



Pressekontakt

Roger Gernet

078 845 13 45

roger.gernet@beges.ch

22. Juni 2009, Abdruck frei

MEDIENMITTEILUNG

5 Jahre «Kontrolliertes Trinken»: Das Programm bewährt sich

Seit 2004 bietet die Berner Gesundheit das «Kontrollierte Trinken» an. Die Erfahrungen mit über 300 Klientinnen und Klienten zeigen, dass sich dieses Programm in der Praxis sehr bewährt. Ein Jahr nach Programmende trinken die Teilnehmenden durchschnittlich weniger als die Hälfte der ursprünglichen Alkoholmenge. Während sie vor Programmstart an einem Tag pro Woche auf Alkohol verzichtet haben, trinken sie inzwischen an drei Tagen pro Woche gar keinen Alkohol mehr.

Seit 2006 wertet die Berner Gesundheit systematisch die Trinkmengen von über 250 Klientinnen und Klienten aus. Dank eines Statistikinstruments können Trinkmengenreduktionen sechs und zwölf Monate nach Programmende ausgewertet werden. Diese Ergebnisse liegen nun in einem Bericht vor. Dieser zeigt, dass die Mehrheit der Teilnehmenden das Trinken nach Plan und eigenen Zielvorgaben gelernt und angewendet hat. Damit bewährt sich das «Kontrollierte Trinken» bei Menschen, die nicht unbedingt komplett alkoholfrei leben, aber ihren Alkoholkonsum reduzieren möchten.

Im Detail zeigt der Bericht, dass sich die durchschnittliche Trinkmenge pro Person und Woche mithilfe des Programms deutlich reduziert: Von 40 Standardeinheiten¹ vor Programmbeginn zu 21 Einheiten bei Programmende. Weitere sechs Monate später haben die Teilnehmenden ihren Konsum selbstständig auf 19 Standardeinheiten, nach einem Jahr sogar auf 18 Einheiten verringert.

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

Die Fachpersonen der Berner Gesundheit sind positiv überrascht, dass ein Jahr nach Programmende über 14% der Teilnehmenden angeben, alkoholfrei zu leben. Der Erfolg der schrittweisen Reduktion scheint viele Teilnehmende dazu zu motivieren, den Alkoholkonsum ganz aufzugeben.

Bis auf eine Person würden alle Teilnehmenden das «Kontrollierte Trinken» weiter empfehlen. Drei von vier Teilnehmenden sind nach dem Programm sehr oder eher zufrieden mit ihrem Alkoholkonsum. 23% brachen das Programm ab. Oft war der Grund dafür, dass die Teilnehmenden die Methode des «Kontrollierten Trinkens» mit zu wenig Erfolg anwenden konnten. Ein Drittel der Abbrechenden entschied sich für eine alternative Suchtbehandlung, zum Beispiel den Entzug und die stationäre Therapie.

Teilnehmende erwähnten auch, dass sie inzwischen dank des «Kontrollierten Trinkens» sensibler und verantwortungsvoller in Bezug auf ihren eigenen Alkoholkonsum sind. Sie bagatellisieren ihren Konsum weniger, bewerten ihn selbstkritischer und schätzen ihre Trinkmengen präziser ein. Durch Reduktionserfolge und wieder gewonnene Lebensqualität sind sie motiviert, weitere Konsumreduktionen oder die Abstinenz anzustreben beziehungsweise diese zu erhalten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Stiftung Berner Gesundheit,
Roger Gernet, Leiter Beratung und Therapie, 031 370 70 70, roger.gernet@beges.ch,
www.bernergesundheit.ch

2845 Zeichen

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.