

Medienmitteilung – zur sofortigen Veröffentlichung

Forel Klinik ergänzt mit «weniger-trinken.ch» ihr onlinebasiertes Angebot

Alkoholkonsum reduzieren mit Online-Selbsthilfe

***Ellikon an der Thur, 12. Oktober 2011* - Mit «weniger-trinken.ch» lanciert die Forel Klinik ein onlinebasiertes Selbsthilfetool, mit dem Personen anonym ihr Trinkverhalten einschätzen und mittels eines 6-wöchigen kostenlosen Programms ihren Alkoholkonsum beobachten und reduzieren können. Damit ergänzt die Forel Klinik ihre bestehenden Dienste im Onlinebereich und setzt die Schwelle für die Inanspruchnahme eines Angebots für Betroffene bewusst tiefer an.**

Bei einer grossen Anzahl von Betroffenen bleibt die Auseinandersetzung mit ihrem risikoreichen oder schädlichen Trinkverhalten für lange Zeit ein gutgehütetes Tabu. Das Ansprechen innerhalb der Partnerschaft, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz ist ein langer und schwieriger Prozess und stellt eine grosse, schwer überwindbare Hürde dar. Mit dem neuen Selbsthilfetool knüpft die Forel Klinik genau an diesem Punkt an und senkt damit die Schwelle für die persönliche Auseinandersetzung mit dem Alkoholkonsum. Die Ziele dabei sind die Sensibilisierung und die Motivation zur Inanspruchnahme von Beratungs- oder Behandlungsangeboten.

Kernstück des Selbsthilfetools «weniger-trinken.ch» bildet das anonyme und kostenlose 6-wöchige Programm, in dem die Teilnehmenden mit verschiedenen Hilfsmitteln darin bestärkt werden, ihr individuelles Konsumziel zu erreichen und aufrecht zu erhalten.

Einfach und anonym

Das Selbsthilfetool ist einfach und verständlich aufgebaut: Durch gezielte Fragen zum Trinkverhalten kann ein riskantes oder schädliches Alkoholkonsummuster identifiziert werden. Der User erhält umgehend eine Rückmeldung zum persönlichen Konsum sowie Informationen darüber, ob er mit der angegebenen Trinkmenge innerhalb oder oberhalb der unbedenklichen oder schädlichen WHO-Empfehlungen liegt. Der Test endet mit einer Empfehlung, ob der Alkoholkonsum reduziert werden sollte. An diesem Punkt kann sich der User für das kostenlose 6-wöchige Programm zur Konsumreduktion entscheiden. Ein wichtiger Teil des Programms ist das Konsumtagebuch. Hier werden die täglich konsumierten Alkoholmengen erfasst, zusammen mit der Stimmungslage respektive Anlass zum Konsum.

Erprobte Modelle

Das von der Forel Klinik entwickelte Selbsthilfetool ist in der Schweiz einzigartig. Die Forel Klinik ergänzt damit ihr onlinebasiertes Angebot (E-Learning-Modul), welches sich bisher in erster Linie an Fachleute richtete. «weniger-trinken.ch» zielt darauf ab, bisher nicht erreichte Personen hinsichtlich eines problematischen Trinkverhaltens zu sensibilisieren und zu motivieren ihr Trinkverhalten zu verändern. Dass dies einem grossen Bedürfnis entspricht, zeigen erprobte und erfolgreiche onlinebasierte Programme zur Selbsthilfe in anderen Bereichen des Gesundheitswesens, welche heute schon zum festen Bestandteil einer Therapie zählen (beispielsweise chronische Erkrankungen des Bewegungsapparates, Adipositas, Diabetes).

Für weitere Informationen:

Patrick Jola, Kommunikation, Forel Klinik

Office: +41 52 369 11 20 (direkt)

Mobile: +41 79 904 12 35

patrick.jola@forel-klinik.ch

Über die Forel Klinik

Die Forel Klinik ist das schweizweit führende Kompetenzzentrum für die Behandlung von Suchterkrankungen, insbesondere Alkohol-, Medikamenten- und Tabakabhängigkeit. Sie arbeitet mit einem interdisziplinären Behandlungsansatz und bietet ihren Patientinnen und Patienten durch die Vernetzung verschiedener therapeutischer Fachbereiche (Psychotherapie, Psychiatrie, Sport-, Gestaltungs- und Arbeitstherapie) massgeschneiderte Behandlungsprogramme an. Ziel der Behandlung ist es, Patientinnen und Patienten zu befähigen, sich mit ihren seelischen, körperlichen und sozialen Schwierigkeiten auseinanderzusetzen und diese zu meistern.

Die Forel Klinik bietet ein integriertes Versorgungssystem mit stationären, halbstationären und ambulanten Angeboten an. Dazu gehören – jeweils ärztlich geleitet – der stationäre Bereich in Ellikon a.d. Thur, die Tagesklinik im Zentrum von Zürich sowie die Abklärungs- und Behandlungsstelle Forel Ambulatorium am Zwingliplatz in Zürich.

www.forel-klinik.ch