

Information rund um Alkohol

Diese Gruppe wendet sich an Personen, die sich mit ihrem Alkoholkonsum oder ihrer Alkoholabhängigkeit aktiv aus-einandersetzen wollen.



In der Gruppe erhalten Sie einerseits aktuelles Wissen zum Thema Alkohol. Andererseits habe Sie die Möglichkeit, sich in einer Gruppe von Betroffenen mit Ihrem Substanzkonsum auseinanderzusetzen. Ziel der Gruppentherapie ist es, dass Sie sich Ihr persönliches Konsumziel setzen und Strategien entwickeln, wie Sie Ihr Ziel erreichen können.

Die Gruppentherapie findet an 6 Abenden statt. Das Programm besteht aus der Vermittlung von Informationen zum Thema Alkoholkonsum und ermöglicht gleichzeitig einen Austausch von persönlichen Erfahrungen der Gruppenmitglieder. Die Gruppe findet in einem geschützten Rahmen statt.

Auf der Basis dieser Informationen verfügen Sie über die Voraussetzungen, um am Ende der Gruppe einen klaren inneren Entscheid über Ihre Lebensgestaltung bezüglich Substanzkonsum zu treffen.



Themen der Gruppenabende

1. Abend

Der Alkoholkonsum in unserer Gesellschaft. Welcher Konsum ist «normal»? Wann ist der Konsum ein Risiko? Wo beginnt eine Abhängigkeit?

2. Abend

Muster und Folgen des Konsums: Vorstellung der verschiedenen Konsummuster (z.B. Pegeltrinker oder Konsum bei Problemen). Welche Folgen hat der Konsum möglicherweise für mich und andere?

3. Abend

Was sind die Vor- und Nachteile des unkontrollierten Konsums, des kontrollierten Konsums und der Abstinenz? Die Teilnehmenden erarbeiten eigene Ziele.

4. Abend

Wie erreiche ich mein Konsumziel? Was ist das sogenannte «Suchtgedächtnis»? Was ist der Unterschied zwischen einem «Rückfall» und einem sogenannten «Konsumereignis»?

5. Abend

Persönlicher Erfahrungsbericht einer ehemaligen Patientin mit der Möglichkeit Fragen zu stellen.

6. Abend

Ideen zur (Neu-) Gestaltung des Lebensalltags, um die eigenen Ziele zu erreichen. Rückblick auf die Gruppe sowie Feedbackrunde.

Leitung

Rebecca Schlegel, eidg. anerkannte Psychotherapeutin
Mirjam Abt, MSc in Sozialer Arbeit

Zeiten/Daten

Donnerstag, **17.45 – 19.45 Uhr**
12.2. / 19.2. / 26.2. / 5.3. / 12.3. / 19.3.2026

Kursort

Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach
Gruppenraum im 2. Stock
Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten

Teilnahmebedingungen

Wille und Bereitschaft, sich mit seinem Alkoholkonsum auseinanderzusetzen.
Erscheinen im nüchternen Zustand – Abstinenz während den Kursabenden

Anmeldung

Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach
Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten, www.fabb.ch
per Mail: info@fabb.ch
Telefon: 044 804 11 66 (Bürozeiten)
oder direkt via Therapeut:in