

# Alkohol? (K)ein Problem!

## Inhalt

„Ich hab' **kein** Problem mit Alkohol, nur **ohne!**“ Diesen Satz haben Sie vielleicht schon einmal gehört und darüber schmunzeln müssen. Doch dahinter steht ein ernstes Thema. Für viele Menschen ist der Konsum von Alkohol etwas völlig Normales, unbedenklich und dient dem Genuss. Für andere hingegen ist er alles andere als freiwillig und steuerbar sondern hat etwas Zwanghaftes.

Doch wo hört der Genusskonsum auf und wo fängt Abhängigkeit bzw. Sucht an? Wie entsteht eine Abhängigkeit und ist es möglich, wieder zu einem normalen, nicht zwanghaften Konsum zurückzukehren? Wo stehe ich selber? Habe ich bereits Folgen meines Konsums erlebt, die mich zum Nachdenken bringen, ob ich etwas verändern sollte? Wenn Sie sich mit solchen und ähnlichen Fragen beschäftigen, ist dieses Gruppenangebot etwas für Sie.

Inhaltlich orientiert sich der Kurs an dem bekannten Buch „Lieber schlau als blau“ von Johannes Lindenmeyer.

## Ziel

Die Teilnehmenden

- ◆ können ihren Alkoholkonsum reflektieren und sind sich bewusst, wie er ihr Leben und Umfeld beeinflusst
- ◆ kennen ihre persönlichen Trickmuster und Risikosituationen
- ◆ sind informiert über die Wirkungsweise von Alkohol im Körper
- ◆ verfügen über Strategien für einen guten Umgang mit Alkohol und wissen, welche Konsumform (abstinent, kontrolliertes Trinken oder aber „weiter so“) für sie am besten ist
- ◆ wissen um die Bedürfnisse, die hinter dem Alkoholkonsum stehen und Sie haben Möglichkeiten entwickelt anders damit umzugehen
- ◆ haben in der Gruppe Unterstützung und Ermutigung auf ihrem Weg erfahren.

## **Daten**

Donnerstag 18:00 – 19:30Uhr

1.11.22 / 8.11.22 / 15.11.22 / 29.11.22

## **Kursort**

Poststrasse 14, 3. Stock, 8953 Dietikon

## **Kosten**

Kostenlos für Bewohner des Bezirks Dietikon

Kosten für Auswärtige 200 Fr.

## **Durchführung**

Bernd Zecher, Dipl. Sozialpädagoge /

Systemischer Berater / Eidg. anerkannter Coach

## **Mail**

bernd.zecher@sd-l.ch

## **Teilnahmevoraussetzungen**

❖ Suchtthematik

## Kontakt / Anmeldung

Telefonisch erreichen Sie uns

Montag bis Freitag 08:30 bis 12:00 Uhr

13:30 bis 17:00 Uhr

Sprechstunden auch abends.

## Unser Angebot

- ◆ Informationen, Beratungen und Therapien in Deutsch, Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch
- ◆ Einzel-, Paar- und Familiengespräche
- ◆ Gruppentherapien / Workshops
- ◆ Wöchentliche Kurse
- ◆ Psychotherapierichtungen: Analytische Individualpsychologie, Kognitive Verhaltenstherapie, Systemisch- und Lösungsorientierte Therapie, Coaching
- ◆ Die Beratung erfolgt diskret

## bis ◆ beratung in suchtfragen

Poststrasse 14

8953 Dietikon

Tel. 044-741 56 56

Fax: 044-741 21 31

Mail: [beratung-in-suchtfragen@sd-l.ch](mailto:beratung-in-suchtfragen@sd-l.ch)

[www.beratung-in-suchtfragen.ch](http://www.beratung-in-suchtfragen.ch)

Wünschen Sie unverbindlich weitere Auskünfte?

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

## So finden Sie uns

Nahe beim Bahnhof Dietikon  
oder Bushaltestelle Sommerau

Bus Nr. 301, 303, 311, 314

