

# BZgA ALKOHOL SPIEGEL

Hintergrundinformationen zur Alkoholprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

## Change your Drinking – Online den Alkoholkonsum reduzieren

➔ **Change your Drinking** ist ein internet-basiertes Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Reduzierung des individuellen Alkoholkonsums. Das Programm startet mit dem Online-Selbsttest **Check your Drinking**, mit dem Anwenderinnen und Anwender in bis zu 17 Fragen ihr eigenes Trinkverhalten überprüfen. Ergibt der Test, dass ein riskanter Alkoholkonsum vorliegt, wird ihnen die Teilnahme an **Change your Drinking** empfohlen. Das Programm, das sich über 14 Tage

erstreckt, läuft dann vollautomatisch und anonymisiert ab und unterstützt die Teilnehmenden dabei, weniger zu trinken.

„Als wir zusammen mit der BZgA im Jahr 2009 **Change your Drinking** entwickelt haben, war uns im ersten Schritt wichtig, die Teilnehmenden darin zu bestärken, ihr eigenes Konsumverhalten kritisch zu hinterfragen. Seit 2010 ist **Change your Drinking** in die Alkoholpräventionskampagne für Jugendliche und junge Erwachsene ‚Alkohol? Kenn dein Limit.‘ integriert. Die

### Editorial



Liebe Leserin,  
lieber Leser,

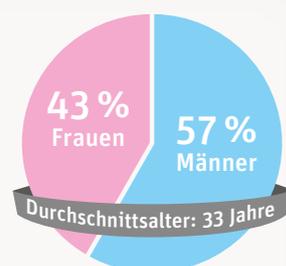
die ständige Verfügbarkeit des Internets und die damit verbundene Kommunikation – ob mit Smartphone, Tablet oder am Festrechner – hat uns in den letzten Jahren gesellschaftlich verändert. Im aktuellen Alkoholspiegel diskutieren wir diese Entwicklung mit der Medienwissenschaftlerin Prof. Nicola Döring. Wenn das Internet tatsächlich als neue Lebenswelt anzusehen ist, hat das auch Auswirkungen darauf, wie wir Zielgruppen, vor allem Jugendliche und junge Erwachsene, effektiv erreichen können. Dabei sind Informationsvermittlung und Sensibilisierung nur zwei Aspekte der Prävention im Netz. Längst haben Web-Angebote, die gezielt eine Reduzierung des Alkoholkonsums begleiten, ihre Wirksamkeit bestätigt. Ein gutes Beispiel ist **Change your Drinking**. Wie das funktioniert, lesen Sie ebenfalls in dieser Ausgabe des Alkoholspiegels.

Ihre  
Dr. med. Heidrun Thaiss

Welche Ziele setzen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Dauer des Programms?



Wer nutzt **Change your Drinking**?



Wie viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzen **Change your Drinking** über die Gesamtdauer von 14 Tagen?

36 %



(2015: N=461)

## ➔ Change your Drinking – Online den Alkoholkonsum reduzieren

Nutzung konnte hierdurch noch einmal gesteigert werden“, erklärt der Psychologe Dr. Peter Tossmann, der mit der BZgA auch weitere Online-Programme zur Suchtprävention durchführt.

### Aufbau von Change your Drinking: Erst testen – dann aktiv werden

„Das Feedback zum Selbsttest ist Ausgangspunkt dafür, dass die Teilnehmenden sich ihr individuelles Programmziel wählen. Sie können entscheiden, ob sie während der Programmlaufzeit abstinent bleiben wollen oder einen risikoarmen Alkoholkonsum anstreben,“ erläutert Tossmann.

Zentraler Bestandteil von **Change your Drinking** ist das Online-Trinktagebuch, in dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer täglich festhalten, ob sie Alkohol getrunken haben. Sobald sie das angegeben haben, werden sie gebeten, die genaue Alkoholmenge zu ergänzen. Zu ihren Einträgen im Online-Trinktagebuch erhalten die Teilnehmenden ein kurzes Feedback, das automatisch generiert wird. Bei kritischem Alkoholkonsum erfolgt die Aufforderung, sich mit den individuellen Risikosituationen genauer auseinanderzusetzen. Es geht also darum, sich mit der Frage zu beschäftigen: Wann fällt es mir besonders schwer, auf Alkohol zu verzichten? Das Programm empfiehlt dann, gezielt Techniken zu entwickeln, um in persönlichen Risikosituationen konsequent zu bleiben. Das können zum Beispiel Aktivitäten oder Gedanken sein, die den Teilnehmenden dabei helfen, riskante Situationen zu bewältigen und auf den Konsum von Alkohol in diesen Momenten zu verzichten.

### Wer nutzt Change your Drinking?

Seit dem Start des BZgA-Programms **Change your Drinking** haben mehr als 6.000 überwiegend junge Menschen daran teilgenommen. 95 Prozent von ihnen starten mit einem riskanten Alkoholkonsum, den sie reduzieren möchten. **Change your Drinking** wurde in mehreren Evaluationsstudien auf Akzeptanz und Wirksamkeit hin untersucht. Die Ergebnisse bestätigen, dass die Teilnahme am Programm zu einer signifikanten Reduzierung des Alkoholkonsums führt (siehe Hinweise auf die Evaluationsstudien unten).

Auch international sind in den vergangenen zehn Jahren viele Online-Konsumreduzierungs-Programme entwickelt worden, die auf den aktuellsten Erkenntnissen der Suchtprävention beruhen.

Wissenschaftliche Überprüfungen der Programme führten durchweg zu positiven Ergebnissen. Zum Erfolg von **Change your Drinking** sagt Tossmann: „Über die Jahre haben wir festgestellt, dass wir mit 57 Prozent etwas mehr Männer erreichen als Frauen. Außerdem ist das Durchschnittsalter aller Teilnehmenden mit etwa 30 Jahren höher als erwartet, denn entwickelt wurde das Programm ursprünglich für Jugendliche und junge Erwachsene. Interessant ist auch, dass die Mehrzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer tatsächlich eine dauerhafte Konsumreduzierung in den risikoarmen Bereich anstrebt. Lediglich 27,5 Prozent geben als Programmziel eine zweiwöchige Alkoholabstinenz an. Mit insgesamt 36 Prozent der Teilnehmenden, die das komplette 14-Tage-Programm durchlaufen, hat **Change your Drinking** eine gute Haltequote für ein vollautomatisiertes Online-Angebot.“

### Ein modernes niedrigschwelliges Angebot – auch im Beratungskontext

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt **Change your Drinking** auch als niedrigschwelliges Online-Angebot im Beratungskontext: Fachkräfte der Suchtprävention in Suchtberatungsstellen und in Einrichtungen der Jugend- und Suchthilfe können bei Bedarf auf **Change your Drinking** hinweisen und so eine erste, individuelle Auseinandersetzung mit dem eigenen Trinkverhalten bei ihren Klientinnen und Klienten anregen. Für einige kann dieser erste Schritt schon der Start für die Konsumreduzierung auf Dauer sein.

Weitere Informationen:

[www.kenn-dein-limit.info/change-your-drinking.html](http://www.kenn-dein-limit.info/change-your-drinking.html)



© privat

Dr. Peter Tossmann ist Diplom-Psychologe und Geschäftsführer der Delphi-Gesellschaft für Forschung, Beratung und Projektentwicklung. Gemeinsam mit seinem Team hat er in den vergangenen 15 Jahren im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mehrere internetbasierte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung entwickelt und Präventionsstudien durchgeführt.

### Die BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“

Die Präventionskampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ verfolgt das Ziel, möglichst viele junge Menschen zu erreichen, um sie zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu motivieren. Die Kampagne wird seit 2009 mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) durchgeführt. Sie ist das bundesweit größte Alkoholpräventionsprogramm mit öffentlichkeitswirksamen Maßnahmen wie Kinospots, Plakaten und Broschüren und personalkommunikativen Maßnahmen in Lebenswelten wie Schulen, Kommunen und im Freizeitbereich der Jugendlichen. Zentraler Bestandteil der Kampagne ist das Informationsportal [www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info) sowie die Präsenz in sozialen Netzwerken wie Facebook und YouTube.

### Evaluationsstudien zu Change your Drinking

- 1) Tensil, M.-D., Jonas, B. & Strüber, E. (2013). Two Fully Automated Web-Based Interventions for Risky Alcohol Use: Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res*;15(6):e110.
- 2) Haug, S., Paz Castro, R., Kowatsch, T., Filler, A., Dey, M. & Schaub, M. (2016). Efficacy of a Web- and Text Messaging-Based Intervention to Reduce Problem Drinking in Adolescents: Results of a Cluster-Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, DOI: 10.1037/ccp000138.

## ➔ Internet als neue Lebenswelt?

### Interview mit Prof. Dr. Nicola Döring

#### AS: Professorin Döring, wie schätzen Sie als Medienpsychologin die Entwicklung der Online-Kommunikation der letzten Jahre ein? ➔

Fast alle 12- bis 19-Jährigen in Deutschland gehen täglich online – meist mit dem eigenen Smartphone. Kommunikation ist dabei King: WhatsApp und Snapchat, Facebook und Instagram sind ständig im Einsatz. Gefolgt von Unterhaltungsinhalten: Musik, Spiele und vor allem Videos sind im Netz gefragt. Außerdem: Alles und jedes wird „gegoogelt“.

#### AS: Könnte man denn sagen, dass das Internet gerade für Jugendliche, die damit aufgewachsen sind, eine neue Lebenswelt darstellt? ➔

Die Internet-Forschung warnt inzwischen davor, Online- und Offline-Welten als unterschiedliche Lebenswelten zu betrachten – denn beide sind miteinander eng verknüpft: Jugendliche kommunizieren online vor allem mit ihrem realen Offline-Freundeskreis. Die Online-Kommunikation ist für sie keine mysteriöse Gegenwelt,

sondern eine Erweiterung ihrer bestehenden Kontaktwege. Für Jugendliche gehören online und offline zu derselben Lebenswelt, die zunehmend „mediatisiert“, also untrennbar mit den Medien verknüpft ist.

#### AS: Gilt das für Erwachsene auch – oder sehen Sie da Unterschiede? ➔

Die Generationen-Kluft im Mediengebrauch schwindet: Auch Seniorinnen und Senioren kommunizieren heute per WhatsApp mit ihren Enkeln oder haben Facebook-Profile. Eine digitale Spaltung der Gesellschaft in „Onliner“ und „Offliner“ gibt es kaum noch. Aber es gibt große digitale Ungleichheiten: Je nach Lebensumständen nutzen Menschen aller Generationen digitale Medien sehr unterschiedlich. Manchmal gelingt es, mit Hilfe digitaler Medien, soziale Benachteiligung auszugleichen – zum Beispiel, wenn Minderheiten sich organisieren oder Patienten und Patientinnen sich unterstützen.

#### AS: Wie sollten wir am besten mit den zunehmend mediatisierten Lebenswelten umgehen? ➔

Ob die tägliche Internet-

Nutzung für das individuelle Wohlbefinden hilfreich, neutral oder schädlich ist, bestimmt nicht das Medium selbst, sondern wird durch die Lebensumstände und die Internet-Kompetenz beeinflusst. Dabei sind auch widersprüchliche Effekte an der Tagesordnung: Die Auszubildende zum Beispiel kann von ihrer auf Facebook organisierten Lerngruppe profitieren. Gleichzeitig kann sie darunter leiden, dass ihre Freundinnen ständig Fotos und Videos von Fitness-Models und Abnehm-Tipps auf Facebook und WhatsApp teilen. Wie wir unsere zunehmend mediatisierten Lebenswelten menschengerecht(er) gestalten können, ist eine Frage, die gesellschaftlich breit diskutiert werden muss. Dazu gehört auch, den Jugendlichen in ihren Lebenswelten geschützte Online- und Offline-Räume zuzugestehen, in denen sie sich ausprobieren und ihre alters- und geschlechtsspezifischen Anliegen verhandeln können.

Dr. Nicola Döring ist Professorin für Medienpsychologie und Medienkonzeption am Institut für Medien und Kommunikationswissenschaft (IfMK) der Technischen Universität Ilmenau. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehören soziale und psychologische Aspekte der Online- und Mobilkommunikation, Gender- und Sexualforschung sowie Forschungsmethoden und Evaluation. [www.nicola-doering.de](http://www.nicola-doering.de)

## ➔ Neu: Schulische Alkoholprävention als Wettbewerb

➔ Um die schulische Alkoholprävention – gerade für Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahren – zu stärken, hat die BZgA zusammen mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung in Kiel (IFT Nord) das Modellprojekt „Klar bleiben – Feiern ohne Alkoholrausch“ gestartet. Das Projekt wurde im Rahmen der Jugendkampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ zusammen mit Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern sowie Expertinnen und Experten für Alkoholprävention konzipiert und erfolgreich in Schleswig-Holstein und Niedersachsen erprobt. Bei „Klar bleiben“ entscheiden sich die Schulklassen, vorrangig 10. Klassen, für neun Wochen auf riskanten Alkoholkonsum und Rauschtrinken ganz zu verzichten. Wird die Verpflichtung erfolgreich eingehalten, winken Preise.

„Klar bleiben“ soll dazu beitragen, dass Jugendliche über die Konsequenzen von Rauschtrinken nachdenken und in der Folge verantwortlich mit Alkohol umgehen. Es geht also nicht primär um eine Stigmatisierung des Alkoholkonsums an sich, sondern darum, sein Limit zu erkennen und einzuhalten. Im Fokus steht daher das „Feiern ohne Alkoholrausch“.

Die erste Modellphase von „Klar bleiben“ in zwei Bundesländern zeigt, dass der Wettbewerb in Schulen sowohl bei den Lehrkräften als auch bei den Schülerinnen und Schülern sehr gut ankommt, weil die Teilnahme unkompliziert ist und weil mit dem Wettbewerb eine wichtige Lücke in der schulischen Alkoholprävention geschlossen wird.

Erste Ergebnisse der begleitenden Evaluationsstudie bestätigen zudem, dass die Teilnahme an „Klar bleiben“ eine positive Wirkung hat. Die Studienergebnisse werden 2017 veröffentlicht. Eine zweite Modellphase wird 2017 mit weiteren Bundesländern durchgeführt.

[www.klar-bleiben.de](http://www.klar-bleiben.de); [klarbleiben@ift-nord.de](mailto:klarbleiben@ift-nord.de)



„Klar bleiben – Feiern ohne Alkoholrausch“

## ➔ 100 „KlarSicht-Koffer“ für alle Bundesländer

➔ Insgesamt einhundert „KlarSicht-Koffer“ konnte die BZgA in diesem Jahr mit der Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) für den Einsatz in allen Bundesländern produzieren lassen. Zum Auftakt wurden im vergangenen September die ersten sieben „KlarSicht-Koffer“ an die Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) überreicht. Die weiteren „KlarSicht-Koffer“ wurden an die Koordinatorinnen und Koordinatoren für Suchtprävention in den Ländern versendet.

Der „KlarSicht-Koffer“ ist zum Einsatz in Schulen vorgesehen und stellt die Weiterentwicklung des BZgA „KlarSicht MitmachParcours“ dar. Das Kofferformat wurde von der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (NLS) im Auftrag der BZgA entwickelt, erprobt und positiv evaluiert. Das Konzept wurde um eine „Train the Trainer“-Schulung ergänzt, damit der Einsatz des Koffers in Schulen optimal gelingt. Lehrkräfte und schulische Sozialarbeiterinnen und -arbeiter erhalten damit ein modernes Instrument für die schulische Alkoholprävention. Der Koffer



Regina Sahl, Koordinatorin „Suchtprävention“, Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V., übernimmt von Peter Lang, Abteilungsleiter der BZgA, einen der sieben „KlarSicht-Koffer“ für Hessen.

beinhaltet zum Beispiel Rollenspiele, ein Quiz und eine Rauschbrille, um die Wahrnehmungsveränderung beim Alkoholkonsum zu simulieren. Die Schülerinnen und Schüler werden durch die verschiedenen spielerischen Mitmach-Aktionen angeregt, sich kritisch mit den Risiken des Alkoholkonsums und des Rauchens auseinanderzusetzen. Durch das Engagement der PKV konnte den Ländern im Jahr 2016 der „KlarSicht-Koffer“ kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Zusätzlich kann er bei der BZgA gegen Übernahme der Produktionskosten bestellt werden.

[www.klarsicht.bzga.de](http://www.klarsicht.bzga.de)

## ➔ Alkoholfrei in der Schwangerschaft

➔ Zum „Tag des alkoholgeschädigten Kindes“ am 9. September 2016 haben die Drogenbeauftragte der Bundesregierung und die BZgA zusammen mit den Verbänden der Schwangerenvorsorge eine gemeinsame Aktion gestartet, um werdende Mütter für die Risiken des Alkoholkonsums in der Schwangerschaft zu sensibilisieren: Alle „Happy-Mom“-Taschen und „Eltern-Wundertüten“, die werdende Eltern in gynäkologischen Praxen kostenfrei erhalten, wurden bestückt

mit dem BZgA-Information flyer „Informationen zum Thema Alkohol für Schwangere und ihre Partner“ und dem BZgA-Rezeptheft für alkoholfreie Cocktails „Lecker & Gesund hoch 2.“ Die BZgA unterstützt die Aktion zusätzlich mit einer Anzeigenschaltung in Frauenzeitschriften und stellt Gynäkologinnen und Gynäkologen sowie Hebammen kostenfrei den Leitfaden „Bewusst verzichten. Alkoholfrei in der Schwangerschaft – Praxismodule für die Beratung Schwangerer“ zur Verfügung.

Vielen Frauen ist das Risiko nicht bewusst, dem sie ihr Kind aussetzen, wenn sie in der Schwangerschaft Alkohol trinken. Deshalb ist es wichtig, werdende Eltern darüber zu informieren, dass Alkohol als Zellgift die geistige und körperliche Entwicklung des Embryos im Mutterleib behindern und zu irreversiblen Schädigungen führen kann. Kinder mit Fetalem Alkoholsyndrom (FAS) sind ein Leben lang auf fremde Hilfe angewiesen.

[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)



© iStock/Dean Mitchell

Das Ungeborene schützen mit „Null Alkohol“ in der Schwangerschaft

## Termine

### 3rd Digital Behaviour Change Conference

London, 22.02. – 23.02.2017  
[bit.ly/3rd-CBD-Conference2017](http://bit.ly/3rd-CBD-Conference2017)

### Länderkonferenz zur Kommunalen Suchtprävention in Baden-Württemberg

Stuttgart, 03.04.2017  
[bit.ly/Laenderkonferenz-BW](http://bit.ly/Laenderkonferenz-BW)

### Aktionswoche Alkohol 2017

13.05. – 21.05.2017  
[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

### Tübinger Suchttherapietage

Tübingen, 05.04. – 07.04.2017  
[bit.ly/Tuebingen-Suchttherapietage2017](http://bit.ly/Tuebingen-Suchttherapietage2017)

## Kontakt

### Alkohol? Kenn dein Limit.

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)  
[limit-info@bzga.de](mailto:limit-info@bzga.de)  
Website zur Jugendkampagne

[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)  
[limit-de@bzga.de](mailto:limit-de@bzga.de)  
Website zur Erwachsenenkampagne

### BZgA

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)  
Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

## Impressum

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss  
Maarweg 149 – 161, 50825 Köln

Sie können diesen Newsletter mit der Bestellnummer 32250015 kostenlos beziehen unter:  
Fax: +49 (0) 221 – 89 92 257  
E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

„Alkohol? Kenn dein Limit.“ – eine Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) und gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.