

## Aanmelden

Heb je interesse in deze cursus, of wil je meer weten over dit aanbod, neem dan contact op met Nele Van Looy. Zij is regionale preventiewerker tabak, alcohol en andere drugs en begeleidt de groep samen met een ervaringsdeskundige van de Herstelacademie.

Aanmelden kan het hele jaar door, je moet niet wachten tot er een cursus gepland is. Tijdens het kennismakingsgesprek bekijken we dan welke overbruggingsmogelijkheden er eventueel zijn.

 CENTRUM  
GEESTELIJKE  
GEZONDHEIDSZORG  
VLAAMS-BRABANT OOST

 DILETTI  
**Herstel**  
Academie  
SAMEN ERVARINGEN DELEN

## Alcohol, de baas?

### Contact

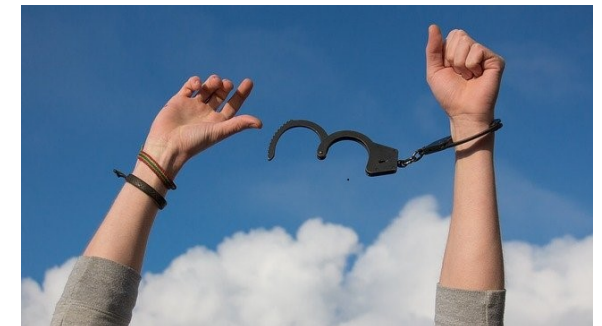
**CGG Vlaams-Brabant Oost—preventiewerking  
tabak, alcohol & andere drugs, gamen & gokken**

Kapucijnenvoer 16, 3000 Leuven

016 85 79 79

0477 87 13 04

Nele.vanlooy@cgg-vbo.be



## 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.

## Data & tijdstip

- Sessie 1: maandag
- Sessie 2: maandag
- Sessie 3: maandag
- Sessie 4: maandag
- Sessie 5: maandag

Telkens van **17u30 tot 19u30**.

De cursus gaat 1x door in het voorjaar en 1x in het najaar.

## Inhoud?

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

In de cursus komt onder andere het volgende aan bod:

- Een heleboel informatie over alcohol
- Begrippen zoals verslaving, gewoonte, problematisch drinken
- Analyse van het eigen drinkgedrag
- Eigen doelen en een plan van aanpak opstellen
- Risicosituaties
- Invloed van bewust en automatisch systeem op gedrag
- Alternatieven
- Omgaan met herval

We werken met verschillende interactieve methodieken zoals vragenlijsten, filmpjes, huiswerkopdrachten, ... Elke week krijg je een bundel mee met het overzicht van de informatie die in groep besproken wordt, en waarmee je ook achteraf nog aan de slag kan.

## Werkwijze?

Om te kijken of deze groepscursus echt is wat je zoekt, heb je voorafgaand een individueel gesprek 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.

**Bij deze gesprekken mag, indien je dat wenst, iemand uit je omgeving aanwezig zijn.** Deze gesprekken kunnen zowel in Leuven, Aarschot als Diest plaatsvinden, afhankelijk van jouw voorkeur.

## Kostprijs en locatie?

De kostprijs van het totaalpakket (cursus + 2 individuele gesprekken) is € 55. Indien je het financieel moeilijk hebt, kan deze prijs aangepast worden.

Als je tijdens het 1ste individuele gesprek beslist om niet deel te nemen aan de groepscursus, hoef je niet te betalen voor dit gesprek.

De cursus gaat afwisselend door in Leuven, Aarschot, Tienen en Diest.