

## Selbstorganisierter Ausstieg aus der Sucht – Was können Therapeut:innen und Beratende davon lernen?

Die Forschung zeigt, dass Menschen ihre Suchtprobleme auch ohne professionelle Hilfe überwinden können. Gleichzeitig ist jedoch die Unterstützung von Selbstheilungsprozessen durch Minimalinterventionen, wie etwa der motivationalen Gesprächsführung, möglich. Auch Massnahmen der Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Aufklärungskampagnen) helfen ein «selbstheilungsfreundliches Klima» auf gesellschaftlicher Ebene zu schaffen. Hierbei spielen in der Bevölkerung und auch in der Fachwelt vorhandene Bilder von Sucht und die Vorstellungen über Schuld und Veränderbarkeit von selbstschädigenden Verhaltensweisen eine wichtige Rolle. Die Fortbildung geht auf die verschiedenen Perspektiven des Selbstheilungsphänomens ein. Anhand zentraler Forschungsergebnisse, exemplarischen Fallmaterials aus Selbstheilungsstudien aus der Schweiz und der persönlichen Erfahrung der Teilnehmenden werden folgende Punkte vertieft:

- Wie können wir in der professionellen Praxis «Selbstheilung» konkret wahrnehmen und damit arbeiten?
- Welche Alltagsmethoden und Tricks setzen Selbstheilende ein, um ihren risikohaften Konsum in den Griff zu bekommen? Was kann man für die Beratungspraxis daraus lernen? Vergleiche zwischen Rauchen – Adipositas – Alkohol – Heroin
- Was hält Menschen mit Abhängigkeiten davon ab, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen? Welches sind die Widerstände und wie können Angebote attraktiver gemacht werden?

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über den aktuellen Stand der internationalen Selbstheilungsforschung mit besonderem Augenmerk auf spezifische Formen der Minimalintervention ('gestützte Selbstheilung'): Es wird auf Bibliothherapie und Self-help Manuale eingegangen und es werden Ergebnisse einer Studie (2018/19) zur Qualitätseinstufung von Smartphone-Applikationen zur Verfolgung des eigenen Konsumverhaltens ('self-tracking') vorgestellt. Eine Checkliste der wichtigsten Ansatzpunkte zur Unterstützung des Selbstheilungspotentials bei Klient:innen fasst die angesprochenen Themen und Hilfebereiche zusammen.

### Lernziele

Die Teilnehmenden

- eignen sich ein Basiswissen zum Stand der internationalen Selbstheilungsforschung an.
- sind in der Lage, Anzeichen für Selbstheilung in ihrer beruflichen Praxis zu erkennen.
- reflektieren ihre und die institutionellen Sichtweisen zu Selbstheilungsmöglichkeiten resp. den Wegen aus der Sucht.
- sind motiviert, Befunde der Selbstheilungsforschung in ihre berufliche Praxis zu integrieren.
- entwickeln in arbeitsfeldhomogenen Gruppen Ansätze und Ideen, wie die Selbstheilungsperspektive in ihren beruflichen Alltag einfließen kann und was «gestützte Selbsthilfe» für ihr professionelles Handeln heissen könnte.

## Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an Fachleute aus dem ambulanten und stationären Suchtbehandlungsbereich; zudem sind aber auch Mitarbeitende bei niedrigschwelligen Angeboten / Kontakt- und Anlaufstellen sowie Planer:innen von Präventionskampagnen angesprochen.

## Referent

**Harald Klingemann**, Professor FH Dr.rer.pol. Dr.h.c., war langjähriger Forschungsleiter bei der Schweizerischen Fachstelle für Alkoholprobleme (SFA/heute *Sucht Schweiz*), an der ehem. Berner Hochschule für Soziale Arbeit und an der Klinik Südhang. Gegenwärtig ist er Forschungsbeauftragter an der Hochschule der Künste Bern, der Berner Fachhochschule (BFH) am Institute for Design Research (IDR). Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf dem Gebiet der Suchtbehandlungssysteme und der Selbstheilung; Neben zahlreichen Fachpublikationen ist eine einschlägige Populärausgabe unter dem Titel *„Sucht – Selbstheilung ist möglich“* 2017 im PABST Verlag erschienen, welche einen umfassenden Überblick zu den Forschungsbemühungen in der Schweiz und auf internationaler Ebene bietet.

Donnerstag, 30. März 2023

**Zeit:** 09.15 bis 17.00 Uhr

**Ort:** [Pfarreizentrum Liebfrauen](#), Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich

**Kosten:** Fr. 175.- für Mitglieder des Fachverbands Sucht, Fr. 265.- für Nicht-Mitglieder

**Anmeldungen:** [www.fachverbandsucht.ch/de/fachwissen/fortbildungen](http://www.fachverbandsucht.ch/de/fachwissen/fortbildungen)

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.