

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 39 (2013)

**Heft:** 4

**Vorwort:** Editorial

**Autor:** Bolleter, Sarah / Hälg, Regula / Krebs, Marcel

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### 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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

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

## Liebe Leserin, lieber Leser



### Impressum

**Erscheinungsweise:**

6 Ausgaben pro Jahr  
39. Jahrgang

**Druckauflage:** 1'400 Exemplare
 

**Kontakt:** SuchtMagazin,  
Redaktion, Konstanzerstrasse 13,  
CH-8280 Kreuzlingen,  
Telefon +41 (0)71 535 36 14,  
info@suehtmagazin.ch,  
www.suehtmagazin.ch

**Herausgeber:** Infodrog, Eigerplatz 5,  
Postfach 460, CH-3000 Bern 14

**Abonnemente:**

Infodrog, Telefon +41 (0)31 376 04 01,  
abo@suehtmagazin.ch

**Inserate:** www.suehtmagazin.ch/  
mediendaten

**Inserateschluss Ausgabe 5|2013:**

25. September 2013

**Redaktionsleitung:** Marcel Krebs
 
**Redaktionskomitee:**

Toni Berthel, Corinne Caspar,  
Simon Frey, Marianne König,  
Corina Salis Gross, Sandra Wüthrich

**Gestaltung dieser Nummer:**

Sarah Bolleter, Regula Hälg,  
Marcel Krebs

**Lektorat:** Marianne König,  
Gabriele Wolf

**Layout:** Roberto da Pozzo
 

**Druck:** SDV GmbH,  
D-66793 Saarwellingen

**Vertrieb:** Stiftung Wendepunkt,  
CH-4665 Oftringen

**Jahresabonnement:**

Schweiz CHF 90.–, Europa € 75.–,  
Kollektivabonnement ab 5 Stück  
CHF 70.–, Schnupperabonnement  
(3 Ausgaben) CHF 30.–, Europa € 25.–

**Einzelnummer:**

Schweiz CHF 18.–, Europa € 13.–

**Kündigungsfrist:**

1 Monat, Kündigung jeweils auf Ende  
Kalenderjahr

**Bankverbindung:** Gesundheits-

stiftung Radix, Infodrog, CH-8006

Zürich, Swiss Post, PostFinance,

Nordring 8, CH-3030 Bern

Kto-Nr. 85-364231-6

IBAN CH930900000853642316

BIC POFICHBEXXX

Clearing: 09000

**ISSN:** 1422-2221

In dieser Ausgabe des SuchtMagazin steht erstmals die «Selbsthilfe» im Fokus. Damit greifen wir eine Thematik auf, die in verschiedenen Bereichen der professionellen Hilfe nach wie vor zu wenig Beachtung findet. Auch im Suchtbereich scheint das Wissen über die Selbsthilfe und deren Angebote nur teilweise vorhanden zu sein.

«Selbsthilfe» wird im einführenden Beitrag von Falcato als Begriff in seinen verschiedenen Dimensionen und in historischer Perspektive erläutert. Für die anschliessenden Beiträge kommt eine auf die aktuelle gesellschaftliche Situation zugeschnittene Beschreibung zur Anwendung. Der Begriff kann – in Ermangelung einer einheitlichen Definition – folgendermassen zusammengefasst werden: Als Selbsthilfe können Handlungsformen verstanden werden, mit denen Betroffene gesundheitliche oder soziale Probleme selbstständig bewältigen. Es gilt also, im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten aktiv zu werden und ausserhalb der professionellen Angebote Leistungen zur eigenen Bedürfnisbefriedigung zu erbringen. Dabei kann zwischen individueller und gemeinschaftlicher Selbsthilfe differenziert werden. Formen der Selbsthilfe reichen somit von der individuellen Selbsthilfe und der Selbsthilfe in Familien über die gegenseitige Unterstützung durch Selbsthilfegruppen bis hin zur kollektiven Selbsthilfe in Selbsthilfeorganisationen. Über Formen der individuellen Selbsthilfe berichten Mezzera und Körkel. Selbsthilfegruppen stehen im Zentrum verschiedener weiterer Artikel: Borgetto beschäftigt sich mit den Wirkungen von Selbsthilfegruppen, Hälg bietet eine Übersicht über Selbsthilfegruppen im Suchtbereich in der Schweiz und Schaaf geht auf die gemeinschaftliche Selbsthilfe bei Problemen in sektenhaften Milieus ein. In einem Interview mit Hälg stellt C. Rahm die Geschäftsleiterin von Selbsthilfe Schweiz die Organisation der Selbsthilfe vor.

Auf eine klare Abgrenzung der Selbsthilfe von Fremdhilfe respektive professioneller Hilfe verzichten wir bewusst, um eine Polarisierung zwischen Selbsthilfe und professioneller Hilfe zu vermeiden. Vielmehr sollte «Hilfe» – im Sinne einer Unterstützung bei der Lösung von Problemen – als Kontinuum gesehen werden. Denn vermutlich tragen meistens gewisse Impulse von aussen mit dazu bei, dass Personen ihre Probleme lösen respektive problematisches Verhalten ändern. In diesem Kontinuum umfasst Hilfe verschiedene Möglichkeiten, u.a. Bemerkungen von Angehörigen/Bekannten, Ratschläge, Informationen oder entsprechende Unterstützung im Internet oder in Buchform, Kurzinterventionen, Unterstützung durch gleichfalls Betroffene in Selbsthilfegruppen oder professionelle Unterstützung.

Angebote der Selbsthilfe sind als wichtiger Bestandteil in das Sozial- und Gesundheitswesen und damit auch im Suchtbereich zu integrieren. Professionalisierte Angebote der Suchthilfe bilden erst in Kombination mit den Angeboten der Selbsthilfe eine diversifizierte Palette, mit der verschiedene individuelle Bedürfnisse abgedeckt werden können. Hierzu ist auch die Durchlässigkeit zwischen Selbsthilfe und professionalisierter Suchthilfe zu verbessern. Eine Kooperationsform zwischen Selbsthilfegruppen und Suchthilfe innerhalb derselben Organisation wird im Artikel von Sigrist et al. vorgestellt.

Wenn es darum geht, selbstständig aus einer Suchtentwicklung auszusteigen, steht – neben der «Selbsthilfe» – der Begriff der «Selbstheilung» im Zentrum. Hafen beleuchtet die «Selbstheilung» aus systemtheoretischer Sicht und verdeutlicht, dass letztlich jede Veränderung, wie z.B. eine Konsumreduktion, eine «Selbstheilung» ist. Klingemann erläutert in seinem Beitrag, wie auf individueller, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene Bedingungen geschaffen werden können, in denen sich Personen ermutigt fühlen, auch ohne professionelle Hilfe Suchtprobleme zu bewältigen. In einem Praxisgespräch mit Fachpersonen schlägt Bolleter eine Brücke zwischen «Selbstheilung» und professioneller Suchtberatung.

Wir hoffen, dass diese Ausgabe einen Beitrag leisten wird, den Austausch zwischen der Selbsthilfe und der professionalisierten Suchthilfe weiter anzuregen.

Eine informative und anregende Lektüre wünschen

Sarah Bolleter, Regula Hälg, Marcel Krebs