



Digitale Suchtberatung
für Betroffene und Angehörige



Fabienne Jaax

Referentin & Landeskoordinatorin DigiSucht (Niedersachsen)

www.suchtberatung.digital

AGENDA

1. Projektinformationen und Entwicklungen
2. Funktionen und Besonderheiten auf DigiSucht
3. Demo: Wie funktioniert die Onlineberatung bei DigiSucht?
4. Diskussionsrunde

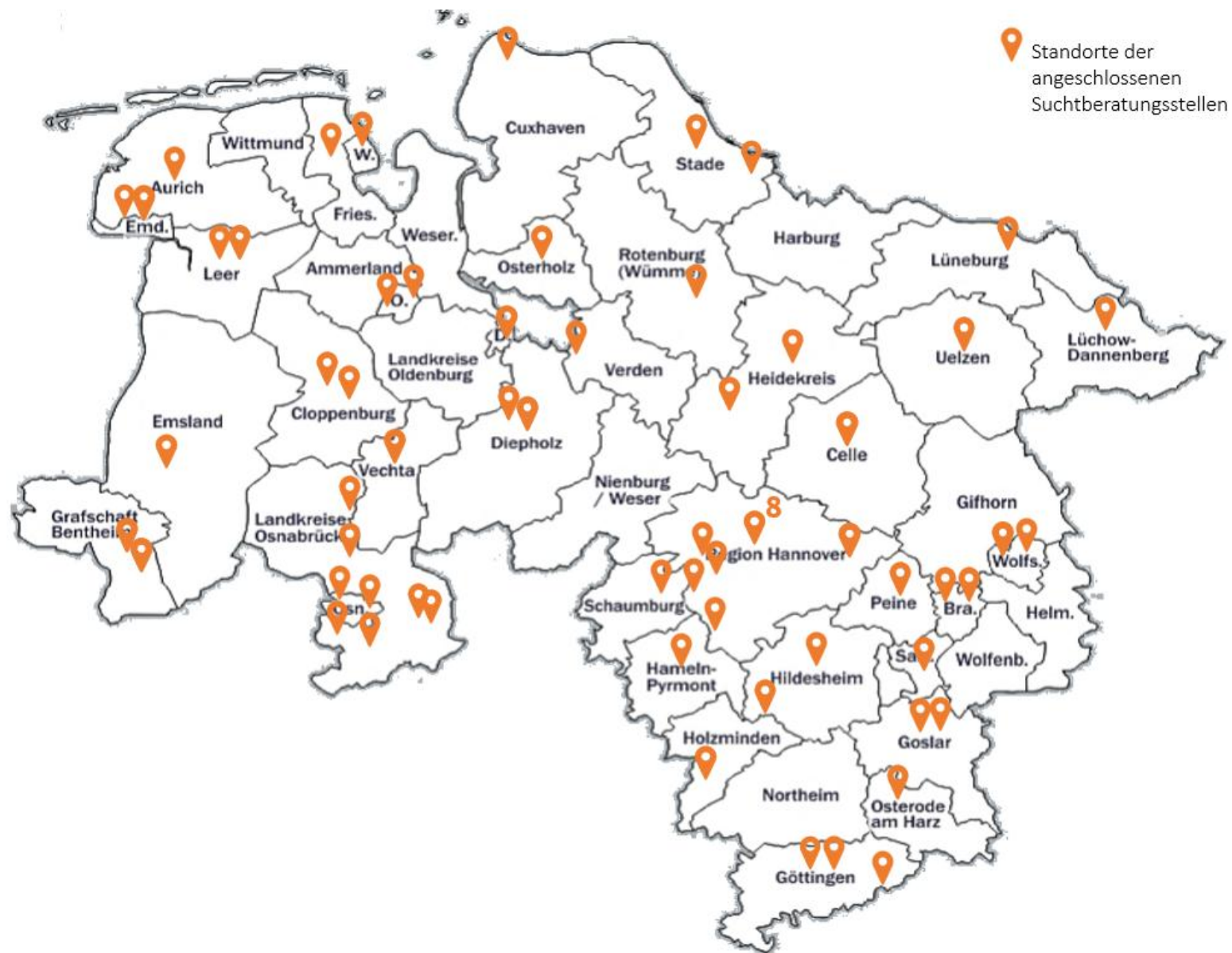


1. PROJEKTINFORMATIONEN UND ENTWICKLUNG

PROJEKTÜBERSICHT DIGISUCHT

- DigiSucht ist ein Projekt zum Aufbau und Implementierung einer trägerübergreifenden & bundesweiten Suchtberatungsplattform
- Projektstart war im Jahr 2020. Entwicklung wurde durch das Bundesministerium für Gesundheit finanziert sowie durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung.
- Aktuelle Finanzierung läuft aktuell über die 13 beteiligten Bundesländer
- Bundesweite Projektkoordination: delphi GmbH
- DigiSucht ist seit Oktober 2022 online

BETEILIGTE SUCHTBERATUNGSSTELLEN IN NIEDERSACHSEN



2. FUNKTIONEN UND BESONDERHEITEN AUF DIGISUCHT

DIGISUCHT



www.suchtberatung.digital

- DigiSucht ist ein niedrigschwelliges und anonymes Angebot für Betroffene und Angehörige
- Landingpage:
 - ✓ Öffentliche Webseite mit Informationen zu Beratungsthemen / Zielgruppen
 - ✓ Selbsttest zum Thema Cannabis und Alkohol
 - ✓ Registrierung/ Login zur Beratung

BESONDERHEITEN DIGISUCHT

- bietet strukturierte digitale Beratungsangebote (digitale Kommunikation + Einsatz digitaler Tools/Übungen)
 - ✓ E-Mail-Beratung (Nachricht)
 - ✓ Chat-Beratung
 - ✓ Video-Beratung

Besonderheiten

- ✓ Terminmanagement
- ✓ Gruppenchats (Nachricht + Video)
- ✓ Dokumentation
- ✓ Digitale Tools

DIGITALE TOOLS: ÜBERBLICK



Erfassen von Ausgangssituation
und Zieldefinition



Risikosituationen und Kontrollstrategien



Konsumtagebuch + Angehörigen-Tagebuch



Notfallkoffer zur
Bewältigung von Rückfällen



Motivationswaage



Aktiv sein



Elternfragebogen + Positive Wahrnehmung



Ampelmodell (Mediennutzung)



Einstiegs- und Nachbefragung

Konsumtagebuch aktuell fokussiert auf:

- Alkohol
- Cannabis
- Mediennutzung
- Glücksspiel

BEISPIEL: KONSUMTAGEBUCH



Konsumtagebuch

Einträge für Christin

< zurück zu den geteilten Inhalten



Montag, 11.08.25 - Sonntag, 17.08.25



zur aktuellen Woche

zum letzten Eintrag

Mo., 11.08.

Alkohol

Nicht konsumiert.

Di., 12.08.

Alkohol

0 Bier(e) 1 Wein(e) 0 Schnaps(e) 0 Likör(e) 0
Biermixgetränk(e) 0 Alkopops

Mi., 13.08.

Alkohol

Nicht konsumiert.

Do., 14.08.

Alkohol

Nicht konsumiert.

Fr., 15.08.

Alkohol

0 Bier(e) 3 Wein(e) 4 Schnaps(e) 0 Likör(e) 0
Biermixgetränk(e) 0 Alkopops

Sa., 16.08.

Alkohol

0 Bier(e) 3 Wein(e) 0 Schnaps(e) 0 Likör(e) 0
Biermixgetränk(e) 0 Alkopops

So., 17.08.

Alkohol

0 Bier(e) 2 Wein(e) 0 Schnaps(e) 0 Likör(e) 0
Biermixgetränk(e) 0 Alkopops

DIGITALE TOOLS: ÜBERBLICK



Erfassen von Ausgangssituation
und Zieldefinition



Risikosituationen und Kontrollstrategien



Konsumtagebuch + Angehörigen-Tagebuch



Notfallkoffer zur
Bewältigung von Rückfällen



Motivationswaage



Aktiv sein



Elternfragebogen + Positive Wahrnehmung



Ampelmodell (Mediennutzung)



Einstiegs- und Nachbefragung

Konsumtagebuch aktuell fokussiert auf:

- Alkohol
- Cannabis
- Mediennutzung
- Glücksspiel

BEISPIEL: TOOL – DER NOTFALLKOFFER

Motivation

Mein Partner soll mir wieder vertrauen.
Ich will endlich mein Studium beenden und mir einen Job suchen.
Ich möchte wieder frei sein!

mehr Gesundheit

Strategien

Ich habe einen guten Tagesplan.
Ich versuche, wenn ich denke "Es ist eh alles egal" direkt mit jemanden darüber zu reden.
Ich treffe mich nicht mehr mit meinen alten Freunden.

Unterstützung

Mein Bruder Ole

Meine neue Selbsthilfegruppe

Kritische Situationen

Wenn ich Streit mit meinem Freund oder meinem Bruder Ole habe

Wenn ich in den Modus kommen: "Mir doch eh alles egal"

Craving

Ich denke an mein Studium und das ich das beenden will.
Ich denke an meine Beziehung und das ich meinen Partner nicht verlieren möchte.
Ich gehe joggen.
Ich mache Atemübungen.
Ich höre einen Podcast.

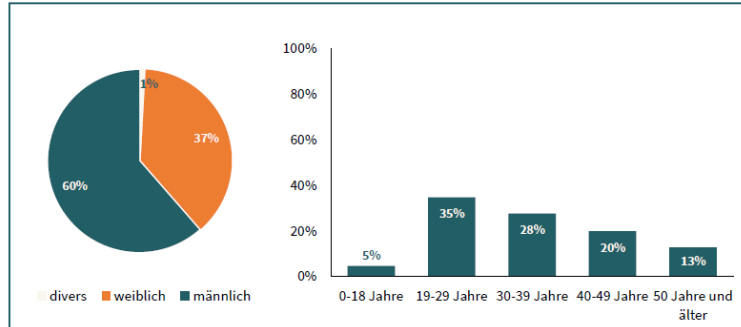
Rückfall: Was tun?

Ich höre sofort auf.

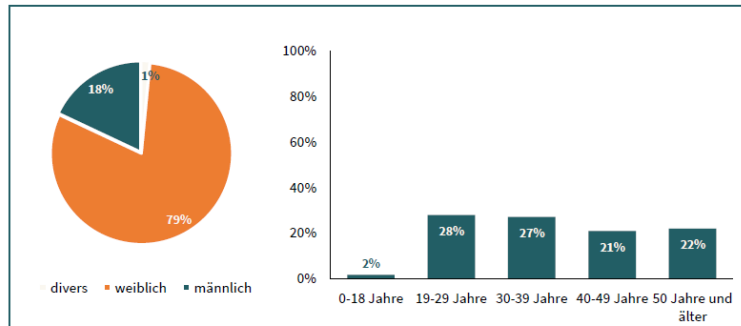
Ich melde mich bei meiner Selbsthilfegruppe oder schreibe meiner Beraterin.

STATISTIK

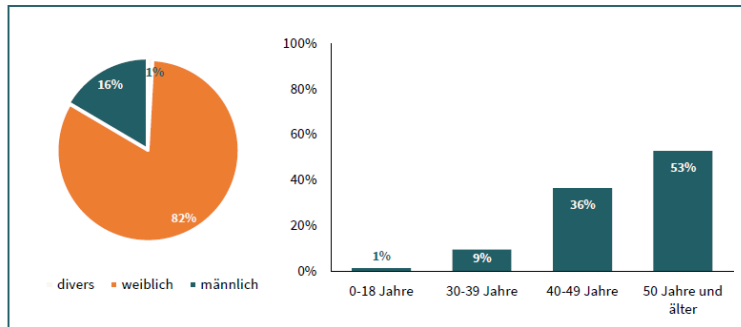
3. Soziodemographische Daten: Betroffene ($n = 1.682$; median = 33 Jahre)



4. Soziodemographische Daten: Angehörige ($n = 468$; median = 37 Jahre)



5. Soziodemographische Daten: Eltern ($n = 233$; median = 50 Jahre)



Bundesweite Anzahl der
Registrierungen (10/25)
21.895

Im Vergleich zu der Suchthilfestatistik
Niedersachsen:

- Mehr Angehörige
- Mehr weibliche Betroffene
- Mehr jüngere Betroffene (19 bis 29-Jährige)
- Kokain wird als Thema häufiger angegeben als in der Beratung vor Ort

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

KONTAKT

Landeskoordination

Fabienne Jaax

Referentin & Landeskoordinatorin DigiSucht

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen

Gruppenstr.4 | 30159 Hannover

Tel.: 0511/ 626266-18

E-Mail: jaax@nls-online.de

