

## Think - Talk - Do

Ein Gruppenprogramm  
über acht Abende:

„Wie halte ich es  
mit meinem  
Alkoholkonsum?“

Voraussetzung:

Bereitschaft, während des  
Programms auf Alkohol-  
konsum zu verzichten.

Info ❖ Anmeldung:

Psychosoziale Beratungsstelle  
Ludwigsburg  
Mömpelgardstraße 4  
71640 Ludwigsburg

(0 71 41) 9 77 11- 0  
(Verwaltung)

Kursleitung:

Roland Linder , Sozialtherapeut

[linder@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de](mailto:linder@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de)

Der erste mutige  
Schritt ist getan,  
wenn man sich  
sicher ist:

“Es muss sich  
etwas ändern!”



## Ambulante Motivations- behandlung

Think - Talk - Do

Die Kosten werden auf Antrag  
von der deutschen Renten-  
versicherung BW übernommen.  
Wir helfen Ihnen gerne bei der  
Antragstellung.

Für Selbstzahler kostet das  
Programm Euro 200,—

Eine Information  
zu unseren psychosozialen  
und therapeutischen Hilfen

## THINK

Sie wollen über Ihren Alkoholkonsum nachdenken.

Sie erwägen eine Alkoholrehabilitation zu machen, sind sich aber nicht sicher, ob das für Sie wirklich das Richtige ist.

## TALK

Sie wollen sich zu Ihrem Trinkverhalten und Ihren Veränderungswünschen mit anderen Betroffenen und Fachleuten austauschen.

Vielleicht sind Sie hier richtig:

8 Gruppenabende, um über den Alkoholkonsum nachzudenken und sich klar zu werden

- \* Ob Alkohol für Sie ein Genuss– oder ein Betäubungsmittel sein kann.
- \* Was es mit der Abstinenzentscheidung auf sich hat
- \* Welche Auswirkungen übermäßiger Alkoholkonsum haben kann.
- \* Wie Ihre persönlichen Veränderungswünsche geschehen und beibehalten werden.
- \* Ob Sie umfangreichere Hilfe in Anspruch nehmen wollen.

## DO

## THINK - TALK - DO



## Die Themen im Einzelnen:

1. Kennenlernen und Zielfindung
2. Veränderungsprozesse
3. Selbstdiagnose — Woran kann ich erkennen, ob ich genieße, Missbrauch betreibe oder vielleicht schon abhängig bin.
4. Wofür ist übermäßiger Alkoholkonsum gut?
5. Pro– und Contra hinsichtlich verschiedener Aspekte der persönlichen Veränderung
6. Pro– und Contra hinsichtlich der Auswirkungen von persönlicher Veränderung und Klärung der Frage, ob persönliche Veränderung überhaupt erforderlich ist
7. Umsetzung von persönlichen Veränderungswünschen
8. Ihre Wege zu Ihrem Ziel