



Savner du **balance i dit alkoholforbrug?**

Folkesundhed Aarhus tilbyder gratis og anonym rådgivning til dig, der gerne vil arbejde med dine alkoholvaner.

Drikker du en øl eller et glas vin for meget? Så kan du få gratis og anonym hjælp hos Folkesundhed Aarhus.

Vi tilbyder rådgivning til dig, der gerne vil have kontrollen tilbage over dit alkoholforbrug. Gennem et kort og anonymt samtale- eller kursusforløb får du redskaber og viden til at arbejde med dit alkoholforbrug og dine alkoholvaner.

Indledende samtale

Vi starter med en indledende samtale, hvor du taler med en sundhedsmedarbejder om dine forventninger til forløbet, dine alkoholvaner og dit nuværende forbrug. Samtalen kan foregå fysisk eller pr. telefon. Har du behov for yderligere alkoholbehandling, hjælper vi dig gerne i kontakt med Rusmiddelcenteret, Aarhus Kommune.

Individuelle samtaler

Vi tilbyder op til 4 samtaler. Samtalerne tager udgangspunkt i dig, og vi støtter dig i dine mål om at ændre alkoholvaner.

Kursus

Kurset består af 4 mødegange, hvor du mødes med en mindre gruppe af andre, der også ønsker at ændre alkoholvaner. Til hver mødegang er der et oplæg samt tid til refleksion og sparring med andre.

Fælles for vores forløb er, at du bliver introduceret til forskellige måder at arbejde med dine alkoholvaner på, og du vil blive støttet i at finde en tilgang, der passer til dig og dit liv.



Hvad får du ud af forløbet?

- Du bliver opmærksom på dine alkoholvaner.
- Du får større forståelse for, hvad der udløser dit overforbrug.
- Du bliver klædt på til, hvordan du kan opnå og vedligeholde en bedre balance med alkohol i din hverdag.



Det er nemt at komme i gang:

Du kan selv henvende dig til os, eller din læge kan henvise dig. Henvendelsen er uforpligtende.



Ring på tlf.

41 85 77 61

kl. 9 – 15 alle hverdage
eller send SMS med "samtale", så ringer vi dig op.



Send en mail til
alkohol@mso.aarhus.dk



Læs mere om forløbene på
folkesundhed.aarhus.dk/sundhedsforloeb/alkohol/



AARHUS KOMMUNE