



Konsumreduktionsprogramm kT/KISS

Änderung des Alkohol- oder Drogenkonsums in 3 Monaten

Ziel und Inhalt

Mittels eines strukturierten Programmhandbuchs setzen sich die Teilnehmenden in 10 bis 12 wöchentlich angelegten Sitzungen mit ihrem bisherigen Konsum auseinander und lernen, bewährte Strategien zum Umgang mit Risikosituationen sowie Ausrutschern kennen. Mit dem übergeordneten Ziel, den eigenen Konsum in den Griff zu bekommen sowie ihn längerfristig im Griff zu behalten.

Methoden

Arbeitsblätter gemäss Methoden der modernen Erwachsenenbildung und Coaching nach verhaltenstherapeutischem Ansatz.

Leitung

Deborah Stutz, Suchtberaterin
Kontakt: deborah.stutz@bzbplus.ch

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene mit Wohnsitz im Kanton Aargau. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Daten, Zeit, Ort

Einzelkurs	10 bis 12 Termine à 50 Minuten
Gruppenkurs:	10 bis 12 Termine à 135 Minuten, inkl. Pause
Start:	regelmässig, ab 3 Anmeldungen in Gruppen
Daten:	nach Vereinbarung
Ort:	BZBplus, Mellingerstrasse 30, 5400 Baden

Anmeldung und Kosten

Anmeldung per Telefon 056 200 55 77 oder Mail an info@bzbplus.ch mit Angabe von Name, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer und Mailadresse.

Nach Anmeldung wird ein Vorgespräch bei der Kursleiterin vereinbart.

Unkostenbeitrag: Programm-Handbücher, je nach Programm zwischen CHF 20 und 30

Weitere Infos unter: www.kontrolliertes-trinken.de & www.kiss-heidelberg.de