

[Startseite](#) » [Artikel](#) » [Leute](#)

Kontrolliert Trinken - umstritten aber erfolgreich

Mo., 08.08.2011 - 15:23, von [Alissa Ulrich](#) in [Leute](#), 431 mal gelesen, 1 Bild

Bezirke [Gesamt München und Umland](#)

Schlagwörter [Alkohol](#) [Beratung](#) [Bier](#) [Sucht](#) [Trinken](#)



Kontrolliert Trinken - umstritten aber erfolgreich

Peter O. (32) war ratlos - beruflich erfolgreich, seit längerer Zeit in einer stabilen Partnerschaft, großer Freundeskreis - passierte es ihm in letzter Zeit immer wieder, dass er nicht mehr genau wusste, wie sein letzter Abend verlaufen war. An solchen Abenden trank er entschieden zu viel. Soviel war ihm klar.

Unerklärlich war ihm jedoch, warum es gerade nach gemeinsamen Abenden in lockerer Runde mit Kollegen oder Freunden zu Ausuferungen kam. In der Regel gelang es ihm mühelos, nach einem Glas Wein zum Abendessen oder einem gemeinsamen Besuch mit seiner Freundin im Biergarten mit dem Alkohol maßzuhalten.

Peter O. war zunächst zuversichtlich, seinen Alkoholkonsum an solchen Abenden in den Griff zu bekommen. Dies gelang ihm auch die nächsten zwei Monate. Doch nach erneuten Abstürzen und gehäuften Streitereien mit seiner Freundin wusste er nicht mehr weiter.

Er begann im Internet zu recherchieren, besprach sich mit Freunden und las alles, was ihm zum Thema Alkohol in die Hände fiel. Hängen blieb er häufig beim Credo „Abstinenz vom Alkohol“. Für diese Entscheidung erlebte er seine Abstürze jedoch als zu selten und sich selbst als zu jung.

Nach einem Anruf bei der SuchtHotline in München unter 282822 bekam er endlich den für ihn wegweisenden Hinweis auf ein 10-wöchiges Trainingsprogramm im Beratungs- und Therapiezentrum TAL 19. Im Rahmen dieses Ambulanten Gruppenprogramms zum Kontrollierten Trinken (AKT) können die Teilnehmer lernen, ihren missbräuchlichen Alkoholkonsum in den Griff zu bekommen. Zusätzlich wurde er auch darüber informiert, dass der Kurs nicht geeignet ist für Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung.

Erster Schritt im Rahmen dieses Trainings ist es, das eigene Trinkverhalten zu beobachten und zu dokumentieren. Unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin lernen die Teilnehmer ihre Risikosituationen kennen und können sich daraufhin gezielt ihre individuellen Strategien zur Bewältigung solcher Verführungssituationen erarbeiten. Dies beinhaltet auf der einen Seite das Erlernen von wirksamen „Stoppmechanismen“ in bestimmten Situationen, aber auch den Umgang mit Stress und belastenden Alltagssituationen.

Das Trainingsprogramm zeigt gute Ergebnisse. Peter O. gelang es, wie den meisten des Kurses, seinen Alkoholkonsum in den Griff zu bekommen.

Nähere Informationen unter www.tal19.de

Bei Rückfragen: Monika Schmidt-Hindelang, Sozialpädagogin im Beratungs- und Therapiezentrum Tal 19, 80331 München, Tel.: 089/ 242080-22,

Mail: monika.schmidt.hindelang@do-suchthilfe.de

Karte zum Artikel

