

Jr. 163 | Montag, 18. Juli 2011

4 FRAGEN AN



Barbara Schielein FKM

Kontrolliert trinken lernen

Kontrolliert zu trinken, das kann man trainieren. An zehn Abenden vermittelt die Suchthilfeeinrichtung „Tal 19“ in einem Kurs, wie man Alkohol konsumiert, ohne über die Stränge zu schlagen. Barbara Schielein erzählt, welche Möglichkeiten Teilnehmer haben, und ob das Programm wirklich erfolgreich ist.

Wer nimmt an den Kursen zum kontrollierten Trinken teil?

Die Kurse sind nicht größer als zwölf Personen. In der Regel sind die Teilnehmer 30 bis 60 Jahre alt. Diese Leute trinken in einem Maß, das sie selber nicht mehr gut finden. Oft sind es Leute, die zu viel arbeiten und versuchen, sich durch Alkohol zu entspannen. Aber abhängig sind sie meist noch nicht. Das ist jedenfalls nicht die Hauptgruppe, auf die die Kurse zugeschnitten sind.

Mit welchen Strategien wird den Teilnehmern bei den Treffen geholfen?

In der Gruppe schauen wir uns das Trinkverhalten genau an. Das heißt, jeder führt ein Trinktagebuch: Wie viel trinke ich, in welchen Situationen trinke ich. Wir machen dann auch eine Gesundheitsaufklärung, damit sie sehen, wo der Alkohol Schaden anrichtet. Ganz wichtig ist auch die Zieldefinition. Das ist ein persönlicher Kompromiss, zwischen einer Gesundheitsempfehlung und eigenen Vorstellungen über die Trinkmenge.

Die Gruppe hilft dabei zu definieren: Was ist für mich realistisch? In der Gruppe wird auch das Freizeitverhalten thematisiert, zum Beispiel: Was kann ich anders machen, um mich zu entspannen.

Haben die Kurse schon jemandem geholfen?

Ja. Wir machen auch Nachbefragungen und ungefähr 60 Prozent können ihren Alkoholkonsum dauerhaft reduzieren. Ein Teil hat auch einen Nutzen daraus, dass sie darüber reden und erkennen, dass sie ein Problem haben – ich finde, das ist dann auch schon ein erster Erfolg. Das Vertrauen ist in der Gruppe sehr hoch, deshalb trauen sich die Leute, darüber zu reden. Erfolge werden immer positiv bewertet, so entsteht so etwas wie ein positiver Aufwärtstrend.

Haben die Kurse Ähnlichkeit mit den „Anonymen Alkoholikern“?

Nein. Wir arbeiten ja nicht an der Abstinenz, sondern nur am Zurückschrauben der Menge.

Interview: **Gwendolin Schmiedt**

Kursangebote

Kontrolliertes Trinken kann man für 353 Euro in zehn Sitzungen ab Freitag, 16. September, immer 18 bis 20.15 Uhr, im Beratungszentrum „Tal 19“ trainieren. Infos und Anmeldung: 089/24 20 80-0. Für eine allgemeine Suchtberatung: Telefon 089/28 28 22.