14. Internationaler akzept Kongress

Berlin, 4. – 5. Mai 2023

Wo bleibt der Alkohol? Harm Reduction bei Alkoholkonsum – was trinkt man da?

Joachim Körkel

© Körkel (2023)

Übersicht

1. Alkoholkonsum Drogenabhängiger
2. Veränderung in welche Richtung?
3. Reduktion
4. Schadensminderung
5. Folgerungen

© Körkel (2023)

Übersicht

1. Alkoholkonsum Drogenabhängiger

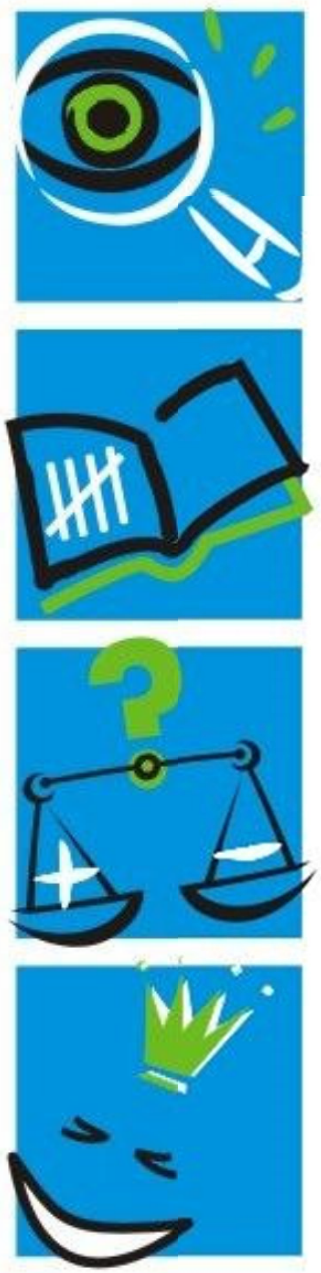
© Körkel (2023)

Alkoholkonsum Drogenabhängiger: Zentrale Forschungsbefunde

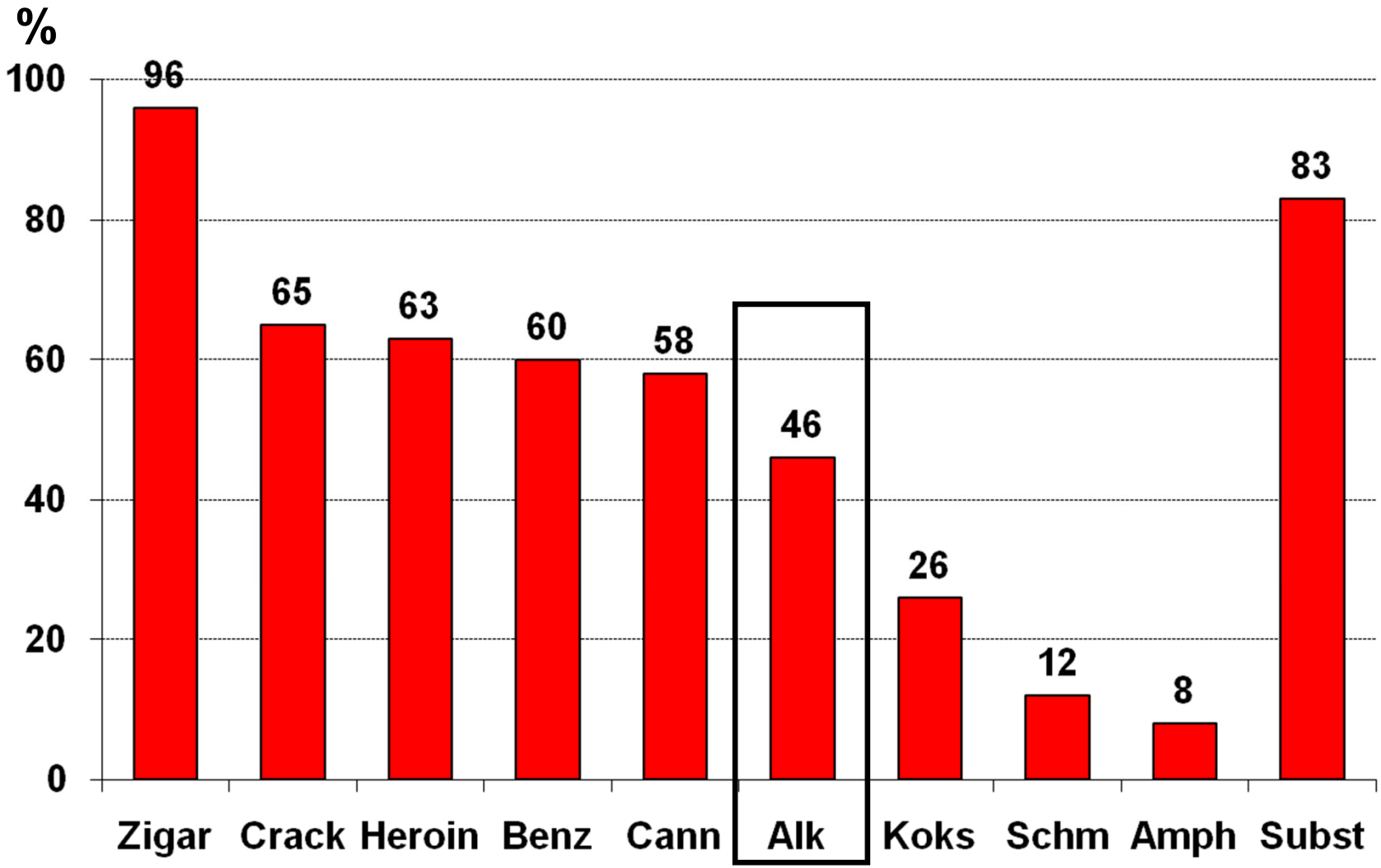
(ATOS, NTORS, ROSIE etc.)

1. Unter Drogenabhängigen finden sich weniger Alkohol Konsumierende als in altersgleichen Bevölkerungsstichproben (vgl. z.B. Gossop 2003; Körkel, Becker, Happel & Lipsmeier 2011).

© Körkel (2023)



Konsumierte Substanzen
(in % von N = 113, letzte 28 Tage)



© Joachim Körkel, Gabi Becker, Volker Happel & Gero Lipsmeier (2011)

Alkoholkonsum Drogenabhängiger: Zentrale Forschungsbefunde

2. Viele der „Szene“- Drogenabhängigen, die Alkohol trinken, weisen einen hohen, abhängigen und in Kombination mit illegalen Drogen gefährlichen Alkoholgebrauch auf (vgl. u.a. Körkel 2011; Körkel, Becker, Happel & Lipsmeier 2011; Körkel & Waldvogel 2008) → Drogennot- und Drogentodesfälle (z.B. Shah et al. 2007).

3. Je größer die Anzahl bzw. Menge konsumierter illegaler Drogen, desto höher auch der Alkoholkonsum (vgl. Backmund et al. 2003; Dampz et al. 2010; Gossop, Marsden und Stewart 2002; Körkel et al. 2010; Körkel & Waldvogel 2008)

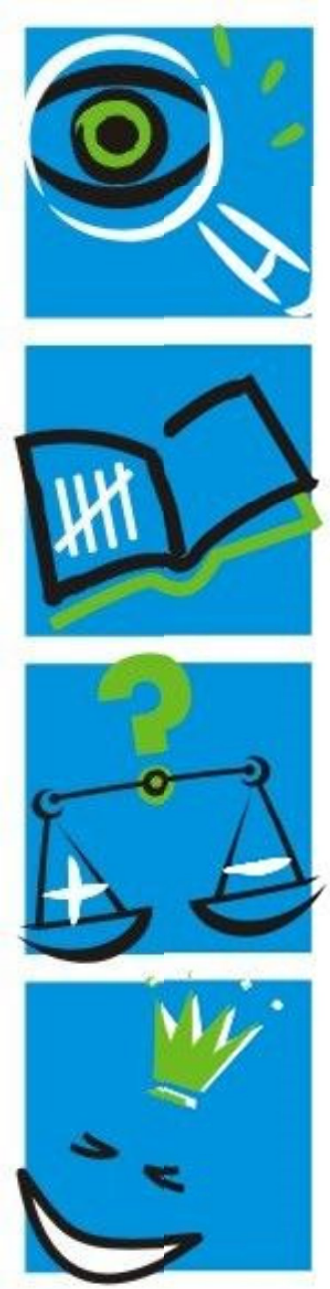
© Körkel (2023)

Alkoholkonsum Drogenabhängiger: Zentrale Forschungsbefunde

4. Je mehr Alkohol- (r = .71) und Drogenentzüge (r = .36) bereits durchlaufen wurden, desto höher ist der aktuelle Alkoholkonsum (Körkel, Graßl, Waldvogel & Zillich 2010).

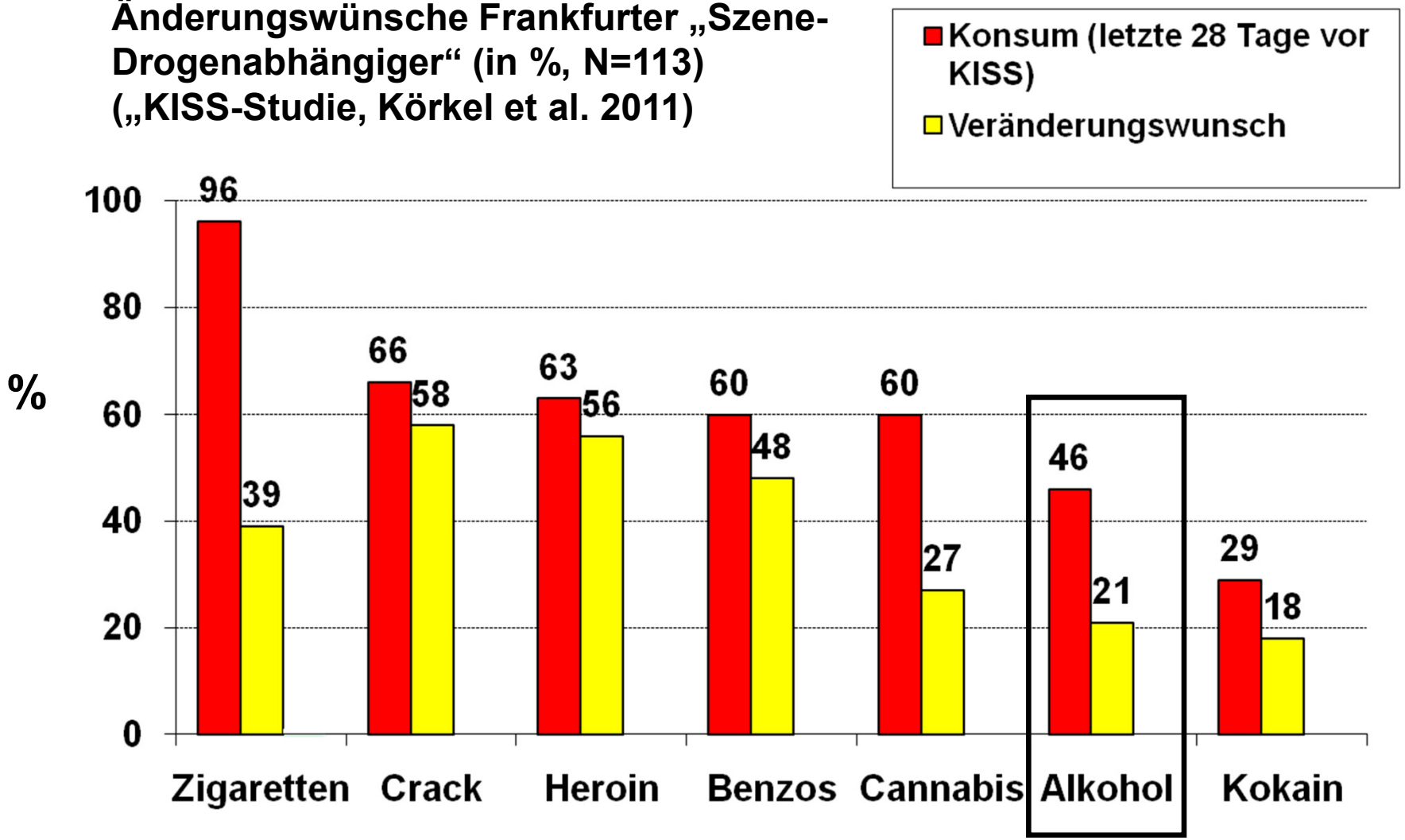
5. Alkohol bezogene Änderungsmotivation ist bei vielen Drogenabhängigen bereits vorhanden und muss "nur" freigesetzt werden (Körkel, Becker, Happel & Lipsmeier 2011; Körkel & Waldvogel 2008).

© Körkel (2023)



Änderungsbereitschaft = Regelfall

Konsumierte Substanzen und Änderungswünsche Frankfurter „Szene-Drogenabhängiger“ (in %, N=113) („KISS-Studie, Körkel et al. 2011)



© Joachim Körkel, Gabi Becker, Volker Happel & Gero Lipsmeier (2011)

Übersicht

1. Alkoholkonsum Drogenabhängiger
2. Veränderung in welche Richtung?

© Körkel (2023)

Zentrale Veränderungsrichtungen

Abstinenz

lebenslang nie mehr Alkohol

Reduktion

weniger und ggf. seltener konsumieren + Zeiten der Abstinenz („Punktabstinenz“)

Schadensminderung

gleiche Konsummenge, aber weniger schädliche Art des Konsums (Heather et al. 1993)

© Körkel (2023)

Übersicht

1. Alkoholkonsum Drogenabhängiger
2. Veränderung in welche Richtung?
3. Reduktion

© Körkel (2023)

Definition „(Selbst-) Kontrolliertes Trinken"

(Reinert & Bowen 1968)

Kontrolliertes Trinken liegt vor, wenn eine Person (sie selbst!) ihren Alkoholkonsum an einem **zuvor** festgelegten Plan bzw. Regeln ausrichtet.

Das bedeutet de facto, jeweils für eine Woche im Voraus zu planen:

1. Anzahl alkoholfreier Tage
2. maximale Alkoholmenge an Trinktagen
3. maximale Alkoholmenge in der ganzen Woche

und den Kontext festzulegen, wie etwa:

→ Wann will ich Alkohol trinken – wann nicht?
→ Wo will ich Alkohol trinken – wo nicht?
→ Mit wem will ich Alkohol trinken – mit wem nicht?

… und aus der Planumsetzung auf Dauer eine Gewohnheit zu machen

© Körkel (2023)

Pocket-Trinktagebuch

Trink-Tagebuch Woche vom: bis

Tag	Uhrzeit	Art und Menge des Alkohols (Alkoholprozentangabe)	Anzahl Ist	Ort/anwesende Personen	Auslöser (Gefühle, best. Gedanken)
Mo	16.00	6 Bier (0,5l, 5 %)	?	Zu Hause, Kumpels	alle trinken, relaxen
		2 Whisky (2cl, 40 %)	?		
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

Summe: Tage ohne Alkohol:

www.kontrolliertes-trinken.de

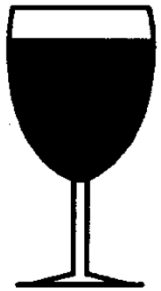
© Körkel (2023)

Eine Standard-Getränkeeinheit (20g Alkohol) entspricht:

0,5l Bier
(5%)

oder

0,2l Wein / Sekt
(12,5%)

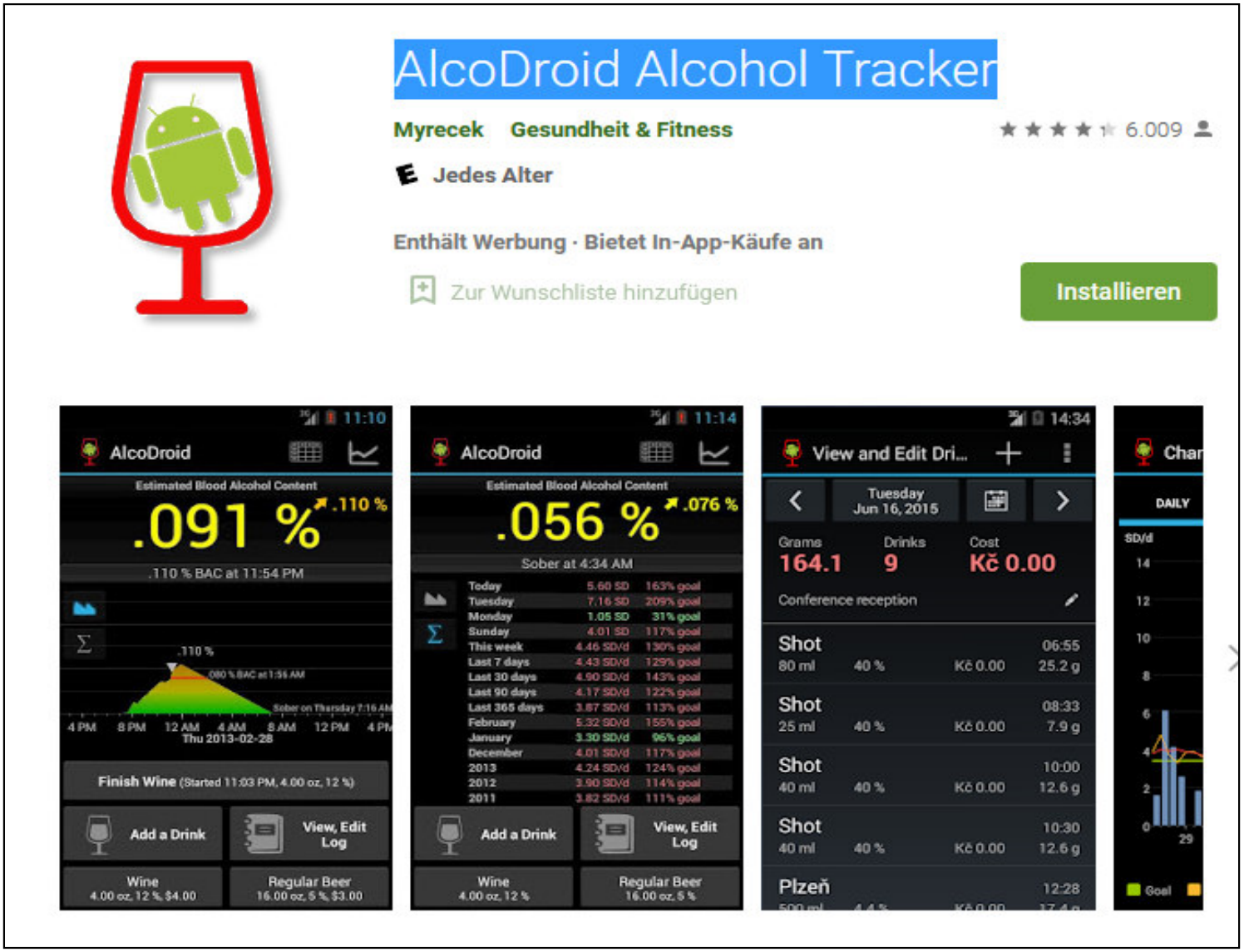


oder

0,06l Schnaps
(3 x 0,02l)
(40%)

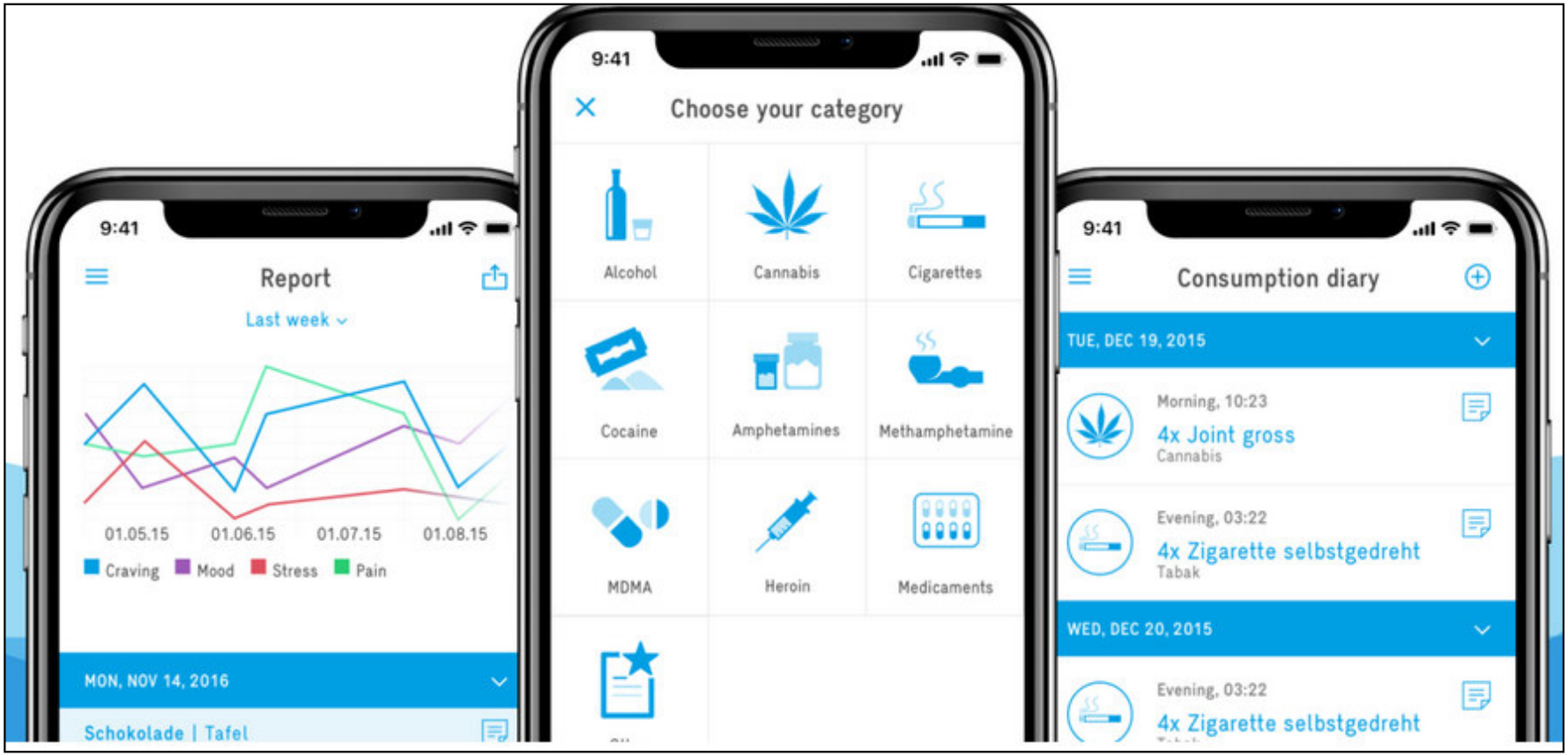
© Körkel (2023)

App „AlcoDroid“ zur Alkoholkonsumerfassung



© Körkel (2023)

App „Konsumtagebuch“ der *arud* Zürich



© Körkel (2023)

Einwöchige Zielfestlegung

(Quelle: „Handbuch KT“, Körkel 2023)

Mein Ziel für die kommenden 7 Tage

A ☐ **Ich setze mir zum Ziel in den kommenden 7 Tagen völlig abstinent zu leben, d.h. keinen Alkohol zu trinken.**

B ☒ **Ich setze mir zum Ziel in den kommenden 7 Tagen die tägliche Alkoholmenge zu reduzieren bzw. an weniger Tagen Alkohol zu trinken – oder beides.**

C ☐ **Ich setze mir zum Ziel, meinen Alkoholkonsum so beizubehalten, wie in den letzten 7 Tagen.**

Legen Sie nun bitte Ihren Alkoholkonsum für die kommenden 7 Tage fest. Bleiben Sie dabei **realistisch**!

Anzahl an Tagen, an denen ich keinen Alkohol trinken werde:	1	Tage	zuvor: 0
Maximale Anzahl an Standardeinheiten (SE)[1] pro Trinktag:	3	SE	zuvor: 7
Maximale Anzahl an Standardeinheiten in den gesamten 7 Tagen:	15	SE	zuvor: 35

1) 1 Standardeinheit = 20g Alkohol (= 0,5l Bier oder 0,2 l Wein oder 3 einfache Schnäpse)
bzw. 1 Standardeinheit SCHWEIZ = 12g Alkohol (=0,3l Bier oder 0,1l Wein oder 2 einfache Schnäpse)

© Körkel (2023)

Pocket-Trinktagebuch (nach Zielsetzung)

Trink-Tagebuch Woche vom: bis

Tag	Uhrzeit	Art und Menge des Alkohols (Alkoholprozentangabe)	Anzahl Ist	Anzahl Plan	Ort/anwesende Personen	Auslöser (Gefühle, best. Gedanken)	✓ ✗
Mo	18.00	2 Bier (0,5l, 5 %)	2	2	zu Hause	relaxen	✓
Di			2,5	2			✗
Mi		KT-Gespräch	0	0			✓
Do			5	2			✗
Fr			0	3			✓
Sa			3	3			✓
So			2	3			✓
		Summe:	14,5	15	✓ ✗	Tage ohne Alkohol:	Plan 1 / Ist 2 ✓

www.kontrolliertes-trinken.de

© Körkel (2023)

Selbstlernprogramm „10-Schritte-Programm“ zum Kontrollierten Trinken

(Körkel, 2020[4]/2021[3])

Kurzintervention zum Kontroll. Trinken

(Körkel, 2023[2])

Ambulante Einzelbehandlung zum Kontrollierten Trinken (EKT)

(Körkel, 2003[1], 2023[3])

Ambulante Gruppenbehandlung zum Kontrollierten Trinken (AKT)

(Körkel, 2001[1], 2023[3])

© Körkel (2023)

Einzel- und Gruppenbehandlung „KISS – Kompetenz im selbstbestimmten Substanzkonsum“

(v.a. für KonsumentInnen illegaler Drogen)

(Körkel, 2012[4])

Manual für Fachkräfte

Handbuch für TN

© Körkel (2023)

Übersicht

1. Alkoholkonsum Drogenabhängiger
2. Veränderung in welche Richtung?
3. Reduktion
4. Schadensminderung

© Körkel (2023)

Schadensminderung

Beispiele:

- Kein Mischkonsum von Alkohol und Benzodiazepinen und/oder Opioiden
- Bier- statt Schnapskonsum
- Alkohol erst nach dem Essen oder begleitend dazu
- Trinken von angewärmtem statt kühlem Bier
- Kein Autofahren unter Alkoholeinfluss

© Körkel (2023)

Übersicht

1. Alkoholkonsum Drogenabhängiger
2. Veränderung in welche Richtung?
3. Reduktion
4. Schadensminderung
5. Folgerungen

© Körkel (2023)

Folgerung

Es ist in allen Feldern der Drogenhilfe erforderlich, mit Drogenabhängigen das zieloffene, nicht sanktionierende Gespräch über den Alkoholkonsum zu suchen, zu Veränderungen zu motivieren und standardmäßig Interventionen für die Ziele Reduktion, Schadensminderung und Abstinenz in die Angebotspalette einzubeziehen.

© Körkel (2023)

Folgerung

Der Alkoholkonsum könnte u.a. wie folgt stärker in die Arbeit mit Drogenabhängigen einbezogen werden:

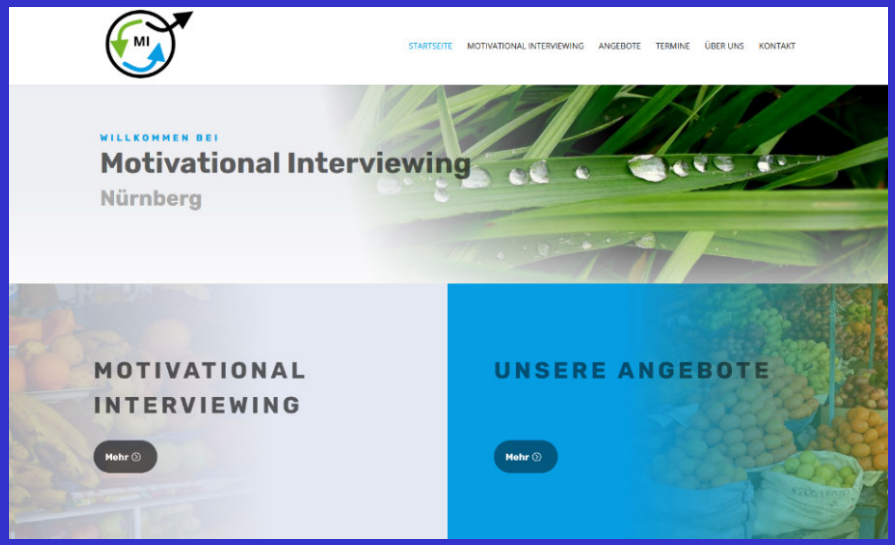
- In Beratungskontexten Alkoholkonsum systematisch abklären (nicht nur ob oder ob nicht) und ambulante Abstinenz-, Reduktions- und Harm-Reduction-Angebote vorhalten.
- In niedrigschwelligen Kontaktläden Interesse für das Thema „Alkohol“ wecken, d.h. den Alkoholkonsum kreativ ins Gespräch bringen („Flaschenübung“, Quiz, Selbsttest [AUDIT, DSM-5], Atemalkohol-Selbstüberprüfung etc.) und Änderungsmotivation freisetzen.
- Bei Alkoholisierung im Rahmen der Substitution: Mittels Motivational Interviewing thematisieren + Reduktion/Schadensminderung als Optionen vorhalten.
- In Drogentherapieeinrichtungen: nicht-sanktionierende Thematisierung des Alkoholkonsums und Regeln überprüfen (warum kein Alkohol bei Ausgängen?); keine standardmäßige Behandlung von Alkoholkonsum als „Rückfall“.

© Körkel (2023)

Institut für innovative Suchtbehandlung und Suchtforschung Nürnberg

www.iss-nuernberg.de

Institut für Motivational Interviewing Nürnberg



www.motivational-interviewing-nbg.de

Kontakt: joachim.koerkel@evhn.de

© Körkel (2023)

Schönen Dank

© Körkel (2023)