

Hilfe, wenn Drogen im Spiel sind

Einfach zugängliche Angebote ambulanter Suchtberatungsstellen machen es Menschen mit Drogenproblemen und ihren Angehörigen einfacher, Hilfe zu holen. Immer mehr Wert wird heute in der Beratung auf Ressourcen und Früherkennung gelegt. TEXT: CAROLINE DOKA

Ein 14-köpfiges Team kümmert sich bei der «Berner Gesundheit» in Bern um die ambulante Beratung und Therapie. Anna Bernet, Sozialarbeiterin und Systemtherapeutin, ist seit 20 Jahren mit dabei. Bis zu sechs Gespräche führt sie jeden Tag. Wer sind die Hilfesuchenden, die ihr im Besprechungsraum gegenüber sitzen? «Vor allem Menschen, die einen Leidensdruck haben», sagt Anna Bernet. «Das Wasser steht ihnen meist bis zum Hals, sie haben Angst, Arbeit, Partner und Familie zu verlieren.» Es kommen aber auch Jugendliche zur Beratung, die von der Jugendanwaltschaft aus zwei Gespräche bestreiten müssen. «Oft sind Jugendliche nicht gewillt, etwas zu verändern. Da ist dann unsere Gesprächsfertigkeit gefragt, sie zu motivieren, ihren Drogenkonsum zu reduzieren. Manchmal zeigen sich die Jugendlichen ge-

sprächsbereit.» Und schliesslich melden sich auch Angehörige, die sich Sorgen machen, weil ihre Partnerin oder ihr Partner Drogen konsumiert.



Anna Bernet

Sozialarbeiterin und Systemtherapeutin
Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie
bei der Berner Gesundheit
www.bernergesundheit.ch

Oft sei da der Wunsch, den Drogenkonsum zu reduzieren, sagt Anna Bernet. «Doch viele haben zwei Seelen in der Brust: die Sucht, die Drogen konsumieren will, und den Verstand, der aufhören möchte.» Gemeinsam versucht man, die Ursache der Abhängigkeit herauszufinden und welche Funktion sie im Leben hat. Man sucht nach Alternativen für diese



FUTURO™
Products
Live More™

Fühlen Sie sich wieder wie damals

Bewegt leben mit Bandagen von FUTURO™.



Entwickelt in Zusammenarbeit mit
Fachärzten und Physiotherapeuten.
www.myFuturo.ch

3M



Die Sucht will Drogen konsumieren,
der Verstand will damit aufhören.

Funktionen. «Es sind viele kleine Schritte, die die Klientinnen und Klienten tun müssen. Von 100 auf null, das funktioniert nicht.» Oft wird zuerst an der Lebensqualität gearbeitet, bevor es an die Reduktion des Konsums geht. Etwa dann, wenn sich jemand in einer schwierigen Situation befindet, die Arbeit verloren oder Schulden hat. «Es braucht eine gewisse Stabilität, damit man das Suchtproblem angehen kann», sagt die 55-jährige Beraterin.

Früh erkennen

Sehr am Herzen liegt Anna Bernet die Früherkennung: «Je früher man intervenieren kann, desto eher kann man das Steuer herumreisen», sagt sie. «Darum sind Institutionen, welche die Klienten nichts kosten, enorm wichtig: Sie machen es den Menschen einfacher, sich zu melden und Hilfe zu holen.»

Das Nutzen der Ressourcen in Beratung und Therapie ist wichtig, damit vereinbarte Ziele erreicht werden können. Manche Personen kommen nur zu wenigen Gesprächen, andere werden während eines lange dauernden Prozesses begleitet. Die Leute fassen Vertrauen, es entsteht eine Beziehung. «Die Gespräche berühren mich auch persönlich», sagt Anna Bernet, «wir hören sehr viel Leid. Doch wir haben Strategien, uns zu schützen.» Anfangs

zerknüllte sie ein Blatt Papier und warf es beim Verlassen des Büros in den Müll zum Zeichen, diese Themen im Büro zu lassen. Heute braucht sie das nicht mehr. <

Was sind Drogen?

Die Organisation «Sucht Schweiz» umschreibt Drogen als Substanzen, die das zentrale Nervensystem beeinflussen und das Bewusstsein verändern. Sie können eine körperliche oder psychische Abhängigkeit hervorrufen, schlimmstenfalls sogar beides. Dies geschieht jedoch nicht nur bei illegalen Drogen wie Heroin oder Kokain, sondern auch durch die legalen wie Nikotin, Alkohol und im Prinzip auch bei gewissen Medikamenten. Man unterscheidet im Allgemeinen Substanzen, die

- beruhigen oder dämpfen (z.B. Alkohol, Beruhigungsmittel, Opiate, Cannabis)
- aufputschen (z.B. Kokain, Ecstasy oder Amphetamine)
- Halluzinationen hervorrufen (z.B. LSD oder halluzinogene Pilze).

Es kommt jedoch bei der Sucht auch darauf an, die Konsumformen zu unterscheiden: Manche können zu schweren Problemen führen oder sind bereits Ausdruck eines schweren Problems. In jedem Fall brauchen Betroffene wie Angehörige Hilfe.

www.suchtschweiz.ch