

Selbsthilfealkohol.de



Dr. Natalie Steinbrecher salus klinik Friedrichsdorf



Gliederung

- Entstehungs- & Zugangsdaten
- Bevor es los geht
- Wie funktioniert es?
- Motivationale Aspekte
- Programmschritte
- Vor- und Nachteile
- Wirksamkeit

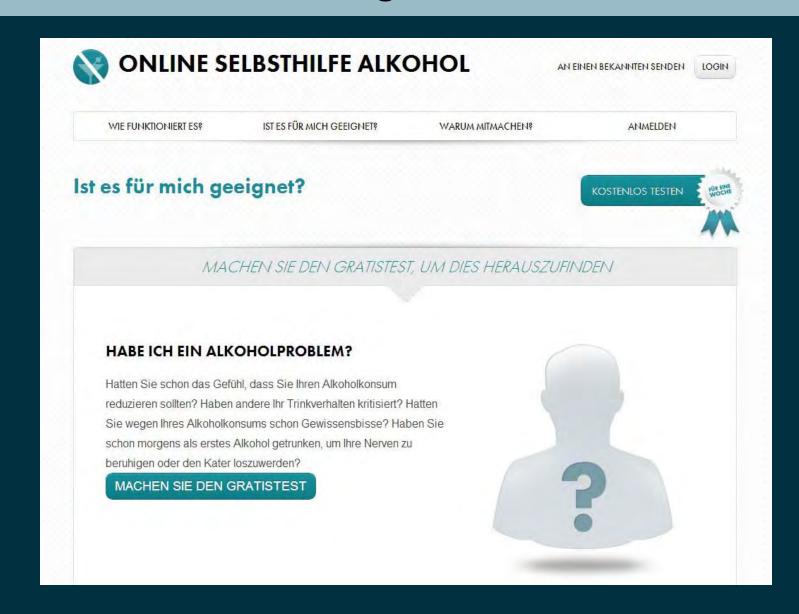


Entstehungs- und Zugangsdaten

- Online Selbsthilfeprogramm für problematischen Alkoholkonsum
- Ziel: Erhöhung der Selbstkontrolle und Reduktion des Alkoholkonsums
- Bausteine aus der KVT und Motivationsbausteine
- Dauer: 6 Wochen
- Kosten: 1 Woche GRATIS Testlauf, nach der 2 Woche einmalig 19,95€; anschließend unbegrenzter Zugang zum Forum und Beratung

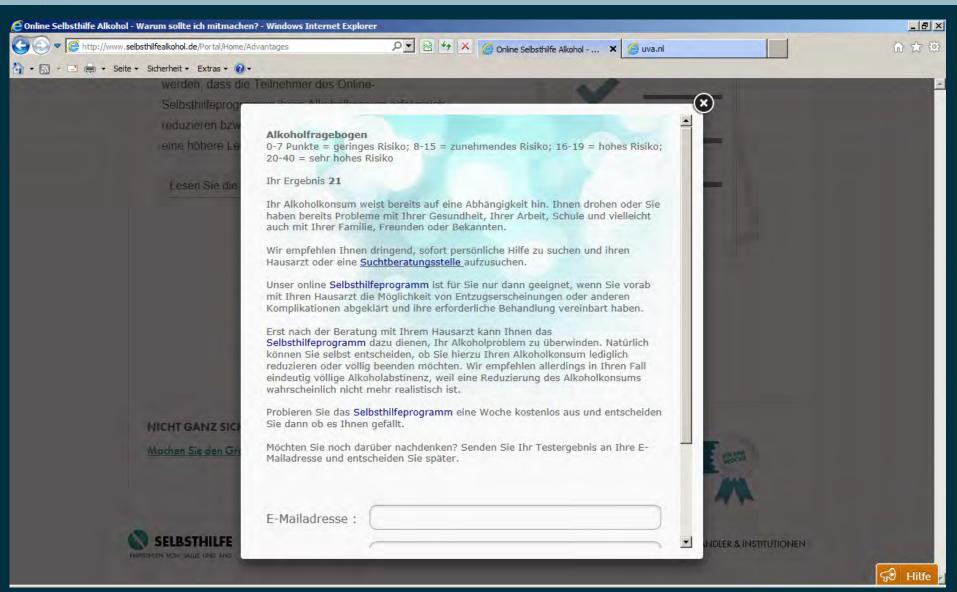


Bevor es los geht - Selbsttest





Selbsttest



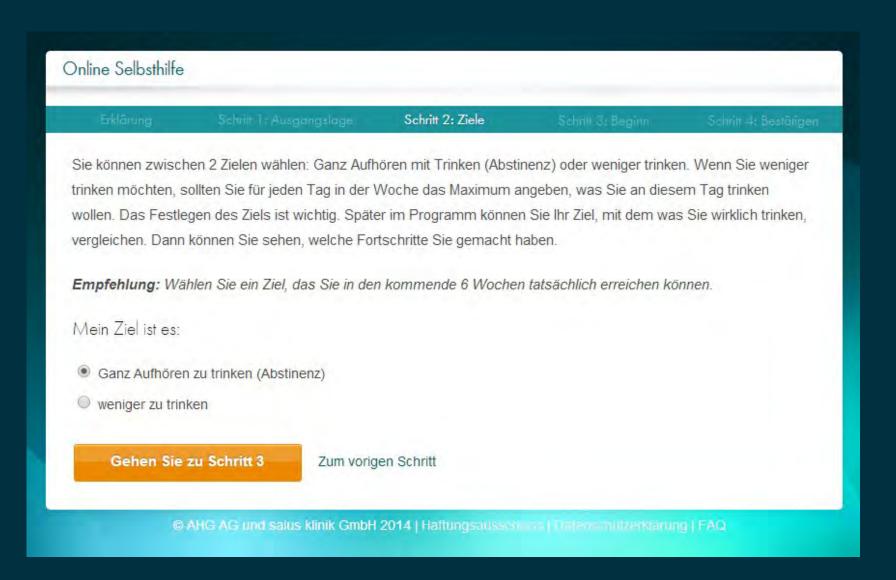


Bevor es los geht – Konsummuster

Erklärung	Schritt 1: Ausgangslage	Schritt 2: Ziele	Schritt 3: Beginn	Schritt 4: Bestötige
Ausgangslage für das	ogen aus, wie viele Gläser A Programm. Diese Ausgang 3 oder 4 Wochen tatsächlic	slage können Sie	später vergleichen mit de	em Alkoholkonsum, den
Am Montag trinke	ich meistens	5	Gläser	
Am Dienstag trink	e ich meistens	5	Gläser	
Am Mittwoch trink	Am Mittwoch trinke ich meistens		Gläser	
Am Donnerstag trinke ich meistens		5	Gläser	
Am Freitag trinke ich meistens		5	Gläser	
Am Samstag trinke	e ich meistens	7	Gläser	
Am Sonntag trinke	e ich meistens	7	Gläser	
Gehen Sie zu	Schritt 2 Zum vorige	an Schritt		

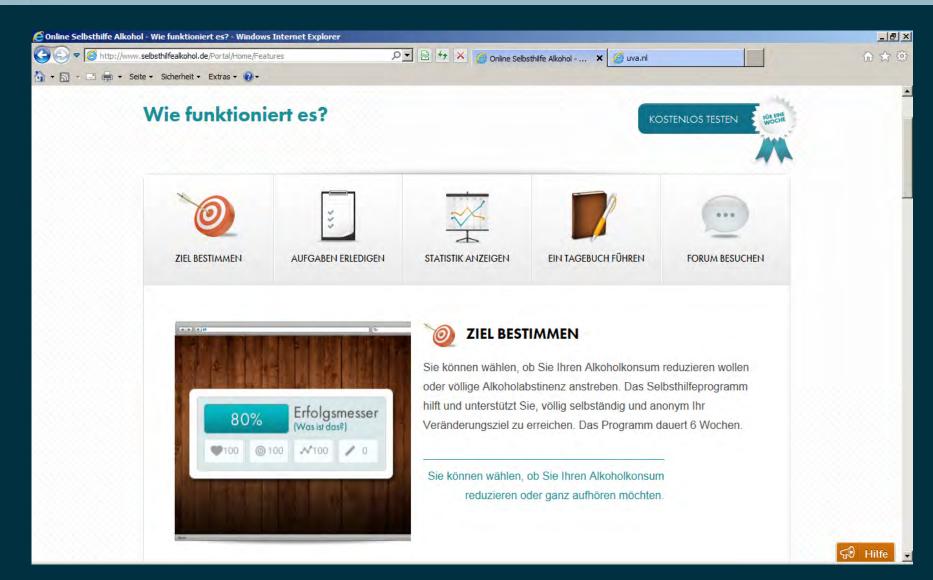


Bevor es los geht – Ziel festlegen



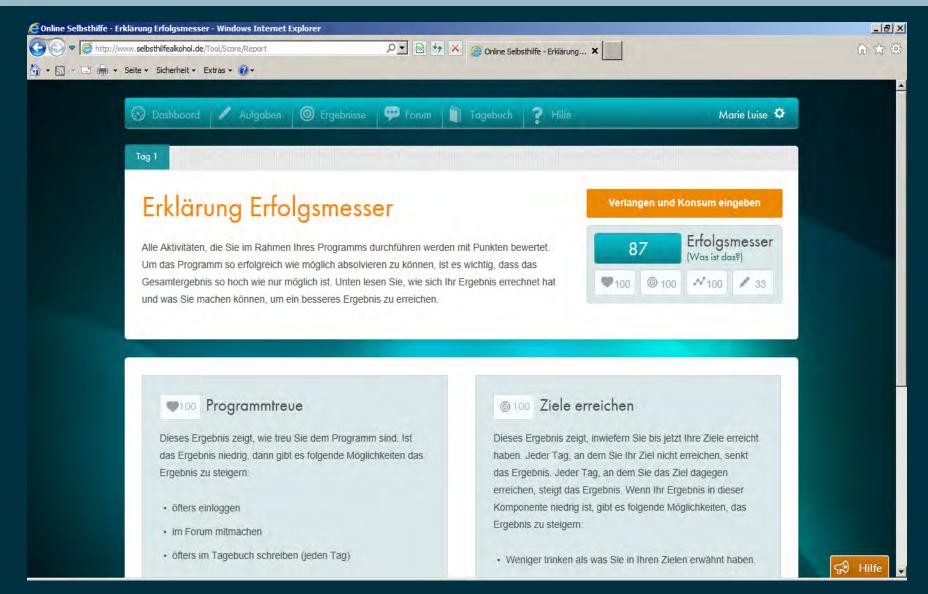


Wie funktioniert es?





Motivationale Aspekte





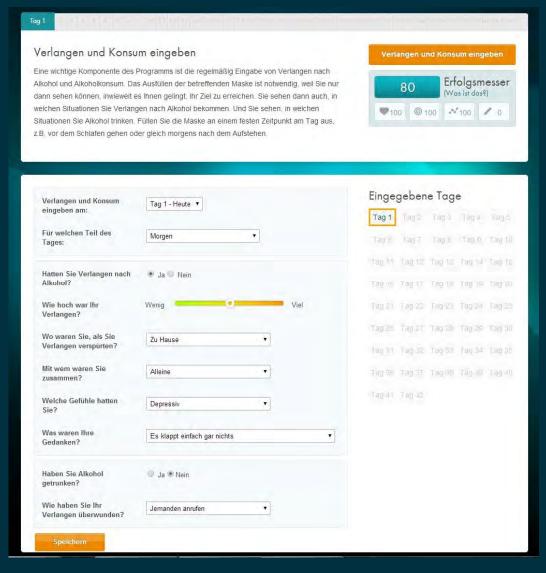
Programmschritte





1.-6. Woche: Verlangen und Konsum

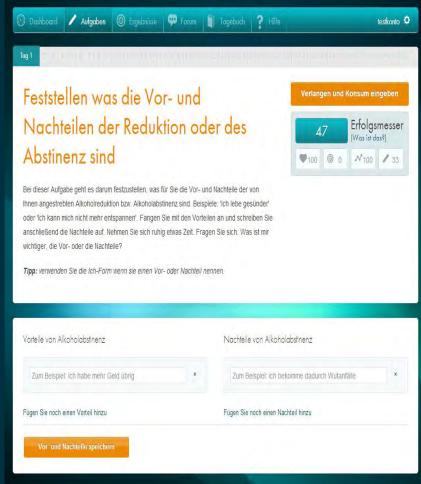
- Freiwillige Zusatzaufgabe:
 - Forumbesuch
 - Tagebuch führen
 - Profildaten ausfüllen
 - Leseaufgaben zur
 Vertiefung der
 Spezialaufgaben





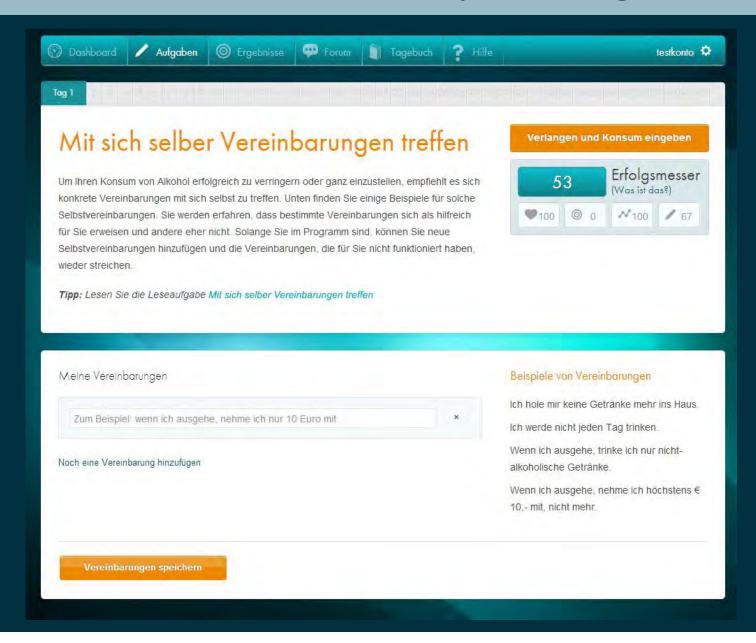
1. Woche: Vor-/Nachteile Konsum vs. Abstinenz





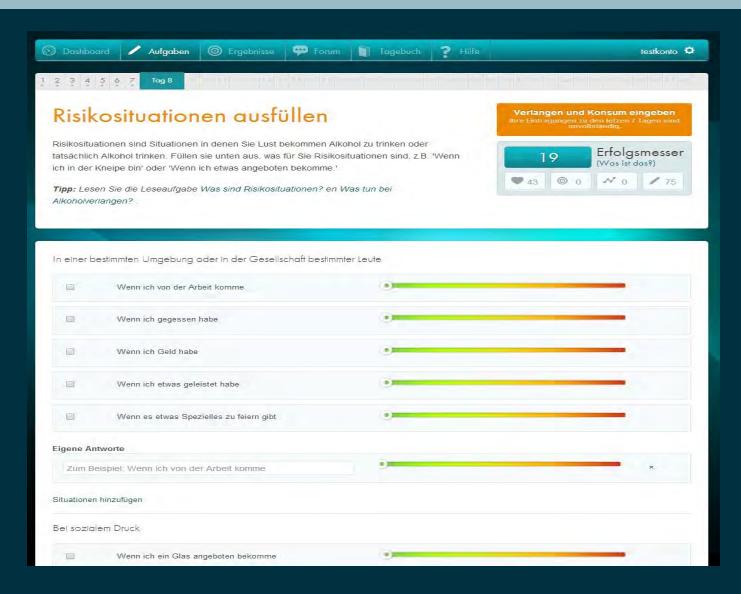


1. Woche: Selbstverpflichtung



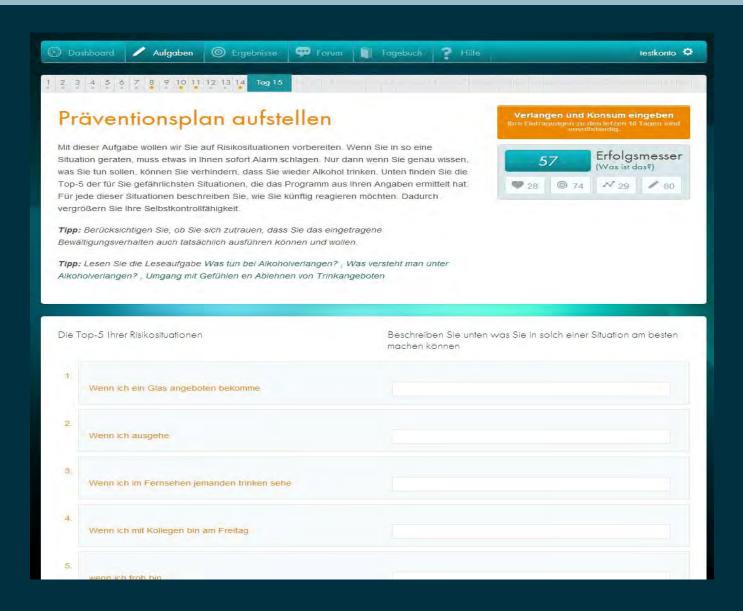


2. Woche: Risikosituationen festlegen



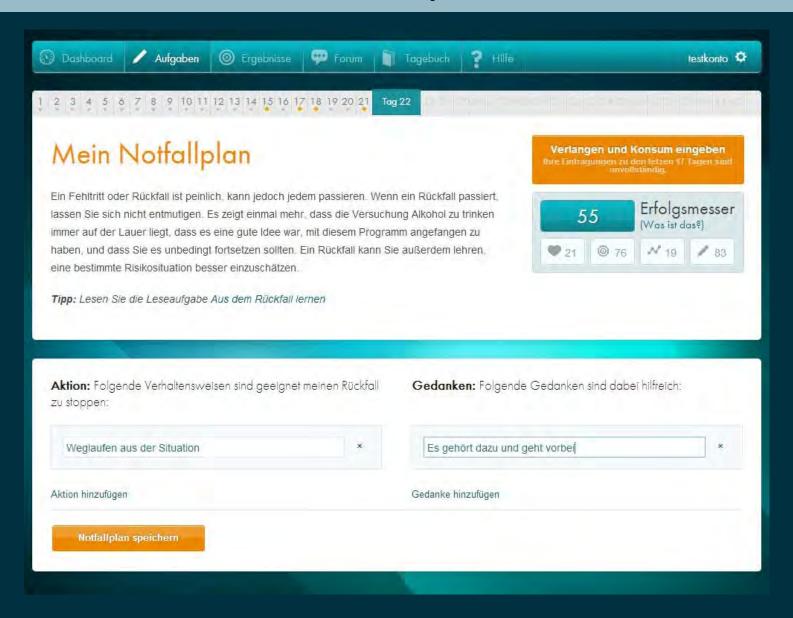


3. Woche: Präventionsplan erstellen



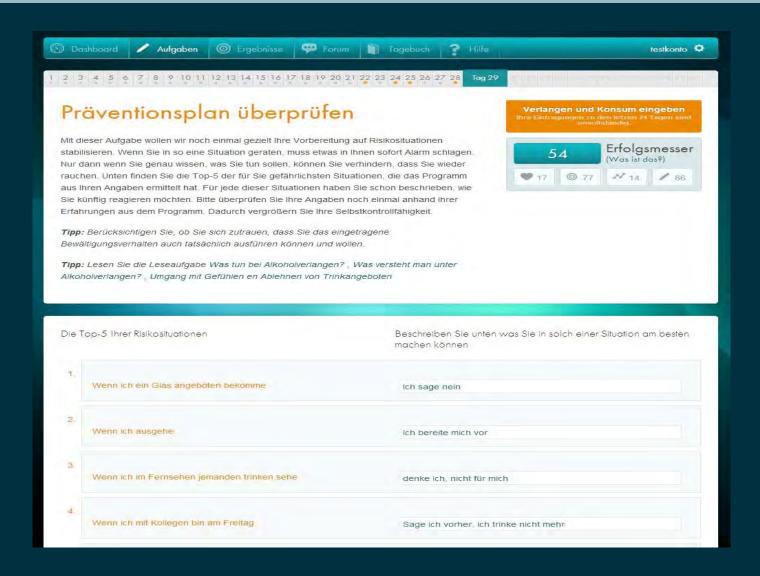


4. Woche: Notfallplan erstellen



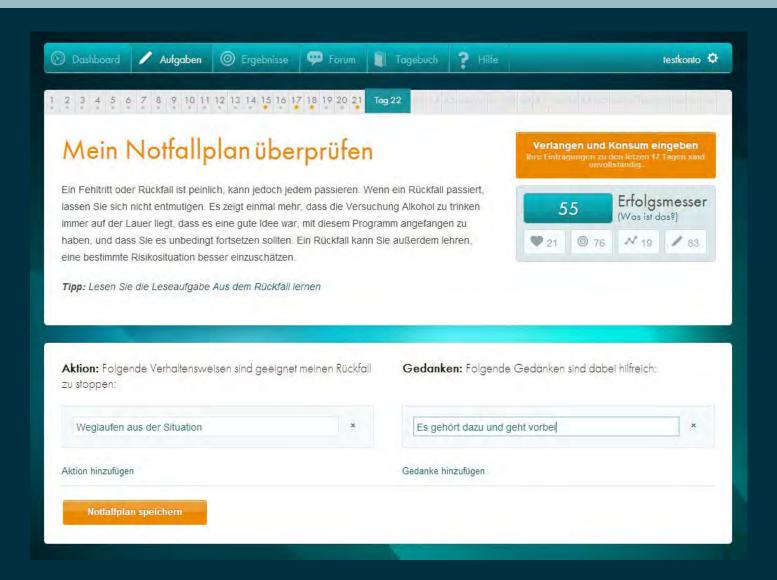


5. Woche: Präventionsplan überprüfen





6. Woche: Notfallplan überprüfen





Programmende

- Gesamtergebnisse auswerten
- Möglichkeit einer Beratung durch Mitarbeiter
- Weitere Teilnahme am Forum möglich



Nachteile des Programms

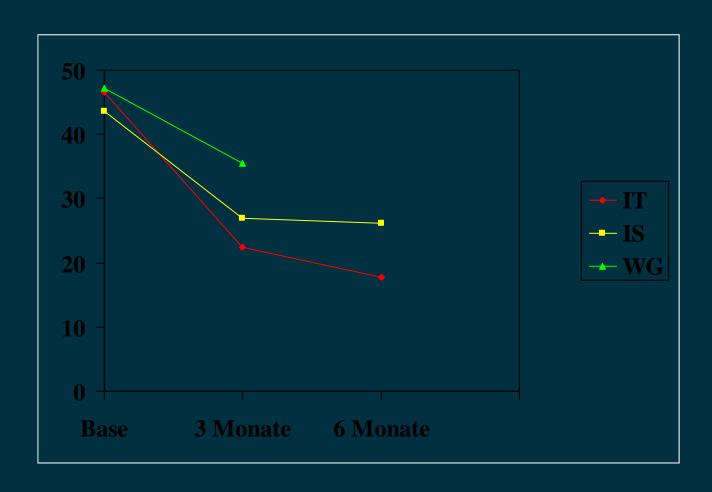
- Kosten
- geringe Teilnahme im Chat
- erfordert viel Selbstdisziplin (tägliche Aufgaben, tägliche Rückmeldung)



Vorteile

- ansprechend gestaltet
- transparent
- klare Definition von Zielen und klares Feedback
- Gegensatz zu anderen Selbsthilfe-Foren konkrete therapeutische Aufgaben
- graphische Rückmeldung zu Risikosituationen und Auslösern (Konsumprofil)
- Orientierung an KVT und Motivation

Wirksamkeit



Blankers, M., Koeter, M.W.J., & Schippers, G. M. (2011). Internet Therapy versus Internet Self-help versus No Treatment of Problematic Alcohol Use: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79, 330-341.



Wirksamkeit

- Metaanalyse (Riper et al., 2011)
 - Internetbasierte Selbsthilfeprogramme
 - Randomisierte Studien aus US, Kanada,
 Niederlande, Deutschland einbezogen
 - Studienlage eher gering

Ergebnisse:

 moderate Effektstärke (d=0.44) bzgl. der Konsumreduktion im Vgl. zu Wartegruppen bzw.
 Gruppen ohne Behandlung



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

