

KonsumKontrolle: Neue Beratungsplattform zu Tabak und Alkohol

Suchtexperten entwickeln neues online-basiertes Programm

Rauchen kann abhängig machen und ist gesundheitsschädlich – das Gleiche gilt für Alkohol. Um die Allgemeinbevölkerung für die Themen Alkohol- und Tabakkonsum zu sensibilisieren, entwickelten Forscherinnen und Forscher der Sektion für Suchtmedizin und Suchtforschung an der Tübinger Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie die neue Beratungsplattform „KonsumKontrolle“. Gefördert wird die Plattform vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF).

In einer Studie untersuchten die Tübinger Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler eine Computer- und Smartphone-gestützte Intervention, die sich dem Konsum von Tabak und Alkohol widmet. Es wurde beurteilt, ob das Online-Programm bei den Nutzerinnen und Nutzern akzeptiert wird und dabei behilflich ist, den Konsum zu reduzieren. Die daraus entstandene Service-Plattform wird Interessentinnen und Interessenten nun kostenfrei durch das Klinikum zur Verfügung gestellt.

Mit der Website KonsumKontrolle.de steht ab sofort eine Beratungsplattform zur Verfügung, die für die Themen Alkohol- und Tabakkonsum sensibilisieren soll. Das online-basierte Programm animiert und unterstützt die Nutzerinnen und Nutzer dabei, ihr eigenes Konsumverhalten zu hinterfragen, indem sie sich mit fundierten Informationen und Übungen rund um das Thema auseinandersetzen. Wer seinen Alkoholkonsum reduzieren oder das Rauchen komplett stoppen möchte, kann zusätzlich ein Änderungsprogramm zur Reduktion des Alkoholkonsums oder das Rauchstoppprogramm absolvieren. Die Nutzerinnen und Nutzer können ihr Konsumverhalten bis zu zwölf Wochen lang festhalten und beobachten.

In dem Forschungsprojekt zeigte sich, dass Nutzende die Plattform KonsumKontrolle gut annehmen und dass das Online-Programm mit begleitender E-Mail-Unterstützung dabei helfen kann, das Rauchen erfolgreich aufzugeben oder um wenigstens 50 Prozent zu reduzieren. Ein ergänzendes Handbuch mit integrierten Bausteinen des Programms unterstützt außerdem behandelnde Personen, wie Ärztinnen und Ärzte oder andere beratende Berufsgruppen.

Hilfesuchende, die mit dem Rauchen aufhören oder ihren Alkoholkonsum reduzieren wollen, können sich ab sofort unter der folgenden Website kostenlos und anonym registrieren: www.konsumkontrolle.de

Rückfragen zum Programm beantworten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sektion Suchtforschung per E-Mail an kontakt@konsumkontrolle.de