

4. Abschluss und Nachbefragungen

Nach Abschluss der Gruppensitzungen findet ein Einzelgespräch statt, in dem Ihre Zielsetzungen und das, was bisher erreicht wurde, abgeglichen werden und weitergehende Empfehlungen gegeben werden. In einem Zeitraum von einem halben Jahr werden Sie nachbefragt, wie es mit Ihnen weiter gegangen ist.

Programmleitung

Heino Hübner
Dipl.-Psychologe u. Psychologischer Psychotherapeut,
seit über 25 Jahren in der Beratung und Behandlung
von Suchtrisiken tätig.

Kosten

Die Kosten für die Teilnahme am Programm,
einschließlich aller Gruppen- und Einzelsitzungen und
anfallender Materialkosten betragen 220,- Euro.

Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kos-
ten bei einem regulären Abschluss. Sprechen Sie
uns an!



Interesse?!

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Rufen Sie uns an!

Im Vorgespräch können wir alle Fragen mit Ihnen
besprechen, so dass Sie zu einer für sich selbst guten
Entscheidung kommen.

Kontakt

Tel 06021 39 22 80

Fax 06021 39 22 59

Email psb@caritas-aschaffenburg.de

www.suchtberatung-aschaffenburg.de

Termine

Die Gruppentermine finden voraussichtlich jeweils
von 18.30 bis 20.00 Uhr statt.

Über den Beginn des nächsten Programms
informieren wir Sie gerne auf Anfrage.

HIGH ^{Light}

Programm zur Reduzierung
riskanten Alkoholkonsums



Das Programm kann für Sie interessant sein,
wenn...

Psychosoziale Beratungsstelle
Treibgasse 26
63739 Aschaffenburg



... Sie Alkohol trinken, um sich zu stabilisieren oder einen Kater los zu werden.

... Sie mit Ihrem Trinken bereits bei anderen Anstoß erregen, weil Sie nach deren Meinung zu viel trinken.

... Sie sich zeitweise wegen ihres Trinkens schuldig fühlen.

... Sie bereits daran denken, weniger zu trinken, und nach Möglichkeiten der Unterstützung suchen.

Der Nutzen für Sie

Ziel unserer gemeinsamen Arbeit wird es sein, Ihnen Instrumente „an die Hand“ zu geben, ihren Alkoholkonsum nachhaltig zu reduzieren. Als „Nebeneffekt“ erreichen Sie durch die Arbeit an ihren persönlichen Zielen eine spürbar verbesserte Lebensqualität.

Das Programm zur Reduzierung riskanten Trinkens, wie es von der PSB Aschaffenburg durchgeführt wird, basiert auf den Erkenntnissen und Methoden der Suchtforschung, der systemischen (Familien-)Therapie und der lösungsorientierten Kurzzeittherapie (n. Steve de Shazer).

Wir wollen mit Ihnen an Ihren Zielen arbeiten.

Während in der Beratung und Behandlung süchtig konsumierender Menschen Nullkonsum das Ziel ist, lassen wir uns in diesem Programm von unseren Erfahrungen und Ihren eigenen Zielvorstellungen leiten. Das Programm will gerade auch die Menschen ansprechen, die sich über ihren eigenen Konsum Gedanken machen, ohne sich als abhängig zu betrachten, und Veränderungen anstreben. Wir sehen darin eine Chance, frühzeitiger eine positive Entwicklung einleiten zu können.

Das Programm ist demnach nicht für Menschen geeignet mit Trinkmustern, die Formen des süchtigen Trinkens (n. ICD-10) entsprechen.

Diese Menschen werden über die für sie geeigneten Möglichkeiten informiert und auf Wunsch auch dementsprechend betreut.

Der Ablauf

Das Programm wird in der Regel als Gruppenprogramm durchgeführt.

Eine Durchführung im Einzelsetting ist ebenfalls möglich.

Es beinhaltet 10 Sitzungen à 1 1/2 Stunden in einem Zeitraum von einem halben Jahr. Auch bei einer Gruppendurchführung sind zwischen den Sitzungen Einzelcoachings möglich, wenn dies so gewünscht wird.

1. Klärungsgespräch

Der Entscheidung für das Programm geht ein Klärungsgespräch voraus, in dem die persönliche Eignung für das Angebot geprüft wird und gegebenenfalls auch Alternativvorschläge gemacht werden.

2. Diagnostische Sitzung

Dem Sondierungsgespräch schließt sich eine diagnostische Sitzung an. Diese dient der Erhebung von Daten bezüglich der Problem-situation und der Ideen von Lösungen und Zielen.

Auch eine Untersuchung durch Ihren Hausarzt wird empfohlen.

3. Die Gruppensitzungen

Die Gruppensitzungen beinhalten die folgenden Elemente:

Informationen über Alkohol
Selbstbeobachtung als Voraussetzung für Veränderung
Erarbeiten eines persönlichen Risikoprofils
Entwicklung persönlicher Zielsetzungen und Arbeit an den persönlichen Zielen
Einübung von Entspannungsverfahren
Umgang mit Rück-/Vorfällen
Stabilisierung des Erreichten

