



Frau Sucht Zukunft
StoffBruch

Konsumreduktionsprogramm

Kontrolliertes Trinken

für Frauen, trans*, inter* und nicht-binäre Personen

Weniger Alkohol – mehr Gesundheit

Trink-Tagebuch

Woche vom: _____ bis: _____

Tag	Uhrzeit	Art und Menge des Alkohols (Alkoholprozentangabe)	Anzahl	
			Ist	Plan
	15 ⁰⁰	1 großes Bier		

Ort / anwesende Personen	Auslöser (Situation, Gefühle, Gedanken)	Alkoholfreie Tage:		Tageshöchstmenge:	
		Plan:	Ist:	Plan:	Ist:
alleine	stress				
Frau und Partner	Zw...				

Bei **FrauSuchtZukunft e.V.** bieten wir das Konsumreduktionsprogramm zum **kontrollierten Trinken (kT)** an. Es handelt sich um ein **10-wöchiges** Programm zur **Trinkmengenreduktion**.

- Schwerpunkt dieses Programms ist die **aktive Auseinandersetzung** mit dem eigenen Alkoholkonsum
- Auseinandersetzung u.a. durch Führen eines Trinktagebuchs, Umgang mit Trinkaufforderungen und Erkennen eigener Gefahrensituationen
- Ein **Veränderungswunsch** sollte vorhanden sein, eine Abstinenz wird dabei jedoch nicht zwangsläufig angestrebt
- Teilnahme auch bei Konsum weiterer Substanzen möglich
- **kT** wird als **Gruppenprogramm** angeboten, kann in Absprache aber auch im Einzelsetting mit der Beraterin durchgeführt werden

Das Programm findet in deutscher Lautsprache statt und richtet sich an alle Frauen, trans*, inter* und nicht-binären Personen.

Bei Fragen und Interesse einer Terminvereinbarung setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung:

Telefon: 030 - 782 89 89 (FAM)

E-Mail: stoffbruch@frausuchtzukunft.de
(bitte geben Sie im **Betreff „kT“** an)

Weitere Informationen finden Sie unter www.frausuchtzukunft.de