

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

Die Forschung zeigt, dass Menschen ihre Suchtprobleme mehrheitlich *ohne* professionelle Hilfe überwinden können. Gleichzeitig ist jedoch die Unterstützung von Selbstheilungsprozessen durch Minimalinterventionen, wie etwa der motivationalen Gesprächsführung, möglich ('Gestützte Selbstheilung'). 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 Teilnehmenden erfahren einleitend, wie Selbstheilungsstudien durchgeführt werden und erhalten anschliessend Einblick in das transtheoretische Phasenmodell der Verhaltensänderung. Die Fortbildung geht auf die verschiedenen Perspektiven des Selbstheilungsphänomens ein, u.a. mit Blick auf Nikotin aufgrund der Online-Erhebung [«Gesundheit und Lifestyle»](#) 2022 des Bundesamtes für Gesundheit. Anhand zentraler Forschungsergebnisse, exemplarischen Fallmaterials aus den Schweizer Pionier-Selbstheilungsstudien und der persönlichen Erfahrung der Teilnehmenden (Fallanalysen) kommen folgende Punkte zur Sprache:

- Wie können wir in der professionellen Praxis «Selbstheilung» konkret wahrnehmen und damit arbeiten?
- Welche Alltagsmethoden und Tricks setzen Selbstheilende ein, um ihr Risikoverhalten in den Griff zu bekommen? Was kann man für die Beratungspraxis daraus lernen?
- Was hält Menschen mit Abhängigkeiten davon ab, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen?
- Wie können Angebote in Kenntnis der Widerstände attraktiver gemacht werden?
- Inwieweit belasten verschiedene Formen von Stigma die Entwicklungsphasen von Selbstheilungsprozessen? Welches Suchtverständnis unterstützt Stigma? Wie gehen die Betroffenen mit Stigma um?

Ausgewählte aktuelle Selbstheilungsstudien werden vorgestellt und ein besonderes Augenmerk auf spezifische Formen der Minimalintervention («gestützte Selbstheilung») gerichtet. 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 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 Selbstheilung» 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**, 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 assoziierter Forscher 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. Seine Pionierstudien sind auf SWISSUbase archiviert und zugänglich. 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, 22. Oktober 2026

**Zeit:** 9.15 bis 17.00 Uhr

**Ort:** [Volkshaus](#), Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich

**Kosten:** 220.- Fr. für Mitglieder des Fachverbands Sucht, 330.- Fr. 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.