

# Caritas

Suchtberatung

## Weniger Alkohol – Ihr Ziel

**kostenlos | vertraulich | anonym**



Haben Sie oder andere den Eindruck, dass Ihr Alkoholkonsum zu hoch ist? Haben Sie den Wunsch, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren? Können oder wollen Sie derzeit nicht vollständig auf Alkohol verzichten? Wenn Sie diese Fragen mit ja beantworten, kann dieses Programm für Sie das Richtige sein.

### **Hier können Sie:**

- Informationen über Alkohol, Auswirkungen des Alkoholkonsums
- Führen des Trinktagebuches, persönliche Zielfestlegung und Strategien
- Umgang mit Risiko- und sozialen Gefährdungssituationen
- Alkoholfreie Bewältigung von Belastungen, alkoholfreie Freizeitgestaltung

Hauptplatz 35  
**3300 Amstetten**

10 Termine  
in der Gruppe oder einzeln



### **Auskünfte gerne bei:**

DSA Ingrid Riegler

M 0676-83 844 371

Julia Daurer, BA

M 0676-83 844 8858

Information  
Beratung  
Betreuung  
Hilfestellung