



## **Inhalte des Programms „Kontrolliertes Trinken“ in der Evangelischen Suchtberatung Frankfurt am Main**

### **Kontrolliertes Trinken – praktische Umsetzung**

- Grenzwerte festsetzen (max. Tagesdosis und max. Trinktage)
- Einführen eines Trinktagebuch
- Kontrolle für mind. 6 Monate, alle 4 -6 Wochen oder b. B.
- Ggf. Probeabstinenzphase zum Vergleich
- Begleitende Kontrolle der Leberwerte über den Hausarzt (Mind. 3x Anfang – Mitte – Ende)

### **Information zu Alkohol**

- Was ist Alkoholabhängigkeit, -missbrauch/schädlicher Alkoholkonsum, riskanter Konsum
- Erklärungsmodelle zur Entstehung von Alkoholabhängigkeit

### **Motivation zur Konsumreduktion**

- Pro & Contra

### **Auseinandersetzung mit dem eigenen Trinkverhalten**

- In welchen Situationen trinke ich?
- Aufbau von alternativem Trinkverhalten – Anders Trinken.
- Wie wirkt Alkohol bei mir? – Wofür setze ich die Wirkung ein?
- Aufbau von alternativen Gedanken / Verhalten (zur Alkoholwirkung)

### **Reflektion der eigenen Person / Situation**

- Erstellen und Besprechung eines Lebenslaufs mit Bezug zum Alkoholkonsum
- Einschätzung und Reflektion der aktuellen Lebenssituation, 5 Säulen der Identität:  
1. Arbeit & Leistung, 2. Soziales Netz, 3. Materielle Sicherheit, 4. Körperliche und psychische Gesundheit, 5. Werte & Innere Haltung

### **Abschluss / Zukunftsplanung**

- Empfehlung: über weiteres Vorgehen (weiter kontrolliertes Trinken, Abstinenz etc.)
- Gefahr der Konsumsteigerung + „Was ist dann zu tun?“
- Gefahr des Umsteigens auf andere Suchtmittel