

„Alkohol kontrolliert zu trinken, ist lernbar“

ERRATH Seit mehreren Jahren bietet die Suchthilfe BIZ der Neander-Diakonie das Trinkreduktionsprogramm „Kontrolliertes Trinken“ nach Prof. Dr. Joachim Körkel an. Über 15 Betroffene haben in Einzelgesprächen und mit dem Führen eines Trinkagebuchs ihren Alkoholkonsum in den Griff bekommen. Ende des Jahres soll das „Kontrollierte Trinken“ als ambulantes Gruppenprogramm im BIZ starten. Die RP sprach mit Heidrun Petzke-Kutzinsky, die als Diplom-Sozialarbeiterin und Systemische Therapeutin die Gruppe leiten wird.

An wen richtet sich das ambulante Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken?

PETZKE-KUTZINSKY Wir wollen mit diesem Angebot Menschen erreichen, die sich eine dauerhafte Suchtmittelabstinenz nicht oder noch nicht vorstellen können, aber unter ihrem zu hohen Alkoholkonsum leiden. Diesen Menschen wollen wir frühzeitig Hilfe und Orientierung bieten, indem wir sie auf dem Weg zu einem verantwortungsvollen, reduzierten Umgang mit dem Alkohol begleiten. Wird dieses Ziel von einzelnen nicht erreicht, dann wird die Alkoholabstinenz zum Thema. Mit dem Programm richten wir uns auch an diejenigen, die hin und wieder beispielsweise auf ein Glas Rotwein zum Essen nicht verzichten wollen. Sie lernen hier, den Alkohol wieder bewusst als Genuss- und nicht als Rauschmittel einzusetzen. Aus unserer Sicht ist es ein wichtiges ergänzendes Angebot für eine Zielgruppe, die bisher in der Suchtkrankenhilfe wenig Beachtung findet.

Für wen ist das Programm nicht geeignet?

PETZKE-KUTZINSKY Nicht geeignet ist das kontrollierte Trinken für Per-

der Alkoholabstinenz erfolgreich leben, sowie Menschen, die schon deutliche gesundheitliche Schäden durch den zu hohen Alkoholkonsum haben und schwangere Frauen. Der Hausarzt wird in Absprache mit den Interessenten in den Entscheidungsprozess miteinbezogen.

Was lernen die Teilnehmer in Ihrem ambulanten Gruppenprogramm?

PETZKE-KUTZINSKY Inhaltliche Schwerpunkte sind Grundinformationen über Alkohol, das Führen eines Trinkagebuchs, die Analyse des bisherigen Trinkverhaltens und die Auseinandersetzung mit dessen Auswirkungen, das Festlegen von persönlichen Konsumzielen und die Entwicklung von Strategien, um diese Ziele zu erreichen, sowie der Umgang mit Stress und Konflikten und die Freizeitgestaltung ohne Alkohol.

Was genau bedeutet „kontrolliertes Trinken“ und wie wird dies realisiert?

PETZKE-KUTZINSKY Wenn jemand sein Trinkverhalten an einem zuvor festgelegten Trinkplan bzw. Trinkregeln ausrichtet, sprechen wir von kontrolliertem Trinken. Im Verlauf des Programms wird die maximale Trinkmenge pro Tag, die Anzahl der abstinenter Tage pro Woche und der maximale Gesamtkonsum pro Woche von jedem Teilnehmer schrittweise festgelegt. Dabei orientieren wir uns an den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation WHO. Wie gut das umgesetzt werden kann, wird jede Woche mit Hilfe des Trinkagebuchs gemeinsam überprüft.

Gibt es ein bestimmtes Ziel?

PETZKE-KUTZINSKY Ein festgesetztes Konsumziel gibt es nicht. Individuelles Ziel jedes Einzelnen sollte es sein, den Alkoholkonsum so zu reduzieren, dass die Menge sich an

GRUPPENPROGRAMM

Angebot bei der Neander-Diakonie

Das ambulante Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken (AKT) wurde von Prof. Dr. Joachim Körkel und einem wissenschaftlichen Team der evangelischen Fachhochschule Nürnberg entwickelt und in enger Zusammenarbeit mit dem Weiterbildungsinstitut Gk Quest Akademie fortgeführt und wissenschaftlich begleitet. Das Programm wird seit 1999 bundesweit in vielen Suchtberatungsstellen angeboten und inzwischen von verschiedenen Krankenkassen bezuschusst. In der Suchthilfe BIZ der Neander-Diakonie soll das Gruppenangebot Ende des Jahres starten. Informationen: BIZ, Hauptstraße 9, in Hochdahl, sowie unter Tel. 02104 / 43721 (montags, mittwochs und donnerstags) und www.kontrolliertes-trinken.de/.

Ein rauschhafter Zustand wird nicht unterstützt, da dies dem Ziel des „Kontrollierten Trinkens“ entgegensteht.

Bringt das Gruppenangebot Vorteile gegenüber den bislang angebotenen Einzelgesprächen?

PETZKE-KUTZINSKY In der Gruppe können die Teilnehmer viel voneinander lernen, sich wechselseitig motivieren und unterstützen. Hier kann auch zum Beispiel deutlich werden: Auch wer viel im Leben erreicht hat, kann im Umgang mit Alkohol „Aussetzer“ haben.

NICOLE MARSCHALL STELLTE DIE FRA-



Heidrun Petzke-Kutzinsky zeigt, wie's geht: zu trinken, ohne sich in einen Rausch-