

«Es ist ein langer, steiniger Weg»

RORSCHACH Die Suchtberatung Rorschach begleitet Süchtige auf ihrem Weg hinaus aus der Sucht

Seit bald zehn Jahren arbeitet Heidi Fehr bei der Suchtberatung Rorschach. Seit 2006 hat sie die Leitung der Stelle inne. Die «Bodensee Nachrichten» sprachen mit ihr über ihre Arbeit.

Heidi Fehr ist mit Herzblut bei ihrer Arbeit. Etwas anderes kommt für sie nicht in Frage. Sie sagt, sie habe diesen Berufsweg aus Neugierde und Interesse am Mensch gewählt. Sie sei schon mehr als 23 Jahren dabei, weil sie die Faszination des Berufes und das Interesse daran nie losgelassen habe.

«Man muss den Menschen gerecht werden»

«Ich wollte nie etwas anderes machen. Es ist wichtig, lange am selben Ort zu arbeiten, damit man mit den Klienten eine Basis und ein Vertrauensverhältnis aufbauen kann. Es ist kontraproduktiv für den Verlauf einer Therapie, wenn man die Leute 'alleine' lässt, indem man die Stelle immer wieder wechselt», betont Fehr. Sie sagt, wenn man das Gefühl habe, ausgebrannt zu sein oder das Interesse am Beruf verliere, dann müsse man aufhören – aus Fairness und Respekt gegenüber jenen, die hoffnungsvoll Rat suchen. Pro Jahr kommen ungefähr 200 bis 300 Leute zur Suchtberatung Rorschach. «Nicht alle lassen sich dann auf eine Therapie ein. Einige möchten nur eine Information oder eine Kurzberatung, andere sind teilweise mehrere Jahre bei uns», so Fehr. Die Zahlen seien ungefähr jedes Jahr in diesem Rahmen, meint die Suchtberaterin.

Tempo vom Klienten vorgeben

Gründe für eine Sucht können sehr unterschiedlich sein. «Manchmal wissen die Ratsuchenden selbst noch nicht, was mögliche Gründe



Bild: sr

«Man darf jemanden nicht auf die Sucht reduzieren», sagt Heidi Fehr, Suchtberaterin und Stellenleiterin in Rorschach.

für ihr Suchtverhalten sein könnten. Wir gehen dann gemeinsam auf eine Entdeckungsreise», so Fehr. Sie sagt, dies müsse langsam geschehen und nicht herbeigeführt werden. «Wenn jemand nicht bereit ist, bringt es nichts, zu tief zu gehen und nach Ursachen zu suchen. Das Tempo gibt mir der Betroffene vor», betont die Suchtberaterin.

Immer wieder versuchen

Fehr erklärt eine Therapie mit dem Kochen eines Essens. «Wenn Sie kochen möchten, dann macht es Sinn, im Kühlschrank nachzu-

schauen, was man hat und was man daraus machen kann. Es lohnt sich auch, Freunde und Bekannte mit einzubeziehen und nach Tipps zu fragen. Und wenn das Essen nicht auf Anhieb perfekt wird, versucht man es eben immer wieder. So kann man auch die Vorgehensweise in der Therapie erklären.»

In kleinen Schritten vorwärts

Sie sagt, selbst wenn es mal einen Tag gebe, an dem das Essen verbrennt – sprich, wenn der Betroffene zum Alkohol oder zu den Drogen greift – sei das kein Grund, ganz aufzugeben. «Es ist ein langer Weg,

aber man sollte nicht aufhören, an sich zu glauben. In erster Linie ist es das Wichtigste, während einer Therapie nicht defizitorientiert vorzugehen, sondern mit den bestehenden Ressourcen zu arbeiten. Das motiviert viel mehr», so Fehr. Sie sagt, es sei genauso wichtig, in kleinen Schritten vorwärtszugehen und nicht alles auf einmal erreichen zu wollen. Sehr hilfreich dabei sei auch – wenn möglich – das persönliche Umfeld wie Freude und Familie mit einzubeziehen.

«Oft hilft man falsch»

Viele Angehörige eines alkoholkranken oder drogenabhängigen Menschen versuchen, ihm oder ihr zu helfen. «Oft hilft man falsch, indem man Verantwortung für diesen Menschen übernimmt. Viele versuchen, ihn oder sie gegen ausen zu schützen, dessen Verhalten zu entschuldigen oder zu rechtfertigen und ihnen vielleicht sogar Belastungen abzunehmen. Manche beginnen sogar damit, für den Betroffenen zu lügen», sagt die Suchtberaterin. Dies sei aus therapeutischer Sicht eine falsche Art, zu helfen. Helfen würde in diesem Fall bedeuten, jemanden darin zu unterstützen, sich fachliche Hilfe zu holen, ihn oder sie zu motivieren und zu fragen, wie es ihm denn wirklich geht. «Man darf jemanden nicht auf die Sucht reduzieren», meint Fehr.

«Rückfälle gehören oft dazu»

Es geht auch um Vertrauen. Angehörige müssen lernen, dem Menschen, der ein Suchtproblem hatte, wieder zu trauen. Umgekehrt muss der Süchtige lernen, sich selbst zu vertrauen und auch zu wissen, dass ein Rückfall nicht gleich ein Stillstand bedeuten muss. «Es ist ein langer Weg, den die Betroffenen gehen. Und wir alle wissen, wie steinig manche We-

ge sein können. Rückfälle gehören oft dazu. Wenn das passiert, geht es darum herauszufinden, was die Ursache dafür war und was man für die Zukunft noch verändern könnte», sagt Fehr. Sie sagt, Konsum von Suchtmitteln sei vereinfacht gesagt eine Möglichkeit, einen von Unlust betonten Zustand in einen Zustand der Befriedigung und des Wohlbefindens zu führen. «Wenn man lernt, dass dies mit Suchtmitteln möglich ist, verankert sich das natürlich im Hirn. Es gilt, diese Muster zu durchbrechen und neu zu lernen. Abhängiges Verhalten hat nie nur eine Ursache, da spielen mehrere Faktoren mit», so Fehr. Ihre Arbeit erfüllt sie wie es scheint. «Es gibt natürlich auch Fälle, die mir nahe gehen. Wir sind ja keine Roboter! Gerade wenn kleine Kinder involviert sind, fällt es mir schwer. Ich möchte dann, dass sich alles so schnell wie möglich zum Guten wendet, was leider oft nicht geht. Das muss ich akzeptieren. Umso wichtiger ist es darum, selber gesund zu bleiben und sich Gutes zu tun», sagt Fehr.

Stefanie Rohner

Infos zur Suchtberatung

Die Suchtberatung wendet sich an direkt Betroffene, Angehörige, Arbeitgeber, Lehrpersonen oder Fachleute (Ärzte, zuweisende Stellen). Sie informiert telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch über Suchtmittel, den Konsum und die damit verbundenen Risiken. In einem oder mehreren Gesprächen werden die im Zusammenhang mit einer Suchthematik entstandenen Fragen und Probleme geklärt und zusammen mit den Ratsuchenden Lösungswege entwickelt.

www.suchthilfe-rorschach.ch