



# CONTACT



## Er gibt seinem Leben eine neue Richtung

· Persönlich

· Der lange Weg aus der Sucht

· Hilfsfonds

· Hilfe, die Sie ermöglichen

· Fetales Alkoholsyndrom

· Die Leiden der Kinder erkennen



Sylvain Rouge kocht gerne für andere und schätzt die Arbeit in der Küche des Tageszentrums.

# Ich will für andere etwas leisten

Weil er sich stets anders fühlte, war das Leben für Sylvain Rouge bereits im Jugendalter schwierig. Er rutschte in den Drogenkonsum, schaffte es aber dennoch, eine Berufskarriere einzuschlagen. Nach langen Jahren des Konsums will er seinem Leben jetzt eine andere Richtung geben. Sucht Schweiz hilft ihm auf diesem Weg und ermöglichte ihm einen Kompaktkurs im Suchtbereich. Nun will er sich weiter fortbilden und als so genannter Peer-Berater anderen Suchtbetroffenen helfen.

Der Plan ist gefasst, doch der Weg dahin ist harte Arbeit. Zu lange gaben die Drogen im Leben von Sylvain Rouge den Takt vor. Das ändert sich jetzt. Er praktiziert Qigong als meditative Bewegungsform, fährt Rad, bildet sich weiter und arbeitet in einem Tageszentrum für Menschen mit Alkoholproblemen sowie in einer Werkstatt zur beruflichen Integration, wo er alte Möbel restauriert. Dank dem Hilfsfonds von Sucht Schweiz besuchte er in diesem Jahr einen Grundkurs, um die Entwicklung einer Abhängigkeit und die Risikofaktoren besser zu verstehen. «Die

anderen Teilnehmenden waren alle Fachleute, aber sie nahmen mich ernst». Im Anderssein akzeptiert zu werden, ist in seinem Leben ein grosses Thema.

Die eigenen Verletzlichkeiten zu begreifen und schwierigen Situationen begegnen zu können – das ist für Sylvain Rouge wichtig. Für Sucht Schweiz war klar, dass die Kurskosten ihm nicht nur lehrreiche Tage ermöglichten. Diese Unterstützung steht auch für das Vertrauen, dass er den Weg in ein neues Leben ohne Drogen schafft. Als selbst Betroffener

möchte er seine Erfahrungen teilen, um anderen auf ihrem Weg aus der Sucht zu helfen. «Mir hätte es geholfen, Verständnis und Zuspruch von jemand anderem mit einem ähnlichen Hintergrund zu bekommen», betont Sylvain Rouge.

### **Der Teufelskreis von Arbeit und Konsum**

Der gelernte Kosmetiker Sylvain Rouge führte während 20 Jahren ein eigenes Geschäft. An Kundinnen mangelte es ihm nicht, doch seine Sucht hatte ihn und seinen Alltag fest im Griff. «Mit den Einnahmen des Tages finanzierte ich meinen abendlichen Drogenkonsum. Wenn es zu viel wurde, habe ich die Termine des nächsten Tages unter fadenscheinigen Ausreden abgesagt», räumt er ein.

**«Ich dachte, so nicht mehr leiden zu müssen. Ich habe verschiedene Substanzen genommen und während zehn Jahren fast täglich Crack (rauchbares Kokain. Anm. Red.) konsumiert.»**

Doch wie kam es zu diesem Teufelskreis? Seine belastete Kindheit und der Fluchtgedanke schwingen hier bis heute mit. «Zuerst war es ein Freizeitvergnügen, aber bald wurde mir klar, dass ich die Drogen brauchte, um meine Ängste vor Menschen zu überwinden.

Der Wille aufzuhören, sei immer da gewesen. Doch es brauchte einen äusseren Anlass. Dieser kam mit der Pandemie, die ihn zur Geschäftsaufgabe zwang. «Nun wusste ich, dass ich etwas unternehmen musste, um aus der Sache herauszukommen», erinnert sich Sylvain Rouge. Den eingeschlagenen Weg aus der Suchterkrankung stellt er nicht in Frage, aber er ist auch heute nicht abgeschlossen. Nicht mehr zu konsumieren heisst nicht, schon gesund zu sein. «Es ist ein Prozess mit Höhen und Tiefen. Ich bin dankbar für die Unterstützung, die ich dabei bekomme».

### **Die Scheu vor Menschen bekämpfen**

Heute ist Sylvain Rouge 40 Jahre alt. Wir sitzen mittags in der Nähe des trutzigen Schlosses von Yverdon-les-Bains, im Tageszentrum der Stiftung Estérelle-Arcadie und des Blauen Kreuzes. Hier gibt es für alkoholranke Menschen eine warme Mahlzeit, Aktivitäten und ein offenes Ohr von Fachpersonen. Sylvain Rouge arbeitet an einem Tag der Woche in diesem Zentrum. «Das gibt mir Struktur im Alltag und ich fühle mich wohl hier». Die Arbeit in der Küche mag er besonders und erinnert ihn an früher. Die Kochlehre hatte er damals abgebro- ►



## **Editorial**

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Eine Suchterkrankung bringt nicht nur gesundheitliche, sondern oft auch grosse finanzielle Sorgen mit sich. Viele Betroffene geraten in schwierige Lebenslagen, die ohne Unterstützung unlösbar scheinen. Hier setzt unser Hilfsfonds an: Er bietet Menschen in Not mit einem finanziellen Zustupf einen Ausweg und hilft ihnen zurück in ein selbstbestimmtes Leben – so wie bei Sylvain Rouge in der nebenstehenden Porträtgeschichte oder wie bei Patrick Rebsamen. Genau vor einem Jahr haben wir die Geschichte des 57-Jährigen erzählt. Damals lebte er zur Rehabilitation in einer stationären Einrichtung. Sein Wunsch war klar: das Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Inzwischen hat er den Schritt in eine eigene kleine Wohnung geschafft und wird wöchentlich bei administrativen Aufgaben unterstützt. Anders als frühere Weggefährten hat er seine Abstinenz beibehalten. Er hält seinen Haushalt in Schuss, hilft im Atelier eines befreundeten Bildhauers aus und findet in kreativen Arbeiten wie dem Zeichnen einen neuen Sinn. Sein Ziel ist es nun, noch eigenständiger zu leben.

Unsere Hilfe besteht nicht nur aus Geld. Sie ist auch ein Vertrauensbeweis gegenüber Menschen, die bei uns Hilfe suchen, und ihren Zukunftsplänen. Mit Ihrer Spende für den Hilfsfonds ermöglichen Sie neue Lebensperspektiven. Herzlichen Dank!

**Tania Séverin**

Direktorin Sucht Schweiz

chen, weil er es in der von Männern dominierten Welt nicht aushielt. «Ich flüchtete mich in ein von Frauen geprägtes Universum. Im Kosmetikstudio fand ich meinen Platz. Dabei habe ich es versäumt, an meinen Problemen zu arbeiten», sagt er selbstkritisch. «Ich muss mich jetzt mit meiner Vergangenheit auseinandersetzen und lernen, mich nicht zu isolieren».

### Nie mehr Kind sein

Seine Kindheit hat er traumatisch in Erinnerung. «Ich litt unter den Blicken und dem Gespött der anderen.» Die Hyperaktivität, seine Sensibilität, die Scheu und seine Homosexualität machten es nicht einfacher. «Die starke Akne und eine langwierige kieferorthopädische Behandlung erschwerten es, ein positives Selbstbild aufzubauen und mein Selbstvertrauen zu festigen.» Mit 16 Jahren bekannte er sich nach aussen zu seiner Homosexualität. Die Mutter reagierte verständnisvoll, doch insgesamt war es kein Befreiungsschlag. Denn nun war er definitiv der Aussenseiter der Schule und sein Leben wurde noch komplizierter. Er mochte sich nicht und die anderen mochten ihn nicht. Quälend war der Sportunterricht. Wenn er irgendwo einen Ball fliegen sieht, fürchtet er noch heute, dass er hart in seinem Gesicht landet.

Jetzt, mitten im Leben, sind die Spuren der starken Akne längst aus seinen Gesichtszügen verschwunden. Er hat nichts mehr zu verbergen und spricht offen über seine Suchterkrankung. Im Gespräch scheut er den Blickkontakt nicht mehr und er wählt seine Worte mit Umsicht. Dabei vergeht die Mittagszeit wie im Fluge. Für den Nachmittag plant er eine Hypnosesitzung in Morges, wo er seit Beginn seiner Problematik von einer Anlauf- und Beratungsstelle für Suchtkranke betreut wird.



Die Arbeit im Atelier gibt ihm Struktur im Alltag.

## Hilfsfonds: Unterstützen und vertrauen

Suchterkrankung führt oft auch zu finanzieller Not. Wo kann man aber Hilfe finden? «Für viele Betroffene kommt eine Unterstützung durch die öffentliche Hand nicht in Frage und dann ist unser Hilfsfonds die einzige Möglichkeit. Den Menschen zu helfen ist auch ein Zeichen des Vertrauens, das wir ihnen entgegenbringen und das sie ermutigt», erklärt Elisabeth Domenge-Vieu, verantwortlich für den Hilfsfonds. Sucht Schweiz übernimmt beispielsweise Kosten, die den beruflichen Wiedereinstieg oder eine Fortbildung erleichtern. Auch Beiträge an Therapiekosten oder zur Begleichung von Mietrückständen sind möglich. Der Hilfsfonds ermöglicht zudem dringend notwendige Anschaffungen für den Alltag oder unterstützt Freizeitaktivitäten für suchtkranke Menschen und Kinder aus suchtbelasteten Familien. Unser grosser Dank gilt allen Spenderinnen und Spendern, die diese Hilfe möglich machen.

«Mit Ihrer Hilfe konnte ich meine lang ersehnte berufsbegleitende Ausbildung in Angriff nehmen. Nach allem, was hinter mir liegt, gibt mir das neuen Mut. Ich bin Sucht Schweiz zutiefst dankbar.»

Marcel\* (35)

«Vielen herzlichen Dank für Ihre unkomplizierte und rasche Hilfe. So konnte ich meine Mietschulden begleichen und die Kündigung verhindern.»

Severin\* (29)

«Dank Ihnen konnten wir die dringend benötigten Winterkleider für meine Kinder und mich anschaffen. Diese unerwartete Anteilnahme und Hilfe motiviert mich für den langen Weg, den ich noch vor mir habe.»

Valentine\* (42)

# Fetale Alkoholspektrumstörung: Angeboren und weit verbreitet

Die Beeinträchtigungen durch Alkohol beim ungeborenen Kind wirken sich teilweise gravierend aus. Die Stiftung Sucht Schweiz setzt sich dafür ein, dass die Leiden besser erkannt und Betroffene eine geeignete Unterstützung finden. In der Schweiz besteht diesbezüglich ein grosser Nachholbedarf.



Untersuchung durch die Kinderärztin

Die «Fetale Alkoholspektrumstörung» (englisch: Fetal Alcohol Spectrum Disorder, abgekürzt FASD) steht für Beeinträchtigungen durch Alkohol beim werdenden Kind. Man schätzt, dass hierzulande jedes Jahr mindestens 1700 Neugeborene betroffen sind. FASD ist eine der häufigsten angeborenen Behinderungen. Deshalb ist es wichtig, die Gesamtbevölkerung darüber aufzuklären.



**Contact sprach mit  
Rachel Stauffer Babel,**  
Präventionsfachfrau bei  
Sucht Schweiz.

## Weshalb ist das Thema so stark tabuisiert?

Suchtmittelkonsum ist generell ein grosses Tabu – in Zusammenhang mit einer Schwangerschaft sowieso. Oft wagt ein Paar oder eine schwangere Frau nicht, Fragen rund um Alkohol oder andere Substanzen mit einer Fachperson zu besprechen – geschweige denn, den eigenen Konsum offen anzusprechen. Meist sagen die Frauen, nicht getrunken zu haben. Viele meinen, nur grosse Mengen schaden und sind sich nicht bewusst, dass auch ein gelegentlicher Konsum schwerwiegende Folgen haben kann. Das möchten wir ändern. Dabei helfen Tage wie der 9. September, der FASD weltweit zum Thema macht und auch für Sucht Schweiz jedes Jahr zur Sensibilisierung genutzt wird. ►

## **Die Auswirkungen auf das Leben der Kinder sind vielfältig und einschränkend. Weshalb?**

Alkohol kann die Entwicklung des Fötus und insbesondere des Gehirns stark beeinträchtigen. Unterschiedlich ausgeprägte Lern- und Verhaltensschwierigkeiten beim Kind oder körperliche Missbildungen zählen zu den Folgen.

Als Kinder brauchen sie für alltägliche Dinge viel Anstrengung und gleichzeitig viel Anleitung. Sie lernen langsamer als andere Gleichaltrige und haben Mühe, sich zu konzentrieren und an Erlerntes zu erinnern oder Gefühle und Verhalten zu kontrollieren.

## **Sind die Schwierigkeiten nach der Kindheit ausgestanden?**

Leider nein. Sie wirken sich auch im Erwachsenenleben aus. Für Betroffene ist es oft schwer, Regeln zu verstehen und aus Erfahrungen zu lernen. So geraten sie immer wieder in ähnliche Schwierigkeiten. Sie können nicht gut mit Geld umgehen und sie haben auch ein erhöhtes Risiko für Suchtmittelprobleme. Die oft nicht als FASD erkannten Leiden begleiten Betroffene ihr Leben lang.

## **Weshalb ist es wichtig, FASD frühzeitig zu diagnostizieren?**

Viele Betroffene haben nie eine klare Diagnose erhalten. Im besten Fall erhalten sie eine Behandlung für die Symptome, die sie haben. Sie wissen

nicht, woher ihre vielfältigen Schwierigkeiten kommen. Ihr Verhalten wird missverstanden und mitunter als böse Absicht aufgefasst. Vielen hilft es, wenn sie wissen, woher ihr Leiden herrührt. Die Diagnose ist auch im Hinblick auf eine geeignete Begleitung sehr wichtig.

Eine frühe Diagnose, möglichst vor 6 Jahren, ein stabiles, anregendes und strukturiertes Zuhause sowie Zugang zu geeigneten Fachstellen können die Auswirkungen der Schädigungen mindern. So kann man das Potenzial dieser Kinder wirklich fördern und verhindern, dass weitere Schwierigkeiten im Verhalten hinzukommen – wie beispielsweise eine Angststörung, Schulabbruch, Risikoverhalten etc.

## **Was unternimmt Sucht Schweiz weiter, um Betroffenen zu helfen?**

Sucht Schweiz setzt ihr Engagement fort und plant, praktische und auf die Schweiz zugeschnittene Tipps und Strategien bereitzustellen, damit Betreuungs- und Fachpersonen die betroffenen Kinder bestmöglich begleiten können.

Und natürlich sind wir sehr aktiv, um die Prävention zu verbessern und FASD zu verhindern. Sobald Nachwuchs geplant ist, gilt der Grundsatz «Kein Alkohol während der gesamten Schwangerschaft». Diese Empfehlung muss weitergegeben und gehört werden.



Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter:  
[www.schwangerschaft-ohne-alkohol.ch](http://www.schwangerschaft-ohne-alkohol.ch)

# Sucht Schweiz lädt zu einem Bühnenstück ein



*Contact* berichtete über die Lebensgeschichte von Cristian Rosatti. Seit über 20 Jahren konsumiert er keinen Alkohol und keine anderen Drogen mehr. Auf der Theaterbühne hat er einen neuen Platz gefunden. Hier erzählt er von seiner Suchterkrankung und den Brüchen in seinem Leben. Er steht hin und macht anderen Suchtbetroffenen Mut und Hoffnung.

Das Stück von und mit Cristian Rosatti in französischer Sprache trägt den Titel «**J'ai pas de problème**» (Ich habe kein Problem).

Für die Vorstellungen vom **22. November** (20 Uhr) und **23. November** (19 Uhr) im Théâtre la Sacoche in **Sierre** offeriert Sucht Schweiz insgesamt sechs Gratis-Eintritte.

Und für die Vorstellungen vom **12. und 13. Dezember** (jeweils 20 Uhr) im Café-Théâtre la Voirie im waadtländischen **Pully** warten insgesamt acht Gratis-Eintritte auf Sie.

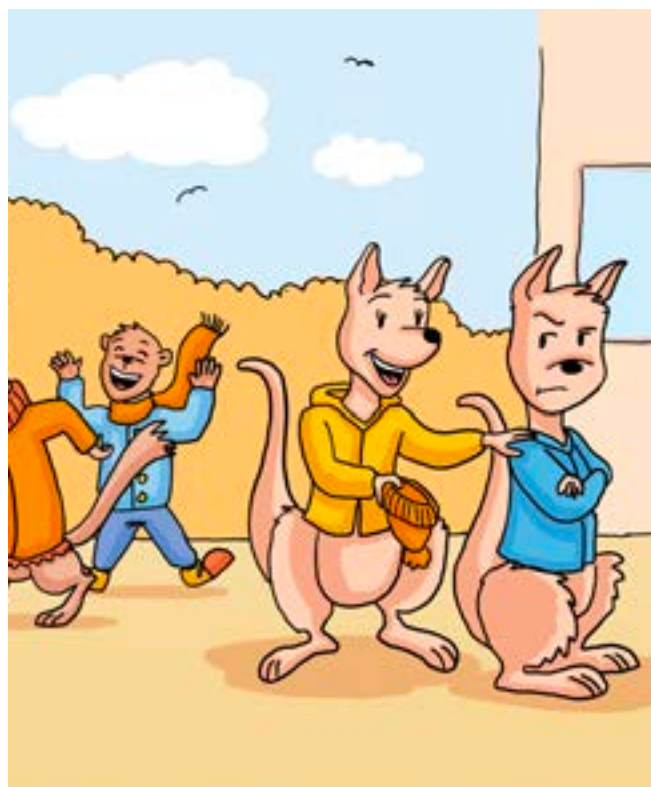
Melden Sie sich ab heute unter:

**info@suchtschweiz.ch**; Vermerk: Bühnenstück Cristian Rosatti. Bitte Ihre Anschrift sowie das gewünschte Datum/Ort ergänzen. Die Tickets (2 Eintritte pro Anmeldung) werden in der Reihenfolge der Eingaben vergeben.

## Neue Abenteuer mit Tina und Toni

Zwei neue Geschichten ergänzen die Abenteuer der beiden Känguru-Kinder Tina und Toni. Dabei es geht um die Themen Angst und Mobbing.

Tina und Toni ist ein Präventionsprogramm zur Stärkung der Lebenskompetenzen. Wenn Kinder frühzeitig diese Fähigkeiten entwickeln, sind sie besser auf Lebenssituationen vorbereitet, die sie zu riskanten Verhaltensweisen wie dem Konsum von Suchtmitteln führen könnten. Die Geschichten und spielerischen Aktivitäten stehen Einrichtungen zur Verfügung, die Kinder zwischen vier und sechs Jahren betreuen, z. B. Tagesstrukturen wie Schulen, Mittagstische, Kinderbetreuungsstätten, Freizeiteinrichtungen oder Quartierhäuser.





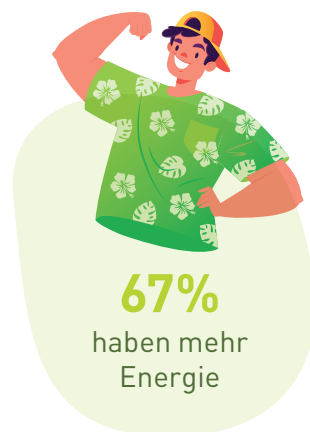
# Mache mit beim Dry January

Der «Dry January» ist auch im kommenden Januar ein Thema. Sucht Schweiz ist Projektpartnerin und ruft zur Teilnahme auf.

Während eines Monats der Gesundheit zuliebe auf Alkohol verzichten. Eine Alkoholpause einlegen, um den Konsum zu reflektieren und für mehr Wohlbefinden zu sorgen. Das sind Ziele, die sich jedes Jahr Tausende von Menschen anlässlich des Dry January vornehmen. Nach den Festivitäten des Jahresendes sind viele besonders motiviert, den Alkoholverzicht in Angriff zu nehmen und den Vorsatz zu fassen.

**Mitmachen – der Gesundheit zuliebe:**  
[www.dryjanuary.ch](http://www.dryjanuary.ch)

Wer sich einschreibt, erhöht die Wahrscheinlichkeit eines erfolgreichen Dry January. Die Tipps per E-Mail, Social Media oder App informieren, helfen und motivieren. Zudem lockt die Verlosung von tollen Preisen. Das Konzept des Dry January stammt aus Grossbritannien und wird in der Schweiz von verschiedenen Organisationen umgesetzt und vom Bundesamt für Gesundheit unterstützt.



## 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](http://www.suchtschweiz.ch)  
oder schreiben Sie uns via  
[info@suchtschweiz.ch](mailto:info@suchtschweiz.ch)



## Online-Spende

QR-Code scannen  
und Sucht Schweiz  
mit einem Beitrag  
unterstützen!

## Impressum

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

Telefon 0800 800 980  
Fax 021 321 29 40  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)  
[info@suchtschweiz.ch](mailto: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](http://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.