



CONTACT

Im Leben wieder Wurzeln schlagen

· Persönlich

· Auf zwei Rädern in die Zukunft

· Hilfsfonds

· Betroffenen neue Chancen ermöglichen

· Petition

· Breite Unterstützung für die Suchtprävention



Ein stiller Kämpfer will wieder Wurzeln schlagen

Andreas Sommerhalder will wieder klein anfangen und sich ein Standbein als selbständiger Gärtner aufbauen. Er ist gut gerüstet, führte er doch einst ein grösseres Gartenbauunternehmen. Doch sein Leben weist viele Brüche und eine Suchterkrankung auf, mit der er in den letzten Jahren kämpfte.

Andreas Sommerhalder hat im Zuge seiner Suchterkrankung viel verloren: Einen Teil seiner Gesundheit, seine Familie, sein Geschäft, das Vermögen, seinen Führerausweis. Die Arbeit hatte bei ihm lange Zeit den Takt vorgegeben und sie hilft ihm jetzt wieder auf dem Weg in einen selbstbestimmten Alltag. «Sie ist ein wesentlicher Teil im Leben. Aber auf der Gasse fiel sie für mich – und wohl für die meisten – weitgehend weg», stellt er fest. Das ändert sich nun. Schon heute geht er als Gemüsebauer einer regelmässigen Beschäftigung nach. Zum Gespräch erscheint der 57-Jährige pünktlich mit festem Schuhwerk und Jeans, die von der Arbeit im Garten zeugen. Zum Umziehen reichte die Zeit nicht.

«Ich möchte wieder klein anfangen und mir ein Standbein als selbständiger Landschaftsgärtner

aufbauen, am liebsten mit anderen Leuten», erklärt er. Pflanzen so zusammenzustellen, dass sie Stimmungen kreieren, das ist seine grosse Stärke. Mit einem Beitrag aus dem Hilfsfonds von Sucht Schweiz will er sich ein Elektrovelo mit Anhänger anschaffen. Das wird ihm erlauben, die Gärten von Kunden samt seinem Werkzeug aufzusuchen. Er ist dankbar, eine neue Chance anpacken zu können.

Rau und widerstandsfähig

Wäre er eine Pflanze, würde er sich am ehesten als dornige Hauhechel sehen, ein optisch zartes Pflänzchen mit violettrotten Blütenblättern sowie stachelig behaartem Wuchs. Die Hauhechel ist widerstandsfähig und wächst auch an trockenen Standorten. Die Begeisterung für die Welt der Pflanzen macht sich bei Andreas Sommerhalder

rasch bemerkbar. Auch der Wille, unter schwierigen Umständen weiterzumachen, scheinen ihn mit der dornigen Hauhechel zu verbinden.

Wenn er spricht, ist seine lange Therapieerfahrung spürbar. Er formuliert überlegt und gebraucht den einen oder anderen Fachbegriff. Viele seiner Aussagen lassen aufhorchen. Diese zum Beispiel: «Heilung ist für mich, mit den eigenen Empfindungen in Kontakt zu stehen oder die richtigen Fragen nach Lösungen zu stellen.»

Das Leben trieb ihn oft vom Kurs ab

Wenn Andreas Sommerhalder über sein Leben berichtet, wirkt dies wie eine Fahrt auf der Achterbahn. Auf Höhen folgten Tiefen. Er mag zwar lieber die Metapher zum Segelsport. «Im Leben sind es oft unbewusste Muster, die einem vom Kurs abbringen, auf See ist es die Strömung.» Er segelte gerne und erinnert sich, wie er vor vielen Jahren mit seiner Tochter mit dem Boot unterwegs war. Das Kind vergnügt, während der Wind ihr die Haare ins Gesicht wirbelte. Andreas Sommerhalder ist nachdenklich und seine Augen verraten, dass er seine Tochter sehr vermisst.

Er wollte mit Leistung glänzen

Was er auch unternahm, er tat es meist bis zum Äussersten. Vom Drogenkonsumenten in jungen Jahren arbeitete er sich zum erfolgreichen Unternehmer mit eigenem Gartenbaubetrieb hoch. Er wollte mit Leistung glänzen und tat dies auch – bis alles wieder bachab ging und die Drogen erneut alles in den Hintergrund stellten. Aber das Ganze ist komplizierter, denn auch die Höhen hatten Risse und die Tiefen waren nicht nur schlecht.

Andreas Sommerhalder erlebte die Schliessung des Zürcher Platzspitz im Jahr 1992, als die Behörden das Areal räumten. Schon damals konsumierte er verschiedene Drogen. Während seiner ganzen Jugend habe er zwar nichts konsumiert, sagt er, weder Alkohol noch Zigaretten und schon gar keine illegalen Drogen. Ausgerechnet während gemeinsamer Familienferien, kaum zwanzig Jahre alt, entdeckte er die Wirkung von Alkohol. Ihn plagte eine innere Unruhe. Unter Alkohol schien sie wie verflogen. Tagsüber war ihm schlecht vom Alkohol, aber am Abend suchte er den Rausch wieder. Er probierte dann weitere Substanzen aus. Das wurde nicht besser, als er von seiner Mutter erfuhr, dass sein biologischer Vater ein anderer war – der beste Freund des Mannes, den er bisher für seinen Vater hielt. «Die Beziehungsproblematik, die damals zu

meiner Zeugung führte, hielt er schlussendlich mir vor», sagt Andreas Sommerhalder über seinen kürzlich verstorbenen Vater.

Neustart als junger Mann

Damals, als junger Erwachsener überlebte er den Drogenkonsum nur knapp und motivierte sich schliesslich, einer therapeutischen Gemeinschaft beizutreten. Rückblickend war es eine schöne Zeit. «Ich lernte damals, meine Gefühle und Bedürfnisse zuzulassen und dafür einzustehen. Das war für mich neu und ich fühlte mich so fürs Leben gestärkt.» Er wollte unbedingt etwas aus sich machen, beruflich und privat.

Sich nicht als Opfer betrachten

«Das gute Leben mit Karriere, Familie und einem gewissen Wohlstand war eben nicht nur gut.» Die Risse zeichneten sich allmählich ab, nachdem er vor über 30 Jahren eine Familie und eine Firma gründete, die bis zuletzt gut 30 Mitarbeitende beschäftigte und Lernende ausbildete. Die Arbeit nahm viel Raum ein, doch die finanziellen Aspekte interessierten ihn weit weniger als die fachlichen Herausforderungen. Trotz grossem Einsatz blieb am Schluss nicht viel Geld übrig. Als er 48 Jahr alt war, geriet seine Firma in Schieflage. Andreas Sommerhalder erklärt es so: «Es offenbarte sich eine Beziehungsrealität zu meiner Frau, die mich sehr



an meine eigene Familiengeschichte erinnerte und so verstrickt war, dass sie das Geschäft endgültig in die Knie zwang. Der darauffolgende Drogenkonsum war ein kurzsichtiger Lösungsversuch, die emotionale Not zu bewältigen.»

Die Familie distanzierte sich und er verlor seine Arbeit und das Zuhause. Aber er kämpft sich durch, will sich nicht als Opfer sehen und ist motiviert, wieder auf eigenen Beinen zu stehen. «In den Momenten, in denen ich ruhig werde, finde ich Zugang zu meiner Lebendigkeit. Die ist mir ein guter Wegweiser», antwortet er auf die Frage nach seinem inneren Kompass. Die Geduld hat er bislang nicht verloren – ebenso wenig die Widerstandskraft. Diese schaut er sich auch in der Natur ab. Nicht umsonst zählt die dornige Hauhechel zu seinen Lieblingspflanzen.

Hilfsfonds: Unterstützen und vertrauen

Suchterkrankung führt oft auch zu finanzieller Not. Wo kann man aber Hilfe finden? Für viele Betroffene kommt eine Unterstützung durch die öffentliche Hand nicht in Frage und dann ist unser Hilfsfonds die einzige Möglichkeit. Den Menschen zu helfen ist auch ein Zeichen des Vertrauens, das wir ihnen entgegenbringen und das sie ermutigt. Sucht Schweiz übernimmt beispielsweise Kosten, die den beruflichen Wiedereinstieg oder eine Fortbildung erleichtern. Auch Beiträge zu Therapiekosten oder zur Begleichung von Mietrückständen sind möglich. Der Hilfsfonds ermöglicht zudem dringend notwendige Anschaffungen für den Alltag oder unterstützt Freizeitaktivitäten für suchtkranke Menschen und Kinder aus suchtbelasteten Familien. Unser grosser Dank gilt allen Spenderinnen und Spendern, die diese Hilfe möglich machen.



Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Eine Suchterkrankung überwinden und gleichzeitig den Alltag meistern – das alles erfordert enorm viel Kraft. Wie bei Andreas Sommerhalder (siehe nebenstehende Porträtgeschichte) kommen meist finanzielle Sorgen hinzu. Im Zuge seiner Suchterkrankung hat er alles verloren. Für ihn ist es deshalb unmöglich, neue Perspektiven zu schaffen, die Kosten nach sich ziehen. In solchen Momenten kann schon ein vergleichsweise bescheidener Betrag viel verändern. Mit dem Beitrag aus unserem Hilfsfonds für ein Elektrovelo will sich der ehemalige Gartenbauer wieder selbständig machen.

Um Betroffenen neue Chancen zu ermöglichen und in akuten Notlagen zu helfen, stellt Sucht Schweiz über den Hilfsfonds jährlich 50'000 Franken bereit. Die Unterstützung ist niederschwellig und unbürokratisch. Damit können wir zum Beispiel eine dringend notwendige Zahnbehandlung ermöglichen, eine Tierpension für die Hauskatze oder den Hund oder die Einlagerung von Möbeln während eines Klinikaufenthalts finanzieren. Es sind oft scheinbar kleine Beträge – aber sie können eine grosse Wirkung entfalten.

Nur dank Ihrer Spende ist diese Form der Soforthilfe möglich. Im Namen all jener, die davon profitieren dürfen, danke ich Ihnen von Herzen. Mögen die kommenden Festtage Ihnen und Ihren Liebsten Momente der Ruhe und Freude schenken.

Tania Séverin

Direktorin Sucht Schweiz



Petition mit fast 10'000 Unterschriften eingereicht

Die von Bundesrat und Parlament beschlossenen Sparmassnahmen führen zu massiven Kürzungen in der Suchthilfe und der Suchtprävention. In Angesicht der zunehmenden Herausforderungen sind diese Entscheide unverantwortlich. Jeder Abbau im Suchtbereich führt zu einer Verschärfung der Probleme und zu Kosten, welche die Einsparungen bei weitem übersteigen werden.

Sucht Schweiz und andere Suchtfachorganisationen reichten deshalb im September eine Petition mit 9'152 Unterschriften gegen Kürzungen im Suchtbereich ein. Die Zivilbevölkerung und viele betroffene Menschen sprechen sich für eine starke Suchtprävention und -hilfe aus.

Ein grosser Dank gilt allen, die uns dabei unterstützt haben!



Mache mit beim Dry January

Der «Dry January» ist auch im kommenden Januar ein Thema. Sucht Schweiz ist Projektpartnerin und ruft zur Teilnahme auf.

Während eines Monats der Gesundheit zuliebe auf Alkohol verzichten. Eine Alkoholpause einlegen, um den Konsum zu reflektieren und für mehr Wohlbefinden zu sorgen. Das sind Ziele, die sich jedes Jahr Tausende von Menschen anlässlich des Dry January vornehmen. Nach den Festivitäten des Jahresendes sind viele besonders motiviert, den Alkoholverzicht in Angriff zu nehmen und den Vorsatz zu fassen.

Mitmachen – der Gesundheit zuliebe:
www.dryjanuary.ch

Das Konzept des Dry January stammt aus Grossbritannien und wird in der Schweiz von verschiedenen Organisationen umgesetzt und vom Bundesamt für Gesundheit unterstützt.



Rat und Hilfe

Machen Sie sich Sorgen, weil Sie oder eine nahestehende Person ein Problem mit einem Suchtmittel, mit Geldspielen oder der Internetnutzung hat?

Gerade in der Festtagszeit zeigen sich familiäre Spannungen oft besonders deutlich. Wenn Alkohol, andere Substanzen oder problematisches Geldspiel das Miteinander belasten, treten Konflikte meist offen zutage. Viele Betroffene fragen sich, wo sie Unterstützung finden – für sich selbst oder für Angehörige.

Hier finden Sie Telefonnummern und Websites, die Ihnen die benötigte Unterstützung bieten können. Die Website von Sucht Schweiz (www.suchtschweiz.ch) liefert Ihnen ebenfalls Informationen und Hilfestellung.



Notfall

144 – Sanitätsnotruf
117 – Polizeinotruf
145 – Vergiftungen

Hilfe-Websites

safezone.ch

Online Beratungen

feel-ok.ch

Für Jugendliche, Eltern, Fachpersonen in Schulen etc.



Informationen finden

alkoholkonsum.ch

Konsum von Alkohol und anderen Suchtmitteln

nahestehende-und-sucht.ch

Stehen Sie einer suchtkranken Person nahe?

papatrinkt.ch / mamatrinkt.ch

Kinder und Jugendliche von Eltern mit Suchterkrankung



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

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.