

Ratgeber

SUCHT



Christian Solèr ist Psychologe und langjähriger Suchtberater

Frage: *Ich trinke zu viel Alkohol und möchte Unterstützung annehmen. Wegen der Pandemie will ich im Moment aber lieber nicht bei Ihnen vorbeikommen. Bieten Sie auch Online-Beratungen an?*

Antwort: Ihre Frage ist sehr aktuell. Seit Corona sind die Anfragen bei der nationalen Online-Suchtberatungsstelle SafeZone des Bundesamts für Gesundheit (BAG) um 50 Prozent gestiegen.

Wer mit einer Sucht kämpft, hat es in der Corona-Krise noch schwerer. Die Suchtberatung ags schafft Abhilfe: mit einer sicheren Plattform für alle Fragen rund um Sucht.

Wir beantworteten bisher schriftliche Anfragen über unsere Website per E-Mail. Bei Mails kann jedoch nicht ganz ausgeschlossen werden, dass sie von Dritten gelesen werden. Deshalb haben wir mit Hilfe von SafeZone eine eigene, gesicherte Web-Plattform eingerichtet. Auf dieser können Bewohner und Bewohnerinnen des Kantons Aargau mit uns in Kontakt treten und eine Beratung wahrnehmen.

Anonymer und sicherer Zugang
Sie finden die «**Sichere Online-Beratung**» auf unserer Website. Von der Startseite gelangen Sie zu einer Eingabemaske, wo Sie sich beim ersten Mal mit einem beliebigen Benutzernamen und Passwort registrieren. Sie können vollkommen anonym bleiben, wenn Sie wollen – es wird nur nach Geschlecht und Jahrgang gefragt. Innerhalb von drei Arbeitstagen erhalten Sie eine Antwort auf Ihr Anliegen. Ihre weiteren Texte oder Fragen landen automatisch wieder bei der gleichen Beratungsperson. Wenn Sie in der Anfrage Ihren Wohnort oder -bezirk angeben, werden Sie einer Beratungsperson Ihrer Region zugeteilt. So ist es für Sie einfacher, später bei Bedarf einen Vor-Ort-Termin bei der gleichen Person wahrzunehmen.

Online-Beratung hilft

Studien haben gezeigt: Eine Online-Beratung ist annähernd gleich wirksam wie eine Beratung von Angesicht zu Angesicht. Sie können sich Ihre Sorgen von der Seele schreiben. Sie erhalten Tipps, wie Sie zum Beispiel Ihren Alkoholkonsum verändern können. Wir analysieren mit Ihnen mögliche Hintergründe Ihres jetzigen Trinkverhaltens.

Die **Suchtberatung ags** betreibt Beratungsstellen in sieben Bezirken des Kantons Aargau. Ihre Angebote sind für Sie kostenlos und vertraulich. Betroffene, Angehörige und alle sind willkommen, die Fragen zum Thema Sucht haben. Sie erhalten Beratungen vor Ort, per Video, per Telefon oder online.

ags-Beratungsstelle

in Ihrer Region:

Suchtberatung ags, Rheinfelden

Hermann Keller-Strasse 9

4310 Rheinfelden

Telefon 061 836 91 00

rheinfelden@suchtberatung-ags.ch

Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie uns.