

Programme zum „kontrollierten Trinken“

Das Risiko Alkohol in den Griff bekommen

In unserem Kulturkreis gehört Alkohol zum Leben. Ob Hochzeiten, Geburtstage oder andere Familienfeiern – er ist stets dabei. Bei den meisten Festen und vielen öffentlichen Anlässen wird er angeboten und fördert die Geselligkeit. Alkohol ist ein Genussmittel und manchmal hilft er kurzzeitig über Schmerz und Verlust hinweg. Hin und wieder steht er sogar im Zusammenhang mit unserer Gesundheit in einem scheinbar positiven Licht. Immer öfter zitierte Studien belegen angeblich, dass Alkoholenuss in Maßen die Gefahr von Herzerkrankungen reduziert. Leider werden die gesundheitlichen Auswirkungen hier nur einseitig betrachtet. Viele Menschen praktizieren einen eher riskanten Umgang mit dem Alkohol. Hilfe bieten Programme zum „kontrollierten Trinken“: Sie ermöglichen ein Umschalten auf risikoarmen Alkoholkonsum oder tragen dazu bei, dass es bei einem solchen Konsum bleibt.

Wie viel ist zu viel?

Gerade weil es so viele Anlässe gibt, bei denen das Trinken von Alkohol angemessen erscheint, ist ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol notwendig. Aber wo liegen die Grenzen unschädlichen Konsums? Die Obergrenze wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gegenwärtig bei täglich 20 g Reinalkohol für Frauen und 30 bis 40 g für Männer als – vermutlich – nicht schädigend gesehen. Das entspricht bei Frauen etwa 0,5 l Bier, 0,2 l Wein bzw. Sekt oder etwa drei einfachen 40%igen Schnäpsen; bei Männern ist die anderthalbfache bis doppelte Menge zugrunde zu legen. Nach neueren Erkenntnissen ist die unschädliche Tagesmenge Alkohol wesentlich niedriger anzusetzen. Die Britische Ärztevereinigung (British Medical Association, BMA) spricht sich für 1 bis 2 abstinenten Tage pro Woche aus. Wie sich der Konsum von Alkohol auswirkt, hängt sehr stark vom Einzelfall ab. Da Alkohol für den Körper ein Gift ist, das abgebaut werden muss, kann man Schäden infolge von Alkoholkonsum nie ausschließen.

Die von der WHO genannten Grenzwerte werden von ca. 10 % der Bevölkerung täglich deutlich überschritten. Das Risiko für die somatische (körperliche) und

psychische Gesundheit erhöht sich in der Folge drastisch.

Wo stehen Sie persönlich?

Wer mehr über die eigenen Trinkgewohnheiten wissen möchte, sollte in einem ersten Schritt eine persönliche Bilanz ziehen. Ein „Trinktagebuch“ kann dazu dienen, selbst Antworten auf die folgenden Fragen zu finden: Wann trinke ich? Wie viel trinke ich? Mit wem trinke ich? Aus welchem Beweggrund bzw. Anlass trinke ich? Gibt es wiederkehrende Muster? Das Trinktagebuch kann etwa für die letzte Woche oder für eine „typische Trinkwoche“ ausgefüllt werden.

Eine persönliche Rückschau, z. B. mit Hilfe des Trinktagebuches, führt oftmals zu überraschenden Erkenntnissen. Vielleicht wird auch schon deutlich, auf welches „Glas zu viel“ verzichtet werden kann, damit der Alkoholkonsum wieder in normale Bahnen kommt. Ein bewusstes „Nein“ in bestimmten Situationen hilft, das Trinken nicht zu einer unkontrollierbaren Gewohnheit werden zu lassen.

Unterstützung suchen

Nun gibt es schon viele Menschen, denen ein Umschalten auf risikoarmen Al-

koholkonsum nicht mehr möglich ist. 5,8 Millionen Bundesbürger praktizieren einen gesundheitlich riskanten Konsum, bei 2,4 Millionen der 18- bis 59-jährigen Bundesbürger liegt Alkoholmissbrauch vor und 1,5 Millionen Menschen sind alkoholabhängig.

Eine Mehrzahl der Alkoholabhängigen hat des Öfteren versucht, ganz mit dem Alkohol aufzuhören oder ihn zu reduzieren, und immer wieder festgestellt, dass es „einfach so“ nicht geht. In dieser Situation ist Abstinenz das gängige und solide Behandlungsziel, mit dem viele Menschen das Alkoholproblem und die damit verbundenen Folgeschäden wieder in den Griff bekommen können. Ärzte, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und stationäre Einrichtungen bieten Hilfe.

Eine ausschließliche Ausrichtung der Hilfsangebote auf Abstinenz als einzig mögliches Behandlungsziel schreckt aber jene ab, die auf Alkohol (noch) nicht verzichten und auch nicht als „Alkoholiker“ etikettiert werden möchten. Die Folgen der Abstinenz für den persönlichen Alltag erscheinen zu gravierend und unverhältnismäßig, oder aber die Abstinenz wird als unerreichbares

Ziel angesehen. Diese Menschen haben zwar oft ein Problembewusstsein – sie wollen weniger trinken –, aber der Impuls zur Veränderung bleibt häufig erfolglos, wenn konkrete Unterstützung fehlt. In der Konsequenz bleibt es bei einem überhöhten bzw. es kommt zu einem steigenden Konsum. Im Sinne der Schadensbegrenzung wäre jedoch die Reduzierung des Alkoholkonsums ein wichtiger Schritt.

Neue Formen der Hilfe

Neu und hilfreich für Menschen mit überhöhtem Alkoholkonsum sind Programme und Beratungsansätze zum Erlernen des reduzierten oder kontrollierten Trinkens. Diese Programme basieren auf internationalen Studien und Forschungsergebnissen und sind in vielen Ländern (z. B. Australien, Kanada, Großbritannien) selbstverständlich. Sie ergänzen die auf Abstinenz ausgerichteten Beratungsangebote für Menschen mit Suchtproblemen.

Für Deutschland wurden die Programme zum kontrollierten Trinken – ein Selbstlern- und ein ambulantes Gruppenprogramm – von Prof. Dr. Joachim Körkel und der Projektgruppe KT entwickelt und eingeführt.

Das Selbstlern-Programm ist ein intensives 10-Schritte-Programm zur eigenständigen Verringerung des Alkoholkonsums. Zehn aufeinander aufbauende Schritte geben genaue Anleitungen zur gezielten Veränderung des eigenen Trinkverhaltens. Zum selbständigen Erlernen sollte man über einen Zeitraum von 3 Monaten einen wöchentlichen Zeitaufwand von 1–2 Stunden einplanen.

Für Menschen, die lieber im persönlichen Austausch mit anderen Wege zur Veränderung ihres Trinkverhaltens suchen, bietet sich das Gruppen-Programm an. Im wöchentlichen Abstand trifft sich die Gruppe an 10 Abenden. Grundlage der Gruppenarbeit sind umfangreiche Arbeits- und Informationsmaterialien, die in Form der modernen Erwachsenenbildung von erfahrenen Trainern vermittelt werden.

Beide Programme umfassen u. a. Grundinformationen über Alkohol, Trinktagebuchführung, Selbstbeobachtung, Zielsetzung, Umgang mit Risikosituationen und Belastungen, Freizeitgestaltung ohne Alkohol, Umgang mit Rückschlägen und langfristige Zielabsicherung.

Das „Ambulante Gruppenprogramm zum Erlernen des kontrollierten Trinkens (Akt)“ wird seit 1999 mit großem Erfolg durchgeführt. Die Ergebnisse aus den bisher durchgeführten Akt-Gruppen sind viel versprechend:

1. Im Durchschnitt sinkt der Alkoholkonsum auf die Hälfte des Konsums vor dem Programm und er bleibt ein Jahr nach Ende des Programms stabil reduziert.
2. Ungefähr die Hälfte der ProgrammteilnehmerInnen scheut sich nun nicht mehr, notwendige, weitergehende Hilfen anzunehmen. Das heißt auch: Manche Teilnehmer entschließen sich während des Programms zur völligen Abstinenz, nun aus eigener Erfahrung und Überzeugung heraus.

Das „10-Schritte-Programm zum selbständigen Erlernen des kontrollierten Trinkens“ steht seit September 2001 zur Verfügung. Auch die Reaktionen von Nutzern dieses Programms zeigen eine deutliche Senkung des Alkoholkonsums und eine hohe Zufriedenheit mit dem Programm.

Wem ist von kontrolliertem Trinken abzuraten?

Die Programme zum kontrollierten Trinken sind Reduktionsprogramme, d. h., sie helfen den individuellen Alkoholkonsum zu senken. Sie sind in keiner Weise geeignet für Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen bereits abstinent leben. Schwangere und Frauen während der Stillzeit sowie Menschen, die Medikamente einnehmen, deren Wirkung sich durch Alkohol verändert, sollten gar keinen Alkohol trinken, da in diesen Situationen schon geringe Mengen gefährlich sind. Grundsätzlich gilt: Alkohol ist – in Maßen genossen – zwar ein Genussmittel, aber auch ohne Alkohol kann man das Leben genießen.

Unterstützung durch die BKK

Das „Ambulante Gruppenprogramm zum Erlernen des kontrollierten Trinkens (Akt)“ und das „10-Schritte-Programm zum selbständigen Erlernen des kontrollierten Trinkens“ werden vom BKK Bundesverband als Maßnahme zur Gesundheitsförderung empfohlen. Versicherte der BKK erhalten bei Teilnahme an den o. g. Programmen eine Ermäßigung in Höhe von 15 %. Darüber hinaus kann die jeweils zuständige BKK einen Zuschuss gewähren.

© BKK Bundesverband

Weitere Informationen

Die Internetseite www.kontrolliertes-trinken.de informiert stets aktuell und umfassend über die neuesten Erkenntnisse, lizenzierte Akt-Trainerninnen, aktuelle Termine zu Akt-Gruppen und Veranstaltungen. Hier kann z. B. auch das 10-Schritte-Programm online bestellt werden. Betreut und angeboten werden die Programme zum kontrollierten Trinken vom Fortbildungsinstitut GK Quest Akademie, Heidelberg. Hier sind auch alle Informationen über den Postweg erhältlich:

GK Quest Akademie, Andrea Commer, Maßstraße 28, 69123 Heidelberg, Tel. 0 62 21/7 39 20 30, Fax 0 62 21/7 39 20 40.