

A large, thick yellow spiral graphic that starts from the top left and winds clockwise towards the bottom right, framing the text.

wqse

alkohol- und
suchtberatung
bezirk meilen

Zwei neue Online-Tools



FSKZ = Fachstellen Sucht
Kanton Zürich

- Zusammenschluss der 14 regionalen Suchtberatungs- und -behandlungsstellen im Kanton Zürich

- Ziele: - Qualitätsentwicklung -
Koordination -
Angebotsentwicklung /
gemeinsame Angebote -
Interessensvertretung

wqsm

alkohol- und
suchtberatung
bezirk meilen



Ausgangslage

- **Die Mehrheit der Personen mit risikoreichem Alkoholkonsum reduziert den Alkohol selbstständig**
- Dieses Wissen ist noch zu wenig verbreitet; Suchtentwicklung und –ausstieg sind mit vielen Vorurteilen behaftet.
- Online Selbsthilfe: einzelne Tools vorhanden (Selbsttests, Trinktagebuch, Infos); jedoch keine niederschwellige, umfassende Unterstützung
- Hohe Schwelle, um heutige Angebote in Anspruch zu nehmen; auch die Suchtberatung ist mit Vorurteilen behaftet.



Häufigkeit von Selbstheilung



Kanada: 78% (Sobel et al. 2006)



USA: 72,4% (Dawson et al. 2005)



Menschen lassen sich in der Regel besser von jenen Gründen überzeugen, die sie selbst entdeckt haben, als von solchen, die anderen in den Sinn gekommen sind.

Blaise Pascal (1623-62), Pensée Nr. 10, 1660

wqse
asbm

alkohol- und
suchtberatung
bezirk meilen



Warum Alkoholselbsteiler keine Behandlung in Anspruch nehmen

- Selbstheilung ist bei Alkoholabhängigkeit häufig und ein stabiles Phänomen, insbesondere im späteren Lebensalter.
- Ein kognitiver Bewertungsprozess und soziale Unterstützung spielen eine wichtige Rolle.
- Zu den Hauptgründen keine Behandlung aufzusuchen zählt die eigene Selbstwirksamkeitserwartung.
- Die Angebote sind zu wenig bekannt oder entsprechen nicht den Erwartungen.
- Erleichternd für den Zugang zu formellen Hilfen sind pro-aktive Interventionen in der medizinischen Versorgung, in Familie, im Arbeitsumfeld und Sozialbehörden.
- Hilfen über das Internet stellen eine geeignete Lösung dar.



Auslösende Faktoren für eine Veränderung

- Kognitiver Abwägungs- und Evaluationsprozess (Klingemann, 1992, Sobell et al. 1993)
- 63% der Studien nennen Gesundheitsprobleme (Sobell et al., 2000)
- Weitere negative Auswirkungen des Alkoholkonsums

Was hätte es erleichtert

- Angesprochen werden von Partner/Familie, Arzt, Freunde, andere
- Direkte, persönliche Hilfeangebote
- Leichter Zugang, Wissen um die diversen Möglichkeiten

Ziele

Selbsthilfe aktivieren, bevor Probleme zu gross werden

Selbstständige Alkoholreduktion wird gefördert & erleichtert

Selbsteilungsfreundliches Gesellschaftsklima schaffen

- Personen mit risikoreichem Alkoholkonsum, Angehörige und die breite Öffentlichkeit sind über die Möglichkeit und Wirksamkeit der selbstständigen Reduktion informiert.
- Interessierte treffen eine informierte Entscheidung für die individuell passenden Unterstützungsformen.
- Personen mit risikoreichem Alkoholkonsum sind über die Risiken des Alkoholkonsums informiert und sensibilisiert.



Zielgruppen

1. Priorität:

- Personen, die ihren Alkoholkonsum selbstständig verändern möchten
- Personen mit risikoreichem Alkoholkonsum, die sich (noch) keiner Probleme bewusst sind
- Personen mit «Selbsteilungskapital»

2. Priorität:

- alkoholranke Personen > der erste Schritt zur Veränderung
- Angehörige > Wissen über Selbstveränderungsmöglichkeiten wichtig

Wie die Zielgruppe erreichen...?

2 neue Online-Tools

- **niederschwellig:** überall zugänglich, ohne Login oder Registrierung, kostenlos
- **flexibel:** Interessierte picken die für sie relevanten Inhalte raus, ohne sich ganz durch ein Programm arbeiten zu müssen
- **lustvoll**
- **Neu:** umfassend - wir bearbeiten den ganzen Veränderungsprozess – von der Entscheidung über die Reduktion bis zur Nachhaltigkeit; einzelne bestehende Tools integrieren wir (Selbsttests, Trinktagebuch etc.)

Mit 2 neuen Online-Tools



App «**drink less Schweiz**»

Kooperation mit Berner Gesundheit
«my drink control»



Website

wqse

alkohol- und
suchtberatung
bezirk meilen



Aufbau und Inhalte

Willkommen

Wie ist mein Alkoholkonsum?

Will ich / kann ich reduzieren?

Wie kann ich meinen Alkoholkonsum reduzieren?

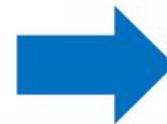
Wie bleibe ich dran?

Was, wenn es nicht funktioniert?

Erfahrungsberichte

Hoffnungen

Befürchtungen



Website & Videos



Suchtberatung
bezirk meilen

Fundierte Hintergrundinfos

Herzlich willkommen

Sie möchten weniger Alkohol trinken? Dann sind Sie hier genau richtig! Viele Menschen reduzieren ihren Alkoholkonsum selbstständig. Studien sprechen von bis zu 75%, die ohne fachliche Unterstützung weniger trinken. Eine ermutigende Zahl!

Wo stehen Sie?

- Ich bin unsicher und weiss nicht, was ich von meinem Alkoholkonsum halten soll. >>> [mehr](#)
- Ich überlege mir, ob ich meinen Konsum reduzieren soll. >>> [mehr](#)
- Ich will weniger Alkohol trinken. >>> [mehr](#)
- Ich empfinde mein Trinkverhalten als ausgewogen und will es beibehalten. >>> [mehr](#)
- Ich habe es schon probiert, aber es gelingt mir nicht, weniger zu trinken. >>> [mehr](#)
- Ich weiss gar nicht, was ich möchte... >>> [mehr](#)

Willkommen

Wie ist mein Alkoholkonsum?

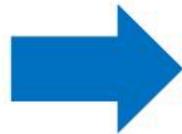
Will ich / kann ich reduzieren?

Wie kann ich meinen Alkoholkonsum reduzieren?

Wie bleibe ich dran?

Was, wenn es nicht funktioniert?

Erfahrungsberichte



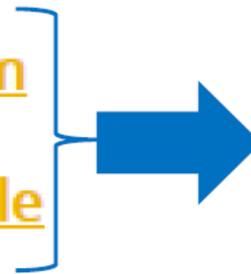
[FAQ](#) [Links / Literatur](#) [Weitere Unterstützung](#) [Über uns](#)

Website: Aufbau und Inhalte

Wie kann ich meinen Alkoholkonsum reduzieren?

+ Beobachten Sie Ihren Alkoholkonsum

+ Setzen Sie sich Ihre persönlichen Ziele



App
Trinktagebuch
iOS
Android

Bereiten Sie sich auf Ihre Stolpersteine vor.

+ Beachten Sie unsere Tipps für einen massvollen Konsum

wqse

alkohol- und
suchtberatung
bezirk meilen



App Trinktagebuch

App

Kernstück: Trinktagebuch

Zeitnahe Eingabe
von alkoholischen
Getränken



- unabhängig von der Website
- selbständig zu gebrauchen
- oder auch in Beratungen

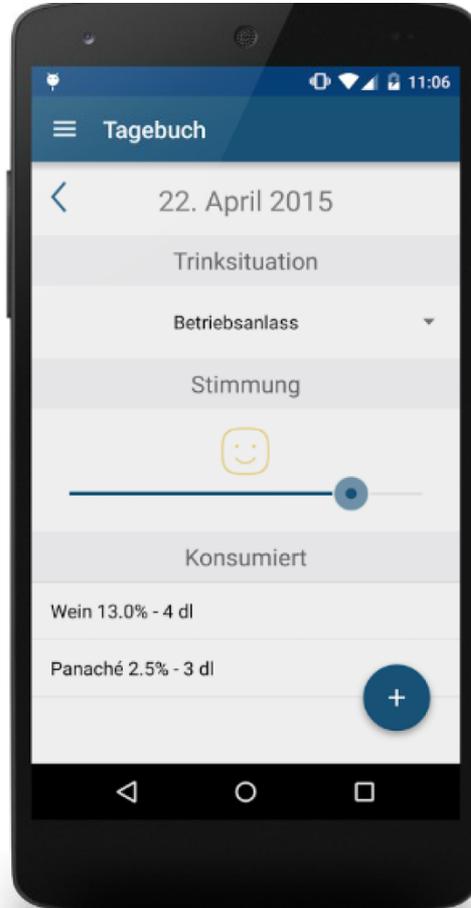
wqse

alkohol- und
suchtberatung
bezirk meilen

Trinksituation und Statistik

App

Kernstück: Trinktagebuch



Kalend. Eingabe
von Getränken
Stimmung, Situation

App

Wochen- Statistik



Übersicht über
Ziele &
Konsum

wsbm

alkohol- und
suchtberatung
bezirk meilen

Mit «drink less Schweiz» können Interessierte...

- ihren Alkoholkonsum und alkoholfreie Tage dokumentieren
- ihre persönlichen Trinkziele festlegen
- Belohnungen und Feedbacks sammeln
- ihr Trinkverhalten in einer persönliche Statistik darstellen (Tag / Woche / Monat)
- Kosten und Kalorien ihres Alkoholkonsums berechnen
- sich motivieren, gesund zu leben
- Informationen über Beratungsangebote abrufen ... alles jederzeit und auch offline.

**Herzlichen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit.**

asbm

alkohol- und
suchtberatung
bezirk meilen

Bruechstrasse 16 • 8706 Meilen

Telefon 044 923 05 30

info@asbm.ch • www.asbm.ch