

# Selbstmanagement.

## Das 10-Schritte-Programm zum kontrollierten Trinken

Das „10-Schritte-Programm zum selbstständigen Erlernen des kontrollierten Trinkens“ ist ein schriftliches, verhaltenstherapeutisch ausgerichtetes Programm zur selbstständigen Reduktion des eigenen Alkoholkonsums. Es richtet sich an Menschen mit akuten Alkoholproblemen unterschiedlichen Schweregrades und (zumindest anfänglicher) Ablehnung des Abstinenzziels. Das Programm umfasst einen vorgeschalteten Alkohol-Selbsttest sowie zehn aufeinander aufbauende Bearbeitungsschritte. Für die Bearbeitung ist ein Zeitraum von circa drei Monaten bei einem wöchentlichen Aufwand von ein bis zwei Stunden vorgesehen. Im Zeitraum zwischen Oktober 2002 und Juni 2003 bestellten 151 Personen über die Internetseite [www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de) das 10-Schritte-Programm und erklärten sich mit einer anonymen Nachbefragung einverstanden.

### Ergebnisse der Nachbefragung

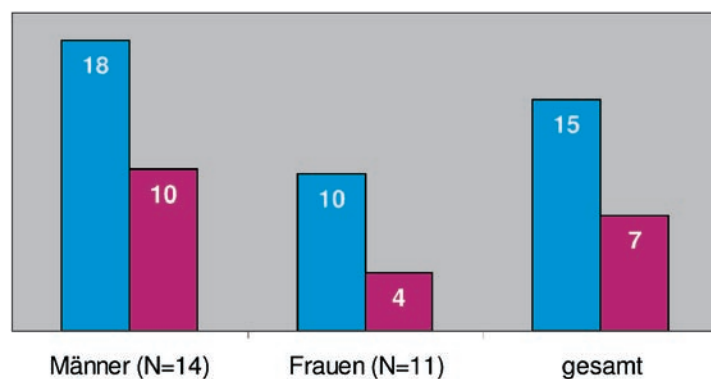
Von 151 Personen antworteten bis zum Dezember 2003 insgesamt 57 Personen (38 Prozent). Von diesen hatten sechs Personen (11 Prozent) keine Absicht mehr, das Programm zu bearbeiten. Gründe dafür waren erreichte Abstinenz (2), aktuelle, vorrangige andere Probleme (1) und das als zu umfangreich empfundene Programm (1). 16 Personen (28 Prozent) gaben an, das Programm zu einem späteren Zeitpunkt bearbeiten zu wollen. 35 Besteller (61 Prozent) hatten das Programm zum Zeitpunkt der Nachbefragung bearbeitet. Die Ergebnisse dieser 35 Personen (im folgenden Nutzer genannt) werden hier vorgestellt. Unter den Nutzern sind 13 Frauen und 22 Männer, alle über 30 Jahre alt (Durchschnitt 46 Jahre), 78 Prozent sind verheiratet oder leben in einer festen Partnerschaft. Knapp zwei Drittel von den befragten Personen haben Kinder. Mehr als 90 Prozent weisen mindestens die mittlere Reife als Schulabschluss auf; jeweils die Hälfte absolvierte eine berufliche Ausbildung beziehungsweise ein Studium. 80 Prozent sind arbeitstätig.

Die durchschnittliche wöchentliche Trinkmenge der Nutzer (hier  $N=32$ ) betrug unmittelbar vor der Bearbeitung des Programms 22 SE (SE = Standardgetränkeeinheit; 1 SE = 20 Gramm Alkohol enthalten in 0,5 Liter Bier oder 0,2 Liter Wein/Sekt oder drei einfachen Schnäpsern), bei erheblicher Variation um diesen mittleren Wert (Standarddifferenz = 18,2; Spannweite 0–70 SE). 22 Prozent der Nutzer sind starke Konsumenten mit mindestens 800 Gramm Alkohol in der Woche (das entspricht 40 Flaschen Bier à 0,5 Liter beziehungsweise 10,7 Flaschen Wein à 0,75 Liter oder 3,6 Flaschen Schnaps à 0,7 Liter).

### Konsum nach Bearbeitung des Programms

Bei den weniger starken Konsumenten (Ausgangsniveau 14,6 SE) reduzierte sich der Alkoholkonsum um durchschnittlich 7,3 SE pro Woche, also um die Hälfte. Die Konsumreduktion betrug bei den Frauen 63,4 Prozent (Ausgangsniveau 9,8 SE, Reduktion um 6,2 SE) und bei

den Männern 44,5 Prozent (Ausgangsniveau 18,3 SE, Reduktion um 8,1 SE). Bei den starken Konsumenten (mehr als 800 Gramm/Woche,  $N = 7$ , davon sechs Männer und eine Frau) gelang zwei Personen eine Reduktion zwischen 30 bis 50 Prozent. Bei vier anderen Nutzern entwickelte sich die Selbsterkenntnis, mit kontrolliertem Trinken überfordert zu sein und die Motivation, aktive Schritte hin zur Abstinenz zu unternehmen. Eine Person blieb beim alten Trinkverhalten. Zu weiteren Auswirkungen nach der Bearbeitung des Programms gefragt, bezogen sich ca. zwei Drittel der Nennungen (67,9 Prozent) auf positive gesundheitliche Veränderungen, gefolgt von wahrgenommenen Verbesserungen der Leistungsfähigkeit (62,1 Prozent), positiven Auswirkungen auf die Freizeitgestaltung (55,6 Prozent), die Partnerbeziehung (51,9 Prozent) und die Arbeit (37,5 Prozent). Die hohen Zufriedenheitswerte sprechen für eine inhaltlich und didaktisch ansprechende Ausrichtung des Programms. 91,5 Prozent der Nutzer stimmten der Aussage zu, dass das Programm ihnen konkrete Hinweise und Hilfen zur Reduktion ihres Alkoholkonsums gegeben habe. Gleich viele Personen erlebten das Programm als ansprechend und verständlich.



Veränderung des Alkoholkonsums der weniger starken Konsumenten (unter 800g Alkohol/Woche) durch Bearbeitung des 10-Schritte-Programms.

### Fazit

Die Gesamtanzahl der Befragten ist mit 151 relativ klein und die Rückmeldequote von 38 Prozent kann nicht als repräsentative Stichprobe betrachtet werden. Festzustellen bleibt, dass diese Resultate im Einklang mit internationalen Ergebnissen zur Wirksamkeitsforschung von Selbstkontrollmanualen stehen. Wie die Rückmeldungen zeigen, erfordert die Arbeit mit einem Selbstlernprogramm ein gewisses Maß an Kontinuität und Disziplin. Mit vergleichsweise geringem Aufwand können neue Zielgruppen erreicht werden, die von der Auseinandersetzung mit dem Programm profitieren können: Dem einen oder anderen gelingt damit die Reduzierung des Alkoholkonsums, anderen stärkt es die Motivation, weitergehende persönliche Hilfen in Anspruch zu nehmen, und andere verändern in einem ersten Schritt ihr Wissen und ihre Einstellungen zum Konsumverhalten und zu den Beratungsangeboten.

Dieter König

Kontakt:

GK Quest Akademie

Dieter König • Maaßstr. 28 • 69123 Heidelberg

Tel. 06221/73 73 030

[www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de) • E-Mail: [koenig@gk-quest.de](mailto:koenig@gk-quest.de)