



Communiqué kontrollierter Alkoholkonsum September 2005
ab 10. September 2005 bereit zum download unter www.bernergesundheit.ch

Trainingsprogramme für kontrolliertes Trinken

Der Weg zwischen Bechern und Abstinenz

Ein Gläschen in Ehren... und wenn es nicht bei diesem Gläschen bleibt? Viele Menschen erkennen, dass sie mehr Alkohol konsumieren, als sie eigentlich möchten. Die Stiftung Berner Gesundheit bietet seit einem Jahr Trainingsprogramme für „Kontrolliertes Trinken“ an. Die Auswertung zeigt, dass über 70% ihren Alkoholkonsum dank dem Lernprogramm deutlich reduzieren können.

Wer fragt sich nicht gelegentlich: Trinke ich zu viel Alkohol? Habe ich den Alkohol im Griff oder er mich? Auf solche Fragen folgt in der Regel der Vorsatz, weniger zu trinken. Oft bleibt es dabei, denn im entscheidenden Moment ist der gute Vorsatz vergessen oder nicht umzusetzen. Denn es ist nicht einfach, beim Apéro beim dritten Glas Wein „Nein“ zu sagen.

Vorbeugen ist besser als heilen

Alkoholkonsum gehört zu unserer Gesellschaft. Im Mass fördert er unsere Geselligkeit und Lebensfreude. Nur Wenige wollen vollständig auf alkoholische Getränke verzichten. Für viele ist Abstinenz deshalb kein Thema. Diese Menschen wollen einen massvollen Umgang mit Alkohol finden. Mit dem Trainingsprogramm zum kontrollierten Trinken ist es nun möglich, seinen Alkoholkonsum zu steuern.

Wie funktioniert das?

Mit dem kontrollierten Trinken wird die Trinkmenge nach einem zuvor festgesetzten Trinkplan reduziert. Dazu sind zehn Trainingseinheiten notwendig. Zuerst wird der eigene Alkoholkonsum analysiert. In einem zweiten Schritt setzen die Teilnehmenden für sich sinnvolle Ziele hinsichtlich Trinkmenge und Häufigkeit. Dann werden Strategien entwickelt, wie diese Ziele erreicht werden können. Das Lernprogramm der Berner Gesundheit kann entweder als Einzel- oder Gruppenprogramm absolviert werden. Diese Programme führen nur ausgebildete und lizenzierte Trainer/innen durch.

Eine erfolgreiche Methode

Nachbefragungen nach einem Jahr bei den Absolvent/innen der Trainingsprogramme bestätigen die hohe Wirksamkeit. Etwa ein Drittel konnte die Alkoholmenge mehr als halbieren. Ein weiteres Drittel hat die Alkoholmenge deutlich reduziert. Ein Teilnehmer sagt rückblickend: „Mein Umgang mit Alkohol ist heute bewusster“. Eine Frau freut sich, dass sie heute alkoholfreie Tage genussvoll erleben kann.

Die Regionalleitungen der vier Zentren stehen gerne für Auskünfte zur Verfügung:

- **Zentrum Bern:** Roger Gernet, Regionalleiter, Eigerstrasse 80, Postfach, 3000 Bern 23, Telefon 031 370 70 70, roger.gernet@beges.ch
- **Zentrum Jura bernois-Seeland:** Irène Affolter-Fringeli Regionalleiterin, Verresiusstrasse 18, Postfach, 2501 Biel, Telefon 032 329 33 70, irene.affolter@beges.ch
- **Zentrum Emmental–Oberaargau:** Benno Huber, Regionalleiter, Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf, 034 427 70 70, benno.huber@beges.ch
- **Zentrum Oberland:** Heinz Rätz, Regionalleiter, Krankenhausstrasse 14E, 3600 Thun, 033 225 44 00 heinz.raetz@beges.ch





Anhänge

Die zehn Schritte zum „Kontrollierten Trinken“

(Nach Prof. Dr. Körkel)

1. Gute Startbedingungen schaffen
2. Trinktagebuch führen
3. Bilanz ziehen
4. Informationen über Alkohol aneignen
5. Konsumziele festlegen
6. Risikosituationen erkennen
7. Kontrollstrategien anwenden
8. Freizeit planen
9. Belastungen bewältigen
10. Erfolg sichern

Ist Ihr Alkoholkonsum riskant?

Fragen mit Ja oder Nein beantworten:

- Haben Sie auch schon das Gefühl gehabt, dass Sie ihren Alkoholkonsum reduzieren sollten?
- Haben Sie sich auch schon aufgeregt, wenn ihr Trinkverhalten von anderen Leuten kritisiert wurde?
- Hatten Sie wegen Ihres Alkoholkonsums auch schon ein schlechtes Gewissen?
- Haben Sie auch schon Alkohol konsumiert, um Ihre Nerven zu beruhigen oder Ihren Kater los zu werden?

Wenn Sie ein bis zwei Fragen mit Ja beantworten können, dann ist „Kontrolliertes Trinken“ für Sie eine Alternative zum bisherigen Trinkverhalten. Sollten Sie zwei und mehr Fragen mit Ja beantworten können, dann ist Ihr Alkoholkonsum wahrscheinlich riskant. In diesem Fall ist zu empfehlen, mit einer Beratungsstelle Kontakt aufzunehmen.

Websites

- www.bernergesundheits.ch
- www.kontrolliertes-trinken.de