



### Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Demokrit hat einmal gesagt: „Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende“. Das Jahr ist noch jung, und ich wünsche deshalb für's 2010 allen viel Mut, der zum Glück führt. Ich schreibe mein erstes Editorial als Leiterin der Regionalstelle Contact Netz Thun-Oberland. Auch ich möchte mir den Spruch zu Herzen nehmen. Mut bedeutet für mich, Dinge in die Hand zu nehmen und aktiv zu werden, auch ohne absolute Garantie für den Erfolg. Mutiges Handeln setzt Ideale, verfolgt konsequent die gesetzten Ziele und berücksichtigt dabei die Bedürfnisse der betroffenen Menschen. Ich bin der Überzeugung, dass eine Folge solchen mutigen Handelns Glück ist.

Es braucht Mut, sich mit dem eigenen Suchtmittelkonsum auseinanderzusetzen. Diese Auseinandersetzung wird durch die beiden unten vorgestellten Angebote „KISS“ im SPUT und „Rave It Save“ des Contact Netzes gefördert und gefordert.

Rahel Gall Azmat, Leiterin Regionalstelle Contact Netz Thun-Oberland



### Interview mit Rahel Gall Azmat, neue Leiterin Regionalstelle Contact Netz Thun-Oberland

**Christian Huber:** Woher kommst Du?

**Rahel Gall Azmat:** Ursprünglich komme ich aus Basel, ich habe aber auch in Fribourg, Uster, Lausanne, Buenos Aires und Biel gelebt. Seit fünf Jahren wohne ich in Bern.

**ch: Was magst Du?**

Menschen, meinen Mann und meine zwei Kinder, Schokolade, sonnige Tage, Herausforderungen und Musik.

**ch: Was hast Du beruflich gemacht?**

Ich habe Soziale Arbeit studiert und Weiterbildungen in Management und Führung absolviert. Ich arbeitete in der offenen und stationären Jugendarbeit, in der Beratung, mit Asylsuchenden und in der Ausbildung von Sozialarbeiter/innen. Meine letzte Stelle war beim Bundesamt für Gesundheit im Bereich Migration und Gesundheit.

**ch: Welche Wünsche hast du für die Regionalstelle Contact Netz Thun-Oberland?**

Das Contact Netz ist ein Kompetenzzentrum für die Arbeit mit suchtmittelabhängigen oder – gefährdeten Menschen. Ich wünsche mir, dass wir intern diese Kompetenz stetig weiterentwickeln. Und ich wünsche mir, dass diese Kompetenz von externen Partnerorganisationen

und dem Klientel weiterhin als solche wahrgenommen wird.

**ch: Welche Ziele siehst Du für's 2010?**

Die Angebote zur Schadensminderung in Thun haben sich bewährt und müssen nun konsolidiert werden. Schadensminderung bedeutet für die Betroffenen die Sicherung des Überlebens, die Prävention von Krankheiten und die Erhöhung der Motivation zur sozialen Integration. Gleichzeitig kann dadurch auch der öffentliche Raum geschützt werden. Weitere wichtige Meilensteine werden die Fusion der beiden Arbeitsintegrationsprojekte und die Weiterentwicklung des Wohnnetzes in Interlaken sein.

**ch: Nach welchem Motto wirst Du die Regionalstelle führen?**

Man kann nicht jeden Tag etwas Grosses tun, aber gewiss etwas Gutes.

*Interview: Christian Huber, Teamkoordinator Beratungsstelle Contact Thun*



Foto: Rahel Gall Azmat

## Stellenleitung Contact Netz Thun-Oberland: Von Kurt Berger zu Rahel Gall Azmat

Nach neun Jahren intensiver Arbeit als Leiter der Regionalstelle Thun-Oberland des Contact Netz hat uns Kurt Berger verlassen, um eine neue Aufgabe als Leiter der Sozialdienste des Amtes Interlaken zu übernehmen. Ich danke Kurt Berger für seinen grossen Einsatz herzlich und wünsche ihm auf seinem beruflichen und persönlichen Lebensweg alles Gute.

Ebenso herzlich begrüsse ich Rahel Gall Azmat, die neue Regionalleiterin. Ich wünsche ihr im Namen des Vorstandes des Fördervereins einen guten Start für ihre anspruchsvolle Tätigkeit. Auch wenn sie von einem motivierten und erfahrenen Team unterstützt wird, liegt es in ihrem Aufgabenbereich, das Contact Netz Thun-Oberland in eine Zukunft mit vielen Herausforderungen zu führen. Genannt sei hier der Aufbau einer vertieften Zusammenarbeit mit der Berner Gesundheit in unserer Region. Der Vorstand des Fördervereins Contact Netz Thun-Oberland wünscht Rahel Gall Azmat gutes Gelingen in der Bewältigung der vielfältigen Aufgaben, die sich ihr stellen werden.

Der Vorstand wird Rahel Gall Azmat auf diesem Wege nach bestem Wissen und Können unterstützen.

*Andreas Blaser, Präsident  
Förderverein Contact Netz  
Thun-Oberland*

## KISS und NADA, zwei neue Angebote im SPUT

Ab Anfang April wird das Team des SPUT, Spritzenumtausch und Infocafé des Contact Netz, neu die beiden Angebote KISS

und NADA führen. Es handelt sich um zwei bewährte Programme, die für die ambulante und niederschwellige Arbeit mit Menschen mit Suchtmittelkonsum entwickelt wurden.



**KISS** steht für „Kontrolle im selbstbestimmten Substanzkonsum“ und ist ein verhaltenstherapeutisches Selbstmanagementprogramm zur gezielten Reduktion des Konsums legaler und illegaler Drogen (Körkel & Quest, 2005). Das Ziel des Programms ist die Bewusstmachung des eigenen Umgangs mit Drogen. Die Teilnehmenden sollen motiviert werden, Änderungen im Konsum anzustreben und erlangen Fertigkeiten im Selbstmanagement. Dabei steht es den Teilnehmenden offen, ob ihr Ziel der kontrollierte Konsum oder die Abstinenz ist. Es geht darum, Menschen dort abzuholen, wo sie stehen und sie zu unterstützen, kleine Schritte der Veränderung zu gehen.

Um diese Ziele zu erreichen, führen geschulte Fachkräfte auf der Basis eines Arbeitsmanuals zwölf strukturierte Sitzungen mit Einzelpersonen oder in Gruppen durch. Die Teilnehmenden führen ein Konsumtagebuch und legen wöchentliche Konsumziele fest, das Erkennen und Bewältigen von Risikosituationen und ein positiver Umgang mit Ausrutschern werden gefördert. Weitere behandelte Themen sind Grundwissen zu Drogen, ein positives Erleben der Freizeit oder das Erlernen von Neinsagen.

**NADA** ist eine seit Jahren erfolgreich angewendete Methode der Akupunktur in Gruppen. Ihr Ziel ist die Linderung des Suchtverlangens sowie die körperliche und psychische Stabilisierung der Klient/innen durch regelmässige Nadelung an fünf Ohrpunkten.

Prinzipiell ist die Ohrakupunktur für jeden geeignet, denn sie dient der Wiederherstellung des Gleichgewichts im Körper und leitet einen Heilungsprozess ein. Insbesondere hilft sie Suchtpatient/innen, Menschen mit Schlafstörungen oder Patient/innen, die unter Stress leiden.

Folgende Wirkungen können durch das NADA erreicht werden:

- Linderung von vegetativen Beschwerden: Schmerzen, innere Unruhe, Herzrasen
- Schlafregulation
- Verbesserte Konzentration bei gleichzeitiger Entspannung
- Reduktion von Ängstlichkeit und Stress
- Besseres Aushalten von Konfrontation und Herausforderungen
- Vermindertes Suchtverhalten bei sämtlichen Suchtmitteln

Weitere Informationen zu den Angeboten KISS und NADA erteilt das Team des SPUT Thun, Oliver Stolte und Elsbeth Maurer.

*Oliver Stolte, Mitarbeiter SPUT*



## 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 Kantonsapothekeramt Bern punktuell Drugcheckings an grösseren Events.

Ein wichtiges Standbein des Angebotes basiert auf der Homepage [www.raveitsafe.ch](http://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*

**rave it safe.ch**



## 20 Jahre Thuner Weihnachtsmarkt

Am 23. Dezember 2009 schloss der erfolgreiche 20. Thuner Weihnachtsmarkt, welcher in neuem Glanz erstrahlte, seine Pforten. Wie es dazu kam? Ich, Martin McGarty, absolvierte mein soziales Vorpraktikum in der Werkstatt 18, für mich war es also ein weihnachtsmarktliches Debüt. Es war Montag, der 9. Dezember um acht Uhr morgens, als der Aufbau des Marktes begann.

Der Schneeregen erfreute uns nicht, aber was tun wir nicht alles, um die Stadt Thun advents-

gerecht zu gestalten. Mit einem motivierten Trupp unserer Klientinnen und Klienten traten wir die Herausforderung an. Aus Tannenzweigen gebundene Torbogen mussten aufgestellt, über 100 Weihnachtspakete zur Dekoration an den Marktständen befestigt und natürlich unser eigener Stand aufgebaut werden. Um neun Uhr abends des darauffolgenden Tages waren trotz dem aufwendigen neuen Erscheinungskonzept zum Jubiläum die meisten Arbeiten abgeschlossen. In über 30 einheitlich schönen Holzhäuschen wurden Holz- und Spielwaren, Kreationen aus Olivenholz, Metall, Glas, Ton und Edelsteinen, Leuchtsterne, Duftöle und Lämpchen, Leder- und viele Dekorationsartikel bis hin zu Kosmetika feilgeboten. Auch der Lebensmittelbereich war gut vertreten. Magenbrot, Nüsse, gedörrte Früchte, Käsespezialitäten aus der Region, Wurstwaren, Gewürze und allerlei Teemischungen liessen die Herzen höher schlagen. Nun, die Leute kamen, sahen und kauften. Das Angebot unserer Werkstatt 18 bestand aus Dekorationsartikeln, Adventsholz bis hin zur Zylinderkerze und fand guten Anklang und auch das traditionelle Kerzenziehen wurde rege genutzt. Ganze Schulklassen und Familien meldeten sich an und amüsierten sich an ihren selber gemachten Leuchtmitteln.

Jung und alt, Büro Gummi und Büetzer, Verliebte und nicht Verliebte, alle tummelten sich Tag für Tag um die heissen Wachstöpfe, so dass regelrechte Warteschlangen entstanden.

Auch das Wetter leistete seinen Beitrag zum Gelingen des Events. Es war eisig kalt und ein Hauch Schnee verwandelte den ganzen Weihnachtsmarkt in ein kleines, zauberhaftes Winterwunderland. Unsere Klientinnen und Klienten, welche sich freiwillig für Marktschichten eingeschrieben hatten, erfreuten sich an der Arbeit auf dem Markt. Nun, nachdem wir den Weih-

nachtsmarkt am 24. Dezember wieder abgebaut haben, die vor Kälte aufgesprungenen Finger verheilt und die Frostbeulen im Gesicht abgeklingen sind, können wir auf einen erfreulichen und befriedigenden Thuner Weihnachtsmarkt zurück blicken. Die Wirtschaftskrise hat uns verschont, die Umsatzzahlen sind sogar rekordverdächtig. In diesem Sinne „Weihnachten for President“ und euch allen ein erfreuliches Jahr.

*Martin McGarty, Praktikant  
Werkstatt 18*



Foto: Thuner Weihnachtsmarkt, Stand Werkstatt 18

## Personelles

Martin Grossen arbeitet seit November 2009 im Beratungsteam des Contact Thun mit. Er sagt: „Für mich ist es eine Herausforderung, Klient/innen mit ihren unterschiedlichen Voraussetzungen, Geschichten und Perspektiven bei einer Veränderung zu unterstützen und zu begleiten“.



Foto: Martin Grossen

Melanie Kraus arbeitet seit Oktober 2009 beim Wohnnetz Interlaken. Sie sagt: „Als Wohnbegleiterin beim Wohnnetz Interlaken stellen sich mir stets neue Herausforderungen, die Flexibilität und Spontaneität erfordern. Die Arbeit mit den verschiedenen Menschen gestaltet sich immer abwechslungsreich und vielseitig. Für mich sind die Begleitungen spannende Entwicklungen“.



Foto: Melanie Kraus

Heidi Chalupny absolviert seit Mitte August 2009 ihr zweites Praktikum im Rahmen ihres Studiums für Soziale Arbeit im SPUT Thun. Sie sagt: „Dank diesem Praktikum und dem Engagement der SPUT-Mitarbeitenden wurde mir die Möglichkeit geschaffen, Theorien und Methoden der niederschweligen und akzeptanzorientierten Drogenarbeit neu zu lernen, zu vertiefen und in die Praxis zu transferieren. Ich konnte viel Neues kennenlernen und auch umsetzen. Sicherlich waren darunter auch Sachen, welche ich in einem anderen Praktikum nicht hätte machen oder lernen können. Die letzten sechs Monate waren sehr vielseitig und interessant“.

## Termine zum Vormerken

### Mittwoch, 3. März 2010

Kurs zum Thema: Wenn Herr Müller Frau Obradovic berät... Ein Werkzeugkasten für die Beratung von Migrantinnen und Migranten in der Sozialen Arbeit (vgl. Beilage oder siehe unter [www.contactnetz.ch](http://www.contactnetz.ch))

### Mittwoch, 23. Juni 2010, 19.00 - 21.30h

Mitgliederversammlung des Fördervereins des Contact Netz Thun-Oberland in Spiez

## Impressum

Herausgeber/Kontakt:

**Contact Netz  
Regionalstelle Thun-Oberland  
Contactuell**

Scheibenstrasse 3

3600 Thun

Tel. 033 225 21 21

[contactuell.thun@contactmail.ch](mailto:contactuell.thun@contactmail.ch)

[www.contactnetz.ch](http://www.contactnetz.ch)

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

Contactuell erscheint zwei Mal jährlich.