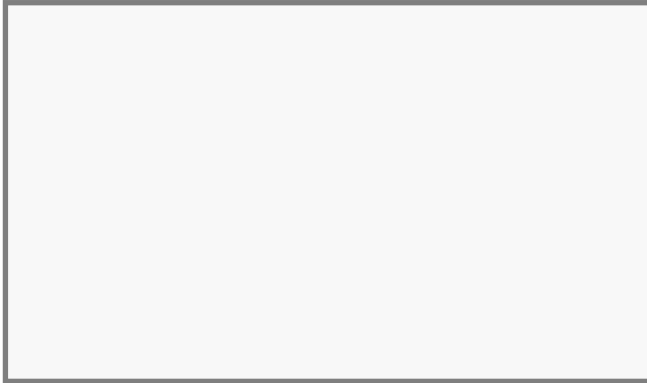


In folgender Beratungsstelle wird das Programm „Break“ durchgeführt:



Break wurde durch die **Drogenbeauftragte** des Landes Berlin initiiert.

Break ist durch folgende Aspekte gekennzeichnet:

- Das Programm **Break** beinhaltet **drei Einzelberatungen** mit einer Beraterin oder einem Berater über einen Zeitraum von vier Wochen.
- Unterstützt wird das Programm durch ein **Begleitbuch**. Dieses enthält eine Vielzahl an Informationen zu Fragen der Konsumreduktion oder dem Ausstieg.
- Das Begleitbuch enthält auch ein **Trinktagebuch**, mit dessen Hilfe man einen Überblick über den eigenen Konsum bekommt und seine Fortschritte im Rahmen des Programms protokollieren kann.
- In den Sitzungen kommt es darauf an, die Umstände des Konsums genauer zu analysieren, um **Risikosituationen** zu erkennen und **Kontrollstrategien** zu entwickeln.
- **Die Teilnahme ist kostenlos.**

BREAK.

Ein Programm zur
Reduzierung des
Alkoholkonsums

Was ist Break?

Break ist ein Programm zur Kurzintervention bei Menschen mit einem problematischen Alkoholkonsum. Es spricht Konsumentinnen und Konsumenten im Alter von 18 bis 30 Jahren an, die ihren Konsum einstellen oder reduzieren wollen. Das Programm umfasst **drei Einzelsitzungen**, die in einem zeitlichen Rahmen von **4 Wochen** abgehalten werden.

Wie funktioniert Break?

Ausgangspunkt des Programms ist eine die Beobachtung des eigenen Konsumverhaltens, durch die die Klientin bzw. der Klient lernen soll, den eigenen Konsum selbst zu steuern. Grundlage für dieses sogenannte Selbst-Monitoring ist ein **Trinktagebuch**, das die Programmteilnehmenden kontinuierlich führen sollen.

Zentral in der Arbeit mit den Klientinnen und Klienten ist die Definition „**wohlgestalteter Ziele**“. Dabei orientiert sich das Programm an den Vorgaben der lösungsorientierten Kurzintervention (Berg & Miller, 2000). Gemeinsam mit den Klientinnen und Klienten werden deshalb Ziele definiert, die erreichbar sind. Im Gespräch wird danach besprochen, mit wel-

chen persönlichen Strategien diese Ziele erreicht werden können.

Das Tagebuch

Das Tagebuch bietet Raum für persönliche Eintragungen über einen Zeitraum von acht Wochen. Eingetragen werden sollen Situationen, in denen getrunken wurde und solche, in denen nicht getrunken wurde. Diese strukturierte Form der **Selbstbeobachtung** löst für sich genommen bereits Lerneffekte aus, da mit dieser Methode der eigene Alkoholkonsum (möglicherweise erstmals) in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt wird. Das Tagebuch gibt aber auch Aufschluss über **Ressourcen**, die die Klientinnen und Klienten mitbringen und **Risikosituationen**, in denen ein Rückfall droht. Die Inhalte bieten den Einstieg in das persönliche Gespräch mit dem Berater bzw. der Beraterin.

WOCHEN 1 vom 15.12. bis 21.12.			
Wochentag	Zeit	Standardgläser	Umfeld (Personen, Ort)
Freitag	18:00	1	Alleine zuhause
	21:00	2	Abhängen und Videogames mit Freunden

Die Einzelsitzungen

In den Einzelsitzungen des Break – Programms werden gemeinsam mit dem Klienten bzw. mit der Klientin **persönliche Konsumziele** formuliert. Im Verlauf des Programms gilt es dann immer wieder, die individuellen Ziele zu überprüfen und den Möglichkeiten der Klientinnen und Klienten anzupassen. In den einzelnen Beratungssitzungen wird analysiert, wie diese Ziele erreicht werden können. Dabei helfen die Tagebucheintragungen, so genannte **Risikosituationen** zu identifizieren. Im Einzelgespräch wird besprochen, mit welchen persönlichen **Strategien** man diesen Risikosituationen begegnen kann und was dabei helfen kann, den Konsum erfolgreich zu reduzieren. In diese Strategien werden die jeweiligen persönlichen Ressourcen von Klientinnen und Klienten einbezogen. Ein weiteres Thema der Einzelsitzungen betrifft den (neuen) Umgang mit der Freizeit. Hierbei versuchen Beraterinnen und Berater, die Programmteilnehmerinnen und –teilnehmern anzuregen, alternative (alkoholfreie) **Freizeitaktivitäten** für sich zu entdecken.