

## Zuhören, unterstützen, Hilfe aufzeigen

Erfahrene Präventionsfachleute von Sucht Schweiz erteilen schriftlich oder am Telefon Auskünfte an alle, die Unterstützung bei Suchtproblemen suchen. Oft sind es Angehörige, Eltern beispielsweise, die sich um ihre Kinder sorgen.

Für die meisten Suchtbetroffenen ist es äusserst schwierig, über die Probleme und Belastungen ihrer Sucht zu sprechen. Verleugnung, Scham und Angst vor Verurteilung oder Schuldgefühle sind Hürden, die überwunden werden müssen, bevor sie sich Hilfe holen können. Auch für Angehörige und nahestehende Personen, die ebenfalls unter der Sucht leiden, ist es nicht immer einfach, sich Unterstützung zu holen. «Es braucht darum ein kostenloses, anonymes und vor allem niederschwelliges Angebot, das die Anliegen von Suchtbetroffenen und ihren Angehörigen aufnimmt und Schritte hin zu Lösungsmöglichkeiten ebnet», sagt Präventionsfachfrau Sabine Dobler.

### Fragen rund um Sucht und Suchtmittel

Das Beratungsangebot von Sucht Schweiz per Telefon, Mail oder via Website senkt die Schwelle dank des leichten Zugangs. Unsere fünf geschulten und erfahrenen Fachpersonen erteilen individuelle Auskünfte rund um Suchtmittel und Suchtprobleme und verweisen bei Bedarf an regionale Beratungs- und Therapiean-



gebote weiter. Pro Jahr beantwortet das Beratungsteam zwischen 600 und 700 schriftliche und telefonische Anfragen. «Ein Viertel der Ratsuchenden ist in der Regel selbst von einer Konsumproblematik betroffen, drei Viertel sind besorgte Angehörige und nahestehende Personen», so Sabine Dobler, «und die Fragestellungen sind sehr unterschiedlich.» Da gibt es den besorgten Vater, der sich Sorgen wegen des Alkoholkonsums seiner jugendlichen Kinder macht, die Lehrerin, die Rat wegen eines auffälligen Schülers und dessen alkoholabhängiger Mutter sucht sowie die junge Frau, die nicht mehr weiter weiss wegen des Kokainkonsums ihres Freundes.

### Wirksamer Service

Zwar ist das Angebot niederschwellig und nicht als Therapie gedacht, dennoch ist der Beratungsservice wirksam. «Für

die Ratsuchenden bedeutet bereits die Kontaktaufnahme eine Auseinandersetzung mit der eigenen Situation. Die Mitglieder des Beratungsteams hören ihnen zu und anerkennen ihre schwierige Situation und sie motivieren die Ratsuchenden zu Schritten, die Veränderung in ihre Situation bringen können», sagt die Präventionsfachfrau. Davon zeugen auch die überwiegend positiven Feedbacks: «WOW, ich bin überwältigt von Ihrer Antwort. Sie sind genau auf meine Anliegen eingegangen und ich kann Ihre Tipps und Links sicherlich gut gebrauchen», so ein Beispiel. Eine weitere Rückmeldung: «Ich habe Dinge umgesetzt, wie ich es zuvor nicht mehr tat.» (kw)

### Rat und Hilfe

- Beratungstelefon 0800 104 104
- [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)
- Mail: [praevention@suchtschweiz.ch](mailto:praevention@suchtschweiz.ch)