

Die Sozialversicherung geht in Dialog zum Thema Alkohol



Bei der „Dialogwoche Alkohol“ von 20. bis 26. Mai 2019 wurde österreichweit bereits zum zweiten Mal unter Beteiligung der Sozialversicherung breit diskutiert, informiert und sensibilisiert. Mit dem Onlinetool „alkcoach.at“ wurde überdies ein neues Unterstützungsangebot zur Reduktion des Alkoholkonsums etabliert.

Rund 370.000 Österreicherinnen und Österreicher, das sind fünf Prozent der erwachsenen Bevölkerung, gelten als alkoholkrank, weitere neun Prozent konsumieren Alkohol in einem gesundheitsgefährdenden Ausmaß. In Summe konsumieren damit 14 Prozent der Wohnbevölkerung in Österreich, das sind rund eine Million Menschen Alkohol in einem problematischen Ausmaß. Alkoholkonsum ist jedoch nach wie vor ein Tabuthema und bedarf einer sensiblen Herangehensweise. Beim Thema Rauchen war das noch bis vor wenigen Jahren ähnlich. Erst durch breit angelegte Initiativen konnte die Hemmschwelle im Umgang mit der Tabaksucht sukzessive gesenkt werden.

Alkohol ist ein gesundheitspolitisch relevantes Thema und Teil der Präventionsstrategie der Sozialversicherung. Unter Beteiligung der Sozialversicherung fand daher vom 20. bis zum 26. Mai 2019 bereits zum zweiten Mal die Präventionskampagne „Österreichische Dialogwoche Alkohol“ unter dem Motto „Wie viel ist zu viel?“ statt. Die Dialogwoche ist eine Initiative der Österreichischen ARGE Suchtprävention – der Zusammenschluss aller Fachstellen für Suchtprävention der neun Bundesländer – und wurde in Kooperation mit dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, dem Fonds

Gesundes Österreich und dem Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz umgesetzt. Seitens der Sozialversicherung gab es überdies eine rege Beteiligung im Rahmen gezielter Aktionen. Ziele der Kampagne sind die Erhöhung des Informationsstandes zum Thema in der Bevölkerung, die Enttabuisierung und sachliche Diskussion sowie die Motivation der Menschen, über Alkoholkonsum zu reden. Vermittelt wurden Tipps für einen risikoarmen Konsum und Angebote der Prävention, Beratung und Behandlung vorgestellt.

Österreich im Dialog

Über 300 Veranstaltungen und Aktionen hatten in ganz Österreich zum Dialog über Alkohol eingeladen, um sachlich und fundiert über die Risiken des Alkoholkonsums zu informieren. Mit großem Erfolg wurde die Frage „Alkohol – Wie viel ist zu viel?“ in persönlichen Gesprächen, in den sozialen Medien und bei den Veranstaltungen thematisiert und diskutiert. In enger Abstimmung mit den Fachstellen für Suchtprävention in den Ländern, leisteten die Sozialversicherungsträger einen wichtigen Beitrag mit vielfältigen Aktivitäten.

Im Zentrum der Dialogwoche standen dabei zahlreiche Veranstaltungen in unterschiedlichen Formaten in allen Bundesländern. Das Programm während der Dialogwoche war dabei österreichweit bunt und vielfältig. Es reichte von Infoständen in belebten Einkaufsparken zum Beispiel in Salzburg, Entertainment wie das Kabarett „Hundert Prozent Rauschfrei“ in Eisenstadt oder der James Bond-Kinoabend in Wien, über Seminare, wie etwa zum Thema „Kinder aus alkoholbelasteten Familien“ in Linz, bis hin



Ewald Lochner und Lisa Brunner
von der Sucht und Drogenkoordination Wien.

zu Jugendevents in Innsbruck und Graz. Neben den zahlreichen Aktionen wurde das Thema „*Wieviel ist zu viel?*“ auch über social media wie *facebook* oder *YouTube* aufbereitet. Infoscreens, gebrandete Straßenbahnen, Printmedien und Google-Display-Kampagnen machten das Dialogformat zu einer breiten und erfolgreichen Aktion.

alkcoach.at – ein neues online Alkohol-Reduktionsprogramm

Neben dem breiten Dialog im Rahmen der Dialogwoche konnte auch ein neues Angebot auf den Weg gebracht werden. In Kooperation mit der Sucht- und Drogenkoordination Wien und der Universität Zürich wurde mit Unterstützung des Hauptverbandes ein neues kostenloses Angebot zur Reduktion des Alkoholkonsums etabliert – *alkcoach.at*. Damit wird eine weitere wichtige Maßnahme im Rahmen der Präventionsstrategie der Sozialversicherung nachhaltig umgesetzt.

Ziel des sechswöchigen Online-Programmes ist es, Menschen, die ihren Alkoholkonsum reduzieren wollen, möglichst früh und in einer Art und Weise zu erreichen, die ihnen entgegenkommt. Das Programm wird bis September auch als wissenschaftliches Forschungsprojekt durchgeführt und danach in den Regelbetrieb überführt. *Alkcoach.at* unterstützt die Teilnehmer kostenlos, anonym und orts- wie auch zeitunabhängig dabei, ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.

Der Alkcoach als niederschwelliges und fundiertes Angebot

Die Forschung zeigt, dass sich web-basierte Interventionen sehr gut zur Reduktion des Alkoholkonsums eignen. *Alkcoach.at* setzt dabei an den Prinzipien der motivierenden Gesprächsführung und der kognitiven Verhaltenstherapie an. Er ist ein virtueller Begleiter, der die Teilnehmer bei der Reduktion oder dem Trinkstopp unterstützt. Die Teilnehmer können dabei individuell aus fünf unterschiedlichen Charakteren auswählen, die völlig wertfrei und ohne erhobenen Zeigefinger durch das Programm führen. Der Alkoholcoach hilft unter anderem dabei, zu lernen „Nein“ zu sagen, sei es beim Einkaufen, bei Firmen- oder Familienfeiern oder bei Partys. Zusätzlich besteht jederzeit die Möglichkeit, eine echte Person telefonisch oder per e-Mail zu kontaktieren, die weiterführende Tipps und Hinweisen geben kann und bei Bedarf auf bestehende Beratungsangebote weiter verweist.

Die Vorteile von *alkcoach.at* im Überblick

- Die Teilnahme ist anonym (es werden keine persönlichen Angaben verwendet)
- Die Daten für den Kurs sind passwortgeschützt und SSL-verschlüsselt (256-bit)
- Der Kurs ist absolut kostenlos
- Die Bearbeitung ist ortsunabhängig
- Auch mit Tablet oder Handy benutzbar
- Zum Onlineprogramm: www.alkoach.at

Mag. Martin Block (Hauptverband)

10. Tabaksymposium in der NÖGKK

Hochkarätige Experten diskutierten in St. Pölten über die Psychologie der Tabakkontrolle und Wege zu einer rauchfreien Gesellschaft

Wissenschaftliche Wege, wie man am besten von der Zigarette wekommt, suchten Expertinnen und Experten für Rauchentwöhnung in den Räumlichkeiten der NÖGKK in St. Pölten: Unter dem Motto „*Die Psychologie der Tabakkontrolle*“ veranstalteten der Berufsverband Österreichischer Psychologen (BÖP), die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) und das „Rauchfrei Telefon“ am Montag, den 20. Mai 2019 das „*Tabaksymposium zur psychologischen Behandlung der Tabakabhängigkeit*“, das in diesem Jahr zum zehnten Mal stattfand. Als Ehrengäste waren u. a. Landesrätin Ulrike **Königsberger-Ludwig** und NÖGKK-Direktor Günter **Steindl** anwesend.

Nach der Eröffnung durch NÖGKK-Generaldirektor-Stellvertreterin Mag. Petra **Zuser**, BÖP-Präsidentin Univ.-Prof. Dr. Beate **Wimmer-Puchinger** und Ministerialrat Dr. Franz **Pietsch** vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumenten-

schutz, widmete sich die Keynote der Frage, wie Psychologie zur Motivation und Unterstützung beim Rauchstopp genutzt werden kann. Als Hauptredner konnte hierfür Robert **West** gewonnen werden, Professor für Gesundheitspsychologie und Leiter der Tabakstudien am University College in London. In seinem Vortrag zeigte er auf, dass je nach Phase der Entwöhnung unterschiedliche Motivatoren eine Rolle spielen und stellte die von ihm entwickelte „Prime-Theorie“ vor.

Um Raucherinnen und Raucher zu einem tabakfreien, gesünderen Lebensstil zu motivieren, braucht es West zufolge bundesweite Maßnahmen wie Medienkampagnen, Steuererhöhungen, Rauchverbote und Werbebeschränkungen, aber ebenso individuelle Maßnahmen, insbesondere psychologische und pharmakotherapeutische Hilfe. Auf dieser Basis entwickelten Länder wie Großbritannien nationale Programme und ver-