



RÉSEAU FRIBOURGEOIS  
DE SANTÉ MENTALE  
FREIBURGER NETZWERK  
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## THERAPEUTISCHE GRUPPE

# Alkoholabstinenz:

# vom Vorhaben zur Aufrechterhaltung

Durch integrative Verhaltenstherapie



### KONTAKTPERSONEN UND INFOS

**Mathias Dudzus**, Psychologe FSP  
T. 026 305 90 08  
[Mathias.Dudzus@rfsm.ch](mailto:Mathias.Dudzus@rfsm.ch)

**Karin Wörthwein**, Psychologin FSP  
[Karin.Woerthwein@rfsm.ch](mailto:Karin.Woerthwein@rfsm.ch)

### ORT

FNPG FREIBURG  
Freiburger Zentrum  
für Abhängigkeitserkrankungen  
Murtengasse 8 | 1700 Fribourg  
T. 026 305 90 00

# ALKOHOLABSTINENZ

Haben Sie sich schon einmal überlegt, Ihre Alkoholkonsumgewohnheiten zu ändern? Oder hat sich vielleicht Ihr Umfeld schon einmal über diese Gewohnheiten beklagt? Gibt es Momente, in denen Sie bereit wären, urplötzlich damit aufzuhören? Und dann bemerken Sie, dass es nicht so einfach ist, ein Verhalten einfach aufzugeben, und dass Sie dazu noch nicht bereit sind. Falls Sie eine dieser Fragen mit JA beantworten, betrifft Sie diese Gruppe...

## **Zielpublikum**

Die Gruppe steht jeder Person offen, die von einer Alkoholabhängigkeit betroffen und willens ist, einen Abstinenzplan ins Auge zu fassen und/oder ihr Verhalten im Zusammenhang mit ihrem Alkoholkonsum besser zu verstehen.

## **Welche Themen werden angesprochen?**

In der Gruppe werden Sie schrittweise, in Ihrem persönlichen Rhythmus und nach Massgabe Ihrer Erwartungen in Ihrem Abstinenzvorhaben begleitet. Es werden Ihnen Methoden vermittelt, um mit alkohol- und konsumbezogenen Gedanken umzugehen, und Sie werden im Aufbau von persönlichen Strategien zur Aufrechterhaltung Ihrer Abstinenz und Vermeidung von Rückfällen unterstützt. In den Sitzungen werden auch weitere Themen wie der Umgang mit Zweifeln des Umfelds, die Emotionsregulierung und eine ausgeglichene Lebensgestaltung behandelt.

## **Zusätzliche Infos**

Am Anfang und am Ende der therapeutischen Gruppe werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gebeten, einen anonymen Fragebogen auszufüllen, welcher der Qualitätssicherung und der ständigen Verbesserung unserer Prozesse dient.

# Alkoholabstinenz:

## vom Vorhaben zur Aufrechterhaltung



### DAUER

10 Sitzungen, mittwochs von 17.30 bis 19.30 Uhr (15 Minuten Pause)



### ORT

Freiburger Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen  
Murtengasse 8, 1700 Freiburg



### ANMELDUNG

Mathias Dudzus, [Mathias.Dudzus@rfsm.ch](mailto:Mathias.Dudzus@rfsm.ch)

T. 026 305 90 08

Karin Wörthwein, [Karin.Woerthwein@rfsm.ch](mailto:Karin.Woerthwein@rfsm.ch)



### KOSTEN

Die Kosten werden mit Ausnahme von Franchise und Selbstbehalt von der Grundversicherung übernommen