

REGION 23

Internethilfe zur Senkung des Alkoholkonsums

ELLIKON AN DER THUR. Die Forel Klinik bietet zeitgemässe Hilfe zur Selbsthilfe: Per Internet lernen Interessierte ihren Alkoholkonsum kontrollieren.

Für viele Suchtgefährdete und -kranke bedeutet die Auseinandersetzung mit ihrem risikoreichen oder schädlichen Trinkverhalten ein Tabu. Das Thematisieren innerhalb der Partnerschaft, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz stellt eine schwer überwindbare Hürde dar. Mit dem kürzlich im Internet aufgeschalteten Selbsthilfewerkzeug senkt die Forel Klinik die Schwelle zur persönlichen Auseinandersetzung mit dem Alkoholkonsum. Wie die Klinik in einer Mitteilung schreibt, möchte sie Suchtgefährdete sensibilisieren und sie motivieren, Beratungs- und Behandlungsangebote zu beanspruchen.

Das Programm ist einfach und verständlich aufgebaut: Durch gezielte Fragen kann ein riskantes oder schädliches Alkoholkonsummuster ermittelt werden. Der User erhält umgehend eine Rückmeldung sowie Informationen, ob seine Trinkmenge gemäss WHO-Empfehlungen im unbedenklichen Bereich oder darüber liegt. Der Test endet mit einer Empfehlung, ob der Alkoholkonsum gesenkt werden sollte. Der Fragesteller hat hier die Möglichkeit, sich für das kostenlose sechswöchige Programm zur Konsumreduktion zu entscheiden. Dieses Kernstück des Selbsthilfe-Tools weniger-trinken.ch bestärkt die Teilnehmenden mit verschiedenen Hilfsmitteln, ihr individuelles Konsumziel zu erreichen und aufrechtzuerhalten.

Ein wichtiger Teil des Programms ist das Konsumtagebuch. Darin werden die täglich konsumierten Alkoholmengen erfasst, und zwar zusammen mit der jeweiligen Stimmungslage respektive dem Anlass zum Konsum.

Bewährte Methoden

Das von der Forel Klinik in Ellikon an der Thur entwickelte Selbsthilfe-Tool ist in der Schweiz einzigartig. Die Klinik ergänzt damit ihr Online-Angebot, das sich bisher in erster Linie an Fachleute richtete. weniger-trinken.ch zielt darauf ab, bisher nicht erreichte Personen einzuladen, ihr Trinkverhalten zu verändern. Dass das Tool einem grossen Bedürfnis entspricht, zeigen laut Communiqué verschiedene bewährte Programme zur Selbsthilfe in anderen Bereichen des Gesundheitswesens. Oft dienen diese Angebote als feste Bestandteile von Therapien – beispielsweise bei chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparats, bei Adipositas-therapie oder Diabetes. (red)

www.forel-klinik.ch