

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 67 (1996)
Heft: 5

Artikel: Bericht über einen Weiterbildungskurs zum Thema Suchtprobleme im Heim : Erweiterung der Kompetenz im Umgang mit Sucht
Autor: Gerber, Johannes
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812449>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Bericht über einen Weiterbildungskurs zum Thema Suchtprobleme im Heim

ERWEITERUNG DER KOMPETENZ IM UMGANG MIT SUCHT

Von Johannes Gerber

Mit dem Thema Sucht setzten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses «Suchtprobleme im Heim» des Heimverbandes Schweiz am 20. März im Alterswohnheim an der Sieberstrasse in Zürich auseinander. Man lernte, dass Sucht mehr ist als Alkohol, Nikotin, Medikamente und Drogen, machte sich Gedanken zum persönlichen Bezug zum Thema, setzte sich mit der Entstehung und Aufrechterhaltung verschiedener Suchtformen auseinander und versuchte vor allem, in einer Kleingruppe in Form einer prozessorientierten Fallarbeit ein konkretes Beispiel anzugehen.

Den dreizehn Teilnehmerinnen und Teilnehmern, vornehmlich aus Jugend-, Frauen- und Altersheimen, standen an diesem Kurstag drei Fachleute gegenüber: Eva Winizki, Psychotherapeutin und Supervisorin, die lange Jahre bei der Jugendberatung Zürich gearbeitet hatte, Markus Eisenring, Leiter der Jugendsiedlung Heizenholz, sowie Martin Borst, Mitarbeiter der Suchtpräventionsstelle Zürich. Der Kurs fand in den gastlichen Räumen des Alterswohnheims an der Sieberstrasse in Zürich statt.

Was ist Sucht?

In einem ersten Teil ging es darum, sich mit dem Begriff Sucht als solcher auszutauschen. In kurzen Filmsequenzen erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Anregungen, was Sucht sein kann und wo sie beginnt. So kann auch Sport, Arbeit oder Alleinsein eine Form von Sucht sein. Häufige Stichworte dazu sind etwa Flucht, Ekstase, Rausch.

In einer anschliessenden Diskussionsrunde machten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Kleingruppen unter der Leitung einer Fachperson daran, eigenes Suchtverhalten zu hinterfragen und sich Gedanken über Sucht und den Suchtbegriff im Heim und allgemein zu machen. In unserem Alltag tun wir viele Dinge, die wir eigentlich gar nicht wollen oder brauchen. Kleinigkeiten sind es, die uns über unsere Enttäuschungen und Frusts hinwegtrösten sollen: eine Zigarette, ein Schokoladeriegel, ein Glas Wein. Anderes tun wir zur Ablenkung und Entspannung: laufen, fliegen, schwimmen, lesen, fernsehen, arbeiten, einem

Hobby frönen. Niemand würde gelegentliches Verhalten dieser Art als Sucht bezeichnen. Kommt es aber regelmässig vor und wird es benutzt, um Konflikten und unangenehmen Situationen auszuweichen oder sie zu vergessen, wird es schon schwieriger. Diese Ausweichmanöver machen für einen Moment durchaus Sinn, indem sie Abstand und Überblick gewinnen lassen, lösen aber keine Probleme.

Reagiert jemand immer in dieser ausweichenden Art auf Konflikte oder unangenehme Situationen, ist also das Ausweichen zur Gewohnheit geworden, kommt der Mensch in den Gefahrenbereich abhängigen Verhaltens. Er zeigt seine Verhaltensweisen nicht nur, um sich zu entspannen oder um zu vergessen, sondern es kommt ihm gar nichts mehr anderes in den Sinn. Der Griff zum Suchtmittel geschieht fast automatisch. Häufig nimmt man diese Entwicklung selbst nicht wahr, schon gar nicht bei Verhalten, das in unserer Gesellschaft akzeptiert oder hoch bewertet wird wie etwa Arbeitssucht, Konsumsucht, Putzsucht. Die Betroffenen selber merken meist nicht, dass die Flucht vor den Problemen sie langsam seelisch zugrunde richtet.

Sucht beginnt also oft ganz harmlos mit dem Ausweichen vor unangenehmen Situationen. Dies wird dann zur Gewohnheit, geht unbemerkt in Abhängigkeit über und endet schliesslich dort, wo man von einem Mittel, einer Tätigkeit zwanghaft abhängig ist. Der eigene Wille kann nichts mehr ausrichten. Der süchtige Mensch hat nicht mehr die Möglichkeit, frei zu entscheiden, ob er eine Tätigkeit ausüben, ein Mittel zu sich nehmen will oder nicht. Etwas in ihm zwingt ihn dazu.

Der Weg zur Sucht führt also über die Stationen Genuss – Konsum – Flucht/Missbrauch – Gewöhnung – Abhängigkeit/Fixierung – Sucht. Das ausweichende Verhalten, eine Art passive Konfliktlösung, kann sich in sozial akzeptierten Verhaltensweisen äussern (Rauchen, Alkohol, Fernsehen, Arbeiten usw.) oder in auffälligen und abweichenden Verhaltensweisen (Drogen).

Suchtverhalten richtet einen oft nicht mehr gutzumachenden Schaden an Körper und Seele an. Zahlreiche Suchtmittel schädigen unseren Körper, wie zum Beispiel unser Nervensystem (Nikotin, Medikamente, Koffein), die inneren Organe (Alkohol, Medikamente), die Atemwege (Teer, Schnüffelstoffe), den Kreislauf (Drogen), die Hirnfunktion (Alkohol, Zucker) und anderes mehr. Auch die Seele wird von Suchtverhalten gefährdet oder geschädigt. Durch das Ausweichen in eine Suchttätigkeit oder in ein Suchtmittel verhindern wir, unsere Probleme zu sehen und ihnen auf den Grund zu gehen. Wir werden immer weniger aktiv im Gestalten des Alltages, lösen schwierige Situationen immer weniger, schieben immer mehr Berge vor uns her. Wir verlieren das Selbstwertgefühl. Wir fühlen uns ausgeliefert und stets ohnmächtiger. Das hat Auswirkungen auf unseren Umgang mit Mitmenschen. Wir schämen uns unserer Probleme und unserer Sucht, ziehen uns zurück. Wir bekommen immer weniger menschliche Zuwendung und Anregung und vereinsamen. Um dem allem zu entrinnen, greifen wir erneut zum Suchtmittel – ein Teufelskreis.

Oft neigt man in einer solchen ausweglosen Situation dazu, Sündenböcke zu suchen. Dies hilft nicht weiter. Besser ist es, die Ursache zu sehen und zu verstehen, die zu diesem Suchtverhalten führt. Erst dadurch wird es möglich, freier zu werden und suchtfördernde Zustände in der Umgebung zu verhindern oder sie zu meiden.

Wichtige Faktoren im Entstehen eines Suchtverhaltens sind:

- Sucht beginnt unmerklich und schleichend über lange Zeit;
- die Existenz und die leichte Zugänglichkeit von Suchtmitteln erleichtern ein Suchtverhalten;

- jedes Suchtmittel erfüllt eine bestimmte Aufgabe;
- es sind vor allem Alltagsschwierigkeiten, die zu einem Suchtproblem führen;
- wie Vorbilder (Eltern, Lehrer, Kollegen) mit Suchtmitteln umgehen, hat grosse Bedeutung;
- ebenso beeinflusst der Erziehungsstil das Suchtverhalten;
- die persönliche Veranlagung und die eigene Geschichte beeinflussen das Suchtverhalten;
- die Umwelt und die Gesellschaft mit ihren Geboten, Verboten und Normen haben Einfluss auf die Suchtentstehung, Sucht ist ein gesellschaftliches Phänomen;
- die Aussichtslosigkeit im kleinen wie im grossen ist ein wichtiger Faktor.

Zusammengefasst hat Sucht also mehrere Ursachen, die sich unter den Begriffen Alltagssituationen, Persönlichkeit des einzelnen, Suchtmittel und Umwelt gruppieren lassen.

Es gibt nicht nur die *Suchtmittel*, die meist bekannt sind (Alkohol, Nikotin, Schnüffelstoffe, Cannabis, Opiate, Heroin, Kokain, Crack, Halluzinogene, LSD, Designer-Drogen, Medikamente), sondern auch *Suchttätigkeiten*: Konsumsucht, Eßsucht, Spielsucht, Arbeitssucht, Putzsucht, Fernsehsucht, Musiksucht, Sekten... Sucht ist viel weiter verbreitet als wir denken. Sichtbare Suchtprobleme wie der Letten sind willkommene Gelegenheiten, von den eigenen Suchtpotentialen abzulenken.

In einer Diskussionsrunde trugen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusammen, mit welchen Formen von Sucht sie in ihrer Arbeit besonders konfrontiert sind. Während es bei Kindern und Jugendlichen um die meisten stoffinduzierten Drogenformen ging, stehen bei Erwachsenen und älteren Menschen vor allem Suchttätigkeiten, Medikamente und Alkohol im Vordergrund.

Woran erkennt man suchtgefährdete Menschen? Suchtprobleme wirken sich auf das Verhalten und die Arbeitsleistung eines Betroffenen aus. Folgende Veränderungen im Verhalten können Suchtprobleme anzeigen, wenn sie gehäuft auftreten: geistige Abwesenheit, Benommenheit, Konzentrationschwierigkeiten; Überempfindlichkeit, unangemessene Reaktionen; Nichteinhaltung von Abmachungen, Unzuverlässigkeiten; gravierende, wiederholte Fehler; auffällige Leistungsschwankungen; wiederholte Kurzabsenzen, Zuspätkommen, oft ohne Entschuldigung; Abbruch langjähriger Freundschaften; auffallend viele psychosomatische Beschwerden; negative Veränderungen im Aussehen, Körpergeruch; schwer an-

sprechbar zum Thema Suchtmittel. Dann ist der Mensch gefährdet, aber hinter solchen Veränderungen müssen nicht notwendigerweise Drogen stehen. Es kann sich auch um eine «normale» Krise handeln (zum Beispiel Pubertätskrise), die in massiver Form abläuft.

Suchtbilanz

In einem weiteren Block ging es im Kurs darum, eine Suchtbilanz zu erstellen. Entsprechend den Suchtmitteln und Suchtformen, mit denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei ihrer Arbeit konfrontiert werden, erstellten sie in kleinen Gruppen in Plakatform eine Übersicht darüber, welche positiven und negativen Folgen eine Suchtform mit sich bringt. So kann ein Alkoholiker als positive Folgen den Rausch, die Leichtigkeit, das Leben in einer Wunschwelt, die Sorglosigkeit, die Hemmungslosigkeit, die Geselligkeit, die Zuwendung und die Selbstsicherheit nennen, während als negative Folgen der Kontrollverlust, der Verlust von Achtung und Zuwendung, der Selbststachtung und Würde, die gesundheitlichen Folgen, die Charakterveränderungen, die sozialen Folgen, die Zukunftsperpektive mit Arbeitsplatzverlust usw. zu erwähnen sind.

Bei einer nachfolgenden Durchsicht dieser Plakate liess sich feststellen, dass die positiven Folgen eigentlich für alle Menschen wünschbar sind, von vielen auch auf andere, passendere Weise erreicht werden. Dies kann ein wichtiger Weg sein, um eigenes oder fremdes Suchtverhalten abzubauen bzw. abbauen zu helfen: die Suche nach anderen Formen, um das, was einem wichtig oder teuer ist, zu erreichen. Das Gespräch zeigte, dass zum Beispiel in einem Jugendheim weniger wichtig ist, ob jemand Drogen nimmt, als ob jemand Fehlverhalten zeigt und Probleme hat. Nur mit sanktionierenden Massnahmen löst man in einem Heim die Suchtprobleme nicht. Eine besondere Rolle fällt auch dem Verhalten des Betreuerinnen und Betreuer zu: ihre eindeutige Grenzziehung ist gerade deshalb so wichtig, weil Süchtige mit der Grenzziehung selbst grösste Mühe haben.

Ein anderer Ansatzpunkt, über den gesprochen wurde, ist die Prävention, das Zuvorkommen der Sucht, indem man den Ursachen entgegentritt. Hier wurden drei Ansatzpunkte genannt:

1. Was kann ich für mich selbst tun?
2. Was kann ich für andere tun?
3. Was kann ich für die Gesellschaft tun?

Bei allen drei Ansatzpunkten hat die Information, das heisst die Aufklärung über Suchtmittel und das Wissen über Entstehung, Ursachen und Vorbeugung der Sucht einen zentralen Stellenwert. Daneben kann man für sich selbst üben, eigene Gefühle zuzulassen und ernst zu nehmen, Sinneserfahrungen zu machen, sich zu öffnen für grössere Zusammenhänge, eigene Bedürfnisse zu erkennen, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu stärken und Gesprächs- und Konfliktfähigkeit zu schulen.

Für und mit anderen kann ich die Lebensqualität oder das Klima verändern daheim, in der Schule, am Arbeitsplatz oder in Beziehungen, Vorstellungen von möglichen Lebensformen gemeinsam diskutieren, Konflikte austragen statt aufschieben, Eigenverantwortung der anderen akzeptieren und versuchen, einander ernst zu nehmen.

Im noch grösseren Rahmen, in der Gesellschaft kann ich an einer Gesellschaft mitwirken, aus der man nicht auszusteigen braucht, an der jeder einzelne mitgestalten kann, die aktivierende Herausforderungen bereithält. Ich kann in der Gemeinde mithelfen, das Leben zu verbessern und attraktiver zu gestalten, kann Verantwortung wahrnehmen in Ämtern und Gremien, kann mit informieren über das tägliche Geschehen, es kritisch hinterfragen und wo nötig eingreifen.

Fallarbeit

Wieder in Gruppen blieb am Nachmittag noch Zeit, um während zwei Stunden unter der Leitung eines Fachmanns oder einer Fachfrau ein konkretes Problem aus dem Teilnehmerkreis auszutragen und daran im Rahmen einer prozessorientierten Fallarbeit nach der Methode von Balint zu arbeiten. Diese Gespräche zeigten, wie wichtig es ist, dass man sich immer wieder Zeit nimmt, um über Schwierigkeiten von Menschen, die einem anvertraut sind, nachzudenken und mit Leuten, auch solchen ausserhalb des eigenen Betriebs und mit Fachleuten, über die Schwierigkeiten zu sprechen, um die eigene Betriebsblindheit zu sehen, tote Punkte zu überwinden, neue Wege zu finden. Suchtprobleme kann man letztlich nur individuell lösen. Den Beteiligten wurde aber auch klar, dass ein solcher Weg viel Zeit braucht.

Die Bilanz des Kurstages ergab, dass man an einem einzigen Tag das Thema Sucht nur an der Oberfläche bearbeiten kann. Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer hätten sich zwei Tage dafür gewünscht. Ein regelmässiger Austausch in Erfahrungsgruppen erschien ferner den meisten notwendig.