Kontrolliertes Trinken (kT) Suneboge/t-alk Zürich



Ein Bericht aus der Praxis

Marianne Gehrig, Dipl. Sozialarbeit FH/kT-Trainerin

Übersicht

- Warum kT im Suneboge?
- kT nach Prof. Körkel
- kT Suneboge/t-alk
- Fazit/Ausblick

Warum kT im Suneboge?



Warum kT im Suneboge?

Abstinenz-Toleranz-kontrolliertes Trinken

- 1963-2007: Alkoholverbot im Haus
- 2007: Projekt TAV (Toleranz/Abgabe/Verbot)
- Seit 2009: kT

kT nach Prof. Körkel

- Prof. Dr. Joachim Körkel
  - Diplompsychologe, Verhaltens- und Gestalttherapeut
  - Seit 2001 wissenschaftliche Leitung *Projektgruppe kT*
  - Angebot/Vertrieb durch GK Quest Akademie
- Verhaltenstherapeutisches, strukturiertes und manualisiertes Programm

kT nach Prof. Körkel

Definition kT: kT liegt vor, wenn eine Person ihr Trinkverhalten an einem zuvor festgelegten Trinkplan bzw. Trinkregeln ausrichtet.

praktisch: Festlegung (wöchentl.) der Trinkmenge

- Max. Konsummenge/Trinktag
- Anz. abstinenter Tage
- Max. Gesamtkonsum/Woche

kT nach Prof. Körkel

- **Kursinhalt kT**

1. Grundwissen Alkohol
2. Neg. und pos. Auswirkungen des Konsums
3. Bilanz ziehen, Standardeinheit (SE)
4. Konsumziele festlegen
5. Strategien zur Zielerreichung
6. Risikosituationen erkennen
7. Ausrutscher meistern
8. Umgang mit sozialen Risikosituationen
9. Bewältigung von Belastungen, Freizeitgestaltung
10. Mittelfristige Zielsetzung, pro kT/pro Abstinenz

kT nach Prof. Körkel

- Projekt **WALK** (Wohnungslosigkeit und Alkohol)
- Katholischer Männerfürsorge-verein in München



kT Suneboge/t-alk



kT Suneboge/t-alk

- Charakteristika
  - Niederschwelligkeit
  - Gruppenprogramm

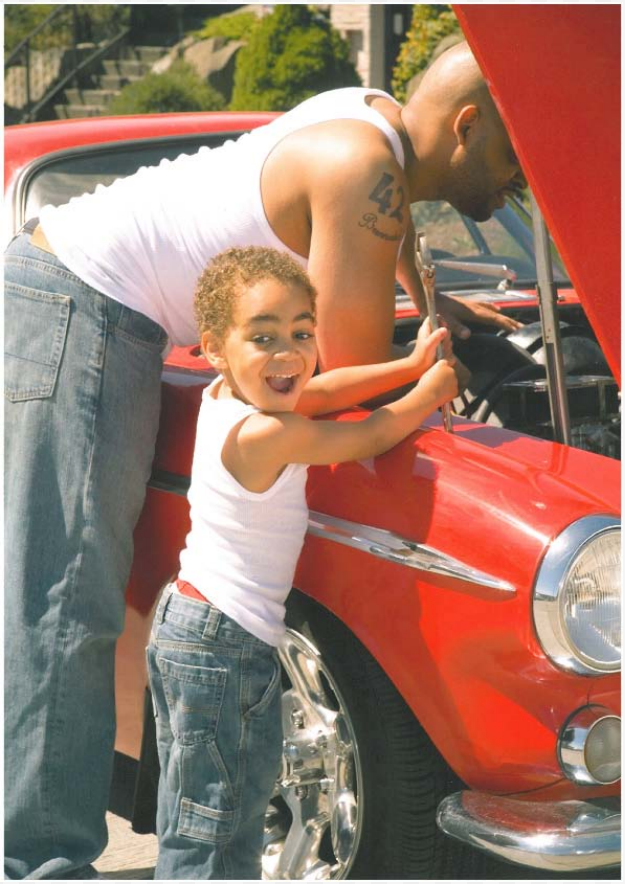


kT Suneboge/t-alk

- KursteilnehmerInnen
  - 12.5% Frauen, 87.5% Männer
  - Durchschnittsalter: 50.5 Jahre
  - Meistens chronische Alkoholabhängigkeit
  - Langjährige Suchtkarriere
    - 75% mehrere Abstinenztherapien
    - 40% bei Beginn in ambulanter Suchtberatung
  - Resignation bez. Abstinenz
  - Div. somatische, psychische und psychosoziale Defizite

kT Suneboge/t-alk

- Beweggründe für Teilnahme
  - Gesundheit
  - Beziehungen
  - Probleme mit Ämtern
  - Arbeitsfähigkeit



kT Suneboge/t-alk

- Ziele der TeilnehmerInnen
  - 60% Konsumreduktion, wollen/können nicht abstinent leben
  - 40% Fernziel Abstinenz, kT als Zwischenschritt

kT Suneboge/t-alk

- Positive Erfahrungen aus den Kursen
  - Gruppenkohäsion
  - Hohe Motivation/Verbindlichkeit
  - Zunahme Selbstwirksamkeit
  - Individuelle Auseinandersetzung
  - Freizeitgestaltung

kT Suneboge/t-alk

- Herausforderungen
  - Gewinnung der TeilnehmerInnen
  - Unterschiedliche kognitive Fähigkeiten
  - Kaum Teilnahme von BewohnerInnen des Suneboge

kT Suneboge/t-alk

- Erfahrung mit kT nach Prof. Körkel
  - Modifikationen
  - Es braucht Zeit!
  - Werbung
  - kT-Treffen

kT Suneboge/t-alk

Zahlen

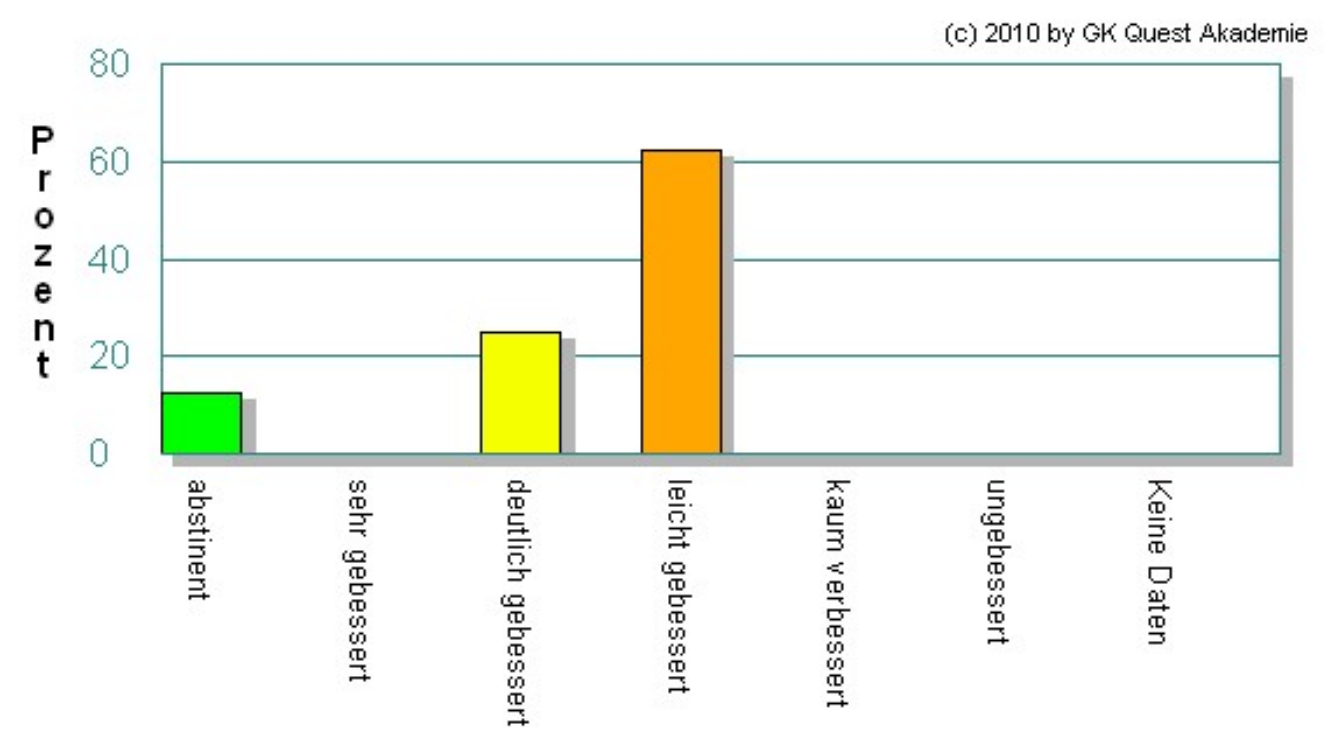
- TeilnehmerInnen zu Beginn: 17 = 100 %
  - AbbrecherInnen 9 = 52.9%
  - BeenderInnen 8 = 47.1%

- Konsumreduktion
  - In SE: - 11.8
  - In %: - 29.8

kT Suneboge/t-alk

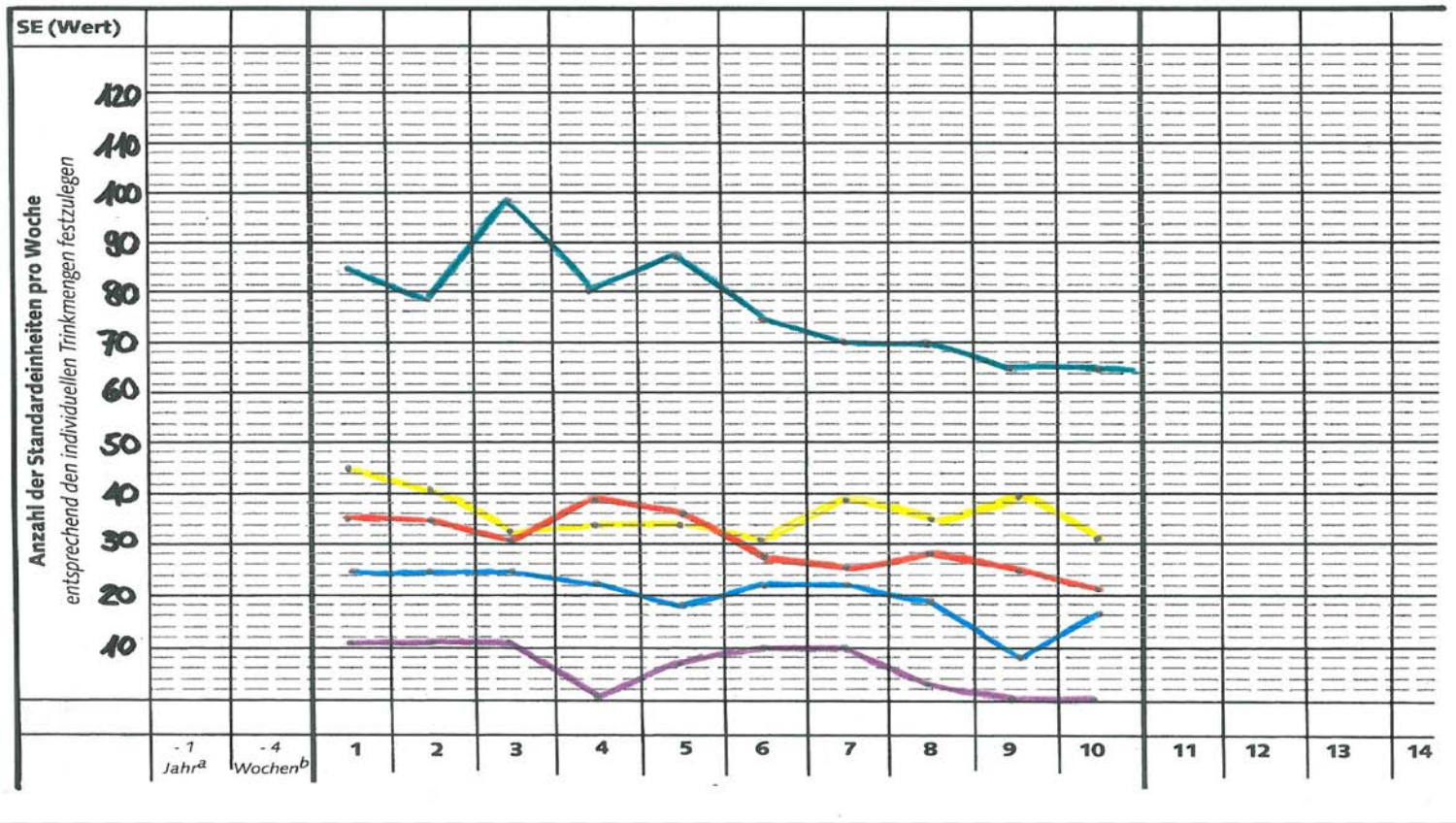
Veränderung des wöchentlichen Alkoholkonsums zum Ende des Programmes

(N=8, Angaben in Prozent)



kT Suneboge/t-alk

Wöchentlicher Alkoholkonsum im Zeitverlauf



Fazit/Ausblick

- kT mit chron. alkoholabhängigen Menschen ist möglich
- Auswirkung pos. Effekte auf andere Lebensbereiche
- Modifikationen betreffend Kursmodell Prof. Körkel sind notwendig
- Pos. Reaktionen div. Institutionen
- Es braucht Zeit!

Kontrolliertes Trinken (kT) Suneboge/t-alk Zürich

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Marianne Gehrig, Wohn- und Arbeitsgemeinschaft Suneboge

