

Kontrolliertes Trinken (kT)

kT ist ein zieloffenes, ambulantes Einzelprogramm, in dem das kontrollierte Trinken oder die Abstinenz angestrebt werden kann. Es wendet sich an alle Menschen, die eine Veränderung ihres Alkoholkonsums wünschen. kT kann in 10 Einheiten à 60 Minuten erlernt werden. Das Programm ist strukturiert, inhaltsbezogen und wird systematisch vermittelt.

Nach einer Bestandsaufnahme wird die Trinkmenge nach einem festgesetzten Trinkplan reduziert. Die Teilnehmenden legen wöchentlich folgende Ziele fest:

- die maximale Konsummenge pro Tag
- die Anzahl der alkoholfreien Tage
- den Gesamtkonsum der Woche

Für das Erreichen der Ziele werden Strategien erarbeitet. Die Umsetzung der selbstgesteckten Ziele wird in den Folgeterminen jeweils besprochen.

Die Suchtberatungsstelle der SDM, Heerbrugg bietet die Durchführung und Begleitung dieses Programmes an. Die Beratungen sind vertraulich und unentgeltlich. Lediglich für die Unterlagen werden 30 Franken verrechnet.

Für wen ist kT ungeeignet?

- bereits bestehende Abstinenz (oder behördliche Anordnungen, welche eine Abstinenz erfordert)
- Schwangerschaft oder Stillzeit
- alkoholsensible körperliche Schädigungen oder Medikamente (z.B. Leberschädigungen)

Gerne beraten wir Sie individuell bei uns in Heerbrugg:

Soziale Dienste Mittelrheintal | Beratung Familie, Soziales, Sucht
Widnauerstrasse 8 | 9435 Heerbrugg
071 726 11 44 | beratung-fss@s-d-m.ch | www.s-d-m.ch