

## Vorwort

**Definiertes Trinken DT** ist ein fachlich aufgebautes Präventionsprogramm. Es dient der selbständigen Früherkennung und Frühintervention. Es unterstützt die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Alkoholkonsum und dessen Steuerung in einer ‚vor-abhängigen‘ Phase. Untersuchungen haben gezeigt, dass die meisten Verbesserungen ohne Fachstellenkontakte oder nur mit wenig Hilfe zustande kamen; Definiertes Trinken DT ist eine solche Hilfe. Es beschränkt sich auf das Wesentliche und basiert auf Eigenverantwortung. Das Programm enthält Informationen zum Thema, einen Kurztest, eine Hilfe zum Abwägen der Vor- und der Nachteile einer stärkeren Konsumsteuerung so wie entsprechende Arbeitspapiere. **Kern des Programms ist die Selbstbeobachtung des persönlichen Alkoholtrinkens und damit verbunden, die Unterscheidung zwischen mir ‚wichtigen‘ und ‚weniger wichtigen‘ Gläsern in den einzelnen Trinksituationen.** Daraus kann eine **Neu-Definition** des persönlichen Konsums abgeleitet werden. Das Programm gibt kein Trinkziel vor. Es ist auf 10 A4-PDF in Deutsch oder Französisch erhältlich und kann kostenlos aus dem Internet bezogen werden. Das Programm wird durch das unabhängige Suchtportal AlkoDT.ch unterhalten und finanziert.

Mit einem täglichen Einsatz von wenigen Augenblicken für das Ausfüllen der Selbstbeobachtungs-Dokumentation kann bereits eine Verbesserung erzielt werden.

Die Kurzversion des Programms besteht aus PDF 4 und PDF 7.

Sowohl in der Schweizerischen FMH-Zeitschrift für Hausarztmedizin *Primary Care*, 2011-Nr. 2 oder in der Zeitschrift der Österreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin, 2011-Nr. 18 sowie auch in Fachkreisen wird das erstmals 2010 publizierte Programm Definiertes Trinken DT besprochen, als einfach und nützlich charakterisiert und zur Anwendung empfohlen.

Heiner Frank  
April 2018  
CH-3076 Worb

P.S.

Nicht sinnvoll ist DT für Personen, die für sich bereits im ‚ersten Glas‘ den Auslöser zum übermässigen Trinken sehen.