

## Kontrolliertes Trinken

Mit diesem Angebot möchten wir Menschen ansprechen, die ihren Alkoholkonsum reduzieren, jedoch nicht oder noch nicht abstinenter leben möchten.

### Kurzbeschreibung

Sie machen sich Gedanken zu ihrem Alkoholkonsum, weil Sie von Menschen aus Ihrem Umfeld darauf angesprochen wurden und/oder Sie haben deswegen bereits schon in verschiedenen Lebensbereichen Schwierigkeiten bekommen.

Vielleicht haben Sie auch schon erfolglos versucht Ihren Konsum zu reduzieren oder ganz auf Alkohol zu verzichten? Dann könnte das "Kontrollierte Trinken" eine Möglichkeit für Sie sein, einen Weg zum risikoarmen Konsum zurückzufinden.

### Was ist "Kontrolliertes Trinken"?

„Kontrolliertes Trinken“ ist eine Methode, die von Prof. Joachim Körkel entwickelt wurde, um von einem problematischen oder schädlichen Alkoholkonsum zu einem risikoarmen Konsum zu gelangen.

Man spricht dann von einem "kontrollierten Trinken" oder besser gesagt von einem "(selbst)kontrollierten Trinken", wenn eine Person ihr Trinkverhalten an einem zuvor festgelegten Trinkplan ausrichtet. Es handelt sich also um einen disziplinierten, geplanten und limitierten Alkoholkonsum. Dabei sind folgende Festlegungen vorzunehmen:

- Anzahl alkoholfreier Tage pro Woche
- Maximale Konsummengen an Trinktagen
- Maximaler Gesamtkonsum in der ganzen Woche

Neben der Alkoholmenge können in einem Wochenplan je nach individuellem Bedarf auch Rahmenbedingungen des Konsums festgelegt werden.

Das Trinktagebuch spielt dabei eine wichtige Rolle, um die selbst gewählten Ziele zu erreichen.

### Beratungsziele

- Autonome Entscheidungen und Selbstbestimmung fördern
- Stärkung der Veränderungsmotivation
- Förderung des Selbstwertgefühls und der Lebensqualität der Betroffenen

### Kosten / Zeitaufwand

Die Beratungen sind unentgeltlich.

In einem Erstgespräch klären wir mit Ihnen ab, ob das "Kontrollierte Trinken" für Sie eine Möglichkeit darstellen könnte. Falls Sie sich dafür entscheiden können, müssen Sie mit einem Zeitaufwand von ca. 10 Beratungsterminen rechnen.

### Kontakt

Andreas Krauer: 052 304 26 66  
andreas.krauer@ajb.zh.ch

Caroline Lipp: 052 304 26 65  
caroline.lipp@ajb.zh.ch