



weniger trinken – selbst gemacht

ein Web-Projekt der FSKZ

Infodrog-Tagung «Selbsthilfe»
27. März 2014

Sarah Bolleter und Regina Burri

Inhalt der Präsentation



- die FSKZ
- Ausgangslage, Ziele, Zielgruppen
- **Aufbau des Online-Angebotes**
- Kampagne
- Abschluss und Diskussion



- FSKZ = Fachstellen Sucht Kanton Zürich
- Zusammenschluss der 14 regionalen Suchtberatungs- und -behandlungsstellen im Kanton Zürich
- Ziele:
 - Qualitätsentwicklung
 - Koordination
 - Angebotsentwicklung / gemeinsame Angebote
 - Interessensvertretung

www.suchtberatung-zh.ch

Beratung bietet Selbsthilfe???



Oder: Weshalb bieten Suchtberatungsstellen eine Webseite für individuelle Selbsthilfe an?

- Weil wir von der Wirksamkeit überzeugt sind.
- Weil wir zieloffen und bedürfnisorientiert arbeiten, d.h. jede/r definiert die eigenen Ziele und wählt die für sich passende Unterstützung.
- **Weil Selbsthilfe und Beratung keine Gegensätze, sondern wertvolle Ergänzungen sind, z.B.:**
 - Frau K. verändert ihren Alkoholkonsum selbst und nimmt dazu gelegentlich eine klärende Kurzberatung in Anspruch.
 - Herr L. hatte drei Beratungsgespräche und möchte jetzt auf eigene Faust weiter machen.
 - Therapeutin A. setzt das Selbsthilfeangebot in ihren Beratungen ein.
 - Herr M. braucht fachliche Unterstützung, scheut sich aber davor, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Er probiert zuerst, sich selbst zu helfen.



- Die Mehrheit der Personen mit risikoreichem Alkoholkonsum reduziert den Alkohol selbstständig (gemäss Studien bis zu 75%).
- Dieses Wissen ist noch zu wenig verbreitet; Suchtentwicklung und –ausstieg sind mit vielen Vorurteilen behaftet.
- online Selbsthilfe: einzelne Tools vorhanden (Selbsttests, Trinktagebuch, Infos); jedoch keine niederschwellige, umfassende Unterstützung
- Hohe Schwelle, um heutige Angebote in Anspruch zu nehmen; auch die Suchtberatung ist mit Vorurteilen behaftet.



Die Selbsthilfe wird aktiviert, bevor die Probleme zu gross werden.

- Die selbstständige Alkoholreduktion wird gefördert und erleichtert.
- Personen mit risikoreichem Alkoholkonsum sind über die Risiken des Alkoholkonsums informiert und sensibilisiert.
- Personen mit risikoreichem Alkoholkonsum, deren Angehörige und die breite Öffentlichkeit sind über die Möglichkeit und Wirksamkeit der selbstständigen Reduktion informiert. Damit wird ein "selbsteilungsfreundlicheres Gesellschaftsklima" geschaffen.
- Interessierte treffen eine informierte Entscheidung für die individuell passenden Unterstützungsformen.



In erster Priorität:

- Personen, die ihren Alkoholkonsum selbstständig verändern möchten
- Personen mit risikoreichem Alkoholkonsum, die sich (noch) keiner Probleme bewusst sind → Wie ansprechen?
- Personen mit «Selbstheilungskapital»

In zweiter Priorität:

- alkoholranke Personen > der erste Schritt zur Veränderung
- Angehörige > Wissen über Selbstveränderungsmöglichkeiten wichtig

Noch ein Online-Tool?



Ja! Denn „weniger trinken – selbst gemacht“ ist

- **neu, da umfassend:** wir bearbeiten den ganzen Veränderungsprozess – von der Entscheidung über die Reduktion bis zur Nachhaltigkeit; einzelne bestehende Tools integrieren wir (Selbsttests, Trinktagebuch etc.)
- **niederschwellig:** ohne Login oder Registrierung, kostenlos
- **bedürfnisoffen:** Interessierte picken die für sie relevanten Inhalte raus, ohne sich durch ein Programm arbeiten zu müssen
- **lustvoll**



Willkommen

Wie ist mein Alkoholkonsum?

Will ich / kann ich reduzieren?

Wie kann ich meinen
Alkoholkonsum reduzieren?

Wie bleibe ich dran?

Was, wenn es nicht
funktioniert?

Erfahrungsberichte

Selbsttest

Über Alkohol

FAQ

Weitere Unterstützung

Links / Literatur

Herzlich willkommen

Viele Menschen, die ihren Alkoholkonsum reduzieren möchten, tun dies selbstständig. Studien sprechen von bis zu 75%, die ihren Alkoholkonsum ohne fachliche Unterstützung reduziert haben. Das ist ein ermutigendes Ergebnis!

Wo stehen Sie?

- Ich bin unsicher und weiss nicht, was ich von meinem Alkoholkonsum halten soll. >>> [mehr](#)
- Ich überlege mir, ob ich meinen Konsum reduzieren soll. >>> [mehr](#)
- Ich will weniger Alkohol trinken. >>> [mehr](#)
- Ich empfinde mein Trinkverhalten als ausgewogen und will es beibehalten. >>> [mehr](#)
- Ich habe es schon probiert, aber es gelingt mir nicht, weniger zu trinken. >>> [mehr](#)
- Ich weiss gar nicht, was ich möchte... >>> [mehr](#)

Aufbau und Inhalte: Prozess

Willkommen → Kurzfilm zur Einleitung und Übersicht

Wie ist mein Alkoholkonsum?

Will ich / kann ich reduzieren?

Wie kann ich meinen
Alkoholkonsum reduzieren?

Wie bleibe ich dran?

Was, wenn es nicht
funktioniert?

Erfahrungsberichte



Wie ist mein Alkoholkonsum?

Wie viel ist zu viel?

Wirkungen von Alkohol

Selbsttest



Will ich / kann ich reduzieren?

Ist mein Alkoholkonsum positiv
oder negativ?

Lohnt es sich für mich?

Schaffe ich es, weniger zu
trinken?



Wie kann ich meinen Alkoholkonsum reduzieren?

Selbstbeobachtung / Tagebuch

Ziele festlegen

Planung des Vorgehens

Allgemeine Tipps für den
massvollen Alkoholkonsum



Wie bleibe ich dran?

Alternativen zum Alkoholkonsum

Längerfristiges «Agenda-Setting»

Persönliche Risiko-Situationen

Möglichkeit, sich nach gewissem Zeitraum kontaktieren zu lassen



Was, wenn es nicht funktioniert?

Normalisierung, Ermutigung

Analyse-Tool, um aus «Rückschritt» oder «Ausrutscher» zu lernen

Erfahrungsberichte

Berichte von Personen, die ihren
Alkoholkonsum selbstständig reduziert haben,
Ich-Form

Möglichkeit, eigenen Bericht zu schreiben

Aufbau und Inhalte: weitere Infos



Selbsttest

Über Alkohol

FAQ

Weitere Unterstützung

Links / Literatur



Weitere Unterstützung

Ausführungen und Links zu verschiedenen weiteren Unterstützungsmöglichkeiten; inkl. Möglichkeiten des Einbezugs in «Selbsthilfe-Prozess»

Online-Beratung (Safe Zone), Selbsthilfegruppen, Suchtberatung/-behandlung, Arzt/Ärztin



- einmalige Kampagne zur Lancierung; Fokus aber auf längerfristige Aktivierung
- Medienarbeit
- Kampagne vorwiegend online
- inkl. Social Networks wie facebook, youtube (Film)
- evtl. App geeignet für längerfristige Aktivierung (medial interessanter, alltagstauglich)

➔ Wie sprechen wir Personen ohne Problembewusstsein an? Auf lustvolle Weise neugierig machen...

Abschluss und Diskussion



Fragen, Kommentare?

Ihre Einschätzung – zum Projekt, zum Aufbau der Website, zur Kampagne?

Schnittstellen zur «klassischen» Selbsthilfe in Gruppen? Zur Suchtberatung/-behandlung?