

## Vergessen Sie`s!

Wenn Sie

- bereits zufrieden abstinent leben,
- aus medizinischer Sicht Alkohol nicht trinken dürfen,
- Medikamente einnehmen, bei denen ein gleichzeitiger Alkoholkonsum schädlich ist,
- Schwanger werden möchten, schwanger sind oder Ihr Kind stillen,
- Unter Alkoholeinfluss zu unbedachten Handlungen mit gravierenden Folgen neigen (Gesetzesverstöße, unkontrollierbare Aggressivität usw.),

ist Verzicht auf Alkohol der bessere Weg. Dann können Sie an diesem Seminar nicht teilnehmen!

## Die Anmeldung

Sie interessieren sich für eine Teilnahme am Seminar lieber weniger. Vereinbaren Sie gern ein Vorgespräch mit:

**ingus**

integration von  
gesundheitsförderung und suchtprevention



**Sie trinken gern  
Alkohol**

**und  
manchmal**

**übertreiben  
Sie ?!**

**Lieber weniger hilft Ihnen bei der  
Reduzierung Ihres Alkoholkonsums.**

## Das Seminar

**Das Seminar ist ein Angebot an alle, die in einer Gruppe und unter fachlicher Anleitung lernen möchten, weniger zu trinken.**

- Sie denken, dass Sie weniger Alkohol trinken sollten.
- Sie machen sich manchmal Sorgen über Ihre Trinkmenge.
- Sie haben durch Ihren Alkoholkonsum erste gesundheitliche Probleme.
- Ihr Arzt hat Ihnen geraten, Ihren Alkoholkonsum einzuschränken.
- Sie haben wegen Ihres Trinkens Ärger mit Ihrer Partnerin oder ihrem Partner.
- Sie sind am Arbeitsplatz schon wegen Ihres Trinkens aufgefallen. Sie wurden von Freunden oder Verwandten darauf angesprochen.
- Ihre Versuche, das Trinken einzuschränken, sind fehlgeschlagen.

**Dann sind Sie im Seminar richtig!**

## Die Seminarthemen

**Informationen zum riskanten Trinken**

**Ihre Wünsche und Ziele**

**Das neue, andere Trinken**

**Schwierige Situationen**

**Alternativen zum Trinken**

## Der Ablauf

Treffen: sechs Abende im 14-tägigen Abstand und siebenter Block nach zwei Monaten

Teilnehmerzahl: min. acht, max. 15 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Leitung: fachliche Leitung aus dem ingus - Team

Die Mitarbeiter von ingus unterliegen der Schweigepflicht. Vertraulichkeit wird zugesichert.