

[ ALKOHOL ]



KORT SAMTALE  
OM ALKOHOL

# Kort samtale om alkohol

**Kort samtale om alkohol er et gratis tilbud til dig, der er nysgerrig på dit forbrug af alkohol, eller til dig der er bekymret for en ven eller pårørende**

Gør du dig indimellem tanker om dit forbrug af alkohol, eller er det andre, der prikker til dig på grund af dine alkoholvaner, så er du velkommen til en kort samtale om alkohol hos Folkesundhed Aarhus.

Vi taler blandt andet om:

- Hvad betyder alkohol for dig?
- Hvad betyder alkohol for dit helbred og dine omgivelser?
- Hvilke muligheder ser du selv, hvis du vil nedsætte dit forbrug?
- Hvilke ønsker har du selv i forbindelse med dit alkoholforbrug?

## Individuel samtale

Du bliver tilbudt max 5 samtaler af en varighed af 5 til 30 minutter efter behov. Du får støtte til at lære dine alkoholvaner at kende.

Samtalerne foregår med den samme alkoholkonsulent hver gang og finder sted i Folkesundhed Aarhus.

Hvis det ved screening eller i samtalen viser sig, at du er afhængig af alkohol

eller har behov for egentlig alkoholbehandling, hjælper vi dig i kontakt med Center for Alkoholbehandling, Aarhus Kommune, såfremt du ønsker det.

## Ven eller pårørende

Er du tæt på én, der drikker, tilbyder vi to samtaler om, dels hvad du kan gøre for din ven eller pårørende, dels hvordan du kan tage vare på dig selv.

## Det er nemt at komme i gang

- 1** Kontakt Alkoholkonsulent Christina Kudsk Nielsen på telefon 41 85 50 95 eller mail [nck@aarhus.dk](mailto:nck@aarhus.dk) eller Alkoholkonsulent Jasper Holm på 41 85 77 09 eller mail [jakh@aarhus.dk](mailto:jakh@aarhus.dk)
- 2** Ring til Folkesundhed Aarhus på telefon 87 13 40 35 eller mail til os på [folkesundhed@mso.aarhus.dk](mailto:folkesundhed@mso.aarhus.dk)
- 3** Læs mere på [FolkesundhedAarhus.dk](http://FolkesundhedAarhus.dk)

“ “

*Jeg begyndte at drikke lidt for bedre at kunne sove.  
Heldigvis fik jeg god hjælp til at komme væk fra den vane.*

*Mikkel, 44 år.*



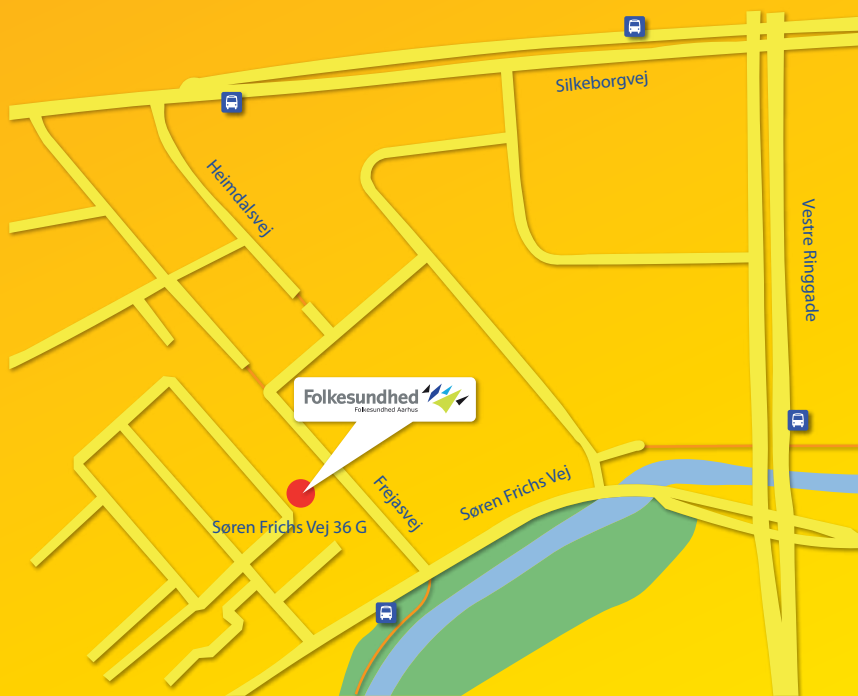


AARHUS KOMMUNE

Folkesundhed Aarhus arbejder sammen med aarhusianerne på at gøre livet sundere og sjovere. Vi arbejder med sundhed i bred forstand. Vi tror på borgernes evne til at ændre vaner.

Vi rådgiver, støtter og vejleder borgere, der vil have sundhed ind i livet og hverdagen. Vores team af højtuddannede sundhedsprofessionelle har viden, der virker og møder borgerne, hvor de er:  
Det vil sige på borgernes egne betingelser.

Folkesundhed Aarhus er en del af Aarhus Kommune.



[www.FolkesundhedAarhus.dk](http://www.FolkesundhedAarhus.dk)

Folkesundhed Aarhus · Søren Frichs Vej 36G · Telefon 87 13 40 35

Folkesundhed Aarhus · Ceres Allé 13 · 8000 Aarhus C · Telefon 87 13 40 35

Folkesundhed Aarhus · Globus 1 · Gudrunsvvej 3A · 8220 Brabrand · Telefon 87 13 26 30