



Roger Gernet
031 370 70 70
roger.gernet@beges.ch

25. März 2008, Abdruck frei

MEDIENMITTEILUNG

Kontrolliertes Trinken führt zum Ziel

Das Trainingsprogramm „Kontrolliertes Trinken“ der Berner Gesundheit ist sehr erfolgreich. Das zeigt eine Studie bei 178 Teilnehmenden. Deren Konsummenge konnte innert Jahresfrist halbiert und die Anzahl ihrer alkoholfreien Tage verdreifacht werden. Zudem war die Abstinenzrate unterwartet hoch.

Seit 2005 haben über 250 Klientinnen und Klienten am Trainingsprogramm „Kontrolliertes Trinken“ der Berner Gesundheit teilgenommen. Sie haben gelernt, nach Plan und eigenen Zielvorgaben zu trinken. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die nicht unbedingt alkoholfrei leben, aber ihren Alkoholkonsum reduzieren möchten.

Die Studie der Berner Gesundheit bei 178 Teilnehmenden zeigt, dass das „Kontrollierte Trinken“ einem echten Bedürfnis entspricht und die Teilnehmenden im Alltag damit grossen Erfolg haben: Vor dem Programm betrug die durchschnittliche Trinkmenge pro Person und Woche 36 Standardeinheiten¹. Bei Programmende wiesen diese Teilnehmenden einen Wochenkonsum von 23 Standardeinheiten aus. Ein halbes Jahr nach Programmende haben die Teilnehmenden ihren Konsum 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 13% der Teilnehmenden angaben, alkoholfrei zu leben. Der Erfolg der schrittweisen Reduktion scheint viele Teilnehmende zu motivieren, den Alkoholkonsum ganz aufzugeben.

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

Bis auf eine Person würden alle Teilnehmenden das „Kontrollierte Trinken“ weiter empfehlen. Drei von vier Teilnehmenden sind nach dem Trainingsprogramm sehr oder eher zufrieden mit ihrem Alkoholkonsum. 19% brachen das Trainingsprogramm ab. Oft war der Grund, dass die Teilnehmenden die Methode des „Kontrollierten Trinkens“ mit zu wenig Erfolg anwenden konnten. In der Folge hat sich über die Hälfte der Personen, welche das Programm abgebrochen hatten, für eine andere Behandlung, zum Beispiel den Entzug und die stationäre Therapie, entschieden.

In Gesprächen meinten Teilnehmende, dass sie dank dem „Kontrollierten Trinken“ 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 Abstinenz anzustreben beziehungsweise diese zu erhalten.

Weitere Informationen zum „Kontrollierten Trinken“ erhalten Sie bei der Stiftung Berner Gesundheit, Roger Gernet, Abteilungsleiter Beratung/Therapie, 031 370 70 70, roger.gernet@beges.ch, www.bernergesundheits.ch

2'659 Zeichen (inkl. Leerzeichen)