strategien der Zielerreichung
- Umgang mit Risikosituationen und Ausrutschern
- Alkoholfreie Bewältigung von Belastungssituationen
- Alkohol und Freizeit
- Informationen über weitere Unterstützungsangebote

## Einzelprogramm (EkT)

Inhalt: 10 Einzelgespräche à 60 Minuten  
(Die Teilnahme an den Sitzungen ist kostenlos.)

Kosten: Einmalig CHF 45.– für die Kursunterlagen

Start: Jederzeit möglich, Informationen erhalten Sie auf unseren Fachstellen

## Kontakt

### Fachstellen für Alkohol- und Suchtprobleme im Kanton Bern

#### Bern

Zeughausgasse 39, 3011 Bern  
Telefon 031 311 11 56  
fs.bern@blaueskreuzbern.ch

#### Langenthal

Marktgasse 36, 4900 Langenthal  
Telefon 062 922 29 23  
fs.langenthal@blaueskreuzbern.ch

#### Biel-Bienne

Bahnhofplatz 2, 2502 Biel,  
Telefon 032 322 61 60  
fs.biel@blaueskreuzbern.ch

#### Thun

Kasernenstrasse 17, 3600 Thun  
Telefon 033 222 01 77  
fs.thun@blaueskreuzbern.ch

[www.blaueskreuzbern.ch](http://www.blaueskreuzbern.ch)

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg ist eine Fachorganisation für Suchtfragen mit 13 Standorten und rund 60 Mitarbeitenden. Es engagiert sich im Bereich der Suchtprävention und unterstützt von Sucht betroffene Menschen durch Beratung und Integration. Es ist politisch und konfessionell unabhängig.



Kanton Bern  
Canton de Berne

Partner der Gesundheits-, Sozial-  
und Integrationsdirektion

IIIIII KANTON **solothurn**

Umsetzungspartner des Amtes  
für soziale Sicherheit

