



Riskreduceringskurs på StepOne

9-10 mars 2019

Har det blivit lite för mycket på sista tiden? Undrar du om någon i din omgivning dricker för mycket? Vill du göra en livsstilsförändring? Då är du välkommen till helgkurs i riskreducering.

Den här helgkursen i riskreducering vänder sig till alla som vill lära sig mer om sin aktuella risknivå för att utveckla alkoholproblem och hur man effektivt kan förebygga problem. I kursen går vi igenom risk- och skyddsfaktorer för alkoholproblem. Du får en ökad förståelse hur dessa problem uppstår och hur de kan förebyggas.

Innehållet i kursen bygger på aktuell alkoholforskning och effektiva metoder för beteendeförändring. Vi lär oss mer sambandet mellan olika dryckesmönster och problemutveckling och vad man kan göra för att hjälpa en vän eller minska sin egen risk för problem.

Ur innehållet:

- Vad är viktigast för mig i livet?
- Genetiska riskfaktorer
- Vad är riskbruk?
- Vilken risk innebär min nuvarande konsumtion av alkohol?

- Riktlinjer för lågriskbruk
- Mitt eget förebyggande verktyg
- Hur kan jag hjälpa en vän med alkoholproblem?

Kursledare är Anna Sjöström som en av Sveriges främsta experter på riskkonsumtion av alkohol och författare till boken *Promille-drick smartare* som utkom på Lava förlag 2014. Du kan läsa mer om Anna på www.promilletanten.se

Tid: 9-10 mars 2019, 10.00-15.00 varje dag

Plats: Step One Recovery Center, Östermalmsgatan 84 i Stockholm

Deltagaravgift: 1995 kr per person inkl. moms. I kursavgiften ingår boken *Promille-drick smartare* samt fika

Anmälan sker till peter@stepone.se senast den 22 februari 2019

Om du har frågor gällande kursen, maila till anna@promilletanten.se.

Välkomna!