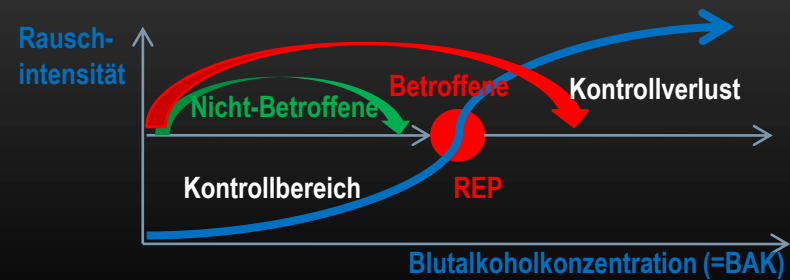


Drei Statt Dry[©]

Drei Statt Dry © ist eine systemisch orientierte Methode zur Reduktion bzw. Heilung der Alkoholabhängigkeit. Sie hat nicht das Ziel der Abstinenz. Alkoholismus ist eine Störung der Selbstregulationsfähigkeit. Selbstregulation kann jedoch nur dort wiedererlernt werden, wo auch selber reguliert werden darf, daher sind Abstinenz- und Reduktionstherapie, bei denen die Kontrolle von außen kommt, zur Heilung eher ungeeignet.

Es existiert eine Art „Punkt“ ab der rapide der Rausch einsetzt. Jenseits dieses Punktes, der einer bestimmten individuellen Blutalkoholkonzentration entspricht, haben weder **Betroffene** noch **Nicht-Betroffene** Kontrolle über ihre Trinkmenge. Der Unterschied ist, dass **Nicht-Betroffene** vor diesem Punkt, der Rauscheintrittspunkt (=REP) genannt wird, stoppen können, während **Betroffene** diesen Punkt meist schon mit dem ersten alkoholischen Getränk überschreiten (siehe Abbildung). Dies erreichen die **Betroffenen** durch typischerweise schnelles „Hinunterstürzen“ der Getränke oder durch Hochprozentiges und landen daher immer sofort im Kontrollverlust.

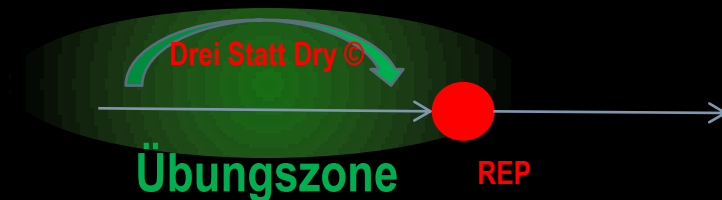
Nicht-Betroffene nehmen den Punkt bewusst oder unbewusst als leichtes Unwohlsein wahr (Schwindel, Kopfdrücken, Müdigkeit), während **Betroffene** durch ständiges Übergehen und Überschreiten den Punkt „verlernt“ bzw. dissoziiert haben. Durch Gewöhnungseffekte verschiebt der REP sich stetig weiter nach rechts -> steigende Alkoholtoleranz.



Drei Statt Dry © erlaubt das mengenmäßig unbegrenzte Trinken alkoholischer Getränke bis zu 3% vol Alkohol.

Trinkregeln nach Drei Statt Dry ©:

1. Du darfst soviel trinken wie Du möchtest!
2. Du darfst nur Getränke trinken, die maximal 3% Alkohol enthalten!
3. Wenn Du je einmal gegen Regel 2 verstößt, kehre am nächsten Tag wieder zu ihrer Einhaltung zurück! (Es gibt kein „Rückfall-Drama“)



Das Trinken nach den Trinkregeln bewirkt eine langsame „Resensibilisierung“ und Trinkmengenreduktion. Der Rauscheintrittspunkt wird dabei auf Dauer wieder erlernt und wahrgenommen. Der REP verschiebt sich wieder nach links und die Selbstregulationsfähigkeit wird langsam wieder hergestellt.