



## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

*Nichts geht über eine gute Planung - in unserer heutigen Gesellschaft leben wir ganz nach diesem Prinzip. Termine werden vergeben, Projekte bis ins Detail geplant, und auch die Ferien organisieren wir oft viele Monate im Voraus.*

*Der Text von Katharina Arni zeigt, dass ein Arbeitstag auf der Beratungsstelle ohne Planung nicht zu bewältigen wäre. Auch grosse Projekte wie Reality Cuts, das nebenan beschrieben wird, können nur dann Erfolg haben, wenn Organisation und Voraussicht dahinter stecken. Und selbstverständlich braucht es viel Organisationstalent für die Leitung von einem Betrieb wie der Werkstatt Plus, die neue Aufgabe von Martin Junker.*

*Im Contact Netz arbeiten wir mit Jugendlichen und mit Menschen, welche langjährig Suchtmittel konsumieren. Viele von diesen Klientinnen und Klienten verfügen über die Fähigkeit, im Moment zu leben. Ich wünsche Ihnen und uns, dass wir in unserem durchstrukturierten Alltag etwas von dieser Leichtigkeit übernehmen können, ganz nach dem Prinzip:*

*„Denke nicht an die Zukunft! Du änderst nichts an ihr. Lebe die Sekunde! Denn die Zukunft kommt sicher - die Sekunde nie wieder.“*

Rahel Gall Azmat, Leiterin  
Regionalstelle Contact Netz  
Thun-Oberland

## Reality Cuts

Szene aus einem Teenageralltag. Zwei Schulfreundinnen, nennen wir sie einfach mal Yvonne und Claire, sind auf dem Heimweg. Intensives Kichern und Flüstern verraten, wie gut sie sich kennen und mögen. Ihre Wege trennen sich; der Abschied hat eine Spur von jugendlicher Romantik. Zuhause wartet auf die Mädchen dicke Post. Yvonne reisst den Umschlag auf, das Gesicht erhellte sich, und sie jubelt „Geschafft!“. Ein paar Strassen weiter das pure Gegenteil. In Claires Gesicht spiegelt sich das ganze traurige Elend einer missratenen Prüfung. Natürlich muss sich Yvonne gleich ans Telefon hängen, will den Erfolg mit ihrer besten Freundin teilen. Diese seufzt lakonisch „ja, super!“, lässt das Handy fallen und versinkt in einsamer Frustration.

Die ganze Geschichte ist in einen 60-Sekunden Film eingepackt, aber trotz dieser Kürze vermag sie äusserst gekonnt einzelne Problemfelder unserer Gesellschaft aufzudecken. Erfolg und Leistungsdruck wirken zwar für die einen motivierend, doch die Kehrseite der Medaille beschert den anderen Zweifel, Enttäuschung und innere Isolation. Stehen solche Gefühle nicht oft am Anfang eines Suchtverhaltens? Ein halbes Dutzend Jugendliche haben diesen Kurzfilm im Rahmen der dritten Ausgabe von „Reality Cuts“ realisiert und dafür den dritten Preis in der Kategorie „13 – 16jährige“ erhalten. „Reality Cuts“ ist ein Kurzfilmwettbewerb, lanciert von der Regionalstelle Biel des Contact Netz.

24 einminütige Beiträge entsprechen den Auswahlkriterien des Wettbewerbs, d.h. unter anderem thematisierten sie gesellschaftliche Probleme wie Gewalt oder Suchtverhalten. Die angehenden Cineasten haben ihre Freunde motiviert und einbezogen. Das Publikum im dicht gefüllten Kinosaal am Finale vom 25. Juni zeigte sich überrascht und berührt von den vielen gelungenen Beiträgen. Contact Netz wird die Kurzfilme für ihre Arbeit in Schulklassen und Jugendgruppen weiterverwenden.



Foto: Reality Cuts

Die drei Ausgaben von „Reality Cuts“ (2005, 2007 und 2011) hatten eine grosse und positive Aussagekraft und Bedeutung für junge Menschen und ihr Umfeld. Sie vermögen mit ihren Beiträgen ihr soziales Engagement, ihre Gefühle und ihre künstlerische Sensibilität zum Ausdruck zu bringen. Ebenso haben die Filme einen hohen pädagogischen Nutzen, denn sie sind einerseits Lebenswelt orientiert und die Botschaften richten sich von Peers an Peers. Der Erfolg von „Reality Cuts“ hat auch bereits über die regionalen Grenzen hinaus Wellen geschlagen und die Regionalstelle Thun-Oberland zu einem

ähnlichen, erfolgreichen Projekt unter dem Namen „FilmRiss“ inspiriert. Schliesslich denkt das Contact Netz bereits über eine nächste Ausgabe des Filmwettbewerbss auf kantonaler Ebene nach. Die Wirkung und Qualität der bisher präsentierten Filme lassen uns schon heute aufhorchen und wir dürfen gespannt und vorfreudig sein hinsichtlich eines solchen Finales mit anregenden Leckerbissen!

*Eric Moser, Leiter Regionalstelle  
Contact Netz Biel-Bienne*

## „Neue Medien“ in der Suchtarbeit

Die „Neuen Medien“ von heute, wie Internet und Mobiltelefon, bieten unserer Gesellschaft viele Chancen, aber auch einige Risiken. Das Internet beispielsweise ist fraglos ein nützliches und unterhaltendes Medium. Aber es zeigt sich, dass sich problematische oder gar abhängig machende Nutzungsformen entwickeln können.

Diejenigen Angebote des Internets, die die Nutzerinnen sehr stark an sich binden, haben ein Suchtpotenzial. Bekannt sind drei Bereiche: Online Games, Online Kommunikation (Chats und Communities, wie zum Beispiel Facebook) und Konsum von Sex- und Pornoseiten.

In der Faszination des Internets liegen auch gleichzeitig die Gefahren für eine problematische Nutzung:

- Das Internet macht es möglich, sich schnell und zu geringen Kosten zu informieren, zu kommunizieren und sich zu unterhalten.
- Das Internet ist rund um die Uhr zugänglich, es kennt keine Wartezeiten und keinen Bedürfnisaufschub.
- Der Nutzer kann anonym mit seiner Identität experimentieren, Erfolg haben und

Kontrolle über sich und andere ausüben (z.B. bei Online-gamen).

- Die Nutzerin kann Anerkennung und Zugehörigkeit erleben (z.B. bei Facebook)

Diese Charakteristiken können dazu führen, dass die Nutzung des Internets exzessiv wird und eine problematische Bindung an die unterschiedlichen Nutzungsformen entsteht.



Foto: B. Trachsel

Fast zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung braucht das Internet mehrmals wöchentlich bei der Arbeit oder in der Freizeit. Nur bei einer Minderheit entwickeln sich problematische Nutzungsformen. Experten sprechen heute von ca. 70'000 Onlinesüchtigen. Problematisch ist der Konsum, wenn die Dauer und Intensität der Internetnutzung nicht mehr kontrolliert werden kann, wenn man sich aggressiv oder niedergeschlagen fühlt, sobald man nicht spielen kann, oder wenn Partnerschaft oder Hausaufgaben vernachlässigt werden. Bei solchen Anzeichen wirkt sich der Internetkonsum mit grosser Wahrscheinlichkeit negativ auf die sozialen Beziehungen, die Gesundheit und die Leistungen in Schule und Beruf aus.

Obwohl die „neuen Medien“ nicht mehr ganz so neu sind, gibt es zum Phänomen Onlinesucht noch wenig gesicherte Erkenntnisse. Es bedarf an Forschung. In der Beratung von Jugendlichen auf unserer Beratungsstelle erleben wir es als Herausforderung, die Chancen der Internetnutzung zu würdigen, gleichwohl aber die

Risiken der neuen Medien zu thematisieren. Online-Konsum ist mit Fahrradfahren zu vergleichen: Gerade Kinder und Jugendliche müssen befähigt werden, etwas sehr Potentes zu nutzen ohne dabei die Risiken ausser Acht zu lassen. Dabei brauchen sie Unterstützung.

*Martin Grossen, Sozialarbeiter  
Beratungsstelle Contact Thun*

## Ein typischer Arbeitstag auf der Beratungsstelle

Ein Bericht von Katharina Arni

Würden Sie einen Text mit dem Titel „Ein typischer Arbeitstag...“ wirklich lesen? Ich nicht, und trotzdem schreibe ich nun einen... Ein Vorschlag: Sie lesen weiter und ich verschone Sie vor einer Abhandlung über Aufstehen, auf den Zug rennen, Computer starten, Outlookagenda studieren.

Stattdessen beginne ich mit der Geschichte der ersten Klientin. Die Frau ist Ende zwanzig und hat zehn Jahre lang Heroin konsumiert. Im letzten Jahr hat sie Methadon genommen, das sie seit sechs Wochen ganz abgesetzt hat. Es ist schwer für sie, die Welt ohne den subjektiven Schutzmantel von Suchtmitteln zu erleben. Um die auftretenden Gefühle ertragen zu können, hat sie vermehrt zu viel Alkohol getrunken. Wir haben in der letzten Sitzung vereinbart, mit dem Programm Kontrolliertes Trinken (kT) zu starten, damit sie ihr selbst gesetztes Ziel eines moderaten Alkoholkonsums erreichen kann. Die Klientin erzählt mir nun aber unter Tränen, dass sie vor zwei Tagen Amphetamin konsumiert habe. Sie ist wütend über sich und hat Angst, wieder in die Abhängigkeit zu gleiten. Das Programm kT muss warten. Wir versuchen herauszufinden, was zu diesem Ausrutscher geführt hat, und wie sie in Zukunft mit solchen Risikosituationen umgehen könnte. Nach einer Stunde

hat sie sich etwas beruhigt, neue Bewältigungsstrategien entwickelt und will weiter ihre Ziele verfolgen.

Kaum habe ich die Frau verabschiedet, klingelt das Telefon. Ein Klient ruft mich aus der Entzugsklinik an. Er halte es dort nicht mehr aus, er finde keinen Anschluss bei den anderen Klienten, fühle sich eingesperrt und wolle raus. Ich versuche, ihn zum Bleiben zu motivieren. Mein Klient meint, er wolle es sich noch eine Nacht überlegen, aber wenn es ihm morgen nicht besser gehe, verlasse er die Klinik. Wir vereinbaren ein Telefongespräch für den nächsten Tag.

Beide Gesprächsinhalte trage ich ins Journal ein und schreibe die dafür aufgewendete Zeit in der Arbeitszeiterfassung ein. Ich trinke zusammen mit den Teamkollegen einen Kaffee, denn ein Aspekt meiner Arbeit, den ich sehr schätze, ist die Einbettung in ein gutes und kollegiales Team. Der nächste Klient erscheint nicht zum Gespräch und meldet sich auch nicht auf seinem Handy. Die Zeit bis zum Mittag nutze ich fürs Schreiben eines Verlaufsberichtes für das Regierungsstatthalteramt.

Am Nachmittag bin ich zwei Stunden für den Pikettdienst verantwortlich. Zwei besorgte Mütter rufen an, deren Kinder Cannabis konsumieren und die nicht wissen, wie sie mit der Situation umgehen sollen. Und eine junge Frau schreibt eine verzweifelte E-Mail: Ihr Freund konsumiere Kokain und sie würde ihn gerne davon abhalten.

Um 16 Uhr steht die letzte Klientin vor der Tür. Es ist eine junge Frau, die in der Lehrausbildung steht. Sie wohnt bei den Eltern auf deren landwirtschaftlichem Betrieb. Die Kombination Ausbildung, Schule und Mithilfe auf dem Hof bringt sie an ihre Leistungsgrenzen. Im Gespräch geht es darum, wie sie

eine gesunde Balance im Umgang mit all den Anforderungen finden kann.

Nach diesem Gespräch geht mein Arbeitstag zu Ende. Die Tage sind manchmal lang und anstrengend, aber die Vielfalt der Leben, in die ich Einblick erhalte, macht es allemal wett.

*Katharina Arni, Sozialarbeiterin  
Beratungsstelle Contact Thun*

### Zufriedenheitsbefragung 2010 im Contact Thun

Im Contact Thun wurde von Juli bis Mitte September 2010 eine Zufriedenheitsbefragung bei den KlientInnen durchgeführt. 86 Personen haben an der Befragung mitgemacht. Das ist gut die Hälfte (51 %) der Zielgruppe. Eine sehr grosse Mehrheit der KlientInnen ist mit den Leistungen der Beratungsstelle zufrieden. Bei den Fragen nach den eigenen erreichten Veränderungen ist die Zustimmung etwas tiefer. Eine Klientin schrieb: „Ich finde die Beratung super! Ich fühle mich danach meist viel besser!“ Contact Thun dankt nochmals allen, die an der Befragung teilgenommen haben, für ihre Mitarbeit!

### Meine ersten 100 Tage in der Werkstatt Plus

**Martin Junker berichtet**

Seit März 2011 arbeite ich als Betriebsleiter in der Werkstatt Plus, und ich blicke auf eine spannende Zeit mit vielfältigen Herausforderungen zurück. Von Langeweile wie erwartet keine Spur, aber viel freudvolles Hineindenken und -knien, neue Aufgaben! Glücklicherweise kann ich dabei nahtlos an meine bisherigen Erfahrungen anknüpfen.

Als langjähriges Mitglied des Schreiner Kollektivs und dank

meiner selbständigen Tätigkeit als Möbelmacher habe ich konkrete Erfahrung darin, einen Betrieb zu führen und Abläufe in einem sich wandelnden Umfeld fortlaufend zu optimieren und anzupassen. Als Mitarbeitender des Kompetenzzentrums Arbeit und mit meinem Engagement in der niederschweligen Basisabklärung der Stadt Bern sammelte ich viel Wissen, wie Stellensuchende bei der Integration unterstützt werden können. So sind mir sowohl die Kulturen und Arbeitsweisen von KMUs als auch von sozialen Institutionen geläufig.

Das vielfältige Thema Arbeit liegt mir am Herzen. Ich bin überzeugt, dass die konkrete handwerklich-praktische Tätigkeit auch im Suchtbereich ein sehr vielseitig einsetzbares und produktives Mittel ist, um im Arbeitsalltag grundlegende Kompetenzen zu erhalten, zu trainieren und (wieder) aufzubauen.

Dass ich in der Werkstatt Plus von engagierten, kreativen, erfahrenen und kooperativen Mitarbeitenden unterstützt werde, erleichtert und freut mich sehr! Es ist ein Ansporn, weiterhin tatkräftig daran zu arbeiten, dass wir unseren KlientInnen mit konkreten Arbeitsangeboten Sinnhaftigkeit, Befriedigung und Orientierungshilfe sowie die Möglichkeit zu einem legalen Verdienst vermitteln können.



Martin Junker

## Personelles

**Susanne Nobs** arbeitet seit dem 2. August 2011 als Sozialarbeiterin auf der Beratungsstelle Contact Thun.



Susanne Nobs

„Ich freue mich auf die Herausforderung, Menschen mit unterschiedlichen Ressourcen und Schwierigkeiten auf ihrem Weg zu begleiten und zu beraten, gemeinsam und in Einbezug des Umfeldes Lösungen zu suchen und umzusetzen.“

*Susanne Nobs, Dipl.  
Sozialarbeiterin, Contact Thun*

**Gabriela Stähli** begann ihr Praktikum am 9. August 2011 auf der Beratungsstelle Thun. Sie wird während sechs Monaten Einblick in den Beratungsalltag und in die vielfältigen Arbeiten der Beratungsstelle Thun erhalten.



Gabriela Stähli

„Ich interessiere mich für den Suchtbereich und möchte dieses Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit besser kennen lernen.“

*Gabriela Stähli, Praktikantin  
Contact Thun*

**Antoinette Schär** arbeitet seit dem 1. März 2011 als Praktikantin im SPUT Thun.



Antoinette Schär

„Der ungezwungene Kontext, indem die Besucher und Besucherinnen des SPUT betreut werden können, macht das Praktikum vielfältig und lässt kaum einen Tag dem anderen gleichen.“

*Antoinette Schär, Praktikantin  
SPUT Thun*

**Christian Geiser** arbeitet seit dem 7. Juli 2011 als handwerklicher Mitarbeiter in der Werkstatt Plus.

„Vorher arbeitete ich als Zimmermann und als Bergführer. Ich freue mich, meine handwerklichen Fähigkeiten in der Zusammenarbeit mit den Klienten einsetzen zu können.“

*Christian Geiser,  
Handwerklicher Mitarbeiter  
Werkstatt Plus*

**Mirjam Weber-Siegenthaler** verabschiedete sich am 31. Juni 2011 nach dreijähriger Mitarbeit auf der Beratungsstelle Thun. Das Contact Netz dankt ihr für die wertvolle Mitarbeit herzlich und wünscht ihr für die Zukunft alles Gute.

## 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**  
STIFTUNG FÜR JUGEND-, ELTERN- UND SUCHTARBEIT  
**NETZ**

Contactuell erscheint zwei Mal jährlich.