

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 39 (2013)

**Heft:** 4

**Artikel:** Selbstheilung und Suchtberatung : ein Brückenschlag

**Autor:** Frank, Heiner / Kläusler-Senn, Charlotte

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800052>

### **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>**

# Selbstheilung und Suchtberatung: ein Brückenschlag

**Das folgende Gespräch zeigt: Selbstheilung und Suchtberatung/-therapie sind keine Gegensätze. Vielmehr liegen in der Verknüpfung grosse Chancen. Menschen mit Suchtproblemen, die keine Fachstelle aufsuchen, können eher erreicht werden, die Angebotspalette wird für breitere Bedürfnisse angepasst, die Sicht auf Betroffene verändert sich.**

## Gespräch mit Heiner Frank und Charlotte Kläusler-Senn

Schlagwörter: Selbstheilung | Suchtberatung | Zusammenarbeit |

Das Gespräch führte Sarah Bolleter,  
Integrierte Suchthilfe Winterthur

«Selbstheilung» ist ein schillernder Begriff. Für das Gespräch haben wir uns auf folgende Definition geeinigt: Selbstheilung ist ein Prozess, in dessen Verlauf Personen ihren problematischen Alkohol- oder Drogenkonsum bzw. ihr problematisches Suchtverhalten praktisch ohne formale Behandlung selber beenden. Denkt man weiter über die «Selbstheilung» nach, wird schnell klar, wie schwierig die Abgrenzung zur «Heilung mit professioneller Hilfe» ist. Einerseits kann die Einwirkung von fachlicher Seite nie ganz ausgeschlossen werden – beispielsweise wenn eine betroffene Person durch eine Fernsehsendung mit Fachleuten zur Veränderung motiviert wird. Andererseits gehen Heilungsprozesse letztlich immer vom Individuum aus, wobei professionelle Unterstützung stärker oder weniger stark einwirken kann.<sup>1</sup>

Wo gibt es Berührungspunkte zwischen Selbstheilung und professioneller Suchtberatung/-therapie?

**Kläusler:** Für mich ist der wichtigste Berührungspunkt der Veränderungsprozess der betroffenen Person. Die «Selbstheilungsprozesse» und die Prozesse, die im Rahmen einer Beratung oder Behandlung erfolgen, unterscheiden sich ja nicht grundsätzlich. Vielmehr geht es in jedem Fall darum, Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

**Frank:** Mir scheinen zudem praktische Gesichtspunkte wichtig. Die Anmeldung zu einer Suchtberatung kann als Schritt im Selbstheilungsprozess angesehen werden. Deshalb ist es essenziell, in der Suchtberatung den bisher geleisteten Weg aufzugreifen und daran weiterzuarbeiten.

Auch gibt es Berührungspunkte, wenn Fachpersonen sich mit dem Thema Selbstheilung beschäftigen oder wenn sie Instrumente von Selbstanwendungsprogrammen in ihrer Beratungstätigkeit nutzen.

**Kläusler:** Oder wenn Fachpersonen Selbsthilfe-Angebote entwickeln, was ja zurzeit in verschiedenen Institutionen gemacht wird.

Was können TherapeutInnen von «SelbstheilerInnen» lernen?

**Frank:** Eine gewisse Bescheidenheit. Es braucht nicht immer die Profis. Im Gegenteil: Selbstheilung ist die Regel, nicht die Ausnahme. Inspirierend finde ich auch – in Bezug auf die Suchtbehandlung – nicht das Krankheitskonzept und den Kontrollverlust in den Vordergrund zu stellen, sondern die Selbstheilungskräfte.

**Kläusler:** Mir gefällt der Vergleich mit den Schwangerschaftstests «maybe baby», der in Selecta Automaten sehr niederschwellig zur Verfügung steht. Ist das gut? Brauchen Frauen, die einen Test machen, nicht auch «flankierende» Beratung? Eben nicht alle. Das ist der Punkt. Auch im Bereich Sucht sollen Informationen und Selbsthilfeinstrumente für alle gut zugänglich sein. Das ist die Konsequenz der Haltung, in der wir den Ressourcen und Kräften der Menschen vertrauen und ihre Fähigkeit zu eigenverantwortlichem Handeln achten.

**Frank:** Zudem können wir lernen: Es gibt auch einfache Lösungen, die nachhaltig wirken. Hier ist es dann unsere Aufgabe als Profis, nicht nach mehr zu verlangen, auch wenn es nach Meinung einer Fachperson noch einiges zu tun gäbe. Damit meine ich nicht, dass aufwändigere oder auch stationäre Therapien nicht nötig sind. Aber wenn das Gegenüber stopp sagt, dann müssen wir das akzeptieren und würdigen.

**Kläusler:** Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass beim Thema Selbstheilung das soziale Umfeld der Betroffenen mehr ins Zentrum gerückt wird. Veränderungsprozesse geschehen ja nie «ganz allein», sondern werden auf verschiedenen Ebenen von nahen Bezugspersonen begünstigt und unterstützt – oder eben nicht.

Wie können Selbstheilungsansätze oder -instrumente in die Suchtberatung bzw. -therapie integriert werden?

**Kläusler:** Das ist in erster Linie eine Haltungsfrage. Nimmt man die Selbstheilung ernst, gilt der Grundsatz: Jeder Mensch ist für sich ExpertIn. Wir Fachpersonen fragen bspw. nach ge-



Tipuack 73

lungenen Veränderungen – nicht nur im Bereich des Konsums.

**Frank:** Ich bin auch der Meinung, dass es keine spezifischen Selbstheilungsinstrumente gibt. Vielmehr sollen vorhandene Instrumente der Beratung so eingesetzt werden, dass der Selbstheilungsprozess aktiv bleibt. Hier können beispielsweise motivierende Gesprächsführung, Abwägehilfen, Trinktagebücher, einfache Strichlisten oder auch Literaturrempfehlungen hilfreich sein. Solche von Profis entwickelten Instrumente gelten für mich als Angebote der «gestützten Selbsthilfe». Ich unterstütze den «Stepped-Care-Ansatz»,<sup>2</sup> bei dem minimalinvasive Methoden am Anfang stehen. Bei Bedarf kann die Unterstützung schrittweise ausgeweitet werden.

**Kläusler:** Die Methodenvielfalt und Zieloffenheit, was den Konsum angeht, sind zentral. Es braucht eine möglichst gute Passung zwischen den Anliegen und Bedürfnissen der KlientInnen und dem Vorgehen der Fachperson. Wir müssen versuchen, die Innensicht der Betroffenen einzunehmen, um sie so möglichst passgenau auf ihrem eigenen Weg im Umgang mit dem Konsum unterstützen zu können.

**Frank:** Ganz konkret sollten die Themen Selbstheilung und Selbsthilfe auf allen Ebenen einer Fachstelle integriert werden: Neben dem Leitbild auch im Organigramm, im Konzept und bei der Öffentlichkeitsarbeit. So würde dem Thema das angemessene Gewicht gegeben – gleichwertig neben der herkömmlichen Beratung und Therapie. Beim Erstkontakt sollte die interessierte Person über das Phänomen der Selbstheilung informiert und mit für sie passenden Selbsthilfeunterlagen bedient werden. Damit kann die Beratungsperson im Erstgespräch auf den bereits vorbereiteten «Prozess-Zug» aufspringen.

*Können Sie Beispiele aus Ihrer Beratungspraxis schildern?*

**Frank:** Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, dass der Einsatz von ganz einfachen Instrumenten viel bewirken kann. Beispielsweise habe ich oft einen Selbstbeobachtungsbogen angeboten, bei dem für jedes konsumierte alkoholische Getränk ein Strich gemacht wurde. Dazu haben die KundInnen die Bedeutung eingeschätzt – war das Getränk für mich wichtig oder weniger wichtig? Da hörte ich immer wieder: «Wenn ich gewusst hätte, wie einfach das ist, hätte ich schon viel früher angefangen.»

**Kläusler:** Vor allem im Kurs «kontrolliertes Trinken» mache ich solche Erfahrungen. Der Kurs ist ja auch nah am Thema gestützte Selbstheilung, da es sich dabei um eine verhältnismässig wenig intensive Hile handelt: die Teilnehmenden definieren ihre persönlichen Ziele und verfolgen diese eigenverantwortlich. Hier werden die persönlich gestalteten Methoden sichtbar. Eine Frau bspw. hat immer vom «inneren Wurm» gesprochen, den sie nicht zu sehr in die Länge ziehen durfte, weil er sonst unangenehm wurde. Ein Bild für ihre inneren Widerstände. Oder mir kommt der Mann in den Sinn, der sich neu sein Bier mit dem Velo holte, statt es sich liefern zu lassen.

*Gibt es auch Stolpersteine oder Grenzen bei der Berücksichtigung von Selbstheilungsansätzen in der professionellen Beratung und Therapie?*

**Kläusler:** Eine Gefahr kann darin liegen, dass diejenigen, die den Ausstieg aus der Sucht eben nicht schaffen, deshalb stigmatisiert werden. Die Selbstheilungs-Sicht vermag wie-



Charlotte Kläusler-Senn leitet den Bereich Alkohol- und Spezialsprechstunden der Integrierten Suchthilfe Winterthur. Sie hat in Deutschland und den USA Soziale Arbeit sowie klinische Psychologie studiert und eine Psychotherapieausbildung systemischer Richtung absolviert. Sie verfügt über mehrjährige Berufserfahrung im Jugend- und Suchtbereich. U.a. war sie beim Fachverband Sucht für den Bereich Früherkennung/Frühintervention zuständig.



Heiner Frank, Diplom-Sozialpädagoge HFS, war langjähriger Suchtberater im Kanton Bern. Basierend auf seinen Erfahrungen in der Praxis hat er das Selbstanwendungsprogramm «Definiertes Trinken DT®» entwickelt. Er betreibt das unabhängige Suchtportal AlkoDT® ([www.alkodt.ch](http://www.alkodt.ch)) und leitet die Fachgruppe «Selbstheilung und gestützte Selbsthilfe» des Fachverbands Sucht.

derum dazu verleiten, das Überwinden der Sucht einseitig als Willensakt aufzufassen. Das Thema birgt aber vor allem Chancen und Möglichkeiten, die wir noch mehr ausschöpfen können. Ich möchte der Öffentlichkeit respektive den Betroffenen und Angehörigen vermitteln, dass unsere Fachstelle die Leute nicht stigmatisiert, hilfreiche Unterstützung unter Wahrung ihrer Selbstbestimmung bietet und offene Türen hat.

**Frank:** Zu einer Art Stolperstein kann werden, wenn eine Beratung abgeschlossen wird, sobald eine funktionierende, einfache Lösung vorliegt. Möglicherweise werden damit ethische Werte, konzeptuelle Stellenvorgaben oder fachliche Erwartungen Dritter nicht erfüllt. Was, wenn eine schwangere Frau entscheidet, reduziert zu trinken statt gar nicht mehr? Akzeptieren wir das?

*In welchen Bereichen hat die professionelle Suchthilfe Aufhol- oder Lernbedarf in Bezug auf das Thema Selbstheilung?*

**Frank:** In den letzten Jahren wurden mit der Frühintervention und mit Kurzinterventionen Fortschritte in die richtige Richtung gemacht. Mit solchen Angeboten kann das Selbstheilungspotenzial der KundInnen besser aktiviert und ausgeschöpft werden. Innerhalb der Stellen und in der Öffentlichkeit sollte jedoch noch viel geschehen. Zum Beispiel bin ich der Meinung, dass KundInnen von Anfang an über die Haltung «Selbstheilung gibt es – Selbsthilfeinstrumente auch» und über den «Stepped-Care-Ansatz» informiert werden sollten. Ist dies nicht der Fall, fühlen sich die KundInnen möglicherweise nicht genug ernst genommen, wenn sie im Rahmen einer professionellen Therapie mit simplen Selbsthilfeinstrumenten bekannt gemacht werden. Weiter ist mir wichtig, dass das Vorurteil «einmal Alki – immer Alki» tatsächlich der Vergangenheit angehört.

**Kläusler:** Dazu gehört auch die Sicht auf die Veränderungsprozesse, die im Rahmen einer Suchtgeschichte erfolgen. Viele stellen sich diese Prozesse linear vor, in der Reihenfolge Entscheidung – Umsetzung – Ergebnissicherung. Auch bei der Selbstheilung wird gut ersichtlich, dass diese Prozesse aber gar nicht linear und auch nicht unbedingt so bewusst sind. Sie

sind sehr geprägt von Lebenssituationen und Umfeld. Diese Erkenntnis muss sich auch in der Suchtberatung und -behandlung durchsetzen.

**Frank:** Viel zu tun gibt es zudem bei den Überlegungen, wie wir neben der «Spitze des Eisberges» auch die viel grössere Anzahl der RisikokonsumentInnen ausserhalb der Fachstellen erreichen können. Zurzeit gibt es da verschiedene Anstrengungen. Beispielsweise wurden und werden Online-Angebote entwickelt, welche die Selbsthilfe unterstützen. Hier wäre auch mehr aktuelle Forschung nötig. Die grösseren Forschungsvorhaben liegen ja einige Jahre zurück. Im Vergleich zu damals bieten die neuen Medien ganz andere Möglichkeiten für niederschwellige Angebote.

**Kläusler:** Überhaupt ist es wichtig, die Angebotspalette in Richtung Mini-Interventionen auszuweiten. Neben Infos geht es darum, auch Selbsthilfe-Manuale, Konsum-Checks (Evaluation des eigenen Konsums) oder Abwägehilfen, Online-Hilfestellungen, Bücher, Telefon- und Mailberatung, Kurzberatungen bereitzustellen. Und nicht nur bereitzustellen, sondern auch gezielt darüber zu informieren. Die Integration von Selbstheilungsaspekten betrifft auch die Kommunikation und die Darstellung der Suchtfachstellen gegen aussen. Das Bild

der Fachstellen muss verändert werden. Wir sind Servicezentren, die unterschiedlichste Bedürfnisse abdecken – von der Information über die Kurzberatung bis hin zur Therapie. Damit möchte ich keinesfalls die «herkömmliche» Beratung und Therapie missen – ambulant oder stationär. Auch diese sind unbedingt notwendig, denn Menschen verfügen über unterschiedlich viel «Selbstheilungskapital». Ich plädiere für eine Erweiterung der Angebote.

**Frank:** Das ist für mich auch ein sehr wichtiger Punkt. Wir wollen nicht die Selbstheilung und die professionelle Beratung oder Therapie gegeneinander ausspielen. Gerade in der heutigen Zeit des allgegenwärtigen Spardrucks besteht die Gefahr, die kostengünstigere Selbstheilung als vorrangig zu betrachten. Das wäre falsch – vielmehr wird ja in diesem Gespräch ersichtlich, dass eine Zusammenführung notwendig und zielführend ist.

#### Endnoten

1 Vgl. auch den Artikel von Hafen in dieser Ausgabe.

2 Bei einem «Stepped-Care-Ansatz» wird mit einer wenig aufwändigen Intervention begonnen; aufwändigere Massnahmen folgen nur bei mangelndem Erfolg.

- Personen mit Alkohol- und anderen Suchtproblemen sowie deren Angehörige profitieren von den Aktivitäten des Projektes, indem sie die Angebote der Selbsthilfe einfach finden (Internet, Flyer, [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch) etc.), und indem sie im Kontakt mit Suchthilfeeinrichtungen frühzeitig auf die ergänzenden Angebote der Selbsthilfe aufmerksam gemacht werden.

Anhand der formulierten Ziele zur Stärkung der Selbsthilfe werden Interventionen in den Bereichen der Früherkennung und Frühintervention, der Behandlung sowie der Nachsorge als Ergänzung zur professionellen Suchthilfe bekannt gemacht und gefördert. Dies soll durch konkrete Aktivitäten erreicht werden. Pro Aktivität wird der Einbezug relevanter Akteure geprüft und umgesetzt. Für die Zielerreichung sind u.a. folgende Aktivitäten vorgesehen:

- Organisation einer nationalen Tagung «Selbsthilfe»: In Zusammenarbeit mit Selbsthilfeorganisationen und Fachpersonen im Alkohol- und Suchtbereich wird eine nationale Tagung zum Thema Selbsthilfe in der Suchtarbeit stattfinden.
- Ausblick / weitere mögliche Aktivitäten zur Stärkung der Selbsthilfe: Basierend auf der Tagungsevaluation wird im Anschluss an die Tagung «Selbsthilfe» in Zusammenarbeit mit den Selbsthilfeorganisationen sowie bei Bedarf mit weiteren relevanten Akteuren geklärt, welche weiteren zusätzlichen Aktivitäten zur Erreichung der Ziele erforderlich sind.

#### Projektverantwortlich

Regula Hälg, Infodrog, [r.haelg@infodrog.ch](mailto:r.haelg@infodrog.ch)

Lucia Galgano, Infodrog, [l.galgano@infodrog.ch](mailto:l.galgano@infodrog.ch)