



CONTACT

Im Leben angekommen

Eltern bewirken viel

Sucht Schweiz unterstützt
sie in der Prävention

Pilotversuch mit Cannabis

Lausanne fokussiert auf
die Gesundheit

Dry January

Alkoholfrei ins neue Jahr

«Meinen Eltern verdanke ich mein Leben»

Silvia Eyer fühlte sich lange Zeit minderwertig. Inzwischen ist die ausgebildete Yogalehrerin, Buchautorin und SP-Gemeinderätin von Naters (VS) längst mitten in der Gesellschaft angekommen. Das hat sie sich selbst zu verdanken, aber auch den Menschen, die ihr auf dem Weg aus der Sucht beistanden – allen voran die Eltern.



Silvia, die Gemeinderätin

Die gesundheitspolitischen Dossiers gehören genauso in ihr Ressort wie die Sozialhilfe oder die KESB. Soziale Themen liegen ihr besonders am Herzen und hier kann sie Konkretes bewirken. So hat sie beispielsweise aufgrund der prekären Wohnungslage mit kaum bezahlbarem Wohnraum für eine Erhöhung der Mietzins-Limite bei Sozialhilfeempfängern und -empfängerinnen gesorgt. Sie kennt die Sicht vom Rand der Gesellschaft.

Ihre heutige Rolle hätte sie sich lange Zeit nicht vorstellen können. Silvia Eyer ist seit über einem Jahr SP-Gemeinderätin von Naters mitten im Oberwallis, wo mehr als 10'000 Menschen leben. Die Dörfer Mund und Birgisch mitgezählt. Das Amt bringt weitere Funktionen mit sich: Stiftungsrätin im Jugendheim, Vorstandsmitglied im Arbeitslosenprogramm etc. Heute geht sie im Junkerhof für die Gemeinderatssitzungen ein und aus (siehe Bild). Das massive, ursprünglich spätmittelalterliche Gebäude ist Sitz der Gemeindeverwaltung. Silvia Eyer lebt und arbeitet in Naters, wo sie auch zu 60 Prozent als Integrationsdelegierte tätig ist. Der Ort nahe Brig wirkt mit dem alten Dorfkern beschaulich. Im Zentrum die imposante Kirche mit gotischer Turmspitze. Nördlich des Dorfes erhebt sich der «Natischer Bär».

Silvia Eyer hat hier alle Hände voll zu tun. Dabei strahlt sie Ruhe aus und sie weiss, wie man Menschen zuhört. Mit sich selbst ist sie schonungslos ehrlich. Kaum zu glauben, was sie mit ihren 39 Jahren schon alles erlebte. Ihre Geschichte kennt man hier, schon bevor sie den Sprung in den Gemeinderat schaffte.

Buch «Zurück im Leben»

Unsere Leserinnen und Leser können das Buch unter dem **Codewort SC2024ZE** zum Spezialpreis von Fr. 29.90 statt Fr. 34.90 (inkl. Porto und Verpackung) bestellen. Entweder direkt über die Homepage: www.woerterseh.ch, per Mail: leserangebot@woerterseh.ch oder telefonisch unter: 044 368 33 68. **Bitte Codewort nicht vergessen!**



Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die Jugend ist eine entscheidende Lebensphase mit zahlreichen Herausforderungen und Fragen. Wer bin ich? Was will ich mit meinem Leben anfangen? Schaffe ich es? Bewusst oder unbewusst orientieren sich Jugendliche dabei noch stark an ihren Eltern. Gleichzeitig fragen sich viele Eltern, was sie tun können, um ihre Kinder zu unterstützen und vor Suchtproblemen zu bewahren. Die Frage ist berechtigt, weil der Einstieg in den Konsum von Alkohol oder Nikotinprodukten häufig im Jugendalter erfolgt.

Aufgrund grosser Erfahrung und Erkenntnissen aus der Forschung wissen wir, dass Eltern eine entscheidende Rolle spielen, was den Alkohol-, Tabak- oder Drogenkonsum bei ihrem Nachwuchs betrifft. Indem wir Eltern Werkzeuge und Wissen an die Hand geben, befähigen wir sie, ein unterstützendes Umfeld für ihre Kinder zu schaffen. Dies ist heute notwendiger denn je. Wie unsere Forschungsarbeiten zeigen, haben sich die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Jugendlichen in den letzten Jahren verschlechtert. Das kann sich auf alle Lebensbereiche auswirken – auch in Bezug auf Substanzen mit Suchtpotenzial.

Mit Ihrer Unterstützung können wir noch mehr Eltern erreichen, damit sie ihre Kinder erfolgreich durch diese kritische Lebensphase begleiten und vor Suchtproblemen schützen können.

Gemeinsam schaffen wir eine hoffnungsvolle Zukunft für unsere Jugendlichen!

Grégoire Vittoz
Direktor Sucht Schweiz

Silvia, das Schulkind

Silvia ist ein sensibles Kind. Das Mädchen leidet unter einer Reizfilterschwäche. Sie hat Mühe, die vielen akustischen und visuellen Reize zu verarbeiten. Es ist ein unsichtbares Leiden. «Ich begann, mich zurückzuziehen, gehörte keiner Clique an», erinnert sich Silvia Eyer. Weshalb Alkohol und andere Drogen allmählich von ihr Besitz ergreifen, dafür hat sie auch heute keine abschliessende Antwort. Schon mit 13 Jahren entdeckt sie den Alkohol und sie fängt mit dem Rauchen an. Alkohol und Zigaretten zu beschaffen ist kein Problem.

Sie ist im Rebellionsmodus, trägt einen Irokesenschnitt und sie probiert weitere Drogen aus: Cannabis und Ecstasy. Schon bald greift sie auch zu Heroin, das für sie zur totalen Flucht wird. Das Gefühl von Unbeschwertheit ist wichtig. Sie will es immer wieder spüren. Mit 15 Jahren verdeutlichen ihr die starken Entzugssymptome, dass sie ohne Heroin nicht mehr auskommt.

«Wenn mir damals bewusst gewesen wäre, was eine Sucht bedeutet und wie zerstörerisch sie sein kann, wäre vielleicht alles anders gekommen.»

Die Abhängigkeit hat ihr Leben diktiert

Um das Heroin zu beschaffen, stiehlt sie Geld und verkauft ihren Körper. Dabei ist sie noch ein Kind und geht durch die Hölle. Mit 16 Jahren wird sie von der Polizei mit Heroin aufgegriffen. Die Eltern sind erschüttert, aber sie stehen hinter ihr. «Ich verdanke ihnen mein Leben – das weiss ich heute», sagt Silvia Eyer. Sie kommt in die Reha Lutzenberg im Appenzellerland, wo sie therapeutisch begleitet wird und auch eine KV-Lehre absolviert.

«Nach dieser Zeit konsumierte ich aber mehr Drogen denn je. Zwischen dem 18. und 25. Lebensjahr war ich heroinabhängig», fasst Silvia Eyer zusammen. Sie lebt wie im Hamsterrad, von der Sucht gefangen. Wenn kein Geld da ist, gibt es keine Drogen. Die Glieder- und Muskelschmerzen beim Entzug sind kaum auszuhalten. Sie steuert auf den Tiefpunkt zu, bittet sogar ihren Vater um Geld an. «Schliesslich war ich derart erschöpft von diesem Leben, dass mir nur noch die Wahl zwischen dem Sterben und dem Ausstieg blieb.» Sie will le-

Die zentrale Rolle der Eltern

Die Rolle der Eltern ist für Jugendliche weiterhin zentral, wie Forschungsarbeiten von Sucht Schweiz zeigen. Wichtig sind das Interesse am Freizeitverhalten der Teenager, nachvollziehbare und durchgesetzte Regeln und das regelmässige, vertrauensvolle Gespräch. Seit vielen Jahren unterstützt die Stiftung Sucht Schweiz Eltern von Jugendlichen unentgeltlich in Fragen der Suchtprävention. Mit Basisinformationen zu Substanzen und Verhalten, mit Elternbriefen und Gesprächsleitfäden. Eltern tragen dazu bei, Kinder für das Leben stark zu machen, ihre Resilienz zu festigen.



QR-Code zum Webshop:
shop.suchtschweiz.ch

ben, aber anders und bleibt während drei Jahren in einem Methadon-Programm. Auch in dieser Zeit stehen die Eltern zu ihr und helfen, wo sie können.

Silvia, die Yogalehrerin

Dass sie heute ihre Geschichte mitteilt und sich nicht mehr schämt, verdankt sie auch ihrer Yoga-Praxis und der Beschäftigung mit der Philosophie dahinter. Nach der Zeit der Sucht baut sie sich eine neue Identität auf, denn Silvia weiss gar nicht recht, wer sie eigentlich ist. Bedeutender als die Fortschritte in den Asanas ist der Weg zu sich selbst. Sie traut sich schrittweise mehr zu, wird ruhiger und ausgeglichener. Sie akzeptiert ihre Vergangenheit als Teil von ihr. Und sie bleibt dran und absolviert eine Ausbildung zur Yogalehrerin.

Silvia, die Autorin

Das Talent zum Schreiben hilft ihr, im Leben wieder Fuss zu fassen. Noch während des Methadon-Programms packt sie die Chance, welche ihr die Regionalzeitung Aletsch Goms gibt. Sie weiss, dass es als ehemals Drogenabhängige nicht naheliegend ist, diese Arbeit zu bekommen. «Ich wünsche mir, dass dies noch selbstverständlicher wird. Die Gesellschaft muss sich überlegen, wie wir miteinander und mit Tabu-Themen wie Sucht umgehen, wie wir einander unterstützen können».

Mittlerweile hat Silvia ihre Geschichte zu Papier gebracht – den ersten Entwurf der Autobiografie in nur sechs Wochen. Das Buch erscheint diesen Monat im Wörterseh Verlag. Mit ihrer Geschichte will Silvia Eyer anderen, von einer Sucht betroffenen Menschen und ihren Angehörigen Mut machen. «Auch wer ganz unten angekommen ist, kann den Weg zurück in die Gesellschaft schaffen. Dies gelingt besser, wenn wir einander nicht verurteilen, sondern eine Chance geben», ist Silvia Eyer überzeugt.

Mutter und Vater ein Leben lang

Wenn Eltern merken, dass ein Kind einen problematischen Umgang mit einem Suchtmittel hat, ist das ein Schock. So war es auch bei Silvia Eyer. Ihre Eltern schildern in der Biografie, wie sie die Zeit der Drogensucht ihrer Tochter erlebt haben.

Die Gründe von Suchtmittelkonsum sind vielfältig und Eltern können nicht alles beeinflussen. Dennoch bleibt ihre Rolle wichtig, indem sie ein offenes Ohr haben und die Tochter oder den Sohn ermutigen, fachliche Hilfe anzunehmen.

Das Projekt Cann-L wird insbesondere von Pierre-Antoine Hildbrand, Gemeinderat für Sicherheit und Wirtschaft, und Émilie Moeschler, Gemeinderätin für Sport und Soziales der Stadt Lausanne, getragen.



Die verantwortungsvolle Alternative zu illegalem Cannabis

Wie angekündigt stellen wir in dieser Ausgabe den Pilotversuch zum kontrollierten Verkauf von Cannabis in der Stadt Lausanne (Cann-L) vor. Contact sprach mit der zuständigen Gemeinderätin für Sport und Soziales, Émilie Moeschler.

Warum beschloss die Stadt Lausanne, einen Pilotversuch zur Abgabe von Cannabis für nicht-medizinische Zwecke durchzuführen?

Das Anliegen besteht bereits seit 2018. Lausanne ist, wie andere Städte auch, täglich mit der Problematik des Cannabiskonsums konfrontiert. Es stellen sich gesundheitliche und soziale Fragen, aber auch solche zum illegalen Markt, der sich unter den Augen der Bevölkerung entwickelt hat. Wir schätzen, dass in Lausanne gut 6500 Menschen Cannabis konsumieren, davon etwa 1500 täglich.

Angesichts dieser Realität wollten wir selbst ein Modell testen, das sich an der öffentlichen Gesundheit

orientiert und eine echte Alternative zum illegalen Markt bietet.

Diese Vision teilen wir mit den kantonalen Behörden und unseren Partnerinnen und Partnern im Gesundheits-, Sozial- und Sicherheitsbereich sowie natürlich mit der Prävention. Sucht Schweiz wird den wissenschaftlichen Teil des Projekts leiten.

Cann-L orientiert sich an dem in Québec eingeführten Modell. Warum haben Sie sich dafür entschieden?

Dieses Modell zählt zu jenen, welche die Gesundheit der Konsumierenden am besten schützen. Das ist

für uns zentral. Im Gegensatz zu anderen Modellen wollen wir keinen gewinnorientierten Verkauf, der den Konsum durch Werbung, Rabatte oder einer Vielfalt an Produkten mit unbekannten Wirkungen fördert.

Wir haben einen Verkaufsort im Stadtzentrum eröffnet, wo das Personal mit den Studienteilnehmenden in Kontakt steht, Botschaften zur Schadensminderung vermittelt und Personen mit problematischem Konsum an das Hilfesystem verweist. Allfällige Gewinne fliessen in Massnahmen für die Sicherheit und Prävention.

Die Qualität der Produkte aus Bio-Anlagen ist eine überzeugende Alternative zum bisherigen Beschaffungsmarkt. Die Menschen werden genau wissen, was sie konsumieren. Für die Schadensminderung ist das sehr wichtig.

Ist das Projekt in der Lausanner Bevölkerung ausreichend akzeptiert?

Das Projekt geniesst eine breite Unterstützung von Partnerorganisationen sowie der kommunalen und



kantonalen Legislative. Seitdem wir unsere Absicht zur Durchführung dieses Projekts bekannt gegeben haben, bekundeten mehr als 2500 Menschen aus Lausanne ihr Interesse teilzunehmen. Dies ist ein sehr positives Zeichen und zeigt auch einen Wunsch, aus der derzeitigen Sackgasse herauszukommen.

Was erwarten Sie als Nächstes von der nationalen Politik?

Die Debatten rund um Cannabis werden parallel in den eidgenössischen Räten fortgesetzt. Das wird noch einige Jahre dauern.

Wir wollen konkrete Ergebnisse einbringen und wir möchten aufzeigen, dass ein reguliertes, nicht gewinnorientiertes Modell funktioniert und im Falle einer Legalisierung im grösseren Rahmen übernommen werden könnte. Anders als z.B. die sehr liberalen Tabak- und Alkoholmärkte vermindert es Gesundheitsschäden und ermöglicht eine Begleitung von Personen, die Gefahr laufen, die Kontrolle über ihren Konsum zu verlieren.



Dry January: Machen Sie mit!

Der «Dry January» (Januar ohne Alkohol) ist eine weltweite Bewegung. Als Projektpartnerin ruft Sucht Schweiz auch in diesem Jahr dazu auf, mitzumachen und im Januar auf Alkoholisches zu verzichten.

Der Dry January lädt dazu ein, das eigene Trinkverhalten kritisch zu überdenken und von einem alkoholfreien Monat zu profitieren.

In der Schweiz wird der Dry January von einer breiten Allianz umgesetzt und vom Bundesamt für Gesundheit unterstützt.

Fünf gute Gründe zum Mitmachen

- Es gemeinsam im Freundeskreis zu versuchen, motiviert mehr als alleine.
- Es bietet sich die Chance, besser durchzuschlafen und Energie zu tanken.
- Alkoholfrei ist nicht gleich lustfrei. Alternativen zum Alkohol gibt es viele.
- Jeder zusätzliche Tag ist ein Erfolg und hält die Motivation hoch.
- Mitmachen lohnt sich für die Gesundheit jederzeit.

Mehr Infos auf www.dryjanuary.ch →



57% der Bevölkerung kennen den Dry January.

70% sind gegenüber dem Dry January positiv eingestellt.

3/5 Drei von fünf Teilnehmenden im letzten Jahr wollen jetzt wieder mitmachen.



Kontakt Stiftung Sucht Schweiz

Avenue Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
T 021 321 29 11



Informationen und Tipps auf unserer Website

www.suchtschweiz.ch
oder schreiben Sie uns via
info@suchtschweiz.ch

Impressum

Herausgeberin:
Stiftung Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
1003 Lausanne

Telefon 0800 800 980
Fax 021 321 29 40
www.suchtschweiz.ch
info@suchtschweiz.ch

Redaktion:
Monique Portner-Helfer
IBAN:
CH63 0900 0000 1000 0261 7

Grafik:
Fundraising Company Fribourg AG
Adrian Gross, Alain Küpfer
www.fundraising-company.ch

Druck: Baumer AG, Islikon

Das Contact Magazin erscheint mehrmals pro Jahr für Spenderinnen und Spender von Sucht Schweiz. Abo-Beitrag (CHF 5.– pro Jahr) im Spendenbeitrag inbegriffen.