

# Die Sucht hat viele Gesichter

Die Suchtberatung ags hilft Betroffenen und auch Angehörigen mit grossem Erfolg

Von Olivier Diethelm

**Die Grenzen zwischen normalem Konsum- und Suchtverhalten sind fliegend und werden nicht selten schleichend übertreten. Wer sich in einer Sucht oder in einer Abhängigkeit befindet, dem kann aber ganz gezielt geholfen werden.**

**Aarau/Zofingen** Bei der Entstehung einer Sucht oder einer Abhängigkeit spielen immer mehrere Faktoren zusammen. Auslöser können zum Beispiel Stress und Druck in der heutigen Leistungsgesellschaft sein, aber auch ganz unterschiedliche Zustände wie Arbeitslosigkeit, Ängste, Depressionen oder Einsamkeit – die Sucht hat viele Gesichter. Sich bei der Suchtberatung ags professionelle Unterstützung zu holen, braucht zwar etwas Mut, lohnt sich aber für Betroffene wie auch für Angehörige Betroffener in den meisten Fällen, um die Gesamtsituation deutlich und langfristig zu verbessern, bis hin zum erfolgreichen Ausstieg aus dem Suchtverhalten.

## **Alkohol ist nach wie vor die Hauptsucht**

«Bei uns kommen die meisten Klienten wie auch Angehörige Betroffener wegen Alkoholproblemen. Die zweithöchste Zahl liegt im Cannabisbereich. Dann verteilt es sich auf alle anderen illegalen Drogen. Die Spielsucht, sowohl im Casino wie online, ist auch ein grosses Thema. Eine Zunahme verzeichnen wir zudem bei der Handysucht und beim Online-Gamen», erzählt Anna-Barbara Villiger, Bereichsleiterin Aarau/Zofingen der Suchtberatung ags.

## **Gemeinsam einen Weg erarbeiten**

«Leute melden sich, wenn sie das Gefühl haben, in einer Sucht oder in einem Abhängigkeitsverhältnis festzustecken und sie daran etwas ändern möchten, das heisst, den Konsum reduzieren oder im Idealfall ganz davon wegkommen möchten», so Villiger weiter. «In einem ersten Gespräch analysieren wir die Situation, erarbeiten gemeinsam einen Weg und eine Motivation, um Verhaltensänderungen zu initiieren und diese auch langfristig umzusetzen.»

Dies könne mittels Einzelgesprächen erfolgen oder je nach dem auch unter Einbezug von Partnern, Eltern oder anderen Bezugspersonen. Es gäbe Klienten, denen reichen einige wenige Beratungsgespräche, manche melden sich phasenweise wieder, vielleicht nach einem Rückfall, und wieder andere werden von der Suchtberatung über mehrere Jahre begleitet. Für alle Kli-



*Es braucht ein wenig Mut: Sowohl für Betroffene wie auch für Angehörige Betroffener lohnt es sich in den meisten Fällen, sich bei Suchtproblemen professionelle Hilfe zu holen.*

*z.V.g.*

enten bietet die Suchtberatung ags eine psychosoziale Beratung und hilft ihnen bei Themen wie etwa Tagesstruktur suchen, Wohnsituation, Finanzen und Behördengänge.

## **Kantonale Zusammenarbeit für alle Fachbereiche**

Seit 2018 ist die Suchtberatung ags Kooperationspartnerin der Integrierten Suchtbehandlung Aargau, zu der auch das BZBplus, die Klinik Im Hasel AG und die Psychiatrischen Dienste Aargau AG gehören. «Wir bieten unseren Klienten psychosoziale Fachberatung und wenn wir merken, dass jemand zum Beispiel eine stationäre Entzugsbehandlung oder eine medikamentöse Therapie braucht, können wir den Klienten an die entsprechende Fachstelle weiterleiten», so Villiger.

## **Angehörige Betroffener können sich auch Hilfe holen**

Rund 30 Prozent der Leute, die sich bei der Suchtberatung ags melden, sind Angehörige Betroffener. Das kann etwa eine Mutter sein, deren Kind nur noch am Kiffen ist und nichts mehr auf die Reihe bekommt. Oder auch Partner von Leuten mit einem Alkoholproblem, die nicht mehr weiter wissen. Auch hier wird die Situation genau analysiert und es werden Lösungsansätze erarbeitet. Oft können Angehörige mit Verhaltensänderungen ihrerseits beim Betroffenen einiges bewirken. Der Druck von Angehörigen kann sehr hilfreich sein, wenn die Betroffenen merken, dass ihnen etwa der Verlust der Beziehung droht.

## **Kontaktmöglichkeiten, sichere Beratung und Schweigepflicht**

Wer Unterstützung sucht, kann sich zunächst auch nur telefonisch oder per E-Mail melden oder via Online-Videoberatung ersten Kontakt

mit der Suchtberatung aufnehmen. Das Ganze läuft über die sichere Plattform SafeZone.ch. Die Suchtberatung ist kostenlos und wird als Leistungsauftrag vom Kanton Aargau finanziert. Die Mitarbeiter sind strikt an die Schweigepflicht gebunden.

«Die Leute erreichen uns sehr gut, wie eine Studie zur Niederschwelligkeit unseres Angebots klar gezeigt hat», erklärt Villiger, «aber Betroffene haben oft viele innere Hürden wie Scham, Hemmungen oder auch Angst zu überwinden.» Es brauche eine gewisse Stärke und Mut, sich selber seine Sucht einzugestehen und sich Hilfe zu holen. Manchmal würden die Leute auch zu lange warten, bis sie sich melden, und hätten dann schon ihren Job, ihre Beziehung oder ihre Gesundheit verloren. Bei den Leuten, die motiviert seien und dran blieben, sei ein guter Erfolg zu verzeichnen.

«Es gibt auch Leute, die nach ein oder zwei Gesprächen einfach nicht mehr kommen und auch nicht mehr erreichbar sind. Diese dürfen sich auch nach einem Abbruch jederzeit – und ohne dass sie sich schämen müssen – bei uns wieder melden. Wir sind sehr niederschwellig und haben immer offene Arme für sie», schliesst Villiger.

## **Breites und kostenloses Angebot für Betroffene und Angehörige**

Alle weiteren Infos findet man unter [www.suchtberatung-ags.ch](http://www.suchtberatung-ags.ch). Es werden auch regelmässig kostenlose Workshops, Kurse und Gruppenveranstaltungen für Betroffene sowie Angehörige Betroffener durchgeführt, wie zum Beispiel «ElternAlltag-Workshop-Reihe für Eltern mit kiffenden Jugendlichen im Alter von 14-18 Jahren» oder «Jetzt ich! Ein Kurs für Angehörige von suchtbetroffenen Menschen».