



Doel: volledige abstinentie (geen alcohol drinken) om op een veilige en aangename manier een nieuwe levensstijl aan te leren



Belangrijk binnen onze aanpak: motivatie, zelfcontrole, voorkomen van terugval en als groep elkaar ondersteunen



Elk jaar starten meerdere reeksen trainingssessies

Ambulant Behandelprogramma Alcohol (ABA)

Dit programma richt zich tot personen met een alcoholafhankelijkheid. Je leert er terug controle te winnen over je alcoholgebruik. Zo werken we samen aan een nuchter, gelukkig leven.



Er zijn 8 opeenvolgende trainingssessies op dinsdag, van 13.30 tot 16.30 uur



Betrokkenheid van steunfiguren en familie wordt ondersteund in twee infosessies op maandagavond



De sessies vinden plaats in Ieper (Heilig Hart Ieper en Jan Yperman Ziekenhuis)



Het volledige pakket kost 22,5 euro



Meer info via ilse.hostyn@aba-ieper.be of bij Isabelle op 057 23 91 35.



www.aba-ieper.be

Zie ommezijde voor de sessies

Datum	Sessie	Thema
dinsdag 13.30-16.30 uur	Sessie 1	Kennismaking - motivatiecirkel
dinsdag 13.30-16.30 uur	Sessie 2	Beslissen om te stoppen: voor- en nadelen afwegen
dinsdag 13.30-16.30 uur	Sessie 3	Omgaan met goesting en craving
dinsdag 13.30-16.30 uur	Sessie 4	Hoogrisicosituaties
dinsdag 13.30-16.30 uur	Sessie 5	Leren nee zeggen - training noodplan
dinsdag 13.30-16.30 uur	Sessie 6	Omgaan met een uitglijder of herval
dinsdag 13.30-16.30 uur	Sessie 7	Volhouden: hoe?
dinsdag 13.30-16.30 uur	Sessie 8	Preventieplan - nazorg - evaluatie

Aanvullend plannen we **twee momenten psycho-educatie**:

- voor deelnemers én hun steunfiguren
- thema: middelenmisbruik en de impact ervan op de omgeving
- tweemaal op maandagavond

Een samenwerking van



Meer info via ilse.hostyn@aba-ieper.be of bij Isabelle op 057 23 91 35.



www.aba-ieper.be