

## Information und Kontakt- möglichkeiten



Prof. Dr. Joachim Körkel

### Untersuchungen bestätigen den Erfolg

30 Jahre internationale Forschung belegen, dass der Alkoholkonsum durch die zuvor erläuterten Reduktionsprogramme nachhaltig gesenkt werden kann. Prof. Dr. Körkel, Suchtforscher an der Ev. Fachhochschule in Nürnberg, entwickelte die Programme für den deutschsprachigen Raum.

### Krankenkassen unterstützen

Versicherte können einen Zuschuss nach § 20 SGB V erhalten. Der Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK) sowie die Bundesknappschaft empfehlen und bezuschussen die Teilnahme grundsätzlich.

### Qualität und Nachhaltigkeit

Die Programme zum kontrollierten Trinken werden von der GK Quest Akademie in Heidelberg betreut. Unser Ziel ist es, neue Erkenntnisse der Wissenschaft in der Praxis zu verankern. Wir bilden Therapeuten/Therapeutinnen aus und stellen alle Materialien zur Verfügung.



GK Quest Akademie GmbH  
Gesundheitsprogramme  
Maaßstr. 28 · 69123 Heidelberg  
Tel.: 06221/7392030  
Fax: 06221/7392040  
e-Mail: [Info@gk-quest.de](mailto:Info@gk-quest.de)  
[www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de)



[www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de):  
Hier haben wir alles Wissenswerte über kontrolliertes Trinken zusammengefasst – auch die Beratungsstellen, an die Sie sich in Ihrer Nähe wenden können.

# BESTELLFORMULAR

## Hiermit bestelle ich das 10-Schritte-Programm

\_\_\_\_\_  
Vorname, Name

### Bitte kreuzen (X) Sie die für Sie zutreffenden Aussagen an.

- Krankenkassen können einen Zuschuss zu den Kosten des 10-Schritte-Programms geben. Dies machen z. B. alle Betriebskrankenkassen. Falls Sie einen Zuschuss beantragen möchten, stellen wir Ihnen eine Bescheinigung zu diesem Zweck aus. Wir benötigen dazu die folgenden Angaben von Ihrer Versicherten-Karte:

\_\_\_\_\_  
Krankenkasse

\_\_\_\_\_  
Nr.

\_\_\_\_\_  
Versicherten-Nr.

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

- Ich bin im Gesundheitsbereich tätig und habe ein berufliches Interesse am Programm. Gerne senden wir Ihnen weitere Informationen. Bitte geben Sie hier die Adresse an:

\_\_\_\_\_  
Arbeitsfeld

\_\_\_\_\_  
Institution

\_\_\_\_\_  
Tel.

\_\_\_\_\_  
E-Mail

### Kosten

**Zustellung per Post innerhalb Deutschlands** € 34,90

**Zustellung per Post in das europäische Ausland** € 39,80

\_\_\_\_\_  
Straße, Nr.

\_\_\_\_\_  
Land PLZ Ort

### Zahlungsart

- Ich überweise den Betrag**  
auf das Konto 908 509 der GK Quest Akademie bei der Sparkasse Heidelberg, BLZ 672 500 20, mit Angabe meines Namens und des Stichworts „10-S-P“. Die Lieferung erfolgt, wenn der Betrag bei GK Quest Akademie eingegangen ist.

### Bitte ziehen Sie ein von meinem (deutschen) Konto

\_\_\_\_\_  
Konto-Nr.

\_\_\_\_\_  
BLZ

\_\_\_\_\_  
Bank

### Bitte buchen Sie von meiner Kreditkarte ab

\_\_\_\_\_  
American Express, Diners, Visa oder Eurocard

\_\_\_\_\_  
gültig bis

\_\_\_\_\_  
Nr.

Ich bestätige die Richtigkeit meiner Angaben und erkenne das Copyright sowie die allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

\_\_\_\_\_  
Datum Unterschrift 1\*

Ich habe zur Kenntnis genommen, dass ich die Bestellung innerhalb von 2 Wochen nach Erhalt der Lieferung widerrufen kann (siehe § 6 der AGB)

\_\_\_\_\_  
Datum Unterschrift 2\*  
\* Beide Unterschriften sind erforderlich!

Ausgefülltes Bestellformular in frankierten **Briefumschlag** an GK Quest Akademie, Gesundheitsprogramme, Maaßstr. 28, D-69123 Heidelberg schicken oder an **FAX: 0 62 21/7 39 20 40** senden.  
**Online-Bestellung unter: [www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de)**

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

#### Copyright

Das Urheberrecht verbleibt beim Verfasser. Kein Teil des Programms darf ohne schriftliche Genehmigung des Verfassers vervielfältigt, an andere Personen weitergegeben, übersetzt, microverfilmt, in elektronischen Medien gespeichert bzw. dort oder in irgend einer anderen Form verbreitet werden. Jede Zuwiderhandlung ist strafbar.

#### Allgemeine Geschäftsbedingungen (Auszüge)

(...) § 2 Vorauskasse. (...) Für uns wird die Bestellung erst dann bindend, wenn Sie gleichzeitig mit oder spätestens eine Woche nach Zustellung des Bestellformulars den vollständigen Kaufpreis bei uns entrichtet haben oder Bankeinzug oder Kreditkartenzahlung gewählt wurde. (...).

§ 6 Rücksendung **Sie können Ihre Bestellung innerhalb von 2 Wochen nach Erhalt der Lieferung ohne Begründung schriftlich, auf einem dauerhaften Datenträger oder durch Rücksendung der Lieferung an GK Quest-Akademie GmbH, Gesundheitsprogramme, Maaßstr. 28, 69123 Heidelberg, widerrufen.** Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung. (...) Sollten Sie von Ihrem gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch machen, erstatten wir Ihnen den Kaufpreis unverzüglich zurück. (...) Die vollständigen Geschäftsbedingungen können Sie im Internet unter [www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de) einsehen oder bei GK Quest Akademie anfordern.

## Sie entscheiden!

Drei Programme  
für ein Ziel:  
**Weniger Alkohol**

## Formen und Folgen von überhöhtem Alkoholkonsum haben viele Gesichter

*Machen Sie sich zunächst Ihren Alkoholkonsum bewusst: Wann und bei welchen Gelegenheiten konsumieren Sie Alkohol?*



### Alkohol ist bei vielen von uns ein täglicher Begleiter,

ein Begleiter, der aber auch zum Problem werden kann. Denn der Alltag, unser Umfeld und unsere Gewohnheiten führen uns oft langsam und unmerklich zu einem schädigenden Trinkverhalten.

### Der eigene Alkoholkonsum

Wie beurteilen Sie Ihren Alkoholkonsum:

- **Haben Sie oder andere den Eindruck, dass Ihr Alkoholkonsum zu hoch ist?**
- **Haben Sie den Wunsch, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren?**
- **Ist der völlige Verzicht auf Alkohol nicht Ihr Ziel?**
- **Haben Sie festgestellt, dass eine Reduktion gar nicht so einfach ist?**



Wenn Sie diese vier Fragen mit »ja« beantwortet haben, kann kontrolliertes Trinken für Sie der richtige Schritt sein.

## Es gibt vielfältige Möglichkeiten, den Alkoholkonsum gezielt und systematisch zu reduzieren

### Was ist kontrolliertes Trinken?

Kontrolliertes Trinken bedeutet, sein Trinkverhalten eigenständig in Grenzen zu halten. Programme zum kontrollierten Trinken bieten dafür systematische Unterstützung. Auf diese Weise lassen sich auch eingeschlossene Trinkgewohnheiten verändern.



*Grundlage ist Ihre Entscheidung, etwas ändern zu wollen. Mit einer realistischen Zielsetzung lässt sich dauerhafter Erfolg erreichen.*

### Ist kontrolliertes Trinken das richtige Ziel?

Diese Frage kann auf zwei Wegen abgeklärt werden:

- mit Hilfe eines Fragebogens, der im Internet unter [www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de) bzw. telefonisch bei Quest Akademie erhältlich ist,
- im persönlichen Gespräch mit einer Fachkraft für kontrolliertes Trinken (ebenfalls unter [www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de)).

### Wie kann man kontrolliertes Trinken erlernen?

Es gibt drei Wege zum kontrollierten Trinken:

- 10-Schritte-Programm zum **selbstständigen** Erlernen des kontrollierten Trinkens (bei Bedarf mit ergänzender persönlicher Beratung)
- **Einzel**programm zum kontrollierten Trinken (EkT)
- **Gruppen**programm zum kontrollierten Trinken (AkT)

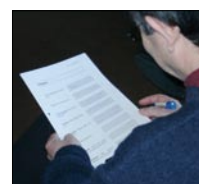


Treffen Sie eine Entscheidung, wie Sie mit Alkohol umgehen möchten.

## Drei erprobte Wege, um kontrolliertes Trinken zu erlernen



*Ein wesentlicher Bestandteil des 10-Schritte-Programms ist das Trinktagebuch*



*Nicht jeder will sein Problem mit dem Alkohol öffentlich machen. Für ihn eignet sich das Selbstlernprogramm.*

### Das 10-Schritte-Programm

Das 10-Schritte-Programm wurde für Menschen entwickelt, die ihr Trinkverhalten im Selbstlernverfahren und aus eigener Kraft heraus verändern möchten. Zehn aufeinander aufbauende Kapitel enthalten umfassende Informationen und genaue Anleitungen, um den Alkoholkonsum in den Griff bekommen zu können. Zur Bearbeitung des Programms sind wöchentlich ca. 1–2 Stunden über eine Spanne von drei Monaten einzuplanen. Sie erhalten das 10-Schritte-Programm in Buchform mit Spiralbindung. Beigelegt ist ein Pocket-Trinktagebuch.

Wer bei Bedarf einzelne Fragen zum 10-Schritte Programm mit einer erfahrenen Fachkraft besprechen möchte, findet im Internet unter [www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de) in seiner Region einen kT-Trainer oder eine kT-Trainerin. Umfang und Intensität der Unterstützung wird auf Ihre Wünsche abgestimmt.



Auch wenn Sie den Selbstlernweg wählen, können Sie bei Bedarf persönliche Unterstützung erhalten.

## Die Entscheidung für Ihren Weg liegt bei Ihnen



*Ein offenes Ohr und kompetente Beratung im Einzelprogramm*

### Einzelprogramm zum kontrollierten Trinken (EkT)

Wenn eine intensive Einzelbetreuung gewünscht wird, dann bietet sich das Einzelprogramm zum kontrollierten Trinken an. Hier werden in 10 individuell abgestimmten Einzelsitzungen Hilfen für eine Reduktion des Alkoholkonsums vermittelt. Ausgebildete kT-Trainer/Trainerinnen erarbeiten mit dem Betroffenen Schritt für Schritt die erforderlichen Kompetenzen zum Erlernen des kontrollierten Trinkens.



*Stärke finden bei anderen Menschen und unter fachlicher Anleitung – die Alternative in der Gruppe.*

### Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken (AkT)

Das gemeinsame Erlernen des kontrollierten Trinkens an 10 Gruppenabenden bietet den Vorteil der gegenseitigen Unterstützung in einer Gruppe. Der kT-Gruppenleiter folgt dabei einer klaren Struktur und bietet jedem Einzelnen Raum für seine persönliche Lebenssituation und den Austausch in der Gruppe.



Holen Sie sich die Unterstützung, die Sie brauchen