



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

In der vorliegenden Ausgabe des Contactuell stellen wir Ihnen eine unserer vielen Dienstleistungen vor. Es handelt sich dabei um das sogenannte **Off Line!** Ein ambulantes Behandlungsprogramm für Kokainkonsumierende. Das Angebot richtet sich an junge Erwachsene, die aufputschende Substanzen wie Kokain und/oder Amphetamine konsumieren. Diese Leute verkehren z.B. am Wochenende in der Partyszene. Ihr Konsum von illegalen Drogen wird zunehmend problematischer. Sowohl Abhängigkeitssymptome als auch Schwierigkeiten in verschiedenen Lebensbereichen treten auf. Oft melden sich die Betroffenen auf Druck ihres Umfeldes.

Das Kurzinterventionsprogramm **Off Line!** eignet sich für Menschen, die gesellschaftlich noch integriert sind und über genügend persönliche Ressourcen verfügen. Sie sind in der Lage, Termine verbindlich einzuhalten und motiviert, intensiv an ihrer Problematik zu arbeiten.

Ziel von **Off Line!** ist Abstinenz oder mindestens die Reduktion des problematischen Kokainkonsums.

Bei der Lektüre des vorliegenden Contactuell erwartet Sie ein informativer Einblick in das Leben einer jungen Frau, deren Ziel es ist, vom Kokainkonsum loszukommen.

Zudem freut es uns, Ihnen im weiteren mit **Rave it Safe** ein neues Informations- und Beratungsangebot vorstellen zu dürfen, welches das Contact Netz gemeinsam mit der Aids Hilfe Bern und der Szeneorganisation AwareDanceCulture lanciert hat.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Regina Brand Sieber, Leiterin
Regionalstelle Contact Netz
Oberraargau-Emmental

Off Line! Ein ambulantes Behandlungsprogramm für Kokainkonsumierende



Nach dem Abklärungsgespräch wird ein Behandlungsvertrag abgeschlossen.

In der Regel finden 10 – 15 Einzelgespräche innerhalb von fünf Monaten statt. Punktuell werden wichtige Bezugspersonen wie Familienangehörige, Freundin oder Freund einbezogen. Bei Bedarf wird eine medizinische oder psychiatrische Abklärung vermittelt. Drei Monate nach Abschluss des Vier-Stufen-Programms findet eine Nachbefragung statt. Die Behandlung ist kostenlos.

Von Gespräch zu Gespräch werden individuelle Nahziele formuliert und Hausaufgaben mitgegeben.

Grundelemente des Off Line! Programms:

- Risikosituationen erkennen
- Kontrollstrategien entwickeln
- Belastungen bewältigen
- drogenfreie Freizeitaktivitäten durchführen
- drogenfreie soziale Kontakte aufbauen und pflegen

Die Geschichte vom „Partygirl“ und dem „Stehaufmännchen“

Es war einmal...

...im Sommer letzten Jahres, als sich eine junge Frau bei der Beratungsstelle meldete.

Sie hatte nach einem Wochenende übermässigen Amphetaminkonsums Entzugserscheinungen und depressive Verstimmungen verspürt. Sie beschloss, nicht mehr zu konsumieren. Die junge Frau wirkte sehr unter Druck. Sie wusste nicht, wie sie sich verhalten sollte, um der Drogensucht zu entkommen. Andererseits war sie sehr motiviert, etwas zu verändern. Sie hatte schon erste wichtige Schritte unternommen, vor allem auch auf Druck ihrer Mutter. Es fiel im ersten Gespräch auf, dass sie sich gut ausdrücken und offen über ihre Probleme sprechen konnte.

Sie erzählte, dass sie früher ein starkes Aufmerksamkeitsdefizit Syndrom (ADS) gehabt hatte und deswegen in der Schulzeit Ritalin verschrieben bekam, welches sie später auch als Droge missbrauchte. Heutzutage schwirre ihr

immer noch vieles im Kopf herum, sie sei ablenkbar und vergesse Wichtiges.

Mit 19 Jahren probierte sie zum ersten Mal Kokain, konsumierte vor allem am Wochenende. Sie wechselte später auf Amphetamin, weil es günstiger ist und sie der Meinung war, es mache nicht abhängig. Sie hatte auch Erfahrungen mit Ecstasy und LSD gemacht.

In der Berufsschule war ihr Alkoholkonsum aufgefallen, aber nicht an den Lehrbetrieb weitergemeldet worden. Sie hatte viele Absenzen, aber ihre Vorgesetzten wussten nichts vom Drogenkonsum.

Ihre Mutter hatte während der Schwangerschaft geheiratet, ohne zu wissen, dass ihr Mann heroinabhängig war. Die Ehe der Eltern wurde nach vier Jahren geschieden. Die Mutter blieb alleinerziehend und arbeitete immer hart.

Die Mutter war wegen des Drogenkonsums ihrer Tochter in grosser Sorge und meldete sich auch auf unserer Beratungsstelle. Sie nahm ihre Tochter unter der Bedingung wieder bei sich zuhause auf, dass diese Hilfe annimmt und etwas gegen die Drogensucht unternimmt. Sie wollte nicht, dass ihre Tochter wie der Vater endet.

Die junge Frau entschied sich für **Off Line!** Ihre Ziele waren, die Lehre abzuschliessen zu können, den Alkoholkonsum zu reduzieren und Abstinenz von allen Partydrogen zu erreichen.

Wir stellen hier exemplarisch das Stufenprogramm des **Off Line!** vor. Die junge Frau wird in drei Monaten zu einem Nachgespräch eingeladen werden. Dann wird sich herausstellen, ob sie wirklich das „Stehaufmännchen“ ist, als welches sie sich bezeichnet. Es ist nicht selbstverständlich, dass jemand den Ausstieg so erfolgreich schafft! Oft braucht es mehrere Anläufe und viel Geduld.

1. Phase: „Ich weiss nicht, wie ich es schaffen soll?“

Veränderung des Konsumverhaltens vorbereiten

in 3 - 4 wöchentlichen Einzelgesprächen und einer Sitzung mit nahestehender Bezugsperson

Inhalt:

Konsummuster analysieren, Adressen von Dealern löschen, Wochenende planen, Notfallszenarien entwickeln, Umgebung über Ausstiegsabsichten informieren, unterstützende Personen einbeziehen.

Der Klientin wird empfohlen, ein Konsumtagebuch zu führen.



© Claudia Thoma

Nun übergebe ich der Klientin das Wort:

Was hat Sie bewogen, im Sommer 2009 die Notbremse zu ziehen?

Eigentlich habe ich es schon vorher gewusst, dass ich es sollte. Aber erst als ich wegen einem Unfall unter Alkoholeinfluss krankgeschrieben war und danach noch mehr abstürzte, mich dann nach einem Wochenende mit extremem Amphetaminkonsum im Spiegel anschaute, wusste ich, dass es nicht mehr so weiter geht.

Wer hat Sie beim Ausstieg unterstützt?

Meine Mutter und meine beste Freundin (aus früheren Zeiten). Nachdem ich mich entschieden hatte auszusteigen, waren sie immer für mich da.

Wie hatte sich Ihr Alkohol- und Drogenkonsum auf die Lehre ausgewirkt?

Sehr schlecht. Am Anfang, als ich nur am Wochenende konsumierte, hat niemand etwas gemerkt, ich war montags nur etwas übermüdet. Aber dann habe ich angefangen, montags und dienstags zu fehlen. In der Berufsschule haben sie meine Alkoholfahne bemerkt. Die Kollegen dort haben sich abgewendet. Im Lehrbetrieb haben sie es sicher auch bemerkt, mich aber nie darauf angesprochen.

2. Phase: „Ich bin nicht therapiefähig!“

Gewünschte Veränderungen umsetzen

in 3 - 5 wöchentlichen Einzelgesprächen, bei Bedarf mit Unterstützung von Psychopharmaka

Inhalt:

Drogenkonsum einstellen oder schrittweise reduzieren, Risikosituationen vermeiden, Strategien entwickeln um Cravingphasen (starkes Verlangen nach Drogenkonsum) zu überbrücken, neue Freizeitaktivitäten ausprobieren, Selbstbelohnung einführen, drogenfreies Genussrepertoire erweitern.

Der Klientin wird empfohlen, Rückfälle möglichst sofort und offen mitzuteilen. Es werden gemeinsam Gründe und Zusammenhänge analysiert und neue Nahziele herausgearbeitet.



© Claudia Thoma

Wen haben Sie in den letzten Monaten eingeweiht?

Alle, ausser meine Vorgesetzten. Ich habe es in meinem ganzen Freundeskreis erzählt, den Bekannten, mit denen ich in den

Ausgang gehe, auch den engsten Arbeitskollegen.

Was haben Sie in den letzten Monaten in Ihrem Leben verändert?

Eigentlich grundsätzlich alles: Ich bin aus der Region weggezogen, habe meine Wohnung und den Freundeskreis aufgegeben und die Natelnummer gewechselt. Zuerst hatte ich nur meine Mutter. Dann habe ich Kontakt zu früheren Freunden aufgenommen. Ich gehe wieder regelmässig arbeiten. Ich trinke zwar Alkohol, aber im Mass; nicht mehr so viel wie früher als ich oft nicht mehr laufen konnte. Ich hatte zwar noch ein paar Abstürze mit Amphetamin, aber jetzt konsumiere ich keine Drogen mehr.

Was hat Ihnen geholfen auszustiegen?

Die Unterstützung meiner Mutter und meiner Freundin. Ganz wichtig waren auch Tiere, z.B. der Hund meiner Mutter und die Tiere am Arbeitsplatz und die Therapie. Ich habe da viele Inputs erhalten.

Ausserdem habe ich gewusst, dass ich bei einem Rückfall meine Lehrstelle verlieren würde, dass ich zuhause rausfliegen würde. Dann würde ich auch den Hund nicht mehr bei mir haben, würde alle Leute enttäuschen.

Wie haben Sie die Rückfälle erlebt?

Die zwei Rückfälle waren noch schlimmer als der Drogenkonsum früher, da ich eigentlich wusste, dass es Scheisse war, aber es trotzdem gemacht habe. Am nächsten Tag war das Erwachen schlimm, da ich wusste, dass ich alle enttäuscht hatte. Das gab mir grossen Druck. Ich befürchtete, dass ich nicht therapiefähig sei, dass meine Mutter und meine Freundin mich nie mehr in den Ausgang lassen würden.

Aber eigentlich war es gut, dass ich sie gehabt habe. So habe ich noch mal mein altes Leben mit

dem neuen Leben vergleichen müssen.

Was war am Schwierigsten in den Griff zu kriegen?

Der „Gluscht“ auf Drogen. Den habe ich auch heute ab und zu noch.

3. Phase: „Ich konsumiere nur noch Alkohol im Mass!“

Erreichte Veränderungen stabilisieren

in 2- 4 Gesprächen im Abstand von zwei Wochen und Einbezug von nahe stehender Bezugsperson

Inhalt:

Aktivitäten und Erkenntnisse weiterfolgen, Genussrepertoire erweitern, neue Lebensziele entwickeln, Beziehungen klären.

Der Klientin wird empfohlen, Kontakte mit Personen aus der Drogenzeit zu vermeiden, mit der Drogenphase bewusst abzuschliessen und einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen.



© Claudia Thoma

Was haben Sie in den letzten Monaten gelernt?

Dass man nicht auf Leute hereinfliegen sollte. Dass ich erfahren habe, wer wirklich hinter mir steht, wenn es mir schlecht geht. Ich habe auch mich besser kennengelernt.

Welche Gründe für Ihren Drogenkonsum haben Sie herausgefunden?

Hauptsächlich war es das fehlende Selbstbewusstsein. Mit Drogen habe ich mich besser gefühlt, habe mir beim Blick in den Spiegel besser gefallen.

Dann kamen aber die schlechten Gefühle am Tag danach. Das gab dann einen Teufelskreis.

Mein Vater nimmt auch Drogen, das hat vielleicht einen Zusammenhang. Ich wollte schon als Kind immer wissen, warum er unsere Familie wegen den blöden Drogen verlassen hatte. Ich konnte nicht verstehen, welche Macht Drogen haben können. Jetzt weiss ich es.

Ausserdem habe ich in mir seit langem innere Anspannungen. In der Nacht habe ich Angstzustände.

Was für Interessen haben die Menschen, mit denen Sie zur Zeit privat verkehren?

Meine Freundin interessiert sich sehr für ihre Autos. Die andere gute Kollegin geht gerne in den Ausgang. Wir beide sind zwei Partygirls. Am Freitagabend werden wir immer ganz kribbelig und es muss etwas laufen. Meine Mutter arbeitet viel, fährt Motorrad und ist oft mit ihrem Freund zusammen. Sie ist recht ausgeflippt.

Aber im Gegensatz zu anderen Personen stehen sie und meine beste Freundin wie zwei Bäume neben mir.

4. Phase: „Ich bin stolz, dass ich es geschafft habe!“

Erreichte Veränderungen beibehalten und festigen

in 1 - 2 Gesprächen im Abstand von mehreren Wochen

Inhalt:

Gewonnene Veränderung bleibend in Alltag integrieren, schlechte Stimmungen ohne Rückfall aushalten können, über die Gefahren von Rückfällen sprechen können, alle Beteiligten über Fortschritte informieren, Erfolg mit Ritual begehen, Standortbestimmung machen.

Der Klientin wird empfohlen, ein „Notfallkärtchen“ zu gestalten, auf dem wichtige Erkenntnisse festgehalten sind, und es die nächsten Wochen bei sich zu haben.



© Claudia Thoma

Was sind Ihre Ziele und Pläne für die Zukunft?

Die Lehrabschlussprüfung bestehen! Und weiter ohne Rückfälle leben. Denn es würde mir stinken, noch mal von vorne beginnen zu müssen.

Ich möchte dann ein halbes Jahr arbeiten, um Geld für eine grosse Reise zu verdienen. Ich habe mit meiner Mutter abgemacht, dass ich bei ihr bis zum Abschluss der Lehre, evtl. sogar bis zur Reise, wohnen kann.

Was würden Sie einer ähnlich betroffenen Person raten?

Es ist wichtig, dass im neuen Leben etwas da ist, woran man sich festhalten kann. Ausserdem müssen auch Rückfälle Platz haben und Verständnis der Umgebung dafür da sein. Man muss sich ganz sicher sein, dass man aussteigen will. Wenn man nur halbwegs sicher ist, wird man es nicht schaffen. Man muss ein „letztes Mal“ auswählen und dann aufhören.

Was geniessen Sie im Moment speziell an Ihrem neuen Leben?

Mein Sonntagabendbad! Als ich Drogen konsumierte, kam der Sonntag immer zu kurz und ich konnte mich nicht richtig auf die nächste Woche einstellen, war bis nachts um 2 Uhr wach, musste dann nach 3 Stunden Schlaf arbeiten gehen.

Was ist Ihr persönliches Fazit?

Ich bin stolz, dass ich es geschafft habe. Egal was kommt - ich weiss, dass ich wieder ein neues Leben anfangen kann, wenn es sein muss. Dass ich ein

Stehaufmännchen bin und dass ich das bleiben möchte.

Danke für das Interview. Alles Gute für die Zukunft!

*Claudia Thoma,
Familientherapeutin,
Sozialarbeiterin, Judro Burgdorf*

Das andere Echo des Nachtlebens

Mit Rave It Safe bietet das Contact Netz Bern in Zusammenarbeit mit der Aids Hilfe Bern sowie der Szeneorganisation AwareDanceCulture ein neues Informations- und Beratungsangebot im Bereich Nightlife. An der Pressekonferenz vom 27. Oktober 2009 im Dachstock der Reithalle wurde das Angebot der Öffentlichkeit vorgestellt.

Die Botschaft ist klar: Kein Drogenkonsum ist besser, als jeder Drogenkonsum. Wer dennoch Drogen konsumiert, soll dies im Bewusstsein der damit verbundenen Gefahren tun. Der Konsum von psychoaktiven Substanzen in der Partyszene ist eine bekannte Realität. In den letzten Jahren hat vor allem Kokain in der Szene an Bedeutung gewonnen und ist nach Alkohol und neben Ecstasy die am häufigsten konsumierte Substanz. Besorgniserregend ist auch die zunehmende Verbreitung von XTC-Falsifikaten, d.h. als XTC verkaufte Pillen mit anderen, teils problematischen Wirkstoffen. Viele junge PartygängerInnen gehen mit ihrem Konsum Risiken ein oder laufen Gefahr, in eine Abhängigkeit zu schlittern und Probleme zu spät zu realisieren. An Parties werden auch Kontakte geknüpft, die nicht selten in sexuellen Abenteuern ohne Safer Sex enden.

Mit Rave It Safe interveniert das Contact Netz frühzeitig und direkt am Puls des Geschehens mit Information und Beratung. Als neue Handlungsstrategie wählt Rave It Safe „Peer-Education“.

Junge PartygängerInnen der Szeneorganisation AwareDanceCulture werden vom Projektteam sowie der Aids Hilfe Bern geschult und in die Arbeit einbezogen. Neben Drogeninfoständen richtet Rave It Safe Chill-Out-Zonen mit Beratungsmöglichkeit ein und bietet in Zusammenarbeit mit dem Kantonsapothekernamt Bern punktuell Drugcheckings an grösseren Events.

Ein wichtiges Standbein des Angebotes basiert auf der Homepage www.raveitsafe.ch. Hier wird über Partydrogen und Safer Use informiert, Daten kommender Partyeinsätze bekannt gemacht und vertrauliche Online-Beratung geboten.

Ein wichtiges Ziel von Rave It Safe ist die Sensibilisierung und Schulung von Fachpersonen und Partypersonal zum Themenkomplex Partydrogen. Wer Probleme mit seinem Partydrogenkonsum hat, kann Rave It Safe als erste Anlaufstelle nutzen und wird im Bedarfsfall an spezialisierte Suchtberatungsstellen weitervermittelt.

Rave It Safe wird von der Aids Hilfe Bern und diversen Stiftungen und namhaften privaten Sponsoren mitfinanziert.

Fritz Brönnimann, Leiter Projekte QMS, Controlling Projekte

Impressum

Herausgeber/Kontakt:

**Contact Netz
Regionalstelle Oberaargau-
Emmental
Contactuell**

Bahnhofstrasse 59

3400 Burgdorf

Tel. 034 422 02 01

contactuell.burgdorf@contactmail.ch

www.contactnetz.ch

CONTACT
BERNER GRUPPE FÜR JUGEND-, ELTERN- UND SUCHTARBEIT
NETZ

Contactuell erscheint zwei Mal jährlich.