



# Hilfe bei Alkoholproblemen für Betroffene und Angehörige



ALKOCOACH\*

# ALKOCOACH\* – Das neue Lernprogramm

Über zehn Millionen Menschen in Deutschland haben nach offiziellen Schätzungen ernsthafte Alkoholprobleme – darunter mehr als drei Millionen abhängige Alkohol Kranke und sieben Millionen beratungs- oder behandlungsbedürftige Trinker.

Von den rund 3,4 Millionen Bundesbürgern, die Alkohol missbrauchen oder abhängig sind, befinden sich nur knapp fünf Prozent in Behandlung. Die Kosten für eine Therapie werden von den Krankenkassen erst übernommen, wenn der Betroffene als krank eingestuft wird, also wenn er schon abhängig ist.

Ein Entzug in einem Krankenhaus oder in einer Klinik löst das Problem nicht. Im Gegenteil: Die meisten Alkohol-Patienten werden zu „Drehtürpatienten“. Stationäre Kurzzeittherapien haben nur mit einer langfristigen Nachbehandlung einen ebenfalls geringen Erfolg. Und der Erfolg einer Langzeittherapie hält meist auch nicht viel länger als der mehr oder weniger freiwillige Aufenthalt der Fachklinik.

Unabhängig davon, dass sich die meisten Betroffenen (und Angehörige) kostenintensive und zeitaufwändige Therapien ohnehin nicht leisten können, sind auch die wenigsten bereit, sich freiwillig an eine Beratungsstelle zu wenden. Die meisten Betroffenen haben Angst davor, als „Alkoholiker“ abgestempelt zu werden, und noch mehr Angst vor lebenslanger „Trockenheit“ (Abstinenz).

Die Erfahrung zeigt, dass bei der Mehrzahl aller Menschen, die ein Alkoholproblem haben, der Wunsch zu einer Veränderung besteht. Und dass den meisten auch ohne aufwändige Behandlungen und kostenintensive Therapien geholfen werden kann – mit einem einfachen Programm zur Selbsthilfe, das jedem Betroffenen offen steht.

**ALKOCOACH\*** ist ein Lernprogramm zur Selbsthilfe, das jeder nutzen kann, der ein Alkoholproblem hat. Im Unterschied zu inhaltlich und zeitlich schematisierten Therapieformen und Hilfsangeboten setzt **ALKOCOACH\*** auf ein individuelles und einfaches Lernprogramm zur Selbsthilfe, bei dem der Mensch im Mittelpunkt steht.

# ALKOCOACH\* - Der Mensch im Mittelpunkt

Die traditionelle Suchthilfe predigt Abstinenz als Ziel und einzige Lösung. Die meisten herkömmlichen Programme und Angebote konzentrieren sich ausschließlich auf das Problem Alkohol. Dagegen setzt ALKOCOACH\* auf ein pragmatisches und lösungsorientiertes Konzept, bei dem nicht die Krankheit sondern der Mensch im Mittelpunkt steht und das eine Verbesserung der Lebensqualität zum Ziel hat.

Wenn auch die Ursachen für Sucht und Abhängigkeit nicht eindeutig geklärt sind, zeigt die Erfahrung, dass jedes Alkoholproblem ursächlich mit einem unausgewogenen Lebensstil zusammenhängt. Die Gründe für den Alkoholmissbrauch liegen meist in den Bereichen Familie, Liebe, Partnerschaft, Freunde, Beruf, Karriere, Leistung oder materielle Sicherheit.

ALKOCOACH\* beschäftigt sich weniger mit den Ursachen von Problemen, sondern viel mehr mit deren Lösung. Es hilft dem Betroffenen zuerst einmal selbst herauszufinden, ob eine Suchtgefährdung oder Abhängigkeit vorliegt. Es regt ihn an, sein persönliches Problem mit dem Alkohol anzugehen. Es zeigt neue Perspektiven und Lösungsmöglichkeiten auf, mit denen jeder für sich selbst das Gleichgewicht in seinem Leben im Umgang mit sich selbst und anderen wieder herstellen kann.

Kernstück des ALKOCOACH\* Programms ist die Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten, um die meist durch den Alkoholmissbrauch verborgenen persönlichen Anlagen und Entwicklungschancen ins Bewusstsein zu bringen. Dadurch wird gleichzeitig auch die Erkenntnis gefördert, dass durch bewusstes Trinken oder freiwilligen Verzicht auf Alkohol ein Mehr an Lebensqualität erreicht werden kann.

# ALKOCOACH\* - Hilfe zur Selbsthilfe

Erfahrung und Praxis zeigen: Wie jede andere Krankheit ist auch die Alkoholsucht ein Krankheit, die nicht nur gestoppt, sondern auch geheilt werden kann. Alkoholsucht ist in erster Linie ein gelerntes Verhalten, das auch wieder verlernt beziehungsweise „gelöscht“ werden kann. Im Unterschied zu inhaltlich und zeitlich schematisierten Therapieformen und Hilfsangeboten setzt **ALKOCOACH\*** auf ein individuelles und einfaches Lernprogramm zur Selbsthilfe. Ziel des Programms ist nicht Abstinenz, sondern dass Betroffene und Angehörige lernen, wie sie ihre persönlichen Probleme lösen und mit welchen Methoden sie es schaffen.

Das **ALKOCOACH\*** Programm basiert nicht auf irgendwelchen psychoanalytischen Erklärungsmodellen oder Schulmeinungen, sondern ganz einfach und alleine auf dem Erfahrungswissen, dass es für Alkoholmissbrauch nicht nur eine Ursache gibt, sondern so viele Ursachen, wie es verschiedene Menschen gibt. Und dass viele Faktoren zur Entwicklung der Alkohol-Krankheit beitragen, die sich dann in ihrem Verlauf verselbstständigt und in Sucht und Abhängigkeit führen kann aber nicht zwangsläufig muss.

Unter dem Aspekt, dass der Alkoholkonsum ein Versuch des einzelnen Menschen ist, sich vor Problemen zurückzuziehen und seine Unzufriedenheit zu betäuben, die mit schwierigen Lebensbedingungen einhergehende Angst zu reduzieren und erträglich zu machen, vermittelt **ALKOCOACH\*** das nötige Wissen und Rüstzeug, Mittel und Wege, mit denen der oder die Betroffene aus eigener Kraft aus dem "Teufelskreis" aussteigen kann.

# ALKOCOACH\* - Die Alternative

Das alternative **ALKOCOACH\***-Programm basiert auf einer Kombination von Wissensvermittlung, Verhaltenstraining und Anleitung zur Selbststeuerung in belastenden Situationen.

**ALKOCOACH\*** kann Betroffene und Angehörige motivieren, sich intensiv mit sich selbst und ihrem persönlichen Verhältnis zum Alkohol zu beschäftigen. Schritt für Schritt zeigt das Programm, wie jeder lernen kann, Hemmungen abzubauen, Denkblockaden zu überwinden, Konfliktursachen zu erkennen und die eigenen vorhandenen Kräfte gezielt zur Lösung der Probleme einzusetzen. Alte Verhaltensmuster werden erkannt und analysiert. Neue Verhaltensmuster werden gelernt und neue Verhaltensweisen trainiert.

Die Teilnehmer profitieren vom ganzheitlich strukturierten Konzept des Programms und von kompakten Lerneinheiten, die Stück für Stück das nötige Wissen und Rüstzeug zur Lösung der Probleme vermitteln. Sie profitieren von Methoden, Techniken, Übungen und Tipps zum bewussten Umgang mit Alkohol. Und nicht zuletzt profitieren sie von neuen Impulsen, die wachrütteln und zum Handeln anregen, sowie vom Coaching- und Trainings-Effekt des Programms.

Zur Zeit wird das **ALKOCOACH\***-Programm in Form von Selbstlern-Fernkursen angeboten. Die zweifache Vertriebsform (PDF-Download oder Lernheftversand) ermöglicht die einfache Bestellung und erleichtert die praktische Arbeit mit dem Programm – zu Hause, ohne Zwang und anonym.

# ALKOCOACH\*: Vorteile und Erfolgsfaktoren

## Das ALKOCOACH\*-Programm

- bietet neue Möglichkeiten zur Prävention und Behandlung von Alkoholmissbrauch
- spricht jeden an, der ein Alkoholproblem hat
- klärt sachlich, umfassend und verständlich über das Thema „Alkohol“ auf
- vermittelt Methoden und Strategien, die einfach zu verstehen und anzuwenden sind
- ist für jeden machbar und erschwinglich
- kann kostenintensive und zeitaufwändige Beratungen und Behandlungen ersparen
- kann von jedem anonym, zu Hause, ohne Ortswechsel und Berufsunterbrechung genutzt werden
- ist die erfolgversprechende Alternative zu klassischen Präventionsmaßnahmen und traditionellen Suchthilfe-Programmen sowie zu Online-basierten E-Kursen.

# ALKOCOACH\* - Prävention und Suchthilfe

Missbrauch von Alkohol ist Deutschlands größtes Gesundheitsproblem. Millionen sind betroffen. Zehntausende sterben jährlich an den Folgen. Der volkswirtschaftliche Gesamtschaden wird auf weit über 20 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt. Bei Vorbeugung und Prävention gibt es zahlreiche Ansätze, Projekte und Programme. Bei Behandlung und Therapie der Alkoholkrankheit mangelt es an attraktiven Angeboten, die Betroffenen und Angehörigen eine echte Alternative zu herkömmlichen Methoden bieten.

ALKOCOACH\* kann sowohl zur Prävention als auch als Alternative zur traditionellen Suchthilfe eingesetzt werden. Das Programm ist vor allem für Menschen gedacht, die sich gefährdet oder in einer Abhängigkeit sehen. Auch und vor allem für die große Zahl der Problemfälle, die (noch) nicht bereit sind, sich an eine Beratungsstelle zu wenden oder sich Klinikaufenthalte und Therapien nicht leisten können.

ALKOCOACH\* ist kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung oder Therapie, kann aber auch bei starker körperlicher oder physischer Abhängigkeit eine sinnvolle und wirksame Ergänzung zu einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung sein.

ALKOCOACH\* kann vielen Menschen helfen, ihr Alkoholproblem dauerhaft zu lösen – ohne Zwang, zu einem vernünftigen Preis und vor allem auch bevor es zu spät ist. Es gibt in dieser Form noch kein Programm auf dem Markt.

# Über IFPL

Das Institut für praktische Lebenshilfe (IFPL) Rolf von Berg hilft Menschen, denen der Alkohol Probleme bereitet. Das einzigartige ALKOCOACH\* Programm zeigt Betroffenen und Angehörige neue Wege zur individuellen Lösung ihrer Alkoholprobleme und mehr – in Form von alternativen Kursen und Seminaren. Primäres Ziel ist nicht Abstinenz, sondern ein selbstbestimmtes Leben ohne die "Krücke" Alkohol.

# Über Rolf von Berg

Rolf von Berg (Rolf Dickopp) war selbst Jahre lang auf der Suche nach einer Lösung für sein eigenes Alkoholproblem, bis er den richtigen Weg für sich gefunden hatte. Seitdem hat sich der ehemalige Chefredakteur verschiedener Kommunikationszeitschriften neben seinen beruflichen Tätigkeiten (unter anderem als Reiseveranstalter, PR-Berater, Verleger und Gastwirt) intensiv mit den verschiedensten Sucht- und Therapieangeboten für gefährdete und alkoholkrank Menschen befasst. Heute gibt der „Ex-Alkoholiker“ als Coach, Buchautor und Kursleiter seine Erfahrungen und Erkenntnisse an Menschen mit Alkoholproblemen weiter.



<https://alkocoach.online/>

INSTITUT FÜR PRAKTISCHE LEBENSHILFE (IFPL) Rolf von Berg  
Linzhausenstraße 3, 53545 Linz am Rhein

Konzeption und verantwortlich für alle Inhalte: Rolf Dickopp