

# Was ist das

## ■ Blaue Kreuz

Das Blaue Kreuz ist ein sozialdiakonisches Werk mit christlichen Grundwerten und dem Auftrag, Prävention zu leisten sowie Alkohol- und Suchtmittelabhängigen und ihren Angehörigen Hilfe anzubieten. Das gesellschaftspolitische Engagement leistet einen wichtigen Beitrag zur Verminderung von Abhängigkeitsproblemen.

Ziel ist es, Alkohol- und Suchtprobleme zu verhindern, die Folgen des Missbrauchs zu bekämpfen und die Lebensqualität zu fördern. Die Arbeitsweise basiert auf fachlich anerkannten Konzepten und Methoden aus Sozialarbeit, Psychologie und Medizin.

### Auskunft, Daten und Anmeldung:

**Blaues Kreuz Basel-Stadt**  
Beratungs- und Präventionsstelle  
Alkohol und Sucht  
Peterskirchplatz 9, 4051 Basel  
Telefon 061 261 56 13  
info@blaueskreuzbasel.ch  
www.blaueskreuzbasel.ch



# AKT

Ambulantes Programm zum kontrollierten Trinken

# GruppenAkt & Programm Inhalt

## Kursangebot

Wo stehen Sie? Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden durch ein Zuviel an Alkohol «leiden» und die persönliche Leistungsfähigkeit nachlässt? Das Akt stellt eine wissenschaftlich fundierte Methode dar, die 1998/1999 von Prof. Dr. Joachim Körkel entwickelt und erprobt wurde. Sie kann Ihnen helfen, Ihren Alkoholkonsum deutlich zu reduzieren.

## ■ Diagnostik

Dem ambulanten Programm zum kontrollierten Trinken (AKT) vorgeschaltet ist eine Diagnostik-Phase. Hier wird abgeklärt, ob eine Teilnahme möglich und sinnvoll ist. Sollte eine Teilnahme am AKT aus wichtigen Gründen nicht in Frage kommen, erhalten Sie in jedem Fall eine Empfehlung für ein anderes Hilfsangebot.

## ■ Vertraulichkeit

Innerhalb der Akt-Kurse werden Gruppenregeln festgelegt. Dabei spielen Schutz der Privatsphäre, Verbindlichkeit und ein respektvoller Umgang miteinander eine grosse Rolle. Selbstverständlich sind auch Akt-Trainerinnen und Trainer zu strengster Vertraulichkeit verpflichtet.

## ■ Fachlichkeit

Wir sind vernetzt arbeitende Fachpersonen mit langjähriger Erfahrung und Weiterbildung in der Beratung von Personen mit Alkohol- und anderen Suchtproblemen.

In den 10 Modulen à 150 Minuten werden die folgenden Themenbereiche aufgegriffen:

- Grundinformation über Alkohol
- Führen des Trinktagebuches
- Auswirkungen des Alkoholkonsums
- Bilanz des bisherigen Alkoholkonsums
- Festlegung persönlicher Ziele
- Strategien der Zielerreichung
- Risikosituationen
- Umgang mit Ausrutschern
- Umgang mit sozialen Gefährdungssituationen
- Alkoholfreie Bewältigung von Belastungen
- Alkoholfreie Freizeitgestaltung
- Informationen über weitere Unterstützungsangebote

Bei der Teilnahme am Gruppenprogramm wird neben der Vermittlung dieser Inhalte viel Raum für den Austausch von Erfahrungen sowie die Erarbeitung individualisierter Veränderungspläne gegeben.