



## Bewusster Umgang mit Genussmitteln KONTROLLIERTER GENUSS



Vortrag



Workshop  
halber Tag



### Hintergrund:

Die Tasse Kaffee am Morgen, die Zigarette nach dem Essen, das Glas Rotwein am Abend und die Schlaftablette zur Nacht: Sucht- und Genussmittel sind bei vielen Menschen fester Bestandteil des alltäglichen Lebens und werden häufig nicht als Suchtmittel wahrgenommen. Jedoch gilt grundsätzlich: Wer Suchtmittel konsumiert, kann abhängig werden. Der Gebrauch von Suchtmitteln ist eine Möglichkeit, vermeintlich schnelle Entspannung zu erleben. Aber die Versuchung ist groß, dies immer häufiger zu tun, eine Abhängigkeit zu riskieren und damit die Gesundheit in Gefahr zu bringen.

### Inhalte:

- Selbsttests, Eigenreflexion und Gruppenarbeit zum Umgang mit Suchtmitteln
- Theoretische Grundlagen zu substanzgebundenen Süchten (Alkohol, Tabak etc.) und substanzungebundenen Süchten (Internetsucht, Arbeitssucht etc.)
- Netz ambulanter Suchthilfeeinrichtungen sowie rechtliche Rahmenbedingungen

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)