

HANDBUCH Hilfe



Österreichische Dialogwoche
 **ALKOHOL**

Hilfe

Das erste digitale Selbsthilfe-Alkoholreduktionsprogramm in Österreich: alkcoach.at

Viele regelmäßig Konsumierende möchten ihren Konsum verringern oder ganz damit aufhören. alkcoach.at bietet Ihnen Unterstützung bei der Umsetzung dieses Vorhabens.

Der gesamte Kurs ist anonym, kostenlos und dauert sechs Wochen. Er wird ausschließlich online durchgeführt. Alle Angaben sind streng vertraulich.

Konsumtagebuch

Nicht immer ist uns bewusst, wie viel Alkohol wir im Alltag wirklich trinken. Vielleicht haben Sie das Gefühl, es könnte manchmal zu viel sein? Dann gibt Ihnen ein [Konsumtagebuch](#) einen guten Überblick, wie viel Alkohol Sie tatsächlich zu sich nehmen und ob Sie sich damit im risikoarmen oder problematischen Bereich bewegen.

Wenn Sie entschlossen sind, etwas an Ihrem Konsum zu verändern, zögern Sie nicht: Nehmen Sie sich einen Stichtag vor, an dem Sie beginnen, weniger Alkohol zu trinken. Legen Sie in Ihrem Konsumplan fest, wie viele Gläser Alkohol Sie ab jetzt maximal pro Tag bzw. pro Woche zu sich nehmen wollen. Versuchen Sie an 2 Tagen die Woche ganz auf Alkohol zu verzichten.

Wenn Sie bisher deutlich mehr getrunken haben als 1 Glas (für Frauen) bzw. 2 Gläser Alkohol (für Männer) an bis zu fünf Tagen die Woche, empfiehlt es sich, Ihren Konsum stufenweise zu senken auf zunächst höchstens 1 bis 2 Gläser täglich.

Wenn Sie meinen, dass Ihnen ein Konsumtagebuch alleine nicht weiterhilft oder Sie Ihre Aufzeichnungen besprechen möchten, wenden Sie sich für ein persönliches Gespräch an Ihre nächste [Beratungsstelle](#)!

WIE FUNKTIONIERT DAS KONSUMTAGEBUCH?

Laden Sie unser [Konsumtagebuch](#) auf Ihr Endgerät bzw. drucken Sie es aus und beginnen Sie, genau festzuhalten, wie viel Alkohol Sie täglich trinken. Notieren Sie diese Mengen möglichst sofort, spätestens aber am folgenden Tag.

Promillator

Mit der [Promillerechner-App Promillator](#) haben Sie ein praktisches Werkzeug zur ungefähren Errechnung Ihrer Blutalkoholkonzentration am Handy immer mit dabei!

Mit dem Promillator können Sie mit wenigen Einstellungen ganz einfach Ihren aktuellen Promillewert bestimmen und errechnen, wie lange es dauert, bis Sie voraussichtlich wieder nüchtern sind. Zusätzlich erhalten Sie wichtige Informationen, wie sich der aktuelle Blutalkoholwert auf Ihren Körper auswirkt.

Wichtiger Hinweis: Benutzen Sie diese App nicht, um über Ihre Fahrtüchtigkeit zu entscheiden. Errechnete Angaben sind nur ungefähre Werte für gesunde Erwachsene. Eine genaue Berechnung der Blutalkoholkonzentration hängt von Menge, Dauer und der zeitlichen Verteilung des Alkoholkonsums ab und ist von weiteren Faktoren wie Krankheiten oder Medikamenteneinnahme beeinflusst.



Hinschauen und Ansprechen!

Schauen Sie nicht weg!

Ein Onkel, der nach der Arbeit mit 3 Bier vor dem Fernseher entspannt. Eine Kollegin, die regelmäßig nach Alkohol riecht und ihre Aufgaben nicht bewältigt. Ein Bekannter, der seine Sorgen im Alkohol ertränkt und soziale Kontakte meidet.

Vielleicht kennen Sie selbst solche Personen? Wer über einen längeren Zeitraum übermäßig trinkt, versucht, Schwierigkeiten mit Alkohol zu überdecken oder sich und andere durch Alkohol in riskante Situationen bringt, braucht Hilfe.

Schauen Sie nicht weg! Sprechen Sie die Probleme an und teilen Sie Ihre Sorgen mit!

DEN ANFANG MACHT EIN GESPRÄCH

Als erster Schritt hilft ein vertrauliches Gespräch unter vier Augen, um betroffenen Personen zu zeigen, dass man Probleme wahrnimmt und helfen möchte. Machen Sie Ihrem Gegenüber dabei keine Vorwürfe, sondern teilen Sie Ihre Sorgen, Ängste und Befürchtungen mit.

VERSUCHEN SIE, KEINE SCHULDGEFÜHLE ZU ERZEUGEN

Bleiben Sie bei sich und beginnen Sie Ihre Sätze mit Ich-Botschaften, z.B. „Ich habe beobachtet ...“, „Mir ist aufgefallen...“, „Ich mache mir Sorgen, dass...“, „Es belastet mich, dass...“. Stellen Sie offene Fragen, z.B. „Wie siehst du das?“.

LASSEN SIE DER ANGESPROCHENEN PERSON AUSREICHEND ZEIT ZUM NACHDENKEN UND ANTWORTEN

Ein solches Gespräch ist nicht einfach – für keinen der beiden Beteiligten. Sucht ist ein stigmatisiertes, schambesetztes und sehr persönliches Thema. Vielleicht empfinden Sie das erste Gespräch als wenig gelungen – dann hilft, es zu einem späteren Zeitpunkt nochmals zu versuchen. Wichtig ist, dass Sie grundsätzlich Hilfsbereitschaft und ein offenes Ohr signalisieren.

EIN GESPRÄCH IST IMMER EINEN VERSUCH WERT


Ob die Person Hilfe annimmt, liegt nicht in Ihrer Verantwortung.

Schnell einzuschreiten gilt es hingegen, wenn Alkohol am Arbeitsplatz ein Risiko für die betroffene Person selbst oder andere darstellt – zum Beispiel, wenn jemand gefährliche Maschinen bedient oder ein Fahrzeug lenkt. Wenden Sie sich an die vorge-setzte Führungskraft, die im Bedarfsfall die Person nachhause schickt.

ALKOHOLSUCHT IST LEIDER NACH WIE VOR EIN GESELLSCHAFTLICHES TABU

Die damit verbundene Stigmatisierung hindert Betroffene und deren Angehörige oft, Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen.

Holen Sie sich Hilfe von Fachleuten, wenn die Problematik für Sie zur Belastung wird und ermutigen Sie betroffene Personen, sich selbst an eine Beratungsstelle zu wenden. Eine der [vielen Beratungsstellen in ganz Österreich](#) ist auch in Ihrer Nähe und steht Ihnen kostenlos und anonym mit professioneller Hilfe zur Seite!

 Bitte beachten Sie: Versuchen Sie keinesfalls, Ihre Angehörigen oder Bekannten selbst zu „therapieren“. Alkoholsucht ist eine Krankheit, Diagnose und Behandlung sind Aufgabe von Fachleuten.

Österreichische Dialogwoche
ALKOHOL

Eine Initiative der

ÖSTERREICHISCHE ARGE
SUCHTVORBEUGUNG

In Kooperation mit

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH •••



Fonds Gesundes
Österreich



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherungen