# Trinken Sie zu viel und zu regelmäßig Alkohol?

**AMBULANTES GRUPPEN-/EINZELPROGRAMM ZUM KONTROLLIERTEN TRINKEN (KT)**

Bildnachweis: © www.kontrolliertes-trinken.de

Wenn Sie dies ändern wollen und es nicht alleine schaffen, ist das **AMBULANTE GRUPPEN-/EINZELPROGRAMM ZUM KONTROLLIERTEN TRIKEN** eine gute Möglichkeit dieses Ziel zu erreichen.

Alkohol ist für viele von uns ein täglicher Begleiter. Der Alltag, unser Umfeld und unsere Gewohnheiten führen uns oft langsam - und ohne dass wir es bewusst wahrnehmen - zu einem schädigenden Trinkverhalten. Das **KT Programm** ist wissenschaftlich fundiert und kann Ihnen helfen, Ihren Alkoholkonsum deutlich zu reduzieren. Das Programm besteht aus 2 Vorgesprächen und 10 Gruppenabenden oder 10 Einzelterminen.

Vereinbaren Sie ein kostenloses Informationsgespräch oder besuchen Sie unseren **Informationsabend am 03.11.21 um 18 Uhr.**

**Kontakt:** Suchthilfe BIZ,
Heidrun Petzke-Kutzinsky Telefon 02104 - 43 721

Bildnachweise: Diakonie privat (S.1); Stock Adobe © animaflora (S.3); Filmmuseum Ddorf (S.6)

## Suchtberatung Telefon 02104 – 4 71 71

Beratungs- und Informationszentrum
der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann GmbH
Hauptstr. 9 | 40699 Erkrath

Jede Sucht hat ihre Entstehungsgeschichte, unterschiedliche Ursachen und verschiedene Ausprägungen. Deshalb benötigen Menschen individuelle und professionelle Hilfe. Wir beraten suchtgefährdete und abhängige Menschen und deren Angehörige.
Sie können unsere Angebote unbürokratisch und kurzfristig nutzen. Wir beraten unverbindlich und freiwillig. Wir unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.

ACHTUNG! Hinweis bitte beachten!

### Unsere Sprechstunde

**Montag 09:00 - 12:00 Uhr**
Rufen Sie uns an und vereinbaren einen festen Termin oder kommen Sie ohne Termin spontan vorbei.
**Erstgespräche am Nachmittag vereinbaren wir gerne telefonisch.**

### Sprechstunde in Haan

**Jeden 2. Donnerstag im Monat 09:00 - 14:00 Uhr**
**Offene Sprechzeit ohne Termin 12:00 - 14:00 Uhr**
CVJM Haus, Alleestraße 10, 42781 Haan
Ansprechpartnerin: Sabine Müller
Während der Sprechstunde in Haan: Telefon 0172 - 240 99 29

## Angebote der Suchtberatung

### Wir bieten

- **Information und Erstberatung**
- **Vermittlung in Entzugsbehandlung und Therapie**
- **Psychosoziale Betreuung (PSB)**
- **Ambulant Betreutes Wohnen**

### Besondere Angebote

- **Motivationsgruppe** Do, 11:30 - 13:00 Uhr
  Kontakt: Heidrun Petzke-Kutzinsky - Tel. 02104 - 43 72 1
- **Angehörigengruppe** Do, 14tägig 15:30 - 17:30 Uhr
  Kontakt: Heidrun Petzke-Kutzinsky - Tel. 02104 - 43 72 1
- **Ambulantes Programm zum kontrollierten Trinken**
  Kontakt: Heidrun Petzke-Kutzinsky - Tel. 02104 - 43 72 1
- **Wohlfühlgruppe für Frauen**
  Die Gruppe trifft sich einmal monatlich Mi, 14:30 - 16:00 Uhr
  Termine: 20.01./ 17.02./ 17.03./ 21.04./ 19.05./ 23.06.
  Weitere Termine im 2. Halbjahr
  Kontakt: Sabine Müller - Tel. 02104 - 47 18 9
- **MPU Beratung und Vorbereitung**
  Kontakt: Gabriele Stulle - Tel. 02104 - 43 72 1

**Bitte vereinbaren Sie ein Erstgespräch für unsere Gruppenangebote.**

**ACHTUNG!** Aufgrund der aktuellen Corona Situation finden alle besonderen Angebote im Gemeindehaus an der Neanderkirche, Neanderweg 13, 40699 Erkrath-Hochdahl, statt.

## Café BIZ Telefon 02104 – 4 79 74

Beratungs- und Informationszentrum
der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann GmbH
Hauptstr. 9 | 40699 Erkrath

Das Café BIZ ist ein offener Tagestreff mit Beratungsangeboten für alle Menschen mit Suchtpräsenz (Suchtgefährdung, Suchtproblematik, Suchtkrankheit) deren Angehörige, Freunde und Interessierte. Es ist immer ein/e SozialarbeiterIn vor Ort, um Unterstützung zu bieten.

Unsere Gäste können auf einen Kaffee reinschauen, andere Menschen treffen und sich unterhalten. Die aktuelle Tageszeitung hält einen immer auf dem Laufenden, es gibt diverse Gesellschaftsspiele, einen Kicker und die Möglichkeit, seine Wäsche zu waschen. Ein Computer mit Internetzugang steht zur Verfügung und Feste im Jahresverlauf feiern wir gemeinsam.

### Öffnungszeiten

| | |
|---|---|
| **Mo** | **09:30 - 17:00 Uhr** |
| **Di** | **09:30 - 16:30 Uhr** |
| **Mi, Do, Fr** | **09:30 - 15:00 Uhr** |

ACHTUNG! Hinweis bitte beachten!

**ACHTUNG!**

- Aufgrund der aktuellen Corona Situation hat das Café BIZ Mo – Fr von 10:00 – 13:00 Uhr geöffnet.
- Die Wandergruppe findet jeden Montag statt. Alle anderen Angebote finden in regelmäßigen Abständen statt und werden über Aushänge im Café aktuell bekannt gegeben.

## Regelmäßige Angebote im Café BIZ

### Wandergruppe

Treffpunkt ist jeden Montag im Café. Es handelt sich um einen Spaziergang von ca. 1,5 Std. im nahegelegenen Neandertal. Das Tempo bestimmt der langsamste Teilnehmende.

### Frauenfrühstück

Wir laden unsere Frauen ein uns im Café zu treffen, um bei einem gemeinsamen Frühstück zu lachen, reden, zuzuhören und einfach zusammen die Zeit genießen.

### Offene Freizeitgruppe

Wir treffen uns, um unsere Zeit gemeinsam zu gestalten. Die Gruppe ist offen für alle Interessierten und lädt herzlich dazu ein, eigene Ideen einzubringen. Zusammen kreativ sein, Filme schauen oder Ausflüge machen – vieles ist möglich!

### Sonntags-Café

Wenn Sie einen gemütlichen Sonntag mit Kaffee, Kuchen und netter Unterhaltung verbringen möchten, sind Sie bei uns genau richtig.

**Frühstücksangebot** täglich ab 09:30 Uhr
**Täglicher Mittagstisch** 13:00 Uhr
(Bitte im Café anmelden)

ACHTUNG! Hinweis bitte beachten!

## Externe Angebote

**Sprechstunde der Bewährungshilfe**
Jeden 1. Mittwoch im Monat von 10:00 - 12:00 Uhr

# Suchthilfe BIZ

Beratungs- und Informationszentrum

## Programm 2021

Vorträge - Ausflüge - Angebote - Feiern

Diakonie
im Kirchenkreis
Düsseldorf-Mettmann

## Unser Angebot an Sie

Das Suchthilfe BIZ ist Anlaufstelle für Menschen, die sich mit dem Thema Sucht auseinandersetzen. Wir bieten vielfältige Beratungsangebote für Angehörige und Betroffene und ein Café mit Ideen zur Tagesstrukturierung und Möglichkeiten zum Frühstück und Mittagessen.

Neben unseren regelmäßigen Angeboten organisieren wir gemeinsame Ausflüge und Veranstaltungen zu Themen der Suchhilfe und Sozialberatung.

Wir freuen uns, Sie bei unseren Angeboten zu begrüßen.


**Suchthilfe BIZ**
Hauptstr. 9, 40699 Erkrath-Hochdahl

| | | |
|---|---|---|
| Suchtberatung | 1. Etage | Telefon 02104 - 4 71 71 |
| Café BIZ | 2. Etage | Telefon 02104 - 4 79 74 |


**ACHTUNG!**
**Bitte beachten Sie unsere Hinweise!**

**Corona-Hinweis:**
Bitte vergewissern Sie sich vorab telefonisch, ob die Angebote stattfinden.

## Januar 2021

**Sonntag, 24.01.2021 | 12:00 - 16:00 Uhr**
**Aktion Café BIZ**
Sonntagscafé - wir treffen uns, um einen gemütlichen Sonntag mit Kaffee, Kuchen und netter Unterhaltung zu verbringen.

## Februar 2021

**Freitag, 19.02.2021 | 13:30 - 17:00 Uhr**
**Aktion Café BIZ**
Wir besuchen das Neanderthal Museum und verbinden dies mit einem erholsamen Spaziergang durch unser schönes Tal.

**Mittwoch, 24.02.2021 | 18:00 Uhr** (S. auch 01.09.2021)
**Informationsabend zum MPU - Vorbereitungskurs**
Sie haben aufgrund von Alkohol / Drogen Ihren Führerschein abgeben müssen und haben nun die Auflage zur Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU)?
In unserem Vorbereitungskurs informieren wir Sie über die Wirkungsweisen von Alkohol und Drogen, die daraus resultierenden Risikogefahren im Straßenverkehr und reflektieren das eigene Konsumverhalten. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, unser Angebot unverbindlich kennenzulernen.
**Referentin:** Gabriele Stulle

## März 2021

**Donnerstag, 25.03.2021 | 11:00 - 15:00 Uhr**
**Aktion Café BIZ**
Osterspecial - Es gibt ein köstliches Essen und wir stimmen uns auf die Osterzeit ein.

## April 2021

**Freitag, 16.04.2021 | 13:30 - 17:00 Uhr**
**Aktion Café BIZ**
Wir erkunden den Wildpark Grafenberg, einen der ältesten Wildparks in Deutschland.

## Mai 2021

**Dienstag, 18.05.2021 | 13:30 - 17:00 Uhr**
**Aktion Café BIZ**
Führung durch den Medienhafen.

## Juni 2021

**Dienstag, 15.06.2021 | 10:30 - 15:00 Uhr**
**Aktion Café BIZ**
Gemeinsames Grillen am Unterbacher See.

## August 2021

**Dienstag, 24.08.2021 | 15:00 - 17:00 Uhr**
**Aktion Café BIZ**
Wir spazieren durch das schöne Neandertal zum Minigolfen und genießen den gemeinsamen Spaß.

## September 2021

**Mittwoch 01.09.2021 | 18:00 Uhr**
**Informationsabend zum MPU - Vorbereitungskurs**
Informationen zu dieser Veranstaltung - Siehe 24.02.2021.
**Referentin:** Gabriele Stulle

**Mittwoch, 08.09.2021 | 19:00 - 21:00 Uhr**
**Elterninformationsabend Cannabis**
Bis an die Grenze zu gehen gehört zu den typischen Verhaltensweisen von Mädchen und Jungen in der Pubertät. Häufig werden auf dieser Suche nach Grenzerfahrungen erstmals die erste Zigarette geraucht, Alkohol probiert und illegale Stoffe konsumiert, zum Beispiel Cannabis. Eltern stehen vor der Frage, wie sie ihre Kinder vor Gefahren schützen und auf Probierverhalten angemessen reagieren.
An diesem Abend wird die Bedeutung von Rauscherfahrung und Suchtmittelkonsum für das Erwachsenwerden betrachtet. Außerdem gibt es Infos zum rechtlichen Hintergrund, zu Konsumformen und Nachweiszeiten von Cannabis.
**Referent:** Norman Raulf

**Freitag, 17.09.2021 | 08:30 - ca. 20:00 Uhr**
**Aktion Café BIZ**
Wir fahren ans Meer!

## Oktober 2021

**Dienstag, 26.10.2021 | 13:30 - 17:00 Uhr**
**Aktion Café BIZ**
Wir besuchen das Filmmuseum in Düsseldorf und entdecken dabei spannende Dinge rund um die Erfindung und Entwicklung des Films. Zu sehen sind neben kostbaren Filmkostümen auch Zauberlaternen und Schattenspielfiguren. Mit der Technik der „Blue Box" kann sich jede*r unsichtbar machen.

## November 2021

**Mittwoch 03.11.2021 | 18:00 Uhr**
**„Kontrolliertes Trinken"**
Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Alkoholkonsum zu hoch ist, bzw. Ihre Gesundheit schädigt? Haben Sie den Wunsch Ihren Konsum zu reduzieren, merken aber, dass es so einfach nicht geht?
An diesem Informationsabend stellen wir Ihnen das Trinkreduktions-programm „Kontrolliertes Trinken (KT) " nach Prof. Dr. Joachim Körkel vor. Voranmeldung erwünscht!
**Referentin:** Heidrun Petzke-Kutzinsky

**Freitag, 19.11.2021 | 13:30 - 17:00 Uhr**
**Aktion Café BIZ**
Besuch des Schloß - und Schlüsselmuseum in Velbert.
Die Dauerausstellung nimmt Sie mit auf eine 4.000jährige Geschichte der weltweiten Schlossproduktion und der Besonderheit unseres Standortes. Sie bekommen einen Einblick in das damalige Leben und die Sorgen der Menschen zu dieser Zeit.

## Dezember 2021

**Donnerstag, 16.12.2021 | 11:00 - 15:00 Uhr**
**Aktion Café BIZ**
Weihnachtsfeier mit Brunch im Café BIZ. Das Café öffnet um 11:00 Uhr.

## Januar 2022

**Montag, 03.01.2022 | ab 10:30 Uhr**
**Aktion Café BIZ**
Neujahrsfrühstück - Wir starten gemeinsam ins neue Jahr.