

Publiziert am Monday, 07. March. 2011 16:18

## Weniger trinken ist möglich

Von: [Jigme Garne](#)



Trinke ich zu viel? Kann ich Alkohol widerstehen? Ein neues Angebot hilft beim Reduzieren.  
Bilder: aboutpixel.de

### Wer ein Alkoholproblem hat, muss nicht abstinent werden. Massvolles Trinken ist möglich, zeigt ein neues Angebot.

Früher galt die Abstinenz als einzige Lösung für Menschen mit einem Suchtproblem. Die Forderung nach strikter Enthaltensamkeit schreckt aber viele Betroffene ab – besonders die Trinker. Bei Therapeuten und Beraterinnen hat in den letzten Jahren deshalb ein Umdenken stattgefunden. Heute kann das Ziel durchaus auch sein, bewusster und selbstbestimmter zu trinken – ohne aber ganz darauf zu verzichten. Die Integrierte Suchthilfe Winterthur lanciert deshalb ihr neues Angebot «Kontrolliertes Trinken».

Die Grenzen zur Alkoholsucht sind fließend. Die Frage, ob man süchtig ist oder nicht, stellt sich hier nicht: «Das Angebot richtet sich einfach an alle, die an ihrem Trinkverhalten etwas ändern möchten», sagt Françoise Vogel, Leiterin Prävention und Suchthilfe Winterthur. Das «Ambulante Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken» ist eine wissenschaftlich fundierte Methode des Nürnberger Psychologieprofessors und Suchtexperten Joachim Körkel. Kurse fanden bereits in Zürich und Bern statt, nun folgt auch Winterthur.

### Der Umgang mit Ausrutschern

«Weniger trinken – Ihr Ziel?» fragt das Werbepublikum im Bus. Beiliegende Flyer führen die wichtigsten Informationen auf: In zehn Modulen à 2 Stunden am Mittwochabend trifft sich eine kleine Gruppe von acht bis zehn Teilnehmenden. Unter Anleitung einer weiblichen und eines männlichen Therapeuten führen sie ein persönliches Trinktagebuch und setzen sich Ziele für den eigenen Alkoholkonsum. Wie sie diese dann schliesslich erreichen, und wie eventuelle Ausrutscher zu werten sind, erfahren sie im Laufe des Programms. Doch wann besteht überhaupt ein Alkoholproblem, wann eine Sucht? Françoise Vogel kennt die unterschiedlichen Arten des Alkoholismus. Als Vorzeichen einer möglichen schweren Sucht wertet sie es zum Beispiel, wenn jemand regelmässig trinken muss, um sich entspannen zu können – und nicht einfach darauf verzichten kann. «Zum Problem wird es auch dann, wenn jemand den Konsum runterspielt oder dem persönlichen Umfeld gar verheimlicht.»

### Gefährdet, aber nicht süchtig

Es sei oftmals das Umfeld, das Menschen dazu bringe, den eigenen Konsum in Frage zu stellen. Und da liegt die Krux: Massvolles Trinken ist zwar gesellschaftlich akzeptiert oder sogar die Norm. Die Sucht hingegen ist auch heute noch ein Tabuthema und wird zu oft einfach totgeschwiegen.

Experten sprechen von landesweit rund 250 000 Alkoholabhängigen. Eine schwammige Zahl, zumal sich die Definition der Abhängigkeit schwierig gestaltet und die Dunkelziffer enorm hoch sein dürfte. Handfester sind da die Zahlen der Integrierten Suchthilfe Winterthur: Im Bereich Alkohol hat sie im letzten Jahr 397 Fälle behandelt und 3189 Menschen beraten (inklusive Gruppensitzungen). Mit «Kontrolliertes Trinken» erschliesst sie nun eine neue Zielgruppe: jene der gefährdeten, aber noch nicht schwer süchtigen Trinker. «Das Ziel nach den 10 Modulen ist das Erlangen eines selbstbestimmten Konsums.» Das Angebot ist keine Suchttherapie im üblichen Sinne: Die Therapeuten coachen die Teilnehmenden und liefern ihnen die nötigen Techniken. Ausführen muss diese dann aber jeder Betroffene allein.

**Weitere Informationen:** Integrierte Suchthilfe Winterthur, 052 267 59 59, [www.alkohol.winterthur.ch](http://www.alkohol.winterthur.ch). Der Kurs «Kontrolliertes Trinken» beginnt am 13. April (es kann ein Vorgespräch stattfinden). Das Training à 10 Modulen kostet 320 Franken.

## 4 Fragen an Monika Ridinger

*Die Chefarztin der Forel-Klinik in Ellikon a. d. Thur begegnet tagtäglich Alkoholkranken. Die Forel-Klinik ist führendes Kompetenzzentrum für die Behandlung von Suchterkrankungen.*

### Wie erkenne ich, ob eine nahestehende Person ein Alkoholproblem hat?

Ein Alkoholproblem bedeutet: chronisch zu

konsumieren, regelmässig berauscht zu sein oder situationsunangemessen zu trinken. Nahestehende merken dies, wenn Flaschen sich im Haushalt mehren oder die Person sich verändert. Morgendliche Übelkeit und Unruhe machen zudem den Konsum tagsüber notwendig.

#### **Und wie soll ich damit umgehen?**

Manchmal sind die Entwicklungen der Person selbst nicht bewusst. Das Wichtigste ist deshalb das Ansprechen: Es kann gut tun, weil so die Verheimlichung ein Ende haben und man gemeinsam Hilfe suchen kann.

#### **Wie behandeln Sie Alkoholabhängige?**

Zunächst erfolgt ein körperlicher Entzug. Danach wird intensiv psychotherapeutisch gearbeitet: Gemeinsam werden «Alkoholsituationen» besprochen und alternative Umgangsmöglichkeiten gesucht.

#### **Ist kontrolliertes Trinken eine Lösung?**

Bei Menschen mit einem schädlichen, aber nicht abhängigen Konsum mag die Kontrolle dazu beitragen, sich bewusst mit dem Alkohol auseinanderzusetzen und womöglich die Entwicklung zur Abhängigkeit aufzuhalten.

[<- Zurück zu: Archiv](#)

---

© Winterthurer Stadtanzeiger