

Hoe aanvragen?

Indien je geïnteresseerd bent in dit aanbod en hier graag meer wilt over weten, neem dan contact op met Nele Van Looy. Zij is regionale preventiewerker tabak, alcohol en andere drugs en begeleidt de groep.

CGG Vlaams-Brabant Oost—preventiewerking
tabak, alcohol & andere drugs, gamen & gokken
Kapucijnenvoer 16, 3000 Leuven
016 85 79 79—fax: 016 85 79 72
Nele.vanlooy@cgg-vbo.be — www.cgg-vbo.be



“Alcohol, de baas?”

Groeps cursus voor
volwassenen die
hun drinken onder
controle willen
krijgen

Centrum Geestelijke Gezondheidszorg
Vlaams-Brabant Oost vzw

Voor wie?

Alcohol drinken is voor de meeste mensen geen probleem. Integendeel, het hoort bij de plezierige kant van het leven: bij verjaardagen, huwelijken, geboortes, feestjes, ontspanning...

Voor een aantal mensen wordt alcohol wel een probleem. Zij ervaren dat ze hun gebruik niet meer altijd goed in de hand kunnen houden. Ze drinken soms teveel, ze komen regelmatig afspraken niet meer na, ze krijgen opmerkingen over hun drinken, ... Deze mensen vragen zich af of ze teveel drinken en zitten met vragen over hoe ze het drinken opnieuw onder controle kunnen krijgen.

Herken je jezelf hierin? Vind je het soms moeilijk om je drinken onder controle te houden?

Dan is het groepsaanbod van Alcohol De Baas misschien iets voor jou.

Inhoud?

Uit eerdere groepen blijkt dat de deelnemers de uitwisseling met anderen heel leerrijk en ondersteunend vonden. Naast de schat aan informatie die je tijdens de cursus krijgt, wordt er ook voldoende de tijd genomen om elkaars verhaal en ervaringen te horen.

In de cursus zien we onder andere:

- een heleboel informatie over alcohol
- begrippen zoals verslaving, gewoonte, problematisch drinken
- bespreken van voor- en nadelen van drinken
- analyse van het eigen drinkgedrag
- eigen doelen en een plan van aanpak opstellen
- risicosituaties
- invloed van gedachten, gevoelens en feiten op ons gedrag
- alternatieven voor gebruik
- omgaan met herval

We werken met verschillende methodieken zoals vragenlijsten, huiswerkopdrachten... Elke week krijg je een bundeltje mee met informatie die in groep besproken wordt, maar waarmee je ook achteraf nog aan de slag kan.

Werkwijze?

Om te kijken of "Alcohol De Baas" echt is wat je zoekt, heb je voorafgaand aan de groepscursus een individueel gesprek met de begeleidster waarin er samen bekeken wordt in welke mate de cursus kan beantwoorden aan jouw vragen en noden.

Na afloop van de cursus heb je nogmaals een individueel gesprek waarin we samen de cursus evalueren, kijken of je nog verdere ondersteuning wenst in het controleren van je alcoholgebruik en je persoonlijk advies krijgt.

Kostprijs en locatie?

De kostprijs van het totaalpakket (cursus + 2 individuele gesprekken) is 55 euro. Indien je het financieel moeilijk hebt, kan deze prijs aangepast worden. Indien je tijdens het 1ste gesprek beslist om niet deel te nemen aan de groepscursus, hoef je niet te betalen voor dit gesprek.

De cursus gaat door in de gebouwen van CGG VBO, Kapucijnenvoer 16, Leuven. Op **woensdag** 20/1, 27/1, 3/2, 10/2 en 17/2, telkens van 17u30 tot 19u30.

Indien fysiek samenkomen onmogelijk is o.w.v. de Corona-maatregelen, gaat de cursus online door via Whereby.