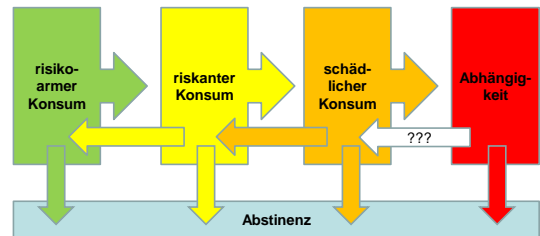


Herzlich willkommen!

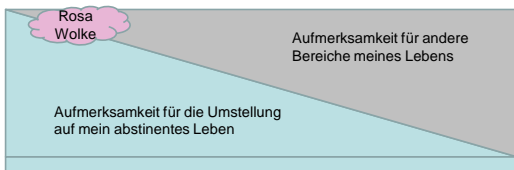
„Kontrolliert abstinieren“

56. DHS Fachkonferenz, Forum 103
 Erfurt, 10.-12.10.2016

Abhängigkeit lernen



Abstinenz lernen



1. abstinenter Tag → → → → → 5 abstinente Jahre

Abstinenz vorstellbar machen

- (Lebenslange) Abstinenz ist für viele Menschen zunächst unvorstellbar.
- Positive Selbsterfahrungen aus alkoholfreien Tagen und Episoden sind hilfreich.
- Vorbilder und ein alkoholfreies Umfeld unterstützen zusätzlich.

Kontrolliertes Trinken (KT)

Körkel: „10-30 Prozent der Teilnehmenden von KT-Programmen entscheiden sich für eine alkoholfreie Lebensweise.“

Vaillant (Grant-Studie): Nach 10 Jahren KT entweder zurück zum exzessiven Trinken oder abstinent.

Haltung Selbsthilfe überspitzt

„Weil wir abhängig sind und wir uns für den Weg der Abstinenz entschieden haben, sind wir nicht bereit, Sie bei der Veränderung Ihres Trinkverhaltens zu unterstützen. Wir wollen Ihnen auch gar nicht zeigen, wie schön abstinente Tage und alkoholfreie Lebensphasen sind.“

Motive für Erstkontakt

- Gesundheit
- Partnerschaft
- Sorgerecht
- Arbeitsplatz
- Führerschein
- ...

Ziele bei Erstkontakt

- „möchte weniger trinken“
- „möchte aufhören mit dem Trinken“
- „möchte weiter abstinent Leben (meist nach Entzug oder Entwöhnung)“
- „möchte, dass Angehörige/r Trinkverhalten ändert“
- ...

„möchte weniger trinken“

- Argumentieren „Geht nicht!“ „Falscher Weg!“
- Vermittlung an Beratungsstelle mit Programm „Kontrolliertes Trinken“
- „Kontrolliert abstinieren“ anbieten

1. Schritt: Tagebuch

Alkoholkonsum protokollieren:

„Sie möchten weniger Alkohol trinken. Die Teilnehmenden in unserer Gruppe haben sich für eine alkoholfreie Lebensweise entschieden. Sie möchten einen anderen Weg gehen. Könnten Sie sich vorstellen, eine Woche lang Ihr Trinkverhalten zu protokollieren? So können Sie zunächst Ihre Ausgangslage ermitteln und dann nächste Woche festlegen, um viele Einheiten Sie ihren Konsum senken möchten.“

Tagebücher Beispiele

- Broschüre: BZgA „Von Tag zu Tag“
http://www.bzga.de/botmed_32020000.html
- App für Smartphone: „DHS Trinktagebuch“
<http://www.trinktagebuch.org/>
- Internet: Trink-Kompass
<http://www.trink-kompass.de/>

2. Schritt: Besprechung

Tagebuch besprechen

„Sie haben eine Woche lang Ihr Trinkverhalten protokolliert.“

- Wie ist es Ihnen damit ergangen?
- Was ist Ihnen aufgefallen?“

3. Schritt: Abstinenz-Plan

Tägliche Trinkmengen für eine Woche festlegen

Alkoholfreie Tage festlegen

„Trauen Sie sich zu, Ihr Trinkverhalten für die Tage der nächste Woche zu planen? Gut für Ihre Gesundheit wäre es, wenn Sie sich auch ein oder zwei alkoholfreie Tage vornehmen.“

4. Schritt: Besprechung

Abstinenz-Plan besprechen

„Sie haben bei unserem letzten Treffen Ihr Trinkverhalten für die letzten sieben Tage geplant.

- Wie ist es Ihnen damit ergangen?
- Was ist Ihnen aufgefallen?
- Wie sind Sie mit den alkoholfreien Tagen klar gekommen?
- Was möchten Sie jetzt tun, damit Sie dauerhaft weniger Trinken?“

Optionen

- „Kontrolliert abstinieren“ wird abgebrochen
- „Kontrolliert abstinieren“ wird allein fortgesetzt
- „Kontrolliert abstinieren“ und Gruppenbesuche werden fortgesetzt
- Zielverschiebung Richtung Abstinenz

Fokus in der Gruppe

- Abstinenz Erfahrungen statt Trinkerfahrungen
- Alltagsthemen statt Alkoholthemen

Auf Wiedersehen!

**„Kontrolliert
ab-
stinieren“**

56. DHS Fachkonferenz, Forum 103
Erfurt, 10.-12.10.2016

Diskussion

- Ist ein Angebot „kontrolliert abstinieren“ in der Sucht-Selbsthilfe vorstellbar?
- Wo liegen die Risiken für ein Angebot „kontrolliert abstinieren“?
- Wo liegen die Chancen für ein Angebot „kontrolliert abstinieren“?

Danke!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Christian Böckow
Suchtreferent
Guttempler in Deutschland
Adenauerallee 45, 20097 Hamburg
Tel: (040) 24 58 80
boelckow@guttempler.de
www.guttempler.de