Deutscher Suchtkongress
DSK, Vol. 2, No 1 (2025): Article ID 2134

Infinite Science Publishing

Online statt offline – Aufbau der abstinenzorientierten Onlineprogramme von „Ohne Alkohol mit Nathalie“ und Nutzungsverhalten der Zielgruppe

Nathalie Stüben[1], Rosa Muscheidt[2*]

[1] *Ludwig-Maximilians-Universität, München, Deutschland*
[2] *Nathalie Stüben GmbH ("Ohne Alkohol mit Nathalie"), Kolbermoor, Deutschland*
[*] *Korrespondenz, E-Mail: rosa@oamn.jetzt*

© 2025 Rosa Muscheidt; Lizenznehmer Infinite Science Publishing

Dies ist ein Open-Access-Abstract, das unter den Bedingungen der Creative Commons Attribution License veröffentlicht wird, welche uneingeschränkte Nutzung, Verbreitung und Reproduktion in jedem Medium erlaubt, sofern das Originalwerk ordnungsgemäß zitiert wird. (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0)

Hintergrund und Fragestellung
Das traditionelle Suchthilfesystem erreicht nur einen Bruchteil der Menschen mit Alkoholgebrauchsstörung. Digitale Angebote wie die abstinenzorientierten Programme von „Ohne Alkohol mit Nathalie“ (OAMN) können dazu beitragen, diese Versorgungslücke zu verkleinern. Sie bieten eine Unterstützungsmöglichkeit für Menschen mit problematischem Alkoholkonsum, die orts- und zeitunabhängig, niedrigschwellig und ohne Angst vor Stigmatisierung genutzt werden kann.

Methoden
Neben frei zugänglichen Formaten wie einem YouTube-Kanal, wöchentlichen Newslettern und monatlichen Podcastfolgen bietet OAMN die beiden digitalen Programme „Die ersten 30 Tage ohne Alkohol“ und „Abstinenz stabilisieren“ an. Es handelt sich dabei um psychologische Onlineangebote zur Selbsthilfe, die Menschen mit Alkoholproblem dabei unterstützen, abstinent zu werden und ihre Nüchternheit langfristig zu festigen. Die Inhalte basieren auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie, achtsamkeitsbasierten Verfahren, Rückfallprävention und der Positiven Psychologie. Konzeption und Darstellung der Inhalte sind darauf ausgerichtet zu motivieren, ein Zugehörigkeitsgefühl entstehen zu lassen sowie Freude an Hintergrundwissen und Strategien für den Alltag zu vermitteln.

Ergebnisse
Unsere Studienergebnisse zeigen, dass das Angebot vorrangig berufstätige Frauen mit höherem Bildungsniveau erreicht, darunter viele Mütter. Als häufigste Gründe für die Nutzung der Programme werden folgende Aspekte genannt: die positive Haltung zur Abstinenz, die Option sofort zu starten sowie die Möglichkeit, das Angebot flexibel in den Alltag integrieren zu können. Ein Drittel der Befragten nutzte ausschließlich die OAMN Programme, um nüchtern zu werden. Zwei Drittel nahmen zusätzlich weitere Hilfsangebote in Anspruch. Detaillierte Aspekte des Nutzungsverhaltens werden im Vortrag vorgestellt.

Diskussion und Schlussfolgerung
Digitale Hilfsangebote wie OAMN können einen Beitrag leisten, Suchthilfe vielfältiger zu gestalten und stärker an unterschiedlichen Lebensrealitäten auszurichten. In der Praxis ermöglichen sie einen niedrigschwelligen Zugang zur Unterstützung und sprechen damit auch Zielgruppen an, die bisher unterrepräsentiert sind. Vor dem Hintergrund, dass der Alkoholkonsum bei Frauen mit zunehmender Qualifikation und beruflicher Teilhabe steigt, lohnt es sich besonders, die Potenziale digitaler Angebote zu nutzen – bei gleichzeitiger Berücksichtigung ihrer Grenzen.

Offenlegung von Interessenskonflikten sowie Förderungen

DOI: 10.18416/DSK.2025.2134

Während der letzten 3 Jahre bestanden folgende wirtschaftlichen Vorteile oder persönliche Verbindungen, die die Arbeit zum eingereichten Abstract beeinflusst haben könnten: Nathalie Stüben ist Gründerin und geschäftsführende Gesellschafterin der Nathalie Stüben GmbH. Rosa Muscheidt ist Mitarbeiterin der Nathalie Stüben GmbH. Die Nathalie Stüben GmbH ver- und betreibt sämtliche Angebote von „Ohne Alkohol mit Nathalie“.