

**WENIGER ALKOHOL DURCH DAS
» AMBULANTE GRUPPENPROGRAMM ZUM KONTROLLIERTEN TRINKEN (AKT) «**

Wenn jemand sein Trinkverhalten an einem zuvor festgelegten Trinkplan bzw. Trinkregeln ausrichtet, sprechen wir von kontrolliertem Trinken.

Das Trinkreduktionsprogramm „Kontrolliertes Trinken“ nach Prof. Dr. Joachim Körkel wird bereits seit einigen Jahren in Einzelgesprächen im Suchthilfe BIZ der Neanderdiakonie im Kirchenkreis-Düsseldorf-Mettmann GmbH angeboten. Es erweitert die Angebotspalette der Suchthilfe auf die Menschen, die ihren Alkoholkonsum dauerhaft reduzieren wollen und denen dies bislang allein nicht gelungen ist.

Das Programm besteht aus 10 Gruppenabenden à 135 Minuten. Inhaltliche Schwerpunkte sind: Grundinformationen über Alkohol, Führen eines Trinktagebuches, Analyse des bisherigen Trinkverhaltens, Auseinandersetzung mit den Auswirkungen des bisherigen Alkoholkonsums, erste persönliche Zielfestlegung und Strategien der Zielerreichung, Umgang mit Stress, Konfliktlösungsstrategien, Freizeitgestaltung ohne Alkohol, usw.

Im Verlauf des Programms wird

- die maximale Trinkmenge pro Tag
- die Anzahl der abstinenten Tage pro Woche
- und der max. Gesamtkonsum pro Woche

von den einzelnen Teilnehmern schrittweise festgelegt. Wie gut das klappt, wird jede Woche mit Hilfe des „Trinktagebuches“ gemeinsam überprüft.

Der Weg vom Genuss zum Missbrauch und in der weiteren Folge möglicherweise zur Abhängigkeit vollzieht sich oft schleichend und wird häufig von den Menschen erst spät realisiert. Man geht davon aus, dass 9,3 Millionen der 18 - 69jährigen Deutschen Alkohol in riskanten oder bereits schädlichen Mengen konsumieren. Die Mehrzahl von ihnen bleibt vom Suchthilfesystem und der medizinischen Primärversorgung weitgehend unbeachtet und erhält deshalb auch nicht die Hilfsangebote, die aus der Sicht der „öffentlichen Gesundheit“ dringend notwendig wären.

Wir wollen mit diesem Angebot auch die Menschen erreichen, die sich eine dauerhafte Suchtmittelabstinenz nicht oder noch nicht vorstellen können, aber unter ihrem zu hohen Alkoholkonsum leiden.

Dieses Programm wurde von Prof. Dr. Körkel, von der evangelischen Fachhochschule Nürnberg und einem wissenschaftlichen Team entwickelt und in enger Zusammenarbeit mit dem Weiterbildungsinstitut Gk Quest Akademie in Heidelberg fortgeführt und wissenschaftlich begleitet. Mit zunehmendem Erfolg, wie verschiedene Untersuchungen belegen. Das Programm wird seit 1999 bundesweit in vielen Suchtberatungsstellen angeboten. Ähnliche Programme sind in Ländern wie England, Australien und Kanada längst eine Selbstverständlichkeit.

Mittlerweile empfiehlt der Bundesverband der Betriebskrankenkassen dieses Programm und erstattet einen Teil der Kosten.

Ansprechpartnerin: Heidrun Petzke-Kutzinsky Mo, Mi und Do 02104 – 43721

Email: h.petzke@diakonie-kreis-mettmann.de

www.kontrolliertes-trinken.de