

Das Spezielle des Programms Definiertes Trinken DT

Verortung des Programms

Aus dem in der Suchtberatungspraxis festgestellten Bedarf heraus, wurde 2010 das fachlich aufgebaute Selbstanwendungsprogramm **Definiertes Trinken DT** als Angebot der Verhaltensprävention entwickelt. Es basiert auf dem Prinzip der Eigenverantwortung. Zur autarken Früherkennung stellt das Programm neben den notwendigen Informationen einen Kurztest und, auch motivationsbildend, eine Arbeitshilfe für das Abwägen von Pro- und Kontra-Argumenten – bezüglich einer Veränderung im Alkoholtrinken – zur Verfügung. Im Sinne einer autarken Frühintervention fokussiert das Programm auf eine bewusstere, individuelle Konsumsteuerung für daran interessierte Personen in einer vor-abhängigen Phase.

Das Spezielle des Programms

Es

- fokussiert auf Personen mit einer festgestellten Konsumzunahme und keinem Interesse an einem Fachstellenkontakt sowie einem geringen Bedarf an fachlicher Unterstützung
- geht vom Prinzip der Eigenverantwortung der Einzelnen aus und stärkt deren Fähigkeiten
- eignet sich als Einstieg in die persönliche Auseinandersetzung mit dem Konsum
- geht bei der Neu-Definition des Konsums auf konkrete Trinksituationen im Alltag ein
- fördert ab dem ersten Tag die Neu-Definition des Trinkens durch die in die Selbstbeobachtung integrierte **Unterschiedsbildung** zwischen ‚mir wichtigen‘ und ‚weniger wichtigen‘ Gläsern
- fördert kleine Veränderungsschritte zur Stärkung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- verfügt über eine Erfolgskontrolle, die den Konsum und die alkoholfreien Tage über die gesamte Programmdauer kombiniert in zwei Kurven visualisiert
- berücksichtigt zusammen mit fachlichen auch ökonomische Aspekte, ist a-theoretisch, praxisnah, wenig invasiv, wenig aufwändig (10 einzelne A4-Seiten-PDF) und kostenlos
- kann auf Deutsch und Französisch aus dem Internet ausgedruckt werden, ohne Einloggen und ohne Passwort,
- kann einer Anmeldung bei einer Suchtfachstelle vorbeugen

Nutzerinnen und Nutzer

Direktbetroffene, die bei sich eine Alkohol-Toleranzentwicklung bis hin zu einem regelmässigen Überkonsum feststellen und an eine mögliche Veränderung denken.

Beratende, Vorgesetzte und ÄrztInnen, z.B. in Verbindung mit einer motivierenden Gesprächsführung, bei Personen mit einem entsprechenden Konsum.

Präventionsfachleute, Angehörige oder andere Dritte können mit dem DT-Flyer auf das Programm hinweisen.

Anwendungsbereiche

Je nach Bedarf kann das Programm in seiner aktuellen Form (Alkohol) genutzt oder es kann den Bedürfnissen (z.B. andere Substanzen) angepasst werden.

Fachliche Bewertungen

Sowohl in der Schweizerischen Zeitschrift für Hausarztmedizin der FMH **PrimaryCare** 2011-Nr.2 oder in der Zeitschrift der Österreichischen Gesellschaft für Allgemeinmedizin 2011-Nr. 18 sowie auch in Suchtfachkreisen wird das Programm **Definiertes Trinken DT** besprochen, als einfach und nützlich charakterisiert und zur Anwendung empfohlen. Zitat aus einer Rückmeldung eines Suchttherapeuten aus Deutschland: „Es ist schön kurz und gradlinig.“