



## „Kontrolliertes Trinken“

### Bewusst Alkohol genießen mit dem Programm „Kontrolliertes Trinken“

Der Caritasverband Frankfurt bietet seit 2001 das Präventionsprogramm für Risikokonsumenten an. Dieses gibt es als Gruppen- und als Einzelangebot.

Das Programm „Kontrolliertes Trinken“ ist für Sie geeignet, wenn

- Sie riskant Alkohol konsumieren.
- Sie den Wunsch haben, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.

**Bei bestehender Alkoholabhängigkeit ist dieses Programm nicht geeignet.**

## Kostenregelung

Vor Beginn des Kurses wird in der Regel ein diagnostisches Vorgespräch (40 €) geführt.

Die Teilnahmegebühr für die 10 Gruppenabende (à 90 min) beträgt 330 €.

Das Einzelprogramm zum „Kontrollierten Trinken“ (EKT) umfasst 10 Einzelsitzungen (à 50 min) zum Preis von je 56 €.

Viele gesetzliche Krankenkassen gewähren einen Zuschuss zu den Kursgebühren.

In finanziellen Härtefällen können individuelle Absprachen getroffen werden.

## Programm „Kontrolliertes Trinken“

### Folgende Themen werden bearbeitet:

- Grundinformationen über Alkohol
- Führen eines Trinktagebuches zur Selbstbeobachtung
- Auseinandersetzung mit der Einstellung zum eigenen Alkoholkonsum
- Umgang mit Risikosituationen
- Erlernen von Strategien zur Konsumbegrenzung
- Einüben neuer Problembewältigungsstrategien ohne Alkohol
- Informationen über abstinenzorientierte Behandlungsmöglichkeiten

Alle Teilnehmer/-innen erhalten eine Arbeitsmappe mit ausführlichen Materialien.

**Weitere Informationen zum „Kontrollierten Trinken“ finden Sie unter:**  
**[www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de)**