«Jetzt oder nie» – Übergänge im Lebenslauf. Gespräche mit Betroffenen

Soziale
Innovation
2025

Marcel Krebs und Christoph Mattes

Während biografischer Übergänge verändert sich vielfach die Notwendigkeit der Betroffenen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Einerseits ist der Alltag, den Menschen bewältigen müssen, anders als zuvor. Aber auch die eigenen Ressourcen und Verwirklichungschancen werden verändert wahrgenommen, schaffen neue Möglichkeiten der Teilhabe oder beenden bislang gekannte Verwirklichungschancen.

Um darüber mehr zu erfahren, haben wir mit zwei Menschen gesprochen, die aufgrund eigener Suchtbetroffenheit langjährige Erfahrungen mit dem Hilfesystem haben und sich nach biografischen Übergängen immer wieder neu orientieren mussten. Von ihnen wollten wir wissen, wie sie die Veränderungen wahrgenommen haben, wie sich ihrer Ansicht nach die Inanspruchnahme von Hilfe verändert hat, was dabei gelungen oder auch nicht gelungen ist.

Krebs, Marcel/Mattes, Christoph (2025): «Jetzt oder nie» – Übergänge im Lebenslauf. Gespräche mit Betroffenen. In: Soziale Innovation 2025. S. 27–42.

Zwei Menschen berichten von tiefgreifenden Wendepunkten in ihrem Leben – vom Einstieg in eine Sucht, dem Verlust von Beziehungen, Obdachlosigkeit und dem oft mühsamen Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben. Biografische Übergänge erscheinen dabei als **ambivalente Phasen zwischen Krise und Neubeginn**, geprägt von Brüchen, Isolation und Hilflosigkeit, aber auch von Sinnsuche, Selbsthilfe und Unterstützung durch Peers.

Deutlich wird dabei, wie entscheidend es für Fachpersonen ist, das kurze Zeitfenster in Momenten der Veränderungsbereitschaft zu erkennen und durch passgenaue, niedrigschwellige Unterstützung zu nutzen.

Die Erfahrungen der Betroffenen geben wertvolle Hinweise darauf, wo das Hilfesystem ansetzen muss und welche sozialen Innovationen notwendig sind, um Menschen in solchen Übergängen wirksam zu unterstützen.

Martin

Martin (Name geändert) ist 73 Jahre alt, lebt in der Region Solothurn und war als Elektroingenieur und Verkaufsleiter tätig. Mit 40 begann seine Alkoholabhängigkeit, die ihn zunehmend aus dem aktiven Leben drängte. Er ist seit fünfzehn Jahren trocken und engagiert sich heute in der Selbsthilfe.

Kindheit, Familie und erste Erfahrungen mit Sucht

Martin, wie hat dein Bezug zu Alkohol angefangen?

Martin Also, ich bin eigentlich in geordneten Verhältnissen aufgewachsen. Mein Vater hat kaum getrunken, vielleicht mal ein Glas Wein zum Essen. Aber meine beiden Grossväter waren schwer alkoholkrank. Den einen kannte ich gar nicht; er ist gestorben, als ich ein Jahr alt war. Ich denke manchmal, das hat sich durchgezogen, vielleicht habe ich da ein Alkohol-Gen in mir. Trotzdem habe ich lange keinen Alkohol getrunken. Ich war sehr

sportlich, fuhr Velorennen, lebte gesund. Vielleicht im Winter mal ein Bier, aber wirklich nichts Ernstes.

Wann hat sich das geändert?

Martin Mit 40. Da fing ich an zu jagen. Ich war in einer Jagdgesellschaft am Jura, und dort wurde ziemlich viel getrunken. Und ich machte halt einfach mit. Es wurde dann langsam immer mehr. Aber ich war nie ein Beizenhocker. Ich war im Aussendienst tätig, trank tagsüber nichts, aber abends zu Hause, da gab ich Gas. Und dann, wenn ich Büroarbeit hatte, habe ich einfach immer wieder einen Schluck genommen. So ab dem Mittag. Das hat sich dann aufgebaut. Und bis am Abend war dann eine halbe Flasche weg. Portwein, Sherry, Campari – einfach was grad da war. Ich merkte nicht mehr, wie sehr sich das einschlich. Und ich redete mir immer ein: Ich habe es im Griff.

Gab es Warnzeichen, die du ignoriert hast?

Martin Ja, sicher. Die Leberwerte zum Beispiel. Der Hausarzt hat immer wieder gesagt: «Trinken Sie vielleicht ein bisschen viel?» Und ich: «Ach, nur ein Glas abends.» Oder in der Familie. Meine Schwestern haben manchmal etwas angedeutet. Aber man will es nicht hören. Man rechtfertigt sich.

Beziehung, Alkohol und erste Hilfesuche

Wie war die Rolle von Alkohol in deinen Beziehungen?

Martin In der Ehe war es anfänglich eher beiläufig. Wir tranken beide, aber nie extrem. Später änderte sich dies aber. Wenn wir tranken, waren wir wie Hund und Katze. Es brauchte wenig – ein schiefes Wort, und schon war ein Krach da. Das war sicher ein Grund für die Scheidung. Ich habe damals auch einmal einen Termin beim Psychologen gemacht. Ich wollte eigentlich die Beziehung reflektieren.

Wie war das Erlebnis beim Psychologen?

Martin Ich war nur einmal da. Am Schluss sagte er, wir machen einen neuen Termin, und er werde mir ein Rezept für Antabus geben. Ich kannte das nicht. Als er sagte, es sei gegen Alkohol, dachte ich: Was? Ich bin doch kein Alkoholiker! Ich wollte eigentlich über die Beziehung reden. Und so ging ich dann nicht mehr hin. Ich fühlte mich abgestempelt. Wenn er vielleicht gesagt hätte, er wolle mit meiner Frau zusammen arbeiten, vielleicht eine Paartherapie, dann wäre ich wohl länger geblieben. Aber so dachte ich einfach: Nein, das ist nicht mein Weg. Ich fühlte mich nicht gesehen. Und das ist genau das, was bei den AA anders ist.

Neue Beziehung und Eskalation

Und dann kam es zur Scheidung?

Martin Ja. Nach der Scheidung war ich lange allein. Dann hatte ich eine Partnerin. Wir wohnten aber nicht zusammen, das wollte sie nicht. Ich hätte gerne mit ihr gewohnt. Ich war viel allein. Und dann kam das Selbstmitleid. Ich ging dann zum Kästli, holte einen Whisky oder Grappa. Oder im Keller eine Flasche Wein. Das wurde dann viel. Zwei Flaschen Wein am Abend waren keine Seltenheit. Ich war auch Präsident der Jagdgesellschaft, dort gab es Konflikte. Abendlang telefonieren und dazu trinken. Es war zu viel. Und wenn ich getrunken hatte, war ich unerträglich. Ungepflegt, unpünktlich, aggressiv. Das hat meine Partnerin nicht mehr mitgemacht. Nach drei Jahren sagte sie: Jetzt ist fertig.

War das der Wendepunkt?

Martin Ja, das war für mich ein Tiefschlag. Nicht einmal die Scheidung war so schlimm. Aber dass sie gegangen ist – das hat mich getroffen. Ich habe gemerkt: Jetzt musst du etwas machen. Ich rief meinen Hausarzt an. Er hatte mich früher schon mal gewarnt, wegen meiner Leberwerte. Aber ich hatte das immer abgewiegelt.

Jetzt war es anders. Jetzt wollte ich wirklich Hilfe. Ich wusste, ich konnte so nicht weitermachen. Ich war am Punkt, wo ich bereit war, alles zu tun. Und das war neu für mich.

Hilfe holen

Wie lief das genau ab?

Martin Ich rief ihn an und sagte: Ich habe ein Alkoholproblem. Und er: «Merkst du es jetzt endlich?» Das hat mich getroffen. Er hatte ja schon bei den jährlichen Blutkontrollen gesagt, die Leberwerte seien nicht gut. Aber ich sagte immer: Nur mal ein Glas, oder einen Whisky. Nie zu viel. Typisch Alkoholiker.

Er sagte, ich solle es mir überlegen bis Freitag. Wenn ich wolle, würden wir am Montag anfangen. Und ich solle auch einen Psychologen anrufen. Das habe ich gemacht. Montagmorgen war ich beim Hausarzt, bekam Antabus. Dann beim Psychologen. Und am Abend war ich schon beim ersten AA-Meeting.

Alles an einem Tag?

Martin Ja, das war so eine geballte Ladung. Und ich glaube, das war entscheidend. Wenn eines davon nicht sofort geklappt hätte, hätte ich es vielleicht nicht geschafft. Dieses Zeitfenster war klein. Es war wie eine Energie, die da war – ich wusste: Jetzt oder nie. Und das hat mir unheimlich geholfen, dass alles so schnell ging. Ich hatte keine Zeit, es mir anders zu überlegen. Und ich sah es als Chance. Zum ersten Mal.

Wie war die Beziehung zum Hausarzt?

Martin Wichtig. Wir kannten uns auch ein wenig privat. Er war mal in einer Schnitzelbankgruppe, da habe ich ihn kennengelernt. Ich konnte offen mit ihm reden. Das half. Ich musste anfangs dreimal die Woche zu ihm, das Antabus nehmen. In der Praxis. Später durfte ich es zu Hause nehmen. Aber dieser Anfang war entscheidend. Es gab mir Struktur. Und ich hatte das Gefühl: Da schaut jemand. Ich bin nicht allein. Auch das half mir, durchzuhalten.

Erste Erfahrungen bei den AA

*Wie war das erste Meeting bei den Anonymen
Alkoholiker:innen (AA)?*

Martin Ich kam rein, zwei Leute waren da. Mein erster Gedanke war: So will ich nie aussehen. Aber dann haben sie erklärt, wie das Meeting abläuft. Und ich habe gemerkt: Wir haben alle das gleiche Problem. Ich wurde herzlich aufgenommen. Ich fühlte mich verstanden. Ich durfte einfach da sein, zuhören, erzählen. Es hat mir Mut gemacht. Ich bin dann regelmässig zweimal pro Woche hingegangen. Das war wie ein Fixpunkt in der Woche. Ich habe dort wirklich viel gelernt. Mehr über mich selbst als in der Therapie. Manchmal hatte ich das Gefühl, ich komme aus einem Gottesdienst, so gut hat mir das getan. Als hätte ich einen Heiligenschein. So stark war das Gefühl, angenommen zu sein.

*Was meinst du damit: «Mehr gelernt als in der
Therapie»?*

Martin Beim Psychologen wirst du gefragt. Du gibst Antworten, aber du bleibst in deinem Muster. Bei den AA erzählen die Leute von sich. Und dann merkst du plötzlich: «Hey, das kenne ich. Genau so geht's mir auch.» Und dann beginnt etwas in dir zu arbeiten. Du reflektierst anders. Du hörst dich selbst sprechen. Und da passiert Veränderung. Ich habe mich besser kennengelernt durch diese Gespräche. Es war wie ein Spiegel. Nicht belehrend, sondern begleitend.

Rückkehr zur Partnerin und Rückfall

*Du hast erzählt, dass du wieder Kontakt mit deiner
Partnerin hattest. Wie ist es dazu gekommen?*

Martin Ich hatte sie nicht vergessen. Und ich dachte: Wenn ich aufhöre zu trinken, ergibt sich vielleicht wieder etwas. Nach etwa neun Monaten gingen wir wieder ins Kino.

Ich rief sie an, wir haben geredet. Sie war vorsichtig, aber offen. Und nach einem Jahr kamen wir tatsächlich wieder zusammen. Ich war übergücklich. Aber ich hatte auch Angst, dass ich es nicht würde halten können.

Und dann kam der Rückfall?

Martin Ja. Es war so ein schleichender Moment. Ein alkoholfreier Silvester, alle trinken alkoholfrei – ausser meine Partnerin und ihre Tochter. Die hatten noch richtigen Sekt im Keller. Und da war noch eine angebrochene Flasche. Ich habe zuerst nur den alkoholfreien getrunken. Dann kam der Gedanke: «Ein kleiner Schluck.» Und dann noch einer. Und dann war alles wieder da. Es war wie ein Sog. Ich hatte noch 300 Flaschen Wein im Keller. Der Rückfall dauerte drei Monate. Ich trank heimlich, morgens im Auto, vor der Arbeit. Ich lag wieder im Keller, weinend. Dachte: Du bist gescheitert. Komplett.

Bist du in dieser Zeit wieder zu den AA gegangen?

Martin Nein. Ich schämte mich. Ich wusste, ich müsste. Ich wusste auch, dass sie mich aufnehmen würden. Aber ich konnte nicht. Ich dachte: Du hast es verkackt. Du warst doch das gute Beispiel. Jetzt bist du zurück am Anfang. Das war hart. Ich fühlte mich wie ein Versager. Und irgendwann habe ich gesagt: Ich muss. Und dann ging ich wieder ins Meeting. Ich kam rein mit hängendem Kopf. Und dann sagen sie: «Schön, dass du wieder da bist.» Kein Vorwurf. Kein Druck. Einfach: Willkommen. Und das hat mir so viel bedeutet.

Was wirkt in der Selbsthilfe?

Was ist es, was bei den AA anders ist?

Was hilft dir dort konkret?

Martin Es ist die Haltung. Man hört zu. Man unterbricht nicht. Man bewertet nicht. Jeder redet nur von sich. Es gibt keine Ratschläge, ausser man bittet darum. Es ist wie ein Selbstbedienungsladen. Du nimmst mit, was du brauchst. Manche kommen nur zum Zuhören.

Andere reden viel. Jeder auf seine Weise. Und man merkt: Man ist nicht allein. Das ist das Wichtigste. Und dieses Gefühl, dass andere auch kämpfen, auch fallen, auch aufstehen – das trägt.

Und was war deine Motivation, regelmässig weiter hinzugehen?

Martin Zuerst war es der Wunsch, wieder mit meiner Partnerin zusammenzukommen. Dann merkte ich, dass ich es für mich machen muss. Und inzwischen gehe ich auch, weil ich anderen helfen will. Ich bin in der Öffentlichkeitsarbeit, ich informiere Kliniken, halte Vorträge, besuche neue Gruppen. Das gibt mir Sinn. Und es schützt mich selbst. Es erinnert mich an meine eigene Geschichte.

Ein notwendiges Zusammenspiel

Was sollte sich aus deiner Sicht im Hilfesystem verbessern?

Martin Erstens: Selbsthilfe sollte fixer Bestandteil jeder Nachsorge sein. Viele kommen aus der Klinik und wissen nicht, wohin. Die AA oder andere Gruppen können das auffangen. Aber man muss es den Leuten sagen. Man muss ihnen erklären, was das ist.

Zweitens: Fachpersonen sollten offener sein. Ich hörte einmal von einem Psychologen: «Wenn ich jemanden zu den AA schicke, verliere ich einen Kunden.» Das ist doch traurig. Es geht doch um die Menschen, nicht ums Geschäft.

Drittens: Selbsthilfe spart Kosten. Wir kosten nichts. Und trotzdem bewirken wir viel. Das sollte man sehen.

Blick zurück — und nach vorn

Wenn du auf deine Geschichte zurückblickst – was war der entscheidende Moment?

Martin Der Moment, als meine Partnerin ging. Da habe ich gemerkt: Jetzt oder nie. Und dass dann alles gleichzeitig geklappt hat – Hausarzt, Psychologe, AA –, das war wie ein Wunder. Dieses kleine Fenster. Wenn da etwas verzögert worden wäre, hätte ich es vielleicht nicht geschafft. Das hat mir gezeigt, wie wichtig Timing ist. Und wie wichtig Beziehungen sind. Vertrauen. Dass jemand sagt: «Ich bin da.» Das reicht manchmal.

Und heute?

Martin Heute bin ich trocken. Ich gehe regelmässig in Meetings. Ich engagiere mich. Und ich mache es für mich. Nicht mehr, um jemand anderen zu halten oder zu überzeugen. Ich mache es, weil ich weiss: Es tut mir gut. Und wenn es mir gut geht, geht es auch meinem Umfeld besser. Das ist das Schönste daran.

→

Paul

Paul (Name geändert) ist 53 Jahre alt, lebt in der Region Bern und war früher drogenabhängig und zeitweise obdachlos. Nach einem schweren Arbeitsunfall und persönlichen Traumata fand er über die Heroinabgabe zurück in die Stabilität. Heute arbeitet er als Peer bei «Walk & Talk» und setzt sich für andere Betroffene ein.

Einstieg in die Peerarbeit von «Walk & Talk»

Paul, was ist deine Aufgabe als Peer bei der Beratungsstelle Contact in Bern?

Paul Ich arbeite im Programm «Walk & Talk». Wir sind ehemalige Süchtige, die für Süchtige da sind. Wir verteilen Spritzen, Kondome und reden mit den Menschen. Wenn jemand Hilfe braucht, sind wir so ein bisschen ein Sprachrohr zwischen den Behörden, der Polizei und den Betroffenen. Alle sechs Wochen haben wir Weiterbildungen oder Sitzungen. Dort diskutieren wir, was in dieser Zeit gelaufen ist, ob es auf der Strasse Zulauf von Süchtigen gegeben hat oder ob es weniger geworden sind.

Wie bist du zu dieser Aufgabe gekommen?

Paul Vor sechs Jahren war ich obdachlos. Zu dieser Zeit wurde das Angebot «Walk & Talk» hier in Bern ins Leben gerufen. Ich wollte mich dafür bewerben, aber es hiess, dass obdachlose Menschen nicht genommen werden, und ich liess es bleiben.

Später habe ich mal einen Freund angesprochen, der genommen wurde: «Wie läuft es so bei euch auf der Gasse?» Und er hat dann gesagt: «Ja, es ist gut und sie suchen für ein solches Angebot in Thun noch Leute.»

Ich habe nicht gross darauf reagiert, aber zwei, drei Tage später sagt mein Freund, dass er mich dort vorgeschlagen hat. Ich habe mir das lange gut überlegt und dachte dann, das ist eigentlich eine gute Sache, denn ich bin selber auch betroffen.

Seid ihr ein Team von Peers?

Paul Genau, ja! Hier in Thun sind wir etwa drei Teams. Es macht Spass, gerade auch mit den Weiterbildungen und den vielen Gesprächen. Wir sind schon gerne auf dem neuesten Stand. Unser Motto lautet: Wenn wir nur einem Menschen helfen können, so hat sich unser Job schon gelohnt. Das wird auch von den Behörden so akzeptiert und hoch angerechnet! Wir gehen zum Beispiel auch zu den Sexarbeiterinnen und sprechen mit ihnen.

Wie oft seid ihr auf der Gasse unterwegs?

Paul Einmal in der Woche zwei Stunden, manchmal, je nachdem, wie es Leute hat, auch nur eine Stunde. Dafür gehen wir einen oder zwei Tage später noch mal eine Stunde. Wenn wir Probleme auf der Gasse sehen, so «verpfeifen» wir niemanden. Auch nicht, wenn die Polizei kommt. Wir sind nicht zum Spitzeln unterwegs, das machen wir nicht. Wenn die Polizei etwas herausfinden will, dann müssen sie das selber machen. Wenn wir mit unserer Arbeit auf der Gasse Probleme haben, reden wir mit dem Stellenleiter.

Wie nehmen die Betroffenen auf der Strasse das Angebot an?

Paul Ganz gut, und wir hatten bisher eigentlich noch nie Probleme. Wenn sie untereinander Probleme haben, dann gehen wir auch schlichten oder nehmen sie räumlich auseinander. Aber im Grossen und Ganzen sind wir akzeptiert, weil wir eben auch von der Gasse kommen. Darum wissen wir eigentlich am besten, worum es geht, und sind glaubwürdig.

Missbrauch und Verdrängung

Aus welchem Grund bist du bei «Walk & Talk» eingestiegen?

Paul Ich hatte einen Bruder, der jetzt gerade vor einem Monat verstorben ist, leider! Der hatte mich sexuell missbraucht. Ich habe das irgendwann meinen Eltern

und auch dem Pfarrer erzählt. Und dann hiess es: «Der macht das nicht.»

Mit den Drogen habe ich bewusst angefangen, weil ich gemerkt habe, dass es mir damit besser geht und ich alles besser verdrängen kann. Aber ich habe mich nie ganz fallen lassen. Ich habe immer geschaut, dass ich gepflegt herumlaufe und nicht stinke. Ich ging auch immer arbeiten und habe auch eine Lehre gemacht. Das funktionierte eigentlich alles relativ gut, bis ich 2004 einen schweren Bauunfall hatte. Ich lag fast neun Monate im Krankenhaus.

Substitution, Alltag und Biken

Was für einen Unfall hattest du?

Paul Ich bin zwölf Meter in den Beton hinuntergeknallt. Der Kranführer hatte das Gerüst umgerissen. Deshalb flog ich hinunter und verletzte mich schwer. Es dauerte ein Dreivierteljahr, bis das alles einigermaßen verheilt war.

In dieser Zeit bekam ich nicht mit, welche Zahlungen von meinem Konto abgingen. Als ich dann nach Hause kam, passte der Hausschlüssel nicht mehr. Ich habe nie eine Kündigung bekommen. Dabei wusste der Vermieter, wo ich war. Ich hatte nur noch den Trainingsanzug vom Spital. Der ganze Haushalt wurde einfach in die Mulde geschmissen. Danach war ich fast zwei Jahre obdachlos und ohne Wohnung. Und: Ohne Wohnung kein Job. Und dann bin ich wirklich sehr tief abgestürzt. Dazu stehe ich.

Nach x Jahren hier in der Anlaufstelle hatte ich die Nase voll und sagte mir: «Schlussstrich drunter!», und meldete mich für die Heroinabgabe an. Anfänglich hatte ich noch Beikonsum und meinen Alltag auf der Gasse. Vor gut drei Jahren habe ich mir dann gesagt: «Fertig, nur noch Substitution, keinen Beikonsum!» Aber ich wusste nicht, wie ich das machen sollte. Ein Kollege hat mich dann zum Biken mitgenommen. Das Biken hat sich dann nach und nach entwickelt.

Therapie keine Option

Hast du in dieser ganzen schwierigen Zeit Unterstützung oder Hilfe aufgesucht und bekommen?

Paul Das war eigentlich alles ohne Hilfe. Ich habe nie ärztliche Hilfe angenommen oder irgendwo eine Therapie gemacht.

Warum nicht?

Paul Weil eine Therapie ein geschütztes Umfeld ist. Da ist es kein Problem, sauber zu werden. Aber der springende Punkt bei mir war: Was machst du nach einer Therapie? Da gibt es nur wenige Angebote. Nach einer Therapie stehst du mehr oder weniger allein da. Das betrifft auch die Gefühlswelt, die dann wieder erwacht. Das ist ein grosses Problem. Viele Süchtige wissen nicht, wie sie mit ihrer Gefühlswelt umgehen sollen. Und dafür gibt es nach meinem Wissen eigentlich kein Angebot; darum habe ich nie eine Therapie gemacht.

Das Wichtigste, was ich gelernt habe, ist: Wenn du etwas verändern willst, musst du einfach mal den Freundeskreis ändern. Also die sogenannten Freunde. Seither habe ich eigentlich mit den Dröglern nur noch zu tun, wenn ich für «Walk & Talk» unterwegs bin.

Was für eine Hilfe hättest du dir denn konkret gewünscht?

Paul Dass ich besser verstanden worden wäre, zum Beispiel, als das mit dem Bruder passiert ist. Und da wäre sicher sehr vieles anders rausgekommen. Das war in der Zeit, in der man das eigentlich zu Tode geschwiegen hat. Mit so einem Thema ist man in den achtziger Jahren nicht in die Öffentlichkeit gegangen. Ich hätte mir hier von meinen Eltern und den Vertrauenslehrer:innen mehr erhofft.

Behörden und das Sozialamt

Und hattest du in dieser Zeit auch mal Kontakt zu Sozialarbeiter:innen?

Paul Ja, ich hatte sogar einen sehr guten Sozialarbeiter beim Sozialdienst. Aber der hat dann aufgehört und zu den anderen dort hatte ich eigentlich nie das Vertrauen.

Was war für dich da so gut?

Paul Mit dem Sozialarbeiter konnte ich sehr offen sprechen und fühlte mich verstanden. Bei der Heroinabgabe hatte ich auch meine Ärzte. Aber mit denen habe ich weniger geredet. Da gab es vielleicht alle drei Monate mal ein Gespräch. Und ich wusste eigentlich nach zwanzig Jahren Substitution genau gleich viel wie am Anfang, weil ich mit denen nicht über meine Probleme rede. Ich bin eigentlich eher einer, der es selber machen muss und selber auch den Grund anschlagen muss. Und dann daraus lernen kann.

Was müsste sich verändern, damit du mit Sozialarbeitern über deine Probleme reden würdest?

Paul Flexiblere Zeiten. Also nicht gerade mitten in der Nacht, aber wenn ich anrufe, dass ich vielleicht innerhalb von 24 Stunden oder vielleicht noch am selben Tag einen Termin bekomme. Einfach weniger Wartezeiten. Wenn du in eine Therapie gehst, dann hast du Wartezeiten zwischen zwei und vier Monaten. Wenn ich aber eine Therapie machen will, dann möchte ich sie jetzt machen. Weil jetzt habe ich im Kopf den Entschluss gefasst. Aber in drei Monaten sieht es bei mir vielleicht wieder anders aus und ich bin nicht mehr für eine Therapie bereit. Darum habe ich eigentlich nie eine Therapie gemacht. Und mir bringt es auch nichts, wenn ich alle drei bis vier Monate anrufen und fragen muss, ob es einen freien Platz gibt.

Hast du auch schon mal schlechte Erfahrungen mit sozialen Institutionen gemacht?

Paul Ja, vor fünf Jahren, bei einer Arbeitsintegration, die für Drogensüchtige Recyclingarbeiten angeboten hat und später auch Zügelarbeiten und Gartenbau. Ursprünglich hatten wir für die Arbeit jeden Monat 300 Franken Integrationszulage bekommen. Das wurde dann leider auf 100 Franken gekürzt. Damit bin ich einfach nicht einverstanden. Wer viel arbeitet, soll auch einen guten Lohn dafür bekommen. Im Gartenbau haben wir Arbeiten erledigt, die eine normale Gartenbaubude auch macht. Und da fühlte ich mich mit der Zeit etwas ausgenutzt. Später, als Corona kam, ging ich da dann nicht mehr hin. Irgendwann habe ich mich dann bei der IV angemeldet.

Wechsel zur IV – Unsicherheit und Neuanfang

Wie ging das dann mit der IV-Anmeldung vor sich?

Paul Ich habe das über einen Hausarzt gemacht. Der riet mir eines Tages dazu, es mit der IV mal zu probieren. Lange Zeit konnten sich drogenkranke Menschen nicht anmelden. Sie wurden abgelehnt. Das hat sich unterdessen geändert. Das Sozialamt hatte mich schon viele Jahre mehr oder weniger geplagt, weil ich nicht mehr arbeiten konnte. Die haben Kürzungen gemacht, die eigentlich kontraproduktiv sind. Ich hatte so schon wenig und dann wird es noch weniger. Man wird schon fast dazu getrieben, illegale Dinge zu treiben. Und dann habe ich gesagt: «Fertig, jetzt probiere ich es mal mit der IV. Wenn es klappt, okay. Wenn es nicht klappt, ist es halt so.» Ich hatte etwas Glück und gute Sachbearbeiter:innen, die mich unterstützt haben. Anfänglich musste ich einen Monat lang für die Abklärungen viel machen.

Was hat sich durch die IV sonst noch alles bei dir verändert?

Paul Der Wechsel vom Sozialamt auf die IV war mit mehr Unsicherheiten für mich verbunden, als ich anfänglich

dachte. Ich wusste nicht, was auf mich zukommen würde. Plötzlich musste ich wieder alles selber machen: Miete, Strom, Rechnungen bezahlen. Mittlerweile schaue ich das alles als normal an. Aber wenn ich das Geld für etwas anderes brauche, habe ich einen Monat später mehr Kosten und das kann einen Rattenschwanz auslösen. Darum zahle ich lieber alle Rechnungen von Anfang an und weiss, was ich noch zur Verfügung habe. Ich muss gestehen: Anfänglich hatte ich mich riesig gefreut, dass ich das Geld für Blödsinn ausgeben konnte. Aber unterdessen kann ich sagen: Es funktioniert. Ich kann das mit den Finanzen wieder, also pünktlich die Rechnungen zahlen, das Geld nicht für anderes Zeug brauchen. Da bin ich dann einfach auch stolz. Das mir hat dann auch das Gefühl gegeben, wieder ein Mensch zu sein.

Wünsche an die Soziale Arbeit

Du hast in deinem Leben sicherlich viele Ratschläge bekommen. Hast du auch Ratschläge für die Soziale Arbeit?

Paul Es gibt leider nur wenige gute Sozialarbeitende. Wobei, die jüngere Generation hat schon ein ganz anderes Denken, was Sucht anbelangt. Wenn ich die Sozialarbeitenden bei uns auf der Gemeinde anschau, die sind zwischen 50 Jahre und kurz vor der Pensionierung. Dann haben die, was Drogen und Sucht anbelangt, keine Erfahrung.

*Marcel Krebs, Dr., Soziologe und Sozialarbeiter, Dozent an der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW.
marcel.krebs@fhnw.ch*

*Christoph Mattes, Dr., Sozialarbeiter, Dozent an der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW.
christoph.mattes@fhnw.ch*