

**Zeitschrift:** SuchtMagazin  
**Herausgeber:** Infodrog  
**Band:** 40 (2014)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Suchthilfe 2.0 in der Praxis  
**Autor:** Baumberger, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800108>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Suchthilfe 2.0 in der Praxis

**Die Internet- und Handynutzung ist in der Schweiz überdurchschnittlich hoch. Dies birgt für die Prävention und Suchthilfe ein grosses Potenzial. Die Nutzung neuer Medien in diesem Fachbereich steckt hierzulande aber noch in den Kinderschuhen. Dabei würde sich eine Investition in die Entwicklung von Online-Angeboten lohnen – dies zeigte die Tagung «Suchthilfe 2.0» des Fachverbands Sucht: Damit können Menschen erreicht werden, die den Zugang zu Beratung und Therapie über herkömmliche Wege nicht finden.**

## Petra Baumberger

Generalsekretärin Fachverband Sucht, Weinbergstrasse 25, CH-8001 Zürich, baumberger@fachverbandsucht.ch, www.fachverbandsucht.ch

Schlagwörter: Prävention | Suchthilfe | Internet | Neue Medien |

## Neue Medien – neue Möglichkeiten für Prävention und Suchthilfe

Die Verbreitung der Neuen Medien<sup>1</sup> in der Schweizer Bevölkerung nimmt seit vielen Jahren konstant zu, und die Mediennutzung entwickelt sich laufend weiter. Das Internet wird inzwischen von 79.3% der in der Schweiz wohnhaften Menschen mehrmals wöchentlich genutzt<sup>2</sup> und lediglich 3% der Schweizer Haushalte, die 2012 für die so genannte JAMES-Studie<sup>3</sup> befragt wurden, verfügen über keinen Internetzugang.<sup>4</sup> Beeindruckend sind auch die Zahlen zum Gebrauch von Mobiltelefonen in der Schweiz: Derzeit werden rund 10 Millionen Smartphones und Handys benutzt,<sup>5</sup> und Ende 2012 gab es knapp 25% mehr Mobilfunkabonnemente als EinwohnerInnen.<sup>6</sup> Rund 48% der Schweizer Bevölkerung, d. h. fast jede zweite Person, besitzen ein Smartphone<sup>7</sup> – bei den 15- bis 19-Jährigen sind es sogar 79%.<sup>8</sup>

Was den Gebrauch des Internets in der Gesamtbevölkerung (ab 15 Jahren) betrifft, so steht die Suche nach Informationen und News deutlich an erster Stelle (41.3% der Befragten), gefolgt von der Nutzung von Kommunikationsmitteln (27.3%) und Sozialen Netzwerken (10.2%).<sup>9</sup> Dabei ist zu erwähnen, dass diese Zahlen bei der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen ganz anders aussehen: Mit 92.5% steht bei diesen der Besuch von Videoportalen wie YouTube an erster Stelle, gefolgt von der Nutzung Sozialer Netzwerke (92.2%) und vom Musikhören (90.9%).<sup>10</sup> Entsprechend haben auch 82% der 12- bis 19-Jährigen ein eigenes Profil auf einem sozialen Netzwerk wie Facebook.<sup>11</sup>

In der so hohen Durchdringung der Schweizer Haushalte mit den Neuen Medien und deren so aktiven Nutzung durch die Schweizer Bevölkerung steckt ein enormes Potenzial. Die NutzerInnen können aus bzw. in der Ferne erreicht werden, und zwar unabhängig von der Tageszeit und über neuartige, oft spielerisch anmutende und vor allem sehr zielgruppenspezifische Kanäle. Zudem ist dank den Neuen Medien auch im virtuellen Raum nicht nur mehr die Ein-, sondern auch die Zwei- bzw. Mehrwegkommunikation<sup>12</sup> sowie vielfältige Interaktion möglich. Dies eröffnet auch der Prävention und Suchthilfe ganz neue Möglichkeiten, und längst wäre viel mehr machbar als die einfache Bereitstellung von Informationen auf der Website

einer Präventions- oder Suchtberatungsstelle. So wären zum Beispiel auch Information und Sensibilisierung mittels Games, Einzeltherapie per E-Mail und Gruppentherapie im Chatraum, die Unterstützung der individuellen Selbsthilfe mit internetgestützten Tools oder handytauglichen Apps sowie Beratung per SMS oder via Bildschirmtelefonie wie Facetime und Skype denkbar. Entsprechende Entwicklungen stecken in der Schweiz aber noch in den Kinderschuhen. Diese Ausgangslage nahm der Fachverband Sucht 2013 zum Anlass, unter dem Titel «Suchthilfe 2.0» eine Fachtagung zur Nutzung der Neuen Medien in der Prävention und Suchthilfe durchzuführen.

## Die Fachtagung «Suchthilfe 2.0»

Ziel des Anlasses war, die Diskussion zur Nutzung Neuer Medien für die Prävention von Abhängigkeiten sowie für die Beratung und Therapie von abhängigen Personen in der Fachwelt anzuregen, die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Neuen Medien im Allgemeinen sowie im spezifischen Kontext der Prävention und Suchthilfe aufzuzeigen und die Teilnehmenden zu motivieren, die Neuen Medien in der Suchtarbeit vermehrt zu nutzen. Die Fachtagung richtete sich vor allem an Fachpersonen aus den Bereichen der Suchtprävention, Beratung und Therapie, die sich bis jetzt noch wenig oder gar nicht mit der Nutzung Neuer Medien für ihre Arbeit auseinandergesetzt hatten. Entsprechend war auch das Programm der Tagung aufgebaut: In vier Inputreferaten zu den Themen «Was sind «Neue Medien», «Web 2.0», «Social Media»?», «Konzeption und Planung (interaktiver) Online-Angebote», «Neue Ansätze der Präventionskommunikation im Kontext von Web 2.0.» sowie «Rechtliche Aspekte bei Web-Auftritt und Online Angeboten» wurde theoretisches und praktisches Grundlagenwissen zu den Neuen Medien und zur Bereitstellung internetbasierter Angebote vermittelt.<sup>13</sup>

In einem anschliessenden «Marktplatz» wurden den Teilnehmenden sechs verschiedene, bereits existierende «E-Projekte» und «E-Programme» aus den Bereichen der Suchtprävention und Suchthilfe sowie aus angrenzenden Fachgebieten, wie zum Beispiel der Therapie von Depressionen, vorgestellt. Idee des Marktplatzes war auf der einen Seite, den Teilnehmenden konkrete Ideen aufzuzeigen, wie sie die Neuen Medien in ihrem Alltag bzw. in ihrer Berufspraxis einsetzen können. Auf der anderen Seite ging es aber auch darum, von den Projektpräsentierenden, die bereits Erfahrungen auf diesem Gebiet gesammelt hatten, mehr über Erfolgsfaktoren und Stolpersteine bei der Umsetzung entsprechender Vorhaben zu erfahren. Die

folgenden sechs Projekte wurden vorgestellt:<sup>14</sup>

«My drink Control» der Berner Gesundheit: interaktive Website für Erwachsene zum Thema Alkoholkonsum mit Konsumcheck und Trinktagebuch<sup>15</sup>

- «Rauschzeit.ch» der Aargauischen Stiftung Suchthilfe: interaktive Website für Jugendliche und junge Erwachsene rund um die Themen Suchtmittel und Konsum<sup>16</sup>
- «eve & rave»: szenennahe webbasierte Informationsplattform und moderiertes Diskussionsforum (7x24h) für Fragen rund um Substanzen und Substanzkonsum<sup>17</sup>
- «Reduktion problematischen Alkoholkonsums bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen via SMS und Internet»: Forschungsprojekt des Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF<sup>18</sup>
- Antidoping.ch-App zur einfachen Information von AthletInnen, ob ein bestimmtes Schweizer Arzneimittel eine verbotene Substanz enthält oder nicht sowie das Handygame «Born to run» zur Sensibilisierung der Bevölkerung zum Thema Doping<sup>19</sup>
- «Online Therapie von Depressionen»: Behandlungsangebot des Psychologischen Instituts der Universität Zürich<sup>20</sup>

Anschliessend an diese Projektpräsentationen hatten die Teilnehmenden die Gelegenheit, in vertiefenden Workshops ausgewählte Aspekte des Themas – seien es weiterführende Fragen zur Konzeption von Online-Angeboten oder zur Wirksamkeit von internetgestützten Suchttherapien – gemeinsam mit ExpertInnen zu vertiefen. Folgende Workshops wurden angeboten:<sup>21</sup>

- Konzeption und Planung (interaktiver) Online-Angebote (Vertiefung zum Inputreferat)
- Onlineberatung im Suchtbereich – das Pilotprojekt eSuchtportal des Bundesamtes für Gesundheit BAG<sup>22</sup>
- Suchtprävention: Gefällt mir
- Psychosoziale Beratungen über Skype
- Wirksamkeit und Qualität der Suchttherapie im Internet
- Bildungsferne Menschen im Netz
- Präsentation und Diskussion des internetbasierten und interaktiven Filmprojekts «Mein perfekter Tag», das zum Ziel hatte, Jugendliche und junge Erwachsene anzuregen, sich aktiv mit ihren Lebensthemen auseinanderzusetzen und sich über Social Media darüber auszutauschen.

Die Tagung, an der über hundert Personen aus dem deutschsprachigen Raum (Deutschland, Österreich, Südtirol, Deutschschweiz) teilnahmen, wurde von den Teilnehmenden überaus gut bewertet. Insbesondere gaben die für die Evaluation Befragten an, sich in Zukunft mehr mit der Thematik auseinandersetzen zu wollen.

### Zusammenfassung der Ergebnisse

Die Erkenntnisse, die aus der Veranstaltung gewonnen wurden, lassen sich wie folgt zusammenfassen:

Der Aufbau und die Implementierung von internetgestützten Präventionsmassnahmen sowie von Online-Behandlungsangeboten lohnt sich: Auf diese Weise können Menschen erreicht werden, die sonst den Weg z.B. auf eine Beratungsstelle aus vielfältigen Gründen (zeitliche oder geographische Erreichbarkeit der Stelle, Hemmungen, einer Fachperson persönlich gegenüberzutreten usw.) nur schwer oder gar nicht finden. Die

Neuen Medien können dabei grundsätzlich in folgenden Gebieten der Prävention und Suchthilfe eingesetzt werden:

- Information, Sensibilisierung und Motivation zu Verhaltensänderungen
- Beratung
- Therapie
- Kooperation verschiedener AkteurInnen

Bei der Konzeption und Implementierung von Online-Dienstleistungen gibt es aber einige wichtige Aspekte zu beachten:

- Bevor Angebote digitalisiert bzw. neue, internetbasierte Angebote geschaffen werden, sollte gut überlegt werden, warum. Dieser Schritt sollte nicht gemacht werden, weil ihn alle machen. Vielmehr sollte er auf einem klaren strategischen Ziel basieren.
- Kosteneinsparungen dürfen nicht der Motivator zur Digitalisierung der Angebote sein: Auch der Betrieb internetgestützter Dienstleistungen kostet. Haupttreiber für die Kosten sind aber die Zeit (personelle Ressourcen) und nicht die Soft- oder Hardware. Am kostenintensivsten dürfte während den beiden ersten Jahren der Knowhow-Aufbau sein.
- Das Internet entwickelt sich extrem schnell. Bei der Entwicklung und Lancierung internetgestützter Angebote darf deshalb nicht in Fünfjahresplänen, sondern höchstens in Ein- bis Zweijahresplänen gedacht werden.
- Das «Wasserfallprinzip» wäre in diesem Kontext das Falsche: Es sollten nicht einfach alle Dienstleistungen digitalisiert werden. Vielmehr sollte die Überlegung im Vordergrund stehen, welche Angebote sich zur Digitalisierung eignen, und welche Kanäle und Anwendungen sich dazu anbieten.
- Eine Institution sollte nur die internetgestützten Kanäle zur Interaktion mit ihren Anspruchsgruppen etablieren, deren Funktionsweise sie kennt, und vor allem, diejenigen, die sie mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen (Zeit, personelle und finanzielle Ressourcen, Knowhow) auch bedienen kann.
- Die gewählten Kanäle sollten in ihrer eigentlichen Funktion genutzt werden.
- Die Usability (Bedienerfreundlichkeit) einer Anwendung ist entscheidend für ihren Erfolg.
- Auch in der Schweiz gibt es einen «Digital Divide».<sup>23</sup> Vor der Digitalisierung von Angeboten gilt deshalb, sich von Anfang an Gedanken zu machen, wer damit erreicht werden soll. Nicht alle Zielgruppen lassen sich gleich gut erreichen über Online-Kanäle.
- Das Internet ist kein rechtsfreier Raum. Bei der Konzeption von Online-Anwendungen lohnt sich eine rechtliche Beratung.

Und die vielleicht wichtigste Erkenntnis: Wer diesen Schritt macht, wird auch Fehler machen. Dies darf aber kein Grund sein, diesen Weg nicht zu gehen. ●

### Literatur

- BFS – Bundesamt für Statistik (2014): Informationsgesellschaft – Indikatoren. Haushalte und Bevölkerung – Internetnutzung. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik.
- comparis.ch (2012): 2,9 Millionen Schweizer haben ein Smartphone. Medienmitteilung. <http://tinyurl.com/gzpz793>, Zugriff 20.03.2014.
- Haug, S./Venzin, V. (2013): ALK-CHECK. Reduktion problematischen Alkoholkonsums bei Jugendlichen via Short Message Service (SMS) und Internet. Schlussbericht. Zürich: Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung.

Marmet, S./Notari, L./Gmel, G. (2013): Suchtmonitoring Schweiz. Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2013. Lausanne: Sucht Schweiz.

SRF – Schweizer Radio Fernsehen (2013): Wie viele Mobiltelefone gibt es in der Schweiz? <http://tinyurl.com/pyr6wzf>, Zugriff 20.03.2014.

Willemse, I./Waller, G./Süss, D./Genner, S./Huber, A.-L. (2012): JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2012. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

#### Endnoten

- 1 Mit dem Begriff «Neue Medien» werden im vorliegenden Beitrag Medien bezeichnet, die Daten in digitaler Form übermitteln oder auf Daten in digitaler Form zugreifen. Dazu gehören alle Dienste, die über das Internet möglich sind (Apps, Games, SMS und Twitter, Social Media, Social Networks, Video- und Musikportale usw.), aber auch DVD- und CD-ROM, mp3 usw.
- 2 Vgl. BFS 2013.
- 3 Mit der JAMES-Studie werden regelmässig repräsentative Zahlen zur Mediennutzung und zur Freizeitgestaltung von Schweizer Jugendlichen erhoben.
- 4 Willemse/Waller et al. 2012: 12.
- 5 Vgl. SRF 2013.
- 6 Ende Oktober 2013 liefen 9'943'000 Mobilfunkabonnemente über die Schweizer Anbieter Swisscom, Sunrise und Orange. Zu diesem Zeitpunkt hatte die Schweiz rund 7'990'000 EinwohnerInnen. Zum Vergleich: Im Jahr 2000 hatten die Mobilfunkanbieter erst 4.4 Millionen Abonnemente verbucht.
- 7 comparis.ch 2012: 1.
- 8 Ebd.: 2.
- 9 Marmet/Notari et al. 2013: 16.
- 10 Ebd.: 12.
- 11 Willemse/Waller et al. 2012: 36.
- 12 Einwegkommunikation bedeutet, dass die Kommunikation zwischen einem Absender / einer Absenderin und einem Empfänger / einer Empfängerin in nur eine Richtung verläuft.

Ein Feedback ist nicht möglich. Ein typisches Beispiel hierfür ist die Massenkommunikation wie z. B. Nachrichten an Radio oder Fernsehen. Die Zweiwegkommunikation findet zwischen zwei KommunikationspartnerInnen statt und ist dialogisch. Das heisst, dass die GesprächspartnerInnen sowohl EmpfängerIn als auch AbsenderIn von Informationen sind. Ein typisches Beispiel hierzu ist das Gespräch. An der Mehrwegkommunikation sind mehrere Menschen beteiligt, wobei diese auch hier zugleich EmpfängerInnen und AbsenderInnen sind. Typische Beispiele hierzu sind der Chat, ein E-Mailverkehr zwischen mehreren Personen oder ein Gespräch mit mehreren Gesprächsteilnehmenden.

- 13 Die Präsentationen zu den vier Inputreferaten, den vorgestellten Projekten und den Workshops stehen zum Download bereit: [www.fachverbandsucht.ch/index.php?p=107](http://www.fachverbandsucht.ch/index.php?p=107), Zugriff 22.03.2014.
- 14 Vgl. Endnote 13.
- 15 Vgl. [www.mydrinkcontrol.ch](http://www.mydrinkcontrol.ch)
- 16 Vgl. [www.rauschzeit.ch](http://www.rauschzeit.ch)
- 17 Vgl. [www.eve-rave.ch](http://www.eve-rave.ch)
- 18 Weitere Informationen zu diesem Projekt finden sich im Schlussbericht von Haug/Venzin 2013.
- 19 Beide Projekte sind von der Stiftung Antidoping Schweiz, dem unabhängigen Kompetenzzentrum der Dopingbekämpfung in der Schweiz. Weitere Informationen unter [www.antidoping.ch/drugdb/app/](http://www.antidoping.ch/drugdb/app/) und [www.tinyurl.com/qfmeaen](http://www.tinyurl.com/qfmeaen), Zugriff 07.04.2014
- 20 Weitere Informationen dazu finden sich unter [www.tinyurl.com/nrtt556](http://www.tinyurl.com/nrtt556), Zugriff 22.03.2014.
- 21 Vgl. Endnote 13.
- 22 Das Projekt trägt inzwischen den Namen Safe Zone, vgl. auch den Artikel von Bachmann/Steinle in dieser Ausgabe.
- 23 Der Begriff des Digital Divide bzw. der digitalen Kluft bezeichnet die These, dass die Zugangschancen zum Internet in der Gesellschaft ungleich verteilt sind und stark von sozialen Faktoren abhängen. Und dass dies wiederum zu ungleichen Chancen in Bildung, sozialer Vernetzung und wirtschaftlicher Entwicklung der verschiedenen Menschen führt.

## Fotoserie «Mensch Maschine»



### Daniel Infanger

(\*Jg. 1967), Fotograf und wohnt in Basel, [www.danielinfanger.net](http://www.danielinfanger.net)

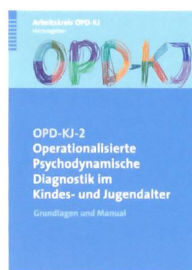
Die Idee dieser Fotoserie kam mir, nachdem ich die Stichwörter «Mensch» und «Maschine» googelte und als Ergebnis auf Roboter stiess, die halb Mensch, halb Maschine sind. Mit dieser Serie möchte ich Maschinen aber subtiler darstellen, indem sich die heutigen smarten Geräte im Gesicht der Nutzenden spiegeln. Mittels der Nachtaufnahmen entsteht eine eigenartige Symbiose zwischen Autonomie und «Gefangen-Sein» in der Technik, es werden die Menschen durch die Nutzung der Geräte und ihr Leuchten für die Kamera erst sichtbar.

## Neue Bücher



**Integrative Therapie in der Drogenhilfe. Theorie – Methoden – Praxis in der sozialen und medizinischen Rehabilitation**  
**Peter Schay/Ilona Lojewski/Frank Siegele**  
**2013, Georg Thieme, 216 S.**

Die Suchtspirale kann in der sozialen und medizinischen Rehabilitation nur mit individuellen, auf die Lebenssituation angepassten Betreuungs- und Behandlungskonzepten durchbrochen werden. Auf Basis einer langjährigen Praxis in der Arbeit mit abhängigkeitskranken Menschen und der Theoriearbeit und Praxeologie der Integrativen Therapie haben die AutorInnen zukunftsorientierte, praxisbasierte Konzepte entwickelt. Inhalt des Buches sind verschiedene Arbeitsansätze bzw. Problemfelder wie u. a. akzeptierende Drogenhilfe, integrative Arbeit mit Jugendlichen, ambulante Rehabilitation, Betreuung Substituierter, Gruppentherapie, Lauftherapie, Behandlung von Komorbiditäten und Belastungsstörungen.



**OPDKJ-2 – Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik im Kindes- und Jugendalter. Grundlagen und Manual**  
**Arbeitskreis OPDKJ c/o Michael Stasch**  
**Psychiatrische Klinik/Franz Resch/Georg Romer/Klaus Schmeck (Hrsg.)**  
**2013, Hans Huber, 400 S.**

Die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bedarf einer eigenen Herangehensweise in der psychodynamischen Diagnostik. Nach dem erfolgreichen Vorbild der Operationalisierten Psychodynamischen Diagnostik für Erwachsene (OPD-2) wurden die psychodynamischen Konzepte operationalisiert, um ihre Vieldeutigkeit zu verringern. Das Ergebnis ist das vorliegende Manual, das sich als fakultative, modular aufgebaute psychodynamische Diagnostik in Ergänzung zum «Multiaxialen Klassifikationsschema» (MAS) versteht. Es arbeitet mit den Achsen Beziehung, Konflikt, Struktur und Behandlungsvoraussetzungen. Ziel ist es, auch Konzepte der Tiefenpsychologie und Psychoanalyse im Kindes- und Jugendalter so zu operationalisieren, dass ihre Verwendung besser überprüfbar wird und ihre Reliabilität steigt.