



Ratgeber - Artikel vom 23.02.2011
Wochenanzeiger München: Münchner Zentrum

Zentrum - Erfolgreiche erste Dekade

Tal 19: »Kontrolliertes Trinken« gibt es seit zehn Jahren

Zentrum - Zehn Jahre gibt es nun im Tal 19, dem Beratungs- und Therapiezentrum für Suchtgefährdete und Abhängige im Tal 19, den Kurs »Kontrolliertes Trinken«.

Nicht für Alkoholiker

Barbara Schielein und andere Verantwortliche vom Tal 19 haben mit ihrem Angebot im vergangenen Jahrzehnt »gute Erfahrungen« gemacht. Das Seminar richtet sich nicht an Alkoholiker, sondern an Menschen, die ihren Konsum reduzieren wollen, ohne von vornherein ganz auf Alkohol zu verzichten. An den zehn Trainingsabenden lernen die Teilnehmer, ihr Trinkverhalten zu beobachten und zu dokumentieren. Unter Anleitung einer Trainerin werden Strategien zur Reduktion des Alkoholkonsums erarbeitet. Dies beinhaltet unter anderem den Umgang mit Stress und belastenden Alltagssituationen. Das Trainingsprogramm zeigt gute Ergebnisse. Den meisten Teilnehmern gelingt es, ihren Alkoholkonsum erheblich zu reduzieren. So kann manch einer nach dem Training die vielfältigen Verlockungen der Münchner Altstadt wieder besser – und kontrolliert – genießen.

Ausgerechnet in der Dürnbräugasse, benachbart vom Hofbräuhaus und anderen Brauhäusern liegt das Beratungszentrum Tal 19. Die belebte Lage in der Münchener Altstadt ist ideal für den toleranten Ansatz, unter dem hier seit 2001 das »Ambulante Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken (AKT)« angeboten wird.

Kurs startet Ende März

Das nächste AKT beginnt am Dienstag, 29. März, von 19.00 bis 21.15 Uhr im Beratungszentrum Tal 19. Nähere Informationen zum Kurs erhalten Interessierte bei der SuchtHotline unter Tel. 28 28 22 rund um die Uhr oder unter www.tal19.de. Die Anmeldung ist ab sofort möglich im Tal-19-Sekretariat unter Tel. 2 42 08 00.