



Kontrolliertes Trinken

Kontrolliertes Trinken – Treffen Sie eine Entscheidung, wie Sie mit Alkohol umgehen möchten.

Alkohol ist für viele von uns ein täglicher Begleiter

Alkohol ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet und genießt ein hohes Mass an Akzeptanz. Die meisten Menschen können mühelos damit umgehen. Dennoch kann er für viele zum Problem werden. Belastende Lebensereignisse und -situationen können dazu führen, dass die Trinkgewohnheiten sich langsam oder schnell verändern und zu einem erhöhten und damit selbstschädigenden Konsummuster führen.

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 zurück zu finden.

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 alkoholfreie Tage pro Woche
- Maximale Konsummengen an Trinktagen
- Maximaler Gesamtkonsum pro Woche

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

Natürlich ist es auch wichtig, sich mit den Motiven des Alkoholkonsums auseinander zu setzen, Strategien zur Reduktion und Alternativen zum Konsum zu entwickeln.



Den eigenen Alkoholkonsum verändern

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und bereit sind, an Ihrem Alkoholkonsum etwas zu verändern, dann informieren und begleiten wir Sie gerne dabei, Wege und Möglichkeiten zu finden, um Ihren Alkoholkonsum wieder auf ein risikoarmes Mass zu reduzieren.