

Lokalnachrichten aus München und Umgebung  
**Oktoberfest und Alkoholmissbrauch:  
Aktion "Die Mass entscheiden Sie"**



Anlässlich des Oktoberfests starten Münchner Suchtberatungsstellen die bisher größte Öffentlichkeitskampagne für das "Ambulante Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken" (AKT) unter dem Motto "Die Mass entscheiden Sie". Für zunächst ein Jahr wird in 70 U-Bahnen für eine Reduzierung des Alkoholkonsums geworben. Zentrale Anlaufstelle ist die Sucht Hotline München, die eine Clearingfunktion übernimmt. Unter der Telefonnummer 28 28 22 erhalten Interessenten Informationen und Beratung über das Programm sowie freie Plätze - und das rund um die Uhr. Finanziert wird die Werbungsaktion durch die Landeshauptstadt München. Während früher das Problem der Alkoholabhängigkeit im Zentrum der Aufmerksamkeit stand und entsprechend der Königsweg "Entgiftung - Entwöhnung - Nachsorge" war, rückte in den letzten Jahren zunehmend die Thematik des Alkoholmissbrauchs mit seinen ebenfalls massiven persönlichen und auch gesellschaftlichen Schäden in den Blickpunkt. Da Menschen mit Alkoholmissbrauch für die klassische Behandlung mit dem verpflichtenden Ziel der Abstinenz nicht zu gewinnen sind, lag es nahe, zur Reduktion des Konsums und damit zur Schadensminimierung alternative Ansätze einzuführen.

Wesentliches Element dabei ist, dass das grundsätzliche Ziel der Abstinenz aufgegeben wird und Interventionen eingesetzt werden, die eine Reduktion des Konsums insgesamt beziehungsweise eine Reduktion von besonders schädigendem oder gefährlichem Konsum unterstützen. Das "Ambulante Gruppenprogramm zum selbstkontrollierten Trinken" (AKT) richtet sich so an Menschen, die ihren Alkoholkonsum reduzieren wollen, ohne dabei von vornherein ganz auf Alkohol zu verzichten. Die Abstinenz ist jedoch ein mögliches und auch unterstütztes Ziel. In einer Gruppe mit bis zu zwölf Personen beschäftigen sich die Teilnehmenden in zehn wöchentlichen Sitzungen mit ihrem Alkoholkonsum. In jedem Treffen setzen sie sich ein Ziel für die kommende Woche, zum Beispiel drei statt fünf Bier täglich zu trinken oder zwei alkoholfreie Tage einzuhalten. Sie beobachten und dokumentieren ihr Trinkverhalten und werten es dann in der Gruppe aus. Gemeinsam werden Strategien erarbeitet, mit Hilfe derer sie ihren Alkoholkonsum reduzieren und schwierige Situationen anders bewältigen können. Es geht also darum, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer herausfinden, wie sie Alkohol innerhalb selbst gesteckter Grenzen konsumieren können, und ob das für sie überhaupt möglich ist - oder ob sie nicht vielmehr sich doch für Abstinenz entscheiden müssen, wenn sie weniger trinken wollen.

Das Programm ist geprägt von der völligen Zieloffenheit (allerdings im Rahmen von Alkoholreduktion), der stringenten Orientierung an den Stärken und Fähigkeiten (es werden

mehr die Erfolge als die Misserfolge in den Blick genommen) und der Selbstverantwortung der Teilnehmenden (die Trainerinnen und Trainer übernehmen keine Kontrollfunktion). Dies führt zu einer sehr entspannten und sich gegenseitigen unterstützenden und wertschätzenden Arbeitsatmosphäre.

Nachuntersuchungen nach Abschluss des Programms bestätigen das Konzept in seiner Zielsetzung. Vor Beginn des Kurses lag der durchschnittliche wöchentliche Alkoholkonsum bei 33,27 Standardeinheiten (SE). Eine SE Alkohol enthält 20 Gramm Alkohol und entspricht einem Glas Wein oder einem halben Liter Bier. Zum Ende des zehnwöchigen Programms sank der Konsum auf 18,14 SE, dies bedeutet eine Reduktion um 44,5 Prozent. Nach sechs Monaten liegt der wöchentliche Konsum bei 19,6 SE, bezogen auf den Ausgangswert ist das eine Reduktion um 41 Prozent. Nach zwölf Monaten beträgt der wöchentliche Konsum 22,8 SE, dies ist immer noch eine Reduktion um 31 Prozent bezogen auf den Ausgangswert. Durchschnittlich entschieden sich ein bis zwei Teilnehmende pro Kurs für die Abstinenz und eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer pro Kurs begab sich in ambulante beziehungsweise stationäre Entwöhnung.

Quelle: [Presse- und Informationsamt der Landeshauptstadt München](#)