

Online-Beratung zu Suchtfragen

# DAS BERATUNGSANGEBOT VON SAFE ZONE.CH

SafeZone.ch ist ein Online-Beratungsportal zu Suchtfragen für Betroffene, Angehörige und Nahestehende, für Fachpersonen und Interessierte. Alle Beratungsangebote sind kostenlos und anonym. Das Beratungsangebot steht in deutscher, französischer und italienischer Sprache zur Verfügung. SafeZone.ch ist eine Dienstleistung des Bundesamtes für Gesundheit in Zusammenarbeit mit Kantonen, Suchtfachstellen und Partnern.



### **Mail-Beratung**

1:1-Beratung über ein datenverschlüsseltes Mailingsystem; Antwort innerhalb 72h



### Chat

Selbsthilfe oder Beratung in einem Live-Gruppenchat mit einer Fachperson



### Hilfe vor Ort

Suchfilter für Adressen von Suchtfachstellen vor Ort (Suchtindex.ch)



### **Sprechstunde**

1:1-Beratung in einem Live-Chat mit einer Fachperson



### **Forum**

Professionell moderiertes Forum mit zeitversetzter 1:n - Beratung



### Selbsttests

Ausgewählte und bewährte Selbsttests und Selbsthilfetools

### Die 6 Säulen der Qualitätssicherung

# Weiterbildung in Online-Beratung

2 Intervision online in Gruppenchats

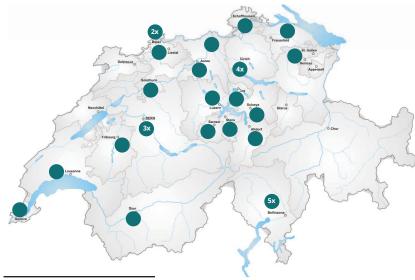








### Beratung durch Fachstellen aus der ganzen Schweiz



# Evaluation Angebot & Website Mailberatung 8 /10 Chats Frojektleitung 8.5/10 Schulung & Support 8.5/10

### **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

### Online-Beratung zu Suchtfragen

## SAFE ZONE.CH IN ZAHLEN 2017

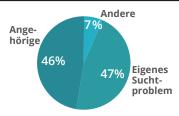
Das Beratungsangebot von SafeZone.ch wird täglich (inklusive Wochenendtage) im Schnitt 5-mal genutzt. Die Nutzerzahlen konnten erneut gesteigert werden. So haben 2017 im Vergleich zum Vorjahr rund 15% mehr Personen eine Online-Beratung in Anspruch genommen; die Anzahl Registrierungen hat um ein Drittel zugenommen.

60% **† 40**%

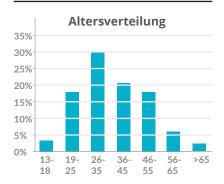
Anfragen von Frauen

Anfragen von Männern

Mailberatung: 673 Personen haben 2017 über diesen Kanal Hilfe gesucht (mit 1841 Kontakten per Mail durch Fachpersonen). Die Hälfte der Ratsuchenden schildert konkrete Problemlagen, 1/4 komplexere Problemsituationen und rund 1/5 war auf der Suche nach Sachinformation.



Hilfesuchende Personen: Zu den häufigsten Problemsituationen im Zusammenhang mit dem Suchtverhalten gehören Beziehungsprobleme, psychische Probleme sowie körperliche Beschwerden.



2012

BAG lanciert Machbarkeitsstudie, Suchtfachstellen werden befragt Suchtfachstellen sind bereit mitzuwirken, das Pilotprojekt SafeZone.ch kann starten

2013

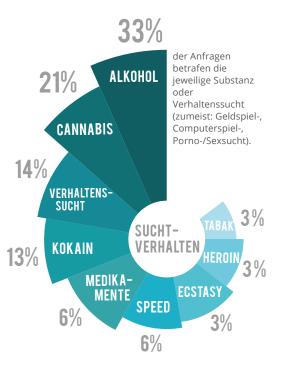
2014

Webseite SafeZone.ch geht deutsch und italienisch online, das Beratungsangebot startet Das Pilotprojekt geht erfolgreich in den Regelbetrieb über

2016

2017

Das Beratungsangebot steht auch in Französisch zur Verfügung



77 TAUSEND

**Web-Visits**hat das
Onlineportal
2017 verzeichnet

2 TAUSEND
1 HUNDERT

Registrierungen wurden auf SafeZone.ch erfasst, Trend steigend HUNDERT FÜNFZIG

Personen haben eine Beratung (Mail, Chat, Forum) in Anspruch

genommen

41

SuchtexpertInnen

aus allen Bereichen der Verhaltens- und Substanzsucht sind mit an Bord 24

Fachstellen

vereint SafeZone.ch auf einer Plattform, mit Spezialisten aus allen Bereichen der Sucht 18

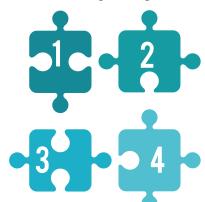
Kantone

aus der ganzen Schweiz gehören dazu 3

-sprachiges Angebot

in Deutsch, Französisch und Italienisch

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 Geschütztsein und die Bereitschaft, sich heiklen Themen zu stellen

### 2. Ressourcenaktivierung

Virtualität schafft Möglichkeitsräume – Autonomie in der Gestaltung der Beratung fördert die Veränderungsbereitschaft

### 3. Bilanzeffekt

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)