

## Sucht intern

TAL19

**Öffentlichkeitsaktion in München zum Kontrollierten Trinken****„Die Maß entscheiden Sie“**

Anlässlich des letzten Oktoberfestes haben die Münchner Suchtberatungsstellen, unter ihnen auch das Beratungs- und Therapiezentrum TAL 19, die bisher größte Öffentlichkeitskampagne für das ambulante Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken (Akt) gestartet. In 70 U-Bahnen wird zunächst über die Dauer eines Jahres für die Reduzierung des Alkoholkonsums geworben. Zentrale Anlaufstelle ist die SuchtHotline München, die eine Clearingfunktion übernimmt. Unter der Telefonnummer 089/28 28 22 erhalten Interessenten rund um die Uhr Informationen und Beratung über das Programm sowie freie Plätze. Finanziert wird die Aktion durch die Landeshauptstadt München.

Während früher das Problem der Alkoholabhängigkeit im Zentrum der Aufmerksamkeit stand und entsprechend der Königsweg „Entgiftung - Entwöhnung - Nachsorge“ war, rückte in den letzten Jahren zunehmend die Thematik des Alkoholmissbrauchs mit seinen ebenfalls massiven körperlichen und auch gesellschaftlichen Schäden in den Blickpunkt.

reduzieren und schwierige Situationen anders bewältigen können. Es geht also darum, dass die TeilnehmerInnen herausfinden, wie sie Alkohol innerhalb selbst gesteckter Grenzen konsumieren können, und ob das für sie überhaupt möglich ist - oder ob sie sich nicht vielmehr doch für Abstinenz entscheiden müssen, wenn sie weniger trinken wollen. Das Programm ist geprägt von der völligen Zieloffenheit (allerdings im Rahmen von Alkoholreduktion), der stringenten Ressourcenorientierung (es werden stärker die Erfolge als die Misserfolge in den Blick genommen) und die Selbstverantwortung der Teilnehmer (die Trainer kontrollieren nicht). Dies führt zu einer sehr entspannten und sich gegenseitigen unterstützenden und wertschätzenden Arbeitsatmosphäre. Obwohl das Akt-Programm nasse AlkoholikerInnen nicht grundsätzlich ausschließt, richten die Münchner Suchtberatungsstellen ihr Angebot in erster Linie an die Alkoholmissbraucher, d. h. Menschen, die einen erhöhten Alkoholkonsum hatten und diesen reduzieren wollten. Nur in Einzelfällen wurden auch AlkoholikerInnen aufgenommen, die vorher eingehend beraten und auf die Notwendigkeit einer Abstinenztherapie hingewiesen wurden. Sie waren zum gegenwärtigen Zeitpunkt jedoch nicht für eine solche Maßnahme bereit. Die Aufnahme ins Akt kann in diesen Fällen verantwortet werden, da zum einen eine zehnwöchige Verlängerung der jahrelangen Suchtkarriere nicht nennenswert ins Gewicht fällt. Zum anderen besteht die Chance, durch das Scheitern am kontrollierten Trinken die Einsicht zu gewinnen, weitergehende Maßnahmen einzuleiten.

**Alkohol?****Die Maß entscheiden Sie!**[www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de)Info **089 28 28 22**

 ■ Mit freundlicher Unterstützung der Landeshauptstadt München
 

## U-Bahn-Werbung

Da Menschen mit Alkoholmissbrauch für die klassische Behandlung mit dem verpflichtenden Ziel der Abstinenz nicht zu gewinnen sind, lag es nahe, unter dem Ziel der harm reduction - Schadensminimierung - alternative Ansätze einzuführen. Wesentliches Element dabei ist, dass das eigentliche Ziel der Abstinenz aufgegeben wird und Interventionen eingesetzt werden, die eine Reduktion des Konsums insgesamt bzw. eine Reduktion von besonders schädigendem oder gefährlichem Konsum unterstützen. Das „Ambulante Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken (Akt)“ richtet sich an Menschen, die ihren Alkoholkonsum reduzieren wollen, ohne von vornherein ganz auf Alkohol zu verzichten. Die Abstinenz ist jedoch ein mögliches und auch unterstütztes Ziel. In einer Gruppe mit bis zu zwölf Personen beschäftigen sich die Teilnehmenden in zehn wöchentlichen Sitzungen mit ihrem Alkoholkonsum. Wöchentlich setzen sie sich ein Ziel für die kommende Woche, z. B. drei statt fünf Bier täglich oder zwei alkoholfreie Tage. Sie beobachten und dokumentieren ihr Trinkverhalten und werten es dann in der Gruppe aus. Gemeinsam werden Strategien erarbeitet, mit Hilfe derer sie ihren Alkoholkonsum

Hingegen wurden trockene AlkoholikerInnen nicht aufgenommen, da bei ihnen nur die weitere Alkoholabstinenz in Frage kommt. Es geht also nicht darum - wie immer wieder fälschlich behauptet wird - AlkoholikerInnen kontrolliertes Trinken nahe zu bringen. Vor Beginn des Kurses lag der durchschnittliche wöchentliche Alkoholkonsum bei 33,27 Standardeinheiten (SE). Eine SE Alkohol enthält 20 Gramm Alkohol und entspricht einem Glas Wein oder einer Halben Bier. Zum Ende des zehnwöchigen Programms sank der Konsum auf 18,14 SE, dies bedeutet eine Reduktion um 44,5 Prozent. Nach sechs Monaten liegt der wöchentliche Konsum bei 19,6 SE, bezogen auf den Ausgangswert ist das eine Reduktion um 41 Prozent. Nach zwölf Monaten beträgt der wöchentliche Konsum 22,8 SE, dies ist immer noch eine Reduktion um 31 Prozent, bezogen auf den Ausgangswert. Umgerechnet auf den Tageskonsum bedeutet das, dass die Trinkmenge von 4,75 SE, circa 2,5 Liter, nach einem Jahr auf 3,25 SE gesunken ist. Durchschnittlich entschieden sich ein bis zwei Teilnehmer pro Kurs für die Abstinenz und ein/e TeilnehmerIn pro Kurs begab sich in ambulante bzw. stationäre Entwöhnung.

Tal 19