E-Selbsthilfeangebote im Alkoholbereich

Autor(en): **Hälg, Regula**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **SuchtMagazin**

Band (Jahr): **40 (2014)**

Heft 3

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-800106

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

E-Selbsthilfeangebote im Alkoholbereich

Online-Selbsttests zur Überprüfung des eigenen Alkoholkonsums und Selbsthilfetools, z.B. mit Trinktagebuch, sind frei verfügbare und niederschwellige Angebote, die Personen bei einer Reduktion des Alkoholkonsums unterstützen. Insbesondere bei einem problematischen Konsum sind webbasierte Interventionen wirksame und kostengünstige Angebote, mit denen auch Personen erreicht werden können, welche keine Suchtfachstelle aufsuchen.

Regula Hälg
Lic. phil., wissenschaftliche Mitarbeiterin Infodrog,
Eigerplatz 5, Postfach 460, CH-3000 Bern 14, r.haelg@infodrog.ch, www.infodrog.ch

Schlagwörter: Alkohol | Online-Beratung | Selbsttest | Selbsthilfe | Tool |

Trinke ich zu viel Alkohol?

Der Konsum von Alkohol ist als traditioneller und fest verankerter Bestandteil unseres kulturellen Lebens weit verbreitet. Während der Grossteil der Schweizer Bevölkerung risikoarm trinkt, weisen ca. 20% einen problematischen Konsum auf.[1] Alkohol ist kein normales Konsumgut; der risikoreiche Konsum kann zu Erkrankungen[2] und einer erhöhten Mortalität führen. So sind im Jahr 2011 etwa 1'600 Personen aufgrund ihres Alkoholkonsums verstorben.[3] Der risikoreiche Alkoholkonsum verursacht zudem gesellschaftliche Kosten in Milliardenhöhe. Für die Schweiz waren das 2010 4,2 Milliarden CHF, wobei 20% als direkte Kosten (v.a. im Gesundheitswesen) anfallen und 80% der Produktivitätsverluste ausmachen.[4]

Aus einer Public-Health-Perspektive gilt es, ein geeignetes und diversifiziertes Angebot an evidenzbasierten Interventionen zur Reduktion des problematischen Alkoholkonsums zu fördern und für die Allgemeinbevölkerung zugänglich zu machen.[5] Dabei ist dem Umstand Rechnung zu tragen, dass viele Personen mit einem problematischen Konsum keine Suchfachstelle aufsuchen.[6] Auch wenn ein Teil von ihnen den problematischen Alkoholkonsum ohne (professionelle) Intervention verändert, gibt es dennoch zunehmend Bemühungen, auch diese Personen zu erreichen.[7] Dabei hat sich das Internet mit seinen Möglichkeiten als ein geeignetes Medium erwiesen. Webbasierte Interventionen werden im Gegensatz zu Face-to-Face-Interventionen als anonymer und somit weniger konfrontierend erlebt, was die Wahrscheinlichkeit von sozial erwünschten Antworten bei Fragen zum Alkoholkonsum reduziert. Mit dem Internet können viele Personen in kurzer Zeit und auf einfache Weise erreicht werden, insbesondere auch solche, die nur eine geringe Motivation zur Verhaltensänderung haben oder die aus Angst vor Stigmatisierung oder Problemen mit der Familie oder dem Arbeitgeber keine Hilfe vor Ort aufsuchen.[8]

Sind webbasierte Interventionen wirksam?

Ausgehend von der Wirksamkeit von Kurzinterventionen[9] und um Personen mit einem problematischen Alkoholkonsum besser zu erreichen, werden heute solche Interventionen zunehmend online angeboten. Die fachliche Expertise fliesst bei der Konzipierung der Intervention ein.[10] Einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand geben Bertholet&Daeppen. Wenn sie auch feststellen, dass die Studien einen geringen bis mässigen Effekt der elektronischen Kurzinterventionen nachweisen, tragen sie zu einer Reduktion des Alkoholkonsums bei, sowohl was die Trinkmengen als auch die Trinkhäufigkeit anbelangt.[11] Hinzu kommt, dass webbasierte Interventionen kostengünstiger als Face-to-Face-Interventionen angeboten werden können, eine grosse geografische Reichweite haben und via Internet jederzeit und in den eigenen vier Wänden durchführbar sind.[12]

Vielfalt der webbasierten Interventionen

Webbasierte Interventionen weisen eine grosse Breite auf hinsichtlich Inhalte, Intensität, Interaktivität, Funktionalität sowie Einsatz von Multimedia. Es gibt länger dauernde, interaktive und individualisierte Programme neben solchen, die lediglich Screeninginstrumente und ein automatisch generiertes personalisiertes Feedback beinhalten.[13] Bspw. dauerte die in der Studie zu www.drinktest.nl untersuchte Intervention zehn Minuten und beinhaltete folgende Elemente: Fragen zum Alkoholkonsum und zum Trinkverhalten; Einschätzung, ob zuviel Alkohol konsumiert wird; Motivation zur Veränderung des Alkoholkonsums. Zudem erhielten die Teilnehmenden ein personalisiertes Feedback. Der Kontrollgruppe wurde lediglich eine Broschüre abgegeben. Die Studie zeigte, dass personalisierte Feedbacks wirksamer sind als generelle Informationen. Die im personalisierten Feedback enthaltenen Informationen werden als persönlicher und somit als relevanter erlebt und erhalten dadurch eine grössere Aufmerksamkeit.[14]

E-Selbsthilfeangebote in der Schweiz

Begrifflichkeiten

Webbasierte Interventionen ohne Face-to-Face-Kontakt können durch die BenutzerInnen auch im Sinne einer Selbst-

Webadresse	Institution / Anbieter	Angebot
www.alcorisk.ch	Blaues Kreuz	Selbsthilfetool inkl. Selbsttest
www.feel-ok.ch	RADIX	Selbsttest/ Selbsthilfetool
www.kopfhoch.ch	IOGT	Selbsttest
www.stop-alcool.ch	Institut de Médecine Sociale et Préventive, HUG	Selbsttest/ Selbsthilfetool
www.alcooquizz.ch	Centre hospitalier universitaire vaudois CHUV, Service alcoologie et unité d'évaluation des soins, IUMSP	Selbsttest
www.rauschzeit.ch	Aargauische Stiftung Suchthilfe ags	Selbsttest
www.tinyurl.com/ags-selbsttest[26]	Aargauische Stiftung Suchthilfe ags	Selbsttest
www.sucht.bs.ch/alkohol-test.htm	Basel-Stadt, Gesundheitsdepartement	Selbsttest
www.tinyurl.com/beges-selbsttest[27]	Berner Gesundheit	Selbsttest
www.alcotool.ch	Berner Gesundheit	Selbsthilfetool inkl. Selbsttest
www.mydrinkcontrol.ch	Berner Gesundheit	Selbsthilfetool inkl. Selbsttest
www.tinyurl.com/sg-selbstest[28]	Stiftung Suchthilfe St. Gallen	Selbsttest
www.suchtwallis.ch/?page=Test-alcool	Sucht Wallis	Selbsttest
www.checken.ch	Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich	Selbsthilfetool inkl. Selbsttest
www.weniger-trinken.ch	Forel-Klinik	Selbsthilfetool inkl. Selbsttest
www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest	Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich	Selbsttest
www.zfa.ch/index.php/alkoholtest.html www.alcocheck.ch/	Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme	Selbsttests

Tab. 1: **E-Selbsthilfeangebote im Alkoholbereich (Zugriff Webseiten 01.05.2014).**

hilfe – also in Eigenverantwortung und ohne direkte professionelle Unterstützung – genutzt werden. Im Projekt Safe Zone wurden solche Interventionen auch als «eSelbsthilfeangebote» bezeichnet.[15] Der von Bertholet&Daeppen[16] verwendete Begriff der elektronischen Kurzintervention legt den Fokus insbesondere auf die Dauer und die Art der Intervention. Unter Kurzintervention wird meist die Kombination von Gesprächen kurzer Dauer und beschränkter Anzahl, Motivierender Gesprächsführung und die Orientierung am transtheoretischen Modell verstanden.[17] Inwieweit die heute auf den Websites verschiedener Suchtfachstellen verfügbaren Online-Selbsttests zur Überprüfung des eigenen Alkoholkonsums als elektronische Kurzintervention bezeichnet werden können, ist nicht klar. Diese Selbsttests sowie Selbsthilfetools, auf die im Folgenden eingegangen wird, werden daher unter dem Begriff E-Selbsthilfeangebote zusammengefasst.

Angebote – Online-Selbsttests und Selbsthilfetools

Infodrog hat auf der Grundlage der Arbeiten des Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF eine Übersicht über Angebote in der Schweiz erstellt (vgl. Tabelle 1).[18]

Personen, welche einen Online-Selbsttest ausfüllen, erhalten unmittelbar nach dem Beantworten der Fragen automatisch eine differenziert nach verschiedenen Kriterien generierte Einschätzung, ob ein risikoarmer, ein problematischer Alkoholkonsum oder eine Abhängigkeit vorliegen (=personalisiertes Feedback). Solchermassen generierte Rückmeldungen werden als weniger konfrontierend erlebt, als wenn die Rückmeldung in einem persönlichen Gespräch durch eine Fachperson (Arzt/Ärztin, Beratungsperson, etc.) gegeben wird. Selbsthilfetools sind Programme, die nebst dem Selbsttest weitere Angebote, wie z.B. ein Konsumtagebuch, enthalten, und eine Unterstützung zur Reduktion des Alkoholkonsums anbieten.

Machbarkeitsstudie zur Standardisierung von Online-Alkohol-Selbsttests

In einer Machbarkeitsstudie von Infodrog wurde die Möglichkeit einheitlicher Grundlagen für bestehende E-Selbsthilfeangebote resp. eine Vereinheitlichung von diesen geprüft.[19] Die identifizierten Anbieter von E-Selbsthilfeangeboten im Alkoholbereich (N=15) wurden u.a. nach den konzeptuellen Grundlagen der Angebote gefragt, nach den soziodemographischen Daten, die von den TestbenutzerInnen erfragt werden, nach den individuell generierten Rückmeldungen, nach der Bereitschaft zu einer Standardisierung der Selbsttests und nach dem Interesse an einer zentralisierten Auswertung von erhobenen Daten.

Machbarkeitsstudie – Resultate

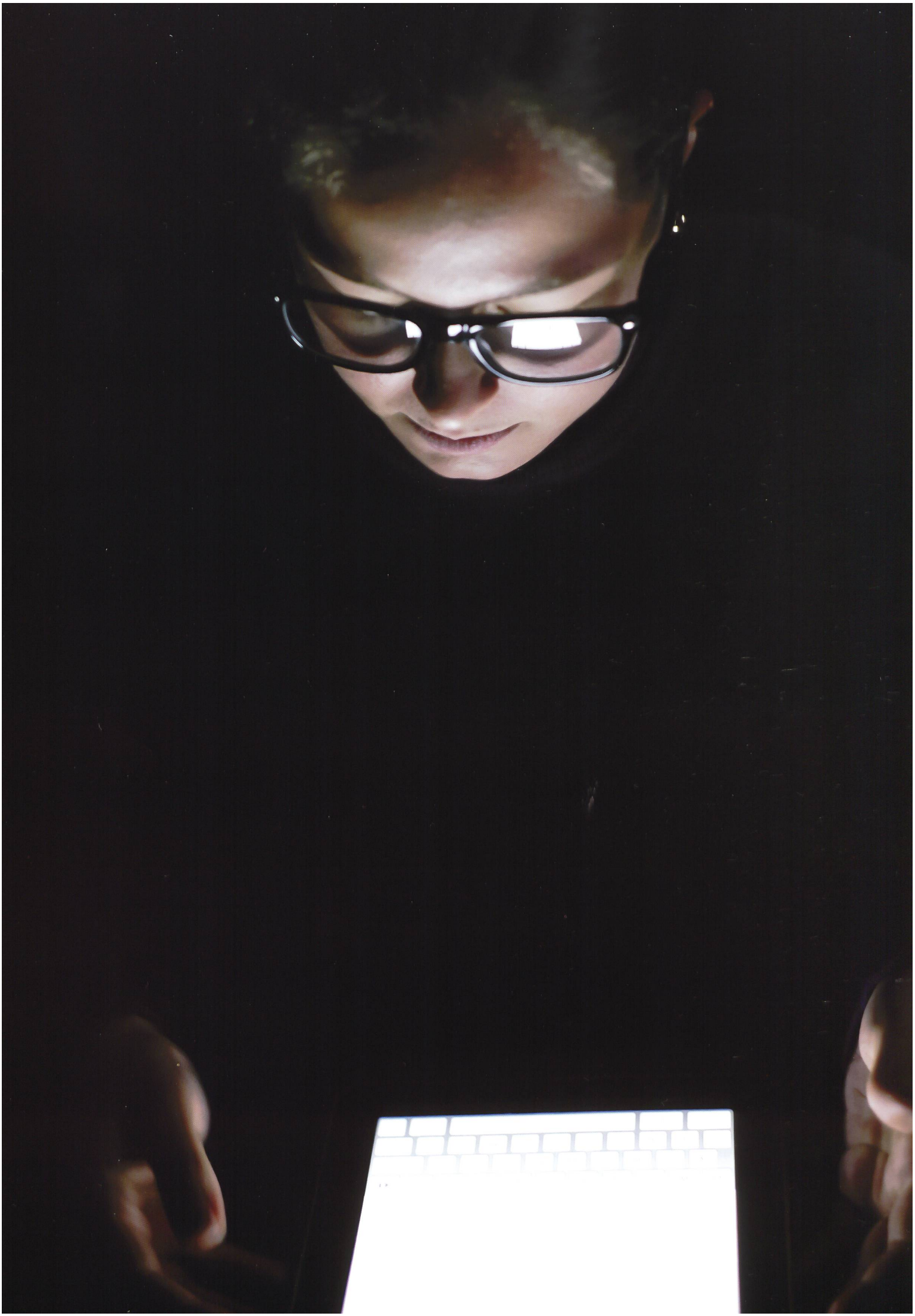
Die Übersicht über die E-Selbsthilfeangebote (Tabelle 1) zeigt eine grosse Vielfalt an webbasierten Angeboten im Alkoholbereich. Vier Angebote haben die Möglichkeit erhalten, ihr Angebot vorzustellen und ihre Erfahrungen zu beschreiben (vgl. Kasten).

Insbesondere in der Deutschschweiz gibt es mehrere E-Selbsthilfeangebote sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene. Angebote für Jugendliche beinhalten oftmals einen Selbsttest, der Fragen zum Konsum verschiedener Substanzen enthält. Die Selbsttests für Erwachsene basieren in der Regel auf dem AUDIT[20]: Der «Alcohol Use Disorders Identification Test» wurde im Zusammenhang mit der wachsenden Bedeutung der Früherkennung und Frühintervention 1982 von der WHO entwickelt und enthält insgesamt 10 Fragen.

Selbsthilfetools enthalten nebst dem Selbsttest weitere Angebote wie z.B. ein Konsumtagebuch und bieten Unterstützung zur Reduktion des Alkoholkonsums.

Für die französischsprachige Schweiz gibt es ebenfalls auf den Alkoholkonsum fokussierte Angebote, nicht aber in der italienischsprachigen Schweiz. Selbsttests und Tools, die für ältere Menschen geeignet sind, fehlen für sämtliche Landessprachen.

Für die Auswertung der alkoholspezifischen Fragen konnten die Datensätze von 15 E-Selbsthilfeangeboten verwendet werden, womit mehr als zwei Drittel der bekannten Angebote erreicht wurden. Die konzeptuellen Grundlagen und Begrifflichkeiten dieser Angebote sind nicht einheitlich. Ein «Standardgetränk» enthält gemäss Definition entweder 10g, 12g oder 10-12g reinen Alkohol, wird mit Beispielen – z.B. 2,5 dl Bier, 1 dl Wein, 3 cl Spirituosen – erläutert oder gar nicht definiert. Dasselbe gilt



für das Rauschtrinken resp. «binge drinking»: Die angegebene Alkoholmenge variiert von 50g bis 72g reinem Alkohol pro Gelegenheit, wobei mehrheitlich nicht definiert ist, welchen Zeitraum eine «Gelegenheit» umfasst. Die konzeptuellen Grundlagen spielen auch bei den computergenerierten individuellen Rückmeldungen eine wichtige Rolle. Diese orientieren sich bei den Online-Selbsttests, die den AUDIT verwenden, in der Regel an den WHO-Vorgaben. Diese sind genereller Natur und nicht auf die Gegebenheiten einzelner Länder zugeschnitten. Da sie in der Schweiz nicht einheitlich angewendet werden, werden bei den Online-Selbsttests mitunter unterschiedliche Rückmeldungen generiert, auch wenn die Fragen jeweils gleich beantwortet wurden.
Insgesamt bekunden zwei Drittel der befragten Anbieter von Online-Alkohol-Selbsttests eine hohe Bereitschaft für eine Standardisierung hinsichtlich der Definitionen (z.B. Standardgetränk) sowie der Begrifflichkeiten. Insbesondere bei den AUDIT-basierten Selbsttests wäre eine Standardisierung sinnvoll.
Das Interesse und die Bereitschaft für eine zentralisierte Auswertung der bei den Selbsttests erhobenen Daten sind weniger ausgeprägt; nur ein Drittel bekundet hier Interesse.

Potenziale und Fazit

Ein Projekt zur Harmonisierung von E-Selbsthilfeangeboten insbesondere hinsichtlich der konzeptuellen Grundlagen (Standardgetränk, Rauschtrinken etc.) wird voraussichtlich im Jahre 2015 lanciert.
Bereits heute wird auf Safe Zone, der Plattform für Online-Beratung zu Suchtfragen, auf E-Selbsthilfeangebote hingewiesen resp. auf diese verlinkt. Mittelfristig werden im Sinne eines Stepped-care-Ansatzes fliessende Übergänge zwischen Selbsthilfe und professioneller Hilfe geschaffen.[21] E-Selbsthilfeangebote sollen z.B. im personalisierten Feedback auf die Online-Beratung von Safe Zone hinweisen resp. auf diese verlinken, um die Schwelle zwischen Online-Selbsthilfe und professioneller Online-Beratung möglichst tief zu halten. Mit Hinweisen zur «Hilfe vor Ort» soll auch die Schwelle für Face-to-Face-Interventionen tief gehalten werden.
Dabei stellt sich die Frage, auf welche E-Selbsthilfeangebote verlinkt wird (und auf welche nicht), womit auch die Qualität der Angebote angesprochen ist. Ein wichtiges Kriterium wäre sicherlich die Wirksamkeit der Interventionen, wobei viele der E-Selbsthilfeangebote (insbesondere Selbsttests) jedoch darauf nicht überprüft sind.[22] Mit Qualitätsaspekten haben sich auch Wenger&Schaub befasst. Für ein Rating von webbasierten Angeboten im Suchtbereich haben sie Kriterien hinsichtlich der drei Dimensionen «Inhalt», «Benutzerfreundlichkeit» und «Einhaltung ethischer Richtlinien» formuliert.[23]
Diese Ansätze bieten Potenzial für die Weiterentwicklung von qualitativ hochstehenden Dienstleistungen – virtuell und face-to-face – für Personen mit Suchtproblemen und deren Angehörige.●

Literatur

Babor, T./Higgins-Biddle, J./Saunders, J./Monteiro, M. (2001): AUDIT. The Alcohol Use Disorders Identification Test. Guidelines for Use in Primary Care. 2nd Edition. World Health Organization WHO, Geneva. http://tinyurl.com/25p58y, Zugriff 25.04.2014.

Bertholet, N./Daeppen, J-B. (2012): Elektronische Kurzintervention bei risikoreichem Alkoholkonsum. Überblick zum aktuellen Forschungsstand. Abhängigkeiten 18(2): 24-36.

Bertholet, N./Daeppen, J-B./Wietlisbach, V./Fleming, M./Burnand, B. (2005): Reduction of Alcohol Consumption by Brief Alcohol Intervention in Primary Care. Systematic Review and Meta-analysis. Archives of Internal Medicine 165: 986-995.

Boon, B./Risseleda, A./Huiberts, A./Riper, H./Smit, F. (2011): Curbing Alcohol Use in Male Adults through computer generated

Angebot: www.definiertestrinken.ch

Definiertes Trinken DT® ist ein kostenloses Selbstanwendungs-Programm (d/f). Es besteht aus zehn PDF-Dokumenten, die ausgedruckt und in Papierform genutzt werden können.
Inhalte: Erste Informationen; Abwäge-Hilfe für Pro- und Kontraargumente; Test nach AUDIT zur Standortbestimmung mit Selbstauswertung; Unterstützungen zur Konsumsteuerung; Verlaufs- und Erfolgskurven. Kern des Programms ist die mit dem Unterscheiden zwischen «wichtigem» und «weniger wichtigem» Alkohol kombinierte Selbstbeobachtung. Ab Programmbeginn werden die Handlungsspielräume für eine bewusstere Konsumsteuerung aufgezeigt.
Das Programm beansprucht bei täglicher Anwendung ca. fünf Minuten.
Projektverantwortlich: Heiner Frank, AlkoDT.ch, CH-3076 Worb, Mitglied Fachverband Sucht

Zielgruppe

Personen in einem «vor-abhängigen Stadium», welche in Selbstverantwortung ihren Alkoholkonsum überprüfen, resp. bewusster steuern wollen, ohne auf eine Fachstelle zu gehen.
Auch andere Interessierte nutzen das Programm vor, während oder nach ambulanten oder stationären Behandlungen.

Nutzungsvoraussetzungen

Keine Registrierung und kein Log-in nötig.

Erfahrungen/Resultate

Gemäss Rückmeldungen entspricht das Programm einem Bedürfnis und führt im Durchschnitt zu einer Halbierung des Konsums. Per Domain-Statistik ist erkennbar, dass auch regelmässig PDF heruntergeladen werden.

Angebot: www.mydrinkcontrol.ch

Selbsttest, Trinktagebuch und Häufige Fragen zum Thema Alkohol (d/f/e), Berner Gesundheit.
Projektleitung: Maya Mezzera

Zielgruppe

Die Website richtet sich an Alkohol konsumierende Erwachsene. Für die Zielgruppe Jugendliche hat die Berner Gesundheit www.alcotool.ch entwickelt, vgl. SuchtMagazin 4|2013.24

Nutzungsvoraussetzungen

Der Selbsttest und die Häufigen Fragen können ohne Log-in/Registrierung genutzt werden. Im Selbsttest wird nach Alter, Geschlecht, Wohnort und letzter Ausbildung gefragt. Für die Nutzung des elektronischen Trinktagebuchs müssen eine E-Mail Adresse und ein Passwort hinterlegt werden.

Erfahrungen/Resultate

MyDrinkControl wird regelmässig ausgewertet (Datenbank und Zugriffsstatistik). Eine Auswertung 18 Monate nach der Lancierung im Mai 2012 zeigte, dass die Zielgruppe erreicht wird. Der Selbsttest wird am häufigsten genutzt (4'238 ausgefüllte Tests). 62% der NutzerInnen waren Männer, 38% Frauen, 80% waren zwischen 25 und 55 Jahren alt. Der Selbsttest beinhaltet den AUDIT Test nach Babor et al.[25]
Die Auswertung der AUDIT-Scores zeigt, dass die grosse Mehrheit der UserInnen einen riskanten oder schädlichen Alkoholkonsum aufweist. Bei durchschnittlich 20% liegt gemäss Testresultaten gar eine Alkoholabhängigkeit vor (Frauen 15%). Nur ein Viertel der Männer weisen einen unproblematischen Konsum auf (Audit Score < 8). Bei den Frauen lag dieser Anteil bei 38%. 225 UserInnen haben sich im Untersuchungszeitraum für das Trinktagebuch registriert (1 Registrierung auf 19 abgeschlossene Selbsttests).

Angebot: www.weniger-trinken.ch

Das Online-Selbsthilfeprogramm «weniger-trinken» unterstützt interessierte Teilnehmende mit Informationen, Interventionen und einem Konsumtagebuch bei der Reduktion ihres Alkoholkonsums. Das Angebot wurde von der Forel Klinik, Kompetenzzentrum für die Behandlung von Alkohol-, Medikamenten- und Tabakabhängigkeit in Zusammenarbeit mit dem Institut IPM der FHS St. Gallen entwickelt.
Projektverantwortlich: Prof. Dr. Edith Maier, Institut IPM-FHS, FHS St. Gallen, 9001 St. Gallen; Dr. Susanne Rösner, M. Sc. Smeralda Senn, Forel Klinik, 8548 Ellikon a.d. Thur

Zielgruppe

Mit dem Programm sollen veränderungsmotivierte Personen mit einem problematischen Alkoholkonsum angesprochen werden. Eine erste Evaluation zeigt, dass die angestrebte Zielgruppe durch das Programm erreicht wird.

Nutzungsvoraussetzungen

Für die Nutzung müssen ein Benutzername und ein Kennwort angelegt werden, optional auch eine E-Mail-Adresse. Bevor das Programm genutzt werden kann, werden soziodemografische Variablen erfragt und verschiedene Fragebögen vorgelegt (z.B. zu Alkoholkonsum, Veränderungsmotivation, Abstinenzzuversicht).
Die Funktionen für Benutzer-, Rollen- (Berechtigungen) und Profil-Verwaltung erfüllen aktuelle Sicherheitsstandards (z.B. verschlüsselte Speicherung von Passwörtern).

Erfahrungen/Resultate

Das Programm wurde bzgl. Teilnahme und Wirksamkeit evaluiert, eine Publikation der Ergebnisse ist in Vorbereitung. Bislang liegen Daten von 1'177 NutzerInnen vor. Dabei zeigt sich, dass «weniger-trinken» ein wirksames Online-Selbsthilfetool ist. So wurde die Trinkmenge von durchschnittlich 30 zu Beginn auf 3 Standarddrinks bei Programmende reduziert ($p < .01$, $r = .62$). Zusätzlich fällt die Bewertung des Programms durch die NutzerInnen positiv aus. Bspw. wurden die Verständlichkeit und die Struktur des Programms von über 70% der UserInnen als positiv bewertet.
Eine weitere Anpassung des Programms an die Bedürfnisse ist geplant.

Angebot: www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest

Selbsttests zu den Themen Alkohol, Cannabis, Medikamente, Tabak und Onlinekonsum. Mit altersangepassten Antworten für Jugendliche und Erwachsene. Auf weitere Alkoholselbsttests (mydrinkcontrol, alcotool und checken wird verwiesen).
Projektverantwortlich: Annett Niklaus, Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an Jugendliche und Erwachsene. Der Alkoholselbsttest wird mehrheitlich von Personen der Alterskategorie 18–30 Jahre benutzt. Gemäss den Selbstangaben im Test haben 60% der Ausfüllenden einen unproblematischen Alkoholkonsum. 24% sind gefährdet und 17% abhängig.

Nutzungsvoraussetzungen

Die Nutzung ist ohne vorgängige Registrierung möglich, es werden Alter und Geschlecht erfasst.

Erfahrungen/Resultate

Mittels Google Analytics wird ermittelt, bei welchen Fragen die Teilnehmenden allenfalls aussteigen und ob sie den Test via mobiles Gerät oder PC ausfüllen. Der Test kann nach Geschlecht, Alter und Antwortkategorie (unproblematisch, gefährdet, abhängig) ausgewertet werden. Im Jahr 2013 haben knapp 6'800 Personen den Test auf einem PC abgeschlossen und rund 2'400 auf einem mobilen Gerät. Anlässlich der Dialogwoche 2013 wurde eine Inserate- und Bannerkampagne für den Selbsttest Alkohol geschaltet, was einen Grossteil der Besuche im Jahr 2013 generierte.

personalized advice: randomized controlled trial. Journal of Medical Internet Research 13(2): e43.

Carey, K./Scott-Sheldon, L./Elliott, J./Bolles, J./Carey, M. (2009): Computer-delivered interventions to reduce college student drinking: a meta-analysis. Addiction 104(11): 1807-1819.

Fischer, B./Telser, H./Widmer, P./Leukert, K. (2014): Alkoholbedingte Kosten in der Schweiz. Schlussbericht im Auftrag des BAG. Olten: Polynomics. http://tinyurl.com/nn3xgm5, Zugriff 09.04.2014.

Gmel, G./Kuendig, H./Notari, L./Gmel, C./Flury, R. (2013): Suchtmonitoring Schweiz – Konsum von Alkohol in der Schweiz im Jahr 2012. Sucht Schweiz, Lausanne, Schweiz www.tinyurl.com/o3b3b44, Zugriff 09.04.2014.

Hälg, R. (2014): Machbarkeitsstudie zur Standardisierung der Online-Alkohol-Selbsttests. Bericht zu Händen des Bundesamtes für Gesundheit. Bern: Infodrog. www.tinyurl.com/lw79paq, Zugriff 13.05.2014.

Kaner, E./Beyer, F./Dickinson, H./Pienaar, E./Campbell, F./Schlesinger, C. et al. (2007): Effectiveness of brief alcohol interventions in primary care populations. Cochrane Database Syst. Rev. (2): CD004148.

Khadjesari, Z./Murray, E./Hewitt, C./Hartley, S./Godfrey, C. (2011): Can stand-alone computer-based interventions reduce alcohol consumption? A systematic review. Addiction 106: 267-282.

Lehto, T./Oinas-Kukkonen, H. (2011): Persuasive features in web-based alcohol and smoking interventions: a systematic review of literature. Journal of Medical Internet Research 13(3): e46.

Maier, L./Schaub, M. (2013): Begleitforschung eSuchtportal: Ist-Analyse webbasierter Beratungs- und Selbsthilfeangebote in der Schweiz. Bericht zuhanden des Bundesamts für Gesundheit (BAG). Zürich: ISGF Forschungsbericht Nr.334. http://tinyurl.com/qyydu5g, Zugriff 02.04.2014.

Marmet, S./Gmel, G./Gmel, G./Frick, H./Rehm, J./Shield, K.D.C. (2013): Alcohol-attributable mortality in Switzerland between 1997 and 2011. Lausanne: Addiction Suisse. http://tinyurl.com/pch6zyd, Zugriff 09.04.2014.

Mezzera, M./Haug, S. (2013): Online-Selbsthilfe bei riskantem Alkoholkonsum für junge Leute. SuchtMagazin 4: 48-51.

Rehm, J./Room, R./Monteiro, M.G./Gmel, G./Graham, K./Rehn, N./Sempos, C.T./Frick, U./Jernigan, D. (2004): Alcohol use. S. 959-1108 in: M. Ezzati/A. D. Lopez/A. Rodgers/C.J.L. Murray (Hrsg.), Comparative Quantification of Health Risks: Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors. Geneva: World Health Organization (WHO).

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.

Riper, H./van Straten, A./Keuken, M./Smit, F./Schippers, G./Cuijpers, P. (2009): Curbing problem drinking with personalized-feedback interventions: a meta-analysis. American Journal of Preventive Medicine 36(3): 247-255.

Riper, H. (2008): Curbing problem drinking in the digital galaxy. Amsterdam: Faculty of Psychology and Education, Vrije Universiteit.

Rooke, S./Thorsteinsson, E./Karpin, A./Copeland, J./Allsop, D. (2010): Computer-delivered interventions for alcohol and tabacco use: a meta-analysis. Addiction 105(8): 1381-1390.

Wenger, A./Schaub, M. (2013): Begleitforschung eSuchtportal. Qualitätsstandards in der eBeratung – Internetumfrage zu Qualitätsstandards und detaillierte Beurteilung von Websites. Bericht zuhanden des Bundesamts für Gesundheit (BAG). Zürich: ISGF Forschungsbericht Nr.338. http://tinyurl.com/pocb7ve, Zugriff 02.04.2014.

White, A./Kavangh, D./Stallman, H./Klein, B./Kay-Lambkin, F./Proudfoot, J. (2010): Online alcohol interventions: a systematic review. Journal of Medical Internet Research 12(5): e62.

Endnoten

1 Vgl. www.suchtmonitoring.ch und Gmel et al. 2013. Gemäss der CoRolAR-Befragung 2012 konsumierten 22% der Schweizer Wohnbevölkerung über 15 Jahren risikoreich Alkohol, d.h. entweder chronisch und/oder episodisch risikoreich), www.suchtmonitoring.ch/de/2.html?alkohol, Zugriff 09.04.2014.
2 Vgl. Rehm et al. 2004.
3 Vgl. Marmet et al. 2013.
4 Vgl. Fischer et al. 2014.
5 Riper 2008: 2. In diesem Zusammenhang verweist die Autorin auch auf das «Rose's theorem»: «A public health approach to problem drinking embraces Rose's theorem (1992), which states that ‹a large number of people at small risk may give rise to more cases of disease than a small number who are at high risk.›» Zit. in: Riper 2008: 7; auch als «Präventionsparadox» bekannt, Bertholet/Daeppen 2012: 25.
6 Riper 2008: 4.
7 Ebd.: 6. Vgl. auch das Projekt «weniger trinken – selbst gemacht» der Fachstellen Sucht Kanton Zürich (FSKZ); damit sollen ebenfalls Personen erreicht werden, welche keine Suchtfachstelle aufsuchen. Vgl. www.tinyurl.com/qzrnjud, Zugriff 15.04.2014.
8 Riper 2008: 6.
9 Zur Wirksamkeit von Kurzinterventionen gibt es zahlreiche Meta-Analysen und Reviews, vgl. z.B. Bertholet et al. 2005; Kaner et al. 2007.
10 Lehto/Oinas-Kukkonen 2011 betonen die Wichtigkeit des Designs von webbasierten Interventionen und erwähnen das Modell des «persuasive systems design»; es beschreibt die Konzeptualisierung von technologiebasierter Überzeugung für nachhaltige Verhaltensveränderung.
11 Vgl. Bertholet/Daeppen 2012; Khadjesari et al. 2011; Carey et al. 2009; Rooke et al. 2010; Riper et al. 2011; Riper et al. 2009; White et al. 2010.
12 Bertholet/Daeppen 2012: 26; Riper 2008: 21.
13 Vgl. Lehto/Oinas-Kukkonen 2011.
14 Vgl. Boon et al. 2011.
15 Vgl. Maier/Schaub 2013, zum Projekt Safe Zone vgl. Bachmann/Steinle in dieser Ausgabe.
16 Vgl. Bertholet/Daeppen 2012.
17 Zur Definition von Kurzintervention vgl. www.infodrog.ch/kurzintervention.html und die dort angegebene Literatur.
18 Vgl. Hälg 2014. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass aufgrund von Unkenntnis weitere Selbsttests fehlen.
19 Hälg 2014; die Studie wurde durch das Nationale Programm Alkohol finanziert.
20 Vgl. Babor et al. 2001.
21 Z.B. Riper 2008: 8. Webbasierte Selbsthilfeinterventionen können als erste Möglichkeit in einem Stepped-care-Ansatz angeboten werden.
22 Vgl. z.B. Mezzera/Haug 2013 zu www.alcotool.ch; auch zu www.weniger-trinken.ch ist eine Publikation geplant.
23 Wenger/Schaub 2013: 29ff.
24 Vgl. Mezzera/Haug 2013 für die Auswertung der Nutzungszahlen zwischen 2011 und 2013.
25 Babor et al. 2001.
26 www.suchthilfe-ags.ch/default.aspx?navid=26
27 http://www.bernergesundheit.ch/de/themen/alkohol.36/beratung-und-therapie.59/test-trinke-ich-zu-viel.993.html
28 www.suchtfachstelle-sg.ch/suchtmittel/selbsttest/