



CONTACT

Trinken: Ein Ritual mit schädlichen Nebenwirkungen

Suchthilfe und Therapie

Der Psychiater Marc Vogel bricht
mit den Vorurteilen über Sucht

Jugendschutz

Jugendliche sind gefährdeter -
Sie brauchen mehr Schutz

Nationale Aktionswoche

Kinder von Eltern mit
Suchterkrankung im Fokus

«Nur jede/r Zehnte lässt sich behandeln – und das oft spät»

Der Alkohol gehört fest in unsere Kultur. Wer aber die Kontrolle verliert, sucht aus Angst vor Ausgrenzung meist keine Hilfe. Contact sprach mit Marc Vogel über die Gründe. Er ist Chefarzt am Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel.



Marc Vogel

ist Psychiater mit Schwerpunkt Psychiatrie und Psychotherapie der Abhängigkeitserkrankungen. Er ist Mitglied des Stiftungsrates der Schweizerischen Stiftung für Alkoholforschung, in der auch Sucht Schweiz vertreten ist. Marc Vogel stammt ursprünglich aus Göttingen und lebt seit über 20 Jahren im Raum Basel.

Alkohol zu trinken ist meist noch die Norm, bei Abstinenz müssen sich viele rechtfertigen und wer die Kontrolle verliert, wird ausgegrenzt. Weshalb ist das so?

Alkohol ist seit sehr langer Zeit Teil unserer Gesellschaft und kulturellen Identität. Zu trinken ist auch ein Ritual. Es ist den Menschen ein Bedürfnis, gemeinsam anzustossen, sich so der Zugehörigkeit zu versichern. Es gibt aber schon positive Veränderungen. Ein alkoholfreies Bier zu trinken ist heute nicht mehr verpönt und auch die Auswahl ist grösser geworden.

Menschen mit Suchterkrankung sollten sich mehr anstrengen. So denken wohl noch viele. Was können Betroffene wirklich tun?

Sucht ist keine Charakterschwäche, sondern eine Erkrankung des Gehirns. Betroffene können aber etwas tun – namentlich indem sie sich Hilfe holen. Anlaufstellen sind die Hausarztpraxen, psychiatrische Dienste oder Praxen, die Suchtberatung oder eine Selbsthilfegruppe. Ein erster, schwieriger Schritt bleibt, sich die Probleme einzugestehen und nicht mehr zu verstecken.

Gelingt das oft?

Schätzungen gehen davon aus, dass nur etwa 10% der Betroffenen Hilfe holen. Es gibt Menschen, die es

ohne therapeutische Unterstützung schaffen, wohl oft auch mit Hilfe von Menschen im Umfeld. Aber die Dunkelziffer jener, die professionelle Hilfe gebrauchen könnten, bleibt hoch.

Wie könnte man dies ändern?

Dazu müssten wir als Gesellschaft Sucht als Krankheit begreifen und den Mut aufbringen, sie mehr anzusprechen und sich bewusst zu machen, dass manche Menschen Probleme bekommen, weil eben eine Substanz wie Alkohol so allgegenwärtig ist. Zudem ist es nicht für alle ein Leichtes, Hilfe in der Nähe des Wohnorts zu finden. Oft fehlt es ausserhalb der grossen Zentren an Beratungs- und Behandlungsplätzen.

«Ohne Werbeanreize könnten die Schäden deutlich reduziert werden.»

Viele möchten es auch selbst schaffen...

...aber es wäre gut, wenn Menschen mit Suchterkrankung früher zu uns kommen würden. Es ist leichter zu helfen, wenn das Problem noch nicht chronifiziert ist. Nebst den unmittelbaren Folgen der Suchterkrankung gibt es weitere Belastungen wie die ge-

sellschaftliche Ausgrenzung, die Vereinsamung. Oft wendet sich auch die Familie ab. Häufig verdrängen Betroffene ihre Probleme über längere Zeit oder haben Angst. Dies trägt dazu bei, dass sie sich erst spät Hilfe holen. Wir haben es hier mit einer bedeutenden Behandlungsverzögerung zu tun. Vom Beginn der Erkrankung bis zum Behandlungsantritt dauert es gut zehn Jahre. Das ist deutlich mehr als bei anderen psychiatrischen Erkrankungen wie z.B. Schizophrenie oder Depressionen. Beim Umgang mit Depressionen gab es bis heute eine gewisse gesellschaftliche Normalisierung. Das stellen wir bei Suchterkrankungen noch nicht wirklich fest.

«Die Behandlungsverzögerung beträgt gut 10 Jahre.»

Kann jede/r von uns suchtkrank werden?

Ja, es kann uns alle treffen, wobei die individuellen Voraussetzungen, die einen vor der Entwicklung einer Suchterkrankung schützen, sehr unterschiedlich sind. Zu den Schutzfaktoren zählen z.B. gute, tragende soziale Beziehungen, während der Kindheit und im Erwachsenenalter. Ein Risiko sind z.B. traumatische Kindheitsereignisse, aber auch der gesellschaftliche Umgang mit einer Substanz. Al-



Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Prosit! Den ursprünglich lateinischen Trinkspruch hören wir beim Anstossen bei unzähligen Gelegenheiten, bei Geburtstagen, Jubiläen, Hochzeiten etc. Alkohol ist (fast) immer mit von der Partie. In dieser Ausgabe sprechen wir über den bedeutenden Stellenwert von Alkohol in unserer Gesellschaft. Und wir erinnern an die Kehrseiten, was jenen Menschen widerfährt, welche die Kontrolle über den Alkoholkonsum verlieren. Der Psychiater Marc Vogel erklärt, dass Sucht eine Krankheit ist, keine Charakterschwäche. Wenn wir als Gesellschaft Suchterkrankung ernst nehmen und Vorurteile abbauen, würde dies vielen betroffenen Menschen die Angst vor Ausgrenzung nehmen. Sie müssten nicht versuchen, ihre Sucht zu verbergen und sie würden sich früher Hilfe holen.

Sucht betrifft alle Lebensbereiche und macht auch vor dem Arbeitsplatz nicht Halt. Unfälle, Leistungseinbussen, Absenzen und menschliches Leid zählen zu den Folgen. Der Nationale Aktionstag Alkoholprobleme vom 23. Mai erinnert an die Auswirkungen von Alkohol am Arbeitsplatz und die Handlungsmöglichkeiten für Betriebe, die hier viel Verantwortung mittragen. Es braucht Tage wie diese, um zu sensibilisieren und aufzurütteln.

Mit Ihrer Hilfe setzen wir uns dafür ein, dass Sucht als Krankheit angesehen und suchtkranken Menschen Verständnis entgegengebracht wird, damit sie sich früher trauen, Schritte zur Veränderung zu unternehmen und Unterstützung zu holen!

Olivier Graz

Leiter Kommunikation Sucht Schweiz

kohol und Tabak sind bei uns allgegenwärtig. Wenn ich mit dem Fahrrad nach Hause fahre, fallen mir die Plakate auf, die auf junge Menschen abzielen und für Bier werben. Solche Werbung ist für uns alle täglich ersichtlich, auch für Kinder. Das trägt dazu bei, dass wir den Konsum als völlig normal ansehen. Durch eine bessere Regulierung könnten wir die Schäden des Konsums deutlich senken, indem wir z.B. die Werbeanreize weglassen.

Wie gut stehen die Chancen, eine Abhängigkeits-erkrankung zu heilen?

Die Erfolgsquote von Substitutionsbehandlungen bei Opioid-Abhängigen beträgt beispielsweise gut 50%. Das ist aus medizinischer Sicht sehr hoch. Bei Alkohol sind die Werte leicht tiefer, wobei es auf die konkreten Studien ankommt bzw. wie diese den Erfolg definieren. Der Konsumverzicht ist übrigens nicht mehr der einzig mögliche Therapieerfolg. Manche Menschen wählen statt der Abstinenz einen risikoarmen Umgang mit einer Substanz. Fakt ist, dass die Rückfallquote in den ersten Wochen nach der Behandlung am höchsten ist.

Was steigert langfristig den Therapieerfolg?

Wichtig ist die Nachbehandlung beispielsweise nach einem stationären Alkoholentzug. Leider sind die Plätze für die psychiatrische Nachsorge limitiert. Und hier kommt das Stigma wieder ins Spiel. Viele scheuen den Gang in die Psychiatrie und nicht alle Praxen nehmen Menschen mit Abhängigkeits-erkrankungen auf. Das liegt mitunter auch daran, dass während der Ausbildung nur wenige Erfahrungen mit Suchterkrankten gemacht wurden. Es gibt noch viel Potenzial, um angehende Fachkräfte

auf diese spezifische Behandlung vorzubereiten. Da bemühen wir uns in Basel auch sehr darum.

Was unterscheidet die jungen von den älteren Patienten und Patientinnen?

Jugendliche und junge Erwachsene sind häufig wegen des Konsums von Cannabis, Alkohol und in letzter Zeit auch Benzodiazepinen in Behandlung. Und sie konsumieren oft nur punktuell zu viel. Im Alter ab ca. 35 Jahren sehen wir viele Patienten und Patientinnen wegen des Konsums von Alkohol, Kokain oder Heroin. Eine Gemeinsamkeit ist, dass sie meist unter begleitenden psychiatrischen Erkrankungen leiden und nicht selten werden die Substanzen im Sinne einer «Selbstbehandlung» eingesetzt.

Ist es Ihnen in der Suchtmedizin schon langweilig geworden?

(Lacht) Nein, noch nie. Ich habe mich schon während des Studiums fürs Gehirn interessiert und kam nach Erfahrungen in der Neurologie sowie der Kinder- und Jugendpsychiatrie in die Psychiatrie, wo wir Menschen mit Suchterkrankung behandelten. Ich erlebte tragische und schwierige Geschichten, aber manchmal auch lustige. Die Arbeit mit suchterkrankten Menschen ist für mich sehr befriedigend und vielseitig. Vielseitig in dem Sinne, dass 80% der Patientinnen und Patienten begleitende psychiatrische und körperliche Erkrankungen haben, vor allem Depressionen, Persönlichkeitsstörungen oder Angsterkrankungen. Dazu kommt der starke gesellschafts- und drogenpolitische Aspekt. Das macht es unheimlich spannend.

Behandlungseintritte in die
spezialisierte Suchthilfe:

50%

mit Hauptproblem Alkohol
Durchschnittsalter ≈ 45 Jahre



Wir müssen junge Menschen besser schützen

Jugendlichen und jungen Erwachsenen geht es heute schlechter als auch schon. Sie haben damit ein höheres Risiko, zu Alkohol oder Nikotinprodukten zu greifen oder in die sozialen Medien zu flüchten. Das diesjährige Suchtpanorama von Sucht Schweiz zeigt, was sich ändern müsste, um die Jugend besser zu schützen.

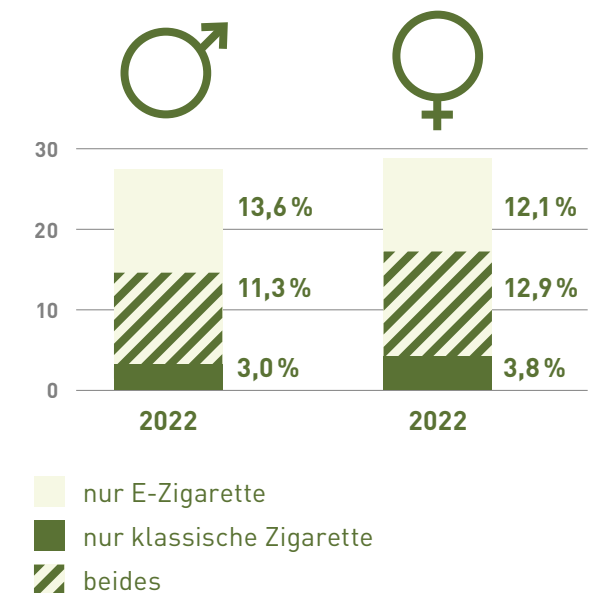
Sucht Schweiz sieht zwei Besorgnis erregende Entwicklungen: Zum einen geht es vielen jungen Menschen psychisch schlechter als vor vier Jahren. Zum anderen ging der Zigarettenkonsum nicht zurück, während gleichzeitig eine neue Gruppe von Jugendlichen entstand, die E-Zigaretten und Snus gebrauchen. Der Nikotinkonsum steigt bei den Jugendlichen somit an. Grosse Sorgen bereitet weiter die Entwicklung bei den Jüngeren: Die letzte von Sucht Schweiz durchgeführte Schülerinnen- und Schülerstudie (2022) zeigt, dass 13-jährige Schulkinder mehr Alkohol und Zigaretten konsumieren als vier Jahre zuvor. So rauchten 6% von ihnen mindestens einmal im letzten Monat, was im Vergleich zu 2018 eine beunruhigende Verdoppelung darstellt.

Es ist bekannt, dass Stress und eine schlechte psychische Gesundheit den Alkoholkonsum oder das Rauchen fördern können. Gleichzeitig machen die Alkohol- und Tabakindustrie viel Werbung für ihre Produkte, die fast überall rund um die Uhr erhältlich sind.

Sucht Schweiz fordert von der Politik, das aggressive Marketing in die Schranken zu weisen. Gleichzeitig müssen wir die Jugendlichen stärken, damit sie erst gar nicht in einen Problemkonsum rutschen.

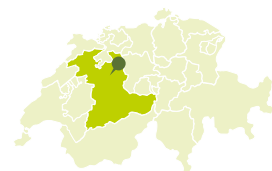
Weitere Analysen und Empfehlungen finden Sie im Schweizer Suchtpanorama. Das Dokument ist auf www.suchtschweiz.ch/panorama abrufbar.

Konsum klassische Zigarette und E-Zigarette bei 15-Jährigen (letzte 30 Tage)



Kinder von Eltern mit Suchterkrankung – im ganzen Land ein Thema

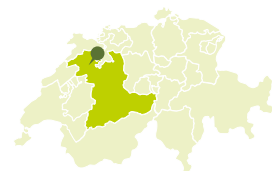
Die von Sucht Schweiz koordinierte nationale Aktionswoche für Kinder von Eltern mit Suchterkrankung spricht über die Not dieser Kinder. Sie macht gleichzeitig Mut, denn Hilfe ist möglich. In der Schweiz fanden im letzten März mehr als 50 Aktionen statt. Contact hat sich umgesehen.



Burgdorf Öffentlicher Themenabend

Die Berner Gesundheit lädt in eine Buchhandlung in der Altstadt ein: Das heimelige Ambiente kontrastiert mit dem schweren Thema des Abends. Etwa 15 Personen lauschen der von Martina Buchli (Berner Gesundheit) moderierten Gesprächsrunde mit zwei weiteren Expertinnen und Michel Sutter, Sohn von Eltern mit Suchterkrankung und Vereinsleiter Peerspektive. Seine ungeschönten Aussagen gehen unter die Haut. Heute ist er es sich gewohnt, über seine Kindheit und die eigene Suchtvergangenheit zu sprechen. Auch er litt während seiner Kindheit im Stillen. Es wurde viel weggeschaut. «Als Bub hatte ich das Gefühl, andere müssten merken, dass bei uns vieles im Argen lag.»

Sind wir hilflos in Anbetracht von Suchtproblemen? Nein, aber wir müssen uns als Gesellschaft dafür mehr interessieren, damit Eltern mit Suchterkrankung Schuld und Scham ablegen und sich Hilfe holen können, sagt Renate Krähenbühl, Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie bei der Berner Gesundheit. Sie hat viel mit jungen Menschen zu tun, die ein Familiengeheimnis mittragen. «Kinder sind nicht autonom. Sie brauchen Schutz und ein achtsames Umfeld, damit sie sich weder verantwortlich noch schuldig an der Suchterkrankung der Eltern fühlen», stellt Michel Sutter fest.



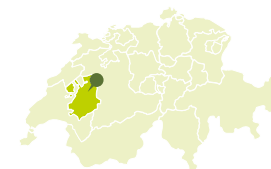
Biel Vernetzungsaustausch für Fachpersonen

Ein mit Sitzbänken und Fauteuils ausgestatteter Sitzungsraum von CONTACT Stiftung für Suchthilfe: Hier treffen sich auf Einladung der Arbeitsgruppe DiskuTafel Suchtfachpersonen, Vertreterinnen und Vertreter aus der Pflege und der Ärzteschaft, Fachkräfte der Kleinkinderbetreuung und Elternberatung. In kleinen Gruppen wollen sie drängende Fragen diskutieren. Contact mischte sich in die Gruppe zum Thema Vernetzung.



Für Kinder von Eltern mit Suchterkrankung gibt es viele illustrierte Bücher.

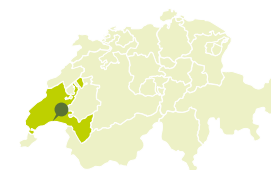
Um betroffene Familien und Kinder bestmöglich zu unterstützen, braucht es ein vernetztes Vorgehen der verschiedenen Fachpersonen aus Elternberatung, Sozialdienst, Suchtberatung etc. In Biel geht es während der diesjährigen Aktionswoche darum, sich auszutauschen und die jeweiligen Arbeitsweisen besser kennenzulernen. Am nächsten Tag lädt die Berner Gesundheit Fachkräfte aus dem Bildungswesen und der Kinderbetreuung in ihre Räumlichkeiten an der Bieler Bahnhofstrasse ein. Sie erfahren mehr über «Fil rouge Kinderschutz», ein Beratungsangebot des kantonalen Jugendamts. Es bietet Fachpersonen die Möglichkeit, Fälle von Kindeswohlgefährdungen zu besprechen und Klarheit bezüglich der nächsten Schritte zu erlangen.



Freiburg Sensibilisierung für Fachpersonen

Pflegefachpersonen, Fachkräfte für Kleinkinderbetreuung und Elternberatung treffen sich auf Einladung von As'trame Fribourg bei der Familienberatung in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs. Sie wollen die schwierige Situation der Kinder von Eltern mit Suchterkrankung oder einer anderen psychischen Krankheit besser verstehen.

Die Fachleute diskutieren, wie sich eine Suchterkrankung auf die Elternrolle auswirkt und was dies für das Kind bedeutet. Mit dem Parcours ZigZag bietet die Familienberatung Fribourg individuelle Beratungen oder solche für Familien an, die darauf abzielen, Kinder und Jugendliche von Eltern mit Suchterkrankung zu stärken.



Lausanne Radiosendung La ligne de cœur («Herz-Linie»)

22 Uhr bis Mitternacht in einem Aufnahmestudio des Radios RTS in Lausanne. Die Atmosphäre ist entspannt, fast familiär. Der Moderator Jean-Marc Richard widmet die beliebte Radiosendung «La ligne de cœur» der Aktionswoche für Kinder von Eltern mit Suchterkrankung. Heute sind zwei Betroffene eingeladen, aber auch Sarah Vilpert und Markus Meury von Sucht Schweiz, Sophie Calcagno vom Blauen Kreuz der Romandie und einer der Botschafter der Aktionswoche, der Humorist Bruno Peki. Die Sendung wird seit über 30 Jahren täglich ausgestrahlt. Hörerinnen und Hörer erzählen im Schutz der Nacht dem Sender ihre persönlichen Erfahrungen. Auch in dieser Nacht. Die Rede ist vom höheren Risiko, selbst suchtkrank zu werden und vom Schweigen, zu dem sie als Kind verdammt waren, damit niemand von der Suchtkrankheit der Eltern erfuhr. Die Gäste im Studio lauschen den berührenden Schilderungen, geben Antworten und vergessen beinahe, dass die Westschweiz ihnen zuhört.



Markus Meury von Sucht Schweiz steht Rede und Antwort.



Die Informationsmaterialien von Sucht Schweiz sind bei der Elternberatung Freiburg allgegenwärtig.



Resultat eines regen Austauschs



Wechsel in der Direktion von Sucht Schweiz

Tania Séverin ist seit April 2024 neue Direktorin von Sucht Schweiz und folgt damit auf Grégoire Vittoz, der die Stiftung während sieben Jahren leitete.

Mit ihrer langjährigen Erfahrung im Bereich der öffentlichen Gesundheit wird Tania Séverin die strategische Vision und Mission der Stiftung Sucht Schweiz weiterentwickeln. Sie verfügt über einen Master-Abschluss in Public Health der Universität Liverpool GB und eine breite nationale und internationale Erfahrung im Gesundheitsbereich. Tania Séverin war bislang als Geschäftsleiterin der Swiss Malaria Group tätig und begleitete diverse Nichtregierungsorganisationen im Bereich Gesundheit und Soziales als Beraterin.

Grégoire Vittoz ist Ende April nach sieben Jahren als Direktor von Sucht Schweiz zurückgetreten, um sich neuen beruflichen Herausforderungen zu stellen. Der Stiftungsrat bedankt sich für seinen grossen und langjährigen Einsatz zur Entwicklung von Sucht Schweiz. Dazu Silvia Schenker, Stiftungsratspräsidentin: «Grégoire Vittoz setzte die wichtige Arbeit zur Restrukturierung um, welche die finanzielle Stabilität der Institution sicherstellte. Besonders bedanken wir uns für seinen grossen Einsatz rund um die Volksinitiative Kinder ohne Tabak.»

Aktionstag Alkoholprobleme: Alkohol am Arbeitsplatz

Am 23. Mai findet der Nationale Aktionstag Alkoholprobleme statt. Er sensibilisiert für das Thema Alkohol am Arbeitsplatz.

Alkoholkonsum am Arbeitsplatz hat in der Regel weitreichende Folgen: Persönliche Probleme für die Betroffenen, Gefährdung der Arbeitssicherheit, Verminderung der Arbeitsleistung oder betriebliche Kosten.

Der Aktionstag Alkoholprobleme 2024 bietet eine Plattform für die Menschen mit einem problematischen Alkoholkonsum oder einer Alkoholabhängigkeit und deren Angehörige, für Betriebsverantwortliche, für die Fachstellen mit ihren Angeboten und nicht zuletzt für die breite Öffentlichkeit.



Kontakt Stiftung Sucht Schweiz

Avenue Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
T 021 321 29 11
Mo – Fr, 9 – 12 Uhr



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.