



Abhängigkeitserkrankungen

Schwerpunkt stoffgebundene Abhängigkeiten

Ambulante- und Wohn- Begleitung, personenzentrierte Begleitung im eigenen
Lebensumfeld

12. SEPTEMBER 2026

LEBEN IM TAKT

Inhaltsverzeichnis

1. Zielgruppe	2
Überschneidungen und Mehrfachbelastungen	2
2. Verständnis von Abhängigkeit.....	2
3. Sozialpädagogische Haltung und Beziehungsgestaltung	3
4. Auftrag, Zielvereinbarung und Begleitplanung.....	3
5. Wohnen und Alltagsbewältigung.....	4
6. Umgang mit Konsum und individuelle Konsumziele	4
7. Rückfälle und Veränderungsprozesse	4
8. Suchtdruck, Risikosituationen und Rückfallprävention	5
9. Schadensminderung und Risikokompetenz.....	5
10. Krisen, Stabilisierung und Sicherheit	5
11. Gesundheit und fachliche Vernetzung.....	6
12. Tagesstruktur, soziale Teilhabe und Perspektiven	6
13. Grenzen der ambulanten Begleitung	6
14. Datenschutz, Privatsphäre und Beschwerdemöglichkeit.....	7
15. Abschluss und Übergang.....	7
16. Fachlicher Grundgedanke	7

1. Zielgruppe

Die sozialpädagogische Ambulante- und Wohn- Begleitung von Leben im Takt richtet sich an erwachsene Menschen mit einer stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankung oder einem problematischen Substanzkonsum, welche Unterstützung bei der Gestaltung und Stabilisierung ihrer Wohn- und Lebenssituation benötigen. Dazu können insbesondere Abhängigkeiten von Alkohol, illegalen Substanzen oder Medikamenten gehören.

Stoffungebundene Abhängigkeiten können im Rahmen einer individuellen Begleitung ebenfalls eine Rolle spielen, bilden jedoch nicht den fachlichen Schwerpunkt dieses Konzepts.

Begleitet werden können Menschen in unterschiedlichen Phasen ihrer Suchtentwicklung und ihres Veränderungsprozesses. Eine bestehende Abstinenz oder der ausdrückliche Wunsch nach Abstinenz ist grundsätzlich keine Voraussetzung für die Aufnahme und Begleitung.

Der individuelle Unterstützungsbedarf kann unter anderem die Bereiche Wohnen und Haushaltsführung, Tagesstruktur, Administration und Finanzen, soziale Beziehungen, Gesundheit, Umgang mit Konsum und Suchtdruck sowie die Zusammenarbeit mit Behörden und Fachstellen betreffen.

Überschneidungen und Mehrfachbelastungen

Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung können gleichzeitig von psychischen Erkrankungen sowie körperlichen, kognitiven oder anderen Beeinträchtigungen betroffen sein. Ebenso können Menschen, deren primärer Unterstützungsbedarf in einem anderen Bereich liegt, zusätzlich eine Abhängigkeitserkrankung entwickeln oder bereits mitbringen.

Leben im Takt betrachtet diese unterschiedlichen Unterstützungsbedarfe nicht isoliert voneinander. Die drei Fachbereiche Abhängigkeitserkrankungen, psychische Erkrankungen sowie Menschen mit Unterstützungsbedarf bilden eigenständige fachliche Schwerpunkte, können sich in der Begleitung jedoch überschneiden und ergänzen.

Entscheidend für die Ausgestaltung der Begleitung ist deshalb nicht allein eine Diagnose oder die Zuordnung zu einem Fachbereich, sondern die individuelle Lebenssituation, die vorhandenen Ressourcen und der konkrete Unterstützungsbedarf der jeweiligen Person. Bei Bedarf werden unterschiedliche fachliche Perspektiven innerhalb von Leben im Takt miteinander verbunden und durch externe Fachstellen ergänzt.

2. Verständnis von Abhängigkeit

Leben im Takt versteht Abhängigkeitserkrankungen als komplexe und individuell verlaufende Erkrankungen.

- Konsum wird nicht isoliert betrachtet, sondern im Zusammenhang mit der Biografie, der aktuellen Lebenssituation, dem sozialen Umfeld, persönlichen Belastungen und Ressourcen sowie der individuellen Funktion des Konsums.
- Die Begleitung verzichtet auf moralische Bewertungen von Konsumverhalten. Stattdessen soll gemeinsam verstanden werden, welche Bedeutung der Konsum für die betreffende Person hat, welche Auswirkungen daraus entstehen und welche Veränderungen sie selbst anstrebt.

Veränderung wird als Prozess verstanden, der nicht immer geradlinig verläuft. Motivation, Ziele und Veränderungsbereitschaft können sich im Verlauf der Begleitung verändern.

3. Sozialpädagogische Haltung und Beziehungsgestaltung

Grundlage der Begleitung ist eine wertschätzende, respektvolle und möglichst tragfähige Arbeitsbeziehung. Die Klient: innen werden als Expert: innen ihrer eigenen Lebenssituation verstanden.

Die sozialpädagogische Arbeit orientiert sich insbesondere an Selbstbestimmung, Ressourcenorientierung, Lebensweltorientierung, Transparenz, Verbindlichkeit und Eigenverantwortung.

Leben im Takt gibt nicht vor, wie ein «richtiges» Leben geführt werden muss.

Gemeinsam mit den Klient: innen werden realistische Ziele entwickelt, die zu ihrer aktuellen Lebenssituation und ihren persönlichen Möglichkeiten passen.

Unterstützung bedeutet dabei nicht, Verantwortung vollständig zu übernehmen. Ziel ist vielmehr, vorhandene Fähigkeiten zu stärken und dort Unterstützung anzubieten, wo diese notwendig ist.

4. Auftrag, Zielvereinbarung und Begleitplanung

Zu Beginn der Begleitung werden gemeinsam mit den Klient: innen der aktuelle Unterstützungsbedarf, vorhandene Ressourcen und persönliche Ziele erfasst.

Je nach Auftrag können auch zuweisende Stellen, Kostenträger, Beistandschaften oder weitere beteiligte Fachpersonen in die Zielvereinbarung einbezogen werden.

Die vereinbarten Ziele bilden die Grundlage der sozialpädagogischen Begleitung und werden regelmässig gemeinsam überprüft und bei Bedarf angepasst. Dabei können sowohl suchtbetonte Ziele als auch Ziele in anderen Lebensbereichen verfolgt werden. Häufig beeinflussen sich diese gegenseitig.

Im Rahmen des Aufnahmeverfahrens werden:

1. Kontakt und Erstklärung – Unverbindliche Kontaktaufnahme und erste Klärung der Situation, Wünsche und Rahmenbedingungen.

2. Kennenlerngespräch – Persönliches Gespräch zur Frage, ob Angebot, Arbeitsweise und Erwartungen zusammenpassen.

3. Unterstützungsplanung – Gemeinsame Festlegung von Zielen, Unterstützungsbereichen, Zuständigkeiten, Häufigkeit und Form der Begleitung.

4. Begleitung im Alltag – Praktische, beratende und koordinierende Unterstützung im persönlichen Lebensumfeld.

5. Standortgespräche, Wochengespräche – Regelmässige Überprüfung: Was funktioniert? Was hat sich verändert? Was soll angepasst werden?

6. Übergang oder Abschluss – Begleitung wird reduziert, verändert oder beendet, wenn Ziele erreicht sind oder sich der Bedarf verändert.

5. Wohnen und Alltagsbewältigung

Eine möglichst stabile Wohnsituation bildet eine wichtige Grundlage für weitere Entwicklungs- und Veränderungsprozesse.

Leben im Takt unterstützt Klient: innen deshalb je nach individuellem Bedarf unter anderem bei der Haushaltsführung, Tages- und Wochenstruktur, Administration, Budgetplanung, Behördenkontakten, Wohnungssuche, Gestaltung des Wohnraums und beim langfristigen Erhalt der Wohnung.

Dabei wird berücksichtigt, dass Phasen erhöhten Konsums oder Rückfälle Auswirkungen auf die Alltagsbewältigung haben können. Ziel ist es, gemeinsam Strategien zu entwickeln, mit denen auch in instabileren Phasen möglichst viel Wohn- und Alltagsstabilität erhalten werden kann.

6. Umgang mit Konsum und individuelle Konsumziele

Eine Abhängigkeitserkrankung oder aktueller Substanzkonsum schliesst eine Begleitung durch Leben im Takt grundsätzlich nicht aus.

Die Ziele im Umgang mit Konsum werden individuell vereinbart.

Mögliche Ziele sind insbesondere:

- Abstinenz
- Konsumreduktion
- Stabilisierung des Konsumverhaltens
- Schadensminderung
- Verringerung gesundheitlicher oder sozialer Risiken
- Ein bewussterer und risikoärmerer Umgang mit Konsum.

Ebenso kann das Erkennen problematischer Konsummuster und die Entwicklung alternativer Bewältigungsstrategien Teil der Begleitung sein.

Leben im Takt setzt nicht voraus, dass alle Klient: innen dasselbe Konsumziel verfolgen. Gleichzeitig werden Risiken und negative Folgen des Konsums transparent angesprochen und nicht verharmlost.

7. Rückfälle und Veränderungsprozesse

Rückfälle können Bestandteil von Veränderungsprozessen bei Abhängigkeitserkrankungen sein. Ein Rückfall führt deshalb nicht automatisch zur Beendigung der Begleitung.

Im Vordergrund steht eine möglichst wertfreie gemeinsame Reflexion:

- Was ist passiert?
- Welche Belastungen oder Auslöser spielten eine Rolle?
- Gab es Frühwarnzeichen?
- Welche bisherigen Strategien haben funktioniert oder nicht funktioniert?
- Was könnte bei einer zukünftigen vergleichbaren Situation hilfreich sein?

Dadurch soll ein Rückfall nicht lediglich als Scheitern betrachtet, sondern, soweit dies in der jeweiligen Situation möglich ist, auch als Möglichkeit genutzt werden, das eigene Verhalten und bestehende Risikomuster besser zu verstehen.

Gleichzeitig bleiben gemeinsam getroffene Vereinbarungen, persönliche Verantwortung und die Sicherheit aller Beteiligten bestehen.

8. Suchtdruck, Risikosituationen und Rückfallprävention

Ein Bestandteil der Begleitung kann die Auseinandersetzung mit individuellen Auslösern, Suchtdruck und Risikosituationen sein.

Gemeinsam mit den Klient:innen können Frühwarnzeichen identifiziert, persönliche Schutzfaktoren gestärkt und konkrete Strategien für schwierige Situationen entwickelt werden.

Dazu können beispielsweise alternative Handlungsmöglichkeiten, Tagesstruktur, soziale Kontakte, Bewegung und Freizeitaktivitäten, der frühzeitige Kontakt zu Bezugspersonen oder Fachstellen sowie individuelle Krisen- und Notfallstrategien gehören.

Ziel ist nicht die vollständige Vermeidung jeglicher Risiken, sondern eine zunehmende Fähigkeit, eigene Risiken wahrzunehmen, einzuschätzen und möglichst selbstständig damit umzugehen.

9. Schadensminderung und Risikokompetenz

Wenn Abstinenz aktuell nicht angestrebt oder nicht erreicht werden kann, bleibt die Reduktion von gesundheitlichen, sozialen und persönlichen Schäden ein wichtiges Ziel.

Leben im Takt unterstützt Klient:innen dabei, Risiken ihres Konsumverhaltens zu erkennen und Möglichkeiten zur Schadensminderung zu entwickeln.

Dabei wird weder Konsum gefördert noch verharmlost. Gleichzeitig wird anerkannt, dass auch kleinere Veränderungen einen wichtigen Beitrag zur Stabilisierung leisten können.

Dieser Ansatz ermöglicht es, die Arbeitsbeziehung auch in Phasen aufrechtzuerhalten, in denen weitreichendere Veränderungen noch nicht möglich oder von der betreffenden Person nicht gewünscht sind.

10. Krisen, Stabilisierung und Sicherheit

Krisen können unterschiedliche Ursachen haben und sich beispielsweise durch eine deutliche Zunahme des Konsums, Kontrollverlust, soziale Konflikte, Verlust der Tagesstruktur oder eine zunehmende Überforderung im Alltag zeigen.

In Krisensituationen gelten folgende Inhalte:

- Während der regulären Begleitzeiten wenden sich die Klientinnen und Klienten grundsätzlich an die ihnen zugeteilte Begleitperson. Ausserhalb dieser Zeiten steht täglich von 17.00 Uhr bis 08.00 Uhr eine telefonische Rufbereitschaft zur Verfügung, die wochenweise durch ein diensthabendes Teammitglied übernommen wird.

- Zu Beginn der Begleitung wird gemeinsam mit jeder Klientin und jedem Klienten ein individuelles Notfallblatt erstellt. Dieses hält das Vorgehen in Notfallsituationen fest und dient auch der Rufbereitschaft als Orientierung.
- Die Rufbereitschaft unterstützt bei der Einschätzung der Situation und der Einleitung notwendiger Schritte bis hin zur Kontaktaufnahme mit einer Blaulichtorganisation oder Notfallstelle. Sie umfasst keine Intervention vor Ort und ersetzt keinen medizinischen, psychiatrischen oder sonstigen professionellen Notfalldienst.

In solchen Situationen unterstützt Leben im Takt im Rahmen des sozialpädagogischen Auftrags bei der Stabilisierung, Einschätzung der Situation und Aktivierung geeigneter Unterstützungsangebote.

Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung, schweren Intoxikationen oder anderen medizinischen beziehungsweise psychiatrischen Notfällen werden geeignete professionelle Notfallstrukturen beigezogen.

Leben im Takt ist keine Entzugs-, Entgiftungs-, medizinische oder psychiatrische Behandlungseinrichtung und ersetzt keine Notfallversorgung.

11. Gesundheit und fachliche Vernetzung

Abhängigkeitserkrankungen können mit gesundheitlichen und sozialen Belastungen verbunden sein. Leben im Takt unterstützt Klient: innen deshalb bei Bedarf beim Zugang zu geeigneten medizinischen, therapeutischen und suchtfachlichen Angeboten.

Die Zusammenarbeit kann beispielsweise mit Hausärzt: innen, Suchtberatungsstellen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Angeboten, Kliniken, Sozialdiensten, Beistandschaften und weiteren Fachstellen erfolgen.

Die sozialpädagogische Wohnbegleitung übernimmt dabei keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Die jeweiligen fachlichen Verantwortlichkeiten bleiben bei den zuständigen Stellen.

Bei gleichzeitig bestehenden psychischen Erkrankungen oder Beeinträchtigungen werden bei Bedarf die entsprechenden Fachperspektiven innerhalb von Leben im Takt sowie externe Fachstellen einbezogen.

12. Tagesstruktur, soziale Teilhabe und Perspektiven

Eine tragfähige Tagesstruktur und soziale Einbindung können wichtige stabilisierende Faktoren darstellen.

Leben im Takt unterstützt deshalb je nach individuellem Bedarf beim Aufbau einer passenden Tages- und Wochenstruktur sowie bei der Suche nach Beschäftigungs-, Arbeits-, Bildungs- oder Freizeitmöglichkeiten.

Auch soziale Beziehungen, Zugehörigkeit und sinnstiftende Tätigkeiten können wichtige Ressourcen im Veränderungsprozess darstellen.

Ziel ist nicht eine vorgegebene Form von Tagesstruktur, sondern eine für die jeweilige Person realistische und möglichst nachhaltige Gestaltung ihres Alltags.

13. Grenzen der ambulanten Begleitung

Die Begleitung setzt voraus, dass die notwendige Unterstützung grundsätzlich innerhalb eines ambulanten sozialpädagogischen Rahmens erbracht werden kann.

Grenzen können insbesondere erreicht sein, wenn eine Situation dauerhaft eine engmaschigere medizinische, psychiatrische, pflegerische oder stationäre Betreuung erfordert oder die Sicherheit der Klient: innen, Mitarbeitenden oder Dritter nicht ausreichend gewährleistet werden kann.

Auch in solchen Situationen soll nach Möglichkeit nicht lediglich ein Abbruch erfolgen. Gemeinsam mit der betroffenen Person und den beteiligten Stellen wird geprüft, welche weiterführenden oder ergänzenden Angebote notwendig sind.

Eine Abhängigkeitserkrankung, fortbestehender Konsum oder ein Rückfall stellen für sich allein grundsätzlich keinen Ausschlussgrund dar.

14. Datenschutz, Privatsphäre und Beschwerdemöglichkeit

Persönliche Informationen werden vertraulich und zweckgebunden behandelt. Die begleitete Person wird transparent darüber informiert, welche Angaben dokumentiert oder, mit entsprechender Grundlage, an Dritte weitergegeben werden.

Rückmeldungen, Kritik und Beschwerden werden ernst genommen. Die Möglichkeit, Anliegen zu äussern, darf keine Benachteiligung in der Begleitung zur Folge haben. Das Beschwerdeverfahren und geeignete Ansprechstellen werden transparent kommuniziert.

15. Abschluss und Übergang

Die Begleitung wird regelmässig hinsichtlich der vereinbarten Ziele und des weiterhin bestehenden Unterstützungsbedarfs überprüft.

Mit zunehmender Stabilität und Selbstständigkeit kann die Intensität der Begleitung schrittweise reduziert werden. Ein Abschluss wird nach Möglichkeit gemeinsam vorbereitet.

Wenn weiterhin Unterstützungsbedarf besteht, der nicht mehr durch Leben im Takt abgedeckt werden kann, wird nach Möglichkeit bei der Organisation geeigneter Anschlusslösungen unterstützt.

16. Fachlicher Grundgedanke

Leben im Takt versteht Veränderung nicht als geradlinigen Prozess. Gerade im Zusammenhang mit Abhängigkeit können Phasen von Stabilität, Veränderung, Unsicherheit und Rückfällen aufeinanderfolgen.

Menschen können aus ihrem eigenen Takt geraten. Unsere Aufgabe ist nicht, ihnen einen Takt vorzugeben. Wir begleiten sie dabei, ihre eigenen Ressourcen zu erkennen, Verantwortung zu übernehmen und einen für sie tragfähigen Weg zu finden.

Der Mensch steht dabei im Mittelpunkt - nicht seine Diagnose und nicht sein Konsum.