

Kontrolliertes Trinken – eine Alternative für Sie?



Information für Betroffene,
Angehörige, Arbeitgeber, Fachleute und
weitere Personen

asbm alkohol- und
suchtberatung
bezirk meilen

Kontrolliertes Trinken

Eine Alternative für Sie?

Manchen Leuten mit problematischem Alkoholkonsum ist es nicht möglich, ganz auf Alkohol zu verzichten. Sie können sich eine totale Abstinenz nicht vorstellen. Oder sie haben festgestellt, dass es ihnen ohne Unterstützung nicht gelingt den Konsum zu stoppen.

Für diese Menschen kann die Methode des «Kontrollierten Trinkens» einen ersten Schritt Richtung positiver Veränderung darstellen.

Was ist «Kontrolliertes Trinken»?

«Kontrolliertes Trinken» bedeutet, sein Trinkverhalten an einem festgelegten Trinkplan auszurichten und sich an selbst bestimmte Trinkregeln zu halten.

Sie möchten Ihr Konsumverhalten ändern und wünschen sich dabei professionelle Begleitung? Wir bieten Ihnen eine kostenlose Beratung an. Im Gespräch klären wir gemeinsam ab, ob «Kontrolliertes Trinken» für Sie in Frage kommt.

Wir sind politisch und konfessionell neutral und unterstehen der Schweigepflicht. Die Beratungen sind für Einwohner des Bezirks Meilen unentgeltlich.

Bruechstrasse 16
8706 Meilen
Telefon 044 923 05 30
Fax 044 923 05 33
info@asbm.ch
www.asbm.ch

asbm

alkohol- und
suchtberatung
bezirk meilen