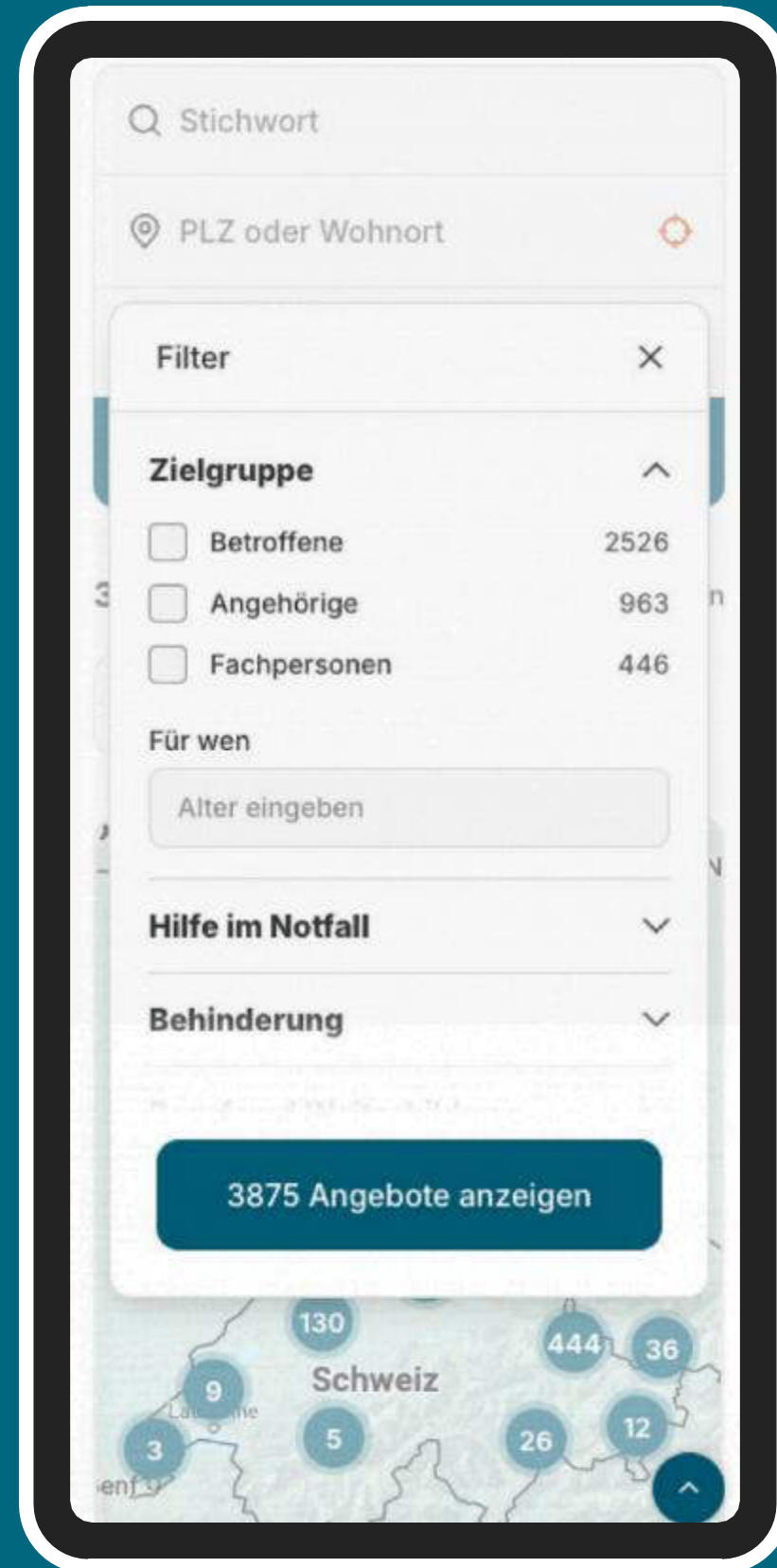


find help – Digitale Orientierung zu Unterstützung

Praxisbeispiel zur digitalen Auffindbarkeit von Beratungs- und Unterstützungsangeboten im Bereich Gesundheit und Soziales

NPG-Vernetzungsanlass 22. Januar 2026, 15.40 Uhr
Jürg Engler und Yvonne Hallenbarter



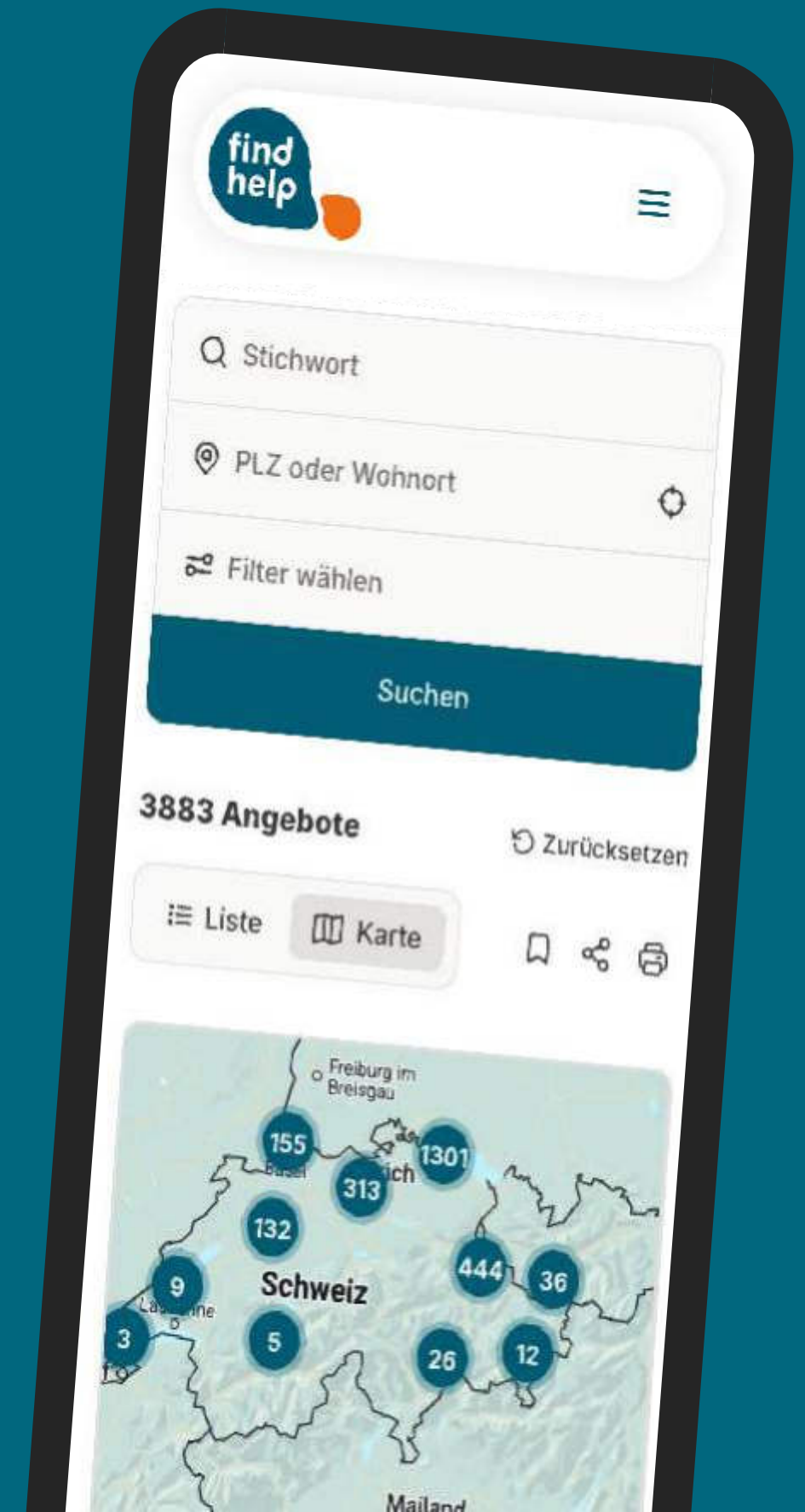


Viele Angebote – wenig Orientierung

Unterstützungsangebote sind zwar vorhanden, jedoch digital fragmentiert und über viele, uneinheitliche Verzeichnisse verteilt. Fehlende Aktualität und Übersicht führen dazu, dass der Zugang zu Hilfe häufig an der Suche scheitert und nicht am bestehenden Angebot.

Dank digitaler Orientierung, frühzeitig zuverlässige Hilfe finden.

find help strukturiert die Vielfalt bestehender Unterstützungsangebote und macht sie zentral, aktuell und wohnortbezogen zugänglich. Die Plattform unterstützt Hilfesuchende und Fachpersonen dabei, passende Angebote schnell und gezielt zu finden. Damit wird der Zugang zu Unterstützung erleichtert und die Nutzung bestehender Angebote verbessert.



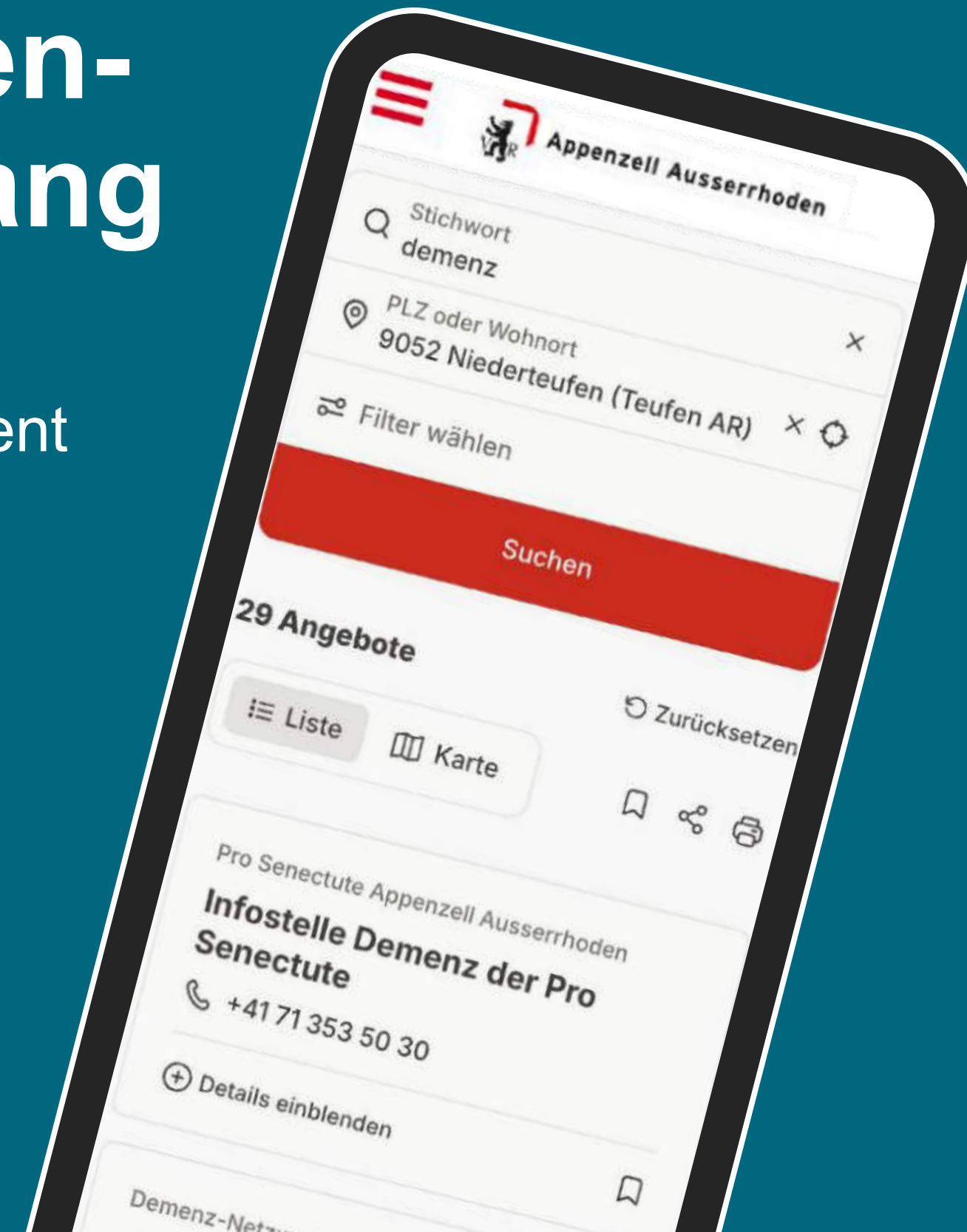
Neue Logik der Orientierung

- Die Perspektive Hilfesuchende steht im Zentrum, statt die Perspektive Verzeichnis / Anbieter.
- Relevant ist das Angebot, nicht der Anbieter.
- Entscheidend ist der Zugang zu Hilfe, nicht der Standort einer Stelle.
- Mit find help sollen eine Vielzahl von Einzelverzeichnissen durch gemeinsam genutzte Daten abgelöst werden können. Datensätze müssen nur noch einmal erfasst werden.



Modulierbare Angebotsdatenbank und mit Mehrfachzugang

- Zentrale, qualitätsgesicherte Datenbasis als Fundament
- Gezielte Filter nach Wohnort, Thema und Zielgruppe
- Integration anhand eines Widgets auf bestehenden Websites von Kantonen und Fachstellen
(Multilandingpages ➡ «digitale Eingangstüren»)



Stichwort sucht

x

PLZ oder Wohnort
9100 Herisau

x

Suchen

🔄 Alles zurücksetzen

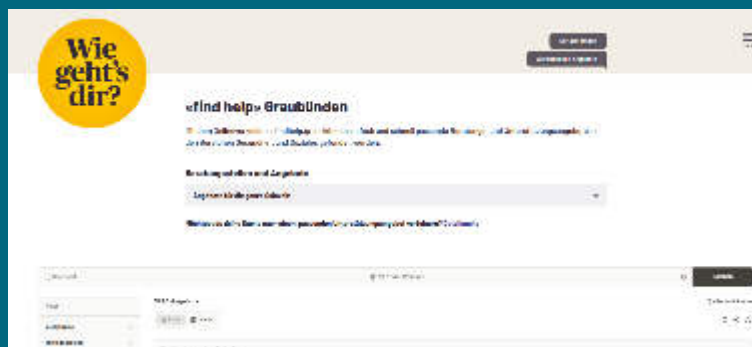
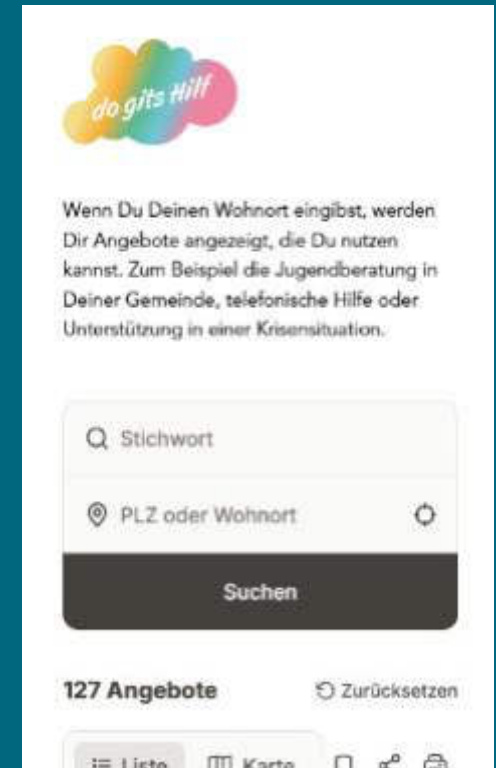
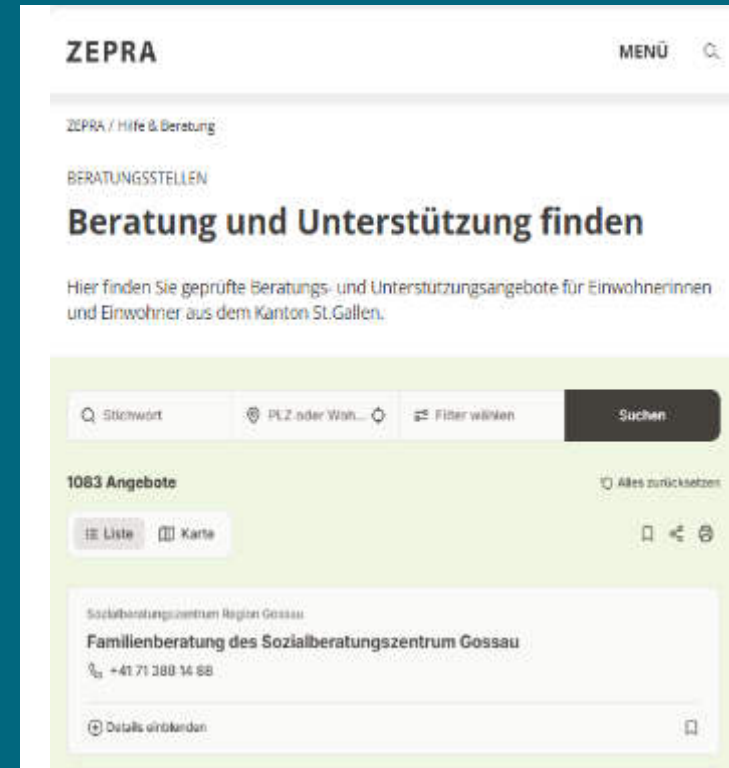
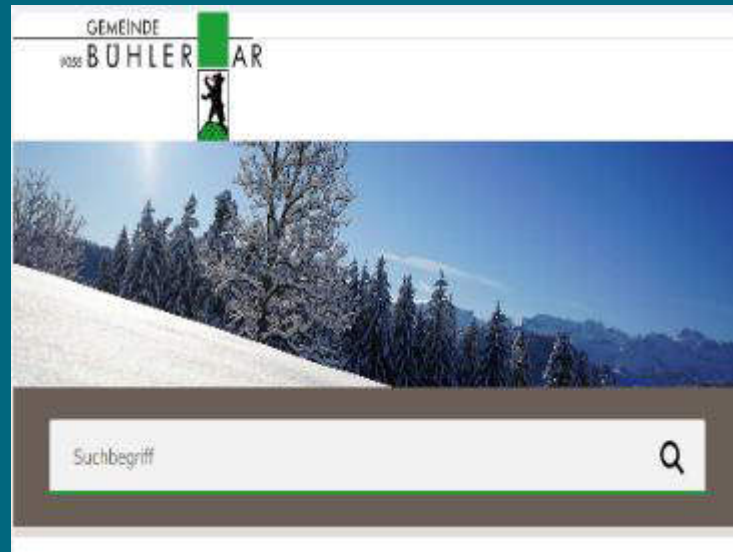
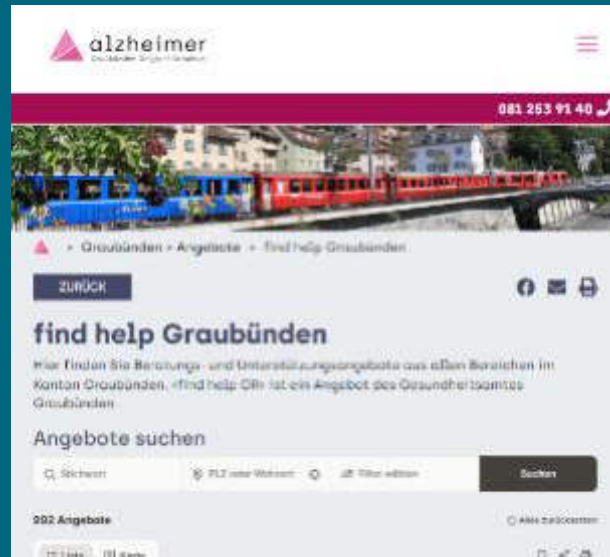
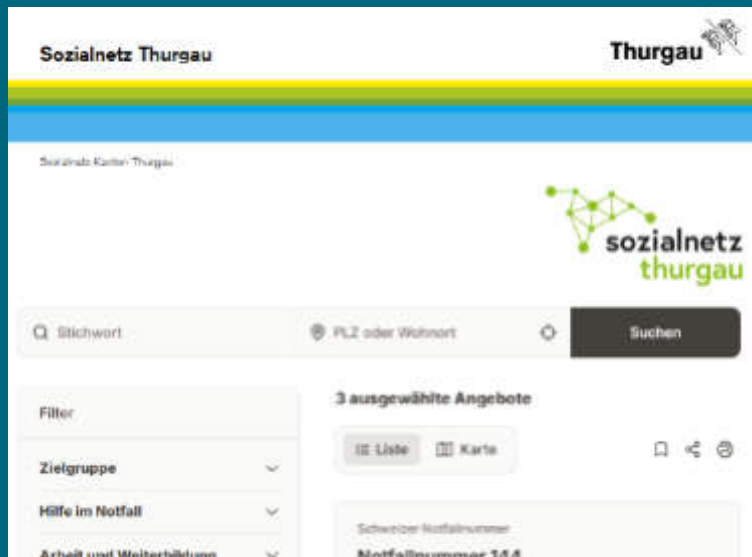
Im Alter

 Karte

 Details einblenden

 Details einblenden

Multilandingpages für niederschwelligen Zugang



Partner



Breite Nutzung einer gemeinsamen digitalen Infrastruktur

Rund **5'800 Angebote** sind geprüft erfasst. find help ist in über **35 Websites** von Kantonen, Gemeinden und Fachstellen integriert und bietet Tausenden Menschen einen zentralen, niederschweligen Zugang zu Hilfe.

In den letzten zwölf Monaten nutzten rund **95'000 Personen** das Suchtool über Landesgrenzen hinweg.



Warum Technik allein nicht reicht

Digitale Plattformen schaffen die technische Grundlage für Orientierung und Zugang, sichern jedoch keine inhaltliche Aktualität. Verlässliche Nutzung entsteht nur dort, wo Datenpflege als kontinuierliche organisatorische Aufgabe verstanden wird und klare Rollen, Zuständigkeiten sowie Governance-Strukturen etabliert sind.

Kinder- und Jugendhilfe St. Gallen (KJH)

Jugendberatung der Kinder- und Jugendhilfe St. Gallen

+41 71 222 53 53

Du kannst dich bei uns melden, wenn du ein Problem hast und nicht weiter weisst oder wenn du jemandem reden möchtest, der nicht zu deinem privaten Umfeld gehört. Gut ist es, die Sorgen nicht lange mit sich alleine herumzutragen.

In der Jugendberatung kannst du alle Themen besprechen, die dich belasten, z.B.

- Stress mit den Eltern oder in der Familie
- Bei persönlichen Schwierigkeiten
- Bei Problemen in der Schule, in der Ausbildung oder im Lehrbetrieb
- Bei Fragen im Bezug auf Freundschaften
- Wenn du Fragen zu deinen Rechten und Pflichten hast
- Bei Budgetfragen

Bei Bedarf vermitteln wir dir auch andere Fachstellen.

Kostenloses Angebot

→ Weitere Informationen zum Angebot

Standorte

Kinder- und Jugendhilfe Standort Sargans
Bahnhofstrasse 9
7320 Sargans

+41 81 720 09 10
beratungsstelle-sargans@kjh.ch
www.kjh.ch

**Welche eigenen Lösungen
oder Projekte kennen Sie,
die durch eine Kooperation
profitieren könnten?**

**Wo sind Projekte in Arbeit,
die nochmals eine Anbieter-
bzw. Angebotsdatenbank
aufbauen möchten?**

Technik im Dienst der Bevölkerungsgesundheit.

Danke für die Aufmerksamkeit.

findhelp.ch
find-help@sg.ch
+41 58 229 89 97



Digitale Vernetzungs- und Austauschplattform

NPG Vernetzungsanlass 2026 «Digitalisierung»; 22. Januar 2026

Søren Lønborg und Flavio Trolese



Søren Lønborg
Co-Projektleiter
Vorstandsmitglied
Stand by You Schweiz



Flavio Trolese
Co-Projektleiter
Panter AG

**STAND
BY YOU**

Schweiz

**Angehörigen und Vertrauten von
Menschen mit psychischen Erkrankungen
in der Schweiz**

Worum es uns geht

Worum es uns geht

um Sie und uns

Worum es uns geht

um Sie und uns

Ihre und unsere Familien

Ihre und unsere Freunde und Kolleg:innen

Worum es uns geht

um Sie und uns

Ihre und unsere Familien

Ihre und unsere Freunde und Kolleg:innen

Worum es uns geht

um Sie und uns

Ihre und unsere Familien

Schmerz und Leid

Ihre und unsere Freunde und Kolleg:innen

Worum es uns geht

um Sie und uns

Ihre und unsere Familien

Schmerz und Leid

Hoffnung

Ihre und unsere Freunde und Kolleg:innen

Worum es uns geht

um Sie und uns

Ihre und unsere Familien

Schmerz und Leid

Verbundenheit

Hoffnung

Ihre und unsere Freunde und Kolleg:innen

Worum es uns geht

um Sie und uns

Ihre und unsere Familien

Schmerz und Leid

Verbundenheit

Hoffnung

Liebe

Wir alle sind zugleich ...

stark und resilient

und

fragil und verletzlich

Jede zweite Person

**entwickelt im Verlauf ihres Lebens
Symptome, die als psychische Krankheit
verstanden werden**

Beziehung

Verbundenheit

Nähe

Hoffnung

Teilhabe

Liebe

59 Prozent der erwachsenen Schweizer Bevölkerung

war schon in der Rolle eines Angehörigen / einer Vertrauter

4.3 Millionen

**STAND
BY** YOU

Schweiz

«Caring Community»



Community Plattform

von und für Angehörige / Vertraute

 **Vernetzung**  **Austausch**  **Unterstützung**



STAND
BY
YOU
Schweiz

HomeAngehörigeGruppenEvents

+🔔👤Flavio⋮

🔍 Suche in meinen Chats ...

Meine 1:1-Chats

Ältere Chats anzeigen

Meine Gruppenchats

STAND
BY
YOU
Schweiz

Neue Nutzer

STAND
BY
YOU
Schweiz

Hosts

STAND
BY
YOU
Schweiz

Lobby

Angehörige im Kanton Zürich -
VASK Zürich

Angehörige in Schaffhausen

Ältere Chats anzeigen

👋

Hallo, schön bist du da.

Das ist unser gemeinsamer Treffpunkt der Stand by You Community. Hier findest du andere Angehörige und Vertraute, kannst Erfahrungen teilen und dich austauschen.

Meine Chats

Hier findest du deine laufenden Chats – 1:1 oder in Gruppen. Klicke auf «Öffnen», um dich am Austausch zu beteiligen.

STAND
BY
YOU
Schweiz

Lobby

Alessia 2 Std

Hallo ihr Lieben, ich hoffe ihr hattet ein span...

Öffnen →

STAND
BY
YOU
Schweiz

Neue Nutzer

Admin 3 Std

Liebe Hosts Dies ist eine automatisch generie...

Öffnen →

Angehörige im Kanton Zürich - VASK Zürich

Hansruedi 5 Std

IMG_0870.jpeg

Öffnen →

Angehörige in Schaffhausen

Petra 7 Std

Hallo ihr Lieben versuche ich...

Öffnen →

Neu in der Community

Hier findest du die neuesten Mitglieder unserer Community. Klicke auf «Profil ansehen», um mehr über sie zu erfahren.

Registriert vor etwa 4 Stunden

Registriert vor 2 Tage

Registriert vor 4 Tage

R

🔍 Suche in meinen Chats...

Meine 1:1-Chats



Ältere Chats anzeigen

Meine Gruppenchats



Neue Nutzer



Hosts



Lobby



Angehörige im Kanton Zürich -
VASK Zürich



Angehörige in Schaffhausen

Ältere Chats anzeigen

Neu in der Community

Hier findest du die neuesten Mitglieder unserer Community. Klicke auf «Profil ansehen», um mehr über sie zu erfahren.

Registriert vor etwa 4 Stunden

25-59 Jahre

Depressionen

Mutter/Vater

Zürich

Profil ansehen →

Registriert vor 2 Tage

Angehöriger meiner Mutter mit paranoider Schizophrenie. Sie ist phasenweise obdachlos, lehnt Unterstützung ab und es gibt ans...

25-59 Jahre

Psychose/Schizophrenie

Tochter/Sohn

Zürich

Profil ansehen →

Registriert vor 4 Tage

und Mutter einer psychisch kranken jungen Erwachsenen. Ein Living Museum...

60+ Jahre

Mutter/Vater

Andere

Zürich

Profil ansehen →

[Zum Angehörigenverzeichnis →](#)

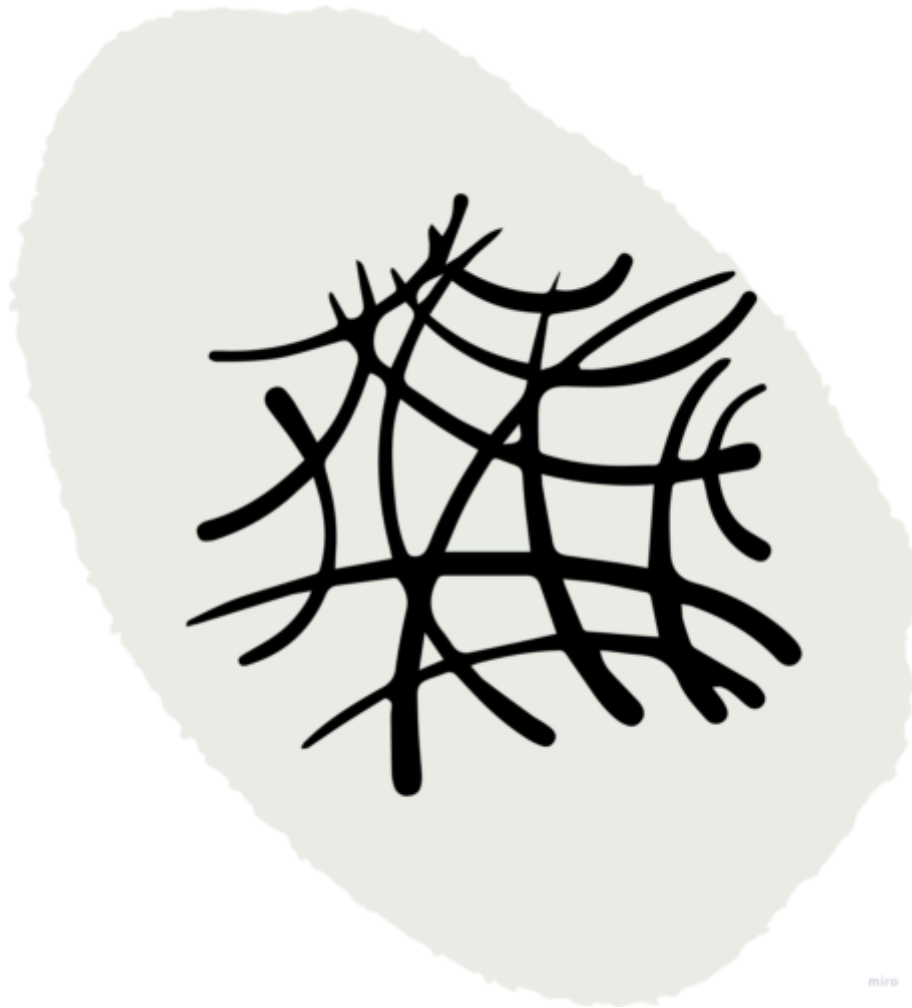
Angehörige, die dich interessieren könnten

Finde Angehörige und Vertraute aus deiner Region, deiner Altersgruppe oder mit ähnlichen Themen.

Angehörige aus deiner Region

Angehörige in deinem Alter

Angehörige mit der gleichen



STAND
BY
YOU
Schweiz

Home Angehörige Gruppen Events

+ 🔔  Flavio ⋮

Suche in meinen Chats ...

Meine 1:1-Chats

Ältere Chats anzeigen

Meine Gruppenchats

 Neue Nutzer

 Hosts

 Lobby

 Angehörige im Kanton Zürich - VASK Zürich

 Angehörige in Schaffhausen

Ältere Chats anzeigen

Angehörige, die dich interessieren könnten

Finde Angehörige und Vertraute aus deiner Region, deiner Altersgruppe oder mit ähnlichen Themen.

Angehörige aus deiner Region

Finde andere Angehörige in deiner Region **Zürich**, die dich interessieren könnten.

Angehörige in deinem Alter

Finde andere Angehörige in deiner Alterskategorie **25-59 Jahre**.

Angehörige mit der gleichen Angehörigenrolle

Oft ist es hilfreich, sich mit anderen Angehörigen in der gleichen Angehörigenrolle austauschen zu können. So z.B. **Freundin**.

[Zum Angehörigenverzeichnis →](#)

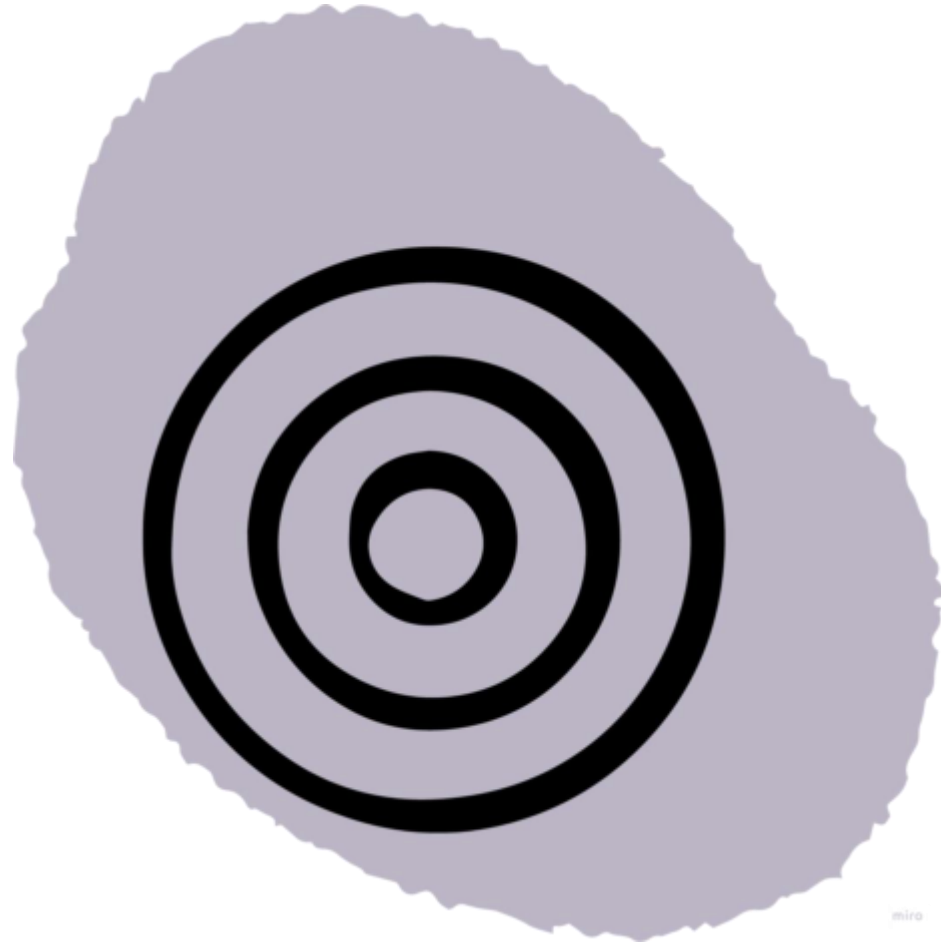
Gruppen, die dich interessieren könnten

Hier findest du Gruppen, die zu deinen angegebenen Themen passen könnten. Klicke auf «Gruppe beitreten», um deine Erfahrungen zu teilen und dich auszutauschen.

 **Narzissmus-Spektrum – Erfahrungen aus nächster Nähe**
Menschen, die im Narzissmus-Spektrum

 **Schizophrenie**
Hallo, mein Sohn erkrankte im Alter von

 **Erfolge feiern**
Welche Erfolge feierst du? Lass es die



🔍 Suche in meinen Chats ...

Meine 1:1-Chats



Ältere Chats anzeigen

Meine Gruppenchats



Ältere Chats anzeigen

Angehörige und Vertraute

🔍 Nach Name suchen

Exportieren

Filter

S

Salvatore

Hallo, ich bin der Salvatore 64, bin Sanitärinstallateur und gesund. Bin immer noch sehr Aktiv im Berufsleben, würde aber liebend gerne, mehr mit m...

Abhängigkeitskrankheiten
Angststörungen
Depressionen
Zürich

Profil ansehen →



ADHS
Autismus-Spektrum-Störungen
Bipolare Störungen
Depressionen

Profil ansehen →



Angststörungen
Bipolare Störungen
Depressionen
PTBS

Profil ansehen →



Hallo! Ich bin angehörige Partnerin und Mama von zwei Teenie-Girls, Young Carer wie sie im Buche stehen. Ich bin seit Mai

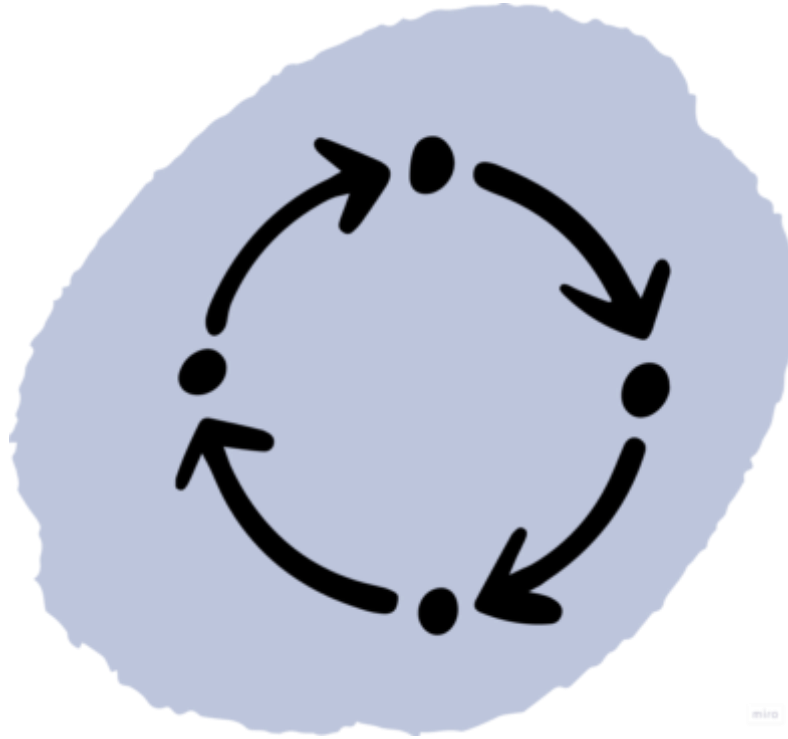
M

Mary

Psychosen/Schizophrenie
Andere
Zürich
60+ Jahre



Nordwestschweiz
ADHS
Angststörungen



STAND
BY
YOU
Schweiz

HomeAngehörigeGruppenEvents

+

🔔

 Flavio

⋮

🔍 Suche in meinen Chats...

Meine 1:1-Chats











Ältere Chats anzeigen

Meine Gruppenchats

STAND
BY
YOU

Neue Nutzer

STAND
BY
YOU

Hosts

Angehörige in Schaffhausen

STAND
BY
YOU

Lobby

Angehörige im Kanton Zürich - VASK Zürich

Ältere Chats anzeigen

Januar

04
JAN

Angehörigengruppe im Aargau

Hallo und schön dass du hier hereinschaust. Ein Raum für dich als Angehörige*r Angehörige von psychisch...

🕒 04.01 14:00 – 31.01 23:00

📧 info@vaskaargau.ch

Mutter/VaterPartnerinNordwestschweiz

Details ansehen →

22
JAN

Filmabend Verein Angehöriger und Vertrauter Graubünden

Less Dich mitnehmen auf die Adament in Paris.

🕒 17:30 – 19:30

📍 Klinik Waldhaus, Hauptgebäude, 7000 Chur

Detaultweiz

Details ansehen →

27
JAN

Selbsthilfe & Beratungstreffpunkt für Angehörige und Vertraute von Menschen mit psychischen Erkrankungen - organisiert von VASK Zürich

Möglichkeit sich mit Angehörigen auszutauschen, zu erfahren dass man nicht alleine ist und Kontakte zu...

🕒 19:00 – 21:00

📍 Selbsthilfe Zürich beim Klusplatz - Jupiterstrasse 42, 8032 Züri...

18-24 Jahre25-59 Jahre60+ JahrePTBS...

Details ansehen →

31
JAN

Angehörigengruppe Schaffhausen

Unser monatliches Treffen bietet Raum für Gespräche, Verständnis und das Gefühl, nicht allein zu sein. Wenn...

🕒 16:00 – 18:00

📍 Restaurant Fassbeiz Stadt Schaffhausen (2. Sitzungszimmer)

18-24 Jahre25-59 Jahre60+ JahreEssstörungen...

Details ansehen →

Februar

Liebe [Name]

Ich fühle mit dir. Ganz fest! Leider habe ich genau solche Geburtstage in der Vergangenheit auch erlebt! Das Herz bricht einem in diesen Momenten. Die Distanz zur Lebensrealität des eigenen Kindes tut so weh! Diesen unendlich schweren Weg gemeinsam zu gehen braucht zu viel Kraft!

Mein Sohn ist jetzt 21 und (wieder einmal) sehe ich Licht am Ende des Tunnels. Das Leben dieser jungen Menschen verändert sich. Wir können an ihrer Seite mitgehen, begleiten, hoffen und da sein.

In Gedanken bin ich bei dir! [Name]

Liebe Alle die mir so engagiert geschrieben habt...

Ich hatte gestern ein gutes Telefonat mit meinem Sohn und konnte mit ihm über meine Ängste und Bedenken sprechen. Ich glaube es sind vor allem meine eigenen Erwartungen, die ich loslassen muss, um nach vorne zu blicken und meinem Sohn mit Liebe und Mitgefühl zu begegnen. Eure Beiträge in diesem Chat sind für mich wertvoll - den es hilft mir in schwierigen Situationen an all die anderen Menschen zu denken, die ähnliches oder schlimmeres durchgemacht haben. Dadurch fühle ich mich weniger allein und das ist sehr tröstlich. Ich finde es daher super, dass es diese Community Plattform gibt. Sie bietet eine Ergänzung zu den Monatstreffen. Ich hoffe, dass möglichst viele Angehörige davon profitieren werden.

Herzliche Grüße 





🔍 Suche in meinen Chats ... ✕

Meine 1:1-Chats



Ältere Chats anzeigen

Meine Gruppenchats

-  Neue Nutzer
-  Hosts
-  Lobby
-  Angehörige im Kanton Zürich - VASK Zürich
-  Angehörige in Schaffhausen

Ältere Chats anzeigen

Über uns

Wir sind eine Community-Plattform für Angehörige und Vertraute von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Unser Ziel: Einen Ort schaffen, an dem Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zusammenkommen – um sich auszutauschen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Unsere Hosts

Die Hosts begleiten dich in unserer Community. Sie stehen dir bei Fragen oder Anliegen gerne zur Seite – und du kannst sie jederzeit direkt im Chat anschreiben. Bitte denk daran: Alle Hosts engagieren sich freiwillig und sind nur wenige Stunden pro Woche aktiv. Es kann also manchmal etwas dauern, bis du eine Antwort erhältst. Danke für dein Verständnis und deine Geduld.



Heyhey, ich bin Angehörige Mama eines Sohnes im Autismus-Spektrum (Jg.16) sowie eines neurotypischen Sohnes (Jg.18). Täglich wachse ich an den Hera...

Depressionen Mutter/Vater
Mittelland 25-59 Jahre ...



Hey zusammen 🌟 Mein Name ist ... Ich trage eine mehrfache Angehörigenrolle. Ich kenne Themen wie ADHS/ADS, Borderline, Angststörungen, Autismu...

Angststörungen Depressionen
Selbstverletzungen Suizidalität ...



Hey, mein Name ist ... Ich bin 21 Jahre alt und komme aus der Nähe von Aarau. In meiner Freizeit lese und schreibe ich sehr gerne, was ein gut...

Angststörungen Depressionen
Selbstverletzungen Andere ...

Direktnachrichten (1:1)

Zeigt die Anzahl neuer Nachrichten innerhalb von 1:1-Konversationen. Hohe Werte deuten auf einen regen Austausch hin.

Wöchentlich

Monatlich



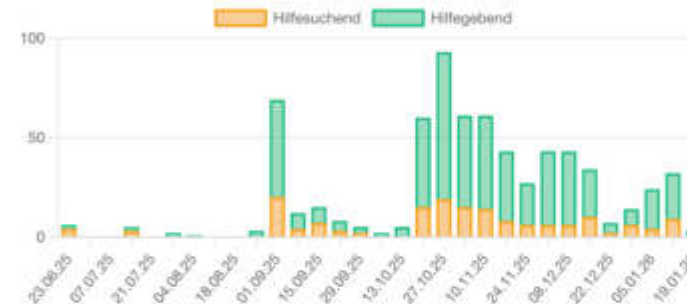
Unterstützungs-Dynamik

[Alle Klassifikationen ansehen](#)

Zeigt das Verhältnis zwischen Beiträgen mit Hilfe anbietendem Charakter und solchen mit Hilfe gebendem Charakter.

Wöchentlich

Monatlich



Liebe Hosts

Dies ist eine automatisch generierte Nachricht.

Unsere KI hat am 16. January 2026 um 14:20 eine Nachricht erkannt,
die möglicherweise aus der Perspektive einer selbst betroffenen
Person verfasst wurde.

KI-Begründung:

Der Text beschreibt eindeutig eigene Stimmungsschwankungen
und Gefühle der Ohnmacht aus der Ich-Perspektive. Die Fragen
nach dem eigenen Anteil und den Grenzen deuten auf eine
Auseinandersetzung mit eigenen inneren Zuständen hin, was
typisch für eine Betroffenenperspektive ist.

Nachrichteninhalt:

Geht es euch auch so wie gerade mir?
Ich starte voller Energie in den Tag, aber sobald ich nach
Hause komme, kippt meine Stimmung. Die Atmosphäre zieht mich
runter und ich fühle mich machtlos dagegen.

Mich beschäftigt gerade sehr:
was ist mein Anteil – und wo sind meine Grenzen?
Habt ihr Wege gefunden, damit umzugehen oder Abstand zu
schaffen, ohne euch innerlich zu entfernen?

[>> Zur Nachricht anzeigen und überprüfen](#)

Take aways

Take aways

1. «Start with WHO»



👉 WHO 👉 WHY 👉 HOW 👉
WHAT



Take aways

1. «Start with WHO»
2. Methodik, Methodik, Methodik!
 Community-Weaving

Community Weaving

community-weaving.org



Take aways

1. «Start with WHO»

2. Methodik, Methodik, Methodik!

- 👉 Community-Weaving
- 👉 Double Diamond (Designprozessmodell)
- 👉 Agile Umsetzung (Scrum, TDD)
- 👉 KI = 30% schnellere u. günstigere Entwicklung

Take aways

1. «Start with WHO»

2. Methodik, Methodik, Methodik!

- 👉 Community-Weaving
- 👉 Double Diamond (Designprozessmodell)
- 👉 Agile Umsetzung (Scrum, TDD)
- 👉 KI = 30% schnellere u. günstigere Entwicklung

3. Community-Weaving ab Tag 1

Take aways

1. «Start with WHO»

2. Methodik, Methodik, Methodik!

- 👉 Community-Weaving
- 👉 Double Diamond (Designprozessmodell)
- 👉 Agile Umsetzung (Scrum, TDD)
- 👉 KI = 30% schnellere u. günstigere Entwicklung

3. Community-Weaving ab Tag 1

4. KI als Community-Building-Assistent nutzen



community.stand-by-you.ch

SafeZone.ch

Online-Beratung zu Suchtfragen

Alwin Bachmann, Stv. Leiter Infodrog
22. Januar 2026, NPG-Vernetzungsanlass 2026

Nationale Ebene

Das Online-Beratungsangebot von SafeZone.ch

Zielgruppen:

- Betroffene
- Angehörige und Nahestehende
- Fachpersonen der Regelversorgung*

*Psychische Gesundheit, Sozialberatung / -hilfe, Arbeitsintegration, Schulbereich, u.a.

Kompetent, sicher, anonym: SafeZone.ch ist Ihre Online-Plattform für Suchtberatung



SafeZone.ch bietet Online-Beratung zu Suchtfragen. Für Betroffene, deren Angehörige und Nahestehende, für Fachpersonen und Interessierte. Die Beratung ist kostenlos und anonym.

Die Online-Plattform wurde vom Bundesamt für Gesundheit und Infodrog in Zusammenarbeit mit verschiedenen Suchtfachstellen und Kantonen entwickelt.

Sie können unsere kostenlose und anonyme Online-Beratung nutzen, in Fragen und Antworten nach Erfahrungen und Tipps suchen, eigene Fragen öffentlich stellen oder sich mit einem Selbsttest orientieren.

Zur Online-Beratung

Ihre Fragen und unsere Antworten zu Abhängigkeit, Substanzkonsum und Hilfe bei Suchtproblemen:

Hallo, ich habe mal eine Frage und zwar habe ich die letzten zwei Wochen öfter Speed genommen letzte Woche 3 Tage hintereinander, dann habe ich 4 Tage Pause...

Ich organisiere ein Familienfest. Mein alleinstehender Bruder hat zurzeit massive Alkoholprobleme. Es besteht das Risiko, dass er sich dort betrinkt und mich in eine...

Ich würde gerne wissen, welche Möglichkeiten der Selbsttherapie es bei Mediensucht oder starker Abhängigkeit gibt, wenn man keine autoritäre Person hat, die den Ko...

Lokale Suchtfachstellen:

- Online-Beratungsleistungen

Infodrog:

- Operative Leitung und Koordination
- Betrieb und Entwicklung
- Qualitätssicherung und Datenschutz

BAG, Kantone:

- Strategische Steuerung
- Finanzierung

Fachbeirat

- Fachliche Unterstützung bei grösseren Entwicklungen

Massnahmenplan Nationale Strategie Sucht 2015-2028

Massnahme

2.2 Fördern der digitalen Prävention und Beratung

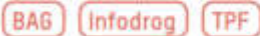
Das BAG fördert die Nutzung digitaler Kanäle. Dies mit dem Ziel, den Zugang zu qualitativ hochstehender Beratung zu erleichtern und dadurch möglichst viele Menschen zu erreichen, die Fragen im Zusammenhang mit Sucht haben. Online-Angebote ergänzen komplementär die Angebote vor Ort und tragen dazu bei, dass die Zielgruppen niederschwellig erreicht werden.

Aktivitäten

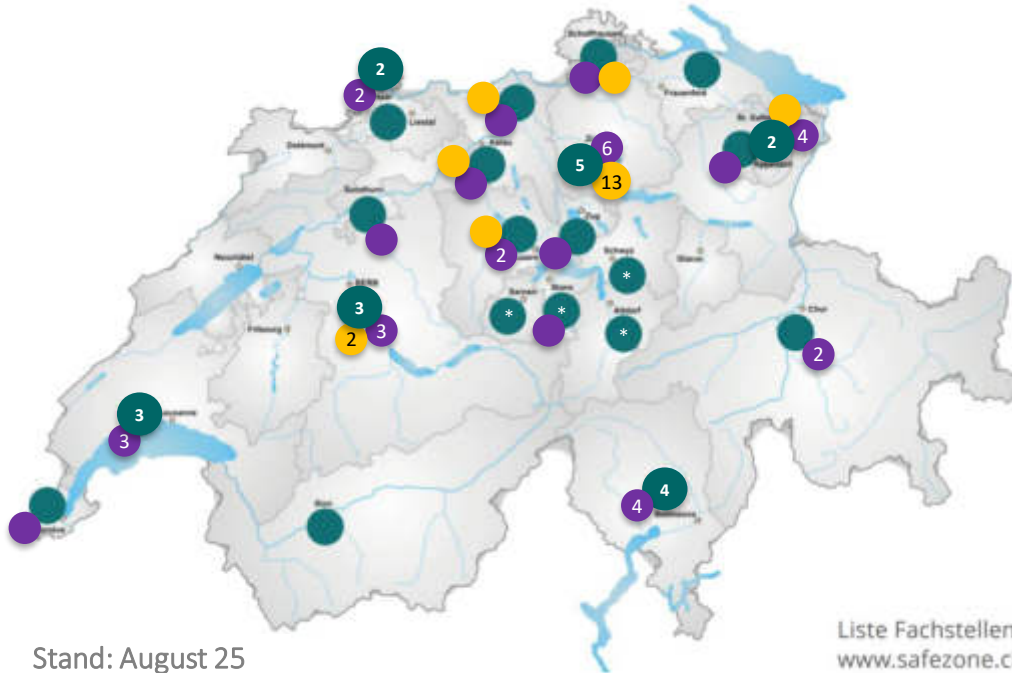
2.2.1 SafeZone.ch: Das BAG unterstützt die Online-Beratung zu Suchtfragen, die zusammen mit Infodrog, Kantonen und Beratungsinstitutionen durchgeführt und laufend ausgebaut wird. Mit digitaler Beratung, Information, Selbstmanagement und Blended Counseling werden diverse Zielgruppen erreicht.

2.2.2 Stopsmoking.ch: Der TPF unterstützt das nationale Beratungszentrum Rauchstopp. Dieses bietet eine telefonische Rauchstoppberatung sowie Online-Beratungen an. Raucherinnen und Raucher erhalten kostenlos professionelle Beratungsangebote und finden fundierte Informationen und Selbstmanagement-Tools.

FEDERFÜHRUNG:



Fachnetzwerk und nationale Abdeckung



Online-Beratung SafeZone

67 Fachpersonen

31 Fachinstitutionen

(*Finanzielle Beteiligung im Verbund)

385 Stellenprocente

(DE 260 % / FR 75 % / IT 50 %)

SafeZone lokal

>200 Fachpersonen

31 Fachinstitutionen (+3 im Aufbau)

NoA-Coach-App lokal

20 Fachinstitutionen

FR: +5 im Aufbau

Beratung: online, sicher, anonym

Sie möchten Ihr Anliegen schriftlich und zeitlich ungebunden einer Beraterin oder einem Berater mitteilen?

Dann nutzen Sie unsere kostenlose und anonyme Online-Beratung. Sie können uns zu jeder Tageszeit schreiben. Wir beraten und unterstützen Sie.

[Persönliche Online-Beratung starten](#)

Sie haben bereits ein Benutzerkonto? [»Zum Login](#)



Wie funktioniert die Online-Beratung?

Unsere Online-Beratung ist kostenlos und anonym. Sie erhalten eine professionelle Beratung durch eine Suchtexpertin oder einen Suchtexperten. Die Kommunikation erfolgt datengeschützt. Ihre Daten werden nicht weitergegeben, Dritte können nicht mitlesen.

Schritt 1: Erstellen Sie ein persönliches und sicheres Online-Konto

Damit Sie von einer sicheren Online-Beratung profitieren können, legen Sie bitte einmalig ein Konto an ([»Konto anlegen](#)). Dabei müssen Sie keine persönlichen Daten hinterlassen, d.h. Sie müssen Ihre Identität nicht preisgeben.

Schritt 2: Schreiben Sie uns Ihre Anfrage

Schreiben Sie uns Ihre Fragen und Anliegen zum Thema Konsum und Sucht (z.B. Alkohol, Cannabis, Kokain oder andere Drogen; Glücksspiel oder Medienkonsum). Sie erhalten von Montag bis Freitag innerhalb von 3 Tagen eine Antwort von einer Beraterin oder einem Berater. An Feiertagen kann es länger dauern.

Schritt 3: Lesen Sie unsere Antwort und setzen Sie die Online-Beratung mit uns fort

Um unsere Antwort lesen zu können, müssen Sie [eingeloggt](#) sein. Um Ihre Daten zu schützen, können wir

Beratungsangebote von SafeZone.ch

Bedürfnis der ratsuchenden Person	Angebot auf SafeZone.ch	Link
Individuelle Beratung und Begleitung	a) Anonyme Online-Beratung	a) safezone.ch/de/beratung
Persönliche Beratung bei lokaler Fachstelle	b) Online-Direktkontakt bei einer lokalen Fachstelle c) Adressdatenbank	b) safezone.ch/de/blended-counseling c) suchtindex.infodrog.ch/de
Selbsteinschätzung und Selbstmonitoring	d) Selbsttest zu Alkohol, Tabak, Cannabis, Stress e) Links zu Selbstmanagement-Tools	d) safezone.ch/de/selbsttests/coach-waehlen e) Verschiedene Unterseiten, z.B. safezone.ch/de/selbsttests/alkohol
Information	f) Informationen zu Substanzen, Verhaltenssucht, Drug-Checking, Umgang mit Angehörigen	f) Verschiedene Unterseiten, z.B. safezone.ch/de/suechte-und-substanzen/alkohol
Selbsthilfe – Erfahrungen anderer	g) Öffentliche Fragen und Antworten h) Links zu Selbsthilfeangeboten	g) safezone.ch/de/fragen-und-antworten h) safezone.ch/de/selbsthilfe

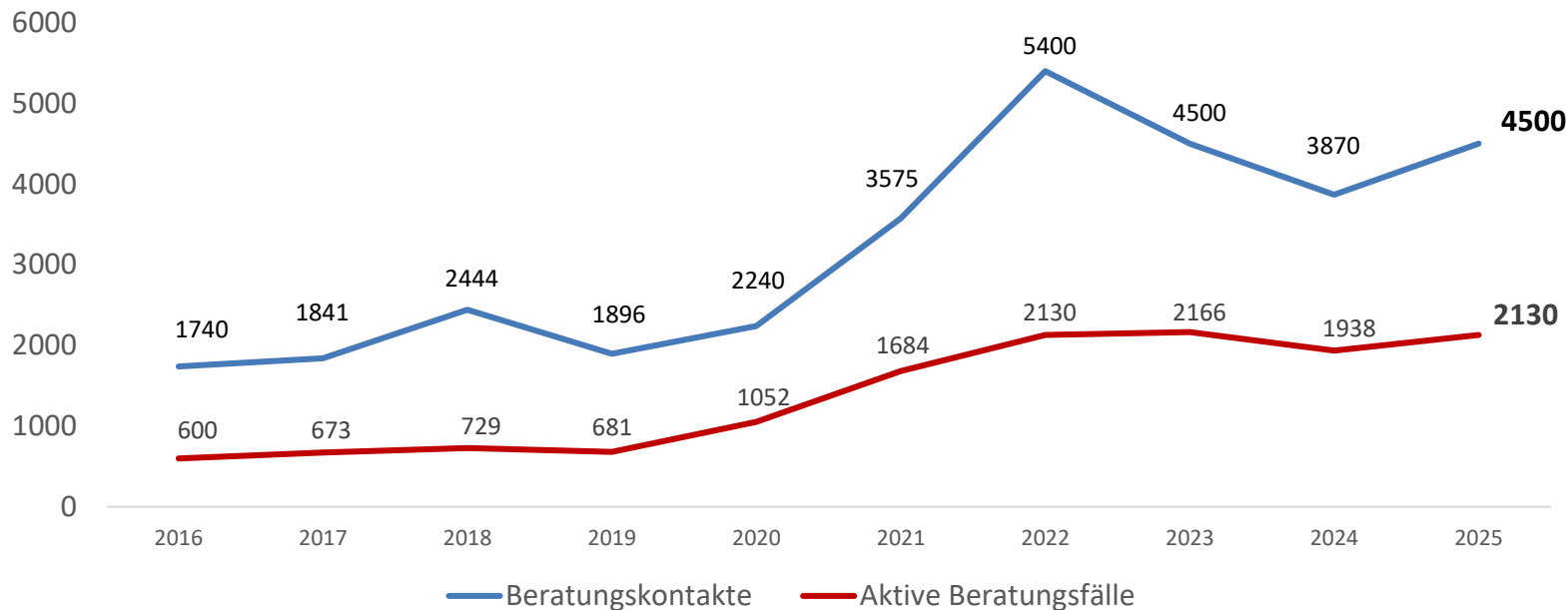
Nutzen für die Zielgruppen

- **Senkung der Zugangsschwelle** zur professionellen Hilfe
 - Einfacher und anonymer Erstkontakt → reduziert Scham und Angst vor Stigmatisierung
 - Erreicht Personen, die (noch) keine spezialisierten Angebote aufsuchen
- **Frühzeitige Hilfe** bei riskantem Konsum → senkt das Risiko einer Chronifizierung
- **Überbrückung der Wartezeit** für eine weiterführende Beratung oder Therapie
- **Aufrechterhaltung des Kontakts** durch schriftlichen Austausch

Nutzungszahlen

Entwicklung Nutzungszahlen

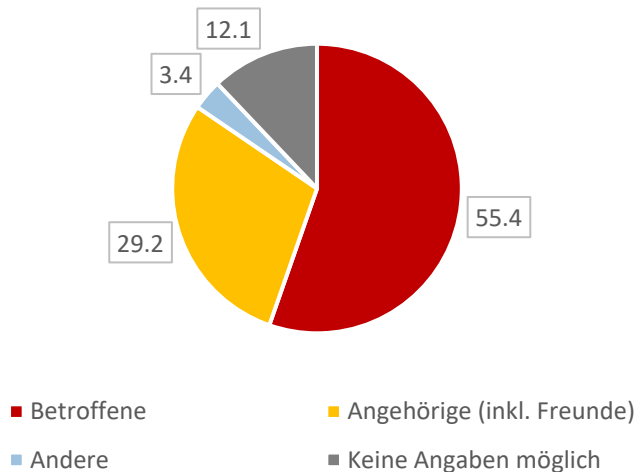
(SafeZone national / ohne lokale Nutzung)



2024: DE = 75%; FR = 16%; IT = 9%

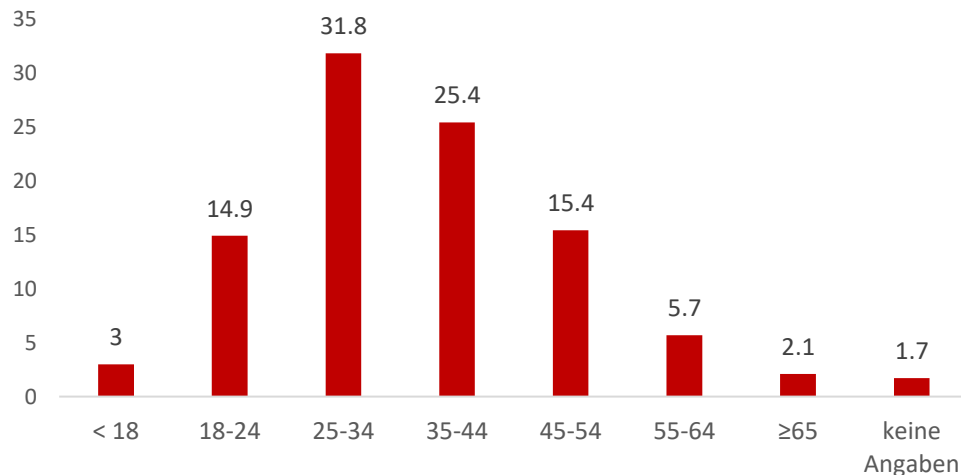
Profil der Ratsuchenden 2024 (n=1938)

Hilfesuchende Person (%-Anteile)



m = 42.4%; w = 53.3%; nicht-binär = 0.6%; k. A. = 3.7%

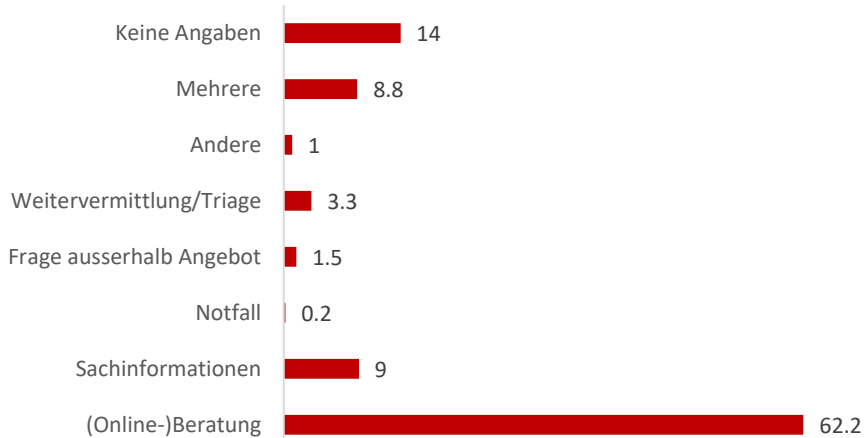
Alter (%-Anteile)



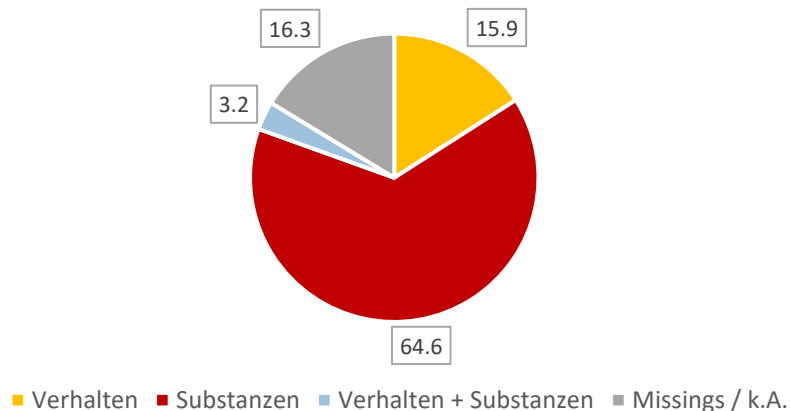
Ø-Alter Betroffene = 34.7J.; Ø-Alter Angehörige = 38.9J.; Range = 10J.-83J.

Ziel und Inhalt des Kontakts 2024 (n=1938)

Ziel des Kontakts (%-Anteile)



Verhältnis Substanz- und Verhaltenssüchte (%-Anteile)



Detaillierte Nutzungs-Statistiken siehe:

https://www.infodrog.ch/files/content/safezone_de/safezone-factsheet-2025.pdf

Problemlagen und Bedürfnisse der Klient:innen

Häufigste Problemlagen und Anteil am Gesamttotal der Beratungsfälle:

- Mehrere Problemlagen (rund ein Drittel)
- Suchtproblematik / Abhängigkeit (rund zwei Fünftel)
- Emotionale und psychische Probleme (rund ein Viertel)
- Beziehungsschwierigkeiten (rund ein Fünftel)

Anmerkung: die Anteile basieren auf einer Kategorisierung der Beratungsakten durch die Fachpersonen. Sie bilden lediglich ab, was die Klient:innen in der textlichen Beratungskommunikation preisgegeben haben.

Lokale Ebene

Nutzung der SafeZone-Tools für Online-
Beratung und Blended Counseling
durch lokale Fachstellen

SafeZone.ch-Tools für lokale Beratung und Blended Counseling: Beispiel Erstkontakt online

BZBPLUS
Suchtberatung

Online-Beratung

Möchten Sie Ihr Anliegen schriftlich und zeitlich unbunden einer Beraterin oder einem Berater mitteilen? Schreiben Sie uns - online, persönlich und sicher.

- Unsere Online-Beratung ist kostenlos und vertraulich.
- Sie bekommen innerhalb von 4 Arbeitstagen eine Antwort von einer Fachperson des BZBplus.
- Um eine Anfrage an uns senden zu können, benötigen Sie ein Login. Dieses Login erstellen Sie weiter unten mittels "Anfrage aufgeben".
- Mit Ihrem Login können Sie später unter "Zu Ihren Anfragen" unsere Antwort abrufen.

SafeZone.ch
Online-Beratung zu Suchtfragen

Unsere Online-Beratung wird auf der sicheren Web-Plattform von SafeZone.ch durchgeführt. SafeZone.ch wurde vom Bundesamt für Gesundheit in Zusammenarbeit mit Suchtfachstellen und Kantonen entwickelt.

ZU IHREN ANFRAGEN **ANFRAGE AUFGEBEN**

BZBPLUS
Suchtberatung

4) Anmelden

Willkommen in unserem sicheren Beratungsbereich

Hier erhalten Sie eine persönliche und kostenlose Online-Beratung zu Suchtthemen.

Benutzername

Passwort

Passwort wiederholen

☐ Ich bin mit den **Datenschutzbestimmungen** einverstanden.

Neues Passwort setzen

Haben Sie bereits ein Konto? Hier geht's zur Anmeldung

Um Ihnen eine persönliche und datensichere Online-Beratung zu garantieren, müssen Sie zuerst ein Benutzerkonto erstellen, bevor Sie die Beratung starten können.

Blended Counseling: Beispiel Erstkontakt face-to-face

16:58 77%

Lucia Bernoise
Beraterin

Se connecter

Vous avez scanné le code QR de votre consultant/e. Veuillez créer votre compte ici pour vous mettre directement en contact.

Inscription unique

Veillez créer un compte ici pour être mis en relation directe avec votre conseiller de référence.

Informations pour la connexion

Nom d'utilisateur

Mot de passe

Répéter le mot de passe

Informations nécessaires

Choisir

17:38 78%

Lucia Bernoise
Beraterin

Lucia Santé Bernoise

Bienvenue dans notre espace sécurisé de consultation

27.01.2021 Oubli

Bonjour,
Lors de notre dernier rdv j'ai oublié de vous dire que...

27 janv. 2021 - 17:38

Votre demande

17:59 74%

Lucia Bernoise
Beraterin

Lucia Santé Bernoise

Bienvenue dans notre espace sécurisé de consultation

27.01.2021 Oubli

Bonjour,
Lors de notre dernier rdv j'ai oublié de vous dire que...

27 janv. 2021 - 17:38

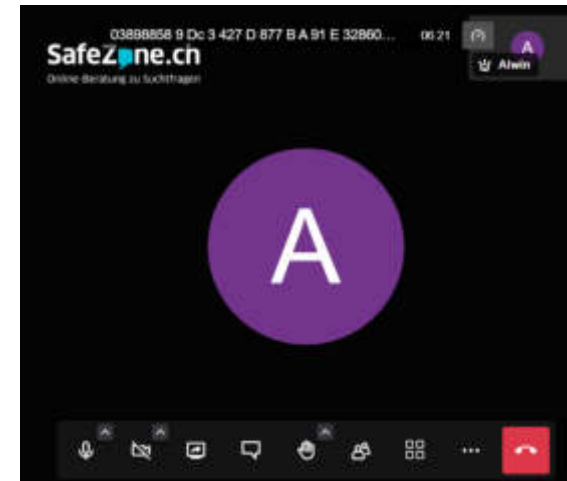
Bonjour,
Il n'y a aucun souci. Si vous voulez nous pouvons en discuter par appel vidéo. Voici le lien:

27 janv. 2021 - 17:58

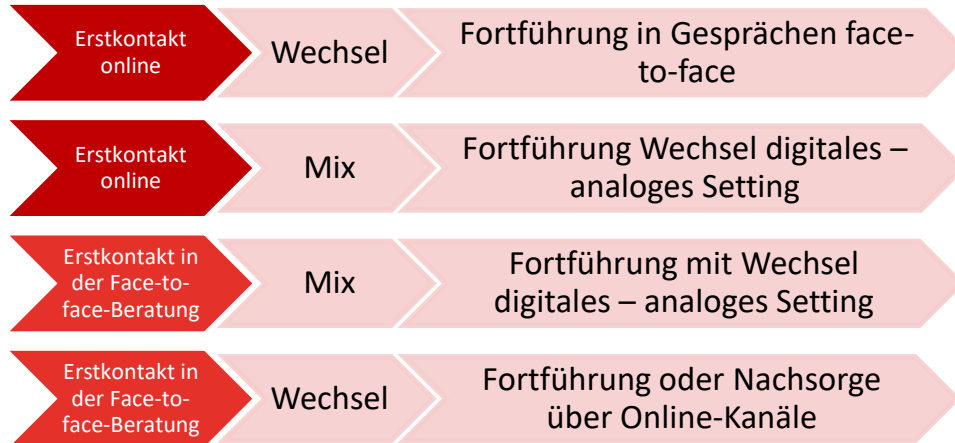
meet.safetone.ch/join/5657735811d-4e70-bd1b-58c393b5a26d

27 janv. 2021 - 17:59

Votre demande



Blended Counseling: mögliche Verläufe



Wirkfaktoren* Blended Counseling:

- Tiefere Zugangsschwelle, Lebensweltnähe
 - Passgenauigkeit
 - Flexibilisierung (zeitlich, räumlich, Prozess)
 - Intensivierung Beratungsprozess
 - Stabilisierung Beratungsbeziehung
 - Erleichterter (Erst-)Kontakt
-
- Klient:innen-Zufriedenheit wird erhöht
 - Förderung der Kontinuität
 - Verbesserte Zielerreichung
 - Effiziente Ressourcennutzung

* Vgl. Hörmann/Tschopp/Wenzel (2023)

<https://www.blended-counseling.ch/>

Einsatz von KI:

SafeZoneGPT - Entwicklungen
und Perspektiven

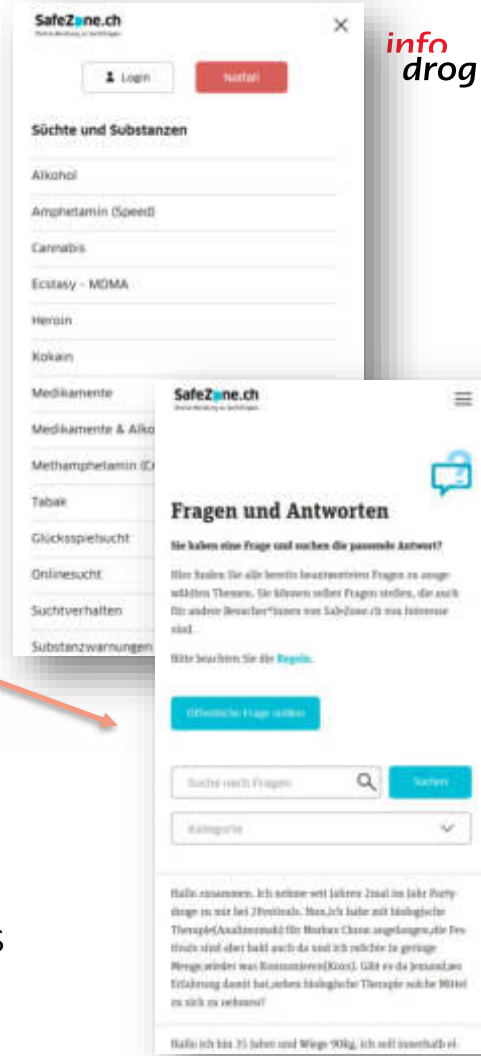
Was ist der SafeZoneGPT?

- Ein **digitaler Helfer** in Form eines LLM-Chatbots
- Beantwortet Fragen **basierend auf Inhalten von SafeZone.ch**
 - Texte zu Substanzen und Suchtformen
 - Öffentliche Fragen und Antworten
 - **Aber nicht: sichere Online-Beratungen**

Ziel:

- Einfacher Zugang auf fundierte Informationen und Antworten
- Individueller «Simple Advice»
- Vermittlung von Hilfsangeboten und Selbstmanagement-Tools

Quellen



Eigenschaften und Grenzen

Sprachstil und Quellen:

- Sachlich-neutraler Ton
- Quellen- und Linkangaben bei jeder Antwort
- Gezielte Weitervermittlung bei Bedarf

Was kann der SafeZoneGPT nicht?

- Kein Ersatz von Online-Beratung
- Keine Begleitung oder Coaching
- Keine fortlaufende Interaktion
- Keine Gedächtnisfunktion

Aktueller Stand

In Entwicklung, Launch frühestens 3. Quartal 2026

Test- und Optimierungsprozess:

- Jun. - Dez. 25: Aufbau, interne Testphase Infodrog
- Jan. 26 - Apr. 26: Testing durch SafeZone-Berater:innen und Fachpartner
- Mai. - Aug. 26: Optimierungen, Datenschutzregelungen
- Ab Sept. 26: Going-public Betaversion*

*Falls die Validierung erfolgreich abgeschlossen wird.



Screenshot aus der Testumgebung

Herzlichen Dank

Alwin Bachmann

a.bachmann@infodrog.ch

Tel. direkt: 031 370 08 81

Informationsgrundlagen

- <https://www.infodrog.ch/de/aktivitaeten/onlineberatung.html>
- <https://www.infodrog.ch/de/wissen/praeventionslexikon/online-beratung.html#top>
- <https://www.prevention.ch/collection/symposium-online-beratung-blended-counseling-digitale-selbsthilfe>
- <https://www.blended-counseling.ch/>
- [SuchtMagazin Nr. 2/2024 – KI und Sucht - suchtmagazin](#)

Literatur

- Bachmann, A./Ettlin, R. (2018): Wirkfaktoren in der Online-Beratung am Beispiel des Portals SafeZone.ch. Case Management 4/18.
- Bachmann, A./Hunkeler, B. (2021): Online-Beratung und Blended Counseling erweitern den Zugang zu Beratungsangeboten. In: Suchtmagazin 47(6), S. 22-26. Bern: Infodrog.
- Eichenberg, C./Hübner, L. (2019): Digitalisierung im Gesundheitsbereich. In: Suchtmagazin 45(2), S. 4-12. Bern: Infodrog.
- Engelhardt, E.M. (2021): Lehrbuch Onlineberatung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Engelhardt, E.M./Kühne, S. (2025): Künstliche Intelligenz in der Beratung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hörmann, M./Tschopp, D./Wenzel, J. (2023): Digitale Beratung in der Sozialen Arbeit. Stuttgart: Kohlhammer.



Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences



DELIA - Digitale Lebensstil-Intervention im Alter

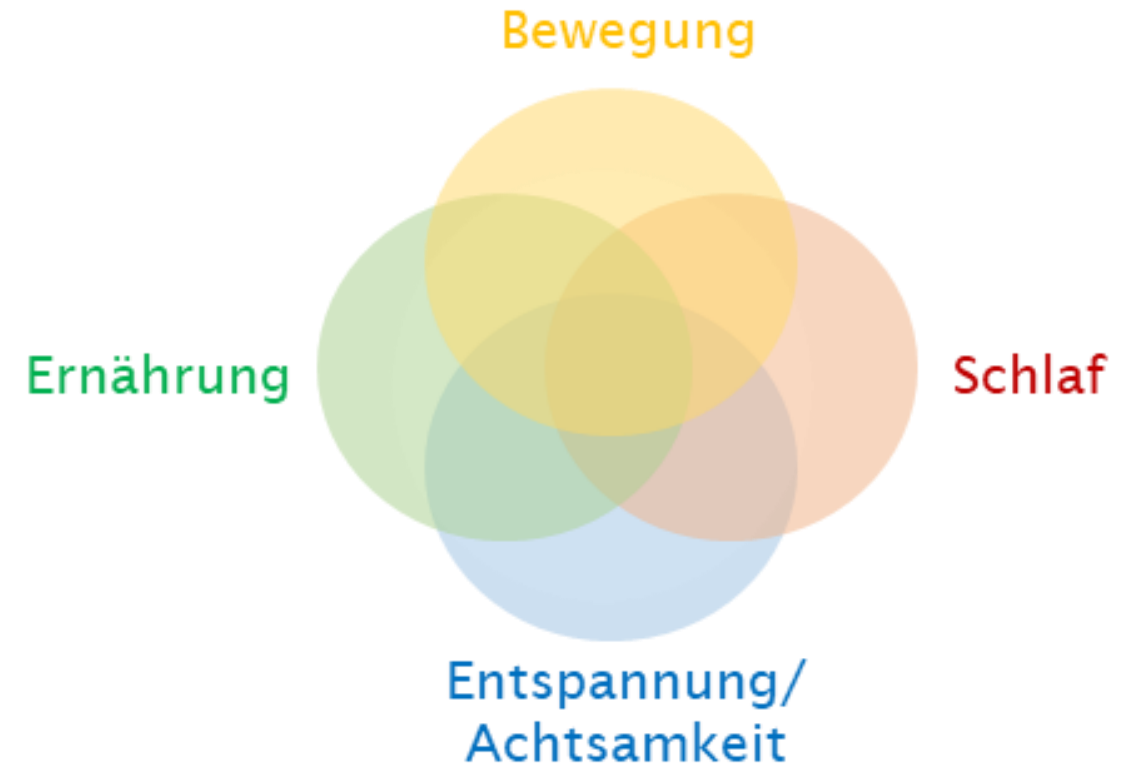
Dr. Renato Mattli

Departement Gesundheit der Berner Fachhochschule (BFH)

► Gesundheit

Was ist DELIA

- ▶ DELIA steht für «Digitale Lebensstil-Intervention im Alter»
- ▶ App mit 12-wöchigem Programm für Menschen über 65
- ▶ Ziel: Steigerung des Wohlbefindens
- ▶ Finanzierung: Velux Stiftung



Kooperationspartner

Die Inhalte von DELIA sind an der Berner Fachhochschule (BFH) in Kooperation mit folgenden Organisationen entstanden:

- ▶ Inselspital/Universitätsspital Bern:
 - ▶ Swiss Sleep House
 - ▶ Institut für Physiotherapie
- ▶ Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)
- ▶ Zentrum für Achtsamkeit
- ▶ Die technologische Umsetzung der App erfolgte durch die Skyscraper Software GmbH



Projekt-Team BFH: Karin Haas, Renato Mattli, Anja Raab, Kai-Uwe Schmitt, Manuel Weber



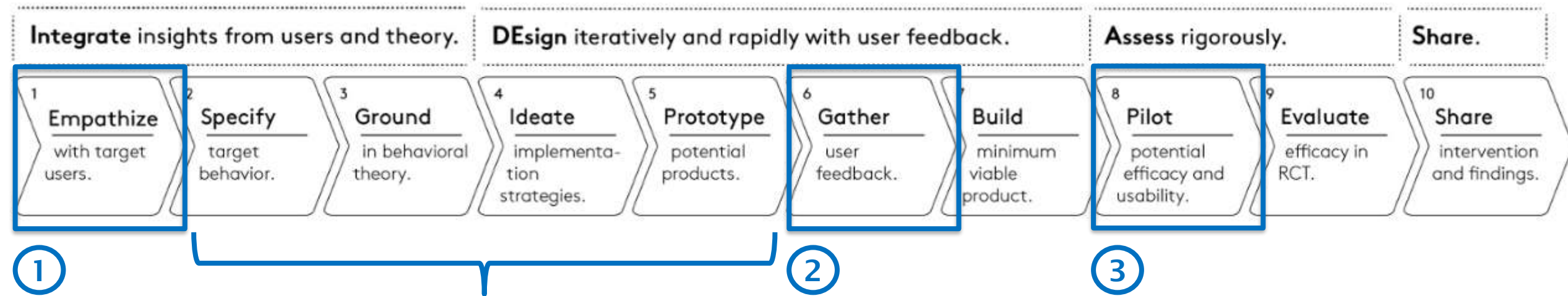
sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



ZENTRUM FÜR ACHTSAMKEIT



Multidisziplinäre Entwicklung zusammen mit Nutzer:innen



Erfahrene Gesundheitsfachkräfte und Forscher aus verschiedenen Disziplinen:
Schlaf, Ernährung und Diätetik, Physiotherapie, Bewegungs- und Sportwissenschaften, Achtsamkeit, Psychologie, Gerontologie und Softwareentwicklung



Mobile App (und Webseite)

- Individualisierter Wochenplan
- Erinnerungsfunktion
- Motivationsnachrichten
- Tagebuch-Einträge
- Wöchentliche Newsletter und Quiz

Bewegung

Ziel

- Regelmässig körperlich aktiv sein

Fokus

- Kraft
- Beweglichkeit
- Gleichgewicht
- Ausdauer

Features

- Trainingsvideos
- Hilfsmittel: Stuhl und Wasserflaschen
- Drei Intensität-Level

Schlaf

• Schlafgewohnheiten verbessern

• Schlafthemen der Zielgruppe (z.B. Mittagsschlaf, Schlafdauer, ...)

• Schlafprobleme

• Podcasts und Texte

• Aufgaben

Entspannung

• Psychisches Wohlbefinden steigern

• Body-Scan

• Atemwahrnehmung

• Progressive Muskelrelaxation

• Achtsamkeit im Alltag

• Einführungsvideos und Texte

• Übungsanleitungen

Essen & Trinken

• Gesunde und bedarfsgerechte Ernährung

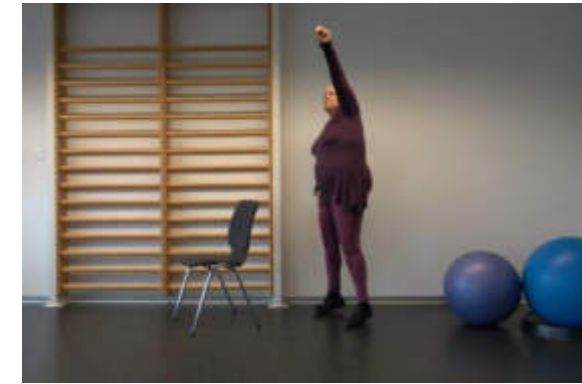
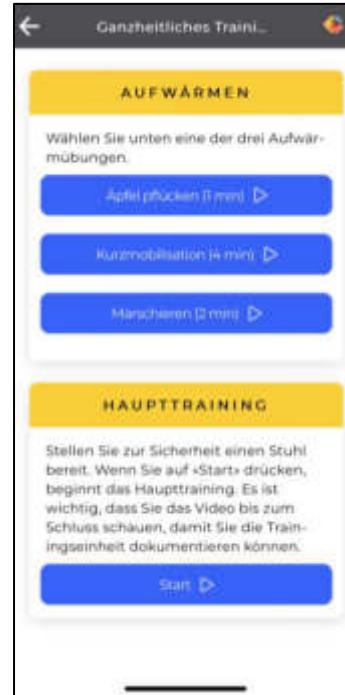
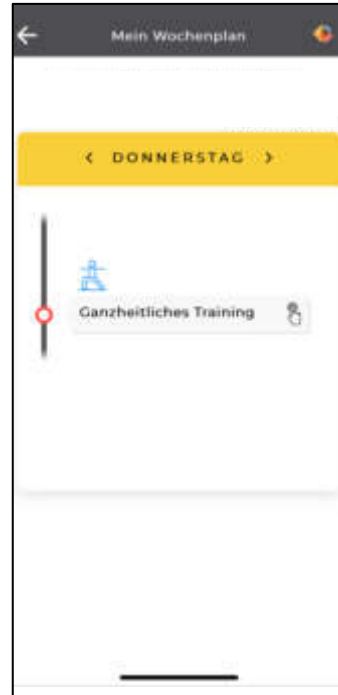
• Ernährungsthemen der Zielgruppe (z.B. Proteine, Trinken, ...)

• Freude und Genuss

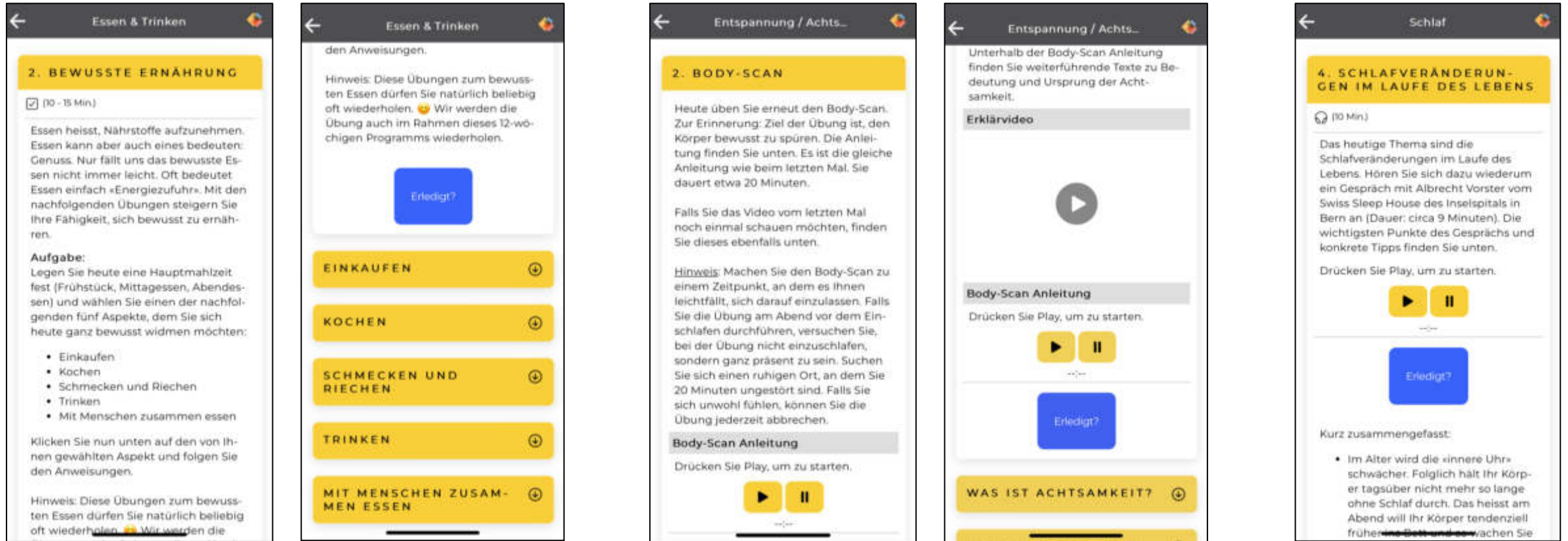
• Texte und Podcasts inkl. Aufgaben (mit Rezepten)

• Drei Gruppen (Übergewicht, Normalgewicht, Untergewicht/Mangelernährung)

Funktionen und Inhalte der App

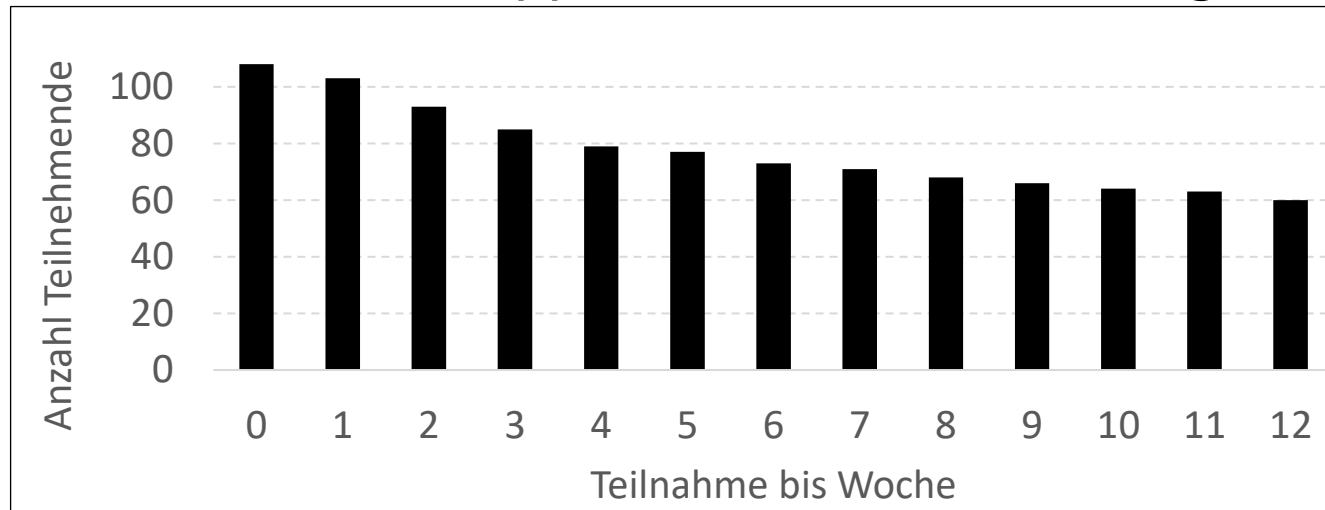


Weitere Inhalte der App



Ergebnisse: Teilnehmende, Dauer App Nutzung

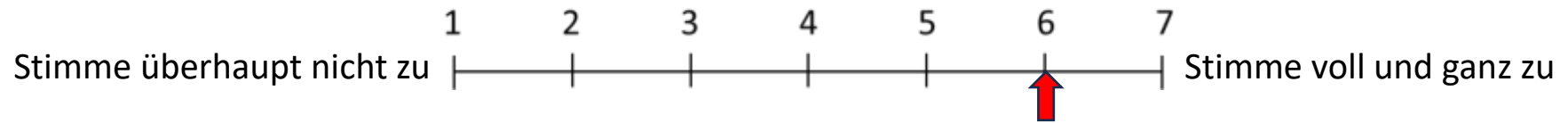
- ▶ 108 Teilnehmende (62% Frauen, 38% Männer)
- ▶ Durchschnittsalter 71 Jahre (Range: 64 bis 98)
- ▶ 60 Teilnehmende (56%) haben die App über 12 Wochen hinweg benutzt



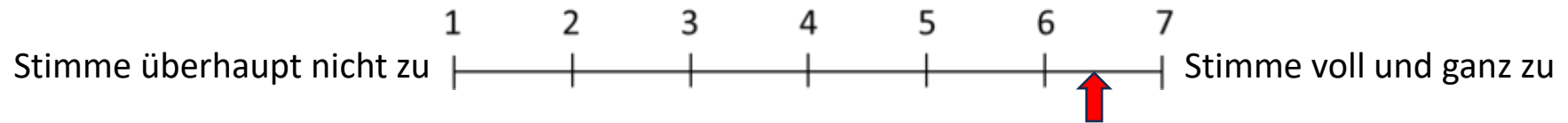
- ▶ Was kam allgemein gut an:
 - ▶ Ganzheitlicher Ansatz in Bezug zu Lebensstil, Wohlbefinden und Gesundheit
 - ▶ Gute klare Struktur der App
 - ▶ App strukturierte die Tage und Wochen der Teilnehmenden

Ergebnisse: Zufriedenheit und Benutzerfreundlichkeit

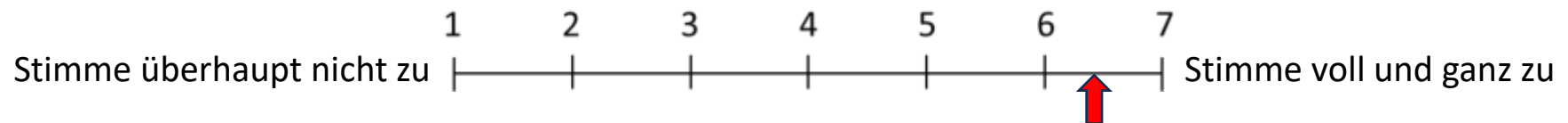
- ▶ «Insgesamt bin ich mit der App zufrieden.»



- ▶ «Die App war einfach zu bedienen.»



- ▶ «Ich fand es leicht, die Bedienung der App zu erlernen.»



Ergebnisse: Wohlbefinden

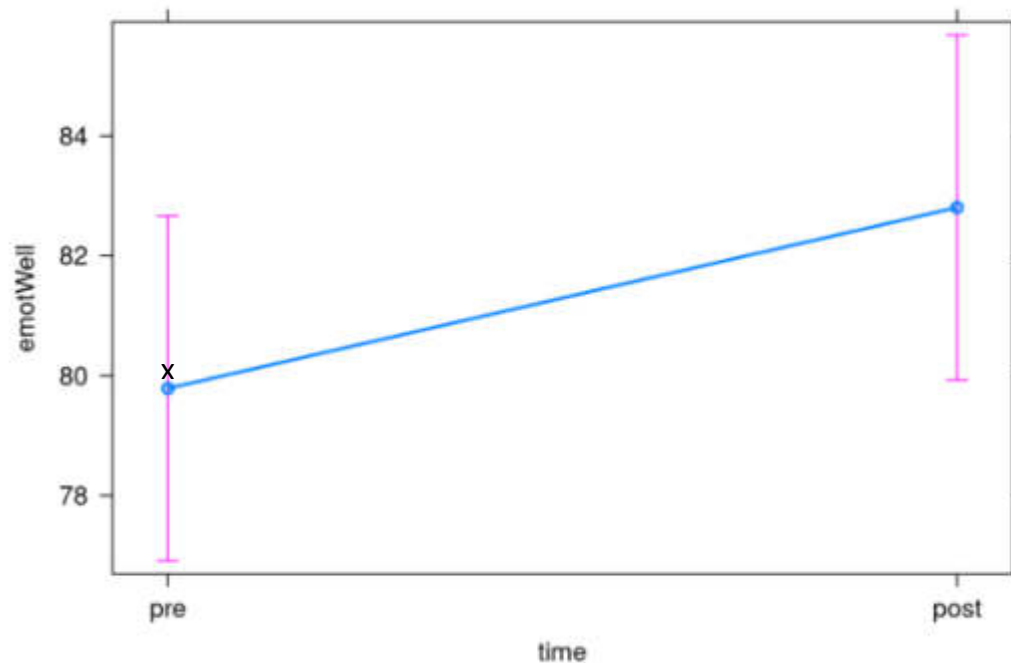


International Journal of Public Health
ORIGINAL ARTICLE
published: 14 March 2025
doi: 10.3389/ijph.2025.1608014

Digital Multidomain Lifestyle Intervention for Community-Dwelling Older Adults: A Mixed Methods Evaluation

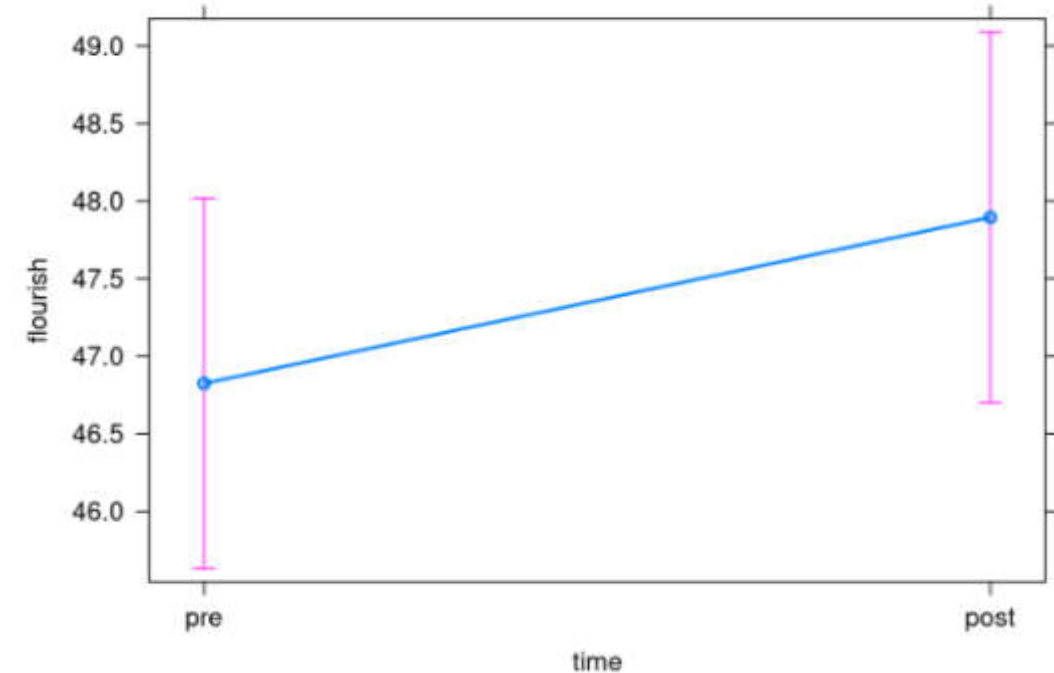
Renato Mattli^{1*}, Manuel Weber^{1,2,3}, Anja Maria Raab^{1,3}, Karin Haas^{4,3}, Albrecht Vorster^{5,6} and Kai-Uwe Schmitt^{1,3}

Psychisches Wohlbefinden (SF-36)



x: Normwert für die Schweiz ≥ 66 Jahre (Roser et al., 2019)

Flourishing Scale



Ausblick

- ▶ Aktuell konkretes Interesse von Pro Senectute GR und VS
- ▶ Erste Ideen:
 - ▶ Einbindung in Turngruppen
 - ▶ Anlaufstellen «Alter» in Gemeinden
 - ▶ Pensionierungsvorbereitungskurse

Anwendbarkeit im alterspsychiatrischen Bereich?

- ▶ Studentische Arbeit an der Psychiatrischen Universitätsklinik in Zürich
- ▶ Allgemein: Mit kleineren Anpassungen und Ergänzungen gut für die Patient:innen auf der Alterspsychiatrie anwendbar
- ▶ Ausschluss: Z.B. Patient:innen in einer akuten psychischen Krise, Patient:innen mit mittelschwerer und schwerer dementieller Erkrankung, hohe Sturzgefährdung etc.
- ▶ Empfehlungen:
 - ▶ Durchführung von Elementen der App in der Einzel- und Gruppentherapie
 - ▶ Onboarding & Abschlussgespräch
 - ▶ Einbezug von Angehörigen oder Bezugspersonen
 - ▶ Integration in die Psychotherapie
 - ▶ Anlaufstelle für Fragen mit niederschwelligem Zugang
 - ▶ Ausbau des Themas der sozialen Teilhabe

Vielen
Dank!



Fragen?

Kontaktperson: Renato Mattli (renato.mattli@bfh.ch)