CONTACT

Gönnermagazin

4|2026



Den eigenen Rhythmus gefunden

Seite 2

Hilfsfonds

Konkrete Hilfe für Suchtbetroffene

Seite 6

125 Jahre Sucht Schweiz

Eine Geschichte im Wandel

Seite 8

SUCHT | SCHWEIZ



Fotos: Mattia Coda

«Als Kind fühlte ich mich unerwünscht.»

Jacqueline Albori (59)

«Beim Schlagzeug bin ich einfach bei mir»

Wenn sie am Schlagzeug sitzt, wird es ruhig in ihrem Kopf. Dann zählt nur noch der Rhythmus. Für die 59-jährige Bernerin mit langer Suchtgeschichte ist das Instrument ein Stück Freiheit. Die Unterstützung aus dem Hilfsfonds von Sucht Schweiz ermöglichte ihr Schlagzeugunterricht. So hat Jacqueline Albori etwas gefunden, das ganz ihr gehört – etwas, das ihr guttut und ihr im Leben Halt gibt.

Die Morgensonne legt ein warmes Licht über die Berner Altstadt und die Menschen, die in den Gassen unterwegs sind. Bern ist ihr Zuhause. Hier hat sie ihre kleine Wohnung, ihren Rückzugsort. Ihre Augen, die Gesichtszüge, das lange Haar – alles wirkt hell und sanft. Dazu passt die ruhige, offene Art, mit der sie erzählt. Rasch wird spürbar, dass ihre Lebensgeschichte nicht geradlinig verlaufen ist. Die ersten Brüche reichen bis in die Kindheit zurück. Im Laufe der Jahre kamen weitere hinzu – und jeder von ihnen hat Spuren hinterlassen.

Sie nennt sich Lee. Weil im Berndeutschen die Vornamen meist unschön auf u oder e abgekürzt werden, hat sich Jacqueline Albori diesen Rufnamen zugelegt. In ihrer Biografie vereint Lee vieles, was Fachpersonen als so genannte Risikofaktoren für eine Suchtentwicklung einstufen. «Ich habe immer die schlechtere Karte gezogen». So bringt sie es selbst auf den Punkt. Die schmerzhafte Trennung der Eltern, als sie 12 Jahre alt war, der Umzug und Schulwechsel, Übergriffe im Kindesalter, die Eltern, die von ihren eigenen Sorgen und Bedürfnissen umgetrieben wurden und sich kaum für die pubertierende Tochter interessierten, ihre Hyperaktivität.

Kindheit im Schatten

«Ich wünschte, eine andere Kindheit und Jugend gehabt zu haben». Sie sagt es unaufgeregt, ohne Gram. Sie sei ein Schlüsselkind gewesen. Wenn sie heimkam, war meist niemand da. Eine erwachsene Person, die nach ihren Bedürfnissen und Schwierigkeiten gefragt hätte, fehlte. Mit der Stiefmutter vertrug sie sich nicht gut. Niemand half zwischendurch bei den Hausaufgaben. Anders als viele Gleichaltrige durfte sie kein Hobby ausüben. Reiten, sich um Pferde kümmern, Gitarre spielen – das hätte sie interessiert. Auch auf das Skilager musste sie verzichten und stattdessen in einer anderen Klasse die Schulbank drücken. An Geld und Fürsorge fehlte es und sie wurde immer wieder an ihre Rolle als Aussenseiterin erinnert.

Nie am richtigen Ort

Während der Schulzeit jobbte Lee in einem Lebensmittelladen. Harassen zu schleppen, Regale aufzufüllen war harte körperliche Arbeit. «Auch da hatte ich das Gefühl, nicht am richtigen Ort zu sein». Nach der Scheidung der Eltern wurden sie und ihr Bruder dem Vater zugesprochen, der dann wieder heiratete und das Kind der neuen Partnerin adoptierte. Die Familie zog um. Der Schulwechsel überforderte Lee und zu Hause fand sie keinen Ort, an dem sie sich wirklich geborgen fühlte. Mit 14 Jahren ging sie erstmals in den Ausgang, blieb nachts lange weg und kam so rasch mit Alkohol in Berührung. «Der liess sich leicht beschaffen», erinnert sich Lee. Sie konnte tun und lassen, wie es ihr beliebte. Der Vater setzte ▶

keine Grenzen. «Dabei hätte ich eine Struktur dringend gebraucht», ist sie heute überzeugt.

In ein anderes Leben gekippt

Kurz darauf kamen andere Drogen dazu. Mit 16 Jahren spritzte sie erstmals Heroin. Sie erinnert sich noch genau: «Ich fühlte mich das erste Mal richtig wohl.» Die Droge war wie eine wohlige Decke, nahm für einen Moment all das weg, was sie sonst quälte: Unsicherheit, Zweifel, das Gefühl, nicht zu genügen. Auf den Zustand des Wohlbefindens, der Unbeschwertheit und Selbstzufriedenheit wollte und konnte sie nicht mehr verzichten. Beim ersten Entzug war sie noch nicht volljährig. Seit der stationären Aufnahme damals liess sich der Vater nicht mehr blicken. Der Kontaktabbruch dauert bis heute an. «Nicht einmal meine Toilettensachen brachte er mir in die Klinik». Das ist sehr lange her, aber nicht vergessen.

Der Tod des Partners nahm ihr jeden Halt

Es gab Phasen im Leben von Lee, auf die sie gerne zurückblickt. Lange Zeit kümmerte sie sich um ein Pflegepferd. Bereichernd waren die 15 Jahre mit ihrem Partner. «Er war für mich alles in einer Person.» Der Gang ins Zentrum für ambulante Suchtbehandlung Koda in Bern, gab und gibt ihr Halt und Struktur. Mit dem Tod des Partners vor vier Jahren kam ein weiterer grosser Bruch in Lees Leben dazu. «Ich war schwermütig und orientierungslos. Es war ein schrecklicher Verlust.» Aber sie kämpfte sich zurück ins Leben. Die Zuwendung aus dem Hilfsfonds von Sucht Schweiz für den Schlagzeugunterricht kam gerade im richtigen Moment. Das aufkommende Interesse an Musik und insbesondere am Schlagzeug verhalf ihr zu neuem Lebensmut. Eine Freundin bot ihr an, auf ihrem Instrument zu üben. Sie versuchte, sich alles selbst beizubringen, stiess dabei aber an Grenzen. Dank der Unterrichtsstunden machte sie weitere Fortschritte.



Auf einen Schlag ging eine Türe auf

Schlagzeugspielen verlangt, Hände und Füsse voneinander unabhängig und trotzdem gemeinsam arbeiten zu lassen. Ein Fuss hält den Takt, die Hände setzen Akzente. Das tägliche Spiel bedeutet Konzentration, Spannung abbauen, Kontrolle erleben oder einen eigenen Ausdruck finden. Beim Spiel ist sie ganz bei sich selbst. Lee spielt auf einem akustischen Drum, also einem klassischen Schlagzeug, bei dem der Klang über echte Trommeln und Becken erzeugt wird. Vielleicht ist es genau das, was sie daran liebt: Beim Spielen gibt es keinen Platz für andere Gedanken. Es gibt nur den Rhythmus, den nächsten Schlag. Nur den Moment. Für Lee bedeutet diese Hilfe deshalb mehr als eine finanzielle Unterstützung. Sie bedeutet: Das darfst du für dich machen. Vielleicht ist das die besondere Seite der Unterstützung aus dem Hilfsfonds: Sie kann Raum schaffen für etwas, das guttut und bleibt.


istanbul
Agop
XIST
istanbul
Agop

Wenn bescheidene Beiträge Grosses bewirken

Mit dem Hilfsfonds unterstützt Sucht Schweiz suchtbetroffene Menschen in einer finanziellen Notlage. Wie die Berichte von Betroffenen zeigen, braucht es manchmal nicht viel, damit sie den Halt nicht verlieren. Und sie sind dankbar über die rasche Hilfe von Sucht Schweiz, welche Sie mit Ihrer Spende ermöglichen.

Lukas* hat trotz seiner Alkoholprobleme stets gearbeitet. Doch finanziell ist sein Spielraum eng. Miete, Alimente, Krankenkasse und die laufenden Lebenshaltungskosten tilgen fast sein gesamtes Einkommen. Für Dinge, die darüber hinaus nötig wären, reicht das Geld nicht.

Vor etwas mehr als einem Jahr zerbrach das gemeinsame Familienleben. Lukas lebt seither getrennt von seiner Frau und seinen beiden Kindern. Damit sein Sohn und seine Tochter ihn regelmässig besuchen und bei ihm übernachten können, suchte er sich eine erschwingliche 3-Zimmerwohnung. Bei der Einrichtung musste er praktisch bei null anfangen: Die Möbel aus der früheren gemeinsamen Wohnung waren bei der Mutter der Kinder geblieben.

Hier sprang der Hilfsfonds von Sucht Schweiz in die Lücke. Mit 1000 Franken konnte Lukas das Nötigste für sein neues Zuhause anschaffen – darunter Betten für die Kinder, einen Tisch und Regale. Für ihn bedeutet das viel mehr als ein paar neue Möbelstücke. «Bisher mussten die Kinder auf Matten am Boden schlafen. Heute freuen sie sich über die neuen Betten.» Lukas möchte, dass seine Kinder gerne bei ihm sind und dass sie sich wohlfühlen. Sie gehen in die Natur oder bei schlechtem Wetter auch mal ins Hallenbad. «Ich möchte sie dazu bringen, etwas zu erleben, statt nur vor einem Bildschirm zu sitzen.»

Lange Zeit sollte niemand etwas merken

Seinen problematischen Alkoholkonsum wollte Lukas möglichst für sich behalten. Gegenüber seinen Kindern versuchte er, sich zusammenzureissen. Auch am Arbeitsplatz versuchte er, sich nichts anmerken zu lassen. Seit über zehn Jahren ist er bei demselben Arbeitgeber tätig. Dass er immer wieder Phasen hatte, in denen er zu viel Alkohol trank, blieb dort nicht völlig unbemerkt.

Die Trennung setzte ihm stark zu. Sorgen um die Familie kamen zu finanziellen Belastungen hinzu. In dieser schwierigen Zeit trank er noch mehr. Vor allem abends und an den Wochenenden konsumierte Lukas so viel, dass er die Kontrolle verlor.

Heute blickt Lukas wieder nach vorne

Seit einigen Monaten lebt er alkoholfrei. Dabei erhält er Unterstützung von seinem Hausarzt und einer ambulanten Beratungsstelle. Heute sagt er: «Ich weiss, dass der Alkohol meine Probleme nicht löst. Im Gegenteil.» Lukas fühlt sich körperlich jetzt besser, hat Gewicht verloren und geht seinen Alltag mit mehr Energie an. Auch sein Selbstvertrauen ist zurückgekehrt. Diese Veränderungen geben ihm die Kraft, seinen eingeschlagenen Weg weiterzugehen.

Für einen beruflichen Neustart

Für Marc* ist die Rückkehr ins Berufsleben ein wichtiger Schritt auf seinem Weg aus der Alkoholabhängig-

keit. Der 38-jährige Handwerker weiss: Arbeit gibt ihm Struktur und hilft ihm, wieder selbstständig zu leben.

Mit Unterstützung eines Ateliers für berufliche Wiedereingliederung konnte Marc eine Weiterbildung im Liegenschaftsunterhalt absolvieren. Der Hilfsfonds von Sucht Schweiz übernahm dafür 1500 Franken. Mit fachlicher Begleitung hatte er seinen Alkoholkonsum inzwischen deutlich reduziert und war bereit, seine berufliche Zukunft wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Sein grosses Ziel ist eine Stelle im regulären Arbeitsmarkt. Das würde ihm ermöglichen, eine eigene Wohnung zu finanzieren und wieder stärker am sozialen Leben teilzunehmen.

Jeder Franken kann viel bewirken

Jeder Fall ist anders und zeigt die unterschiedlichen Bedürfnisse suchtbetroffener Menschen. Dass schon ein vergleichsweise bescheidener Betrag dem Alltag eine positive Richtung geben kann, zeigen all die Geschichten in dieser Ausgabe. «Menschen mit Suchterkrankung und ihren Angehörigen wird so eine grosse Last genommen, denn häufig bleiben alltägliche Dinge wie ein neues Bett, neue Brillengläser oder ein Kurs für die Kinder unerschwinglich», erklärt Mirjam Heller, die die Gesuche an den Hilfsfonds prüft. Jeder Spendenfranken kann in Familien, wo das Geld an allen Ecken und Enden fehlt, viel bewirken.

* Authentische Porträts. Alle Namen zum Schutz der Personen geändert.





Hilfsfonds lindert Not

Sucht Schweiz bietet Menschen mit Suchterkrankung und ihren Angehörigen in materiellen Notlagen rasche und unbürokratische Hilfe, und zwar da, wo die öffentliche Hand oder eine Versicherung keine Beiträge leisten kann. Aus unserem Hilfsfonds werden beispielsweise Leistungen finanziert, die den beruflichen Wiedereinstieg erleichtern oder eine Fortbildung ermöglichen. Auch Therapiekosten werden übernommen, und Mietrückstände können getilgt werden Der Hilfsfonds übernimmt auch dringend notwendige Anschaffungen oder finanziert Freizeitaktivitäten für suchtbelastete Familien und Kinder.

Gesuche an den Hilfsfonds können entweder durch eine Suchtberatungsstelle, eine Betreuungsperson etc. oder von betroffenen Einzelpersonen und Familien direkt bei Sucht Schweiz eingereicht werden. Wenn Einzelpersonen ein Gesuch stellen, muss ein Empfehlungsschreiben der beratenden Institution oder einer Betreuungsperson beigelegt werden.

Eine Reise durch 125 Jahre – und Sie sind ein Teil davon

2027 feiert Sucht Schweiz ihr 125-jähriges Bestehen. In vier Ausgaben nehmen wir Sie mit auf eine Reise – an Orte und in Zeiten, die unsere Schweiz geprägt haben.

Geschichten machen uns verständlich, wie sich der Umgang mit Sucht in unserer Gesellschaft verändert hat – und warum unsere Arbeit heute so ist, wie sie ist. Und sie zeigen uns, was geschieht, wenn Menschen den Mut haben hinzuschauen, um Not und Leid zu vermindern.

Einzelne Epochen haben viele von uns miterlebt. Sie erinnern sich vielleicht an die Schlagzeilen, an den Platzspitz, an die Diskussionen am Familientisch.

Seit 125 Jahren schaut Sucht Schweiz hin. Unabhängig. Faktenbasiert. Hartnäckig. Für Menschen in Not – und für eine nächste Generation, die gesund aufwachsen soll.

Dieser Einsatz war und bleibt nur möglich dank Menschen wie Ihnen.



Gegen Ende des 19. Jahrhunderts verschreiben sich viele Vereine dem Kampf gegen den Alkoholkonsum.

Die Volksinitiative zum Absinthverbot wurde 1908 angenommen.





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 **Grafik:** Fundraising Company Fribourg AG, Adrian Gross & Alain Küpfer, www.fundraising-company.ch **Druck:** Gerber Druck, Steffisburg **IBAN:** CH63 0900 0000 1000 0261 7

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

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