caritasRegensburg

Caritasverband für die
Diözese Regensburg e.V.

beraten
helfen
engagieren

Digitalisierung im Alltag - wo steht die Suchthilfe ?

Marion Santl
Diplom-Psychologin
Psychotherapie (HPG)
Fachambulanz für Suchtprobleme Schwandorf

Übersicht

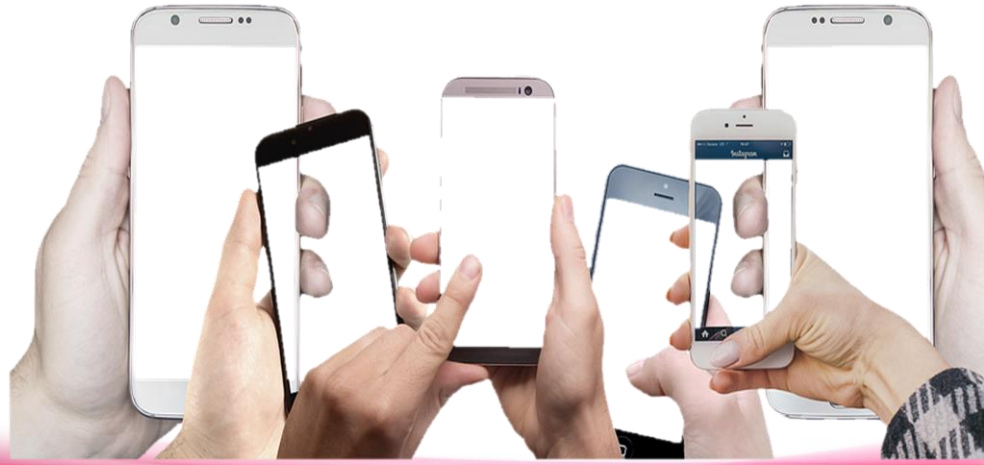
Digitalisierung im Alltag

Was bewirkt die Digitalisierung

Transformation in der Suchthilfe

Suchthilfe digital?! Angebote

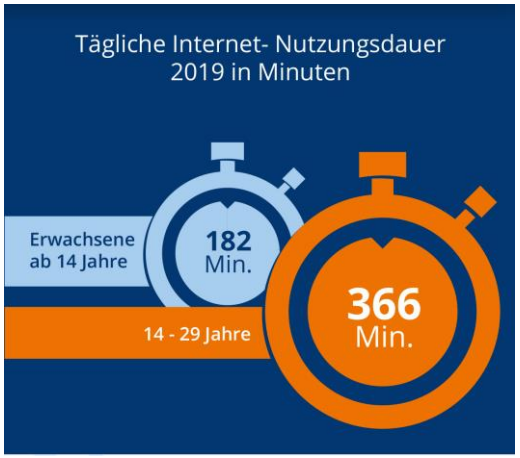
Impulse für die Suchthilfe

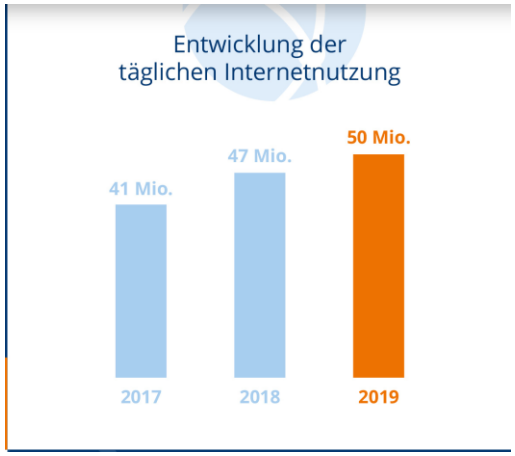


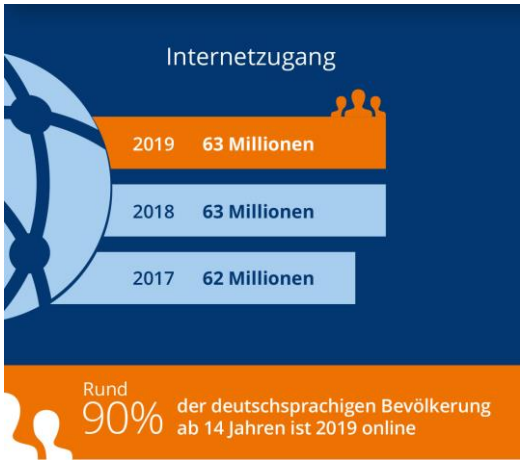
Digitalisierung im Alltag

Onlinestudie ARD & ZDF (2019)

- Über 90% online
- 50 Millionen täglich online
- Digitaler Graben: 10 Millionen offline







Quelle: ARD/ZDF Onlinestudie 2019

intensiver Umgang mit Smartphone und Online-Medien ist selbstverständlich

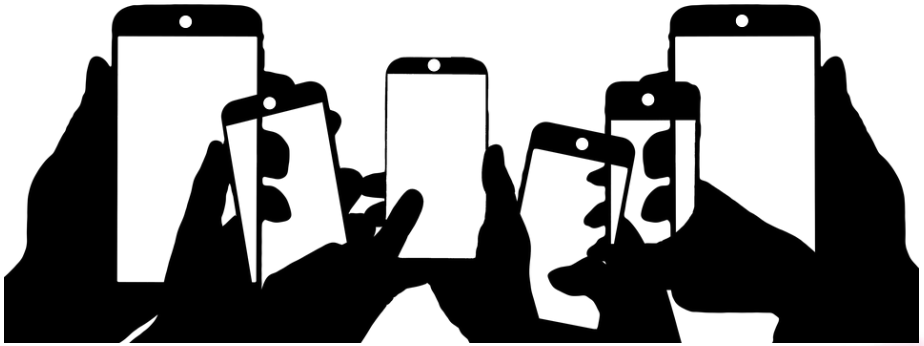
Was bewirkt die Digitalisierung oder Das neue Normal

POPC – Permanently Online, Permanently Connected (C. Klimmt et al.)

- Alltagsleben von Online Medien durchwoben
- Erwartung jederzeit *online & connected* zu sein

Folgen

- Verschwinden von Leerlauf
- Neue Gesprächsnormen
- Digitale Alltagsroutinen



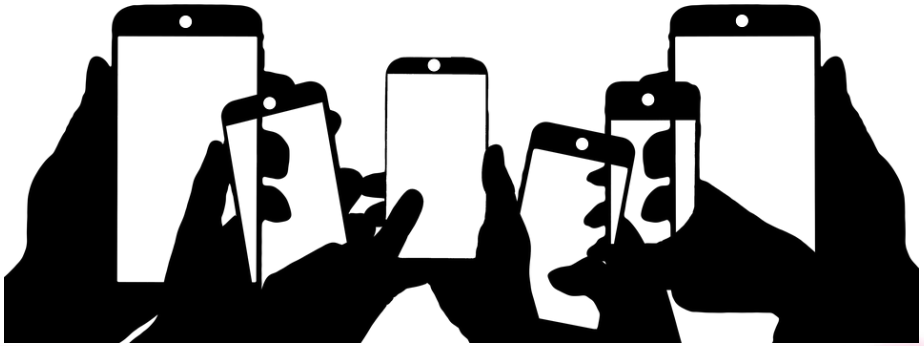
Quelle: pixabay

Das neue Normal – Sucht vs. Habits

Scheinbare Signale für Handysucht

- Unerwachsenes Verhalten
- Anderes Problemlöseverhalten
- Permanenter Austausch zum Thema Handy

Aber:
Neuer digitaler Lebenswandel mit neuen Gewohnheiten!



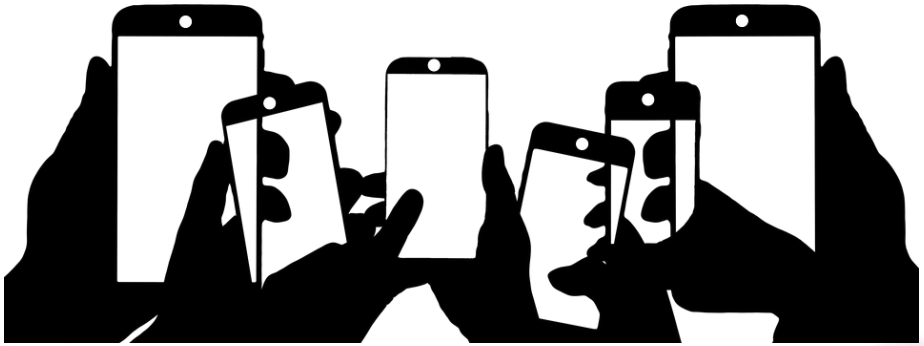
Quelle: pixabay

Was bewirkt die Digitalisierung oder Das neue Normal

Auswirkungen von starken POPC-Habits

- Starkes Vertrauen in das Internet
- Prokrastination
- Informationsüberlastung

Fazit:
Beschleunigung & Intensivierung
Chancen & Herausforderungen



Quelle: pixabay

Transformation in der Suchthilfe

Zentrale Themen

- Wo geht es hin?
- Was braucht es?

Transformation in der Suchthilfe

Quelle: pixabay

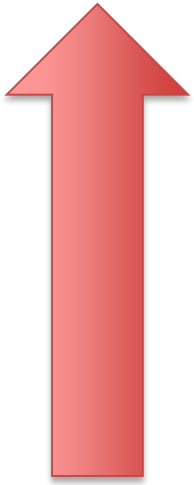
Bisheriger Auftrag & Kompetenzen

- (face-to-face) Beratung
- Regionale Versorgung
- Vermittlung
- Vernetzung

Herausforderungen mit der Digitalisierung

- Digitale Beratung
- 24/7 Erreichbarkeit oder Verfügbarkeit
- Passende und attraktive Angebote
- Fachliche mit technischer Kompetenz verbinden
- Finanzieller Aspekt
- DATENSCHUTZ!

Suchthilfe digital?!



Unterscheidung der Angebote

Online-Interventionen mit geschultem Personal

Selbstgesteuerte Online-Trainings mit Selbsthilfecharakter

Rein psychoedukativ und informative Webseiten

Als „*Stand alone*“ Programme oder als Ergänzung „*Blended Therapy/Counseling*“

Suchthilfe digital?!

Beispiele: Webseiten mit Informationen, (Selbst-)Tests und Chats

Kenn Dein Limit (BzgA)
www.kenn-dein-limit.de

drugcom (BzgA)
www.drugcom.de

Mit *Quit the Shit* und *Change your drinking*

Quelle: kenn-dein-limit.de

Suchthilfe digital?!

Beispiele: APPs

Sauberdrauf (mindzone)

sauberdrauf!
mindzone.in

Quelle: apps.apple.com

cariApp (Caritas München)

Quelle: Caritas München

Suchthilfe digital?!

Beispiele: APPs

Blu
(Blaues Kreuz)

Quelle: blueprevent.com

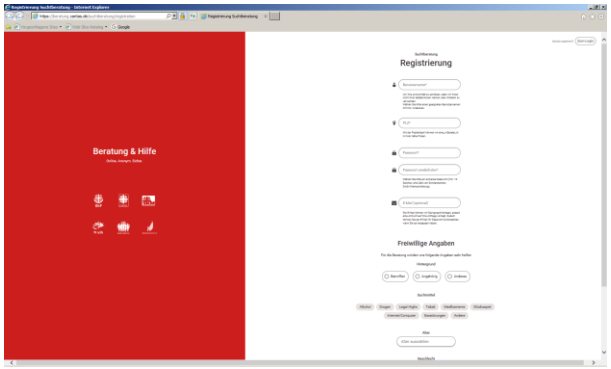
PlayOff
(LSG)

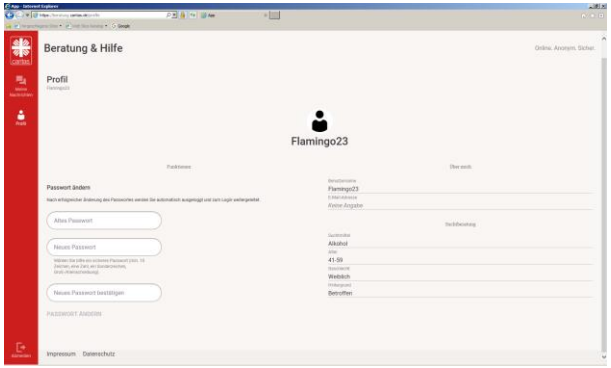
Quelle: verspiel-nicht-dein-leben.de

Suchthilfe digital?!

Beispiele: Beratungsplattformen

Online Beratung der Caritas





Quelle: Caritas Online Beratung

Suchthilfe digital?!

Vorteile

- Niedrigschwelligkeit
- Flexibilität
- Interaktivität
- Anonymität
- Individualisierung

Risiken

- aktives Hilfesuchverhalten
- Fehlanwendungen
- Hohe Abbruchquote
- Unübersichtlichkeit des Angebots

Quelle: pixabay

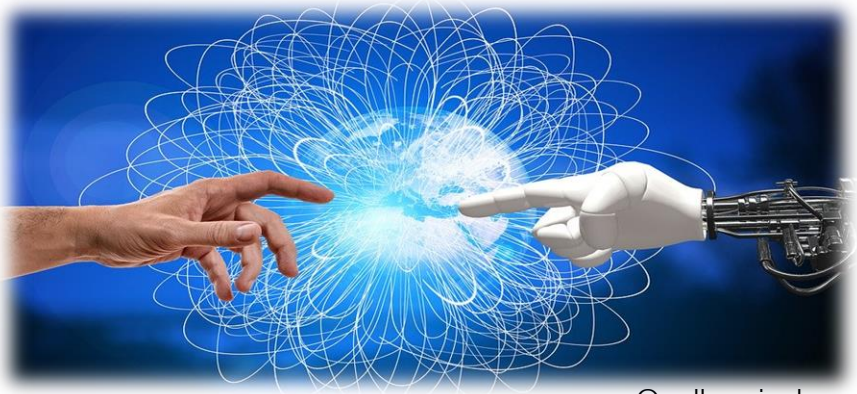
Impulse für die Suchthilfe

Vom *entweder…oder* zum *sowohl…als auch*

Blended Counseling

Definition (nach Hörmann)

Blended Counseling umfasst die systematische, konzeptionell fundierte und passgenaue Kombination verschiedener digitaler und analoger Kommunikationskanäle innerhalb einer Beratung



Quelle: pixabay

Impulse für die Suchthilfe

Vom *entweder…oder* zum *sowohl…als auch*

Blended Counseling

Wirkung (nach Hörmann)

Vorher

- näher an Lebenswelt
- Verbesserter Zugang
- Verbesserte Passgenauigkeit

Während

- Kurzfristige Kontaktmöglichkeit
- → Intensivierung des Beratungsprozesses und Stabilisierung der Beratungsbeziehung
- → Reduzierung der Kontaktabbrüche

Danach

- Höhere Zielerreichung
- Höhere Zufriedenheit
- Verbesserte Nachhaltigkeit
- Verbesserte Nachsorgemöglichkeiten

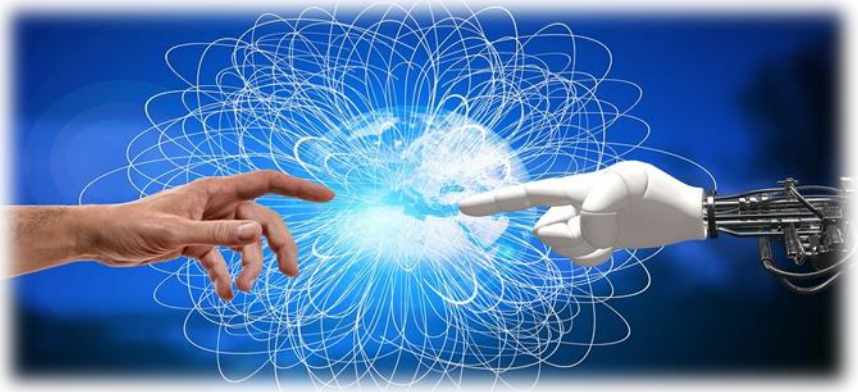
Impulse für die Suchthilfe

….und im betrieblichen Kontext?

- ähnliche Chancen, z.B. Niedrigschwelligkeit, passgenaue Angebote auch zur Überbrückung

- Ebenso Herausforderungen, z.B. Implementierung, Datenschutz

Auch hier: **Nicht aufwiegen, sondern ergänzen!**



Quelle: pixabay

Fazit

- Neuer (digitaler) Lebenswandel mit neuen (digitalen) Gewohnheiten
- Schon einige seriöse und evaluierte digitale Angebote
- Risiken und Chancen

Die digitale Revolution als kultureller Wandel, den wir gestalten können!

Quellen

- ARD/ZDF Online Studie 2019.
- Klimmt, C. Institut für Journalistik und Kommunikationswissenschaft an der Hochschule für Musik, Theater und Medien, Hannover.
- Schmidt-Rosengarten, W. (2018). Suchtarbeit 4.0 Was verändert sich durch die Digitalisierung. Vortrag anlässlich der buss-Jahrestagung 2018.
- Hörmann, M., Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für soziale Arbeit, www.blended-counseling.ch

Ihre Anmerkungen und Anregungen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Kontakt:

Marion Santl

Fachambulanz für Suchtprobleme Schwandorf

m.santl@suchtambulanz-schwandorf.de