Online-Selbsthilfe bei riskantem Alkoholkonsum für junge Leute

Autor(en): **Mezzera, Maya / Haug, Severin**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **SuchtMagazin**

Band (Jahr): **39 (2013)**

Heft 4

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-800055

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Online-Selbsthilfe bei riskantem Alkoholkonsum für junge Leute

Das webbasierte Programm AlcoTool der Stiftung Berner Gesundheit wurde seit dessen Überarbeitung im März 2011 von 4'470 Jugendlichen und jungen Erwachsenen genutzt. Das Programm gibt ein individuelles Feedback zum Alkoholkonsum, mit dem Ziel, einen risikoarmen Konsum zu fördern. Ein integriertes Trinktagebuch, für das sich bislang 79 Personen registriert haben, erlaubt ein Monitoring des individuellen Alkoholkonsums über einen längeren Zeitraum.

Maya Mezzera
Dr. phil.-nat., Leiterin Projekte, Berner Gesundheit, Eigerstrasse 80, CH-3007 Bern, Tel. +41 (0)31 370 70 97 maya.mezzera@beges.ch, www.bernergesundheit.ch

Severin Haug
Dr. Dipl.-Psych., Forschungsleiter am Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung, CH-8031 Zürich, Konradstrasse 32, Postfach, Tel. +41 (0)44 448 11 74, severin.haug@isgf.uzh.ch, www.isgf.ch

Schlagwörter:
Alkohol | Internet | Selbsthilfe | Jugendliche | junge Erwachsene |

Hintergrund

Problematisches Trinken bei Jugendlichen ist mit sozialen und zwischenmenschlichen Problemen assoziiert, u.a. Streitereien mit Freunden und Eltern, ungeplante sexuelle Aktivitäten, Fahren unter Alkoholeinfluss, Körperverletzungen, Gesetzes-Verstösse, unbeabsichtigte Verletzungen sowie Suizidhandlungen.

Vor allem Rauschtrinken, das heisst der Konsum von vier oder mehr (bei Frauen) oder fünf oder mehr (bei Männern) alkoholischen Getränken bei einer Gelegenheit, ist unter Schweizer Jugendlichen weit verbreitet. Ergebnisse aus dem Suchtmonitoring 2012 ergaben für 26% der Jugendlichen im Alter von 15 bis 19 Jahren und für 39% der jungen Erwachsenen im Alter von 20 bis 24 Jahren Rauschtrinken auf mindestens monatlicher Basis.[1]

Die Kommunikationsmedien Internet und Mobiltelefon sind bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen vielversprechend für Präventions- und Beratungsangebote.[2] Zum einen sind diese Medien weit verbreitet: In der Schweiz besitzen fast alle Jugendlichen (95%) zwischen 12 und 19 Jahren ein eigenes Mobiltelefon und das Internet wird von 89% der Personen in dieser Altersgruppe täglich oder mehrmals wöchentlich genutzt.[3] Zudem berücksichtigen diese Medien den Lebensstil Jugendlicher und junger Erwachsener stärker als traditionelle Beratungsansätze, wie z.B. Gruppen- oder Einzelberatungen, die eine regelmässige Teilnahme zu bestimmten Zeitpunkten an einem bestimmten Ort erfordern. Neue Medien ermöglichen einen anonymen, zeit- und ortsunabhängigen Zugang zu den Beratungsangeboten und gestatten dadurch einen niedrigschwelligen Zugang zur Zielgruppe Jugendlicher und junger Erwachsener.

Das Programm AlcoTool

Das internetbasierte Programm AlcoTool wurde von der Berner Gesundheit im Auftrag des Kantons Bern entwickelt und von Sucht Schweiz wissenschaftlich begleitet. Das Programm ist seit 2008 aufgeschaltet, wurde im Januar 2011 grafisch und technisch optimiert und ist in der aktuellen Version seit Februar 2011 online unter www.alcotool.ch verfügbar, auch in einer für Smartphones optimierten Version. AlcoTool verfolgt das Ziel, Jugendliche und junge Erwachsene auf niederschwellige Weise anzuregen, ihren Alkoholkonsum kritisch zu hinterfragen (Selbsttest) und Veränderungsmassnahmen zu initiieren (z.B. Führen eines Trinktagebuches, Setzen von Trinkzielen, Kontaktaufnahme mit einer Beratungsstelle).

Der Selbsttest besteht aus 19 Fragen zu Häufigkeit und Kontext des persönlichen Alkoholkonsums. Kernstück bildet der Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT).[4] Dieser erfasst mögliche Anzeichen einer Alkoholabhängigkeit sowie von psychosozialen Folgen des Alkoholkonsums. Weitere Fragen sollen die Testperson anregen, sich Gedanken zu machen, in welchem Kontext sie Alkohol konsumiert und ob sich negative Konsequenzen ihres Konsums bemerkbar machen.

Das personalisierte, automatisierte Feedback zum Test enthält eine Zusammenfassung der gemachten Angaben, darunter auch eine Umrechnung der wöchentlich konsumierten Kalorien – visualisiert als Reihe von Cheeseburgern, eine kommentierte Auflistung von genannten Anzeichen einer Alkoholabhängigkeit und von psychosozialen Folgen des Alkoholkonsums. Aufgrund des durchschnittlich angegebenen Konsums werden die Kosten auf ein Jahr in Franken hochgerechnet. Die Auswertung des AUDIT liefert eine Einschätzung zum Alkoholkonsum, jeweils mit konkreten Handlungsempfehlungen, z.B. die Nutzung des Trinktagebuches und Links zu Adressen von weiterführenden Beratungsangeboten.

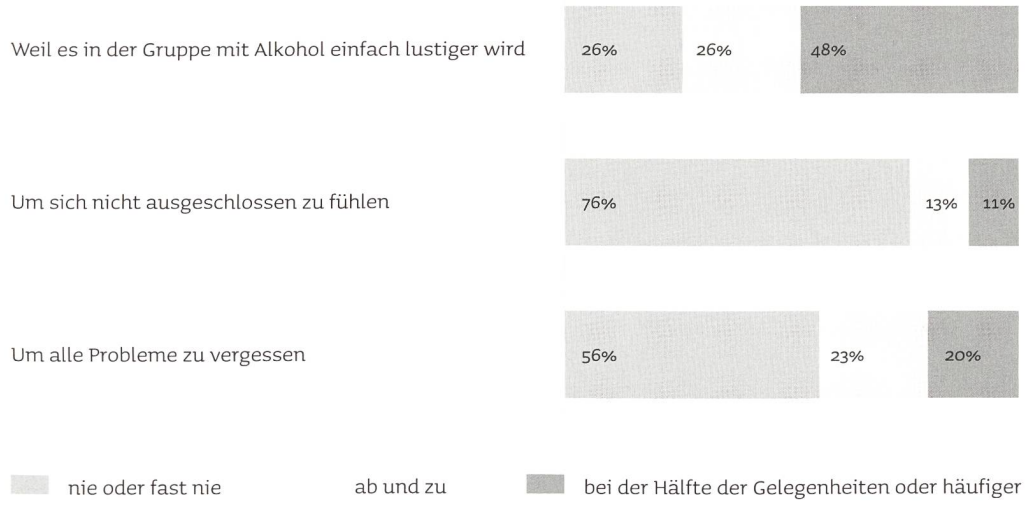


Abb. 1: **Trinkmotive der Nutzenden von AlcoTool (n=4'243).**

Das elektronische Trinktagebuch bietet die Möglichkeit, den Alkoholkonsum während einer beliebigen Zeitspanne zu dokumentieren (Anzahl alkoholischer Getränke, Anlass, Stimmung) und es können verschiedene Trinkziele gesetzt werden: maximale Anzahl Drinks pro Woche, pro Trinktag und Anzahl alkoholfreie Tage pro Woche. Die gesetzten Ziele werden laufend ausgewertet und entsprechend visualisiert. Im Trinktagebuch besteht die Möglichkeit, mit wenigen Klicks via E-Mail-Maske Kontakt mit einer kantonalen Beratungsstelle aufzunehmen.

Seit Mai 2012 besteht mit www.mydrinkcontrol.ch ein für die Zielgruppe Erwachsene adaptiertes Internetprogramm. Dieses beinhaltet ebenfalls einen Selbsttest, ein Trinktagebuch und Antworten auf häufige Fragen zum Thema Alkoholkonsum.

Charakteristika der Programmnutzenden

Die nachfolgenden Auswertungen zeigen, von wie vielen und welchen Personen das Programm in Anspruch genommen wurde. Als Grundlage dienen die über das Programm AlcoTool seit Februar 2011 erfassten Daten.

Anzahl der Nutzenden & demografische Charakteristika

Im Zeitraum von Februar 2011 bis Mai 2013 führten 4'470 Personen den Selbsttest zum Thema Alkohol innerhalb von AlcoTool vollständig durch (2011: 1'392; 2012: 2'106; 2013, Januar bis Mai:972). Dabei nutzten 3'911 Personen (87,5%) die deutschsprachige und 559 (12,5%) Personen die französischsprachige Version. Von den 4'470 Nutzenden hatten 3'957 (88,5%) ihren Wohnort in der Schweiz, 134 (3,0%) in Deutschland, 90 (2,0%) in Frankreich und 57 (1,3%) in Österreich.

Ein Drittel der Nutzenden (n=1'508, 33,7%) war 17 Jahre oder jünger, ein weiteres knappes Drittel (n=1'406, 31,5%) war im Alter von 18 bis 22 Jahren und ein gutes Drittel (n=1'556, 34,8%) war 23 Jahre oder älter. Von den 4'470 Nutzenden waren 2'786 (62,3%) männlich und 1'684 (37,7%) weiblich.

Alkoholkonsum

Ein Screening problematischen Alkoholkonsums oder alkoholbezogener Störungen (Missbrauch oder Abhängigkeit) erfolgte für die vorliegende Auswertung im Rahmen des Selbsttests von AlcoTool anhand der Kurzversion des AUDIT, dem AUDIT-C.[5] Der AUDIT-C erfasst anhand von drei Fragen die Häufigkeit des Alkoholkonsums, die üblicherweise konsumierte Menge und die Häufigkeit des Rauschtrinkens. Bei jeder Frage ist ein Punktwert von 0 bis 4 möglich, woraus sich ein Summenwert zwischen 0 und 12 ergibt. Auf Grundlage von Referenzdaten junger Erwachsener wurde bei männlichen Personen problematischer Alkoholkonsum ab einem Summenwert von 7 und bei weiblichen Personen ab einem Summenwert von 5 angenommen.[6] Auf Grundlage dieser Klassifizierung hatten 2'589 (57,9%) der 4'470 Nutzenden einen problematischen Konsum (männlich 55,4%, weiblich 61,1%).
Die mittlere Anzahl der in einer typischen Woche konsumierten alkoholischen Getränke lag bei 13,9 (Standardabweichung = 20.0).

Rauschtrinken auf mind. monatlicher Basis lag bei 73,6% der Nutzenden vor (männlich 77,2%, weiblich 67,6%).

Trinkmotive und alkoholbezogene Probleme

Für 4'243 Personen, welche innerhalb des Selbsttests angaben, Alkohol zu konsumieren, wurden die Motive für den Alkoholkonsum sowie das Vorliegen alkoholbezogener Probleme ausgewertet und in den Abbildungen 2 und 3 dargestellt.

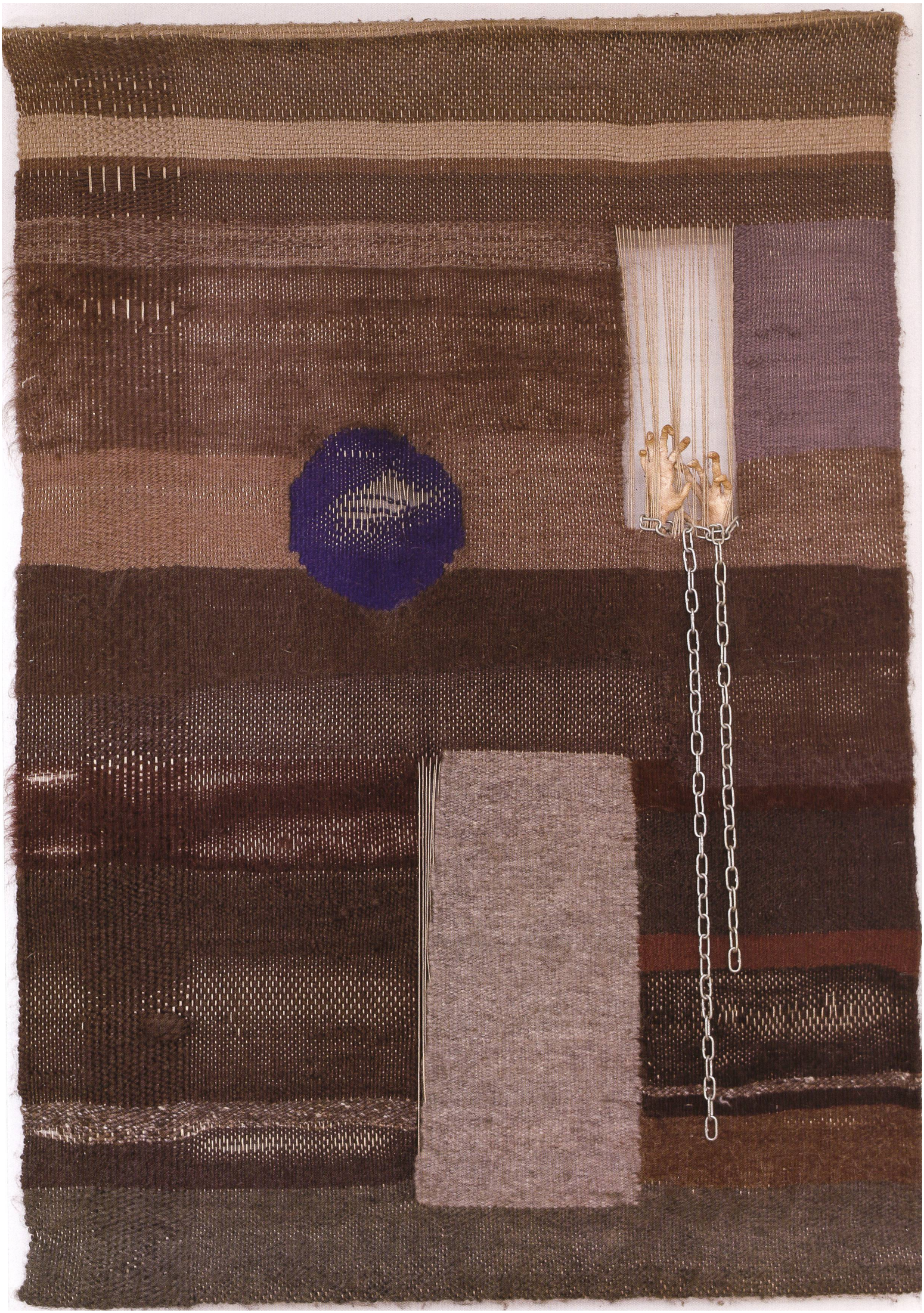
Von den 4'470 Nutzenden von AlcoTool berichteten 1'266 (28,3%) sie hätten in den letzten Monaten keines der aufgeführten alkoholbezogenen Probleme gehabt, 1'915 Personen (42,8%) hatten ein- oder zwei alkoholbezogene Probleme, 1'289 Personen (28,8%) hatten mehr als zwei der aufgeführten Probleme.

Nutzung des Trinktagebuchs

Für das integrierte Trinktagebuch innerhalb des Programms AlcoTool haben sich 79 (1,8%) der 4'470 Nutzenden des Selbsttests zum Thema Alkohol angemeldet. An mindestens einem Tag genutzt wurde das Trinktagebuch von 37 Personen (0,8%). Innerhalb einer logistischen Regressionsanalyse wurde überprüft, inwieweit sich Personen, welche sich für das Trinktagebuch angemeldet haben, von den übrigen Nutzenden von AlcoTool unterscheiden. Für die Analyse wurden folgende Prädiktoren innerhalb des Regressionsmodells berücksichtigt: Alter, Geschlecht, AUDIT-C-Gesamtwert, Häufigkeit des Rauschtrinkens, Trinkmotive und alkoholbezogene Probleme. Die Ergebnisse zeigten, dass Nutzende des Trinktagebuchs statistisch signifikant (Fehlerwahrscheinlichkeit <5%) älter waren, häufiger Alkohol tranken, um sich nicht ausgeschlossen zu fühlen und aufgrund des Alkoholkonsums bereits den Arbeits- oder Schulbeginn verpasst hatten.

Diskussion und Ausblick

Das Programm AlcoTool wurde in den letzten drei Jahren pro Jahr jeweils von ca. 2'000 Jugendlichen und jungen Erwachsenen genutzt. Neun von zehn Nutzenden hatten ihren



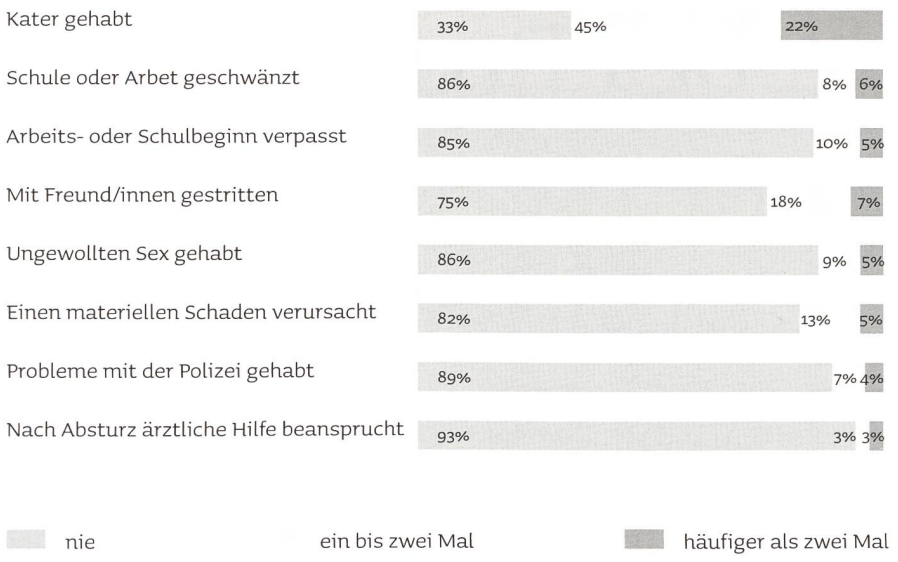


Abb. 2: **Alkoholbezogene Probleme der Nutzenden von AlcoTool in den letzten Monaten (n=4'243).**

Wohnort in der Schweiz, sechs von zehn Nutzenden waren männlich. Mehr als die Hälfte (58%) der Nutzenden hatte einen problematischen Alkoholkonsum. Gemäss dem Suchtmonitoring 2011 lag Rauschtrinken auf wenigstens monatlicher Basis bei 39% der 20- bis 24-Jährigen und bei 26% der 15- bis 19-Jährigen vor,[7] bei den Nutzenden von AlcoTool waren es 74% und damit deutlich mehr. Der mittlere Wochenkonsum lag mit 13,9 alkoholischen Getränken bei den Nutzenden von AlcoTool ähnlich hoch wie in einer Stichprobe Lernender an schweizerischen Berufsfachschulen (M=13,4, kein statistisch signifikanter Unterschied).[8]

Drei von vier Nutzenden von AlcoTool berichteten von mindestens einem alkoholbezogenen Problem in den letzten Monaten, wobei ein Kater nach übermässigem Konsum das häufigste Problem darstellte; aber auch Streitereien mit Freundinnen und Freunden bzw. materielle Schäden infolge Alkoholkonsums traten bei einem Viertel bzw. einem Fünftel der Programmnutzenden relativ häufig auf. Bei den Motiven für den Alkoholkonsum stand an erster Stelle, dass es in der Gruppe mit Alkohol lustiger wird; allerdings trinken auch 24% zumindest ab und zu, um sich nicht von der Gruppe ausgeschlossen zu fühlen und 43%, um Probleme zu vergessen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass der Selbsttest innerhalb des Programms AlcoTool eine grosse Anzahl Jugendlicher und junger Erwachsener mit problematischem Alkoholkonsum erreicht; das integrierte Trinktagebuch wird bislang relativ selten und dabei eher von älteren Personen der Zielgruppe genutzt. Inwieweit ein längerfristiges Monitoring des eigenen Alkoholkonsums oder ein wiederholtes Feedback entscheidend für den Erfolg webbasierter Programme ist, scheint auf Grundlage der bisherigen Studien zur Wirksamkeit von Online-Programmen zur Reduktion problematischen Alkoholkonsums bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen jedoch fraglich. Innerhalb einer internationalen Übersicht zur Wirksamkeit von Online-Programmen zur Reduktion problematischen Alkoholkonsums bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen konnten 2 von 5 Programme über mehrere Sitzungen eine Reduktion des Alkoholkonsums erreichen, während es bei den Programmen mit einer Sitzung 9 von 11 waren.[9]

Über die Wirksamkeit des Programms AlcoTool lassen sich bislang keine Aussagen machen. Die erwähnte Übersichtsarbeit ergab bei 11 von 17 Studien eine Wirksamkeit bei einzelnen Subgruppen oder Nacherhebungen.[10] Allerdings ist zu berücksichtigen, dass lediglich eine der eingeschlossenen Studien aus dem europäischen Raum (Grossbritannien) stammt und fast alle Studien bei studentischen Stichproben durchgeführt wurden. In der Schweiz gibt es neben AlcoTool mittlerweile mehrere Online-Programme zum Thema Alkohol, welche speziell Jugendliche und junge Erwachsene adressieren, allerdings ist bislang nichts über deren Wirksamkeit bekannt. Eine systematische Befragung von Nutzenden nach mehreren Monaten könnte Hinweise dazu geben.●

Literatur

Babor, T.F./de la Fuente, J.R./Saunders, J./Grant, M. (1989): AUDIT. The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for use in primary health care. Genf: World Health Organization/Division of Mental Health.

Bradley, K.A./DeBenedetti, A.F./Volk, R.J./Williams, E.C./Frank, D./Kivlahan, D.R. (2007): AUDIT-C as a brief screen for alcohol misuse in primary care. Alcoholism: Clinical and Experimental Research 31(7): 1208-1217.

Gmel, G./Kuendig, H./Maffli, E./Notari, L./Wicki, M./Georges, A./Grisel-Staub, E./Müller, M./Dubois-Arber, F./Gervasoni, J.-P. et al. (2012): Suchtmonitoring Schweiz/Jahresbericht – Daten 2011. Bern.

Haug, S./Sannemann, J./Meyer, C./John, U. (2012): Reduktion des Alkoholkonsums und Förderung der Rauchabstinenz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mittels Internet und Mobiltelefon: ein Literaturüberblick. Gesundheitswesen 74(3): 160-177.

Haug, S./Venzin, V. (2013): Evaluationsbericht zum Projekt ALK-CHECK: Reduktion problematischen Alkoholkonsums bei Jugendlichen via Short Message Service (SMS) und Internet. Zürich: Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung.

Willemse, I./Waller, G./Süss, D./Genner, S./Huber, A.-L. (2012): JAMES: Jugend/Aktivitäten/Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften.

Endnoten

1 Vgl. Gmel et al. 2011.
2 Vgl. Haug et al. 2012.
3 Vgl. Willemse et al. 2012.
4 Vgl. Babor et al. 1989.
5 Vgl. Bradley et al. 2007.
6 Demartini/Carey 2012.
7 Vgl. Gmel et al. 2011.
8 Vgl. Haug/Venzin 2013.
9 Vgl. Haug et al. 2012.
10 Vgl. Haug et al. 2012.