

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 41 (2015)

**Heft:** 6

**Artikel:** Weniger trinken - selbst gemacht. : Zwei neue Online-Tools zur Selbsthilfe

**Autor:** Burri, Regina

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800830>

### **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:** 14.04.2026

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

# Weniger trinken – selbst gemacht. Zwei neue Online-Tools zur Selbsthilfe

**Mehr als 70% der Menschen mit einem risikoreichen Alkoholkonsum reduzieren ihre Trinkmenge selbständig und ohne professionelle Hilfe. Für die Suchtfachstellen bedeutet dies, dass sie ihr Repertoire erweitern müssen. Die Fachstellen Sucht im Kanton Zürich (FSKZ) lancierten darum die Kampagne «drink less Schweiz». Sie beinhaltet zwei neue Online-Tools zur selbständigen Alkoholreduktion. Ein Praxisbericht.**

## Regina Burri

Psychologin FH, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Leitung Suchtberatung Bezirk Dietikon, Poststrasse 14, CH-8953 Dietikon, E-Mail: regina.burri@sd-l.ch

Schlagwörter: Alkohol | Selbsttest | Selbsthilfe | Tool | Kampagne |

## Eine neue Zielgruppe?

Die meisten Menschen, die weniger trinken möchten, tun dies selbstständig und erfolgreich, d.h. sie reduzieren ihren Konsum ohne professionelle Hilfe, betreiben sogenannte «Selbstheilung» oder den «Selbstausstieg». Untersuchungen zufolge können rund 75% der Personen mit risikoreichem Alkoholkonsum das eigene Trinkverhalten selbstständig reduzieren und einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol erlangen.<sup>1</sup>

Studien zeigen ausserdem, dass breit angelegte Informationskampagnen zur Alkoholreduktion grosse Wirkungen erzielen und kostengünstig sind.<sup>2</sup> Oft reicht schon der Zugang zur Information über die Grenze zwischen einer risikoarmen und riskanten Alkoholmenge, um den Konsum zurück in den risikoarmen Bereich zu bringen.<sup>3</sup>

## Unterstützung zur Selbsthilfe

Dies hat die Fachstellen Sucht im Kanton Zürich (FSKZ) dazu bewogen, ein Online-Projekt zur Selbsthilfe für Menschen zu lancieren. Die dabei entstandenen E-Health-Tools, eine Website und eine App, wurden im Mai 2015 aufgeschaltet. Zielgruppe sind Menschen mit einem risikoreichen Alkoholkonsum, den sie selbstständig reduzieren möchten.<sup>4</sup>

Online-Angebote sind niederschwellige und kostengünstige Instrumente, welche diese Personen bei der Reduktion des Alkoholkonsums unterstützen können.<sup>5</sup> Dabei wendet sich das Online-Angebot hauptsächlich an Menschen mit einem riskanten Alkoholkonsum, deren Konsum keine, bzw. nur kleine spürbaren Probleme – wie z.B. körperliche, psychische, soziale Folgen oder die Alltagsbewältigung – aufweisen.<sup>6</sup> Es werden also keine Menschen angesprochen, die alkoholabhängig sind. Obwohl als belegt gilt, dass Kurzinterventionen ungeachtet der Problemschwere wirksam sind, weisen die meisten Zielgruppen solcher Kampagnen offenbar eher leichte Probleme auf.<sup>7</sup> Gemäss Sobell gelingt der Selbstausstieg insbesondere jenen Menschen, die über gewisse persönliche sowie soziale

Ressourcen verfügen.<sup>8</sup> Sie beinhalten das Potential, auch Personen zu erreichen, welche keine Beratungsstelle aufsuchen.

## Zugangsschwelle zu fachgerechter Unterstützung senken

Das Online-Projekt «drink less Schweiz»<sup>9</sup> spricht eine Konsumgruppe an, die über die traditionelle Klientel der Suchtberatungsstellen hinausgeht. Damit wird einerseits eine Empfehlung von Blomqvist an die Beratungsstellen aufgegriffen, nämlich zu berücksichtigen, dass der «hauptsächliche Weg aus Suchtproblemen heraus ausserhalb des organisierten Hilfsystems liegt».<sup>10</sup> Ausserdem wird der Auftrag des Kantonalen Sozialamtes Zürich verwirklicht, Früh- und Kurzinterventionen anzubieten.<sup>11</sup>

Gleichzeitig vereinfachen Informationen zum Selbstausstieg den Zugang zu professioneller Hilfe im Bedarfsfall.<sup>12</sup> Die Information, dass neben dem Selbstausstieg weitere niederschwellige und zieloffene fachliche Unterstützung – wie z.B. Beratungsstellen - bereitsteht, ist deshalb ebenfalls ein zentraler Teil der Online-Angebote.<sup>13</sup>

## Zwei neue Online-Tools

«drink less Schweiz» besteht aus zwei Teilen, der Website [www.drink-less-schweiz.ch](http://www.drink-less-schweiz.ch) und einer App.

Die Gliederung der Basisinformationen auf der Website orientiert sich an Prochaska und di Clementes<sup>14</sup> transtheoretischem Modell, das folgende Phasen der Veränderungen umfasst, die unabhängig voneinander angeklickt werden können:

- Wie ist mein Alkoholkonsum?
- Will ich/kann ich reduzieren?
- Wie reduziere ich meinen Alkoholkonsum?
- Was, wenn es nicht funktioniert?
- Wie bleibe ich dran?

Jede Phase wird in einem eigens produzierten, kurzen Film zusammengefasst. Weiter beinhaltet die Website downloadbare einfache Entscheidungshilfen zur Selbstreduktion, Erfahrungsberichte, Links zu Selbsttests, zu fundierten Informationen zu Alkohol und nicht zuletzt zu Beratungsstellen.

Gleichzeitig wurde zusammen mit der Berner Gesundheit eine App entwickelt.<sup>15</sup> Ihr Kern sind ein Konsumtagebuch, fa-

kultativ gewählten Zielsetzungen sowie eine übersichtliche Wochen- und Monatsstatistik über den persönlichen Alkoholkonsum. Die App kann unabhängig von der Website und jederzeit benutzt werden. Damit wird ein noch breiteres, mobiles Publikum angesprochen. Updates mit erweiterten Funktionen sind jederzeit möglich.

### Inhaltliche Leitlinien

Bei der Gestaltung von Inhalt und Form der Kampagne erfolgte die Orientierung eng an den bisher geschilderten Zielen und Zielgruppen. Ergänzend zum bisher Gesagten sollen

- wichtige Stationen beim Selbstausstiegprozess abgebildet und mögliche Probleme und Lösungsmöglichkeiten dargestellt werden. «Wir stellen eine Bandbreite von Möglichkeiten und Instrumenten zur Verfügung damit jeder und jede einen fundierten und persönlichen Veränderungsweg entwickeln kann. Auf der Basis dieser Hintergrundinformationen stehen gezielte, attraktive und leicht zugängliche Hilfestellungen bereit.»<sup>16</sup>
- wesentliche Informationen kurz und verständlich vermittelt werden
- die Zugangswege zur Selbsthilfe einfach gestaltet werden (auf ein aufwendiges Anmeldeprozedere wird bewusst verzichtet)
- die Informationen sachlich und motivierend vermittelt werden. Wirksame Botschaften verzichten auf Stigmatisierungen, stärken die Selbstwirksamkeitsüberzeugung und vermitteln Zuversicht.<sup>17</sup>

### Nachhaltigkeit

Website und App sind als dauerhafte Angebote vorgesehen. Dies bedingt eine ständige Bewirtschaftung. Durch ihre Verankerung in den kantonalen Suchtfachstellen wird eine anhaltende Bewerbung und Nutzung sichergestellt. Um wiederholt auf die Website aufmerksam zu machen, werden passende PR-Gelegenheiten genutzt, z. B. im Rahmen der Nationalen Alkoholkampagne.<sup>18</sup>

Mit der Einbindung in die FSKZ ist auch die Weiterentwicklung der Inhalte der Website und der App sicher gestellt.

Vor kurzem wurde die Website responsiv gemacht, so dass sie grafisch auf allen gängigen Screens ideal abgebildet wird. Ebenso ist in Kürze ein Update der App fällig, das aufgrund von Crash-Reports und weiteren Rückmeldungen aus den Fachstellen vorgenommen wird. Bei dieser Gelegenheit wird geprüft, ob es Sinn macht, eine zusätzliche Funktion aufzuschalten, welche es ermöglicht, das Trinktagebuch und die Wochenstatistik als PDF-Datei zu exportieren.

### Erreicht «drink less Schweiz» seine Ziele?

Die bisher erhaltenen spontanen Rückmeldungen stehen in Übereinstimmung mit den Zielen, sind aber nicht repräsentativ.

Von der ursprünglichen Idee, die Website auch interaktiv zu nutzen, musste wegen fehlender personeller Ressourcen verzichtet werden. Deshalb und weil auf eine Anmeldung verzichtet wird, können für die Evaluation auch keine UserInnen direkt angeschrieben werden. Als öffentlicher Anbieter hat sich

die FKSZ bewusst dagegen entschieden, die Konsumzahlen der Nutzer weiter zu verwerthen.

Regelmässig sollen jedoch die Nutzerzahlen, Besucherströme und das Nutzungsverhalten beobachtet werden. Eine erste Evaluation ist nach Ablauf des ersten Halbjahres geplant. ●

### Literatur

- Blomqvist, J. (2010): Brauchen wir wirklich mehr Behandlung – oder sogar «bessere Methoden»? *Abhängigkeiten* 2(3): 6-28.
- Bolleter, S. (2012): Weniger trinken – selbst gemacht, unveröffentlichte Projektskizze. Stadt Winterthur: Prävention und Suchthilfe.
- DHS – Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (2012): Alles o.k. mit Alkohol? [www.tinyurl.com/05jopss](http://www.tinyurl.com/05jopss), Zugriff 26.11.2015.
- Duncan, B.L./Miller, S.D./Sparks, J. (2004): *The Heroic Client*. John Wiley & Sons.
- Gmel G., Kuenig H., Notari L., Gmel C. (2015): *Suchtmonitoring Schweiz – Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen in der Schweiz im Jahr 2014*. Lausanne: Sucht Schweiz.
- Haelg, R. (2014): E-Selbsthilfeangebote im Alkoholbereich. *Sucht* 40(3): 38-43.
- Klingemann, H./Sobell, L.C. (2006): Einleitung. S. 1-6 in: H. Klingemann/L.C. Sobell (Hrsg.), *Selbstheilung von der Sucht*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Kantonales Sozialamt Zürich (2007): *Konzept ambulante Beratung und Behandlung von Alkohol- und anderen Suchtproblemen im Kanton Zürich*.
- Klingemann, H./Zulewska, J. (2006): Selbstheilungsfreundliches und selbstheilungsfeindliches Gesellschaftsklima – Konsequenzen für die Suchtpolitik. S. 197-230 in: H. Klingemann/L.C. Sobell (Hrsg.), *Selbstheilung von der Sucht*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Körkel, J. (2006): Selbstheilung von der Sucht: Werkzeugkasten der Hilfemöglichkeiten. S. 231-249 in: H. Klingemann/L.C. Sobell (Hrsg.), *Selbstheilung von der Sucht*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Prochaska, J.O./diClemente, C.C. (1982): *Transtheoretical Therapy: Toward a more integrative model of change*. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 19: 276-288.
- Smart, R.G. (2006): Selbstheilung oder die behandlungsabhängige Lösung von Alkohol- und Drogenproblemen im Spiegel der Umfrageforschung – Studien im englischsprachigen Raum. S. 83-99 in: H. Klingemann/L.C. Sobell (Hrsg.), *Selbstheilung von der Sucht*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Sobell, L.C. (2006a): *Das Phänomen Selbstheilung: Überblick und konzeptionelle Fragen*. S. 7-47 in: H. Klingemann/L.C. Sobell (Hrsg.), *Selbstheilung von der Sucht*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Sobell, L.C. (2006b): *Förderung der Selbstheilung in der Gemeinde*. S. 173-196 in: H. Klingemann/L.C. Sobell (Hrsg.), *Selbstheilung von der Sucht*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Sobell, M.B. (2006c): «Eine Möglichkeit, mit dem Lover Schluss zu machen»: Die Rolle der Behandlung bei der Veränderung des Abhängigkeitsverhaltens. S. 157-172 in: H. Klingemann/L.C. Sobell (Hrsg.), *Selbstheilung von der Sucht*. Wiesbaden: VS Verlag.

### Endnoten

- 1 Vgl. Smart 2006; Blomqvist 2010.
- 2 Vgl. ebd.
- 3 Vgl. ebd.
- 4 Definition Risikoreicher Alkoholkonsum bzw. episodischer oder chronischer Risikokonsum (Gmel et al. 2015: 29): Konsum mit mittlerem Risiko: Zwischen 40 und 60g/Tag reinem Alkohol für Männer und zwischen 20 und 40g/Tag für Frauen; hoch risikoreicher Konsum: Mehr als 60g/Tag reiner Alkohol für Männer und mehr als 40g/Tag für Frauen.
- 5 Vgl. Haelg 2014.
- 6 Vgl. Bolleter 2012.
- 7 Vgl. Sobell 2006b.
- 8 Vgl. Sobell 2006a.
- 9 [www.drink-less-schweiz.ch](http://www.drink-less-schweiz.ch)
- 10 Blomqvist 2010: 6.
- 11 Vgl. Kantonales Sozialamt Zürich 2007.
- 12 Vgl. Sobell 2006c.
- 13 Vgl. Bolleter 2012.
- 14 Vgl. Prochaska/di Clementes 1982.
- 15 Die Apps der Berner Gesundheit (my drink control) und der FSKZ laufen unter verschiedenen Adressen; der Inhalt ist identisch.
- 16 Vgl. Bolleter 2012.
- 17 Vgl. Duncan/Miller 2004; Sobell 2006b.
- 18 [Link zur Nationalen Alkoholpräventionskampagne: «Wie viel ist zu viel?»](http://www.tinyurl.com/q3vuyss), [www.tinyurl.com/q3vuyss](http://www.tinyurl.com/q3vuyss), Zugriff 26.11.2015.

