

Mit dem Tagebuch mehr Kontrolle über die Sucht

Eine alternative Gruppenberatung soll Abhängigen helfen, ihren Suchtmittelkonsum selbst zu reduzieren.

Innsbruck – Am 9. Oktober startet die erste „KISS“-Suchtberatungsgruppe in Tirol. KISS steht für Kompetenz im selbstbestimmten Substanzkonsum. Zwei Gruppenleiter, ein Mann und eine Frau, lassen dabei die Betroffenen selbst bestimmen, wie weit sie ihren Suchtmittelkonsum verändern wollen, auch wenn Abstinenz nicht das Ziel ist.

„Für einen großen Teil unserer Klienten ist der totale Verzicht auf Suchtmittel kein realistisches Ziel. Entweder hat die Erfahrung gezeigt, dass ein suchtmittelfreies Leben auf Dauer nicht möglich ist, oder jemand will nicht gänzlich darauf verzichten“, erklären Birgit Keel, Geschäftsführerin der Suchtberatung Tirol, und Gerhard Jäger von der

Drogenarbeit Z6. Trotzdem bestehe bei ihnen der dringende Wunsch, ihr Konsumverhalten zu ändern.

Die kostenlose Gruppenberatung soll helfen, selbst festgelegte Ziele umzusetzen. Die Betroffenen müssen dazu ein Konsumtagebuch führen, in dem sie unter anderem festhalten, wie groß die konsumierte Menge des Suchtmittels war und wie viel sie planen, in der nächsten Woche zu konsumieren. Das soll der Bewusstmachung und dem Selbstmanagement dienen. In den zwölf Sitzungen versuchen die Gruppenleiter herauszufinden, welche Substanz das Hauptproblem ist und wie man den Konsum reduziert, ohne dass ein anderes Suchtmittel als Ersatz he-

rangezogen wird, egal ob legal oder illegal. Sie arbeiten Vor- und Nachteile von Suchtmittelkonsum aus, ohne auf die Substanzen einzugehen. Abhängige sollen lernen, Risikosituationen zu erkennen, mit Ausrutschern umzugehen und „Nein“ zu sagen. Die Gruppenberatung ermöglicht den Betroffenen außerdem, sich im Gegensatz zur Einzelberatung, die bereits seit eineinhalb Jahren angeboten wird, untereinander auszutauschen und voneinander zu lernen. Für die Planung und Umsetzung des Projekts arbeiten die Suchtberatung Tirol, die Drogenarbeit Z6, die Caritas und das Krankenhaus Zams zusammen. Interessierte können sich unter 0512/580080 anmelden. (med)