



Warum bietet die Berner Gesundheit kontrolliertes Trinken (kT) an?

Ein Teil der Bevölkerung trinkt Alkohol in einem Ausmass, welches auf längere Zeit gesundheitsschädigend ist. Viele dieser Menschen würden sich nicht als abhängig oder süchtig bezeichnen. Einige dieser Menschen möchten ihren Alkoholkonsum reduzieren. Abstinenz kommt für sie aber nicht in Frage. Mit dem Trainingsprogramm zum Erlernen des kT haben unsere Klientinnen und Klienten ein Angebot, um ihren Alkoholkonsum systematisch zu reduzieren. Damit können sie ihren eigenen Zielen und Überzeugungen folgen.

Was ist kontrolliertes Trinken (kT)?

Die Angebote der Berner Gesundheit zum Erlernen des kT richten sich nach dem erfolgreichen Ansatz von Prof. Dr. Joachim Körkel. Mit dem kT wird die Trinkmenge nach einem zuvor festgesetzten Trinkplan reduziert. Die Teilnehmenden legen wöchentlich die maximale Konsummenge pro Tag, die Anzahl der alkoholfreien Tage und den Gesamtkonsum pro Woche fest. Für die Erreichung dieser Ziele werden Strategien und Verhaltensregeln erarbeitet. In der Folgewoche werden die Umsetzung überprüft und Erfolg bzw. Misserfolg besprochen.

Wie laufen die Trainingsprogramme für kontrolliertes Trinken (kT) ab?

Bei der Berner Gesundheit kann kT mittels Einzelprogramm (10 Einheiten à 60 Minuten) oder Gruppenprogramm (10 Einheiten à 135 Minuten) erlernt werden. Nach 6 und 12 Monaten erfolgt eine Nachbefragung. Die Durchführung von Einzel- und Gruppenprogrammen erfolgt ausschliesslich durch ausgebildete und lizenzierte Trainerinnen und Trainer. Wir empfehlen allen Teilnehmenden vor dem Beginn des Trainingsprogramms den Besuch bei einem Arzt, einer Ärztin zur Abklärung des allgemeinen Gesundheitszustands und einer möglichen Alkoholabhängigkeit.

Für welche Personen ist kontrolliertes Trinken nicht geeignet?

Wir prüfen in Vorgesprächen die Eignung bzw. Nichteignung einer Teilnahme an einem Einzel- oder Gruppenprogramm. Folgende Kontraindikationen stellen eine Teilnahme in Frage:

- bereits bestehende Abstinenz bzw. bestehendes Abstinenzziel
- Schwangerschaft oder Stillzeit
- Körperliche Schädigungen, Medikamentenkonsum oder behördliche Anordnungen, welche eine Abstinenz zwingend fordern

Welche Wirkung zeigt das Trainingsprogramm kontrolliertes Trinken (kT)?

Seit Sommer 2004 haben über 300 Teilnehmende das Trainingsprogramm absolviert. Dank einem Statistikinstrument können Trinkmengenreduktionen nach dem Trainingsprogramm, nach sechs und zwölf Monaten ausgewertet werden. Die Ergebnisse zeigen, dass die Mehrheit der Teilnehmenden das Trinken nach Plan und eigenen Zielvorgaben lernen und anwenden können. Damit bewährt sich dieses Angebot bei Menschen, die nicht unbedingt alkoholfrei leben, aber ihren Alkoholkonsum reduzieren möchten. 36% der Teilnehmenden sind Frauen.

Im Detail zeigt die Studie, dass vor der Teilnahme die durchschnittliche Trinkmenge pro Person und Woche bei 40 Standardeinheiten¹ liegt. Bei Programmende weisen diese Teilnehmenden einen Wochenkonsum von 21 Standardeinheiten aus. Ein halbes Jahr nach Programmende haben die Teilnehmenden ihren Konsum selbstständig auf 19 Standardeinheiten, nach einem Jahr sogar auf 18 Standardeinheiten reduziert.

Für die Fachpersonen der Berner Gesundheit war überraschend, dass ein Jahr nach Programmende über 14,3% der Teilnehmenden angaben, alkoholfrei zu leben. Der Erfolg der schrittweisen Reduktion scheint viele Teilnehmende zu motivieren, den Alkoholkonsum ganz aufzugeben.

Weitere Informationen erhalten Sie unter den Webseiten von www.kontrolliertes-trinken.de oder www.bernergesundheits.ch. Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an: 031 370 70 70.

¹ Eine Standardeinheit enthält 12 Gramm reinen Alkohol. Das entspricht 3 dl Bier, 1,2 dl Wein oder 4 cl Schnaps.