



CONTACT



Die Kunst, den eigenen Weg zu gehen

Das Buch von Rapper Gimma

Er wuchs mit einer
alkoholkranken Mutter auf

Nationale Aktionswoche

Hilfe für Kinder in Not

Suchtpanorama 2026

Kurswechsel: Jetzt in die
Prävention investieren

«Meine Mutter war alkoholkrank» – Rapper Gimmas bewegendes Buch

In seinem jüngsten Buch «Abschiede von Mutter» beschreibt Gian Marco Schmid, mit Künstlernamen Gimma, die Zeit der Suchterkrankung seiner Mutter, ihren Tod und die Monate danach. In prägnanter Sprache hält er Gedanken, Erinnerungen, Wut, Trauer und Liebe fest. Wer die Situation des Kindes Gian-Marco verstehen will, erhält einen ungeschönten Einblick in die Ohnmacht, die Verwahrlosung und die Gewalt.

«Irgendwann hatte ich den Dreh raus, wie man geräuschfrei Säcke voller Altglas entsorgt.» Sie schreiben in Ihrem Buch, dass Sie als Bub darauf stolz waren. Mit welchen Gefühlen denken Sie heute daran zurück?

Erst mit etwa 16 Jahren merkte ich, dass dieses Ämtli nicht normal war. Den Müll zu entsorgen, gehörte seit der ersten Klasse zu meinen täglichen Aufgaben, genauso wie das Einkaufen. Das war eigentlich eine Vertuschung. Indem meine jüngere Schwester und ich den Alkohol für die Mutter besorgten und das Leergut entsorgten, wurde uns viel Verantwortung aufgebürdet. Der Jugendschutz funktionierte damals nicht. Es war für uns Kinder problemlos möglich, den Alkohol zu kaufen. Unsere Mutter war gut vernetzt, auch weil sie zeitweise im lokalen Lebensmittelladen gearbeitet hatte. Man kannte uns.

«Es gab kaum Momente, in denen wir miteinander sassen, vergnügt plauderten und uns alle Zeit der Welt lassen konnten für einen Austausch, so wie die Familien im TV.» Sie beschreiben Situationen der Kindheit, die Ihnen versagt blieben. Wann haben Sie realisiert, dass Ihnen solche Momente fehlen?

Es gab auch bei uns Momente, bei denen wir beim Essen zusammenkamen. Aber es ging immer hektisch zu und her. Irgendwie bildeten wir eine Zweckgemeinschaft. Bei Freunden und bei meiner Grossmutter erlebte ich hingegen schöne Mittagstische. Es wurde diskutiert, nachgefragt, zugehört. Bei

meinen Grosseltern lernte ich kochen und andere Dinge im Haushalt.

Ich nahm kaum je Freunde mit nach Hause. Die Mutter sah es nicht gerne. Oft schickte sie mich nach draussen, was mir auch viele Freiheiten gab. Da war ich in meiner eigenen Welt und spielte mit anderen Kindern.

«Das Buch schärft den Blick für die Situation der Kinder von Eltern mit Suchterkrankung.»

Tania Séverin, Direktorin Sucht Schweiz

«Mir war früh klar, dass ich meine Grossmütter, meinen Vater, ein paar Onkel und Tanten (...) mehr liebte als meine Mutter. Sie taten mir schlichtweg weniger weh und waren öfter für mich da und gingen nicht einfach weg, ohne Bescheid zu geben (...). Aber ich wollte (...) sie lange von einem anderen Lebensansatz überzeugen.» Wie wollten Sie Ihre Mutter vom Trinken abhalten?

Ich habe viel Energie aufgewendet, um meine Mutter vom Alkohol wegzubringen. Leider funktionierte das nicht, obwohl ich schon als Kind verschiedene Strategien wählte. Eine davon war, nicht ins Auto einzusteigen, wenn sie getrunken hatte. Denn ich hatte



Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

In der Schweiz wachsen schätzungsweise 100'000 Kinder in Familien auf, in denen Alkohol oder andere Substanzen das Leben der Eltern und damit der gesamten Familie bestimmen. Die Kinder erleben häufig ein Umfeld voller Unsicherheit, Scham und Versteckspiel. Ihr stilles Leid bleibt in unserer Gesellschaft zu oft unsichtbar. Gian-Marco «Gimma» Schmid tritt aus der Unsichtbarkeit heraus. In dieser Ausgabe teilt er uns seine ganz persönliche Geschichte mit. In seinem Buch «Abschiede von Mutter» beschreibt er eindrücklich, wie seine Kindheit durch die Alkoholabhängigkeit seiner Mutter geprägt war. Seine Worte erinnern uns daran, dass hinter jedem Fall ein Gesicht, ein Mensch steht. Seine Offenheit fordert uns alle heraus.

Sucht Schweiz bündelt die Kräfte, um betroffenen Familien und namentlich den Kindern beizustehen. Die Aktionswoche vom März ist Teil unseres nationalen Programms PAPA TRINKT. MAMA TRINKT. Diese Woche wird von zahlreichen regionalen Suchtfachstellen mitgetragen. Sie alle wollen eine breite Öffentlichkeit, Fachpersonen und politische Entscheidungsträger:innen für die besondere Situation betroffener Kinder sensibilisieren und damit die Hilfestellung erleichtern.

Ohne Ihre Spende wäre unsere Arbeit nicht möglich. Heute ist Ihre Unterstützung umso wichtiger, weil die finanzielle Beteiligung des Bundes kleiner geworden ist. Dank Ihnen können wir den betroffenen Kindern zeigen: Ihr seid nicht allein, eure Geschichte zählt, und es gibt Hilfe.

Tania Séverin

Direktorin Sucht Schweiz

früh gemerkt, dass das gefährlich ist. Es gab im Laufe der Zeit mehrere Unfälle. Wenn ich mich weigerte mitzufahren, warteten wir z.B. eine halbe Stunde oder sie trank noch etwas Mineralwasser. Dabei versicherte sie, dass der Alkohol nicht mehr wirke.

«Alkohol war an allem schuld, vor unserer Geburt und auch danach. Nur hatten wir (Kinder. Anm. Red.) es uns so erklärt, dass der Stress mit uns wohl die Mutter zur Flasche getrieben hatte.» Das Umfeld liess Sie in diesem Glauben. Wie kam es so weit?

Unsere Mutter sagte uns mehr als einmal, dass sie wegen uns trinke. Sie selbst wollte keine Verantwortung übernehmen und wir Kinder glaubten, dass es an uns lag. Es gab schon Verwandte, die ►



«Bei Gimma findet erlebtes Leid ein künstlerisches Ventil.»

Tania Séverin, Direktorin Sucht Schweiz

über das Alkoholproblem unserer Mutter Bescheid wussten. Dass Alkohol bei jeder Gelegenheit dazugehörte und viele Leute sich in den Rausch tranken, war in meiner Kindheit weit verbreitet. Ich denke, dass es hier grosse Fortschritte gab und dass namentlich die jüngere Generation gesundheitsbewusster ist, besser Bescheid weiss und weniger problematisch trinkt.

Niemand sagte uns damals: Die Suchterkrankung eurer Mutter ist nicht wegen euch entstanden. Und man erklärte uns nicht, was eine Suchterkrankung ist. Wir wurden kaum in Schutz genommen. Die Mutter war auch gut darin, ihre Probleme abzustreiten. Sie hat sich damit selbst belogen und mein Verhalten gab ihr sogar recht. Ich war kein Problemkind.

Wie meinen Sie das?

Insgesamt lief ja alles recht gut. Ich war ein angepasstes Kind, machte keine Probleme, lernte fleissig. Zum Glück hatte ich eine grosse Resilienz. Ich konnte diese schon in jungen Jahren überdurchschnittlich trainieren – gezwungenermassen. Ich ging gerne zur Schule und in meiner Freizeit war ich viel mit anderen Kindern draussen unterwegs. Natürlich machte ich auch Unfug, aber fernab un-

serer Wohnung konnte ich mich verwirklichen. Der Mangel an Erziehung gab mir Freiräume, ich hatte meine Spielkameraden, trieb Sport und las viel. Eigentlich war ich ein glückliches Kind.

Aus heutiger Sicht: Was hätte Ihnen als Kind geholfen?

Heute ist für mich klar, dass man meiner Mutter das Sorgerecht hätte entziehen müssen. Natürlich hätten wir uns als Kinder vehement dagegen gewehrt, aber eine Fremdplatzierung wäre im Grunde das Richtige gewesen. Damals schaute niemand hin.

«Abschiede von Mutter zeigt eindrücklich, wie dringend Hilfe für suchtbetroffene Familien ist.»

Tania Séverin, Direktorin Sucht Schweiz

Mit welchen Reaktionen auf Ihr Buch haben Sie gerechnet, mit welchen nicht?

Die Reaktion aus der Verwandtschaft fiel verhalten aus. Damit habe ich gerechnet. Bis am Schluss hatte ich ein schlechtes Gewissen, weil die Mutter

allem widersprochen hätte. Überrascht war ich hingegen von den vielen Rückmeldungen aus der Leserschaft. Auch im Zuge der gut 50 Lesungen haben sich mehrere Hundert Personen gemeldet. Sie fanden ihre eigene Geschichte im Buch wieder. Anders als bei meinen Musik-Alben war das Echo beim Buch viel grösser. Ich denke, das geschriebene Wort ist direkter, die Musik ist fiktionaler.

Im Vorwort formulieren Sie die Hoffnung, dass andere den Zugang zum Thema Sucht finden mögen. Anhand der Reaktionen scheint dies gelungen. Wie würde Ihre Mutter das Buch aufnehmen?

Es würde ihr nicht gefallen und sie würde sich mit allen Mitteln dagegen wehren. Mein künstlerisches Schaffen, die Aufarbeitung meiner Jugend war ihr von Anfang an zuwider. Was ich über sie schrieb, dementierte sie stets. Ich kann das auch verstehen,

weil vieles auf sie zurückfiel. In meinen autobiographischen Texten gab ich ihr keine Schuld, urteilte aber hart über ihr Verhalten.

Wir sind hier im Bahnhofquartier von Chur. Die Stadt war immer wieder in den Medien wegen Crack-Konsumierenden. Wie nehmen Sie Ihre Heimatstadt wahr?

Es ist peinlich und natürlich sehr traurig, dass Chur damit nationale Schlagzeilen machte. Weil der Crack-Konsum im öffentlichen Raum mittlerweile nicht nur hier eine Realität ist, rückte der Fokus etwas weg. Die Probleme sind geblieben. Hier in Bahnhofsnähe kann man beispielsweise den Crack-Verkauf gut beobachten. Die Antwort auf diese Entwicklung fiel in meinen Augen mit den langen Debatten um den geplanten Konsumraum für Menschen mit Suchterkrankung etwas hilflos aus.

Gimma, Kind einer Mutter mit Suchterkrankung

Der 46-jährige Bündner Gian-Marco «Gimma» Schmid wuchs mit seiner alkoholkranken, alleinerziehenden Mutter und der um sechs Jahre jüngeren Schwester auf. Mit 16 Jahren verliess er das Zuhause und trat für kurze Zeit in ein Kloster im Wallis ein. Danach absolvierte er eine kaufmännische Lehre, die ihm die Mutter vermittelt – bei einer Brauerei. Diese Ausbildung mit späterer Berufsmaturität ermöglicht ihm bis heute ein geregeltes Einkommen.

Schon als Jugendlicher waren die Musik und das Schreiben ein Ventil, um seine Kindheit zu verarbeiten. Sein bisheriges Werk umfasst über zwanzig Alben und vier Bücher. «Abschiede von Mutter» erschien im Jahr 2025. Teil 2 und 3 der Trilogie aus der Perspektive der Schwester bzw. des Vaters sollen folgen.

Gimma steht für Schweizer Mundart-Rap mit poetischer, oft provokativer Sprache. Er thematisiert seine Herkunft, innere Konflikte, aber auch gesellschaftskritische Fragen. 2011 erhielt er den European Music Award für sein Album «Mensch si». In seinen Büchern setzt er die Themen konzentriert und sehr persönlich um. Es geht weniger um eine Handlung, sondern um Beobachtung und innere Auseinandersetzung.

Gimma ist in seinem Leben wiederholt selbst mit Drogen in Kontakt gekommen. Er hat sich bewusst gegen eigene Kinder entschieden, um das Suchtverhalten nicht an eine nächste Generation weiterzugeben. Heute geht es ihm gut.





Hilfe, die Kinder stärkt

Welche Unterstützung brauchen Kinder von Eltern mit Suchterkrankung?
Was können wir alle für diese Kinder tun? So viel steht fest: Eine rechtzeitige Begleitung kann ihr Leben verändern.

Viele Kinder von Eltern mit Suchterkrankung leiden im Stillen. Die Geschichte von Gian-Marco «Gimma» Schmid zeigt ihre Not schonungslos auf (siehe Interview vorangehende Seiten). Wir alle können etwas tun, um betroffene Kinder zu unterstützen.

Contact hat die wichtigsten Handlungsmöglichkeiten zusammengestellt.

Nicht wegschauen. Das Gespräch suchen:

- 1) Betroffene Eltern ansprechen, ohne Vorwürfe zu machen, sondern indem man seine Sorgen ausdrückt.
- 2) Mit dem Kind sprechen, aber ohne es zu zwingen und in einer dem Alter des Kindes angemessenen Sprache. Fragen stellen zur familiären Situation, eigene Beobachtungen mitteilen. Dem Kind signalisieren, dass man da ist und ein offenes Ohr hat.
- 3) Mit einer Fachperson sprechen, um über die eigenen Sorgen zu berichten und um Rat zu fragen. Es kann sich dabei um eine Fachperson bei einer Suchtberatungsstelle, beim Kinderschutz oder Opferhilfe handeln oder um jemanden, der/die bereits Kontakt zur Familie hat (Lehrpersonen, Fachpersonen der Jugendarbeit etc.).

- 4) Wenn die Situation besorgniserregend ist, sollte das Jugendamt informiert werden. Weitere Hinweise sind in der Broschüre «Was kann das Umfeld tun?» nachzulesen.



QR-Code zur
Broschüre



«Kinder von Eltern mit Suchterkrankung wahrzunehmen und sie unterstützen, bedeutet, ihnen eine Kindheit und die bestmögliche Entwicklung zu ermöglichen. Gleichzeitig heisst es, auch die betroffenen Eltern und damit das gesamte Familiensystem zu stärken – eine zentrale Einheit unserer Gesellschaft.»

Sarah Vilpert, Projektleiterin Prävention
bei Sucht Schweiz

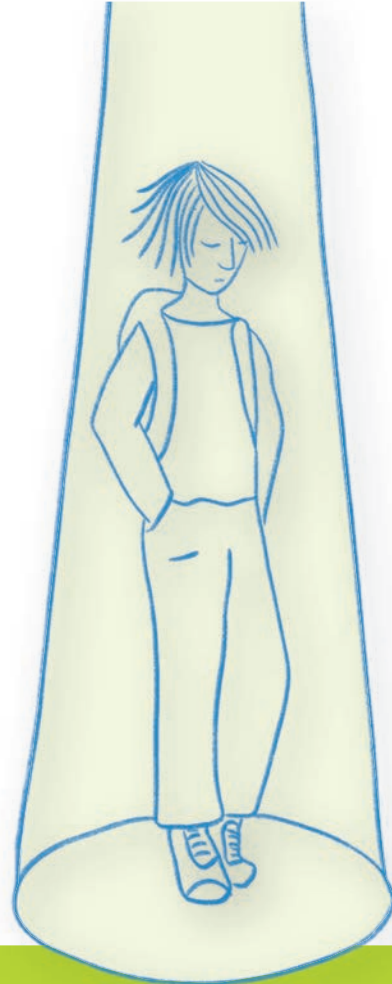
Weshalb die Hilfe so dringend ist

Das Leben mit einem suchtkranken Elternteil kann sich negativ auf die Entwicklung des Kindes auswirken und schwerwiegende Folgen bis ins Erwachsenenalter haben. Diese negativen Folgen sind jedoch kein unabwendbares Schicksal, und eine rechtzeitige Unterstützung dieser Kinder kann ihr Leben verändern. Genau das leistet das nationale Programm PAPA TRINKT. MAMA TRINKT für Kinder von Eltern mit Suchterkrankung.

Mit gezielter Öffentlichkeitsarbeit sensibilisiert das Programm die Gesellschaft, Fachpersonen und die Politik für ihre Situation, unter anderem im Rahmen der Nationalen Aktionswoche. Kostenlose Informationsmaterialien, Kampagnen und digitale Angebote schaffen Wissen und Orientierung für Betroffene und Fachkräfte. Durch Vernetzung, Weiterbildung und wissenschaftlich fundierte Forschung trägt Sucht Schweiz dazu

bei, dass betroffene Familien früher gesehen, besser verstanden und wirksamer unterstützt werden.

Helfen Sie uns, das Leben dieser Kinder zu verändern. Jede Unterstützung macht für betroffene Kinder einen grossen Unterschied.



Nationale Aktionswoche im März

In der Schweiz leben rund 100'000 Kinder mit einem Elternteil, der Alkohol oder andere Substanzen problematisch konsumiert. Bei manchen sind sogar beide Elternteile betroffen. **Die Nationale Aktionswoche vom 16. bis 22. März 2026** macht auf die Situation dieser Kinder aufmerksam. Seit 2019 koordiniert Sucht Schweiz diese Aktionswoche, bei der zahlreiche Institutionen im ganzen Land die Öffentlichkeit sensibilisieren und ihre Dienstleistungen für betroffene Familien bekannt machen. Die achte Ausgabe der Nationalen Aktionswoche befasst sich mit den Herausforderungen und Chancen der Elternschaft in einer Suchtproblematik.

Suchtpanorama 2026

Im diesjährigen Schweizer Suchtpanorama appelliert Sucht Schweiz an Politik und Gesellschaft. Um Kosten im Suchtbereich einzusparen, müsste mehr in die Prävention investiert werden. Vorbeugen ist bekanntlich besser als heilen.

Die Krankenkassenprämien werden jedes Jahr teurer, und die Politik sucht händeringend nach Lösungen zur Kostendämpfung. Der Suchtbereich zeigt ein augenfälliges Paradox: Er verursacht nicht nur grosses menschliches Leid, sondern auch jährlich schätzungsweise 8 Milliarden Franken

Kosten, wovon ein erheblicher Teil von den Prämienzahlenden getragen wird. Die Prävention kann diese Kosten senken, doch sie wird nach wie vor vernachlässigt. Jetzt braucht es einen Kurswechsel: In die Prävention investieren, statt die Schäden erleiden.

Zahlen und Fakten aus dem Suchtpanorama von Sucht Schweiz

1/4

der getesteten Verkaufspunkte hat Alkohol an Jugendliche verkauft.

Konsum bei 15-Jährigen (2022):



Ca. 36% haben in den letzten 30 Tagen mindestens ein Tabak- und/oder Nikotinprodukt konsumiert

5%

der Bevölkerung ab 15 Jahren gibt an, Cannabis zu konsumieren.

12%

der 15-Jährigen sind von Medikamentenmissbrauch und/oder Mischkonsum betroffen.

Über

2 Milliarden

Franken Geldverluste der Spielenden

Behandlungseintritte in die spezialisierte Suchthilfe:

1300 Personen

wegen Glücks- und Geldspielen.



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



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
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.