

Vertrag 13.001833; 2. Meilenstein

Begleitforschung eSuchtportal

Ist-Analyse webbasierter Beratungs- und Selbsthilfeangebote in der Schweiz

September 2013

Bericht für das Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Larissa J. Maier

Michael P. Schaub

Nr. 334/2013

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
1 Zusammenfassung – Résumé – Riassunto	5
1.1 Zusammenfassung.....	5
1.2 Résumé.....	7
1.3 Riassunto.....	9
2 Ausgangslage	11
2.1 Einleitung.....	11
2.2 Theoretischer Hintergrund.....	11
3 Internetrecherche zur Identifikation bestehender Angebote der webbasierten Suchhilfe	16
3.1 Ein- und Ausschlusskriterien.....	16
3.2 Methodik.....	17
3.3 Ergebnisse der Internetrecherche	18
4 Internetbefragung bei Betreibern von webbasierten Beratungs- und Selbsthilfeangeboten... 21	
4.1 Methodik.....	21
4.1.1 Inhaltliche Schwerpunkte des Fragebogens.....	21
4.1.2 Verlauf der Befragung von Betreibern webbasierter Beratungsangebote und Selbsthilfetools.....	22
4.2 Ergebnisse	23
4.2.1 Beschreibung bestehender eBeratungsangebote in der Schweiz.....	23
4.2.2 Geographische Abdeckung bestehender webbasierter Beratungs- und Selbsthilfeangebote	25
4.2.3 Angebotsstellung für verschiedene Konsumformen mit Berücksichtigung von regionalen und sprachlichen Unterschieden.....	27
4.3 Ergebnisse der Befragung der Betreiber webbasierter Beratungsangebote.....	28
4.3.1 Beratungen zu Substanzkonsum und -abhängigkeit	28
4.3.2 Beratungen zu weiteren Arten von (problematischem) Konsumverhalten	29
4.3.3 Zielgruppe und Angebotszweck von eBeratungsangeboten	29
4.3.4 Anzahl Kontakte durch eBeratungsangebote	31
4.3.5 Diversität der Zielgruppe der webbasierten Beratungsangebote	33
4.3.6 Zuständigkeit und Qualifikation der Personen der eBeratungsangebote	33

4.3.7	Kenntnis und Verwendung von eBeratungsrichtlinien.....	33
4.3.8	Vernetzung und Integration der einzelnen webbasierten Beratungsangebote in den Kontext der face-to-face Beratung.....	34
4.3.9	Qualitätssicherung und Indikatoren guter Qualität der eBeratungsangebote.....	35
4.4	Ergebnisse der Befragung der Betreiber webbasierter Selbsthilfeangebote.....	35
4.4.1	Selbsttests und Selbsthilfetools zu Substanzkonsum und -abhängigkeit.....	35
4.4.2	Weitere Arten von (problematischem) Konsumverhalten, die durch bestehende webbasierte Selbsttests und Selbsthilfetools erfasst werden.....	36
4.4.3	Zielgruppe und Angebotszweck der webbasierten Selbsthilfeangebote.....	36
4.4.4	Anzahl Nutzer von webbasierten Selbsthilfeangeboten.....	37
4.4.5	Diversität der Zielgruppe von eSelbsthilfeangeboten.....	39
4.4.6	Zuständigkeit und Qualifikation der Personen der eSelbsthilfeangebote.....	39
4.4.7	Kenntnis und Verwendung von Richtlinien für Selbsthilfeangebote im Internet.....	39
4.4.8	Vernetzung und Integration der eSelbsthilfeangebote in den Kontext der face-to-face Beratung.....	40
4.4.9	Weitere relevante Erkenntnisse zu webbasierten Selbsttests und Selbsthilfetools.....	40
5	Bestehende Lücken im eBeratungsangebot der Schweiz.....	42
5.1	Lückenidentifikation mittels Internetrecherche.....	42
5.2	Identifikation von Lücken auf Grundlage der Daten der Internetbefragung der Betreiber von bestehenden webbasierten Angeboten der Suchhilfe.....	42
6	Diskussion und Empfehlungen.....	45
7	Schlussfolgerungen.....	49
	Literatur.....	50
	Anhang A: Resultate der deutschsprachigen Internetrecherche zu bestehenden eBeratungs- und eSelbsthilfeangeboten in der Schweiz.....	53
	Anhang B: Resultate der französischsprachigen Internetrecherche zu bestehenden eBeratungs- und eSelbsthilfeangeboten in der Schweiz.....	56
	Anhang C: Resultate der italienisch-sprachigen Internetrecherche zu bestehenden eBeratungs- und eSelbsthilfeangeboten in der Schweiz.....	57
	Anhang D: Fragebogen zur Internetbefragung von Betreibern bestehender eBeratungs- und Selbsthilfeangeboten.....	58
	Anhang E: Geographische Abdeckung der einzelnen Angebote.....	72

Abbildungen

Abbildung 1: Verschiedene Formen der Beratung in Abhängigkeit der Konsumententwicklung.....	12
Abbildung 2: Technische Optionen webbasierter Suchtberatung	13
Abbildung 3: Häufigkeit verschiedener Formen von eBeratungsangeboten und eSelbsthilfeangeboten in der Schweiz. Resultate in Anlehnung an eine Umfrage bei Betreibern bestehender webbasierter Angebote der Prävention und Suchthilfe (N=38)	25
Abbildung 4: Angebotsausrichtung bestehender webbasierter Beratungsangebote in Abhängigkeit von der Altersgruppe und aufgegliedert nach regionaler Ausrichtung des Angebots (N=30)	30
Abbildung 5: Angebotsausrichtung bestehender webbasierter Selbsthilfeangebote in Abhängigkeit von der Altersgruppe und aufgegliedert nach regionaler Ausrichtung des Angebots (N=19).....	36

Tabellen

Tabelle 1: Websites resultierend aus der nationalen Internetrecherche (geordnet nach Sprache)...	19
Tabelle 2: Verfügbarkeit von eBeratungsangeboten (eBA) und eSelbsthilfetools (eST) in der Schweiz aufgeteilt nach Sprachregion (N regionsspezifischer eBA = 12; N regionsspezifischer eST = 3) ..	26
Tabelle 3: Angebotsstellung der Betreiber von internetbasierten Beratungs- und Selbsthilfeangeboten (N=38)	28
Tabelle 4: Regionsspezifische webbasierte Beratungsangebote für die einzelnen Altersgruppen aufgeteilt nach kantonaler Verfügbarkeit (N=12)	31
Tabelle 5: Anzahl Kontakte der einzelnen webbasierten Beratungsangebote unter Berücksichtigung der Sprachregion (N=30).....	32
Tabelle 6: Regionale webbasierte Selbsthilfeangebote für die einzelnen Altersgruppen aufgeteilt nach kantonaler Verfügbarkeit (N=3).....	37
Tabelle 7: Anzahl Nutzende der einzelnen webbasierten Selbsthilfeangebote unter Berücksichtigung der Sprachregion (N=19).....	38
Tabelle 8: Lücken bestehender webbasierter Beratungs- und Selbsthilfeangebote basierend auf den Ergebnissen der Internetbefragung der Betreiber bestehender Angebote.....	44

1 Zusammenfassung – Résumé – Riassunto

1.1 Zusammenfassung

Ausgangslage: Die Nutzung des Internets als Medium zur Informationsgewinnung hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Die Entwicklung der damit verbundenen digitalen Kommunikation eröffnet neue Möglichkeiten für Dienstleistungen der Suchthilfe. Verschiedene Institutionen bieten bereits webbasierte Beratungsformen oder Selbsthilfetools im Internet an, eine systematische Übersicht dieser Angebote fehlt aber bislang.

Untersuchungsziel: Ziel der vorliegenden Untersuchung ist es eine Bestandsaufnahme webbasierter Präventions- und Beratungsangebote zu erstellen sowie allfällige Lücken zu identifizieren und zu beschreiben.

Methoden: Mittels einer systematischen Literatur- und Online-Recherche werden Angebote der Suchtberatung im Internet sowie entsprechende Selbsthilfetools in der Schweiz identifiziert und in einem Lückenraster eingeordnet. Zur Verifizierung und zur vertieften Erfassung des Gegenstands der identifizierten Angebote und Lücken erfolgt eine Online-Befragung von Betreibern bestehender Angebote. Die Umfrageergebnisse ermöglichen Aussagen zur geographischen Abdeckung, zur Spezialisierung der Angebote auf bestimmte Suchtverhaltensweisen, zu deren Diversifikation auf bestimmte Zielgruppen, zum konzeptionellen Hintergrund, zur Vernetzung der Angebote mit anderen Hilfsangeboten im Internet oder in der realen Welt sowie zu Voraussetzungen bezüglich beruflicher Qualifikation der Angebotsbetreuenden.

Resultate: Von den identifizierten Angeboten sind 54 (70%) in deutscher Sprache, 20 (26%) in französischer Sprache und sechs (7.8%) in italienischer Sprache verfügbar. Gemäss der Online-Befragung der Anbieter (Beteiligungsrates 83.9%), bieten 63.2% (n=24) der Befragten Suchtberatung per E-Mail zu unterschiedlichen konsumbezogenen Themen an. Auch Selbsttests mit computergestütztem Feedback (42.1%, n=16) und Selbsthilfetools (28.9%, n=11) werden angeboten. Die Beratung per Chat (21.1%, n=8), ein betreutes Forum (18.4%, n=7), die Beratung per Facebook (13.2%, n=5) und die Beratung per Skype (7.9%, n=3) sind in der Schweiz weniger etabliert. Suchtberatung im Internet kann auf eine bestimmte Region oder gar einen bestimmten Kanton beschränkt sein (43.3%, n=13), während sich webbasierte Selbsthilfeangebote eher an die gesamtschweizerische Bevölkerung und an Betroffene aus dem angrenzenden Ausland richten

(78.9%, n=15). Von den 30 befragten Suchtberatungsangeboten bieten 28 (93.3%) eine Beratung zu Fragen und Anliegen betreffend Substanzkonsum an. Insgesamt 19 (63.3%) Betreiber von webbasierten Beratungsangeboten gaben an, dass sie Beratungen zu übermässigem Internetkonsum oder Onlinesucht anbieten. Glücksspiel und Glücksspielsucht gehört zum Beratungsangebot von 17 (56.7%) Betreibern von webbasierten Beratungsangeboten. Beratungen zu Arbeitssucht werden durch elf (36.7%) Angebote abgedeckt. 13 Betreiber (43.3%) gaben an, dass sich Betroffene von Sexsucht bei ihnen beraten lassen können. Kaufsucht ist Gegenstand von zwölf (40%) webbasierten Beratungsangeboten. Selbsthilfetools zu substanzungebundenen Süchten waren deutlich seltener vertreten (15.8%, n=3) als zu substanzgebundenen Süchten (68.4%, n=13). Knapp die Hälfte aller Suchtberatungsangebote (46.7%, n=14) richtet sich an alle Altersgruppen. Jene die altersspezifisch sind, richten sich an Jugendliche (30%, n=9) und junge Erwachsene (46.7%, n=14). Ein Angebot richtet sich speziell an Angehörige und deren Anliegen. Keines der identifizierten Angebote richtete sich ausschliesslich an ältere Menschen, MigrantInnen, ausschliesslich an Männer, ausschliesslich an Hetero- oder Homosexuelle mit Suchtproblemen. Ein Viertel der webbasierten Angebote der Suchthilfe (26.7%, n=8) hat Kenntnis von bestehenden Richtlinien für Beratungen im Internet und wendet diese auch an (20%, n=6). Richtlinien für Selbsthilfeangebote stellen eine Lücke dar. Neun webbasierte Beratungsangebote (30%) und zehn Selbsthilfeangebote im Internet (52.6%) können ihr Angebot nicht in ein übergeordnetes face-to-face Beratungsangebot integrieren.

Schlussfolgerungen und Empfehlungen: Bisherige webbasierte Beratungs- und Selbsthilfeangebote der Suchthilfe sind noch lückenhaft. Das geplante schweizerische eSuchtportal könnte das Beratungsangebot erweitern und bestehende Angebote so vernetzen, dass eine gesamtschweizerische Koordinations- und Anlaufstelle entsteht, bei welcher anonym für jegliche Suchtform orts- und zeitunabhängig nach Rat gesucht werden kann.

1.2 Résumé

Point de départ : l'utilisation d'Internet comme moyen d'obtenir des informations a fortement cru ces dernières années. Le développement de la communication numérique, qui lui est lié, ouvre de nouvelles perspectives en matière d'aide aux personnes dépendantes. Si plusieurs institutions offrent déjà des consultations en ligne ou des instruments d'auto-aide sur Internet, une vue d'ensemble systématique de ces offres fait toutefois défaut jusqu'ici.

But de l'enquête: la présente enquête a pour but d'établir un état des lieux des offres en ligne existantes, tant d'ordre préventif que thérapeutique, ainsi que d'identifier et décrire d'éventuelles lacunes.

Méthodologie: une recherche systématique effectuée tant dans la littérature qu'online a permis d'identifier et classer dans une grille ad hoc les offres de cyber-consultation en matière d'addiction ainsi que les instruments d'auto-aide existant à ce propos en Suisse. On procéda ensuite à une enquête en ligne auprès des exploitants des offres existantes afin de vérifier et saisir plus finement l'état des offres et lacunes identifiées. Les résultats de cette enquête permettent de préciser la couverture géographique desdites offres, leur spécialisation dans certaines conduites addictives, leur diversification en regard de certains groupes cibles, leur fondement conceptuel, leur mise en réseau avec d'autres offres d'aide sur Internet ou dans le monde réel, ainsi que les conditions relatives aux qualifications des fournisseurs d'offres.

Résultats: Parmi les offres recensées, 54 (70%) sont disponibles en langue allemande, 20 (26%) en français et six (7.8%) en italien. L'enquête effectuée en ligne auprès de leurs fournisseurs (taux de participation: 83.9%), montre que 63,2% (n=24) d'entre eux offrent des consultations par e-mail sur divers thèmes liés à la consommation de drogues. Des auto-tests avec feed-back assistés par ordinateur (42,1%, n=16) et des instruments d'auto-aide (28,9%, n=11) sont également proposés. Par contre, consultations par chat (21,1%, n=8), forum conduit par un modérateur (18.4%, n=7), consultations via Facebook (13.2%, n=5) et Skype (7.9%, n=3) sont moins fréquents en Suisse. Ces cyber-consultations peuvent se limiter à une région déterminée ou même à un canton en particulier (43.3%, n=13), alors que les offres online d'entraide s'adressent plutôt à l'ensemble de la population suisse et aux personnes touchées des pays limitrophes (78.9%, n=15). Sur les 30 offres de consultation en matière d'addiction investiguées, 28 (93.3%) offrent une consultation sur des questions et préoccupations liées à la consommation de substances. Au total, 19 (soit 63.3%) exploitants d'offres de cyber-consultations indiquèrent proposer des consultations sur l'utilisation abusive d'Internet ou la cyberdépendance. Jeux de hasard et dépendance au jeu font partie de

l'offre de consultation de 17 (56.7%) exploitants d'offres de cyber-consultation. Quant à l'addiction au travail, elle fait l'objet de 11 offres (36.7%) de consultation. Par ailleurs, 13 fournisseurs (43.3%) indiquèrent que les personnes touchées par une addiction au sexe pouvaient se faire conseiller par eux. Les achats compulsifs font quant à eux l'objet de 12 offres de cyber-consultation (40%). A noter enfin que les instruments d'auto-aide proposés pour les addictions non liées à une substance étaient nettement moins fréquents (15.8%, n=3) que ceux offerts pour les addictions liées à une substance (68.4%, n=13).

Concernant les publics cibles, moins de la moitié de toutes les offres de consultation en matière d'addictions (46.7%, n=14) s'adresse à tous les groupes d'âge. Quant à celles spécifiques à un groupe d'âge, elles s'adressent essentiellement aux adolescents (30%, n=9) et aux jeunes adultes (46.7%, n=14). Alors qu'une offre vise tout spécialement les proches et leurs préoccupations, aucune des offres recensées ne s'adresse exclusivement aux personnes âgées, aux migrants et migrantes, aux hommes ainsi qu'aux personnes hétérosexuelles ou homosexuelles présentant des problèmes d'addiction. Si un quart des offres en ligne d'aide en matière d'addictions (26.7%, n=8) a connaissance des directives actuelles concernant les cyber-consultations et les applique (20%, n=6), on manque de directives pour les offres d'entraide. Enfin, neuf fournisseurs d'offres de cyber-consultation (30%) et dix offres d'entraide sur Internet (52.6%) ne sont pas en mesure d'intégrer leur offre dans une offre globale de consultation face-to-face.

Conclusions et recommandations: Les offres existantes de consultation et d'entraide en ligne dans le domaine des addictions sont encore lacunaires. Le projet de portail suisse des addictions pourrait élargir l'offre de consultation et mettre les offres existantes en réseau de manière à créer un service national de coordination et de contact auprès duquel il serait possible de demander anonymement conseil pour n'importe quel genre d'addiction, et ce n'importe où et n'importe quand.

1.3 Riassunto

Situazione di partenza

Negli ultimi anni vi è stato un forte incremento dell'uso di Internet come mezzo per ottenere informazioni. Lo sviluppo della comunicazione digitale ad esso connessa crea nuove possibilità d'offerta di prestazioni di servizio per l'aiuto in materia dipendenze. Diverse istituzioni offrono già forme di consulenza o strumenti di auto-aiuto basati sul web in Internet, ma manca ancora un quadro completo sistematico di quest'offerta.

Obiettivo dello studio

L'obiettivo del presente studio è quello di fare l'inventario delle offerte di prevenzione e consulenza basate sul web e identificare e descrivere eventuali lacune.

Metodi

Lanciando una ricerca sistematica online e di letteratura, si vogliono identificare le offerte su Internet di consulenza in materia di dipendenze e di strumenti di auto-aiuto ad essa connessi disponibili in Svizzera per poi inserirli in una griglia delle lacune. Per verificare e capire in modo approfondito le offerte e le lacune identificate, si effettua un'inchiesta online fra i fornitori delle offerte esistenti. I risultati dell'inchiesta consentono di ottenere informazioni sulla copertura geografica, sulla specializzazione delle offerte riguardanti determinati comportamenti legati alle dipendenze e sulla loro diversificazione per determinati gruppi target, sul retroscena concettuale, sul collegamento in rete delle offerte con altre offerte di aiuto su Internet o nel mondo reale e sui presupposti riguardanti le qualifiche professionali di coloro che forniscono le offerte.

Risultati

Sulle offerte identificate, 54 (70%) sono disponibili in tedesco, 20 (26%) in francese e 6 (7.8%) in italiano. In base all'inchiesta online condotta fra i fornitori (quota di partecipazione dell'83.9%), il 63.2% (n=24) degli interrogati fornisce una consulenza in materia dipendenze via e-mail e affronta temi legati alle diverse modalità di consumo. Sono pure offerti auto-test con feedback computerizzato (42.1%, n=16) e strumenti di auto-aiuto (28.9%, n=11). La consulenza tramite chat (21.1%, n=8), un forum assistito (18.4%, n=7), la consulenza via Facebook (13.2%, n=5) e via Skype (7.9%, n=3) sono mezzi meno diffusi in Svizzera. La consulenza in materia di dipendenze su Internet può essere limitata ad una determinata regione o addirittura ad un determinato cantone (43.3%, n=13), mentre le offerte di auto-aiuto basate sul web si rivolgono piuttosto alla popolazione in tutta la Svizzera e a persone toccate da queste problematiche residenti all'estero, nella regione di

frontiera (78.9%, n=15). Sui 30 fornitori di consulenza in materia di dipendenze interrogati, 28 (93.3%) offrono una consulenza su questioni e necessità in tema di consumo di sostanze.

Complessivamente, 19 (63.3%) fornitori di consulenza basata sul web hanno indicato di offrire consulenze sull'uso eccessivo di Internet o sulla cyberdipendenza.

Il gioco d'azzardo e la ludopatia sono problematiche che rientrano nell'offerta di consulenza di 17 (56.7%) fornitori di consulenze basate sul web. 11 (36.7%) fornitori offrono consulenze sulla dipendenza da lavoro. 13 (43.3%) fornitori di consulenze hanno indicato che si rivolgono a loro per una consulenza anche persone affette da ipersessualità. La sindrome da acquisto compulsivo è trattata da 12 (40%) fornitori di consulenza basata sul web. Gli strumenti di auto-aiuto per le dipendenze senza sostanze erano chiaramente molto meno rappresentati (15.8%, n=3) di quelli per le dipendenze con sostanze (68.4%, n=13). Poco meno della metà di tutte le offerte di consulenza in materia di dipendenza (46.7%, n=14) si rivolge a tutte le fasce d'età. Quelle specifiche all'età si rivolgono ai giovani (30%, n=9) e ai giovani adulti (46.7%, n=14). Un'offerta si rivolge in particolare ai familiari e alle loro necessità. Nessuna delle offerte identificate si rivolge esclusivamente a persone più anziane, a migranti, esclusivamente a uomini, esclusivamente a eterosessuali o omosessuali con problemi di dipendenza. Un quarto delle offerte di aiuto in materia di dipendenze basate sul web (26.7%, n=8) prende in considerazione le direttive esistenti per le consulenze su Internet e un quinto (20%, n=6) le applica anche. Le direttive per le offerte di auto-aiuto costituiscono una lacuna. 9 offerte di consulenza su Internet (30%) e 10 offerte di auto-aiuto su Internet (52.6%) non possono integrare il loro servizio in un'offerta di consulenza "face-to-face" superiore.

Conclusioni e raccomandazioni

Le offerte di consulenza e auto-aiuto in materia di dipendenze basate sul web sono ancora lacunose. Il previsto "portale e-Dipendenze" svizzero potrebbe ampliare l'offerta di consulenza e collegare in rete l'offerta esistente per poi dare origine ad un centro di contatto e coordinamento nazionale dove poter cercare consiglio in forma anonima su qualsiasi forma di dipendenza, indipendentemente dal luogo e dall'orario.

2 Ausgangslage

2.1 Einleitung

Die Nutzung des Internets als Medium zur Informationsgewinnung hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen (BFS, 2013). Gleichsam vergrössert hat sich der Teil der schweizerischen Bevölkerung, welcher über einen Internetzugang verfügt, aktuell 85% (BFS, 2013). Gemäss der JAMES-Studie sind 82% der Jugendlichen im Alter von 12 und 19 Jahren, die eine wichtige Zielgruppe der Suchtprävention darstellen, bei mindestens einem sozialen Netzwerk angemeldet (Willemse et al., 2012). Die Entwicklung der damit verbundenen digitalen Kommunikation eröffnet neue Möglichkeiten für Dienstleistungen der Suchthilfe, wobei die Anonymität von potentiellen Nutzenden in hohem Masse gewahrt bleibt. Verschiedene Institutionen haben bereits webbasierte Beratungsformen oder Selbsthilfetools realisiert, die sie auf ihrer Homepage anbieten, eine systematische Übersicht dieser Angebote fehlt aber bislang.

2.2 Theoretischer Hintergrund

Der grosse Vorteil von Beratung über das Internet besteht unbestritten im sowohl anonymen als auch zeit- und ortsunabhängigen Zugang (z. B. Haug, Dymalski, & Schaub, 2011). Historisch gesehen hat sich die Beratung im Internet immer mehr weg von einer Notlösung für Ratsuchende, die abseits von face-to-face Beratungsangeboten wohnen, hin zu einer Speziallösung für bestimmte Bedürfnisse von Ratsuchenden entwickelt, die speziell bei Substanzkonsumierenden bzw. bei Personen mit substanzungebundenen Süchten häufig auftreten. Personen, die das Aufsuchen einer realen Beratungsstelle explizit verweigern, sei es aus Furcht vor Stigmatisierung, aufgrund eines ausgeprägten Anonymitätsbedürfnisses oder weil die Distanz zur beratenden Person gewahrt werden soll, können von einer Online-Beratung profitieren (z. B. Tossmann 2007, Kersting, Schlicht, & Kroker, 2009). Einordnen lässt sich die Suchtberatung im Internet im Mittelbereich zwischen den Polen Probierversuch bzw. dem einmaligen risikohaften Verhalten und den eigentlichen Konsum- und Verhaltenskrisen (siehe Abbildung 1).

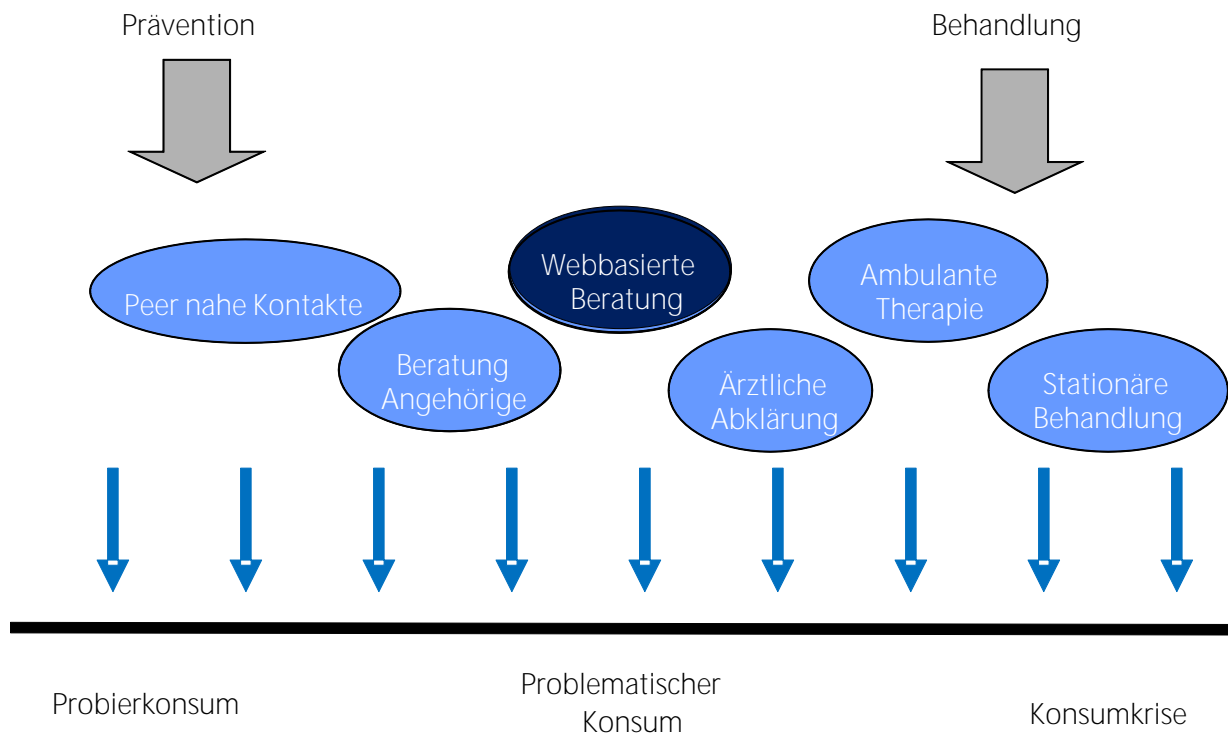


Abbildung 1: Verschiedene Formen der Beratung in Abhängigkeit der Konsumententwicklung

Grundsätzlich ist Suchtberatung im Internet in ihrer Form abhängig vom gewählten Kommunikationsmedium. Wobei Döring (2003) in seinem medienökonomischen Rahmenmodell darauf hinweist, dass die Wahl des Kommunikationsmediums ein bewusster Entscheid ist: Je nach Bedürfnis der ratsuchenden Person wird eher eine Chat-Beratung gesucht oder eine E-Mailberatung. Naheliegend ist auch, dass die gleiche Person je nach Stand der Beratung bzw. dem Prozess-Stand in der Online-Therapie unterschiedliche Beratungsformen wählt. Nicht selten können deshalb aus anfänglichen E-Mail Kontakten auch face-to-face Beratung resultieren. Häufig sind allerdings auch einmalige Anfragen zu ganz bestimmten und begrenzten Fragestellungen, die in einmaligen Beratungsantworten resultieren können (Schaub 2013). Wichtig ist die Unterscheidung zwischen der zeitsynchronen, also zur gleichen Zeit statt findenden Kontakte, wie es bei einem Chat- oder Skype-Kontakt der Fall ist und der zeitasynchronen Kommunikationsmedien, wie typischerweise bei der E-Mail Beratung, bei welcher zwischen der Fragestellung der ratsuchenden Person und der Antwort der suchtberatenden Person im Normalfall ein Zeitabstand existiert von einigen Tagen (siehe Abbildung 2). Angebote der Selbsthilfe bilden den Schlusspunkt der interaktiven Angebote der Suchtberatung im Internet. Vollständig anonym erfolgen schliesslich deskriptive präventive Online-Informationen.

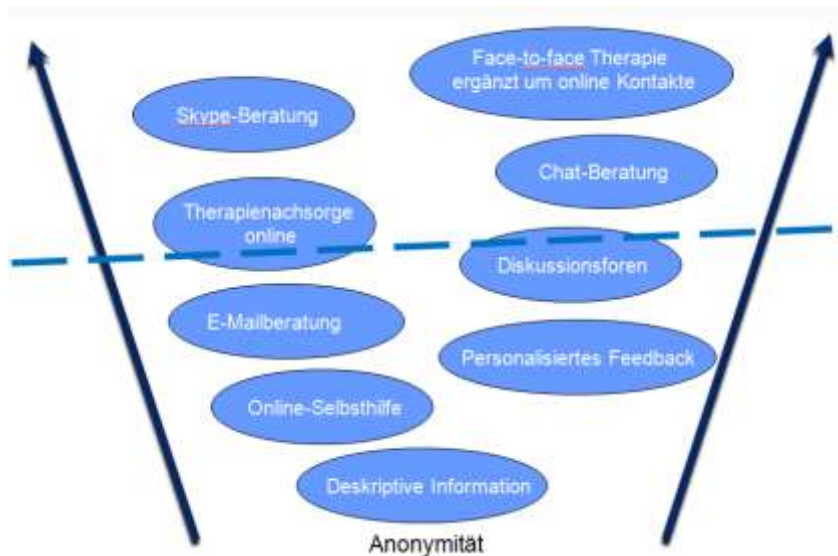


Abbildung 2: Technische Optionen webbasierter Suchtberatung

Ein wichtiger Aspekt von Suchtberatungsangeboten im Internet bildet die Benutzerfreundlichkeit der webbasierten Beratungs- oder Behandlungsangebote. Die technischen Anforderungen dürfen nicht zu hoch sein und die Website soll übersichtlich gestaltet werden (Andersson et al., 2009). Für die Inanspruchnahme von webbasierten Beratungs- und Selbsthilfeangeboten wird der Zugang zu einem Computer mit Internetverbindung vorausgesetzt, was hingegen eine Limitation des Angebots darstellt (Kersting, Schlicht, & Kroker, 2009). Ausserdem wird über kurze schriftliche Kontakte einer Beratung im Internet ohne nonverbale Kommunikation (Mimik, Gestik) nicht immer die vollständige Komplexität der Problematik erfasst, was in einer unzureichenden Unterstützung des Betroffenen resultieren kann (Kersting, Schlicht, & Kroker, 2009). Erste Befunde zeigen jedoch, dass bei einer länger andauernden Beratung mit mehrfachen Online-Kontakten die Beziehungsqualität im Sinne der Triade von Rogers (Echtheit, Empathie, Wertschätzung) durchaus möglich ist. Das subjektive Empfinden der Beziehungsqualität durch Ratsuchende ist in der E-Mailberatung bzw. Online-Therapie und nicht minder ausgeprägt, als in der face-to-face Therapie (David et al. 2005).

Wissenschaftlich untersucht wurden bisher vor allem Selbsthilfeinterventionen und verschiedene Formen personalisierten Feedbacks zur Tabakrauchentwöhnung und Selbsthilfeangebote zum kontrollierten Trinken beim problematischem Alkoholkonsum (Rooke et al. 2010, Riper et al. 2011, Haug und Schaub 2011). Studien zur Erlangung der Alkoholabstinenz schneiden schlechter ab, als solche zum kontrollierten Trinken (Riper et al. 2011) und generell sind die Effekte in den wenigen bisherigen Studien zum kontrollierten Trinken oder zur Rauchentwöhnung bei Jugendlichen deutlich niedriger, als bei Erwachsenen (Schaub 2013). Interessanterweise konnte in einer sehr gut konzipierten Studie aus den Niederlanden gezeigt werden, dass sich mittels mehrfachen Chat-Beratungen die mittel- und langfristige Wirksamkeit von reiner Selbsthilfe zum kontrollierten

Alkoholkonsum noch steigern liess (Blankers et al. 2011). Studien zur Reduktion oder zur Abstinenz vom Konsum illegaler Drogen mittels Selbsthilfe oder Chat-Beratung existieren nur vereinzelt zu Cannabis mit widersprüchlichen Ergebnissen (Tossmann et al. 2010, Rooke et al. 2013). Lediglich eine einzige Studie wurde bisher publiziert zur Reduktion von problematischem Kokainkonsum mittels automatisierter Selbsthilfe (Schaub et al. 2011, 2012). Für die Schweiz ist eine weitere Studie zum Vergleich von Chat-Beratung mit Selbsthilfe vs. Selbsthilfe vs. Warteliste in Vorbereitung (Schaub et al. submitted). Studien zur Wirksamkeit von Suchtberatung im Internet mittels E-Mail oder Diskussionsforen existieren nur vereinzelt im Tabakbereich. Für alle anderen Bereiche gibt es bis dato keine Untersuchungen. Ebenfalls keine Wirksamkeitsstudien sind für Suchtberatungen mittels Skype publiziert oder für Suchtberatung im Internet als Ergänzung zu im gleichen Zeitraum stattfindenden face-to-face Beratungen (Schaub 2013). Bisher existiert unseres Wissens – obwohl naheliegend – nur eine Studie zu Interventionen bei substanzungebundenen Süchten. Eine erste Studie zur Verringerung von problematischem Glückspiel mittels personalisiertem Feedback konnte keine Wirksamkeit der Intervention nachweisen (Cunningham et al. 2012).

Zur Qualitätssicherung von Suchthilfeangeboten im Internet existieren noch keine eigentlichen Richtlinien, Qualitätsstandards oder Ähnliches weder auf internationaler Ebene noch in der Schweiz. Lediglich in der Tabakprävention wurde für die Schweiz eine Evaluation der internetbasierten Tabakprävention durchgeführt (Haug, Dymalski, & Schaub 2011), auf die in dem vorliegenden Bericht verschiedentlich Bezug genommen wird. Eigentliche Qualitätsstandards für die Suchtberatung im Internet werden im zweiten Teil der Begleitforschung des Pilotprojekts **„eSuchtportal“ ermittelt und sind im Winter 2013 zu erwarten.**

Der vorliegende Bericht bildet den ersten Teil der Begleitforschung des Pilotprojekts **„eSuchtportal“, einem durch das BAG unter operativer Leitung der Koordinationsstelle für Suchtfragen infodrog unterstütztes Forschungsvorhaben im Rahmen des Aufbaus eines nationalen Portals für Suchtberatung im Internet.** Der Bericht wiedergibt die ausführlichen Recherche- und Befragungstätigkeiten von Mitarbeitenden des Schweizer Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF unter Leitung von PD Dr. Michael Schaub, die auf eine möglichst vollständige Bestandsaufnahme von Suchtpräventions- und Suchtberatungsangeboten im Internet in der Schweiz und der Identifikation allfälliger Lücken im Suchtpräventions- und Suchtberatungsangebot im Internet in der Schweiz abzielen. Dazu wurde eine Internetrecherche zur Identifikation bestehender Angebote durchgeführt und im Anschluss daran erfolgte zur Verifizierung der gefundenen Angebote sowie zur vertieften Erkenntnisgewinnung und Analyse eine Online-Befragung bei den Anbietenden dieser Angebote. Zusätzlich beschreibt der vorliegende Bericht die Resultate der Internetbefragung bei Betreibern von webbasierten Beratungs- und Selbsthilfeangeboten, die Aufschluss über Ausrichtung, Nutzung und

Qualitätssicherung bereits bestehender Angebote geben. Der dritte Teil dieser Begleitforschung wird schliesslich zwischen September 2013 und Juni 2015 das eigentliche Pilotprojekt des nationalen eSuchtportals wissenschaftlich begleiten und evaluieren.

3 Internetrecherche zur Identifikation bestehender Angebote der webbasierten Suchthilfe

Mittels iterativer Internetrecherche wurde versucht möglichst alle existierenden Suchtberatungs- und Suchtselbsthilfeangebote im Internet (nachstehend eBeratungs- bzw. eSelbsthilfeangebote genannt) ausfindig zu machen. Iterativ meint eine schrittweise Annäherung an die Gesamtmenge der bestehenden Angebote durch Suche mittels Suchmaschinen sowie über Linkverzeichnisse von gefundenen Websites.

3.1 Ein- und Ausschlusskriterien

Neben primären Präventionsangeboten, die einen Einstieg vermeiden sollen, wurde in erster Linie nach Angeboten der Sekundärprävention gesucht, die auf einen kontrollierten Konsum, Schadensminderung oder die Förderung des Ausstiegs verschiedener Konsumformen abzielen. Das Konzept der Schadensminderung zielt darauf ab, die individuellen und gesellschaftlichen Risiken des Drogenkonsums zu verringern und soll die bestmögliche Gesundheit einer suchtmittelabhängigen Person gewährleisten (Menzi, 2012). Webbasierte Beratungs- und Selbsthilfeangebote, die eine Konsumreduktion oder eine Verringerung der mit dem Konsum verbundenen gesundheitlichen und sozialen Risiken zum Ziel haben, wurden für die Internetrecherche berücksichtigt. Mit diesen Angeboten werden auch Konsumierende erreicht, bei denen die Abstinenzorientierung nicht ausschlaggebend ist für das Aufsuchen des Angebots (Menzi, 2012). Die Informationen mussten dabei auf der Website selber zu finden sein und die Interaktivität der Angebote musste ersichtlich sein. Somit wurden Angebote mit computergestütztem Feedback, Selbsttests mit individuellem Feedback oder Gruppenzuteilung, oder Formen der internetbasierten Kommunikation (Foren, Chats, E-Mailberatung etc.) für die spätere Befragung betreffend Angebotsstellung in die Liste bestehender Angebote aufgenommen. Die Klassifikation von E-Mailberatungsangeboten erfolgte über den Inhalt der angebotenen Dienstleistung. Websites mit Kontaktformularen oder E-Mailadressen, die nur der Kontaktaufnahme dienen und in eine telefonische oder persönliche Beratung münden, sind nicht Gegenstand der gegenwärtigen Bestandsaufnahme von eBeratungs- und eSelbsthilfeangeboten. Als übergeordnetes Kriterium galt sodann, dass Angebotsnutzer das Internet nicht verlassen müssen, um Informationen bzw. eine Beratung gemäss ihrem Anliegen zu erhalten; alle Angebote müssen online abrufbar sein. Per Definition ausgeschlossen wurden in Anlehnung an Bock et al. (2004) zudem Websites, die lediglich

- Artikel
- Hintergrundinformationen
- Links, Verweise
- Den Vertrieb von Produkten
- Kundgebungen und Informationen von Interessengruppen
- Informationen für Fachkräfte
- Irrelevante Informationen (Seiten, die bspw. über keine suchtmittelspezifische Inhalte verfügen und fälschlicherweise in den Suchresultaten erschienen sind)
- Blogs und Foren privater Natur
- Angebote von Nightlife-Anbietern oder Partyveranstaltern

beinhalteten.

3.2 Methodik

Für die Suche nach webbasierten Präventions- und Beratungsangeboten sowie Selbsthilfetools in der Schweiz wurden die beiden gegenwärtig meist genutzten Suchmaschinen (Google & Bing/Yahoo, welche gemäss aktuellen Zahlen 98% der Marktanteile abdecken¹) verwendet. Über die direkte Suche nach einschlägigen Begrifflichkeiten (top-down) wurden jeweils die ersten zehn Resultate sowohl in deutscher als auch französischer bzw. italienischer Sprache ermittelt. Im Bereich Tabak konnte auf eine bereits erfolgte Recherche, die in einer früheren Studie zur webbasierten Tabakprävention dokumentiert war, zurückgegriffen werden (Haug, Dymalski, & Schaub, 2011).

Für die Suche nach webbasierten Beratungs- oder Selbsthilfeangeboten betreffend (problematischem) Konsumverhalten dienten folgende Begriffe in allen drei Landessprachen als Ausgangspunkt der Recherche:

Übergeordnete Begriffe	Sucht, Abhängigkeit, Kontrollverlust, Konsumstopp, Abstinenz, Kontrolle, kontrollierter Konsum, Schadensminderung
Verben	Einschätzen, messen, mehr erfahren, kontrollieren, aufhören, reduzieren, aufgeben
Substanzen	Tabak, Alkohol, Cannabis, Ecstasy, Kokain, Amphetamin, Partydrogen, Legal Highs, Research Chemicals, Medikamente
Art und Weise	Information, Forum, Beratung, Chat, E-Mail, webbasiert, Internet, Selbsthilfe, Tool, Berater, Feedback

¹http://www.blog360.ch/marktanteile-von-suchmaschinen_396 (Stand am 08.07.2013)

Über die Link-Verzeichnisse gefundener Websites wurden weitere Angebote ermittelt (Bottom-up). Ausserdem wurde der Bereich der Suche ausgehend von Substanzkonsum ausgeweitet, sodass auch webbasierte Angebote zu Verhaltenssuchten (Internetsucht, Arbeitssucht, Kaufsucht etc.) miterfasst wurden. Um möglichst alle Betreiber von webbasierten Beratungs- und Selbsthilfeangeboten zu erreichen, wurde die Liste der Angebote, die aus der Internetrecherche resultiert ist, mit den Daten der Studie „Nationales eSuchtportal. Eine Bedarfs- und Machbarkeitsanalyse“ (Belliger & Thiery, 2011) verglichen und ergänzt.

3.3 Ergebnisse der Internetrecherche

Nachdem die Suchresultate begutachtet und nach den oben genannten Ein- und Ausschlusskriterien selektioniert worden sind, wurden redundante Suchmaschinentreffer ausgeschlossen, um dann die ersten zehn relevanten Websites ausfindig zu machen. Einige Treffer mussten direkt wieder ausgeschlossen werden, da sie nur eine E-Mailadresse zur Kontaktaufnahme, nicht aber zu Beratungszwecken bereitstellten. Verschiedentlich wurden auch Websites ausgeschlossen, die über keine eigenen eBeratungs- oder eSelbsthilfeangebote verfügen und nur mittels Link auf andere bestehende Angebote aufmerksam machen. Zudem musste eine Website der Tabakprävention (at-schweiz.ch), die bereits in einer vorausgehenden Studie (Haug, Dymalski, & Schaub, 2011) identifiziert wurde, ausgeschlossen werden, da sie zum Zeitpunkt der Internetrecherche² aus finanziellen Gründen über kein webbasiertes Beratungsangebot mehr verfügte.

Aus der nationalen Internetrecherche zu bestehenden webbasierten Angeboten der Prävention und Suchthilfe resultierten insgesamt 77 Websites, die über mindestens ein webbasiertes Beratungs- oder Selbsthilfeangebot verfügen (vgl. Tabelle 1). Wenn dasselbe Angebot aufgrund der sprachlichen Differenzierung unter zwei verschiedenen Internetadressen auftaucht, wurden in der nachfolgenden Tabelle beide Angebote in der gleichen Zeile aufgeführt. Aus Tabelle 1 wird ersichtlich, dass die meisten eBeratungs- und eSelbsthilfeangebote in deutscher Sprache erhältlich sind.

² Mai/Juni 2013

Tabelle 1: Websites resultierend aus der nationalen Internetrecherche (geordnet nach Sprache)

URL	Sprache des Angebots	Alter der Zielgruppe
147.ch	D*	Alle
al-anon.ch	D	Alle
alcocheck.ch	D	Jugendliche
anonyme-alkoholiker.ch	D	Alle
checken.ch	D	Alle
dr-walser.ch	D	Alle
emox.ch	D	Alle
eve-rave.ch	D	Alle
fachbereich-sucht.ch	D	Alle
feel-ok.ch	D	Jugendliche
feel-real.ch	D	Mädchen & junge Frauen im Alter von 13 – 25 Jahren
onlineberatung.usz.ch	D	Alle
perspektive-tg.ch	D	Jugend- und Familienberatung
prevention-fr.ch	D	Alle
rauschzeit.ch	D	Jugendliche und junge Erwachsene im Kanton Aargau
saferparty.ch	D	Alle
samowar.ch	D	Jugendliche und junge Erwachsene im Bezirk Meilen wohnhaft
s-d-m.ch	D	Alle
selbsthilfecenter.ch	D	Alle
selbsthilfezentrum-zo.ch	D	Alle
snowcontrol.ch	D	Alle
sobz.ch	D	Alle
sos-spielsucht.ch	D*	Alle
soziale-fachstellen.ch	D	Alle
spielsucht-beratung.ch	D	Alle
stgag.ch	D	Alle
stiftung-suchthilfe.ch	D	Alle
suchtberatung-uzwil.ch	D	Alle
suchtfachstelle-sg.ch	D	Alle
suchthilfe-ags.ch	D	Alle
suchthilfe-ost.ch	D	Alle
suchthilfe-rorschach.ch	D	Alle
viagampel.ch	D	Alle
vjps.ch	D	Alle
weniger-trinken.ch	D	Alle
zentrumselbsthilfe.ch	D	Alle
zfa.ch	D	Personen ab 18 Jahren
zg.ch	D	Alle
143.ch	D/F*	Alle
addictionsuisse.ch	D/F*	Alle
alcorisk.ch	D/F	Alle
alcotool.ch	D/F	Jugendliche (v.a. 16 – 22 Jährige)
contactnetz.ch	D/F	Alle
mamatrinkt.ch / mamanboit.ch	D/F	8 – 12 und 13 – 20 J.
mydrinkcontrol.ch	D/F	Alle
papatrinkt.ch / papaboit.ch	D/F	8 – 12 und 13 – 20 J.
reper-fr.ch	D/F	Jugendliche (12 – 17 J.)
sucht-wallis.ch	D/F	Alle
tschau.ch / ciao.ch	D/F	Jugendliche (13 – 20 J.)
vitacliv.ch	D/F/I	Alle
stoptabac.ch	D/F/I/E	Alle
vevdaj.ch	D/F//E	Alle
kopfhoch.ch / coraggio.ch	D/I	Alle
alcooquizz.ch	F	Alle
fondationabs.ch	F	Alle
nuitgrave.ch	F	Alle
relais.ch	F	Alle
stop-alcool.ch	F	Alle
stop-cannabis.ch	F	Alle
stop-jeu.ch	F	Alle
lafondationfas.org	F/E	Alle
apta.ch	F/E/ES	Alle
danno.ch	I	Alle
fair-drink.ch	I	Personen ab 18 Jahren
ingrado.ch	I	Alle

* Diese Websites sind noch in weiteren Sprachen verfügbar, allerdings ohne eBeratungsangebot (andere Formen der Beratung oder nur Informelles); hier aufgeführt werden ausschliesslich die Sprachen, in denen ein eBeratungsangebot verfügbar ist.

Von den bestehenden Angeboten waren 54 in deutscher Sprache (vgl. Anhang A), 20 in französischer Sprache (vgl. Anhang B) und sechs in italienischer Sprache verfügbar (vgl. Anhang C). Da einige Angebote in mehreren Sprachen aufgeschaltet sind, können sich die Nennungen der Angebote zwischen den drei verschiedenen Sprachen überschneiden (vgl. Anhang A – C). Basierend auf den Informationen, die auf den Websites der jeweiligen Angebote zu finden waren, wurde eine Liste erstellt mit allen Angebots- bzw. allen Institutionsnamen sowie der zugehörigen Internetadresse. Diese Auflistung enthält auch Hinweise zur Form und zur zielgruppenspezifischen Ausrichtung der Beratungs- oder Selbsthilfeangebote im Internet (vgl. Anhang A – C). Die Ergebnisse der Internetrecherche können von der tatsächlichen Ausrichtung der einzelnen Angebote abweichen. Zur Verifizierung der gesammelten Daten und zur Identifikation von weiteren Erkenntnissen über den Ist-Zustand wurde eine Internetbefragung der Betreiber von eBeratungs- und eSelbsthilfeangeboten durchgeführt.

4 Internetbefragung bei Betreibern von webbasierten Beratungs- und Selbsthilfeangeboten

Um die Resultate der Internetrecherche zu verifizieren, allenfalls falsch interpretierte Suchergebnisse auszuschliessen und weitere Informationen zur Bewirtschaftung der einzelnen Angebote zu gewinnen, wurde basierend auf Erkenntnissen der Internetrecherche ein Fragebogen erarbeitet (vgl. Anhang D). Nach erfolgter Programmierung³ wurde der Link zum Fragebogen per E-Mail an die durch die Internetrecherche identifizierten Betreiber der webbasierten Beratungsangebote und Selbsthilfetools versandt. Der Online-Fragebogen war sowohl in deutscher als auch in französischer Sprache verfügbar; auf eine italienische Version wurde aufgrund der niedrigen Anzahl Angebote, die durch die Internet-Recherche eruiert werden konnten, verzichtet.

4.1 Methodik

4.1.1 Inhaltliche Schwerpunkte des Fragebogens

Mit dem Fragebogen wurden wichtige Informationen zum Gegenstand des webbasierten Beratungsangebots bzw. Selbsthilfetools der einzelnen Institutionen erhoben. Das Interesse lag auch bei der geographischen Abdeckung und Spezialisierung für spezielle Substanzprobleme und allfälligen Diversifikationsangeboten (Geschlecht, Altersgruppen, Migration etc.). Auch nach dem konzeptionellen und wissenschaftlichen Hintergrund wurde gefragt und Auskünfte bei den Betreibern eingeholt, die ihre Kenntnis von und Orientierung an bestimmten Richtlinien internetbasierter Beratung bzw. Angeboten der Selbsthilfe im Internet überprüfte. Weiter wurden Fragen zur beruflichen Qualifikation der Beratenden bzw. Selbsthilfe anbietenden gestellt sowie zum Gegenstand einer allfälligen Qualitätssicherung. Die Betreiber von webbasierten Beratungs- und Selbsthilfeangeboten im Suchtbereich konnten auch Angaben zu vorhandenen Vernetzungen ihrer Angebote zu anderen webbasierten, telefonischen oder face-to-face Beratungsangeboten machen. Weiter sollten mithilfe des Fragebogens die Angebotslücken verifiziert und wenn nötig erweitert werden, um mögliche Lücken, die das schweizerische eSuchtportal zu einem späteren Zeitpunkt füllen könnte, zu ergründen.

³ Verwendetes Programm: Lime Survey

4.1.2 Verlauf der Befragung von Betreibern webbasierter Beratungsangebote und Selbsthilfetools

Anfangs Juni 2013 wurden die Kontaktpersonen der 77 identifizierten nationalen webbasierten Beratungsangebote und Selbsthilfetools angeschrieben und zur Teilnahme an der Umfrage aufgefordert. Im Begleitschreiben zur Umfrage wurde der Zweck und die Relevanz der Teilnahme deutlich erklärt und darauf hingewiesen, dass das geplante schweizerische eSuchtportal keine Konkurrenz zu bestehenden webbasierten Beratungsangeboten darstellen würde. Einige der identifizierten Angebote waren in allen drei Sprachen vorhanden (Bsp. Tschau.ch, vs. Ciao.ch) und einige Institutionen waren verantwortlich für mehrere Angebote (Bsp. Sucht Schweiz), weshalb zu Beginn ein Rücklauf der Hälfte der eruierten Angebote angestrebt wurde. Nach 14 Tagen wurden die Institutionen, welche bisher keine Stellung zum Fragebogen bezogen hatten, zusätzlich telefonisch kontaktiert. Diese direkte Form der Kontaktaufnahme diente der Überprüfung des Erhalts der E-Mail mit dem Link zur Umfrage durch die verantwortliche Person sowie der Bekundung des Teilnahmeinteresses der einzelnen Institutionen. Insgesamt wurden rund 30 der durch die Internetrecherche identifizierten Institutionen zusätzlich mit bis zu drei Versuchen telefonisch kontaktiert. Bei vier Institutionen wurde eine erneute Kontaktierung an die vom Anrufbeantworter angegebenen Büroöffnungszeiten angepasst. Sechs Institutionen konnten zu keiner Zeit telefonisch erreicht werden, da das Büro der zuständigen Personen geschlossen war (alcooquizz.ch), das Telefon stets besetzt war (apta.ch) oder andere Umstände eine Kontaktaufnahme verunmöglichten. In acht Fällen erfolgte eine direkte telefonische Weiterleitung an die zuständige Person. Auf Wunsch wurde die E-Mail erneut zugestellt oder ein „Reminder“ mitsamt Link zur Umfrage generiert. Die telefonisch erreichten Institutionen erteilten allesamt Auskunft betreffend ihren Angeboten, sodass unpassende Angebote direkt von der Teilnahme ausgeschlossen (Bsp. Suchtberatung Uzwil, E-Mail ausschliesslich zum Zweck der Kontaktaufnahme) und relevante Angebote erneut zur Teilnahme aufgefordert werden konnten. Trotz sichtlicher Bemühungen und Wille zur Teilnahme, folgte nicht bei allen Institutionen eine Teilnahme an der Umfrage. Eine direkte Antwortverweigerung blieb jedoch aus. Die meisten telefonischen Kontakte liessen sich jedoch als effizient klassifizieren.

Der Fragebogen wurde mehr als 100 Mal aufgerufen und insgesamt von 43 Personen beantwortet. Ein Fragebogen, der keiner Institution zuzuordnen war und unvollständige Antworten enthielt, wurde von der Auswertung ausgeschlossen. Zwei Fragebogen enthielten identische Daten zu ein und demselben Angebot, vermutlich wurde der Fragebogen unwissentlich von zwei Personen einer Institution ausgefüllt, was zum Ausschluss eines Datensatzes geführt hat. Weitere zwei Angebote wurden automatisch mithilfe der Eingangsfrage von der Befragung ausgeschlossen (vgl. **Anhang D „Screenout“**), da sie auf ihrer Seite bislang keine Form von eBeratung (Online-Beratung,

Selbsthilfetool, Online-Selbsttest) für Personen mit problematischem Konsumverhalten (Tabak, Alkohol, illegale Substanzen, Glücksspiel, Internet) angeboten haben: VEVD AJ und Perspektive Thurgau (vgl. Anhang A).

Von den 51 Betreibern deutschsprachiger Angebote beteiligten sich 34 (66.6%) an der Umfrage, **sechs (11.7%) hatten trotz „Reminder“ keinen Fragebogen zu ihrem Angebot beantwortet**⁴, neun (17.6%) Betreiber unterhielten keine Angebote im Sinne der Umfrage und zwei Angebote (3.9%) wurden, wie im letzten Abschnitt beschrieben, durch die Eingangsfrage direkt von der Teilnahme ausgeschlossen. Von den Betreibern der 20 französischsprachigen Websites nahmen 13 (65%) an **der Befragung teil, vier (20%) haben den Fragebogen trotz „Reminder“ nicht beantwortet und drei (15%)** unterhielten keine Angebote im Sinne der Umfrage. Alle Betreiber der sechs italienischsprachigen eBeratungsangebote (100%) waren in den Auswertungen vertreten (wenn auch nur durch Ausfüllen des Fragebogens für das gesamtschweizerische Angebot in allen Sprachen).

Der finale Datensatz beinhaltet 38 beantwortete Fragebogen, wobei sieben Fragebogen von den Betreibern der webbasierten Beratungs- und Selbsthilfeangebote nicht vollständig ausgefüllt worden sind (18.4%). Teilweise folgten bei den unvollständig ausgefüllten Fragebogen Ausführungen per E-Mail (Ciao.ch), die in die Auswertung der bestehenden Umfrage integriert werden konnten und den Abbruch der Beantwortung des Fragebogens erklärten. Ebenfalls für die Auswertung beigezogen wurden zwei Fragebogen zu Projekten, die aktuell nicht online sind, aber dennoch über wichtige Erfahrungswerte berichten konnten (feel-real.ch und Universitätsspital Zürich)⁵.

4.2 Ergebnisse

4.2.1 Beschreibung bestehender eBeratungsangebote in der Schweiz

Die in der Schweiz am häufigsten angebotene Form der eBeratung ist die Beratung per E-Mail, 63.2% (n=24) der befragten Betreiber bieten diese Form der eBeratung zu unterschiedlichen konsumbezogenen Themen an (Abbildung 3). Bei den Angeboten, die sich an Jugendliche richten, kann häufig keine scharfe Trennlinie zwischen Jugendberatung und Suchtberatung gezogen werden, da suchtmittelbezogene Themen, sei es Neugier oder erste eigene Erfahrungen, in der

⁴ Keine aktive Antwortverweigerung bekannt

⁵ Die Entscheidung zur Integration der beiden Angebote basiert auf vorgängigen Kontakten per E-Mail und Telefon, bei denen die Betreiber sowohl Angebotsinhalt als auch Angebotsstatus und frühere Relevanz des Angebots aufgezeigt haben.

Regel erstmalig im Jugendalter auftreten. Der Erwerb eines kontrollierten und sozial integrierten Umgangs mit psychoaktiven Substanzen gehört zu den Entwicklungsaufgaben des Jugendalters (Fitzgerald, Mazerolle, & Mazerolle, 2013). Auch Selbsttests mit computergestütztem Feedback (42.1%, n=16) und Selbsthilfetools (28.9%, n=11) werden von mehreren teilnehmenden Institutionen angeboten. Selbsttests für Jugendliche sind überwiegend spielerisch aufgebaut, um die Attraktivität des (Präventions-)Angebots zu gewährleisten (Bsp. alcocheck.ch). Webbasierte Selbsttests liefern unmittelbar nach Beendigung des Tests eine Rückmeldung zum Konsumverhalten des Betroffenen, die auf den gegebenen Antworten basiert. Im Gegensatz dazu erstreckt sich die Nutzung eines webbasierten Selbsthilfetools über eine längere Zeitperiode, in welcher beispielsweise ein Konsumtagebuch geführt wird oder zumindest mehrere Interaktionen zwischen Person und System stattfinden (Bsp. snowcontrol.ch). Die Beratung per Chat (21.1%, n=8), ein betreutes Forum (18.4%, n=7), die Beratung per Facebook (13.2%, n=5) und die Beratung per Skype (7.9%, n=3) erscheinen in der Schweiz weniger etabliert. Sonstige Beratungsformen (23.7%, n=9) beziehen sich auf Notfallhotlines und SMS-Kontakte, die lediglich dann zu den eBeratungen gezählt werden, wenn vorgängig bereits online eine Einschätzung des Konsums des Betroffenen erfolgt, die als Basis für massgeschneiderte SMS-Feedbacks dient.

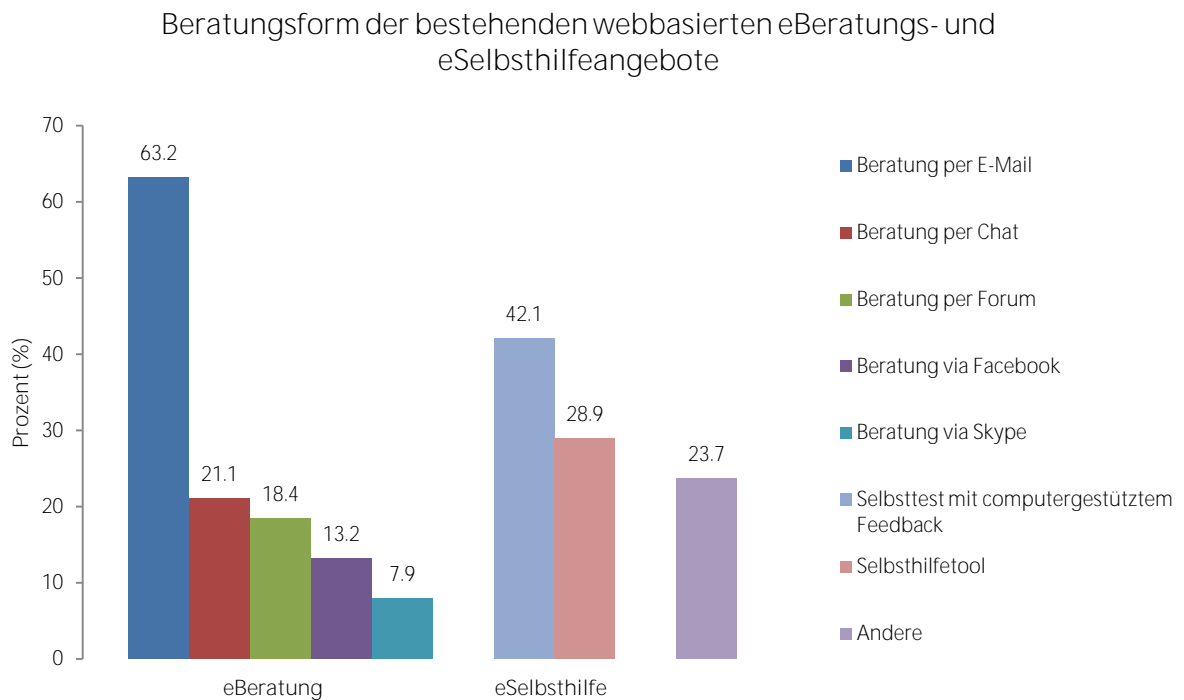


Abbildung 3: Häufigkeit verschiedener Formen von eBeratungsangeboten und eSelbsthilfeangeboten in der Schweiz. Resultate in Anlehnung an eine Umfrage bei Betreibern bestehender webbasierter Angebote der Prävention und Suchthilfe (N=38).

Im Folgenden werden die Resultate der Internetbefragung von Betreibern von eBeratungsangeboten (eBA: N = 30) und von Betreibern von Selbsthilfetools und Selbsttests (eST: N= 19) thematisch gegliedert dargestellt. Zu den eBeratungsangeboten zählt die Beratung per E-Mail, per Chat, per Forum, via Facebook oder via Skype (Abbildung 3). Der Selbsttest mit computergestütztem Feedback und das Selbsthilfetool gehören zu den Angeboten der webbasierten Selbsthilfe.

4.2.2 Geographische Abdeckung bestehender webbasierter Beratungs- und Selbsthilfeangebote

Die Betreiber der webbasierten Angebote der Suchthilfe wurden gefragt, ob ihr Angebot nur für eine bestimmte Region bestimmt sei. Dabei wurde differenziert zwischen Angeboten, die nicht regionsspezifisch sind (gesamte Schweiz oder gesamte Schweiz und angrenzendes Ausland) und Angeboten, deren Zuständigkeit sich auf bestimmte Kantone beschränkt. Ein grosser Teil der schweizerischen webbasierten Angebote der Prävention und Suchthilfe richtet sich an die ganze Schweiz und das angrenzende Ausland (eBA = 12, eST = 13), allerdings existieren auch Angebote, die sich auf die Schweiz beschränken (eBA = 6, eST = 2) oder nur für bestimmte Regionen (eBA = 13, eST = 3) zugänglich sind. Insbesondere bei webbasierten Beratungsangeboten kann eine regionsspezifische Tätigkeit eine allfällige Triage in bekannte regionale ambulante Angebote

vereinfachen. Das Ausfüllen eines Selbsttests hingegen kann von überall in der Schweiz oder auch aus dem nahen Ausland erfolgen und benötigt im Vergleich zu webbasierten Beratungsangeboten weniger Ressourcen, da das Feedback meist computergestützt erfolgt.

Regionsspezifische Angebote richten sich nur an Betroffene und Angehörige eines oder mehrerer Kantone innerhalb einer Sprachregion und decken somit nur den Bedarf einer bestimmten Region und nicht den gesamtschweizerischen Bedarf ab. Bei Betrachtung der regionsspezifischen Angebote fällt auf, dass in den deutschsprachigen Kantonen mehr spezifische webbasierte Beratungs- und Selbsthilfeangebote zur Verfügung stehen, als in französisch- bzw. italienisch sprechenden Kantonen, die teilweise über kein spezifisches kantonales bzw. regionales Angebot verfügen und nur gesamtschweizerische flächendeckende Angebote in Anspruch nehmen können (vgl. Tabelle 2).

Tabelle 2: Verfügbarkeit von eBeratungsangeboten (eBA) und eSelbsthilfetools (eST) in der Schweiz aufgeteilt nach Sprachregion (N regionsspezifischer eBA = 12; N regionsspezifischer eST = 3)

	eBA	eST	D			F			I		
Regions-spezifisch	40% (12)	15.8% (3)	Kanton	eBA	eST	Kanton	eBA	eST	Kanton	eBA	eST
Schweiz & Ausland	40% (12)	68.4% (13)									
Gesamte Schweiz	20% (6)	10.5% (2)									
			AG	33.3% (4)	33.3% (1)	FR	16.7% (2)	-	TI	-	-
			AI	25.0% (3)	-	GE	-	-			
			AR	25.0% (3)	-	JU	16.7% (2)	-			
			BE ¹	25.0% (3)	33.3% (1)	NE	-	-			
			BL	25.0% (3)	33.3% (1)	VD	-	-			
			BS	25.0% (3)	33.3% (1)	VS¹	16.7% (2)	-			
			GL	25.0% (3)	33.3% (1)						
			GR	25.0% (3)	33.3% (1)						
			LU	33.3% (4)	33.3% (1)						
			NW	25.0% (3)	33.3% (1)						
			OW	25.0% (3)	33.3% (1)						
			SG	50.0% (6)	66.7% (2)						
			SH	25.0% (3)	33.3% (1)						
			SO	25.0% (3)	33.3% (1)						
			SZ	25.0% (3)	33.3% (1)						
			TG	25.0% (3)	33.3% (1)						
			UR	25.0% (3)	-						
			ZG	33.3% (4)	33.3% (1)						
			ZH	50.0% (6)	66.7% (2)						

¹ Sowohl deutsch- als auch französischsprachig

Die meisten webbasierten Beratungsangebote richten sich an die deutschsprachige Schweizer Bevölkerung (83.3%, n=25). Jedoch sind ein Drittel der befragten eBeratungsangebote auch in französischer Sprache (33.3%, n=10), ein Viertel in italienischer Sprache (26.7%) und sechs Angebote auch in englischer Sprache verfügbar (20%, n=6). Dies verhält sich ähnlich bei den webbasierten Selbsthilfeangeboten: Fast alle Angebote (89.5%) sind in deutscher Sprache online, beinahe die Hälfte auch in französischer Sprache (42.1%) und nur je drei autonom zu bedienende Tools sind in italienischer bzw. englischer Sprache (je 15.8%).

4.2.3 Angebotsstellung für verschiedene Konsumformen mit Berücksichtigung von regionalen und sprachlichen Unterschieden

Die Umfrage bei den Betreibern von bestehenden webbasierten Beratungs- und Selbsthilfeangeboten hat ergeben, dass Beratungsangebote eine breite Reihe an Anliegen der Betroffenen abdecken und sich neben Substanzkonsum (93.3%) auch auf problematische Verhaltensweisen (Bsp. 63.3% Internetkonsum & -sucht) spezialisiert haben, während internetbasierte Selbsthilfetools und Selbsttests vor allem oder fast ausschliesslich für den Bereich des Substanzkonsums (89.5%) angeboten werden (vgl. Tabelle 3). Lediglich zwei Selbsttests zu Internetkonsum und jeweils ein Selbsttest zu Glücksspiel, Arbeitssucht und Kaufsucht wird gesamtschweizerisch und dem nahen Ausland angrenzend angeboten (vgl. Tabelle 3). Die bestehenden regionsspezifischen webbasierten Selbsthilfeangebote sind ausschliesslich in deutscher Sprache zugänglich, während bei den Beratungsangeboten eine breitere Angebotsstellung auch für andere Sprachen (französisch, italienisch und englisch) existiert.

Tabelle 3 dient als Überblick für die nachfolgenden Ausführungen der Resultate der Internetbefragung von Betreibern von webbasierten Beratungs- und Selbsthilfeangeboten. Im weiteren Verlauf des Berichts werden die beiden Formen der internetbasierten Angebotsstellung (eBA und eST) getrennt voneinander betrachtet. Die Zuordnung der einzelnen Angebote (Namensnennung) zu den jeweiligen Färbungen in Tabelle 3 kann dem Anhang E entnommen werden.

Tabelle 3: Angebotsstellung der Betreiber von internetbasierten Beratungs- und Selbsthilfeangeboten (N=38)

		Reichweite der webbasierten Angebote							
		Alle Angebote		Schweiz & Ausland		Gesamte Schweiz		Regionsspezifisch	
		eBA	eST	eBA	eST	eBA	eST	eBA	eST
Total		78.9% (30)	50.0% (19)	40% (12)	68.4% (13)	20.0% (6)	10.5% (2)	40.0% (12)	15.8% (3)
Sprache	Deutsch	83.9% (26)	89.5% (17)	58.3% (7)	92.3% (12)	100% (6)	100% (2)	91.6% (11)	100% (3)
	Französisch	33.3% (10)	42.1% (8)	41.7% (5)	53.8% (7)	66.7% (4)	50.0% (1)	75.0% (9)	-
	Italienisch	26.7% (8)	15.8% (3)	33.3% (4)	15.4% (2)	16.7% (1)	50.0% (1)	25.0% (3)	-
	Englisch	20.0% (6)	15.8% (3)	25.0% (3)	15.4% (2)	16.7% (1)	50.0% (1)	16.6% (2)	-
Verhalten	Internet-konsum	63.3% (19)	15.8% (3)	50.0% (6)	15.4% (2)	66.7% (4)	-	75.0% (9)	33.3% (1)
	Glücksspiel	56.7% (17)	10.5% (2)	33.3% (4)	7.7% (1)	66.7% (4)	-	75.0% (9)	33.3% (1)
	Arbeits-sucht	36.7% (11)	5.3% (1)	16.7% (2)	7.7% (1)	16.7% (1)	-	66.7% (8)	-
	Sexsucht	43.3% (13)	5.3% (1)	33.3% (4)	7.7% (1)	16.7% (1)	-	66.7% (8)	-
	Kaufsucht	40.0% (12)	5.3% (1)	25.0% (3)	7.7% (1)	16.7% (1)	-	66.7% (8)	-
	Substanz-konsum	93.3% (28)	89.5% (17)	91.7% (11)	92.3% (12)	100% (6)	100% (2)	91.7% (11)	100% (3)
	Alle	63.3% (19)	5.3% (1)	50.0% (6)	7.7% (1)	83.3% (5)	-	66.7% (8)	-
	Alkohol	23.3% (7)	68.4% (13)	33.3% (4)	69.2% (9)	16.7% (1)	100% (2)	16.7% (2)	66.7% (2)
	Tabak	23.3% (7)	42.1% (8)	41.7% (5)	30.8% (4)	-	50.0%(1)	16.7% (2)	100% (3)
	Cannabis	6.7% (2)	31.6% (6)	16.7% (2)	23.1% (3)	-	50.0%(1)	-	66.7% (2)
	Kokain	3.3% (1)	15.8% (3)	8.3% (1)	7.7% (1)	-	-	-	66.7% (2)
	Heroin	-	10.5% (2)	-	-	-	-	-	66.7% (2)
	Amph.	3.3% (1)	10.5% (2)	8.3% (1)	-	-	-	-	66.7% (2)
	Ecstasy	3.3% (1)	10.5% (2)	8.3% (1)	-	-	-	-	66.7% (2)
	Methamph.	-	10.5% (2)	-	-	-	-	-	66.7% (2)
	GBL/GHB	-	5.3% (1)	-	-	-	-	-	33.3% (1)
	LSD	-	5.3% (1)	-	-	-	-	-	33.3% (1)
	Ketamin	-	5.3% (1)	-	-	-	-	-	33.3% (1)
	Poppers	-	5.3% (1)	-	-	-	-	-	33.3% (1)
	Psilocibin	-	5.3% (1)	-	-	-	-	-	33.3% (1)
Medikam.	6.7% (2)	5.3% (1)	8.3% (1)	-	-	-	8.3% (1)	33.3% (1)	
NPS	3.3% (1)	5.3% (1)	-	-	-	-	8.3% (1)	33.3% (1)	

4.3 Ergebnisse der Befragung der Betreiber webbasierter Beratungsangebote

4.3.1 Beratungen zu Substanzkonsum und -abhängigkeit

Von den 30 webbasierten Beratungsangeboten bieten 28 (93.3%) eine Beratung zu Fragen und Anliegen betreffend Substanzkonsum an (vgl. Tabelle 3). Davon richteten sich 19 Angebote (63.3%) an alle möglichen Substanzklassen während jeweils sieben Online-Beratungsangebote (23.3%) spezifisch zu Tabak und oder Alkohol informieren. Je zwei Angebote (6.7%) bieten Beratungen zu

Cannabis- oder Medikamentenkonsum an und jeweils ein Angebot (3.3%) für Beratungen im Bereich Kokain, Amphetamin, Ecstasy oder neuen psychoaktiven Substanzen (NPS)⁶.

4.3.2 Beratungen zu weiteren Arten von (problematischem) Konsumverhalten

Insgesamt 19 Betreiber von webbasierten Beratungsangeboten (63.3%) gaben an, dass sie Beratungen zu (übermässigem) Internetkonsum oder Onlinesucht anbieten (vgl. Tabelle 3). Glücksspiel und Glücksspielsucht gehört zum Angebot von 17 Betreibern von webbasierten Beratungsangeboten (56.7%). Beratungen zu Arbeitssucht werden durch elf eBeratungsangebote (36.7%) abgedeckt. 13 Betreiber (43.3%) gaben an, dass sich Betroffene von Sexsucht bei ihnen beraten lassen können. Kaufsucht ist Gegenstand von zwölf webbasierten Beratungsangeboten (40%). Unter den Angaben zu sonstigen Angeboten (26.7%) wurde von den Betreibern der Websites auf die globale Prävention oder spezielle Beratung von Jugendlichen bei Porno- oder Onlinesucht hingewiesen.

4.3.3 Zielgruppe und Angebotszweck von eBeratungsangeboten

Bei Betrachtung der Altersgruppen, an welche das jeweilige Angebot gerichtet ist, wird ersichtlich, dass knapp die Hälfte aller Angebote (46.7%) alle Altersgruppen anspricht (Abbildung 4). Wenn sich das Angebot an eine bestimmte Altersgruppe richtet, sind die meisten webbasierten Beratungsangebote (30% bzw. 46.7%) für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13 – 25 Jahren bestimmt. Für Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren existieren zwei webbasierte Beratungsangebote (6.7%). Neun eBeratungsangebote sind für Erwachsene im Alter von 26 - 60 Jahren konzipiert und sechs Angebote richten sich an Betroffene im Alter von 61 Jahren und älter. Mit den bestehenden webbasierten Beratungsangeboten in der Schweiz können grundsätzlich alle relevanten Altersgruppen erreicht werden.

⁶ Auch bekannt unter der Begrifflichkeit „Legal Highs“ oder „Research Chemicals“ (Bsp. Mephedron)

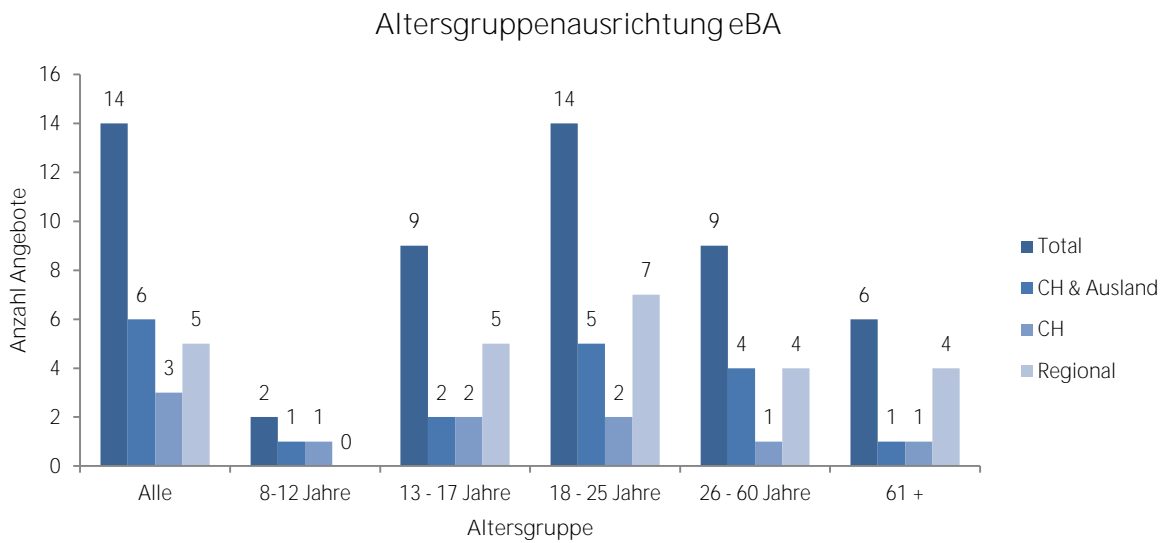


Abbildung 4: Angebotsausrichtung bestehender webbasierter Beratungsangebote in Abhängigkeit von der Altersgruppe und aufgegliedert nach regionaler Ausrichtung des Angebots (N=30)

Unter Einbezug der kantonalen Angebotsstellung wird ersichtlich, dass regionsspezifische webbasierte Beratungsangebote, die sich ausschliesslich an die Bewohner eines bestimmten Kantons oder einer bestimmten Region (mehrere Kantone) richten, vor allem für den Bereich des Jugend- und jungen Erwachsenenalters und überwiegend für die deutschschweizerischen Kantone zur Verfügung stehen (vgl. Tabelle 4). Für die französischsprachige Schweiz sind zwei Beratungsangebote für 18 – 25-Jährige und jeweils ein Beratungsangebot für 13 – 17, 26 – 60 und 61-Jährige und ältere Personen vorhanden. Nur die Kantone Aargau, Zug und St. Gallen haben regionsspezifische Angebote, die sich an alle Altersgruppen richten, die restlichen Angebote sind lediglich an Personen in einem bestimmten Altersbereich gerichtet. Der Kanton Zürich verzeichnet die meisten regionsspezifischen webbasierten Beratungsangebote, die ebenfalls grösstenteils an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13 – 25 Jahren gerichtet sind.

Tabelle 4: Regionsspezifische webbasierte Beratungsangebote für die einzelnen Altersgruppen aufgeteilt nach kantonaler Verfügbarkeit (N=12)

Kantone	Altersgruppe					
	Alle	8 – 12 J.	13 – 17 J.	18 – 25 J.	26 – 60 J.	61 +
AG, ZG	1	-	2	3	1	1
AI, AR, BE, BL, BS, GL, GR, NW, OW, SH, SO, SZ, TG, UR, LU	-	-	2	3	1	1
SG	3	-	2	3	1	1
ZH	-	-	5	6	3	3
FR, JU, VS	-	-	1	2	1	1
GE, NE, VD	-	-	-	-	-	-
TI	-	-	-	-	-	-

Gefragt nach dem Zweck des webbasierten Beratungsangebots kam deutlich zum Vorschein, dass Abstinenz und Konsumreduktion nicht das primäre Ziel der Angebote darstellen, sondern vielmehr eine Reflektion des problematischen Verhaltens und eine Erhöhung der Bereitschaft zur Verhaltensänderung angestrebt werden. 43.3% der eBeratungsangebote wollen mithilfe ihres Angebots die Abstinenz fördern und/oder eine Konsumreduktion der Betroffenen bewirken. Ein kontrollierter Konsum wird von 46.7% der Betreiber der webbasierten Beratungsangebote als relevant empfunden. Insgesamt 26 von 30 eBeratungsangeboten (86.7%) sprechen sich für eine Reflektion des problematischen Verhaltens aus. Rund drei Viertel der webbasierten Beratungsangebote (76.7%) wollen mit ihrem Angebot die Bereitschaft zur Verhaltensänderung erhöhen. Auch die Verminderung von psychosozialen Problemen (60% der eBA) und eine damit einhergehende Verbesserung der psychischen Befindlichkeit (56.7% der eBA) werden bei den eBeratungsangeboten sehr hoch gewichtet. 43.3% der webbasierten Beratungsangebote setzen sich im Sinne einer Schadensminderung mit der Bearbeitung der negativen Konsequenzen des Konsums sowie mit der Evaluation des eigenen Konsums oder Rückmeldungen zum Konsum der Betroffenen auseinander. Soziale (Re-)Integration (26.7% der eBA) und die Veränderung der beruflichen Situation (16.7% der eBA) spielen bei den Beratungen eher eine untergeordnete Rolle.

4.3.4 Anzahl Kontakte durch eBeratungsangebote

Die Anzahl an Kontakten, die durch webbasierte Beratungsangebote entstehen, variieren von Angebot zu Angebot stark. Mit Kontakten ist bei webbasierten Beratungen das mehrfache Beantworten von Fragen bzw. das mehrfache Anbieten von Hilfestellungen gemeint. Fünf Angebote (16.7%) verzeichnen lediglich einen bis elf Kontakte pro Jahr (vgl. Tabelle 5). Zwei Betreiber berichteten von ein bis drei Kontakten pro Monat (6.7%). Immerhin vier Angebote

(13.3%) haben ein bis zwei Kontakte pro Woche, zwei Angebote (6.7%) drei bis vier Kontakte pro Woche und drei webbasierte Beratungsangebote (10%) meldeten fünf bis zehn Kontakte pro Woche. Je drei eBeratungsangebote (10%) gaben an, elf bis zwanzig respektive mehr als zwanzig Kontakte pro Woche zu haben. Bei denjenigen Beratungsangeboten, die mehr als 20 Kontakte pro Woche verzeichnen, handelt es sich um grössere Institutionen, welche für die gesamte Schweiz oder für die deutschsprachige Schweiz webbasierte Beratungen anbieten.

Tabelle 5: Anzahl Kontakte der einzelnen webbasierten Beratungsangebote unter Berücksichtigung der Sprachregion (N=30)

Anzahl Kontakte	Anzahl Angebote	Sprachregion & Angebote			
		CH	Deutsch-CH	Frz.-CH	Ital.-CH
1 - 11 /Jahr	5		soziale-fachstellen.ch		ingrado.ch
			viagampel.ch		
			fachbereich-sucht.ch		
1 - 3/ Monat	2		zg.ch		
			psychiatrie.usz.ch		
1 - 2 /Woche	4		suchthilfe-ags.ch		danno.ch
			contactnetz.ch		
			suchtfachstelle-sg.ch		
3 - 4 / Woche	2		dr-walser.ch		
			saferparty.ch		
5 - 10 / Woche	3	addictionsuisse.ch	anonyme-alkoholiker.ch	ciao.ch	
11 - 20 / Woche	3		tschau.ch	lafondationfas.ch	
			kopfhoch.ch		
20+ / Woche	3	143.ch 147.ch	al-anon.ch		

Gefragt nach Stellenprozenten, welche die Angebote einnehmen, wurden von den Betreibern der webbasierten Befragungsangebote zwischen Null und 400 Prozent für Beratungen genannt. Für die eBeratungsangebote werden je nach Institution zwischen einer und 20 Personen für die Beratungen angestellt. Sowohl die Angaben zu den Stellenprozenten als auch die Angaben zur Anzahl der Mitarbeitenden fallen sehr heterogen aus und werden von institutionsspezifischen Gegebenheiten beeinflusst, weshalb eine abschliessende Interpretation an dieser Stelle nicht möglich ist.

4.3.5 Diversität der Zielgruppe der webbasierten Beratungsangebote

Die meisten webbasierten Angebote (n=25, 83.3%) richten sich an alle Betroffenen. Zwei eBeratungsangebote (6.7%) haben sich auf Mädchen spezialisiert, jeweils ein Beratungsaufgebot (3.3%) auf Frauen oder Jungen und eine eBeratung existiert speziell für Angehörige und deren Anliegen. Durch die Fragestellung wurde ersichtlich, dass keines der webbasierten Beratungsangebote sich ausschliesslich an MigrantInnen, ausschliesslich an Männer, ausschliesslich an Hetero- oder Homosexuelle, oder ausschliesslich an MSM⁷ richtet.

4.3.6 Zuständigkeit und Qualifikation der Personen der eBeratungsangebote

In den meisten Fällen liegt die Zuständigkeit der webbasierten Beratung bei PsychologInnen (50%, n=15) oder bei SozialarbeiterInnen (46.7%, n=14). Nur wenige Beratungen werden von ÄrztInnen (16.7%, n=5) durchgeführt. Jeweils ein webbasiertes Beratungsangebot wird von PädagogInnen, SekretärInnen, SuchtberaterInnen oder durch Peers bewirtschaftet. In keinem der bestehenden Angebote sind medizinische PraxisassistentInnen oder psychiatrisches Pflegepersonal tätig.

Nur zwei webbasierte Beratungsangebote (6.7%) erfordern keine spezielle berufliche Qualifikation der Beratenden. Sieben Angebote (23.3%) erwarten ein Bachelorstudium in Psychologie, Medizin, Pädagogik oder Sozialarbeit. Für die Mitarbeit bei acht eBeratungsangeboten (26.7%) wird ein Master in ebendiesen Disziplinen und für fünf Beratungsstellen (16.7%) eine Therapieausbildung (z. B. anerkannt durch die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP etc.) vorausgesetzt. Bei den weiteren Nennungen zur Erfordernis der beruflichen Qualifikation von Beratenden werden interne Ausbildungen und der Besuch von Weiterbildungen für die Stelleninhaber vorgeschrieben.

4.3.7 Kenntnis und Verwendung von eBeratungsrichtlinien

In der Schweiz und in benachbarten europäischen Ländern wurden bereits Qualitätsstandards für webbasierte Beratungsangebote entwickelt. In Deutschland wird die eBeratung in den Kriterien des Bundesverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen skizziert. In Österreich existiert eine Internetrichtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und in der Schweiz gehören die Qualitätskriterien für Psychologische Angebote im Internet zu den bestehenden eBeratungsrichtlinien. Auf der Website einer internationalen Stiftung ist ein Code für medizinische Angebote im Internet zu finden, welcher auch auf eBeratungen im Suchtbereich angewendet

⁷ MSM = Abkürzung für "Men who have sex with men"

werden kann (hon.ch) und die FESAT (European Foundation of Drug Helplines) hat 2011 sogenannte „best-practice“-Richtlinien.

Die Internetbefragung der Betreiber hat ergeben, dass nur rund ein Viertel der Betreiber von webbasierten Beratungsangeboten (26.7%, n=8) mit bestehenden eBeratungsrichtlinien vertraut ist und nur ein Fünftel der Anbieter (20%, n=6) sich auch daran orientiert. Ein Betreiber nennt als ihm bekannte Richtlinie Anonymität und Zugriff per Passwort. Ein anderes eBeratungsangebot führt Beratungen auf Basis der EU Standards ERYICA durch und verweist zusätzlich auf verbindliche interne Standards gemäss dem aktuellen Forschungsstand wie beispielsweise das Vier-Augen-Prinzip⁸. Eine weitere Institution berichtet von einem eigenen Beratungs-Fachkonzept, Richtlinien und zusätzlicher Supervision, nennt die Website E-beratungsjournal.net als Informationsquelle und gibt zudem noch Auskunft über die verwendete Literatur⁹. Eine andere Institution nennt die FSP als Richtlinie und ein Betreiber verweist auf die Website von Health on net (hon.ch). Eine weitere Institution nennt den Inputkurs zu E-Mailberatung von Sucht Schweiz als Basis und die an der Durchführung eines anderen webbasierten Beratungsangebots beteiligten Personen geben an, seit drei Jahren an einem Onlineforum der Hochschule Nürnberg teilzunehmen und diese Erkenntnisse in ihr Projekt zu integrieren.

4.3.8 Vernetzung und Integration der einzelnen webbasierten Beratungsangebote in den Kontext der face-to-face Beratung

Daher wurde in der Internetumfrage der Betreiber ebenfalls erhoben, ob eine Integration des eBeratungsangebots in über- oder untergeordnete face-to-face Beratungsangebote erfolgt. 30% der webbasierten Beratungsangebote (n=9) werden nicht in ein face-to-face Beratungsangebot integriert. Zwei Angebote (6.7%) kennen eine Integration in ein weiterführendes Angebot nur in speziellen Fällen und immerhin 40% (n=12) der Beratungsangebote integrieren die Online-Beratung in eine über- oder untergeordnete face-to-face Beratung. Einige Institutionen geben an, dass sie bei Bedarf per E-Mail Rückfragen zum Wohnort des Betroffenen stellen und diesen dann anhand dessen Aussage direkt an eine Fachperson oder an eine Fachstelle der betreffenden Region weiterverweisen. Zwölf eBeratungsangebote (40%) sind zudem mit weiteren eBeratungs-, Telefons- oder face-to-face Beratungsangeboten der eigenen Institution vernetzt und sieben Beratungsangebote verweisen zusätzlich auf Angebote anderer Institutionen.

⁸ Bei Beantwortung des Anliegen von Betroffenen wird stets eine zweite Person zugezogen, welche die verfasste Antwort gegenliest und allenfalls weiteren Input oder Änderungsvorschläge formuliert.

⁹ Kühne & Hinterberger (2009) Handbuch Online-Beratung; Dodier & Knartz (2003) Hilfe aus dem Netz. Theorie und Praxis der Beratung per E-Mail.

4.3.9 Qualitätssicherung und Indikatoren guter Qualität der eBeratungsangebote

Von den 30 eBeratungsangeboten unternehmen acht (26.7%) nichts zur gegenwärtigen Qualitätssicherung des webbasierten Beratungsangebots. Weitere acht Institutionen (26.7%) machen Stichproben der Beratungsinterventionen (Überprüfen von Aufzeichnungen von Chat- bzw. E-Mailverkehr) zur Qualitätssicherung. Elf Anbieter (36.7%) setzen sich ein für Schulung und Weiterbildung der Berater und Beraterinnen und fünf Anbieter (16.7%) machen Aufzeichnungen und Evaluationen der Interaktionen zwischen Beratenden und Ratsuchenden zum Zweck der Qualitätssicherung.

Die wichtigsten Aspekte sind für die Anbieter von bestehenden webbasierten Beratungsangeboten eine inhaltlich kompetente Beratung (80%, n=24) und eine zeitnahe Beantwortung der Anliegen der Betroffenen (73.3%, n=22). Ebenfalls als wichtig für die Qualität der Behandlung erscheint die Triage in ein weiterführendes Angebot (66.7%, n=20) sowie auch die Freundlichkeit der Beratenden (60%, n=18). Alle anderen abgefragten Aspekte wie ständige Erreichbarkeit der Berater, kurze bzw. lange Kontakte mit den Betroffenen und auch das Eintreten einer Konsumreduktion oder Verhaltensänderung des Betroffenen werden demgegenüber weniger gewichtet. Ein Betreiber erwähnt unter sonstigen wichtigen Aspekten der Beratung die Wahl eines ressourcenorientierten Ansatzes der Beratung und ein anderer Betreiber betont die Wichtigkeit einer jugendnahen, empathischen Beratung.

4.4 Ergebnisse der Befragung der Betreiber webbasierter Selbsthilfeangebote

4.4.1 Selbsttests und Selbsthilfetools zu Substanzkonsum und -abhängigkeit

Unter den 19 webbasierten Selbsthilfetools bzw. Selbsthilfetests thematisieren 17 Angebote (89.5%) den Substanzkonsum bzw. die Substanzabhängigkeit (vgl. Tabelle 4). Nur ein webbasiertes Selbsthilfetool (5.3%) befasst sich mit allen möglichen Substanzen, die weiteren Angebote sind spezifisch für eine Substanz erstellt. Die meisten Selbsthilfetools richten sich an Konsumierende von Alkohol (68.4%, n=13), Tabak (42.1% n=8) oder Cannabis (31.6%, n=6). Es existieren auch drei Selbsthilfetools (15.8%), die sich auf Kokain spezialisiert haben und jeweils zwei Angebote (10.5%), welche die Substanzen Amphetamin, Ecstasy, Heroin und Metamphetamin umfassen. Der Konsum von Medikamenten, NPS, GBL/GHB, LSD, Ketamin, Poppers und Psylocybin wird in einem der angebotenen Selbsttests erfasst.

4.4.2 Weitere Arten von (problematischem) Konsumverhalten, die durch bestehende webbasierte Selbsttests und Selbsthilfetools erfasst werden

Zu übermässigem Internetkonsum und Internetsucht bestehen drei webbasierte Selbsthilfeangebote (15.8%). Insgesamt sind zwei Selbsttests (10.5%) zu Glücksspiel und Glücksspielsucht online verfügbar. Weitere Formen von auffälligem Verhalten wie Arbeitssucht, Sexsucht oder Kaufsucht werden jeweils von einem schweizerischen Selbsttest erfragt.

4.4.3 Zielgruppe und Angebotszweck der webbasierten Selbsthilfeangebote

Bei den eSelbsthilfeangeboten sind nur drei Angebote (15.8%) an alle Altersgruppen gerichtet, die restlichen richten sich vor allem an Jugendliche und junge Erwachsene (Abbildung 5). 57.9% der Betreiber der Websites (n=11) geben an, dass ihr webbasiertes Selbsthilfeangebot an 13 – 17 Jährige gerichtet ist und 68.4% (n=13) haben die 18 – 25 Jährigen als Zielgruppe ihres, meist mit einer Testung des eigenen Konsumverhaltens verbundenen Angebots. Ein webbasiertes Selbsthilfeangebot richtet sich an acht bis zwölf Jährige (5.3%), sechs eSelbsthilfeangebote (31.6%) sind für 26 - 60 Jährige geeignet und vier Selbsttests (21.1%) wenden sich an 61 Jährige und ältere Personen.

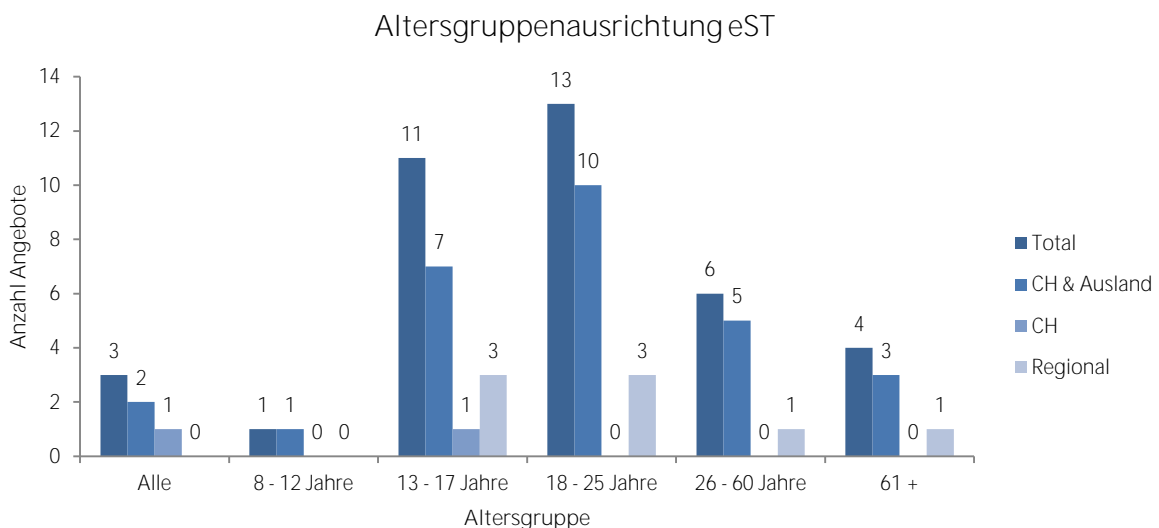


Abbildung 5: Angebotsausrichtung bestehender webbasierter Selbsthilfeangebote in Abhängigkeit von der Altersgruppe und aufgliedert nach regionaler Ausrichtung des Angebots (N=19)

Nur in den deutschsprachigen Kantonen sind eSelbsthilfeangebote zu finden, die nur für einen Kanton (und nicht für die gesamtschweizerische Nutzung) bestimmt sind (vgl. Tabelle 6). Ausschliesslich im Kanton Zürich existiert ein eSelbsthilfeangebot, das sich an Personen richtet, die

älter als 25 Jahre sind (fachbereich-sucht.ch), die restlichen regionsspezifischen Angebote (suchtfachstelle-sg.ch, feelreal.ch) sind an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13 – 25 Jahren gerichtet.

Tabelle 6: Regionale webbasierte Selbsthilfeangebote für die einzelnen Altersgruppen aufgeteilt nach kantonaler Verfügbarkeit (N=3)

Kantone	Alle	Altersgruppe				
		8 – 12 J.	13 – 17 J.	18 – 25 J.	26 – 60 J.	61 +
AG, BE, BL, BS, GL, GR, LU, NW, OW, SH, SO, SZ, TG, ZG	-	-	1	1	-	-
SG	-	-	2	2	-	-
ZH	-	-	2	2	1	1
AI, AR, UR	-	-	-	-	-	-
FR, GE, JU, NE, VD, VS	-	-	-	-	-	-
TI	-	-	-	-	-	-

Von den bestehenden webbasierten Selbsthilfeangeboten sind 15.8% darum bemüht, die Abstinenz zu fördern und 21.1% wollen mit ihrem Angebot eine Konsumreduktion der Betroffenen bewirken. Ein kontrollierter Konsum ist Zielsetzung von rund einem Viertel (26.3%, n=5) der eSelbsthilfeangebote. Der wichtigste Zweck der webbasierten Selbsthilfeangebote ist gemäss den Betreibern die Reflektion des problematischen Verhaltens (84.2%, n=16). 13 Selbsttests bzw. Selbsthilfetools (68.4%) sollen die Bereitschaft zur Verhaltensänderung erhöhen. Ein Fünftel der eSelbsthilfeangebote (21.1%; n=4) will zur Verminderung von psychosozialen Problemen und/oder einer damit einhergehenden Verbesserung der psychischen Befindlichkeit (15.8%, n=3) beitragen. Die Schadensminderung (15.8%, n=3) steht meist nicht im Vordergrund der webbasierten Selbsthilfeangebote. Knapp die Hälfte der Betreiber von webbasierten Selbsthilfeangeboten (47.7%, n=9) gibt an, dass ihr Angebot helfen soll, eine realistische Konsumevaluation und Konsumeinschätzung auf Seiten der Konsumierenden zu fördern. Keiner der Selbsttests und keines der Selbsthilfetools hat die soziale (Re-)Integration oder die Veränderung der beruflichen Situation der Betroffenen zum Ziel.

4.4.4 Anzahl Nutzer von webbasierten Selbsthilfeangeboten

Jedes Aufrufen des Fragebogens mit (zumindest) Beginn der Beantwortung des Selbsttests wird als Kontakt oder Nutzung des Angebots gezählt. Lediglich ein Angebot verzeichnet einen bis elf Kontakte pro Jahr und immer jeweils zwei webbasierte Selbsthilfeangebote werden ein bis dreimal pro Monat, ein bis zwei Mal pro Woche, fünf bis zehn Mal pro Woche oder elf bis 20 Mal pro Woche

aufgerufen. Die meisten eSelbsthilfeangebote (47.7%, n=9) verzeichnen mehr als 20 Nutzer pro Woche (vgl. Tabelle 7). Diejenigen Angebote, die mehr als 20 Besucher pro Woche verzeichnen, sind sowohl Selbsthilfetools aus der deutschsprachigen Schweiz als auch Angebote, die derzeit lediglich in französischer Sprache verfügbar sind (Bsp. stop-cannabis.ch oder stop-jeu.ch). Einzig die italienisch sprachige Bevölkerung besitzt keine Selbsthilfetools zur Reflektion bzw. Evaluation des eigenen Konsumverhaltens.

Tabelle 7: Anzahl Nutzende der einzelnen webbasierten Selbsthilfeangebote unter Berücksichtigung der Sprachregion (N=19)

Anzahl Nutzer	Anzahl Angebote	Sprachregion & Angebote			
		CH	Deutsch-CH	Frz.-CH	Ital.-CH
1 - 11 /Jahr	1		fachbereich-sucht.ch		
1 - 3/ Monat	2		feelreal.ch		
1 - 2 /Woche	2		vitacliv.ch		
			dr-walser.ch		
3 - 4 /Woche	0		suchtfachstelle-sg.ch		
5 - 10 /Woche	2		emox.ch	ciao.ch	
11 - 20 /Woche	2		beges.ch	lafondationfas.ch	
			weniger-trinken.ch		
20+ / Woche	9	stop-tabac.ch	al-anon.ch	stop-alcool.ch	
			alcotool.ch	stop-cannabis.ch	
			mydrinkcontrol.ch	stop-jeu.ch	
			beges.ch (Trinke ich zu viel?)		
			kopf-hoch.ch		
			snowcontrol.ch		
			feel-ok.ch		
			checken.ch		

Die Betreiber von webbasierten Selbsthilfeangeboten geben an, dass in ihren Betrieben zwischen Null und 240 Stellenprozent für die Instandhaltung der Angebote vergeben werden. Bei den einzelnen Institutionen sind dafür jeweils zwischen einer und fünf Personen angestellt. Sowohl die Angaben zu den Stellenprozent als auch die Angaben zur Anzahl der Mitarbeitenden fallen sehr heterogen aus und werden von institutionsspezifischen Gegebenheiten beeinflusst, weshalb eine abschliessende Interpretation an dieser Stelle nicht möglich ist.

4.4.5 Diversität der Zielgruppe von eSelbsthilfeangeboten

Die meisten webbasierten Selbsthilfeangebote (73.7%, n=14) richten sich an alle Betroffenen. Zwei Selbsttests bzw. Selbsthilfetools haben sich auf Mädchen (10.5%) und ein webbasiertes Selbsthilfeangebot auf Frauen oder Jungen spezialisiert. Einen Selbsttest oder ein Selbsthilfetool, das ausschliesslich an MigrantInnen, ausschliesslich an Männer, ausschliesslich an Hetero- oder Homosexuelle oder ausschliesslich an MSM¹⁰ gerichtet ist, existiert nicht. Auch für Angehörige von Betroffenen gibt es bislang kein spezifisches webbasiertes Selbsthilfeangebot.

4.4.6 Zuständigkeit und Qualifikation der Personen der eSelbsthilfeangebote

Für die Bewerksstellung der Selbsttests und Selbsthilfetools sind vorrangig Psychologen und Psychologinnen (42.1%, n=8) sowie Informatiker und Informatikerinnen (42.1%, n=8) zuständig, damit das einwandfreie Funktionieren der Software von Selbsttests und Selbsthilfetools und die Qualität des Inhalts gewährleistet wird. Die Zuständigkeit jeweils dreier Selbsthilfeangebote (15.8%) liegt bei Ärzten und Ärztinnen oder Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen und für je zwei webbasierte Selbsthilfetools (10.5%) sind Pädagogen oder IT-Spezialisten zuständig.

Immerhin sieben Betreiber von webbasierten Selbsthilfeangeboten (36.8%) fordern keine spezielle berufliche Qualifikation der Mitarbeitenden. Bei drei eSelbsthilfeangeboten (15.8%) wird ein Bachelorabschluss in Psychologie, Medizin, Pädagogik oder Sozialarbeit und bei vier Angeboten (21.1%) einen Masterabschluss in denselben Fächern vorausgesetzt. Zwei Betreiber (10.5%) setzen gar eine Therapieausbildung (Bsp. FSP) für die Mitarbeit im Projekt voraus. Ein Betreiber eines Selbsthilfeangebots (5.3%) nennt zusätzlich Forschungserfahrung als Qualifikationskriterium für eine Anstellung.

4.4.7 Kenntnis und Verwendung von Richtlinien für Selbsthilfeangebote im Internet

Von den Anbietern von webbasierten Selbsthilfeangeboten kennt sich nur ein Fünftel (21.1%, n=4) mit Konzepten für Selbsthilfeangebote im Internet aus und nur drei Angebote (15.8%) orientieren sich daran. Es existieren keine eigentlichen Richtlinien für Selbsttests im Internet. Insbesondere Anonymität und Datenschutzbestimmungen gelten jedoch als bekannt und ein Betreiber verweist auf die Website von Health on net (hon.ch). Anbieter von Selbsttests zu Alkoholkonsum (n=6) orientieren sich an Standardfragebogen wie dem AUDIT¹¹. Diese Standardfragebogen dienen als

¹⁰ MSM = Abkürzung für "Men who have sex with men"

¹¹ Alcohol Use Disorder Identification Test (Screeningverfahren zur Ermittlung einer Alkoholproblematik)

Screening-Test zur Ermittlung eines problematischen Konsumverhaltens, in diesem Fall zur Ermittlung des problematischen Zusatzkonsums. Ein Angebot hat diesen Test direkt übernommen (16.7%) und die restlichen Selbsttests zu Alkoholkonsum (83.3%, n=5) verwenden den AUDIT zusammen mit Zusatzfragen. In Abhängigkeit des Antwortverhaltens wird nach Beendigung des Tests ein personalisiertes Feedback.

4.4.8 Vernetzung und Integration der eSelbsthilfeangebote in den Kontext der face-to-face Beratung

Bei den webbasierten Selbsthilfeangeboten findet nur selten eine Integration des Angebots in eine face-to-face Beratung statt. Zwei Angebote (10.5%) führen diese Option in speziellen Fällen und vier Angebote (21.1%) bei Einwilligung der Betroffenen durch. Ob diese speziellen Fälle Gefährdungsmeldungen implizieren, bei denen ohne Einwilligung der Betroffenen eine Übergang in eine face-to-face Beratung vorgenommen wird oder ob dies Fälle sind, in denen sich Betroffene im Anschluss an die Nutzung des webbasierten Selbsttests bzw. Selbsthilfetools selbst für eine Triage melden, kann anhand der Umfrageergebnisse nicht abschliessend geklärt werden. Neun Selbsttests bzw. Selbsthilfetools (47.4%) mit weiteren eBeratungs-, Telefons- oder face-to-face Beratungsangeboten der eigenen Institution vernetzt und vier Angebote (21.1%) verweisen die Betroffenen auf mögliche spezifischere Hilfsangebote von anderen Institutionen.

4.4.9 Weitere relevante Erkenntnisse zu webbasierten Selbsttests und Selbsthilfetools

Ein Selbsthilfetool (snowcontrol.ch) erfordert die Registrierung mittels E-Mailadresse, alle anderen webbasierten Selbsthilfeangebote sind ohne Registrierungsprozess zugänglich. Vier respektive zwei eSelbsthilfeangebote erheben soziodemographische Angaben der Nutzer wie Geschlecht (21.1%, n=4) oder Alter (10.5%, n=2) und dasjenige Selbsthilfetool, das eine Registrierung erfordert, fragt nach persönlichen Angaben zu Bildungsstatus, beruflicher Tätigkeit, beruflicher Position, Wohnsitz, Nationalität und Zivilstand. Bei diesem Selbsthilfetool wird auf die Verwendung eines Pseudonyms und einer Pseudonym-E-Mailadresse hingewiesen. Neben diesem Angebot treffen auch weitere Institutionen Vorkehrungen bezüglich Anonymität und Datenschutz. Ein Betreiber (vitacliv.ch) gibt an, dass seine Website und dessen Produkt SQS- und Good-Privacy zertifiziert sind. Auch beim Selbsttest zum Thema Alkohol von Al-Anon wird die Anonymität und Datenschutz durch ein Passwort gewährleistet. Bei den verschiedenen Selbsttests, die von der Berner Gesundheit angeboten werden folgt ein Hinweis am Ende des Tests, dass Daten in anonymisierter Form für Auswertungszwecke verwendet werden und die Betroffenen geben durch Klicken auf die Schaltfläche „weiter“ ihr Einverständnis dafür. Die Forel-Klinik beruft sich auf die gesetzlichen

Bestimmungen zu Anonymität und Datenschutz. Bei dem Angebot der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich wird eine Registrierung erst für die Bearbeitung des Logbuchs¹² nötig, damit mehrfach im selben Profil Einträge gemacht werden können. Die Selbsttests zum Alkoholkonsum basieren überwiegend auf einem elaboriertem Messinstrument, dem AUDIT¹³, und weiteren Zusatzfragen und ein Betreiber nennt als Grundlage eine Vorlage des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München.

¹² Aufzeichnung täglicher Ereignisse (hier speziell Alkoholkonsum)

¹³ Alcohol Use Disorder Identification Test (Screeningverfahren zur Ermittlung einer Alkoholproblematik)

5 Bestehende Lücken im eBeratungsangebot der Schweiz

5.1 Lückenidentifikation mittels Internetrecherche

Mithilfe der Angebotsliste, welche durch die Internetrecherche zusammengetragen worden ist, konnten Lücken im eBeratungs- und eSelbsthilfesystem der Schweiz identifiziert werden. Bei Betrachtung der deutschsprachigen Suchresultate fällt auf, dass einige spezialisierte Angebote existieren, die jedoch im Hinblick auf Substanzkonsum oder Verhaltenssuchte sowie in Anbetracht regionaler Zuständigkeiten nur beschränkt verfügbar sind (vgl. Anhang A). Einzig die Aargauische Suchthilfe (AGS) bietet eine breite Kombination an Selbsttests zu verschiedenen Ausprägungen der Sucht an. Websites für Erwachsene sind meist aufgegliedert nach spezifischem Verhalten und überwiegend Angebote, die sich an Jugendliche richten, scheinen offen zu sein für Anliegen aller Art ohne Einschränkungen des Angebots (vgl. Anhang A). Die französischsprachigen Angebote richten sich grösstenteils an Konsumierende legaler Substanzen (Tabak & Alkohol = 58.9%) und nur vier von 12 Angeboten (33.3%) bieten Beratungen zum Konsum illegaler Substanzen (Cannabis, Partydrogen) oder von der Norm abweichendem Verhalten (Bsp. exzessives Glücksspiel) an (vgl. Anhang B). Angebote, die für die italienischsprachige Schweiz ausfindig gemacht wurden behandeln ausschliesslich Substanzkonsum (Tabak, Alkohol, illegale Substanzen); Italienischsprachige Websites mit internetbasierter Beratung oder zur Evaluation von Verhaltenssuchten konnten nicht eruiert werden (vgl. Anhang C).

5.2 Identifikation von Lücken auf Grundlage der Daten der Internetbefragung der Betreiber von bestehenden webbasierten Angeboten der Suchthilfe

Beratungen per E-Mail (63.2%) oder Selbsthilfetests mit computergestütztem Feedback (42.1%) sind die häufigsten Beratungsformen im Internet. Beratungen über Facebook (13.2%) oder Skype (7.9%) sind bisher in der Schweiz erst lückenhaft vorhanden (vgl. Tabelle 8). 60% der bestehenden Angebote der webbasierten Beratung richten sich an die gesamte Schweiz und das angrenzende Ausland. Die restlichen regionsspezifischen Angebote (40%) gelten vor allem für die deutschsprachige Schweiz, nur zwei regionsspezifische Angebote (16.7%) sind in französischer Sprache und für den Tessin existiert kein spezifisches Beratungsangebot (vgl. Tabelle 8). Webbasierte Selbsthilfeangebote mit regionalen Einschränkungen sind selten (15.8%) und wenn dann nur für die deutschsprachige Schweiz erhältlich. Auch wenn viele Websites in mehreren Sprachen abrufbar sind (vgl. Tabelle 1), stellen sowohl bei den Beratungs- als auch bei den

Selbsthilfeangeboten die Sprachen Italienisch (26.7% bzw. 15.8%) und Englisch (20% bzw. 15.8%) häufig eine Lücke dar (vgl. Tabelle 8). Die Beratungsangebote können von allen Altersklassen in Anspruch genommen werden, während webbasierte Selbsthilfeangebote vor allem für Personen unter 25 Jahren konzipiert sind und nur knapp ein Drittel (31.6%) für ältere Erwachsene ausgerichtet ist. Die meisten Angebote (eBA = 93.3%, eST = 89.5%) bezwecken die Prävention oder Behandlung von substanzgebundenen Süchten. Viele Beratungsangebote richten sich an alle Substanzen (63.3%) oder Tabak (23.3%) und Alkohol (23.3%) und die spezifische Beratung bezüglich illegaler Substanzen stellt eine Lücke dar (vgl. Tabelle 8). Auch bei den Selbsttests stellen Tests zu illegalen Substanzen wie Kokain (15.8%) oder Amphetamin und Ecstasy (je 10.5%) eine Lücke dar. Bei den substanzungebundenen Arten von Sucht fehlen häufig Beratungen zu Kaufsucht (40%), Sexsucht (43.3%) oder Arbeitssucht (36.7%) und nur eine Website bietet Selbsttests mit computergestütztem Feedback für die drei Verhaltensweisen an (vgl. Tabelle 8). Die meisten webbasierten Beratungs- und Selbsthilfeangebote richten sich an alle Betroffenen (83.3%), Angebote für spezifische Risikogruppen wie beispielsweise für Homosexuelle stellen eine Lücke dar. Im Hinblick auf die Alterszielgruppe zeigte sich, dass viele der Angebote auf Nutzerinnen und Nutzer im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter abzielen.

Ein Viertel der webbasierten Angebote der Suchthilfe (26.7%) hat Kenntnis von bestehenden Richtlinien für Beratungen im Internet und wendet diese auch an (20%). Die Integration von webbasierten Beratungs- oder Selbsthilfeangebot in eine über- oder untergeordnete face-to-face Beratung erscheint hilfreich, stellt aber bei vielen Anbietern eine Lücke dar (eBA = 30%, eST = 52.6%), da gemäss den Datenschutzregelungen eine Einwilligung der Betroffenen erforderlich ist, um diese Verbindung herzustellen. Nur bei Gefährdungsmeldungen darf diese Bestimmung umgangen werden. Die Angabe von soziodemographischen Angaben, die für Auswertungszwecke von Bedeutung sein könnten, erscheint bei webbasierten Angeboten der Suchthilfe als unüblich.

Tabelle 8: Lücken bestehender webbasierter Beratungs- und Selbsthilfeangebote basierend auf den Ergebnissen der Internetbefragung der Betreiber bestehender Angebote

Eigenschaften vorhandener Angebote	Lücken	
	eBA (n=30)	eST (n=19)
Beratungsform	Die Beratung per Facebook (13.2%) und die Beratung per Skype (7.9%) sind in der Schweiz noch nicht etabliert	-
Geographische Abdeckung	Nur 2 Angebote (16.7%) für die französischsprachigen Kantone und kein regionsspezifisches Angebot für den Tessin	Regionsspezifische Selbsthilfeangebote in der Schweiz sind selten (15.8%) Das Tessin und die französischsprachigen Kantone verfügen über keine spezifischen Angebote.
Sprache	Englisch (20%) und italienisch sprachige Beratungsangebote (26.7%)	Italienisch(und englischsprachige Angebote (15.8%)
Altersausrichtung	-	Nur wenige Angebote für Erwachsene Ü25 (31.6%)
Ausprägungen von Sucht	Kaufsucht (40%), Arbeitssucht (36.7%) und Sexsucht (43.3%) finden nicht überall Beratung	Nur je ein Selbsttest zu Kaufsucht, Arbeitssucht, und Sexsucht verfügbar
Substanzkonsum	-	Illegale Substanzen
Zielsetzung der Angebote	Betreiber haben ausgeglichen die Abstinenz (43.3%) oder Konsumreduktion(43.3%) zum Ziel. Nur wenige zielen auf eine Veränderung der beruflichen Situation ab (16.7%)	Abstinenzorientierung(15.8%) oder Interventionen im sozialen Rahmen fehlen gänzlich
Zielgruppe	Keine webbasierten Angebote für spezielle Gruppen (Bsp. Homosexuelle). Nur ein Angebot (3.3%) für Angehörige	-
Vorhandene eBeratungsrichtlinien & validierte eSelbsttests	Unbekannt, finden nur selten Anwendung	Nur im Bereich Alkohol (AUDIT)
Vernetzung mit Telefon- bzw. face-to-face Beratungsangeboten	Nein (30%)	Nein (52.6%)
Soziodemographische Angaben	Fehlen überall aufgrund der Anonymität	Wird nur bei einem Selbsthilfetool (snowcontrol.ch) erfasst

Diejenigen webbasierten Beratungsangebote, welche die meisten Kontakte generieren, sind meistens gesamtschweizerische Unternehmen wie Pro Juventute (147) oder die dargebotene Hand (143), die einen breiten Bereich an Beratungen anbieten und nicht nur für Suchtberatung zuständig sind (vgl. Tabelle 5). Für die französischsprachige Schweiz existieren ebenfalls Beratungsangebote wie ciao.ch, die jedoch lediglich fünf bis zehn Kontakte pro Woche verzeichnen. In der italienisch sprachigen Schweiz bieten danno.ch und ingrado.ch webbasierte Suchtberatungen an, die im Vergleich zu den deutschsprachigen Angeboten ebenfalls nur wenige Kontakte generieren. Mit dem Angebot an webbasierten Selbsthilfetools verhält es sich ähnlich (vgl. Tabelle 7). Allerdings existieren populäre Selbsttests, die mehr als 20 Besucher pro Woche verzeichnen und einzig in französischer Sprache abrufbar sind (stop-cannabis.ch, stop-jeu.ch etc.). Die Mehrheit der webbasierten Selbsthilfeangebote ist jedoch in deutscher Sprache verfügbar und die Angaben zu den drei italienisch sprachigen Selbsttests fehlen. Insbesondere die Übersetzung von webbasierten Selbsttests wäre vermutlich mit geringem Aufwand verbunden und würde doch eine deutliche Angebotserweiterung mit sich bringen.

6 Diskussion und Empfehlungen

Mit der Befragung von Anbietern von bereits bestehenden eBeratungs- und eSelbsthilfeangeboten konnten viele Informationen zum Ist-Zustand gesammelt werden. Erfreulicherweise existieren bereits einige Angebote, die eine Evaluation des eigenen Konsums bzw. des eigenen Verhaltens sowie allenfalls sogar einen ersten anonymen Kontakt mit einem Hilfesystem ermöglichen. Mit der Internetrecherche und der Auswertung der Internetbefragung der Anbieter konnte gezeigt werden, dass für die deutschsprachige Schweizer Bevölkerung ein grösseres und heterogeneres Angebot von webbasierten Beratungs- und Selbsthilfeangeboten existiert, als für die französisch- bzw. italienisch sprachigen Teile der Schweiz. Des Weiteren wurden regional unterschiedliche Angebotsstellungen beobachtet, sodass derzeit in bestimmten Kantonen der Schweiz keine regionsspezifischen Angebote vorhanden sind, die im Falle einer Triage in ein ambulantes Angebot als Hilfestellungen eingesetzt werden könnten. Webbasierte Beratungsangebote sind nur selten altersspezifisch ausgerichtet, während eSelbsthilfeangebote sich grösstenteils an Jugendliche und junge Erwachsene richten. Aus der vorliegenden Analyse wurde ersichtlich, dass in der Schweiz überwiegend Angebote im Bereich des Substanzkonsums oder der Substanzabhängigkeit (93.3% eBA, 89.5% eST) existieren. Für verschiedene andere Verhaltensweisen und Kontexte der Sucht (Internetsucht, Kaufsucht etc.) sind aktuell nur sehr wenige Angebote verfügbar. Ein grosser Teil der webbasierten Beratungsangebote und Selbsthilfetools richtet sich an Personen mit problematischem Konsum legaler Substanzen, was auch die Mehrheit der Hilfesuchenden betreffen mag, und nur ein kleiner Teil befasst sich mit Verhaltensauffälligkeiten oder dem Konsum illegaler Substanzen. Dabei wäre insbesondere bei diesen beiden, gesellschaftlich noch immer tabuisierten Verhaltensformen wichtig, ein anonymes Angebot für alle Sprachregionen bereitzustellen, um die Betroffenen in ihrem Informationssuchverhalten und der Reflektion des Konsums zu bestärken.

Grundsätzlich dienen Angebote der Suchthilfe dazu, ein gesundheitsschädigendes Verhalten aufzugeben oder zumindest zu reduzieren. Das Erreichen des Rauchausstiegs oder der Reduktion der Anzahl gerauchter Zigaretten pro Tag wird auch in den webbasierten Angeboten der Tabakprävention zum Ziel gesetzt (Haug & Schaub, 2011). Während sich bei den eBeratungsangeboten der Erfolg bzw. die Qualität eines Angebots unter anderem an einer eintretenden Konsumreduktion gemessen werden kann, verhält sich dies bei den eSelbsthilfeangeboten nicht gleich. Gemäss der Umfrage der Betreiber von webbasierten Selbsthilfeangeboten sind Abstinenz und Konsumreduktion nicht das primäre Ziel dieser Angebote, die Selbsthilfetests dienen vielmehr einer Reflektion des problematischen Verhaltens und der Erhöhung der Bereitschaft zur Verhaltensänderung der Betroffenen. Diese Ungleichheit

kann damit erklärt werden, dass Selbsthilfetools nur von einer beschränkten Interaktivität Gebrauch machen können im Vergleich zu eBeratungsformen wie Chat oder E-Mail, bei denen individuell auf die Anliegen der Betroffenen eingegangen werden kann. Mit einem Selbsttest kann zwar eine Evaluation des Konsums des Betroffenen vorgenommen werden und auch Vorschläge für Verhaltensänderungen können platziert werden, diese Informationen in Anlehnung an die gemachten Angaben zum eigenen Konsum im Fragebogen werden jedoch nur selten ausreichen, um effektiv eine unmittelbare Verhaltensänderung herbeizuführen. Die Schadensminderung steht meist nicht im Vordergrund der webbasierten Selbsthilfeangebote und ist vermutlich durch Beratungsangebote besser zu realisieren. Keiner der Selbsttests und keines der Selbsthilfetools will bzw. kann an der sozialen (Re-)Integration der Betroffenen oder an der Veränderung der beruflichen Situation mitwirken, diese Aspekte sind wenn überhaupt Zielsetzungen von webbasierten Beratungsangeboten.

Bei der Ausrichtung der webbasierten Selbsthilfeangebote muss festgehalten werden, dass Zielgruppe und Nutzer der Angebote nicht zwingend identisch sind. Auch Nicht-Konsumierende haben jederzeit die Möglichkeit ein eSelbsthilfeangebot zu nutzen, wenn sie sich für die Auswirkungen des Konsums interessieren, da sie selber mit dem Gedanken spielen die Substanz auszuprobieren oder da sie sich um Freunde oder Familie sorgen, welche die Substanz konsumieren. Die Angebote dienen jedoch auch allen möglichen Anliegen und können gruppenunspezifisch aufgesucht werden. Ob diese fehlende Spezifizierung als Vor- oder Nachteil zu wirken hat sei dahingestellt. Gruppenspezifische Angebote, die sich mit einem problematischen (Konsum-)Verhalten auseinandersetzen, das in der betreffenden Gruppe häufig vertreten ist, könnten möglicherweise die Angebotsnutzung noch weiter vereinfachen und das Angebot für die betreffende Gruppe bzw. Minorität ansprechender gestalten. Insbesondere Angebote für Angehörige von Betroffenen stellen eine Lücke dar, obwohl der Leidensdruck speziell für Freunde und Familie teilweise noch grösser sein kann als für die Betroffenen selbst. Auch informative webbasierte Beratungsangebote, beispielsweise für besorgte Eltern, die der Aufklärung dienlich sein könnten fehlen bislang.

Gemäss der Umfrage der Betreiber webbasierter Angebote der Suchthilfe obliegt die Zuständigkeit der eBeratungsangebote vor allem Psychologen und Sozialarbeitern und erfordert eine bestimmte berufliche Qualifikation (abgeschlossenes Studium). Diese Voraussetzungen sind für die Betreuung von webbasierten Selbsthilfeangeboten meist nicht erforderlich, da beispielsweise ein computergestütztes Feedback programmiert werden kann und dadurch keine individuelle Beratung im Einzelfall erforderlich ist. Ein Viertel der Betreiber von webbasierten Beratungsangeboten kümmert sich nicht um die Qualitätssicherung der Beratungen, alle anderen Anbieter setzen sich für Schulungen und Weiterbildungen des Personals ein oder nehmen von Zeit

zu Zeit stichprobenartige Überprüfungen der Beratungen vor, um eine gute Qualität der Beratungen zu gewährleisten. Eine gute Beratung zeichnet sich gemäss den Betreibern webbasierter Beratungsangebote dadurch aus, dass eine kompetente Person freundlich und zeitnah auf die Anliegen der Ratsuchenden antwortet und bei Bedarf eine Triage in ein übergeordnetes Angebot einleitet. Für das geplante eSuchtportal sind Schulungen der Beratenden vorgesehen, um die Beratenden bestmöglich ihre Tätigkeit vorzubereiten indem sowohl mögliche Suchtverhaltensweisen und der Umgang damit thematisiert werden als auch auf die speziellen Umstände sowie Möglichkeiten und Grenzen der webbasierten Beratung hingewiesen wird. Die Schulung der Beratenden soll die bestmögliche Qualität der Beratungen zum Ziel haben. Aus der Internetumfrage wurde ersichtlich, dass nur wenige Betreiber von webbasierten Beratungsangeboten mit eBeratungsrichtlinien (Bsp. FESAT) vertraut sind oder diese auch anwenden. Die Entwicklung von Qualitätsstandards für die webbasierte Beratung in der Schweiz ist ebenfalls Teil der Begleitforschung des eSuchtportals und soll Beratenden einen Rahmen bieten für ihre Beratungen im Internet. Weiter könnte in Anlehnung an entwickelte Richtlinien auch eine Wirksamkeitsstudie von E-Mailberatungen im Suchtbereich durchgeführt werden. Studien zur Wirksamkeit von E-Mailberatungen sind nur im Bereich Tabak verwirklicht worden und fehlen für andere substanzgebundene und substanzungebundene Süchte noch gänzlich (Schaub, 2013). Für webbasierte Selbsthilfeangebote im Internet existieren keine Richtlinien, allerdings spielen Selbsttests und Selbsthilfetools im Internet eine wichtige Rolle für die Suchthilfe, da eine Reflektion des eigenen Verhaltens erfolgt, aus welcher allenfalls eine Veränderungsbereitschaft entstehen kann, welche sich gesundheitsfördernd auf das Verhalten der Betroffenen auswirkt. Das geplante schweizerische eSuchtportal bietet die Möglichkeit der Integration von Selbsthilfetools und Selbsttests und könnte bei bestehenden heterogenen Angeboten (vers. Alkoholselbsttests) zu einer Vereinheitlichung der Angebote und einem qualitativ guten personalisierten Feedback beitragen.

Die Internetrecherche hat weiter gezeigt, dass zwischen den einzelnen Anbietern grosse Unterschiede betreffend Angebotsstellung zu finden sind. Während grössere Organisationen wie die Aargauische Stiftung Suchthilfe mehrere Selbsttests zu verschiedenen Konsum- und Verhaltensformen und zusätzlich noch eine E-Mailberatung anbieten, haben andere Institutionen nur eine Dienstleistung (entweder eBeratungs- oder Selbsthilfetool) im Angebot. Durch die Kontakte während der Internetrecherche wurde auch klar, dass Institutionen, die gute Angebote aufgelegt hatten, diese aufgrund von fehlenden finanziellen Mitteln wieder aufgeben oder vorerst auf Eis legen mussten (Bsp. feelreal.ch oder Beratungstool der USZ). Gerade in kleineren Regionen mit geringer Angebotsabdeckung können fehlende finanzielle Mittel zum Fehlen eines

passenden Angebots der Suchthilfe führen. Dort könnte durch eine Bündelung der Finanzen, wie beim geplanten eSuchtportal eine bessere Vernetzung ermöglicht werden, sodass auch für diese Regionen ein webbasiertes Präventions- bzw. Behandlungsangebot realisierbar wird.

Das geplante schweizerische eSuchtportal soll demnach ebenfalls keine eigene, in sich geschlossene Beratungsinstanz bilden, sondern dient viel mehr als erster Berührungspunkt für die Kontaktaufnahme bei Fragen zu Konsumverhalten aller Art. Nicht nur Betroffene, auch Angehörige erhalten so die Möglichkeit sich anonym zur jeweiligen Thematik Rat zu suchen. Der Aspekt der Anonymität darf hoch gewichtet werden für den Erstkontakt, da Sucht oder übermässiges Konsumverhalten oftmals mit einem Schamgefühl verbunden sind, welches das Aufsuchen eines Hilfeangebots durch Aufgabe der Anonymität verunmöglichen kann. Betroffene und Angehörige, die ihre Persönlichkeit schützen wollen oder zeitlich nicht in der Lage sind, eine ambulante Behandlung aufzusuchen, gewinnen durch das nationale eSuchtportal eine Anlaufstelle, die sich ihrer Anliegen annimmt. Künftige Online-Beratungen sollen nicht als Ersatz von ambulanten oder telefonischen Beratungen im Suchtbereich gesehen werden, sondern als Ergänzung des bestehenden Angebots unter Einbezug einer bisher nicht erreichten Konsumentengruppe. Das Potential der neuen Medien (soziale Medien, Internet) soll dabei bestmöglich ausgeschöpft werden, um das Angebot der Suchthilfe für jedermann, überall und zu jeder Zeit zugänglich zu machen.

7 Schlussfolgerungen

Bei der Internetrecherche zu bestehenden webbasierten Beratungs- und Selbsthilfeangeboten wurde klar, dass in der Schweiz zwar vereinzelt bereits eBeratungsangebote und eSelbsthilfetools existieren, diese aber keines Falls zu den Hauptangeboten der jeweiligen Institutionen gehören. Viele Betreiber sind vorsichtig im Hinblick auf die Bewertung der Auswirkungen der Angebote auf die Betroffenen und weisen darauf hin, dass durch virtuelle Kommunikation nur ein kleiner Teil der meist weitreichenden Konsumproblematiken erfasst werden kann. Eine Kombination von webbasierten Angeboten und einer face-to-face Beratung erscheint nach Möglichkeit sinnvoll. Derzeit existieren zum Teil noch grosse regionale Unterschiede in der Angebotsstellung, aber auch im Hinblick auf die Qualitätssicherung der einzelnen Angebote. Die Umfrage macht deutlich, dass vertieftes Wissen zu bestehenden anwendbaren eBeratungsrichtlinien vielerorts noch fehlt und sowohl regions- als auch angebotsbezogene Lücken in hohem Masse bestehen. Bleibt zu hoffen, dass die identifizierten Lücken mit dem geplanten eSuchtportal geschlossen werden können.

Literatur

- Andersson, G., Carlbring, P., Berger, T., Almlv, J., & Cuijpers, P. (2009). What Makes Internet Therapy Work? *Cognitive Behaviour Therapy*, 38:S1: 55-60.
- Belliger, A. & Thiery, H. (2012). Nationales eSuchtportal. Eine Bedarfs- und Machbarkeitsanalyse im Auftrag von Infodrog. Bern: Infodrog.
- Blankers, M., Koeter, M.W.J., & Schippers, G.M. (2011). Internet therapy versus internet self-help versus no treatment for problematic alcohol use: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 79(3): 330-341.
- Bock, B., Graham, A., Sciamanna, C., Krishnamoorthy, J., Whiteley, J., **Carmona-Barros, R., et al.** (2004). Smoking cessation treatment on the Internet: content, quality, and usability. *Nicotine and Tobacco Research* 6: **207-219**.
- Bundesamt für Statistik (2013). Internetnutzung in der Schweiz nach Alter: Entwicklung 1997-2012.** Neuchatel: Bundesamt für Statistik. Verfügbar unter: http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/16/04/key/approche_globale.indicator.30106.301.html?open=5#5.
- Cunningham, J.A., Hodgins, D.C., Toneatto, T., & Murphy, M. (2012). A randomized controlled trial of a personalized feedback intervention for problem gamblers. *PLoS One* 7(2):e31586.
- David, N., Peter, D., & Prudlo, U. (2005). Zur therapeutischen Beziehung im virtuellen Raum (Internet) – Eine explorative Online-Studie. Verfügbar unter: <http://www.fob.uni-tuebingen.de/fachpublikum/forschung/feldstudie.php>.
- Döring, N. (2003). Sozialpsychologie des Internet. Die Bedeutung des Internet für Kommunikationsprozesse, Identitäten, soziale Beziehungen und Gruppen. Göttingen: Hogrefe.
- FESAT (2011). Best Practice Guidelines for Drug Helplines – a document produced by the FESAT Best Practice Exchange Partnership. Verfügbar unter: <http://www.fesat.org/uploads/files/Best%20Practice%20Guidelines.pdf>

- Fitzgerald, R., Mazerolle, L., & Mazerolle, P. (2013). Drug normalisation and Australian youth: group differences in the social accommodation of drug use, *Journal of Youth Studies*: 1-15.
DOI:10.1080/13676261.2013.763920
- Haug, S., Dymalski, A., & Schaub, M. (2011). Webbasierte Tabakprävention: Evaluation vorhandener Angebote, allgemeiner Wirksamkeitsnachweis und Nutzeneinschätzung von Zielgruppen in der Schweiz. Zürich: ISGF.
- Haug, S., Meyer, C., & John, U. (2011). Efficacy of an internet program for smoking cessation during and after inpatient rehabilitation treatment: a quasi-randomized controlled trial. *Addictive Behaviors* 36(12):1369-1372.
- Haug, S., & Schaub, M. (2011). Wirksamkeit internetbasierter Tabakpräventionsangebote - eine systematische Literaturübersicht. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie* 19(4): 181-196.
- Kersting, A., Schlicht, S., & Kroker, K. (2009). Internettherapie – Möglichkeiten und Grenzen. *Nervenarzt* 80: 797-804.
- Menzi Peter (2012). Schadensminderung – unverzichtbarer Teil einer kohärenten Suchtpolitik. *SuchtMagazin* 38(2): 27-33.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior*. New York: Guilford Press.
- Myung, S. K., McDonnell, D. D., Kazinets, G., Seo, H. G., & Moskowitz, J. M. (2009). **Effects of Web- and computer-based smoking cessation programs: meta-analysis of randomized controlled trials.** *Archives of Internal Medicine*, 169: 929-937.
- Riper, H., van Straten, A., Keuken, M., Smit, F., Schippers, G., & Cuijpers, P. (2009). Curbing problem drinking with personalized-feedback interventions: a meta-analysis. *Am J Prev Med.* 36(3): 247-255.

-
- Riper, H., Spek, V., Boon, B., Conijn, B., Kramer, J., Martin-Abello, K., & Smit, F. (2011). Effectiveness of E-self-help interventions for curbing adult problem drinking: a meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research* 13(2):e42.
- Rooke, S., Thorsteinsson, E., Karpin, A., Copeland, J., & Allsop, D. (2010) Computer-delivered interventions for alcohol and tobacco use: a meta-analysis. *Addiction* 105(8): 1381-1390.
- Schaub, M., Sullivan, R., & Stark, L. (2011). Snow Control, an RCT protocol for a web-based self-help therapy to reduce cocaine consumption in problematic cocaine users. *BMC Psychiatry* 11: 153.
- Schaub, M., Sullivan, R., Haug, S., & Stark, L. (2012). Web-Based Cognitive Behavioural Self-Help Intervention to Reduce Cocaine Consumption in Problematic Cocaine Users: A Randomised Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*: e166.
- Schaub M (2013). Wirksamkeit und Qualität von Suchttherapie im Internet: Illusion, Science-Fiction oder schon Tatsache? Habilitationsvorlesung an der Universität Zürich vom 18.02.2013.
- Schaub, M.P., Haug, S., Wenger, A., Berg, O., Sullivan, R., Beck, T., & Stark, L. Can Reduce—The Effects of Chat-Counseling and Web-Based Self-Help, Web-Based Self-Help Alone and a Waiting List Control Program on Cannabis Use in Problematic Cannabis Users: A Randomized Controlled Trial. *BMC Psychiatry*: submitted.
- Shahab, L., & McEwen, A. (2009). Online support for smoking cessation: a systematic review of the literature. *Addiction* **104**: 1792-1804.
- Tossmann, P. (2007). Neue Wege in der Prävention des Drogenkonsums – Onlineberatung am Beispiel von Drugcom.de. Köln BZgA.
- Willemse, I., Waller, G., Süß, D., Genner, S. & Huber, A.L. (2012). JAMES - Jugend, Aktivitäten, Medien - Erhebung Schweiz. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften: Zürich.

Anhang A: Resultate der deutschsprachigen Internetrecherche zu bestehenden eBeratungs- und eSelbsthilfeangeboten in der Schweiz

Mithilfe der eingangs beschriebenen Suche konnten folgende Websites bzw. Institutionen gefunden werden, die allem Anschein nach über ein webbasiertes Präventions- oder Beratungsangebot oder über ein Selbsthilfetool für verschiedene Arten von Konsumverhalten verfügen.

Angebot	Webadresse	Zielgruppe	Substanzen / Konsum	Beratungsform
AA	http://www.anonyme-alkoholiker.ch/forum	Alle Alkoholiker	Alkohol	Forum, eigene Erfahrungen E-Mailberatung
AGS	http://www.suchthilfe-ags.ch/default.aspx?navid=69	Personen im Kanton Argau	Alle Substanzen	1. Alkohol-Test 2. Test für Angehörige von Menschen mit Alkoholproblemen 3. Test Mitbetroffenheit / Coabhängigkeit 4. Medikamenten-Test 5. Tabak-Test 6. Glücksspielsucht-Test 7. Internetsucht-Test 8. Arbeitssucht-Test 9. Selbsttest Kaufsucht 10. Selbsttest Sexsucht
AL-ANON	www.al-anon.ch	Angehörige	Alle Substanzen	Online-Meeting
Alcotool	http://www.alcotool.ch/	Jugendliche (v.a. 16–22 Jährige)	Alkohol	Selbsttests zum eigenen Alkoholkonsum
Beratungsstelle für Suchtfragen Rorschach	www.suchthilfe-rorschach.ch	Alle	Alle Substanzen	K. A. ¹⁴
Die dargebotene Hand 143	http://www.143.ch/Web/	Alle	Alle Substanzen	Webmail Beratung und Einzelchat und Feedbackmöglichkeit der Angebote
Die Stellen für Suchtprävention Kanton Zürich	http://www.checken.ch/	Alle	Alkohol-, Tabak- oder Cannabiskonsum	Selbsttest zum eigenen Alkohol-, Tabak- oder Cannabiskonsum
Dr Walser	http://www.dr-walser.ch/	alle	Alle Substanzen	teilweise E-Mailberatung & Patientenforum, das derzeit inaktiv scheint.
Drogeninformationszentrum (DIZ) / saferparty.ch	http://www.saferparty.ch/Onlineberatung.html	Alle	Alle Substanzen	E-Mail
emox (Berner Gesundheit)	http://emox.ch/emox/main.php?name=default.php	Alle	Tabak	Selbsttest & Fragen per E-Mail

¹⁴ Keine Angabe auf der Webseite der Betreiber

Anhang A: Resultate der deutschsprachigen Internetrecherche zu bestehenden eBeratungs- und eSelbsthilfeangeboten in der Schweiz

Fachbereich Sucht Bezirk Andelfingen	http://www.fachbereich-sucht.ch/suchtberatung/angebot	Theoretisch für Personen wohnhaft im Bezirk Andelfingen	Alle Substanzen	Email-Beratung (kurze Anfragen, nicht so häufig)
Feel ok	http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche.cfm	Jugendliche	Tabak, Alkohol, Cannabis, Essstörungen	Selbsttests, Quiz, interaktive Spiele
Feel real	http://feelreal.ch/	Mädchen & junge Frauen im Alter von 13 – 25 Jahren	Tabak	Selbsttest
Forel-Klinik	www.weniger-trinken.ch	Alle	Alkohol	6 wöchiges Selbsthilfeprogramm
Kopf-Hoch	http://kopfhoch.ch/adressen/impressum/	Alle	Alle Substanzen	Test & Spiel
Mydrinkcontrol	http://www.mydrinkcontrol.ch/	Alle	Alkohol	Selbsttest zum eigenen Alkoholkonsum & Trinktagebuch
Online-Beratung Unispital Zürich	http://www.onlineberatung.usz.ch/	Alle	Gesundheitsfragen & medizinische Themen	Antwort auf Anliegen innerhalb 24h
Pro Juventute Chat 147	http://www.147.ch/Chat-147.39.0.html	Alle	Alle Substanzen	Chat (mit Öffnungszeiten)
Samowar - jugendberatung.online	http://www.samowar.ch/meilen/content.php?n1=1&n2=3	Jugendliche und junge Erwachsene im Bezirk Meilen wohnhaft	Alle Substanzen	Chat-Beratung mit Termin oder Email-Beratung
Snow Control	http://www.snowcontrol.ch/	Alle	Kokain	Fragebogen, Quiz, Kurs, Rückmeldung
Sozial-Beratungszentrum Amt Luzern	https://www.sobz.ch/Onlineberatung.311.0.html	Ostschweiz	Alle Substanzen	E-Mail & Skype
Soziale Fachstellen Toggenburg Fachbereich Kontakt- und Anlaufstelle	www.soziale-fachstellen.ch	Alle	Alle Substanzen	E-Mail
Stiftung Contact Netz	www.contactnetz.ch	Alle	Alle Substanzen	E-Mail
Stiftung Suchthilfe St.Gallen	www.stiftung-suchthilfe.ch	Alle	Alle Substanzen	Selbsttest
Stop-tabak.ch	http://www.stoptabac.ch/de/Coach/login.html		Tabak	Forum, Coach, Tests
Sucht Schweiz	http://www.addictionsuisse.ch/de/rat-und-hilfe/	Alle	Alle Substanzen	Online-Beratung
Suchtberatung Kanton Zug	http://www.zg.ch/behoerden/gesundheitsdirektion/gesundheitsamt/suchtberatung/e-mail-beratung	Alle	V. a. Alkohol	Online-Beratung
Suchtfachstelle St.Gallen	http://www.suchtfachstelle-sg.ch/beratung/online-beratung/	Alle	alle Substanzen	Per E-Mail können sie sich an eine Suchtberaterin bzw. einen Suchtberater wenden. Wenn sie es wünschen, kann ihre Frage auch anonym gestellt werden.
Tschau.ch, E-Beratung und Jugendinformation	www.tschau.ch	Jugendliche (13 – 20 J.)	alle Substanzen	MSN Chat: Montag 16.00 - 18.30 Uhr Dienstag 20.00 - 22.00 Uhr Mittwoch 13.30 - 16.00 Uhr & E-Beratung: Antwort innerhalb von 3 Tagen via Mail
Verschiedene	http://www.sos-	Alle	Spielesucht	Onlineberatung innert 2

Anhang A: Resultate der deutschsprachigen Internetrecherche zu bestehenden eBeratungs- und eSelbsthilfeangeboten in der Schweiz

Institutionen	spielsucht.ch/beratung.html			Werktagen
Via Gampel	http://www.viagampel.ch/?seite=anonymeonline-beratung	Alle	Alle Substanzen	Anonyme E-Mailberatung
Vitacliv	http://www.vitacliv.ch/de/fitundgesund/Seiten/landingpage_fitundgesund.aspx	Alle	Tabak	Forum zum Rauchen, Selbsttest
Mama trinkt	www.mamatrinkt.ch	8 – 12 und 13 –20 J.	Alkohol	Betreutes Forum
Papa trinkt	www.papatrinkt.ch	8 – 12 und 13 –20 J.	Alkohol	Betreutes Forum
¹⁵ Blaues Kreuz	http://alcorisk.ch/deutsch/	Alle	Alkohol	Online-Beratung & Selbsthilfetool
Eve&Rave - Das Schweizer Drogenforum	http://www.eve-rave.ch/	Grundsätzlich alle Konsumierende aller Altersgruppen	Alle psychoaktiv wirkenden Substanzen	Moderiertes Drogenforum
Rauschzeit	http://www.rauschzeit.ch/default.aspx?navid=4&siteid=9	Jugendliche und junge Erwachsene im Kanton Aargau	Alle Substanzen	E-Mailberatung, Konsumcheck (Alkohol, Drogen, Cannabis, Internet)
Sucht Wallis	www.sucht-wallis.ch	Alle	Alle Substanzen	Anonyme E-Mailberatung, Forum
Suchthilfe Ost GmbH	www.suchthilfe-ost.ch	Alle	Alle Substanzen	E-Mail
VJPS	http://www.vjps.ch/gsp_02.html	Alle	Glücksspiel	Fragebogen zum Selbsttest
Externe Psychiatrische Dienste STGAG	www.stgag.ch	K. A.	K. A.	K. A.
Perspektive Thurgau	http://perspektive-tg.ch/paar-familien-jugendberatung/email-beratung/	Jugend- und Familienberatung	Alle Suchtmittel	E-Mailberatung
Selbsthilfecenter	http://www.selbsthilfecenter.ch/	Alle	Alle Substanzen	E-Mail
Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland	http://www.selbsthilfezentrum-zo.ch/kontakt-0,67,-kontakt.html	Personen wohnhaft im Zürcher Oberland	Alle Substanzen	E-Mail
Soziale Dienste Mittelrheintal, Familie-Soziales-Sucht	www.s-d-m.ch	Alle	Alle Substanzen	E-Mail
Spielsucht-Beratung	http://www.spielsucht-beratung.ch/computerspielsucht/selbsttest-fuer-computerspieler	Alle	Computerspiele & Glücksspiel	Selbsttest
Suchtberatungsstelle Uzwil/Flawil	http://www.suchtberatung-uzwil.ch/	Alle	Alle Substanzen	E-Mail
Verband der Eltern- und Angehörigenvereinigungen Drogenabhängiger.	http://www.vevdaj.ch/	Alle	Alle Substanzen	Helpomail
Zentrum Selbsthilfe	http://www.zentrumselbsthilfe.ch/shbs/de/beratung/beratung.html	Alle	Alle Substanzen	E-Mail
Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme	http://www.zfa.ch/fuer-betroffene/alkoholtest/	Personen ab 18 Jahren	Alkohol	Selbsttest
Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme	http://www.alcocheck.ch/	Jugendliche	Alkohol	Selbsttest

¹⁵ Die farbliche Unterteilung der Tabelle markiert die (Nicht-)Teilnahme der identifizierten webbasierten Angebote an der Internetbefragung der Betreiber von webbasierten Angeboten der Suchthilfe. Keine Hintergrundfärbung bedeutet Teilnehmer der durchgeführten Internetumfrage, eine graue Hintergrundfärbung weist auf die Nicht-Teilnahme (hellgrau) oder das Nicht-Erfüllen der Angebotsdefinition (dunkelgrau) hin.

Anhang B: Resultate der französischsprachigen Internetrecherche zu bestehenden eBeratungs- und eSelbsthilfeangeboten in der Schweiz

Angebot	Webadresse	Zielgruppe	Substanzen / Konsum	Beratungsformen
ciao.ch	http://www.ciao.ch/f/echanger/	Jugendl. 13 – 20 J.	Illegale Drogen	Frage/Antwort, Tests, Quiz, Chat (aktuell geschlossen)
Die dargebotene Hand 143	http://www.143.ch/Web/fr/Aide_et_conseil/Default.htm	Alle	Alle Substanzen	Webmail Beratung und Einzelchat und Feedbackmöglichkeit der Angebote
Fondation Armand slavic	www.lafondationfas.org		Alkohol	K. A.
Nuit Grave	http://www.nuitgrave.ch/000_frame.htm	Alle	Tabak	Quiz, Forum
Stop-alcool	http://www.stop-alcool.ch/fr/	Alle	Alkohol	Forum, Selbsttest, (Coach*)
Stop-cannabis	http://www.stop-cannabis.ch/fr/	Alle	Cannabis	Forum, Selbsttest, (Coach*)
Stop-jeu	http://www.stop-jeu.ch/fr/	Alle	Glücksspiel	Forum, Selbsttest, (Coach*)
Stop-tabac	http://www.stop-tabac.ch/fra/	Alle	Tabak	Forum, Selbsttest, (Coach*)
Sucht Schweiz	http://www.addictionsuisse.ch/fr/aide-et-conseil/	Alle	Alle Substanzen	Online-Beratung
Vitalic	http://www.vitacliv.ch/fr/fitundgesund/Pages/landingpage_fitundgesund.aspx	Alle	Tabak	Forum zum Rauchen, Selbsttest
Maman boit	http://www.mamanboit.ch/	8 – 12 und 13 – 20 J.	Alkohol	Betreutes Forum
Papa Boit	http://www.papaboit.ch/	8 – 12 und 13 – 20 J.	Alkohol	Betreutes Forum
¹⁶ Alcoquizz	www.alcoquizz.ch	Alle	Alkohol	Selbsttest
APTA	http://www.apta.ch/forum.php	Alle	Tabak, Alkohol, Magersucht, Kaufsucht, Spielsucht	Frage/Antwort
Blaues Kreuz	http://alcorisk.ch/deutsch/	Alle	Alkohol	Online-Beratung & Selbsthilfetool
Telme	http://www.telme.ch/fr/psycafe/accueil/	Alle	Alle Substanzen	Forum, Chat, Skype
Suchtpräventionsstelle Freiburg	www.prevention-fr.ch	K. A.	K. A.	K. A.
Fondation ABS	www.fondationabs.ch	Alle	Psychotrope Substanzen	K. A.
Relais 10	www.relais.ch	Alle	Alle Substanzen	K. A.
REPER	http://www.reper-fr.ch	Jugendl. (12 – 17 J.)	Alle Substanzen	K. A.

* Zusammenfassung Fragebogenresultate, persönliche Website und eine mehrmonatige persönliche Begleitung per E-Mail gemäss individuellen Charakteristika

¹⁶ Vgl. Fussnote 15

Anhang C: Resultate der italienisch-sprachigen Internetrecherche zu bestehenden eBeratungs- und eSelbsthilfeangeboten in der Schweiz

Angebot	Webadresse	Zielgruppe	Substanzen / Konsum	Beratungsformen
Corragio	http://coraggio.ch/it/ancora-di-salvataggio/	Jugendliche	Tabak, Alkohol, Cannabis, Kokain, Opiate, Partydrogen	Frage & Antwort sowie Selbsttests zum Konsumverhalten
Stop-tabac.ch	http://www.stop-tabac.ch/it_2010/	Alle	Tabak	Forum, Selbsttest, Coach
Vitacliv	http://www.vitacliv.ch/de/fitundgesund/Seiten/landingpage_fitundgesund.aspx	Alle	Tabak	Forum zum Rauchen, Selbsttest
Fair drink	http://www.fair-drink.ch/Page2.html	Personen ab 18 Jahren	Alkohol (im Strassenverkehr)	Promillerechner
Ingrado	http://www.ingrado.ch/	K. A.	K. A.	Online-Beratung (Link, wenn man unten auf der Seite auf "Consulenza online" klickt, hat nicht funktioniert)
Danno	www.danno.ch	Alle	Alle Substanzen	E-Mail Beratung

Anhang D: Fragebogen zur Internetbefragung von Betreibern bestehender eBeratungs- und Selbsthilfeangeboten

Sprachauswahl

Herzlich Willkommen zur Online-Befragung zum Thema Schweizer Online-Beratungsangebote im Rahmen der Suchthilfe

Wählen Sie bitte Ihre Sprache aus:

- 1 deutsch
- 2 français
- 3 italiano

Bestehende Online.-Beratungsangebote (Suchthilfe) der Schweiz

Willkommen zur Befragung!

Im Zuge der wachsenden Verbreitung und Bedeutung des Internets und neuer sozialer Medien stellt sich auch im Bereich der Suchthilfe (Tabak, Alkohol, illegale Substanzen, Glücksspiel, Internetkonsum) die Frage, welche Möglichkeiten sich eröffnen und wie die neuen Medien konkret genutzt und eingesetzt werden können. Vielfach wurde in diesem Zusammenhang der Wunsch nach einem gemeinsamen nationalen Vorgehen, das die zahlreichen bereits bestehenden internetgestützten Angebote koordiniert und ergänzt, geäußert.

In einer Bedarfs- und Machbarkeitsanalyse wurde der Bedarf für ein nationales eSuchtportal als hoch eingeschätzt. Die Vernetzung und nationale Zusammenarbeit von Experten sowie die gleichzeitige Qualitätssicherung sollen dadurch gewährleistet werden.

Die vorliegende Befragung dient dazu, gesammelte Daten zu einzelnen Angeboten zu verifizieren und zusätzliche Erkenntnisse über den Ist-Zustand verschiedener eBeratungsformen zu gewinnen. Die Durchführung obliegt dem Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF).

Das Ausfüllen des Fragebogens dauert ca. 10 Minuten. Die Vertraulichkeit Ihrer Informationen wird absolut gewährleistet.

Mit Ihrer Teilnahme leisten Sie einen wichtigen Beitrag für die Gesundheitsforschung in der Schweiz.

Weitere Informationen zum Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung finden Sie unter www.isgf.ch

Bei Fragen zum Projekt steht Ihnen das Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) gerne zu Verfügung:
larissa.maier@isgf.uzh.ch

Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!

Anhang D: Fragebogen zur Internetbefragung von Betreibern bestehender eBeratungs- und Selbsthilfeangeboten

FILTER: Alle

0. Angaben zur Organisation
 - a) Name der Institution: _____
 - b) Kontakt (E-Mail): _____
 - c) Website: _____

FILTER: Alle

1. Ist es richtig, dass Sie auf Ihrer Internetseite bereits eine Form von eBeratung (Online-Beratung, Selbsthilfetool, Online-Selbsttest) für Personen mit problematischem Konsumverhalten (Tabak, Alkohol, illegale Substanzen, Glücksspiel, Internet) anbieten?
 - 1 Ja
 - 2 Nein >> Screenout

FILTER: Frage 1 = Code 1

1.a) In welcher Form bieten Sie eBeratung an?

Edv. Mehrere Antworten möglich

- | | | |
|---|--|----|
| 1 | Beratung per Email | =A |
| 2 | Beratung per Chat | =A |
| 3 | Betreutes Forum | =A |
| 4 | Beratung via Skype | =A |
| 5 | Beratung via Facebook | =A |
| 6 | Selbsttest mit computergestütztem individuellen Feedback | =B |
| 7 | Selbsthilfetool | =B |
| 8 | Andere: _____ | =A |

FILTER: Alle

2. Sie haben angegeben, dass Sie Ihre Website ein webbasiertes [A: Beratungsangebot] [B: Selbsthilfeangebot] beinhaltet. Ist Ihr Angebot nur für eine bestimmte Region bestimmt?
 - 1 Nein, ganze Schweiz & Ausland
 - 2 Nein, ganze Schweiz
 - 3 Ja, nur für einen bestimmten Kanton

FILTER: Frage 2 = Code 3

2.1 Für welche/n Kanton/e gilt Ihr Angebot?

[AG, AI, AR, BE...Edv. select! & Mehrfach!]

Anhang D: Fragebogen zur Internetbefragung von Betreibern bestehender eBeratungs- und Selbsthilfeangeboten

FILTER: Alle

2.2 Für welche Sprachen ist ihr [A: Beratungsangebot] [B: Selbsthilfeangebot] verfügbar?

Edv. Mehrere Antworten möglich

- 1 Deutsch
- 2 Französisch
- 3 Italienisch
- 4 Englisch
- 5 Andere: _____

FILTER: Alle

3. Richtet sich ihr Angebot an eine bestimmte Altersgruppe?

Edv. Mehrere Antworten möglich (ausser bei Wahl von Code 1)

- 1 Nein, alle Altersgruppen
- 2 Ja, Kinder (8 – 12 Jahre)
- 3 Ja, Jugendliche (13 – 17 Jahre)
- 4 Ja, junge Erwachsene (18 – 25 Jahre)
- 5 Ja, Erwachsene (26 – 60 Jahre)
- 6 Ja, ältere Erwachsene (61 +)

FILTER: Alle

4. An welche Art des (problematischen) Konsumverhaltens richtet sich Ihr webbasiertes [A: Beratungsangebot] [B: Selbsthilfeangebot]?

Edv. Mehrere Antworten möglich

- 1 Substanzkonsum / Substanzabhängigkeit (Tabak, Alkohol, illegale Substanzen, Medikamente)
- 2 Internetkonsum / Onlinesucht
- 3 Glücksspiel / Glücksspielsucht
- 4 Arbeitssucht
- 5 Sexsucht
- 6 Kaufsucht
- 7 Andere: _____

Anhang D: Fragebogen zur Internetbefragung von Betreibern bestehender eBeratungs- und Selbsthilfeangeboten

FILTER: Frage 4 = Code 1

4.1 Welche Substanzen werden in Ihrem webbasierten [A: Beratungsangebot] [B: Selbsthilfeangebot] berücksichtigt?

Edv. Mehrere Antworten möglich (ausser bei Wahl von Code1)

- 1 Alle möglichen Substanzen
- 2 Tabak
- 3 Alkohol
- 4 Cannabis
- 5 Kokain
- 6 Heroin
- 7 Amphetamin
- 8 Ecstasy
- 9 Methamphetamin
- 10 GBL/GHB
- 11 LSD
- 12 Ketamin
- 13 Poppers
- 14 Psylos (Magic Mushrooms)
- 15 Medikamente
- 16 Neue psychoaktive Substanzen (Legal Highs, Research Chemicals)
- 17 Andere: _____

FILTER: Alle

7.2 Was soll mit Ihrem webbasierten [A: Beratungsangebot] [B: Selbsthilfeangebot] bezweckt werden?

Edv. Mehrere Antworten möglich

- 1 Abstinenz
- 2 Konsumreduktion
- 3 Kontrollierter Konsum
- 4 Reflektion des problematischen Verhaltens
- 5 Bereitschaftserhöhung zur Verhaltensänderung
- 6 Verminderung von psychosozialen Problemen
- 7 Schadensminderung mithilfe Bearbeitung negativer Konsequenzen des Konsums
- 8 Soziale (Re-)Integration
- 9 Veränderung berufliche Situation
- 10 Verbesserung der psychischen Befindlichkeit
- 11 Evaluation des eigenen Konsums oder Rückmeldung zum eigenen Konsum

FILTER: Frage 1a = Code 1-5, 8

5. Wie viele Kontakte (Angebotsnutzer) kommen durchschnittlich gesehen mit Ihrem Angebot zustande?

- 1 1 – 11 Kontakte pro Jahr
- 2 1 – 3 Kontakte pro Monat
- 3 1 – 2 Kontakte pro Woche
- 4 3 – 4 Kontakte pro Woche
- 5 5 – 10 Kontakte pro Woche
- 6 11 – 20 Kontakte pro Woche
- 7 20 + Kontakte pro Woche

Anhang D: Fragebogen zur Internetbefragung von Betreibern bestehender eBeratungs- und Selbsthilfeangeboten

FILTER: Frage 1a = Code 6/7

6. Wie viele Besucher verzeichnen Sie durchschnittlich gesehen mit Ihrem Selbsthilfetool?
- 1 1 – 11 Kontakte pro Jahr
 - 2 1 – 3 Kontakte pro Monat
 - 3 1 – 2 Kontakte pro Woche
 - 4 3 – 4 Kontakte pro Woche
 - 5 5 – 10 Kontakte pro Woche
 - 6 11 – 20 Kontakte pro Woche
 - 7 20 + Kontakte pro Woche

FILTER: Alle

7. Richtet sich Ihr [A: Beratungsangebot] [B: Selbsthilfeangebot] an eine spezifische Gruppe von Personen?

Edv. Mehrere Antworten möglich

- 1 Nein, an alle Betroffenen
- 2 Ja, an Angehörige
- 3 Ja, an Mädchen
- 4 Ja, an Frauen
- 5 Ja, an Jungen
- 6 Ja, an Männer
- 7 Ja, an Personen mit Schweizer Nationalität
- 8 Ja, an Personen ohne Schweizer Nationalität
- 9 Ja, an Heterosexuelle
- 10 Ja, an Homosexuelle
- 11 Ja, an MSM
- 12 Ja, an eine andere spezielle Gruppe: _____

FILTER: Alle

8. Wie viele Stellenprozent bzw. wie viele Personen sind an der Aufrechterhaltung und Durchführung des Angebots beteiligt?

[] % Edv. Zahlen, drei Stellen

[] Anzahl Personen Edv. Zahlen, vier Stellen

FILTER: Frage 1a = Code 1-5, 8

9. Wer ist für die Online-Beratung zuständig?

Edv. Mehrere Antworten möglich

- 1 Psychologe/in
- 2 Arzt /Ärztin
- 3 Pädagoge/in
- 4 Sozialarbeiter/in
- 5 Medizinische/r Praxisassistent/in
- 6 Psychiatrisches Pflegefachpersonal
- 7 Sekretär/in
- 8 Andere: _____

FILTER: Frage 1a = Code 1-5, 8

- 9.1 Wird eine bestimmte berufliche Qualifikation der Beratenden vorausgesetzt?
- 1 Nein
 - 2 Ja, Ausbildung zur Beratung (Bsp. SBAP)
 - 3 Ja, Bachelorabschluss in Psychologie, Medizin, Pädagogik oder Sozialarbeit
 - 4 Ja, Masterabschluss in Psychologie, Medizin, Pädagogik oder Sozialarbeit
 - 5 Ja, Therapieausbildung (Bsp. FSP)
 - 6 Ja, andere Qualifikation: _____

FILTER: Frage 1a = Code 1-5, 8

- 9.2 Sind Ihnen bereits bestehende eBeratungs-Richtlinien bekannt?
- 1 Nein
 - 2 Ja

FILTER: Frage 9.2 = Code 2

- 9.3 Welche?
[_____]

FILTER: Frage 9.2 = Code 2

- 9.4 Orientiert sich Ihre Online-Beratung an bereits bestehenden eBeratungs-Richtlinien?
- 1 Nein
 - 2 Ja

FILTER: Frage 9.4 = Code 2

- 9.5 Welche?
[_____]

FILTER: Frage 1a = Code 6/7

10. Wer ist für das Funktionieren des Selbsttests bzw. Selbsthilfetools zuständig?

Edv. Mehrere Antworten möglich

- 1 Psychologe/in
- 2 Arzt/Ärztin
- 3 Pädagoge/in
- 4 Sozialarbeiter/in
- 5 Medizinische/r Praxisassistent/in
- 6 Psychiatrisches Pflegefachpersonal
- 7 Sekretär/in
- 8 Informatiker/in
- 9 IT-Spezialist/in

Anhang D: Fragebogen zur Internetbefragung von Betreibern bestehender eBeratungs- und Selbsthilfeangeboten

FILTER: Frage 1a = Code 6/7

10.1 Wurde eine bestimmte berufliche Qualifikation für die Erarbeitung des Selbsttests bzw. Selbsthilfetools vorausgesetzt?

- 1 Nein
- 2 Ja, Ausbildung zur Beratung (Bsp. SBAP)
- 3 Ja, Bachelorabschluss in Psychologie, Medizin, Pädagogik oder Sozialarbeit
- 4 Ja, Masterabschluss in Psychologie, Medizin, Pädagogik oder Sozialarbeit
- 5 Ja, Therapieausbildung (Bsp. FSP)
- 6 Ja, andere Qualifikation: _____

FILTER: Frage 1a = Code 6/7

10.2 Sind Ihnen bereits bestehende Richtlinien für Selbsthilfeangebote im Internet bekannt?

- 1 Nein
- 2 Ja

FILTER: Frage 10.2 = Code 2

10.3 Welche?

[_____]

FILTER: Frage 10.2 = Code 2

10.4 Orientiert sich Ihr Selbsttest, bzw. Ihr Selbsthilfetool an bereits bestehenden Richtlinien für Selbsthilfeangebote im Internet?

- 1 Nein
- 2 Ja
-

FILTER: Frage 10.4 = Code 2

10.5 Welche?

[_____]

FILTER: Alle

11. Erfolgt eine Integration des eBeratungsangebots in ein über- oder untergeordnetes face-to-face Gesamtberatungsangebot

- 1 Nein
- 2 Nein, nur in speziellen Fällen
- 3 Ja, wenn der Betroffene bzw. der Angehörige einwilligt
- 4 Ja, wenn eine bestimmte Anzahl an Konsultationen bzw. ein bestimmtes Level des Programmes erreicht wird
- 5 Ja, andere: _____

FILTER: Frage 11 = Code 2

11.1 Welche?

[_____]

FILTER: Alle

12. Ist Ihr Angebot mit anderen eBeratungs-, Telefon- oder face-to-face Beratungsangeboten für Betroffene oder Angehörige vernetzt?

- 1 Nein
- 2 Ja, mit Angeboten von unserer Institution
- 3 Ja, mit Angeboten von fremden Institutionen

FILTER: Frage 1a = Code 1-5, 8

13. Unternehmen Sie etwas zur gegenwärtigen Qualitätssicherung des webbasierten Beratungsangebots?

Edv. Mehrere Antworten möglich

- 1 Nein
- 2 Ja, Stichproben der Beratungsinterventionen
- 3 Ja, Schulung & Weiterbildung der Berater
- 4 Ja, Aufzeichnung & Evaluation der Interaktionen
- 5 Ja, andere: _____

FILTER: Frage 1a = Code 1-5, 8

14. Was ist Ihnen besonders wichtig im Hinblick auf die Qualität der Beratungen?

Edv. Mehrere Antworten möglich

- 1 Freundliche Beratung
- 2 Inhaltlich kompetente Beratung
- 3 Ständige Erreichbarkeit (Angebotsstellung)
- 4 Zeitnahe Kontaktaufnahme
- 5 Abwesenheitsmeldung bei Angebotsunterbruch
- 6 Kurze Kontakte
- 7 Lange Kontakte
- 8 Eintretende Konsumreduktion bzw. Verhaltensänderung des Betroffenen (oder des Betroffenen durch Hilfestellung des Angehörigen)
- 9 Triage in weiterführendes Angebot
- 10 Möglichkeiten und Grenzen des Angebots aufzeigen
- 11 Andere: _____

15. gestrichen

Anhang D: Fragebogen zur Internetbefragung von Betreibern bestehender eBeratungs- und Selbsthilfeangeboten

FRAGEN ALKOHOL-ONLINE-SELBSTTEST

Die folgenden Fragen betreffen Online-Selbsttests. Ihre Antworten zu Alkohol-Online-Selbsttests werden zudem im Rahmen der Machbarkeitsstudie zur Vereinheitlichung der Alkohol-Online-Selbsttests ausgewertet und in einem Bericht zusammengefasst. Für die Durchführung der Machbarkeitsstudie ist Infodrog im Rahmen des Nationalen Programms Alkohol zuständig.

FILTER: Frage 4.1 = Code 1/3/17

16. Verfügen Sie über einen Online-Alkohol-Selbsttest?

- 1 Nein
- 2 Ja, auf unserer Website
- 3 Ja, über einen anderen Zugang (Webadresse): _____

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

17. Auf welchen konzeptuellen Grundlagen basiert der Selbsttest?

- 1 AUDIT
- 2 AUDIT plus Zusatzfragen
- 3 CAGE
- 4 Andere: _____

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

17.1 Wann und durch wen wurde der Selbsttest erarbeitet?

Edv. Offene Frage
[_____]

FILTER: Frage 17 = Code 2/3/4

17.2 Wurde der verwendete Test validiert?

- 1 Nein
- 2 Ja, wie und durch wen?

Edv. Offene Frage
[_____]

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

17.3 Welche der folgenden Begrifflichkeiten werden in den Fragen des Selbsttests verwendet und wie werden diese definiert?
(Wenn die Fragen Ihr Angebot nicht betreffen klicken Sie bitte auf weiter)

Edv. Offene Frage

Standardgetränk (10g?, Darstellung von Standardgetränken)	
Binge drinking	
Chronischer Konsum	
Weitere: _____	

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

17.4 Welche (soziodemographischen) Daten werden erhoben?

Edv. Mehrere Antworten möglich

- 1 Geschlecht
- 2 Alter
- 3 Bildungsstatus
- 4 Berufliche Tätigkeit
- 5 Berufliche Position
- 6 Wohnsitz
- 7 Arbeitsort
- 8 Nationalität
- 9 Zivilstand

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

17.5 Ist für die Nutzung des Selbsttests eine Registrierung nötig?

- 1 E-Mail
- 2 Pseudonym
- 3 Andere: _____
- 4 Nein

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

17.6 Welche Vorkehrungen werden bezüglich Anonymität und Datenschutz getroffen?

Edv. Offene Frage

[_____]

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

18. In welcher Form erfolgt die Rückmeldung nach dem Ausfüllen des Selbsttests?

- 1 Individualisiertes computergestütztes Feedback
- 2 Gruppenzuteilung
- 3 Feedback per Email
- 4 Experteneinschätzung
- 5 Anderes: _____

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

18.1 Welche Schwellenwerte werden bei der Auswertung des Tests angewendet? Aufgrund welcher Kriterien?

Edv. Offene Frage

[_____]

Anhang D: Fragebogen zur Internetbefragung von Betreibern bestehender eBeratungs- und Selbsthilfeangeboten

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

18.2 Welche der folgenden Begrifflichkeiten werden in den Rückmeldungen zum Selbsttest verwendet und wie werden diese definiert?

Edv. Offene Frage

Risikoarmer Konsum	
Riskanter Konsum	
Abhängigkeit	
Weitere:_____	

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

19. Entspricht die Nutzung Ihres Alkohol-Online-Selbsttests ihren Erwartungen? Bitte begründen:

Edv. Offene Frage

[_____]

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

19.1 Welche statistischen Auswertungen Ihres Alkohol-Online-Selbsttests nehmen Sie vor?

Edv. Offene Frage

[_____]

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

19.2 Wie häufig nehmen Sie statistische Auswertungen vor?

Edv. Offene Frage

[_____]

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

19.3 Werden durchgeführte Auswertungen kommuniziert? An wen? In Welcher Form?

Edv. Offene Frage

[_____]

FILTER: Frage 17 = Code 2/3

20. Wie gross sind Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft zur Vereinheitlichung der Online-Alkohol-Selbsttests?

[Edv. Skala 1-10]

FILTER: Frage 17 = Code 2/3

20.1 Falls Sie wenig oder kein Interesse an einer Vereinheitlichung haben, warum?

Edv. Offene Frage

[_____]

FILTER: Frage 17 = Code 2/3

20.2 Welches sind allfällige Voraussetzungen für eine Bereitschaft zur Vereinheitlichung der Online-Alkohol-Selbsttests?

Edv. Offene Frage

[_____]

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

20.3 Welche Vorteile sehen Sie allenfalls in einem heterogenen Angebot an Online-Alkohol-Selbsttests?

Edv. Offene Frage

[_____]

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

20.4 Wie gross sind Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft zu einer externen zentralisierten Auswertung der erhobenen Daten?

[Edv. Skala 1-10]

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

20.5 Falls Sie wenig oder kein Interesse an einer zentralisierten Auswertung haben, warum?

Edv. Offene Frage

[_____]

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

20.6 Welches sind allfällige Voraussetzungen für eine Bereitschaft zu einer zentralisierten Nutzung der erhobenen Daten? (z.B. die Möglichkeit, eigene Auswertungen vorzunehmen?)

Edv. Offene Frage

[_____]

FILTER: Frage 16 = Code 2/3

21. Sind Sie an einer Mitarbeit bei der Vereinheitlichung der Online-Alkohol-Selbsttests interessiert? Ihr möglicher Beitrag:

Edv. Mehrere Antworten möglich

- 1 Nein
- 2 Interessiert an der Zustellung von Informationen über den Projektverlauf
- 3 Teilnahme an einem Workshop zur Diskussion eines Vorschlags zur Vereinheitlichung der Alkohol-Online-Selbsttests
- 4 Mitarbeit in einer Arbeitsgruppe zur Erarbeitung von Vorschlägen zur Vereinheitlichung
- 5 Teilnahme an einem Workshop zur Diskussion von Möglichkeiten und Grenzen einer zentralisierten Auswertung der erhobenen Daten
- 6 Zustellung von konzeptuellen Grundlagen und/oder wissenschaftlicher Literatur zu Alkohol-Selbsttests zH der Projektleitung
- 7 Anderes:_____

FRAGEN ONLINE-SELBSTTESTS GENERELL

Die folgenden Fragen beziehen sich auf den von Ihnen angebotenen Online-Selbsttest.

FILTER: Frage 1a = Code 6/7 & Frage 4.1 ≠ Code 3

22. Sie haben angegeben, dass Sie Ihre Website einen Selbsttest beinhaltet. Wann und durch wen wurde der Selbsttest erarbeitet? (Falls Sie mehrere Selbsttests anbieten, beantworten Sie diese Frage bitte für alle Tests)

Edv. Offene Frage

[_____]

FILTER: Frage 1a = Code 6/7

- 22.1 Wurde der verwendete Test (bzw. die verwendeten Tests) validiert?

- 1 Nein
- 2 Ja, wie und durch wen?

Edv. Offene Frage

[_____]

FILTER: Frage 1a = Code 6/7

- 22.2 Welche (soziodemographischen) Daten werden erhoben?

Edv. Mehrere Antworten möglich

- 1 Geschlecht
- 2 Alter
- 3 Bildungsstatus
- 4 Berufliche Tätigkeit
- 5 Berufliche Position
- 6 Wohnsitz
- 7 Arbeitsort
- 8 Nationalität
- 9 Zivilstand

FILTER: Frage 1a = Code 6/7

- 22.3 Ist für die Nutzung des Selbsttests (bzw. der Selbsttests) eine Registrierung nötig?

- 1 E-Mail
- 2 Pseudonym
- 3 Andere: _____
- 4 Nein

FILTER: Frage 1a = Code 6/7

- 22.4 Welche Vorkehrungen werden bezüglich Anonymität und Datenschutz getroffen?

Edv. Offene Frage

[_____]

FILTER: Frage 1a = Code 6/7

23. In welcher Form erfolgt die Rückmeldung nach dem Ausfüllen des Selbsttests?
- 1 Individualisiertes computergestütztes Feedback
 - 2 Gruppenzuteilung
 - 3 Feedback per Email
 - 4 Experteneinschätzung
 - 5 Anderes: _____

FILTER: Frage 1a = Code 6/7

23.1 Welche Schwellenwerte werden bei der Auswertung des Tests angewendet? Aufgrund welcher Kriterien?

Edv. Offene Frage

[_____]

FILTER: Alle

24. Fänden Sie eine Differenzierung des eBeratungsangebots nach Alter sinnvoll, damit verschiedene Angebote für verschiedene Altersklassen existieren?
- 1 Ja
 - 2 Nein

FILTER: Alle

25. Wären Sie interessiert an einer zentralen Nutzung der mithilfe des eSuchtportals erhobenen Daten?
- 1 Nein
 - 2 Ja, die Resultate interessieren mich
 - 3 Ja, mit der Möglichkeit eigene Auswertungen vorzunehmen

Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!

Anhang E: Geographische Abdeckung der einzelnen Angebote

Schweiz & Ausland		Gesamte Schweiz		Regionsspezifisch	
eBA	eST	eBA	eST	eBA	eST

BeGes (Email & weitere ST)	BeGes (Trinke ich zu viel?)
Hausarztpraxis Dr.med. Walser	BeGes (Alcotool)
Ingrado	BeGes (MyDrinkControl)
IOGT Schweiz (Kopfhoch.ch)	BeGes (Emox)
Jugendberatung Streetwork (Saferparty.ch)	BeGes (Email & weitere ST)
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie USZ, Zürich	Forel Klinik
Radix Svizzera italiana (Danno.ch)	Hausarztpraxis Dr.med. Walser
VitaClic	IOGT Schweiz (Kopfhoch.ch)
Association CIAO	ISGF (Snow-Control)
Fondation Armand slavic	VitaClic
Forel Klinik	Association CIAO
Institut de Médecine Sociale et Préventive (Stop-A/T/C/J)	Institut de Médecine Sociale et Préventive (Stop-A/T/C/J)
	Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

AL-ANON Familiengruppen der deutschsprachigen Schweiz	AL-ANON Familiengruppen der deutschsprachigen Schweiz
Die Dargebotene Hand - Tel 143	Radix (Feel-ok.ch)
Pro Juventute, Beratung + Hilfe 147	
Stiftung Contact Netz	
Sucht Schweiz	
Via Gampel	

Aurgauische Stiftung Suchthilfe (AGS)	Lungenliga beider Basel
Beratungsstelle für Suchtfragen Rorschach	Suchtfachstelle St.Gallen (ein Betrieb der Stiftung Suchthilfe)
Gesundheitsamt des Kantons Zug	Zentrum Breitenstein, Suchtberatung
infoklick.ch/tschau.ch	
Lungenliga beider Basel	
Sozial-BeratungsZentrum Amt Luzern	
Soziale Fachstellen Toggenburg	
Suchtfachstelle St.Gallen (ein Betrieb der Stiftung Suchthilfe)	
Zentrum Breitenstein, Suchtberatung	
Anonyme Alkoholiker	
Samwoar Jugendberatung Bezirk Meilen	