

Plaisir – Genuss im Lebensverlauf

Workshop für Menschen, die seit 40 Jahren oder länger psychoaktive Substanzen konsumieren dürfen (Freizeitgruppen, Mittagstische, Kirchgemeinden)



Zum Beispiel Alkohol - Ein Gläschen Wein zu einem feinen Essen und ein Bier mit Freunden, gehört in der Schweiz zum Alltag vieler Erwachsener. Die Verträglichkeit von Alkohol verändert sich im Lebensverlauf und kleine Anpassungen sind effektiv. Was macht einen genussvollen und risikoarmen Alkoholkonsum aus? Ein kurzer Vortrag bietet fundierte Orientierungswerte. Anschliessend werden konkrete Strategien zur Diskussion gestellt.

Inhalte

- Was heisst Genusskonsum?
- Was bedeutet Selbstbestimmung für mich?
- Wie wirken Substanzen mit zunehmendem Alter?
- Kenne ich alle Wirkungen meiner Medikamente?
- Wie entwickelt sich eine Abhängigkeit? Und wie vermeiden wir Risiken?
- Was kann ich tun, wenn der Konsum von Nahestehenden mir Sorgen bereitet?
- Welche Alternativen, Tricks und Hilfsangebote gibt es?
- Kann ich alkoholfreies und alkoholhaltiges Bier unterscheiden?

Dauer

80-150 Minuten nach Absprache

Kosten

Kostenlos für Teilnehmende des Kantons Solothurn

Für weitere Auskünfte:

Dorneck, Gäu, Gösgen, Olten, Thal, Thierstein
Simone Rindlisbacher / Suchthilfe Ost GmbH
Aarburgerstrasse 63 / 4600 Olten
079 851 84 76 / simone.rindlisbacher@suchthilfe-ost.ch

Buecheggberg, Lebern, Solothurn, Wasseramt
Ueli Imhof / Perspektive Region Solothurn-Grenchen
Weissensteinstrasse 33 / 4500 Solothurn
032 626 56 56 / ueli.imhof@perspektive-so.ch