



20. September 2010, Abdruck frei

MEDIENMITTEILUNG

Massvoll Trinken kann erlernt werden

Zusammen noch ein Glas Wein geniessen...? Aber gerne doch! Und wenn es nicht bei diesem einen Gläschen bleibt und der Konsum immer wieder ausser Kontrolle gerät? Ab wann ist Alkoholkonsum riskant? Die Berner Gesundheit bietet von Oktober bis Dezember 2010 einen Kurs an, in dem in Gruppen die Methode des kontrollierten Trinkens erlernt werden kann.

Im Trainingsprogramm «Kontrolliertes Trinken» wird in zehn Schritten erlernt, wie Alkohol massvoll konsumiert werden kann. Für viele Menschen ist Abstinenz kein Thema, dennoch fragen sie sich gelegentlich, ob sie ihren Alkoholkonsum wirklich im Griff haben. Denn, es ist nicht einfach, beim Apéro beim dritten Glas Wein «nein» zu sagen oder das letzte Bier «für den Heimweg» abzulehnen. Mit dem kontrollierten Trinken wird die Trinkmenge nach einem festgesetzten Trinkplan reduziert. In einem ersten Schritt wird der eigene Alkoholkonsum analysiert. In einem zweiten Schritt setzen die Teilnehmenden für sich sinnvolle Ziele in Bezug auf die Menge und die Häufigkeit. Dann werden gemeinsam Strategien für den Alltag entwickelt. Der Kurs findet zwischen Oktober und Dezember an 10 Abenden statt und beginnt am 14. Oktober 2010.

Mehr Informationen im Anhang sowie unter www.bernergesundheit.ch und bei:

Franziska Löw, Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie, 031 370 70 70,

franziska.loew@beges.ch www.bernergesundheit.ch

1'362 Zeichen, inkl. Leerzeichen

Stiftung Berner Gesundheit – Gemeinsam für mehr Gesundheit

Wir engagieren uns für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Unsere Kernaufgaben sind Suchtberatung, Suchtprävention und Sexualpädagogik. Die Dienstleistungen erbringt unsere Stiftung im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion. Wir betreiben ein aktives Qualitätsmanagement und sind QuaTheDa zertifiziert.

Mit den 4 Regionalzentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun sowie den 17 Beratungsstützpunkten im gesamten Kanton sind wir überall in Ihrer Nähe.

Anhang

Die zehn Schritte zum «Kontrollierten Trinken»

(nach Prof. Dr. Körkel)

1. Gute Startbedingungen schaffen
2. Trinktagebuch führen
3. Bilanz ziehen
4. Informationen über den Alkohol aneignen
5. Konsumziele festlegen
6. Risikosituationen erkennen
7. Kontrollstrategien entwickeln
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 oder mehr Fragen mit Ja beantworten, dann ist Ihr Alkoholkonsum wahrscheinlich riskant. In diesem Fall ist zu empfehlen, mit einer Beratungsstelle Kontakt aufzunehmen.