



Trainingsprogramm Kontrolliertes Trinken

Den eigenen Alkoholkonsum gezielt senken

Was tun, wenn man vermutet, dass man zu viel Alkohol trinkt? Was tun, wenn man merkt, dass eine Reduktion gar nicht so einfach ist?

Für Menschen, die ihren Alkoholkonsum reduzieren möchten, bietet die Berner Gesundheit **neu** ein Trainingsprogramm „Kontrolliertes Trinken“ an. In zehn Sitzungen wird die Konsumreduktion Schritt für Schritt geplant und im Alltag durchgeführt. Zuerst wird der eigene Alkoholkonsum analysiert. In weiteren Schritten setzen sich die Teilnehmenden realistische Ziele hinsichtlich Trinkmenge und –häufigkeit. Um diese Ziele zu erreichen, werden passende Strategien entwickelt und umgesetzt. Das Trainingsprogramm der Berner Gesundheit kann entweder als Einzel- oder als Gruppenprogramm absolviert werden.

Die Berner Gesundheit engagiert sich für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Suchtberatung, Suchtprävention und Sexualpädagogik sind dabei ihre Kernaufgaben. Diese Dienstleistungen erbringt sie gratis im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion.

- Beratung/Therapie von Menschen mit Suchtproblemen oder ihren Angehörigen (Alkohol, Medikamente, Tabak, Glücksspiele, Essstörungen usw.)
- Beratung und Unterstützung bei der Planung/Durchführung von wirksamen Präventionsmassnahmen (Sucht, Gewalt, Mobbing usw.)
- Sexualpädagogik: Lektionen in Schulklassen und Beratung von Jugendlichen, Lehrkräften und Eltern
- Abgabe und Ausleihe von Büchern, Broschüren, Lehrmitteln, Videos, DVD usw.

Mit den vier Zentren in Thun, Bern, Biel und Burgdorf sowie den sechzehn Beratungsstützpunkten im Kanton Bern ist die Berner Gesundheit auch in Ihrer Nähe.

Berner Gesundheit, Zentrum Oberland, Krankenhausstrasse 14E, 3006 Thun, Telefon 033 225 44 00, E-Mail thun@beges.ch, www.bernergesundheits.ch.