

Zetzwil: Hans Jürg Neuenschwander ist Geschäftsführer der Suchthilfe ags in Aarau

«Suchtprobleme nehmen markant zu»

Die Aargauische Stiftung Suchthilfe ags publiziert alarmierende Zahlen. Nachdem die Aufträge der Suchtprävention Aargau bereits im Jahr 2022 um 40 Prozent gegenüber dem Vorjahr zugenommen haben, rechnet man auch für das laufende Jahr mit einer markanten Steigerung der Fälle in der Suchtberatung. Demnach werden in diesem Jahr gemäss Hochrechnung 2652 Personen aufgrund ihrer Sucht beraten. Hauptproblemasubstanz bleibt der Alkohol.

rc. In einem Bericht des Bundesamtes für Statistik aus dem Jahr 2017 steht, die Anzahl Personen die mindestens einmal in der Woche Alkohol konsumieren, stagniere auf einem hohen Niveau. 70 Prozent bei den Männern, 50 Prozent bei den Frauen. Nur gerade 20 Prozent der Befragten gaben an, niemals Alkohol zu trinken. Immerhin ist der Anteil Personen deutlich gesunken, die täglich Alkohol konsumieren.

Alkohol ist nach wie vor das am weitesten verbreitete Suchtmittel, wie nun aus einer aktuellen Erhebung der Aargauische Stiftung Suchthilfe ags (kurz: Suchthilfe ags) zu entnehmen ist. Die Organisation macht auch Beratungen im Zusammenhang mit anderen Substanzen und Verhaltenssuchten. In diesem Jahr rechnet man bei der Suchtberatung ags in verschiedenen Bereichen mit einem deutlichen Anstieg von Klienten. Hans Jürg Neuenschwander, Geschäftsführer der Suchthilfe ags in Aarau und in unserer Region bekannt als Gemeinderat von Zetzwil sowie Geschäftsstellenleiter von «Impuls Zusammenleben aargauSüd», nimmt diese Entwicklung mit Besorgnis zur Kenntnis. Nicht nur der steigende Konsum sei ein Problem, sondern auch die fehlenden Kapazitäten bei den Beratungsstellen der Suchtberatung ags und der Suchtprävention Aargau seien eine Herausforderung. Doch wie soll man mit dem Thema Sucht umgehen, welches sind Alarmzeichen?

Hans Jürg Neuenschwander, in welchen Bereichen ist die Suchthilfe ags tätig?

«Wir sind mit sieben dezentralen ambulanten Suchtberatungsstellen und der Suchtprävention Aargau im Auftrag des Kantons Aargau tätig. Wir beraten suchtgefährdete und süchtige Personen, Angehörige und Nahestehende, aber auch Fachpersonen. Wir setzen auf eine psychosoziale Beratung: das heisst alltagsnah, unbürokratisch, in enger Zusammenarbeit mit Suchtmedizin, Psychotherapie und sozialen Institutionen.»

Wie merkt man an sich selber, dass etwas, was man gern macht, zur ungesunden Sucht wird?

«Sucht ist eine Krankheit, die sich auf den Körper, die Psyche und das soziale Umfeld auswirkt. Sie entsteht nicht einfach von heute auf morgen. Die Übergänge vom Genuss zur Sucht sind oftmals fließend. Wie schnell jemand abhängig wird, ist von Person zu Person unterschiedlich und hängt auch davon ab, welches Suchtmittel, wie oft und wann konsumiert wird. Gewohnheiten können sich schleichend zu einer Abhängigkeit entwickeln. Plötzlich dreht sich alles nur noch um das Suchtmittel oder das Suchtverhalten und die Notwendigkeit, dieses Verlangen so schnell wie möglich zu stillen. Folgt man diesem zwanghaften Bedürfnis nicht, treten psychische und oft auch körperliche Entzugserscheinungen auf. Bei einer Suchtentwicklung zeigen sich häufig auch soziale Probleme»

Das heisst: konkrete Signale sind?

«Sobald der Konsum zu viel Raum einnimmt im Leben, oder sich eine Person immer mehr damit zu beschäftigen beginnt, muss gehandelt werden. Es stellen sich langsam negative Folgen ein. Zum Beispiel Vernachlässigung von anderen Lebensbereichen, Probleme am Arbeitsplatz, im sozialen Umfeld, oder auch bei der Gesundheit.» Man merkt es, wenn es zu viel wird,



Hans Jürg Neuenschwander ist Geschäftsführer der Suchthilfe ags in Aarau und wohnt in Zetzwil.

(Bild: zVg.)

wenn es einem schlechter geht deswegen, wenn man unangenehmen Gefühlen ausweicht, oder wenn man ein Genussmittel wie Alkohol hauptsächlich bei Stresssituationen konsumiert. Das ist sicher ein Alarmzeichen. Häufig sind es aber auch Angehörige, die das Problem ansprechen.»

Wie verhalte ich mich als Angehöriger denn richtig, wenn ich vermute, jemand könnte von einer ungesunden Sucht betroffen sein?

«Es gibt kein richtig oder falsch. Wichtig ist es, die Beziehung zu halten versuchen. Als Erwachsener ist es sicher richtig und wichtig die betroffene Person anzusprechen auf das Problem. Nicht mit Vorwürfen, sondern indem man seiner Sorge Ausdruck verleiht. Das Angebot, die Person zum Beispiel zu einer Suchtberatungsstelle oder zum Hausarzt zu begleiten, hilft in der Regel mehr als belehrende Worte.»

Ein Kind wird aber nicht einfach so auf einen Erwachsenen zu gehen.

«Die Rolle eines Kindes ist sicher schwieriger, besonders wenn es einen eigenen Elternteil betrifft. Aber auch Kinder haben das Recht sich Hilfe holen zu dürfen, sei es beim gesunden Elternteil, beim Götti, einer Tante oder zum Beispiel auch bei der Schulsozialarbeit oder bei einer Suchtberatungsstelle.»

Wie merkt man einem Kind an, das in der Familie mit einem Suchtproblem konfrontiert sein könnte?

«Kinder, die in einer suchtblasteten Familie aufwachsen, erleben zum Teil schwere Belastungen. Viele von ihnen zeigen auffällige Verhaltensweisen: Manche ziehen sich zurück, andere sind auffallend unruhig, zeigen starke Gefühlsschwankungen oder stören im Unterricht. Kinder aus suchtblasteten Familien haben auch ein erhöhtes Risiko, später in ihrem Leben selbst eine Abhängigkeitserkrankung oder andere psychische Probleme zu entwickeln. Es ist daher wichtig, Kinder aus suchtblasteten Familien früh zu unterstützen. Das ist eine wirksame Prävention.»

Würden Sie sagen, vor allem die Erwachsenenwelt ist von Süchten betroffen?

«Leider nicht. Vor allem leiden auch Kinder und Jugendliche. Einige Studien kommen zum Ergebnis, dass es ihnen seit der Pandemie deutlich schlech-

ter geht. Dies hat auch zur Folge, dass vermehrt konsumiert oder das Verhalten ausgeübt wird und dies wiederum führt zu einer Erhöhung der Anzahl an Suchtentwicklungen im Substanz- und Verhaltensbereich. Die Inanspruchnahme des niederschweligen Beratungsangebots ist seit 2018 gestiegen.»

Wie könnte diese Prävention aussehen?

«Es gibt Angebote für pädagogisches Fachpersonal, Leitungen von KITA und Schulen, aber auch für Funktionäre von Vereinen und Verbänden, oder Personalverantwortliche in Firmen. In Themenbereichen wie «Mein Bildschirm und ich» werden Personen jeden Alters auf den Umgang mit den neuen Medien sensibilisiert. Wir entwickeln auch ein passendes Angebot, damit dieses an einem individuellen Schauplatz Wirkung erzielen kann. Da wir im Auftrag des Kantons Aargau arbeiten, sind diese Angebote für die Bevölkerung des Kantons kostenlos. Eine Ausnahme bildet lediglich der «Schauplatz Arbeit», diese Angebote sind für Profitorganisationen kostenpflichtig.»

Wie hat sich die Sucht in den letzten Jahren verändert?

«Wir stellen eine Abnahme der Inanspruchnahme des Beratungsangebots aufgrund von Heroinkonsum fest. In der Beratung haben Alkohol, Cannabis, Kokain und Verhaltenssuchte zugenommen. Auch ein sogenannter Mischkonsum ist möglich: Trinken Rauchen, Gamen und Cannabiskonsum – Alkohol und Kokain. Definitiv hoch von der Anzahl her bleibt die Konsumform Nr. 1, der Alkohol, zugenommen haben insbesondere der Kokainkonsum sowie alles, was mit Glücksspiel, Computer und Social Media zusammenhängt.»

Worauf führen Sie die Zunahmen zurück?

«Für die Zunahme in den Jahren 2022 und 2023 gibt es diverse Faktoren. Zum einen hat sich die Gesellschaft seit dem Ausbruch der Pandemie und nachfolgender Krisen in den letzten drei Jahren grundlegend verändert. Soziale Unterschiede sind sichtbarer geworden und die Probleme bestimmter Bevölkerungsgruppen verschärfen sich. Vermehrt kommen Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, sowie psychosomatische Beschwerden dazu.»

Wie hoch schätzen Sie, ist die Dunkelziffer in den einzelnen Suchtbereichen?

«Die Dunkelziffern sind je nach Substanz und Verhalten ungleich hoch. Am Beispiel Alkohol ist sie sehr hoch. Da gehen wir in der Schweiz von zirka 300'000 abhängigen Personen aus. Auf den Kanton Aargau (ohne den Bezirk Baden) herunter gebrochen, sind das etwa 20'000 Personen. Gemäss den aktuellen Zahlen lassen sich rund 900 Menschen wegen ihrem Alkoholproblem beraten. Das heisst, die Suchtberatung ags erreicht nur etwa 4,5 Prozent jener Personen, bei denen eine professionelle Unterstützung und Begleitung sinnvoll wäre.»

Nun, wer eine Sucht hat, will das kaum offen zugeben. Kann man Beratungen bis zu einem gewissen Grad anonym beanspruchen?

«Da die Finanzierung über den Kanton erfolgt, sind die Beratungen der Suchtberatung ags unentgeltlich, sowohl für Betroffene wie auch für Angehörige. Bei «Safe Zone», einem Schweizer Online-Portal, kann man sich anonym beraten lassen. Auch auf der Website der Suchtberatung ags gibt es eine E-Mail-Beratung, an die man sich anonym wenden kann. Sucht ist oft sehr schamhaft, deshalb sind telefonische Beratungen für viele auch einfacher als Gespräche vor Ort.»

Sie sind als Gemeinderat von Zetzwil und Geschäftsstellenleiter von «Impuls Zusammenleben aargauSüd» nahe am Puls der Region. Stellen Sie Unterschiede zwischen städtischen und ländlichen Suchtproblemen fest?

«Nur bedingt. Die soziodemografische Zusammensetzung der Bevölkerung spielt sicher eine Rolle und da gibt es Unterschiede zwischen Stadt und Land. Generell kommen Suchtprobleme jedoch in allen Schichten vor. Bei Menschen, die von Armut betroffen sind oder einen Migrationshintergrund haben, nicht integriert sind oder psychische Probleme haben, weisen eine höhere Wahrscheinlichkeit auf eine Sucht zu entwickeln.»

Alleine die Beratungsstelle Aarau zählt jährlich rund 600 Menschen in der Beratung. Reicht der heutige Personalbestand noch und welches sind die Herausforderungen in nächster Zukunft?

«Die Investition in Früherkennung und Frühintervention kommt heute zu kurz. Wir haben den Personalbestand bereits punktuell erhöht, aber längerfristig können wir die Fallzahlen in der aktuellen Höhe nicht bewältigen. Sowohl die Politik, wie auch die Gesellschaft sind in ihren Zuständigkeitsbereichen gefragt und gefordert. Es braucht in Zukunft wohl auch eine Prise mehr Mut, um aufgrund der Fakten gewisse Regulierungsmassnahmen zu ergreifen, zum Beispiel Werbe- und Verkaufsverbote. Wir alle stehen darüber hinaus in der Verantwortung Lebenskompetenzen und Wohlbefinden zu erhöhen. Sind die Menschen zufrieden und fühlen sie sich wohl? Wenn unsere Systeme und die Menschen, die sich darin bewegen, diese Fragen mit Ja beantworten können, haben wir eine wesentliche gesellschaftliche Entwicklung durchlaufen, welche zur Minderung von Suchtentwicklungen einen grossen Beitrag leistet.»

Würden Sie die «Volksdroge» Alkohol lieber generell verbieten?

«Nein! Alkohol ist auch ein Genussmittel und gehört zu unserer Kultur. Die Prohibition hat schon in Amerika gezeigt, dass man damit hauptsächlich die Kriminalität unterstützt. Aber es ist wichtig den massvollen Umgang zu lernen, dazu können alle einen Beitrag leisten, indem wir selber achtsam im Umgang mit Alkohol und anderen Sucht- und Verhaltensproblemen sind.»

Prävention

Suchtprobleme: hier gibt es Hilfe

rc. Es gibt im Internet Selbsttests, die eine wichtige Orientierungshilfe darstellen können, wenn man nicht sicher ist, selber von einer Sucht betroffen zu sein. Dieser Weg kann im günstigsten Fall dazu führen, dass sich Betroffene selber Hilfe suchen:

- www.suchtberatung-ags.ch/angebot/selbsttest
- www.safezone.ch/de/selbsttests

Viele Informationen und Angebote findet man auch unter den Adressen www.suchtschweiz.ch und www.suchtpraevention-aargau.ch.