

DrinkLess - Trink Weniger - Kontrolliertes Trinken

Am 19.02.2007 war folgende Notiz in der Wolfenbütteler Ausgabe der Braunschweiger Zeitung zu lesen:

Alkoholprobleme sollen gar nicht erst entstehen

Lukaswerk bietet neues Drinkless-Projekt an

Männer, die jeden Tag bis zu einem halben Liter Wein oder eineinhalb Liter Bier konsumieren, leben riskant. Bei hoch gefährlichem Konsum (drei Liter Bier oder 20 Schnäpse) besteht dringender Handlungsbedarf.

Auf diese statistischen Zahlen verweist die Geschäftsführerin des Lukaswerks, Petra Sarstedt-Hülsmann. Ihr Verein, der im Bereich der Suchthilfe tätig ist, will dazu beitragen, dass Alkohol nur in unbedenklichen Mengen genossen wird.

Wer sich über sein Trinkverhalten nicht im Klaren ist, kann erstmals an einem Trainingsprogramm teilnehmen. Es beginnt am Donnerstag, 1. März, um 17 Uhr im Saal des Diakonischen Werkes in der Kanzleistraße 2 und läuft über fünf Abende. An den Kosten des "Drinkless-Projekts" beteiligen sich die Krankenkassen im Rahmen ihrer Vorsorgeaufwendungen.

Bereits am Donnerstag, 22. Februar, lädt das Lukaswerk um 17 Uhr zu einer Informationsveranstaltung ein, bei der Michael Ortscheid, der Leiter der Schulungen, über das Projekt berichten wird. Es soll in anderen Regionen bereits gute Erfolge gebracht haben.

"Viele Menschen trinken zur Stressbewältigung", weiß der Diplom-Pädagoge. "Diese schlechten Angewohnheiten können abtrainiert werden", nennt er ein Ziel des "Drinkless-Projekts". Es biete den Teilnehmern

individuelle Strategien an, mit Risikosituationen fertig zu werden.

In Arztpraxen, Krankenhäusern, Behörden und Schulen hat das Lukaswerk mit Plakaten und Flyern auf die Vorsorge-Aktion hingewiesen. Sie soll dazu beitragen, dass Alkoholprobleme gar nicht erst entstehen, und wird bei Bedarf wiederholt. "Wehret den Anfängen", beschreibt Petra Sarstedt-Hülsmann eine mögliche Eigen-Motivation der Teilnehmer. Am Ende des Selbstmanagements winke ein gestärktes Selbstbewusstsein.

Weitere Informationen und Anmeldungen bei Michael Ortscheid unter (0 55 51) 26 71."

Eine kürzere Notiz mit ähnlichem Inhalt aber anderen Terminen und Ortsangaben wurde ca. zwei Wochen vorher im Braunschweiger Teil der BZ abgedruckt. Was steckt dahinter?

Nach den Zahlen des Bundesgesundheitsministeriums kann man die Deutschen zwischen 18 und 59 Jahren vom Trinkverhalten her in 5 Gruppen einteilen:

- Abstinenz 4 %
- Normalkonsum 82%
- riskanter Konsum 6% (als riskant, d.h. als gesundheitsschädigender Konsum gilt ein täglicher Konsum von mehr als 20 g reiner Alkohol bei Frauen und mehr als 30 g bei Männern).
- mißbräuchlich 5% (die riskanten Alkoholmengen verursachen schon soziale, berufliche, psychische oder körperliche Probleme oder werden in Situationen konsumiert, in denen Alkohol eine körperliche Gefährdung darstellt, wie beim Autofahren)

- Abhängigkeit 3% (körperliche Entzugssyndrome, Toleranzentwicklung, verminderte Kontrollfähigkeit, Vernachlässigung anderer Interessen, anhaltender Konsum trotz schädlicher Folgen).

Die moderne Gesundheitspolitik will möglichst viel Menschen mit einem problematischen (riskanten, missbräuchlichen, abhängigen) Alkoholkonsum (also 14% der Bevölkerung im Alter von 18 bis 59 Jahren) möglichst frühzeitig erreichen und qualifiziert dabei unterstützen, ihr Trinkverhalten zu ändern. Momentan ist die Suchthilfe nur auf die 3% Abhängigkeitskranken fixiert - und auch die erreicht sie nur zum Teil.

An die Menschen, die Alkohol in riskanten oder mißbräuchlichem Umfang trinken, kommen Suchthilfe und Prävention (noch) nicht heran. Ihnen und nicht den Abhängigkeitskranken werden jedoch von der British Medical Association die für das Allgemeinwohl größten Probleme (Verkehrsunfälle, Gewaltdelikte, Arbeitsausfallzeiten, körperliche Selbstschädigungen) zugeschrieben.

Die Gesundheitspolitik möchte mit "Trink-Weniger-Programmen" die nichtabhängigen Risiko- und Mißbrauchskonsumenten nicht weiter in Richtung Abhängigkeit rutschen lassen, sondern sie zu Durchschnittszechern machen. Und sie will zu den Abhängigen Zugang finden, die von abstinenzorientierten Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen nicht erreicht werden.

Klarer wird die Zielgruppe von "Trink-Weniger" sichtbar, wenn man sich im Internet informiert, welche Menschen sich an solchen Programmen nicht beteiligen sollen:

- die bereits zufrieden abstinent leben
- bei denen eine körperliche Vorschädigung vorhanden ist, die sich durch weiteren Alkoholkonsum noch verschlimmern würde

- die bereits schwere körperliche Entzugserrscheinungen nach Absetzen oder Reduktion der Alkoholmenge erlebt haben
- die schwanger sind oder ein Kind stillen
- die Medikamente einnehmen, die sich nicht mit Alkohol vertragen
- die unter Alkoholeinfluss zu Gewalt oder in anderer Form zu Straftaten neigen.

Da gibt es im Freundeskreis wohl keinen, für den ein "DrinkLess-Programm" eine echte Alternative zur Therapie und anschließenden Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe ist. Trotzdem berichte ich für die "akademisch Interessierten" weiter über DrinkLess.

Der Kurs läuft an 5 Abenden über je 3 Zeitstunden und kostet 395 Euro. Es ist mir nicht bekannt, ob und wieviel die Krankenkassen von den Kosten bezuschussen.

Inzwischen haben je eine Informationsveranstaltung in Braunschweig und Wolfenbüttel stattgefunden. In der Stadt der Wissenschaft 2007 fand sich kein Interessent ein. Allerdings meldete sich jemand ein paar Tage später in der Fachambulanz in der Peter-Joseph-Krahe-Straße 11. In Wolfenbüttel kamen eine Angehörige und zwei Männer in das Haus der Diakonie.

Ich habe mich gefragt, warum das "Drink-Less-Programm" auf so wenig Resonanz gestoßen ist. Allein in Braunschweig dürfte es nach Berechnungen von Herrn Benedde über 25.000 Kandidaten für "DrinkLess" geben. Lag es daran, dass die Notiz in der BZ zu unauffällig war? Liegt es - wie Herr Ortscheid vermutet - an der Hemmschwelle? Oder liegt es daran, dass die meisten Vieltrinker gar nicht einsehen, dass sie zuviel saufen? Oder ist das Kursziel "mehr Gesundheit durch Einschränkung des Alkoholkonsums" so unattraktiv wie "FdH (Friss die Hälfte)" zur Reduktion des Übergewichts?

Klaus Habekost

