

Kontrolliertes Trinken - funktioniert das ?

Vortrag von

Dipl. Psychologe Ulrich Oppel

- Hellweg-Zentrum für
Beratung und Therapie
- Psychotherapeut in eigener Praxis

Kritisches zum Hintergrund

- Suchthilfe hat ihre Schwerpunkte auf das Erreichen einer dauerhaften Abstinenz bei Abhängigen gelegt. Bekannt sind die Thesen Wienberg`s: Die vergessene Mehrheit (2001).
- Zu bedenken ist: während 21% der Bevölkerung (Männer 32% , Frauen 9%) einen problematischen Alkoholkonsum (nach AUDIT) haben und
- nur ein kleiner Teil aller Betroffenen mit der Suchthilfe in Berührung kommt
- sollten auch die angesprochen sein, für die ein Abstinenzziel nicht (noch nicht) akzeptabel oder auch noch nicht notwendig ist.

Entstehung

- Insbesondere die Gruppe um Prof. Körkel hat bereits international existierende Programme in Deutschland als „Kontrolliertes Trinken“ entwickelt. Information unter www.kontrolliertes-trinken.de
- Damit wurden auch immer wieder Kontroversen ausgetragen, ob KT nicht die falschen Signale sendet-auch für Abhängige. Medienwirksam finden wir das in Talk-Shows..., oder aktuelle Tagung in Berlin mit Körkel und Hüllinghorst.
- Unbestritten in öffentlichen Diskussion ist hingegen: für Prävention und Konsumreduktion soll mehr getan werden. Motto der Aktionswoche: „Weniger ist mehr!“

Merkmale des KT

- Das KT ist ein Kursprogramm in 10 Einheiten, das es als Einzel-, Gruppen- oder Selbstlernprogramm gibt.
- Theoretische Grundlagen stammen aus der Lernpsychologie - Veränderung über **positive Verstärkung** - und der humanistischen Psychologie - **Zieloffenheit**.
- Innerhalb des Kurses entscheidet jeder TN wöchentlich über seine eigenen Ziele. Eine spätere Abstinenzentscheidung ist ein durchaus gewolltes Ergebnis.
- Das KT setzt eine aktive Mitarbeit und eine hohe Veränderungsmotivation voraus, so ist z.B. täglich das Trinktagebuch zu führen.

Das Trinktagebuch

Abbildung 4: Pocket-Trinktagebuch

Trink-Tagebuch

Woche vom: bis:

Tag	Uhrzeit	Art und Menge des Alkohols (Alkoholprozentangabe)	Anzahl		Ort/anzwesende Personen	Auslöser (Def./Me, best. Gedanken)	✓
			ist	Plan			✗
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Summe							

 www.kontrolliertes-trinken.de

Tage ohne Alkohol:

Ablauf des Kurses

Die Inhalte der 10 Gruppenabende

1. Gruppenabend:	Grundinformationen über Alkohol
2. Gruppenabend:	Führen des Trinktagebuches Auswirkungen des Alkoholkonsums
3. Gruppenabend:	Bilanz des bisherigen Alkoholkonsums
4. Gruppenabend:	Erste persönliche Zielfestlegung
5. Gruppenabend:	Strategien der Zielerreichung
6. Gruppenabend:	Risikosituationen
7. Gruppenabend:	Umgang mit Ausrutschern
8. Gruppenabend:	Umgang mit sozialen Gefährdungssituationen
9. Gruppenabend:	Alkoholfreie Bewältigung von Belastungen Alkoholfreie Freizeitgestaltung
10. Gruppenabend:	Festlegung des mittelfristigen persönlichen Ziels Pro und Contra kontrolliertes Trinken / Abstinenz Weitere Unterstützungsangebote

Das KT in der Beratungsstelle

- Mit dem Erwerb der Trainerlizenz biete ich das KT seit 2004 an. Gruppenkurse hat es einige in den ersten Jahren gegeben (mit KK-Finanzierung).
- In den letzten Jahren beschränkte sich die Nachfrage nur auf interessierte Einzelne. Pro Jahr etwa 3 -5 Einzelkurse, privat finanziert.
- Somit erfüllte sich die Erwartung nicht, man würde wesentlich andere Zielgruppen erreichen.
- Es gibt immer wieder Klienten, die - ohne formellen Kurs - in einem Beratungsprozess eine Konsumreduktion verfolgen. Hierzu bietet das KT eine gute Grundlage.

Die Teilnehmenden

- *Teilnehmende am KT sind meist sehr motiviert und erreichen auch gute Erfolge. Manch einer gelangt später zur Abstinenz.*
- *Man bedenke: KT ist selbst zu finanzieren und erfordert in der Durchführung eine Disziplin der Teilnehmenden, ist damit ein Verfahren mit hoher Zugangsschwelle.*
- *Siehe aber auch: KT für Wohnungslose*
- *Es ist gut geeignet für die, die auf Alkohol als Genussmittel nicht verzichten wollen und Alkohol vorrangig zur Bewältigung von Belastungen eingesetzt haben.*

Erfahrungen

- *KT „verführt“ keine Abhängigen zum falschen Ziel. Betroffene können sich selbst recht gut selbst einschätzen. So sagen viele: Kontrolliertes Trinken hat für mich keinen Zweck.*
- *Nach meiner Erfahrung sind Abhängige (für die das KT auch gedacht ist) mit dem Kurs überfordert: Erfahrung der Frustration.*
- *Das KT ist zwar keine Therapie, geht aber auch auf Trinkmotive und Lebensbelastungen ein, erfüllt somit auch eine therapeutische Funktion - besonders im Einzelkurs.*

Ausblick

- *KT sollte nach wie vor ein Angebot der Beratungsstellen /Suchthilfe sein, damit diese sich nicht einseitig auf Abstinenzorientierung bestimmter Zielgruppen einengen.*
- *Mit zunehmender Schwierigkeiten der Refinanzierung von Beratungsstellen müssen sich diese auf das Kerngeschäft konzentrieren, z.B. ambulante Reha. Ansätze wie KT werden somit kaum mehr angeboten werden können.*
- *In der betrieblichen Gesundheitsförderung kann das KT als Kurs kaum umgesetzt werden. Es bietet aber eine gute Grundlage für die Gesundheitsförderung mit dem Ziel der Information und Anregung zur Konsumreduktion. Motto eines Info-Vortrages: „Richtig umgehen mit Alkohol und Medikamenten“.*