
Nationale Tagung „Selbsthilfe und professionalisierte Suchthilfe – Welche Zusammenarbeit? | 27. März 2014 | PROGR Bern

Workshop: «weniger trinken – selbst gemacht»: ein Web-Angebot

Die Fachstellen Sucht des Kantons Zürich (FSKZ) entwickeln eine Online-Plattform für Personen, die ihren Alkoholkonsum selbstständig verändern möchten.

Sarah Bolleter, Regina Burri, FSKZ

Präsentation des Angebotes

Die Webseite bietet Infos zu Alkohol an und versucht die Individuen mit verschiedenen Tools zu sensibilisieren und zu motivieren über ihren Alkoholkonsum nachzudenken.

Das Angebot ist niederschwellig und richtet sich an folgende Zielgruppen:

- Personen, die ihren Alkoholkonsum selbstständig verändern möchten
- Personen, die risikoreich konsumieren
- Personen mit „Selbtheilungskapital“
- Erwachsene im Alter zwischen 25 – 35 Jahren

Neben einem Informationsteil zu Alkohol und den Folgen des Konsums werden verschiedene Selbsttests und ein Trink-Tagebuch angeboten. Bei Trink-Tagebuch wird abgeklärt, ob dies allenfalls auch als App zur Verfügung gestellt wird.

Die Webseite ist als Selbsthilfe-Tool angelegt und die UserInnen sollen ihr Alkoholkonsum selber einschätzen können und dann die weiteren Ziele zur Reduktion des Alkoholkonsums festlegen. Sie erhalten dazu auch Infos zum massvollen Alkoholkonsum sowie Alternativen, wie sie weniger trinken können. Die zentrale Botschaft ist dabei, dass dies mehr Lebensqualität bedeutet.

Falls die Bemühungen zur Reduktion des Konsums nicht funktionieren bietet die Webseite auch ein Analyse-Tool „aus Rückschritten lernen“ an. Zusätzlich finden sich verschiedene Erfahrungsberichte zum Ausstieg oder zur Reduktion von Alkoholkonsum auf der Webseite. Bei Erwachsenen ist das Problembewusstsein in vielen Fällen höher. Zudem gibt es im Jugendbereich schon Webseiten wie feel.ok oder ciao.ch, welche für diese Zielgruppe bedeutend spannender sind.

Diskussion

In der Diskussion zeigte sich, dass der Mischkonsum und somit auch andere Substanzen nicht Bestandteil der Webseite sind. In vielen Fällen geht es ja nicht nur um Alkohol und

dies muss bei der Konzeption der Webseite nochmals diskutiert werden, oder allenfalls wie der Link zu anderen Angeboten gemacht werden kann.

Grundsätzlich sind sich die Teilnehmenden einig, dass ein solches Angebot sinnvoll ist. Zu bedenken ist, dass die „Selbstehrlichkeit“ von Alkoholabhängigen/risikoreich Konsumierenden nicht immer gegeben ist.

Das kontrollierte Trinken führt insbesondere bei den anonymen AlkoholikerInnen immer wieder zu Diskussionen. Es wird aber anerkannt, dass das Ziel „sauber“ zu werden über ganz unterschiedliche Methoden erreicht werden kann.

Das Projekt „Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“ wird durch das Nationale Programm Alkohol finanziert

16.04.2014, Peter Menzi, Infodrog