

Das Beste aus Thüringen.

thueringer-allgemeine.de

In Kooperation mit Ostthüringer Zeitung und Thüringische Landeszeitung.



Suchtberatung bietet kontrolliertes Trinken mit Tagebuch an



Ein Mann vermerkt seinen Alkoholkonsum in einem Trinktagebuch. Die Suchtberatungsstelle des Diakonievereins Orlatal will mit ihrem ambulanten Programm "Kontrolliertes Trinken" mehr Alkoholabhängige erreichen und das Problem aus der Grauzone holen. Das Foto ist gestellt. Foto: Peter Cissek

"Montag 16.40 Uhr. Ein Bier in der Küche. Auslöser: Stress auf Arbeit. - 18.05 Uhr. Vier Bier im Wohnzimmer. Gewohnheit." So könnten die wöchentlichen Aufzeichnungen in einem typischen Trinktagebuch beginnen, das Menschen mit Alkoholproblemen führen dürfen.

Pößneck. Diese sind ein wichtiger Bestandteil des ambulanten Gruppenprogramms "Kontrolliertes Trinken", das die Suchtberatungsstelle des Diakonievereins Orlatal erstmals zu der am Samstag beginnenden Aktionswoche 2011 "Alkohol? Weniger ist besser!" anbieten wird.

Grundsätzlich sei die Abstinenz ein erstrebenswertes Ziel: "Doch für manche

Menschen ist diese Hürde einfach zu hoch", sagte Romy Schellenberger, Leiterin der Diakonieverein-Suchtberatungsstelle in Pöbneck. Da sich bundesweit schätzungsweise nur fünf Prozent der Alkoholabhängigen einer professionellen Suchtbehandlung unterziehen, will die Beratungsstelle am Pöbnecker Schulplatz auf diese Weise die Gruppe der Vieltrinker erreichen. "Die Weltgesundheitsorganisation WHO unterscheidet riskanten Konsum, Missbrauch und Abhängigkeit. In Deutschland trinkt bereits jeder fünfte Erwachsene riskant viel Alkohol. Das heißt, bei Frauen wird das mit einer Tagesmenge von 20 Gramm Alkohol, die einem Glas Wein oder einem halben Liter Bier entsprechen, und bei Männern mit der anderthalbfache Menge erreicht", erklärte Schellenberger. Diese Personen sollen mit dem neuen Angebot lernen, ihr Alkoholproblem in den Griff zu bekommen. Geplant sind ambulante Gruppentherapien von zehn Sitzungen.

Zuerst analysieren die Teilnehmer ihren Konsum und ihre Gesundheitsgefahr. Als nächstes werden Trinkmengen festgelegt, die nicht überschritten werden sollen. Außerdem wird der Umgang mit Risikosituationen in Rollenspielen erlernt. "Unsere Klienten sollen lernen, auch mal Nein zu sagen, wenn ihnen alkoholische Getränke angeboten werden", erklärte die Beratungsstellenleiterin.

Später besprechen die Teilnehmer ihre Kontrollstrategie: Bei einer persönlichen Rückschau mit Hilfe des Trinktagebuches wird dem Klienten auch schon deutlich, auf welches Glas er verzichten kann, damit der Alkoholkonsum in normale Bahnen kommt. Als Nächstes wird eine Alternative für Stresssituationen entwickelt.

In anderen Teilen der Welt, so in Skandinavien, England, Australien und den USA, seien Programme zum "Kontrollierten Trinken" bereits seit Jahrzehnten fester Bestandteil des Suchthilfeangebots. Seit 1999 macht sich der Psychologieprofessor und Suchtexperte Joachim Körkel von der Evangelischen Fachhochschule Nürnberg für den Aufbau dieses Angebotes in Deutschland stark.

Die Diakonieverein-Suchtberatungsstelle in Pöbneck mit ihren Außenstellen in Neustadt, Schleiz und Bad Lobenstein betreut im Saale-Orla-Kreis 407 Klienten und weitere 50 in der Justizvollzugsanstalt Hohenleuben. Die meisten Süchtigen sind dem Alkohol verfallen. Vier Fünftel der Betroffenen seien Männer, hauptsächlich im Alter von 40 bis 49 Jahren.

Vor Teilnahme am Programm zum "Kontrollierten Trinken" sollte der Kostenzuschuss bei der Krankenkasse erfragt werden, rät Schellenberger.

www.kontrolliertes-trinken.de

Peter Cissek / 17.05.11 / OTZ

Z82B5GL060567

