

## DAS BERATUNGSANGEBOT VON SAFEZONE.CH

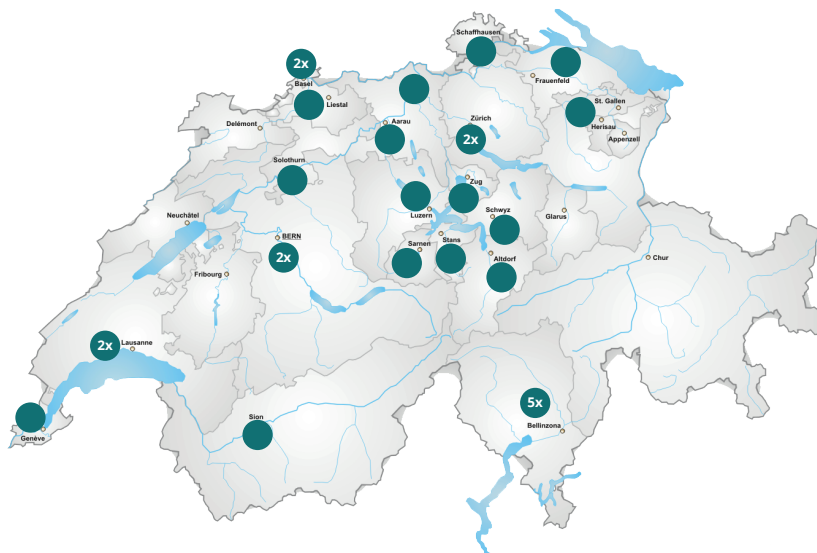
SafeZone.ch bietet kompetente Online-Beratung auf Augenhöhe. Ob beim Selbsttest zur Orientierung, bei konkreten Fragen oder bei der Suche nach Hilfsmöglichkeiten - hier bleibt man anonym und bestimmt selber, wie viel man preisgeben will. Die Dienste von SafeZone.ch sind kostenlos und basieren auf langjährigen Erfahrungen sowie verständlichem Fachwissen. Qualifizierte Expert\*innen unterstützen die Suche nach Lösungen und den nächsten Schritten.



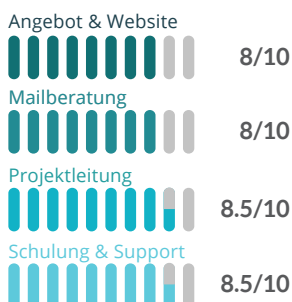
### Die 6 Säulen der Qualitätssicherung



### Beratung durch Fachstellen aus der ganzen Schweiz



### Evaluation

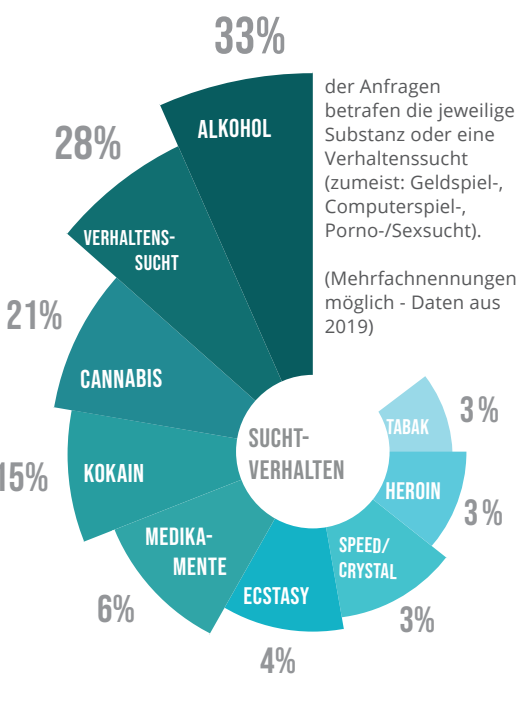
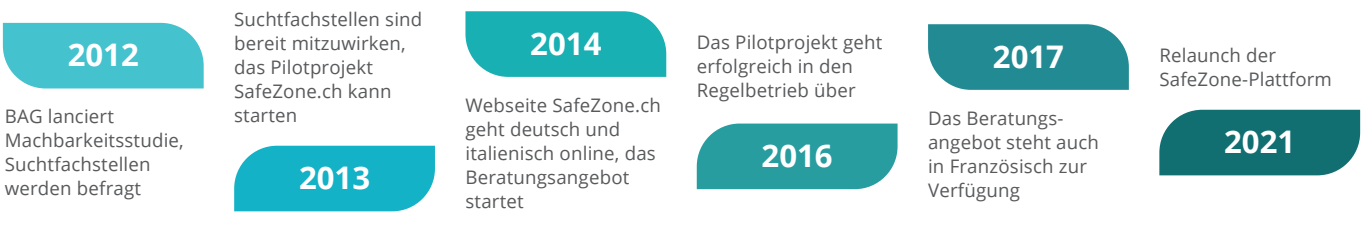
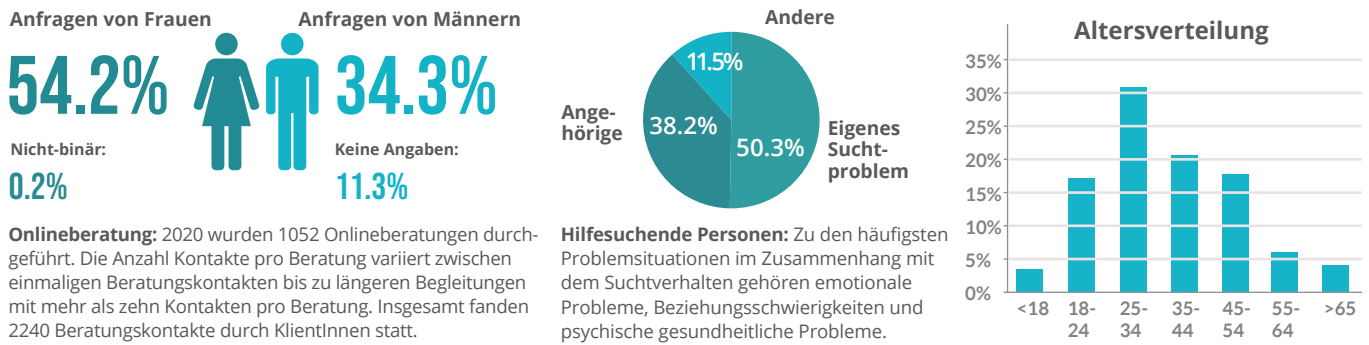


### Erkenntnisse aus der Evaluation

- SafeZone.ch ergänzt das bestehende Angebot der Suchthilfe
- Es können Zielgruppen angesprochen werden, die bislang keine Präsenzberatung in Anspruch genommen haben
- Die Qualitätssicherung hat sich bewährt und dient der Professionalisierung von Online-Suchthilfe

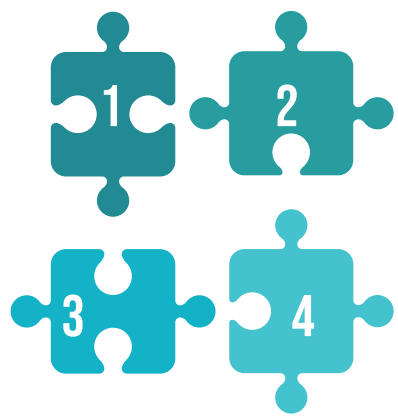
## SAFEZONE.CH IN ZAHLEN 2020

Das Beratungsangebot von SafeZone.ch wird täglich im Schnitt 6 Mal in Anspruch genommen (ca. 3 Neuanfragen und 3 Folgeanfragen pro Tag). Der Selbsttest wurde 2020 rund 5'500 Mal durchgeführt; die öffentlichen Fragen und Antworten 45'500 Mal aufgerufen. Die Anzahl durchgeführter Beratungen hat sich im Jahr 2020 gegenüber 2019 um 50% erhöht. Die Zunahme hängt mit der Corona-Krise zusammen: so hat sich die Situation von Personen mit bestehenden Suchtproblemen vermutlich während des Lock-Downs teils verschärft (insbesondere bei Alkohol, Cannabis, Tabak und Online-Spielsucht). Andererseits wurden aufgrund der Kontaktbeschränkungen vermehrt Online-Angebote genutzt.



Vorteile von SafeZone.ch und **Online-Beratung:** Kompetente und kostenlose Beratung durch qualifizierte Expertinnen und Experten. Der Zugang zur Beratung ist unabhängig vom Ort; Zeitpunkt und Art der Beratung können selber gewählt werden. Ein anonymer Austausch mit anderen Personen in ähnlichen Problemlagen ist möglich.

- 1. Anonymität**  
Anonymität und der einfache Zugang zur Beratung fördern Offenheit, subjektives Geschütztheit und die Bereitschaft, sich heiklen Themen zu stellen
- 2. Ressourcenaktivierung**  
Virtualität schafft Möglichkeitsräume – Autonomie in der Gestaltung der Beratung fördert die Veränderungsbereitschaft
- 3. Bilanzeneffekt**  
Schreiben nimmt Druck weg, hilft Gedanken und Gefühle zu sortieren und steigert die Selbstreflexion
- 4. Transfereffizienz**  
Geschriebene Sprache ist dauerhaft verfügbar und kann reflektiert und später reproduziert werden



Eichenberg / Kühne (2014)