

Mit weniger Alkohol durchs Leben

Suchtberatungsstelle der Diakonie bietet Gruppe zum kontrollierten Trinken an – Acht Sitzungen in Lauf

HERSBRUCK/LAUF – Ab 3. Dezember bietet die Suchtberatungsstelle der Diakonie eine neue Gruppe an, in der es um kontrolliertes Trinken geht. Was darunter zu verstehen ist und für wen sich dieses Angebot eignet, erklärt Sozialpädagogin Tanja Kleinlein im HZ-Interview.

Kontrolliertes Trinken – Warum gibt es jetzt so ein Gruppenangebot?

Tanja Kleinlein: Nach Angabe der Weltgesundheitsorganisation sollte in etwa jeder fünfte deutsche Erwachsene seinen Alkoholkonsum reduzieren. Im Rahmen unserer Beratungspraxis haben wir gemerkt, dass viele zwar weniger trinken wollen, aber nicht ganz abstinenz leben wollen oder können.

Und für die ist diese Gruppe gedacht.

Genau. Das Angebot richtet sich an Personen mit einem missbräuchlichen Alkoholkonsum, die ihr Trinkverhalten ändern möchten, aber keine Abstinenz anstre-



Tanja Kleinlein arbeitet in der Suchtberatungsstelle der Diakonie.

ben. Ein missbräuchlicher Alkoholkonsum liegt vor, wenn das Trinken im beruflichen, privaten oder gesundheitlichen Bereich be-

reits zu negativen Konsequenzen führt und derjenige trotzdem weiter trinkt. Nicht geeignet ist die Gruppe für Personen, die bereits abhängig sind. Auch eine Schwangerschaft oder Erkrankungen, bei denen Alkoholkonsum nicht angebracht ist, wären natürlich Ausschlusskriterien.

Bevor die Gruppe startet, führen Sie mit jedem Vorgespräche. Warum?

Sinn und Zweck der Vorgespräche ist es, zu klären, ob die Gruppe für die jeweilige Person auch wirklich geeignet ist. Die Gruppe selbst startet dann am 3. Dezember. Insgesamt stehen bis Februar 2019 acht Sitzungen an.

Um was wird es bei den Treffen gehen?

Die Sitzungen bauen aufeinander auf. Von daher ist eine regelmäßige Teilnahme wichtig. Zunächst geht es darum, seinen eigenen Konsum zu analysieren und ein Trink-Tagebuch zu führen.

Wenn dann jeder weiß, wo er steht, kann er für sich selbst Konsumreduktionsziele definieren. Die Ziele werden immer individuell vom Gruppenteilnehmer definiert. Außerdem sprechen wir über gesundes Freizeitverhalten und den Umgang mit Belastungen im Alltag.

Interview: Katja Bub

Wer sich zur Gruppe anmelden möchte, kann dies bis Mitte November bei Tanja Kleinlein unter der Telefonnummer 09151/9087676 tun. Die Sitzungen finden immer montags ab 3. Dezember in der Suchtberatungsstelle in Lauf von 17 bis 18.30 Uhr statt. Die Gruppe ist auf sechs Personen beschränkt.

HZ-LOKALES

lokales@hersbrucker-zeitung.de
n-land.de/hersbrucker-zeitung/lokales
Tel. 09151 7307-40

Michael Scholz (mz), Tel. 09151 7307-42
Katja Bub (kb), Tel. 09151 7307-46
Andrea Pitsch (ap), Tel. 09151 7307-44
Klaus Porta (kp), Tel. 09151 7307-47
Marina Wildner (mw), Tel. 09151 7307-43