

Ratgeber SUCHT



Christian Solèr
ist Psychologe
und langjähriger
Suchtberater

«Wie sprechen wir seinen Kokainkonsum an?»

Frage: «Wir haben den Verdacht, dass ein Kollege Kokain konsumiert. Bei den Treffen in unserem Freundeskreis verschwindet er länger aufs WC und wirkt nachher seltsam verändert. Wie sollen wir ihn darauf ansprechen?»

Antwort: Schön, dass Sie den Mut haben, Ihren Kollegen anzusprechen. Das zeigt, dass Sie sich um ihn sorgen. Es ist eine Situation, die Finger-spitzengefühl erfordert. Er könnte abwehrend oder sogar aggressiv reagieren und den Kontakt abbrechen. Und Sie sind sich vielleicht auch nicht hundertprozentig sicher? Nachfolgend einige Schritte, die Sie beachten können.

Beobachtungen statt Vermutungen äussern

Sammeln Sie Beobachtungen, bevor Sie Ihren Kollegen ansprechen. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Vermutung nicht nur auf einem einzelnen Vorfall beruht. Welche Veränderungen haben Sie genau beobachtet? Waren es extreme Stimmungsschwankungen, übermässige Energie oder Unruhe? Denn wenn Sie etwas ansprechen, dann nur, was Sie konkret beobachtet haben. Beschuldigen Sie ihn auf keinen Fall («Du nimmst doch Kokain, oder?») – sonst fühlt er sich kontrolliert und möglicherweise ertappt.

Unter vier Augen ansprechen

Ich würde empfehlen, Ihren Kollegen nicht in der Gruppe und in dieser auffälligen Situation anzusprechen, sondern unter vier Augen – am besten in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre. Bleiben Sie einfühlsam: «Mir ist aufgefallen, dass du dich nach dem Toilettengang oft verändert verhältst. Geht es dir gut?» Oder: «Ich mache mir Sorgen um dich, weil du manchmal sehr aufgedreht wirkst und dich anders verhältst als früher.»

Offen bleiben, nicht verurteilen

Falls Ihr Kollege abblockt oder sein Verhalten klein redet, drängen Sie ihn nicht – möglicherweise braucht er Zeit. Der Konsum kann mit viel Scham verbunden sein. Zeigen Sie Verständnis, wenn er den Kokainkonsum erwähnt. Fragen Sie nach seinen Beweggründen. Bieten Sie ihm Ihre Unterstützung an – zum Beispiel, um ihn auf eine Beratungsstelle für ein unverbindliches Gespräch zu begleiten.

Zur Beziehung Sorge tragen

Sehr positiv finde ich, dass sich Ihr Kollege noch mit der Gruppe trifft. Das bedeutet, dass diese ihm wichtig ist. Gute und verlässliche Beziehungen sind ein wichtiger Faktor, um eine Sucht in den Griff zu bekommen. Bleiben Sie in Kontakt mit ihm – auch wenn er weiter konsumieren sollte. Oft braucht es mehrere Anläufe.

Falls Sie Ihr Vorgehen konkreter anschauen wollen, können Sie dies gerne persönlich bei einer unserer Suchtberatungsstellen.

ags-Beratungsstelle in Ihrer Region:

Suchtberatung ags, Rheinfelden
Hermann Keller-Strasse 9
4310 Rheinfelden

Telefon 061 836 91 00

rheinfelden@suchtberatung-ags.ch

Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie uns.