

Gruppenkurs für kontrollierten Konsum von Alkohol, Tabak und/oder Cannabis

Experimentieren – Trainieren – nachhaltig verändern

Zielgruppe	Personen, die aus gesundheitlichen und/oder persönlichen Gründen ihren Konsum reduzieren, aber nicht ganz darauf verzichten möchten.
Inhalt	Der Kurs besteht aus 6 Einheiten zu den Themen: - Grundinformationen zu Alkohol/Tabak/Cannabis - Führen eines Konsumtagebuchs - Bilanz des bisherigen Konsums - Persönliche Zielfestlegung - Strategien zur Zielerreichung - Risikosituationen - Umgang mit Ausrutschern und Gefährdungssituationen - Bewältigung von Belastungen - Freizeitgestaltung
Dauer	Sechs Kursabende von 18:30 – 20.30 Uhr Ein Nachfolgeabend
Gruppen- grösse	6 – 10 Teilnehmende
Ort	Sophie-Guyer-Strasse 9, 8330 Pfäffikon ZH
Kosten	Fr. 100.- inkl. Manual
Vertraulichkeit	Diskretion und Verschwiegenheit sind für alle Teilnehmenden verbindlich. Die Beratenden unterstehen der Schweigepflicht. Eine Entbindung von der Schweigepflicht erfordert das persönliche Einverständnis des/der Teilnehmer/in.
Informationen / Anmeldung	In einem persönlichen Vorgespräch erhalten Sie die Möglichkeit zu prüfen, ob der Kurs für Sie geeignet ist. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.
Kontakt	Fachstelle Sucht Bezirk Pfäffikon Sophie-Guyer-Strasse 9, 8330 Pfäffikon ZH Telefon 044 951 15 15 sucht@sdbp.ch www.sdbp.ch Fachstelle Sucht Bezirk Hinwil Pappelstrasse 16, 8620 Wetzikon Telefon 044 933 30 40 info@fsbh-zo.ch www.fsbh-zo.ch