

Das ambulante Gruppenprogramm zum Kontrollierten Trinken (AKT)



Was ist AKT?

- Standardisiertes Gruppenprogramm
- Maximal 12 TeilnehmerInnen
- 10 Abende à 2 Stunden 15 Minuten
- Für Menschen mit missbräuchlichem Alkoholkonsum
- Zieloffenes Programm

Zur Bedeutung von Alkoholabstinenz

Alkoholabstinenz ist eine sinnvolle *Ziel- und Lebensoption* und sollte deshalb in der Behandlungspalette auf jeden Fall enthalten sein.

Die medizinische Grundversorgung und Suchthilfe sollten allerdings um Reduktionsprogramme ergänzt werden (= zieloffene Behandlung), weil ...

Vorteile von zieloffener Behandlung (Abstinenz oder Reduktion)

1. Höhere Inanspruchnahme von Behandlung.

- Nur 5% der Alkoholabhängigen werden von der deutschen Suchthilfe erreicht (Wienberg 2001) - u.a. aufgrund der Vorabfestlegung auf Abstinenz.
- 80% mind. 1x/Jahr beim niedergelassenen Arzt, 34,5% im Allgemeinkrankenhaus.
Aber: Alkohol meist nicht thematisiert, u.a. aufgrund negativer Erfahrungen mit Abstinenzziel.

Vorteile von zieloffener Behandlung (Abstinenz oder Reduktion)

2. Bessere Compliance, „geschmeidigere“ Behandlung

- ⇒ Der Patient wird und fühlt sich ernst genommen.
- ⇒ Dadurch werden ehrliche Aussagen begünstigt.
- ⇒ Kraft zehrende Überzeugungsversuche und vermeidbare Enttäuschungen erübrigen sich.
- ⇒ Die Behandlung kann mit gemeinsam getragenen Zielvereinbarungen beginnen.
- ⇒ Der Patient kann aus eigener Erfahrung heraus Zielveränderungen vornehmen, wenn sich das gewählte Ziel auf Dauer als unrealistisch oder unerwünscht erweisen sollte.

Vorteile von zieloffener Behandlung (Abstinenz oder Reduktion)

3. Weniger Behandlungsabbrüche.
4. Praktische Unterstützung des Patienten beim Erreichen seines Veränderungsziels (und gegen Vorgaben selbst verfolgt!).

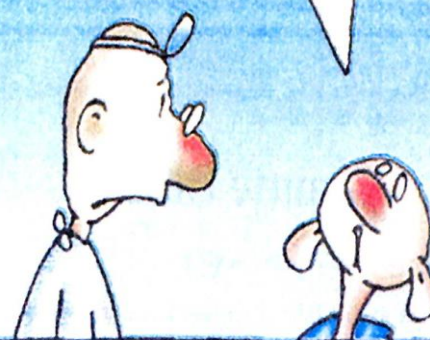
Vorteile von zieloffener Behandlung (Abstinenz oder Reduktion)

5. Trinkmengenreduktion als Brücke zur Abstinenz.
6. Und umgekehrt: Trinkmengenreduktion als Option für Menschen, die mit Abstinenz mehrfach gescheitert sind.
(im Bereich harm reduction, z.B. Männerwohnheim)
7. Einhaltung bioethischer Prinzipien (Autonomiewahrung;
Sollen setzt Können voraus)

DAS BESTE FÜR SIE
WÄRE DER VERZICHT
AUF ALKOHOL UND
ZIGARETTEN.



UND DAS
ZWEITBESTE?



Rabenau

Definition

„Selbstkontrollierter Alkoholkonsum“

Selbstkontrollierter Alkoholkonsum liegt vor, wenn eine Person (sie selbst!) ihr Trinkverhalten an einem **zuvor** festgelegten **Plan** bzw. an **Regeln** ausrichtet.

Das bedeutet, **jeweils für eine Woche** voraus zu planen:

1. Anzahl alkoholfreier Tage
2. maximale Alkoholmenge an Trinktagen
3. maximaler Gesamtkonsum in der ganzen Woche

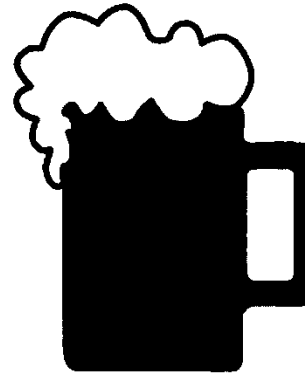
und ggf. den **Kontext** festzulegen: Wann, wo und mit wem konsumiert wird.

Inhalte AKT:

1. Aneignung alkoholbezogener Informationen
2. Trinktagebuch (Registrierung & Bilanzierung des Konsums)
3. Wöchentliche Festlegung von Konsumzielen
4. Einsatz von Strategien zur Konsumbegrenzung
5. Bewältigung von Risikosituationen
6. Freizeitgestaltung
7. Bewältigung von Belastungen
8. Umgang mit Ausrutschern und Rückfällen
9. Nein-Sagen lernen
10. Einbeziehung vertrauter Personen

Eine Standard-Getränkeeinheit (20g Alkohol) entspricht:

0,5l Bier
(5%)



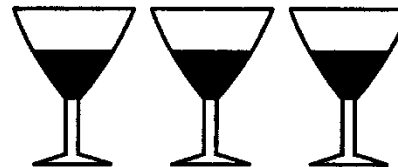
oder

0,2l Wein / Sekt
(12,5%)



oder

0,06l Schnaps
(3 x 0,02l)
(40%)



Pocket-Trinktagebuch (Ausgangskonsum)

Trink-Tagebuch

Woche vom:

bis

Tag	Uhrzeit	Art und Menge des Alkohols (Alkoholprozentangabe)	Anzahl Ist	Ort/anwesende Personen	Auslöser (Gefühle, best. Gedanken)
Mo	17.00	5 Bier (0,5l, 5 %)	5	Stammkneipe, Kumpels	alle trinken, relaxen
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					
			Summe:		

Tage ohne Alkohol:



Einwöchige Zielfestlegung

(Quelle: Programm „Akt“; Körkel et al.)

Mein Ziel für die kommenden 7 Tage

A Ich setze mir zum Ziel in den kommenden 7 Tagen völlig abstinent zu leben, d.h. keinen Alkohol zu trinken.

B Ich setze mir zum Ziel in den kommenden 7 Tagen die tägliche Alkoholmenge zu reduzieren bzw. an weniger Tagen Alkohol zu trinken - oder beides.

*Legen Sie nun bitte Ihren Alkoholkonsum für die kommenden 7 Tage fest.
Bleiben Sie dabei realistisch!*

*Anzahl an Tagen,
an denen ich keinen Alkohol trinken werde*

1

zuvor: 0

Maximale Anzahl an Standardeinheiten (SE)¹ pro Trinktag

3

zuvor: 5

*Maximale Anzahl an Standardeinheiten
in den gesamten 7 Tagen*

18

zuvor: 35

1) 1 Standardeinheit = 20g Alkohol (= 0,5l Bier oder 0,2 l Wein oder 3 einfache Schnäpse)

Dies schließt nicht aus, dass “es durchaus möglich (wenn nicht wahrscheinlich) ist, dass ein moderates Trinkverhalten für einige Alkoholkonsumenten eine permanente Unmöglichkeit darstellt, wohingegen es für andere erreichbar ist” (Miller, 1983, S. 71).

Miller, W.R. (1983). *Journal of Studies on Alcohol*, 44, 68-83.

Indikation für Konsumreduktion

- zu Konsumveränderung bereit/ motivierbar
- Abstinenz nicht gewünscht
- zu Abstinenz nicht in der Lage

Absolute Kontraindikation

- bereits bestehende Abstinenz oder Abstinenzziel

(Relative) Kontraindikation

- Schwangerschaft/Stillzeit
- suchtmittelsensible körperliche Vorschädigungen
- suchtmittelsensible Medikation

1 Jahr nach AKT-Was kommt dabei raus?

Durchschnittliche Erfolgsquote: 58%

- 8% abstinent
- 25% sehr gebessert (Reduktion über 50%)
- 19% deutlich gebessert (Reduktion 30-50%)
- 6% leicht gebessert (Reduktion 10-30%)
- 4% kaum gebessert (Reduktion 1-10%)
- 21% ungebessert
- 17% keine Follow-up-Daten

**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!!!**