

«Gewinnt die Lieblingsmannschaft, darf es auch mal ein Bier mehr sein»

HORGEN Matthias Weber (51) hat für den Zweckverband SNH (Soziales Netz Bezirk Horgen) eine Wirksamkeitsstudie über die ambulante Behandlung von Personen mit Alkoholproblemen begleitet. Die Resultate sind vielversprechend.

Sie sind Stellenleiter der Suchtberatung beim SNH. Wenn heute Russland gegen Kroatien spielt, fiebern Sie dann mit einem Glas Wasser mit?

Matthias Weber: Gar nicht, ich trinke gerne ein Glas unter Freunden, und wenn die Lieblingsmannschaft gewinnt, darf es auch mal ein Bier mehr sein. Man muss den Finger nicht auf jedes Verhalten legen, das nicht lupenrein ist. Wie bei allem kommt es aber auch beim Alkoholkonsum auf das Mass an.

Ab wann gilt Alkoholkonsum als problematisch?

Problematisch ist es dann, wenn es beim Trinken nicht mehr um Genuss geht. Es gibt verschiedene Kriterien, die hier greifen. Ein Problem liegt beispielsweise dann vor, wenn ich nach einem Abend mit zu viel Alkohol am darauffolgenden Tag nicht mehr in der Lage bin, das zu tun, was ich mir vorgenommen habe. Wenn Trinken zum Ritual geworden ist, ich mir nicht mehr überlege, warum ich trinke oder wenn ich die Dosis steigern muss, damit die gewünschte Wirkung einsetzt, sind das Warnzeichen. Sie könnten darauf hinweisen, dass mein Trinkverhalten problematisch ist und ich womöglich ein Alkoholproblem habe.

Das SNH hat dieses Jahr gemeinsam mit drei anderen Suchtberatungszentren aus dem Kanton Zürich eine Studie herausgegeben. Dabei ging es darum, die Wirksamkeit von ambulanter Behandlung bei Personen mit Alkoholproblemen zu untersuchen. Wie gingen Sie dabei vor?

Ausgewertet wurden die Daten von insgesamt 450 Personen. Diese unterteilten sich in zwei Gruppen: Menschen, welche beim Beginn der Therapie einen unproblematischen Alkoholkonsum hatten (weil sie beispielsweise einen stationären Entzug hinter sich hatten), und eine Gruppe von Menschen, welche mit problematischem Alkoholkonsum in die Behandlung starteten.

Was war das Ziel der Studie?

Diese Studie gehört zu einer der ersten, welche in der Schweiz die längerfristige Wirksamkeit dieser Behandlungsform unter-

sucht. Man wollte untersuchen, ob die Klienten ein Jahr nach abgeschlossener ambulanter Behandlung ihre selbst gesteckten Ziele bezüglich Alkoholkonsum einhalten.

Mit anderen Worten: keinen Alkohol mehr trinken.

Nein, nicht unbedingt. In den letzten Jahren fand hier ein Wandel statt. Heute muss das Ziel einer Therapie nicht bedeuten, «trocken» zu sein, sondern kann bedeuten, seinen Konsum auf eine bestimmte Menge zu reduzieren. Das Schlagwort hier heisst «kontrolliertes Trinken».

Und das funktioniert?

Das kann durchaus funktionieren, es kommt aber stark auf die Schwere der Sucht und die Person an. Vielen fällt es leichter,

ganz zu verzichten, als im richtigen Moment Nein zu sagen. Denn man darf sich keine Illusionen machen, bei dieser Strategie kann man nicht trinken, wie und wann man will. Bei kontrolliertem Trinken soll, möglichst in Absprache mit einem Experten und im Rahmen einer Behandlung, der erlaubte Alkoholkonsum eingegrenzt werden, was Menge, Situation und Tag angeht.

Wie genau muss ich mir eine ambulante Behandlung vorstellen?

Primär geht es dabei um Coaching. Zuerst wird die aktuelle Situation des Betroffenen aufgenommen. Wo liegen die Probleme und die Ressourcen, nicht nur, was den Umgang mit der Substanz angeht, sondern auch die allgemeine Lebenslage. Welche Strategien hat man, um mit Problemen umzugehen, wie sieht das soziale, berufliche Umfeld aus, etc. Danach werden gemein-

sam Ziele definiert. Denn es ist wichtig, dass sich die betroffene Person mit ihren Zielen identifizieren kann.

Welche Personen treten ambulante Behandlungen an?

Letztes Jahr hatten wir im SNH rund 690 Beratungsgespräche zur Substanz Alkohol. Es kommen Betroffene und auch Angehörige. Unsere Klientel ist bunt gemischt: vom Pensionär über die Anwältin bis hin zum Bauarbeiter. Einige von ihnen sind klinische Alkoholiker, andere befinden sich mit ihrem problematischen Konsum irgendwo im Risikobereich oder im missbräuchlichen Konsum. Mehr als die Hälfte kommt aus eigenem Antrieb zu uns, der Rest wird beispielsweise durch Ärzte, Kliniken oder andere Fachpersonen vermittelt. Auch gerichtliche Verfügungen können zu einer Behandlung führen. Die Dauer einer ambulanten Behandlung variiert, im

Schnitt aber kommen die Klienten für neun Sitzungen zu uns.

Was für Schlüsse ziehen Sie aus den Ergebnissen der Studie?

Die Studie belegt, dass unsere Coachingmethoden funktionieren. 76,5 Prozent derjenigen, die ohne Problemkonsum in die Behandlung gestartet sind, konnten dies auch zwölf Monate nach abgeschlossener Behandlung einhalten. Beim ganzen Rest konnten 57 Prozent den Konsum auf ein nicht problematisches Mass reduzieren und dies auch ein Jahr nach Behandlungsabschluss halten. Eine weitere wichtige Erkenntnis der Studie ist, dass ein planmässiger Abschluss der Behandlung die Erfolgsaussichten erhöht.

Abgesehen von gar nicht trinken: Was kann man machen, damit das eigene Trinkverhalten gar nie problematisch wird?

Sicher einmal die Empfehlung der WHO einhalten. Demzufolge

liegt der tägliche Maximalkonsum für Frauen bei höchstens zwei Standardgetränken, bei Männern bei drei (Definition Standardgetränk: 1 dl Wein oder 3 dl Bier oder 4 cl Schnaps). Pro Woche sollte man ausserdem im Minimum zwei alkoholfreie Tage einlegen. Helfen können dabei auch Apps wie Drink-Less-Schweiz.ch. Auch Trinkpausen, die einen ganzen Monat dauern, wie manche das machen, halte ich für eine gute Idee. So setze ich mich aktiv mit meinem Trinkverhalten auseinander und habe meinen Alkoholkonsum im Griff und nicht umgekehrt.

Interview: Nina Graf

Der Verein Fachstellen Sucht Kanton Zürich (FSKZ) hat eine App erarbeitet. Interessierte können Drink-Less-Schweiz.ch als Selbstbehandlungstool verwenden, um den eigenen Alkoholkonsum zu kontrollieren.



Matthias Weber vom SNH hat die kantonale Studie zur Wirksamkeit von ambulanter Alkoholbehandlung begleitet.

Foto: Sabine Rock

Die Weichen für die Entwicklung Wädenswils werden gestellt

WÄDENSWIL Wädenswil soll sich nach innen verdichten. Dies ist ein Ziel des kommunalen Richtplanes, den der Gemeinderat Wädenswil am Montag diskutiert.

Der Gemeinderat stellt am Montag die Weichen für die Entwicklung von Wädenswil in den nächsten 20 Jahren. Dann berät er den kommunalen Richtplan. Der Kanton gibt vor, dass urbane Gemeinden wie Wädenswil bis 2040 um durchschnittlich 25 Prozent wachsen sollen.

Die FDP steht hinter dem vom Kanton vorgesehenen Wachstum. Die Verdichtung geschehe in erster Linie in den städtischen Kernzonen, in zweiter in den angrenzenden Zonen, begründet

sie. Die FDP nehme wohlwollend zur Kenntnis, dass der Kanton im Bereich Neubüel eine grosse Gewerbezone ausscheidet. Die FDP schreibt, sie bedauere allerdings, dass sich dort nur produzierendes Gewerbe ansiedeln dürfe, obwohl die Stadt beim Kanton mehrmals interveniert habe. Die FDP würde im Neubüel «grössere Dienstleistungserbringer» zulassen, die in der Regel höhere Steuern bezahlen.

Die SVP hebt in ihrer Mitteilung die Qualifizierung des Gebietes rund um den Bahnhof Au als Mischgebiet für Wohnen und Gewerbe positiv hervor. Dies stärke diesen Ortsteil als Zentrum und das Gebiet erhalte die Möglichkeit, sich zu entwickeln. Anderer Ansicht ist die GLP, die

schreibt, dass potente Firmen lieber selber bauen würden, als sich in überbelegten gemischten Zonen einzumieten. Die EVP findet, es sei nicht sinnvoll, den Gewerbeanteil entlang der Seestrasse in der Au auf 25 Prozent zu erhöhen. Denn dieses Gebiet solle vorwiegend dem Bereich Wohnen zur Verfügung stehen.

Umstrittene Risikoprüfungen

Die CVP begrüsst eine Verdichtung in Zentrumsnähe. Die Zentren sollen attraktiv gestaltet sein und zum Einkaufen einladen, teilt die Partei mit. Es sei aber wichtig, dass der Charakter von Wädenswil und der Au erhalten bleibe. Was der CVP hingegen widerstrebt, ist die Forderung nach Risikoprüfungen. Eine Minder-

heit der vorberatenden Raumplanungskommission beantragt, bei grossen Bauvorhaben die Risiken der hohen Verdichtung zu prüfen, und zwar bezüglich Verkehrssicherheit sowie Umwelt- und Gesundheitsverträglichkeit. Die CVP lehnt diese Forderung ab mit der Begründung, der Richtplan solle nicht zu einem schwerfälligen Regelwerk verkommen.

Die SP stört sich an der Verdichtung von Gebieten um die Zentrumszone. Der Charakter dieser Aussenquartiere solle nicht grundlegend verändert werden, findet die SP. Die Grünen äussern Skepsis zum geplanten Wachstum. Sie sind jedoch erfreut darüber, dass Grünraum erhalten bleiben soll und bessere Veloverbindungen vorgesehen sind.

Der Gemeinderat wird am Montag ein zweites wegweisendes Geschäft behandeln, die Erweiterung der Schulanlage Glärnisch. Der Stadtrat beantragt dem Gemeinderat dafür einen Kredit von 8,3 Millionen Franken, der von der vorberatenden Sachkommission des Gemeinderates einstimmig unterstützt wird. Geplant ist ein Ersatzneubau von Kindergarten und Hort sowie die Erweiterung der Schulräume.

Daniela Haag

Montag, 9. Juli, 19 Uhr, Sitzungssaal Untermosen, Gulmenstrasse 4, Wädenswil. Die Sitzung des Gemeinderates ist öffentlich. Die vollständigen Fraktionsberichte sind auf den Internetseiten der Parteien ersichtlich.

LESERBRIEFE

Die **Maximallänge** für Leserbriefe beträgt 2200 Zeichen (inklusive Leerschläge). Anonyme Zuschriften werden nicht abgedruckt. red

ANZEIGE

RUNDUM
informiert.

Infoabend «Geburt»
Dienstag, 10. Juli, 19 Uhr
Ohne Voranmeldung.
Asylstrasse 19, Horgen

see spital