

## **LIEBER WENIGER - Kurzbeschreibung**

### **Ziel und Zielgruppe**

Ziel des Projektes ist es, Menschen anzusprechen, die viel, z.T. sozial und/oder gesundheitlich schädlich, aber nicht abhängig trinken. Die gängigen Angebote der Suchtkrankenhilfe erreichen diese sogenannten „Risikotrinker“ mit einem riskanten oder missbräuchlichen Alkoholkonsum nur in ganz seltenen Fällen. Die Betroffenen fühlen sich in der Regel gerade vom Abstinenzgebot der Suchthilfeeinrichtungen abgeschreckt.

Mit den einzelnen Bausteinen des Projektes wird den Risikotrinkern ein Angebot gemacht, in dem es um die Reduzierung der Trinkmenge auf ein sozial und gesundheitlich verträgliches Maß und damit um Schadensminimierung, nicht aber um Abstinenz geht. Es wird an die Veränderungsbereitschaft von Menschen appelliert; Eigenverantwortung und selbständige Entscheidungsfähigkeit der Nutzer werden als gegeben vorausgesetzt. Während des Veränderungsprozesses wird eine adäquate und annehmbare Hilfe angeboten, die vor der möglichen Alkoholabhängigkeit ansetzt.

Das Projekt, dem wir den Namen lieber weniger gegeben haben, ist mehr im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention anzusiedeln als im Bereich der traditionellen Suchtkrankenhilfe. Inhalte und Angebote orientieren sich jedoch zu großen Teilen an den Erfahrungen der Suchtarbeit.

### **Angebote / Bausteine**

Das Gesamtprojekt lieber weniger umfasst mehrere Bausteine. Die Angebote richten sich an Risikotrinker, die ihren Alkoholkonsum reduzieren möchten. Gleichzeitig werden interessierte Anbieter (Vorgesetzte, Personalabteilungen, Ärzte, Suchtkrankenhelfer) angesprochen.

Bausteine für die interessierten Nutzer sind ...

- Seminarreihen für Interessentinnen und Interessenten, die ihr Trinkverhalten unter fachlicher Anleitung und in Zusammenarbeit mit Gleichgesinnten verändern möchten
- Informationsmaterial allgemein zum Thema „Alkohol“
- Selbsthilfe-Handbuch als Anleitung und begleitendes Hilfsmittel für den einzelnen Nutzer
- Internet-Seiten: [www.ingus-fhh.de](http://www.ingus-fhh.de) / [www.lieber-weniger.de](http://www.lieber-weniger.de)

Das Angebot für die Anbieter umfasst:

- Leitfaden für Multiplikatoren
- Grundlageninformation zum Thema „Reduziertes Trinken“ sowie Literaturangaben
- Bereitstellung von Untersuchungs- und später Evaluationsergebnissen

### **Nutzen für Behörden / Betriebe / Institutionen**

Dieses Projekt ist gerade für den betrieblichen Bereich interessant und sinnvoll, da die meisten Risikotrinker einer geregelten Arbeit nachgehen. In den Betrieben ist eine unkomplizierte Erreichbarkeit dieser Menschen möglich, ohne dass sie die suchtypische Stigmatisierung fürchten müssen.

Durch die Reduktion von Fehlzeiten und die Verringerung von alkoholbedingten Arbeitsunfällen ist eine Kosteneinsparung zu erwarten. Der Aufwand für die Betriebe bleibt mit der Information ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie der Führungskräfte gering.

Weitere Informationen erhalten Sie über unsere **Hotline: 040/ 428 54 3719**