



## Online-Kurs: Kontrolliertes Trinken

Möchten Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren,  
aber nicht ganz darauf verzichten?



Kanton Zug

Amt für Gesundheit  
Suchtberatung

# Worum geht es?

Das «Ambulante Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken» ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die Ihnen helfen kann, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren beziehungsweise zu kontrollieren. Dabei bestimmen Sie die Trinkmenge, die Sie im Verlauf des Trainings schrittweise erreichen wollen. Das Programm besteht aus 6 Modulen, die je ein spezielles Thema behandeln.

## Aufbau

- Modul 1** Informationen über Alkohol / Auswirkungen des Alkoholkonsums
- Modul 2** Pro und Kontra Kontrolliertes Trinken vs. Abstinenz / Führen des Trinktagebuchs
- Modul 3** Erste persönliche Zielfestlegung / Strategien der Zielerreichung
- Modul 4** Risikosituationen
- Modul 5** Umgang mit Ausrutschern / Vorstellung weiterer Unterstützungsangebote
- Modul 6** Soziale Trinksituationen meistern / Festlegung längerfristiges Ziel

1 bis 3 Nachfolgetermine auf Wunsch der Gruppe, 2 bis 6 Monate nach dem Kurs

## Infos

### Kurstermine

Mittwochs, 17.00–18.30 Uhr, am 29. Oktober, 5., 12., 19. & 26. November und 3. Dezember 2025

### Vorgespräch

In einem Vorgespräch erhalten Sie die Möglichkeit zu prüfen, ob das Training für Sie geeignet ist.

## Unterlagen

Die Teilnehmenden erhalten ausführliche Unterlagen zu jedem Kursmodul.

## Technisches

Der Kurs findet auf der Videoplattform «Teams» statt. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Computer mit Webcam und eine stabile Internetverbindung.

## Kosten

Kanton Zug: 50 CHF  
Ausserkantonal: 100 CHF

## Datenschutz

Alle Teilnehmenden verpflichten sich zur Schweigepflicht.

## Gruppengrösse

6 bis 10 Teilnehmende

## Kontakt

Suchtberatung  
Aegeristrasse 56  
6300 Zug



Jetzt anmelden und  
mehr erfahren!