

FSKZ-Projekt "weniger trinken – selbst gemacht“

Juli 2014

Was?

Die meisten Menschen mit risikoreichem Alkoholkonsum versuchen, ihren Konsum selbst zu reduzieren – zumindest im ersten Schritt. Studien zeigen, dass viele Erfolg haben. Wir möchten diese Tatsache im Kanton Zürich besser bekannt machen und "Selbsteiler/innen" gezielt unterstützen.

Wie?

Mit einer fachlich fundierten, attraktiven Website, die gut strukturierte Informationen und Selbsthilfetools beinhaltet. In einem Film wird der Selbstausstiegsprozess bildhaft erläutert. Eine „Trinktagebuch-App“ hilft zusätzlich, die Alkoholreduktion motivierend zu gestalten und in den Alltag zu integrieren. Natürlich werden auch Informationen zu weiteren Unterstützungsangeboten wie Fachstellen, Selbsthilfegruppen und Onlineberatung integriert. Um die Angebote bekannt zu machen, planen wir eine kantonsweite Kampagne, voraussichtlich vor allem auf der Online-Ebene.

Weshalb?

Weil wir wissen, dass jeder Mensch mit Alkoholproblemen einen individuellen Weg geht, um seinen Schwierigkeiten zu begegnen. Wir möchten die Vorteile des Internets – Anonymität, Niederschwelligkeit, Ort- und Zeitunabhängigkeit – nutzen, um den Weg der Selbsthilfe zu stärken. Damit erhoffen wir uns eine bessere Erreichbarkeit der Zielgruppe "Risiko-Konsument/innen".

Wer?

Trägerin des Projekts ist die FSKZ. Die Mitglieder der Projektgruppe sind: Sarah Bolleter (Integrierte Suchthilfe Winterthur; Projektleitung), Regina Burri (Suchtberatung Bezirk Dietikon), Heinz Marty (für die Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme), Matthias Weber (Soziales Netz Bezirk Horgen), Silvia Zucker (Alkohol- und Suchtberatung Meilen).

Das Projekt wird von Infodrog und weiteren Stiftungen finanziell unterstützt.

Um die Qualität des Angebots sicher zu stellen, arbeiten wir mit einem breiten Netzwerk von Sucht- und Selbsthilfefachpersonen zusammen.

Wann?

Die Fertigstellung der Website und der Kampagnenstart sind im Hinblick auf die Dialogwoche Alkohol im Mai 2015 geplant.

Kontakt

Sarah Bolleter
FSKZ, c/o Integrierte Suchthilfe Winterthur
Tösstalstrasse 53
8402 Winterthur
052 267 59 75
sarah.bolleter@win.ch
www.suchtberatung-zh.ch