

Pressedokumentation



Ausschnitt von Presseberichten
über die Arbeit des
Vereins Prävention Hautnah
1996 - 2025

Montag, 29. Januar 1996

«PRÄVENTION HAUTNAH» ■■■■■

Weiterhin Beratungen

Nach dem Tod von Jürg Husi, Drogenberatungsstelle «Prävention Hautnah», soll der Verein nach Meinung des Vorstandes aufgelöst werden. Die Präventionsarbeit wollen Ueli Gasser und Thomas Heller allerdings weiterführen.

Jürg Husi, Leiter der Drogenberatungsstelle «Prävention Hautnah», starb am 12. Dezember (die BZ berichtete). An der ausserordentlichen Mitgliederversammlung, die im Mai stattfinden wird, wird der Vorstand des 200köpfigen Vereins den Mitgliedern die Auflösung des Vereins beantragen. Das Büro an der Spitalgasse 24 wurde bereits gekündigt; der Umzug ist derzeit im Gang. Eine 100-Prozent-Sekretariats-Stelle geht mit der Auflösung des Büros verloren.

Immer weniger Geld

Die Liquidation wurde schon heute eingeleitet, um den Verein finanziell nicht noch mehr zu belasten. Schwierigkeiten hatte «Prävention Hautnah» schon einige Zeit. «Wir haben nie Subventionen bekommen», erklärt Astrid Ris, Vizepräsidentin des Vereins. Als Jürg Husi wegen seiner Krankheit (er litt unter der Immunschwäche Aids) seiner Arbeit im direkten Kontakt mit Jugendlichen immer seltener nachgehen konnte, stand auch immer weniger Geld zur Verfügung.

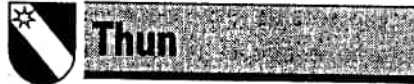
Projekt wird weitergeführt

Auch wenn sich der Verein auflösen sollte, stirbt Husis Vorstellung von Präventionsarbeit nicht. Thomas Heller und Ueli Gasser werden das Dienstleistungsangebot (Informationen an Schulen etc. sowie die Telefonberatung) «zu 100 Prozent» weiterführen – vorerst ehrenamtlich. «Jürg Husi hat eine Superarbeit aufgebaut», meinte Heller auf Anfrage, «es wäre schade, wenn das alles verlorenginge.» Denn nach Meinung von Thomas Heller ist es wichtig, dass die Jugendlichen auch von Direktbetroffenen informiert werden. «Meine Erfahrung ist, dass Jugendliche von einem ehemaligen Drogenabhängigen viel annehmen», sagt er. Heller und Gasser schwebt vor, später nach Möglichkeit einen neuen Verein zu gründen. Die Finanzierung müsse aber neu überdacht werden. *kr*

Projekt Drogenberatung «Hautnah», Forstweg 60, 3603 Thun. Telefon 033 23 1781.

Thuner Tagblatt

TT 9. 2. 96



Drogenberatung weiterführen

pd. Durch den Tod von *Jürg Husi* hat der Vorstand der Auflösung des Vereins Prävention hautnah zugestimmt. Ab Januar 1996 hat das «Projekt Drogenberatung hautnah» die Dienstleistungen und Aktivitäten des Vereins übernommen.

Man will erreichen, dass die Informationsveranstaltungen an Schulen und Pfarreien weiterhin durchgeführt und gefördert werden. Gerade in der heutigen Zeit scheint es wichtig, dass Drogenprävention, wie sie *Jürg Husi* angeboten hat, weiterhin erhalten bleibt.

Für Interessierte: Infotelefon: 033 23 17 81, Fax: 033 23 17 85. Projekt Drogenberatung hautnah – Forstweg 60, 3603 Thun.

Berner Oberländer

10.2.1996

Thun

Projekt Drogen- beratung Hautnah

th. Wegen des Todes von Jürg Husi hat der Vorstand der Auflösung des Vereins Prävention Hautnah zugestimmt. Ab Januar 1996 hat das «Projekt Drogenberatung Hautnah» die Dienstleistungen und Aktivitäten des Vereins übernommen. Sein Anliegen ist, dass die Informationsveranstaltungen an Schulen und Pfarreien weiterhin durchgeführt werden. Gerade in der heutigen Zeit scheint es den Projektleitern wichtig, dass Drogenprävention wie sie Jürg Husi angeboten hat, weiterhin Bestandteil des gesamtschweizerischen Angebots im Bereich Prävention bleiben sollte. Für Interessierte: Infotelefon: 033/23 17 81, Fax: 033/23 17 85. Projekt Drogenberatung Hautnah, Forstweg 60, 3603 Thun. Unterstützt werden kann das Projekt mit Beiträgen auf PC Konto Coop Bank, 40-8888-1, zugunsten Konto Projekt Drogenberatung Hautnah, Konto Nr. 272519.300139-6.

Die Botschaft

19.2.1996

Suchtprävention in Siglistorf

Informationen aus erster Hand

(koe) Organisiert vom Samariterverein Siglistorf, hat am vergangenen Montagabend ein Informationsanlass zur Drogenproblematik stattgefunden. Ein ehemaliger Süchtiger hat mit der Schilderung seiner eigenen Geschichte und mit der Beantwortung von Fragen beste Prävention betrieben.

Rund zwanzig Personen – ein Grossteil davon Jugendliche – folgten dem Aufruf des Samaritervereins und liessen sich im Schulhaus aus erster Hand über die Drogenproblematik orientieren. «Aus erster Hand» heisst hier von einem ehemals Drogenabhängigen, der nunmehr seit etlichen Jahren drogenfrei lebt. Am Anfang des Abends stellte dieser Betroffene seine Lebensgeschichte vom Alter von 14 Jahren an. Was die Anwesenden zu hören bekamen, war eine lebhaft und erschütternde Erzählung, die Geschichte einer relativ «klassischen Drogenkarriere».

Konfrontiert mit persönlichen Problemen und getrieben auch von Neugierde und dem Bedürfnis, aus dem Alltagstrott zu flüchten, wird der Schritt vom Nikotin zum Haschisch vollzogen. Die angefangene Lehre wird abgebrochen. Schon bald reicht Hasch nicht mehr aus, es stellt nicht mehr zufrieden, es fehlt das gewisse Etwas, und so folgt die Steigerung zu LSD. Der Geldbeschaffung dient auch der Drogenverkauf im kleinen Rahmen. Vom LSD geht's weiter zum Heroin, das man ja nur ein einziges Mal probieren wollte. Aber der Stoff macht schwerstabhängig. Früher oder später landet man erstmals vor dem Jugendrichter, und leider bleibt die damit verbundene Chance ungenutzt. Es folgen Jahre zwischen Konsum, Dealerei, Gefängnis, angefangenen und abgebrochenen Therapien. Der Betroffene beschreibt diese Zeit als völlig unfreie Phase, angekettet eben an die Drogen.

Mitte der Achtzigerjahre folgt dann der «Anfang vom Ende» oder eben der Beginn des Ausstiegs. Zusammen mit der Freundin steigt der Süchtige in ein Methadonprogramm ein und schafft es im Laufe der Jahre, gänzlich von Drogen wegzukommen. Er findet Arbeit, heiratet und ist auch Vater von zwei Kindern.

Nach viertelstündiger Pause startete die interessierte Schar in den zweiten Teil. Angesagt war eine Frage- und Gesprächsrunde, und diese wurde denn auch rege benutzt. Zur Sprache kamen die Themen Methadon-Programm, Wirkungen einzelner Drogen, Ursachen für den Einstieg und spezielle Fälle.

Anwesende Eltern erkundigten sich über Präventions- und Beratungsmög-

lichkeiten, und die Jugendlichen schnitten auch Themenkreise wie «Aids/HIV-positiv», Alkohol und Nikotin an.

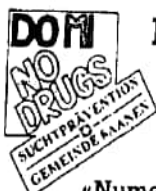
Angesprochen auf den Kommissionsbericht mit dem Vorschlag der Liberalisierung beziehungsweise der Entkriminalisierung von Konsum und Kleindealerei meinte der ehemalige Süchtige, das sei wohl zu einfach und zu plump, und er hoffe, dass die Politiker noch kreativere und vor allem vielschichtigeren Lösungen auf die komplexe Materie finden würden.

Den Anwesenden war's ein Abend hautnaher Prävention, es bleibt die Hoffnung, dass sie weitergetragen wird und dass sie in den entscheidenden Momenten standhält, wenn's zum Beispiel darum geht, ein unmissverständliches «Nein» zu sagen.

Saanen Anzeiger

Mai 1996

Anzeiger



Lokales

«Nume emal probiere»!

Der Einstieg in die Drogenszene, die harte Wirklichkeit im Drogenmilieu, der lange aber glückliche Ausstieg, erlebt und vorgetragen von Thomas Heller, vom Verein Drogenberatung Hautnah, ging Schülern wie Eltern unter die Haut.

Nach dem Tod von Jürg Husi, Leiter der Drogenberatungsstelle «Prävention Hautnah» führen Ueli Gasser und Thomas Heller die Präventionsarbeit weiter. In Zusammenarbeit mit DOMI NO Drugs, Suchtprävention der Gemeinde Saanen und der Lehrerschaft, hatten die Schüler der 7.-9. Klasse Gelegenheit, die ganze Leidensgeschichte eines ehemaligen Drogenabhängigen direkt zu erleben. «Hautnah» schilderte Thomas Heller, wie er als 14-jähriger, getrieben von Neugierde und beim Versuch, dem Alltagstrott zu entfliehen, zuerst zum Nikotin und zum Haschisch greift. Da Haschisch bald einmal zu wenig Effekt zeigt, folgt der Schritt zum LSD. Die angefangene Lehre wird abgebrochen. Thomas Heller sagt sich immer wieder, «i ha alls im Griff», ich kann jederzeit aufhören mit den Drogen. Jedoch nur ein einziges Mal Heroin probieren, um zur Clique zu gehören, warum eigentlich nicht? Heroin, ein einziges Mal, dies haben wohl schon viele gesagt, und waren sich nicht bewusst, wie abhängig dieser Stoff macht. Thomas Heller kommt nicht mehr davon los, und um die riesigen Beschaffungskosten zu decken, fängt er an zu dealen. Als Dealer landet er vor dem Jugendrichter. Entzugs-

Kontaktadressen für Fragen und Auskünfte:

- Domino: Suchtprävention Gemeinde Saanen
Esther Schicker, Bissen, 3780 Gstaad, Tel. 4 33 28
Willi Grollimund, Jugenarbeiter, 3780 Gstaad, Tel. 4 43 44 Büro, 4 84 70 Privat

- Verein Drogenberatung Hautnah,
Thomas Heller, Forstweg 60, 3603 Thun
Tel. 033 23 17 81, Fax: 033 23 17 85

therapie, dann Wiedereinstieg in die Drogen und damit in den Drogenverkauf führen zu Gefängnisaufenthalt. In den folgenden Jahren bestimmen Therapien, Dealen, Drogen Konsumieren, Gefängnisaufenthalte das Leben von Thomas Heller. Diese unfreie Lebensart, wie er sie selber nennt, weckt in Thomas den Wunsch, aus der Szene aussteigen. In der Realität ist dies aber nicht so einfach. Mit eisernem Willen gelingt es ihm, was vielen Drogenabhängigen leider nicht mehr gelingt, der Ausstieg aus der Szene. Heute ist Thomas Heller verheiratet und Vater von zwei Töchtern. Suchtprävention «Hautnah» ist ihm ein grosses Anliegen. So steht er nicht mit dem Drohfinger vor der Klasse, sondern er findet, dass jeder selbst entscheiden muss, welchen Weg er in seinem Leben einschlagen will. Den Weg aber, den er als Jugendlicher eingeschlagen hatte, möchte er jedem ersparen. Mit dem Wissen, was passieren kann, wenn man «Nume emal wott probiere», ist es viel leichter nein zu sagen, auch wenn man dabei vielleicht in seiner Clique nicht mehr die Anerkennung hat und sogar ausgestossen wird. Mit einem mutigen Nein seinem Leben und der Zukunft einen Inhalt zu geben, wird neue Freundschaften bringen.

lms

s'Dorfgespräch

Februar 1996



Taten statt Vorsätze

Unter diesem Leitmotiv unterstützen die Jungsamariter / Help sowie zahlreiche Oberstufenschülerinnen und -schüler das Projekt Drogenberatung HAUTNAH, welches aus dem Verein Prävention Hautnah entstanden ist.

Nach dem frühen Tod von Jürg Hussi führen Thomas Heller und Ueli Gasser seine wichtige Arbeit im Bereich der Suchtprävention und Drogenberatung weiter. Ihr Angebot erstreckt sich über:

- - Präventionsarbeit in Schulen, Jugendtreffs usw.
- - Öffentlichkeitsarbeit in Gemeinden, Vereinen, Firmen
- - Frontarbeit mit Süchtigen und indirekt Betroffenen
- - Unterstützung im Beratungs- und Therapiesektor

Weiterhin dürfen Hilfesuchende 24 Stunden ihre Dienstleistung in Anspruch nehmen unter Telefonnummer: 033 23 17 81 oder 077 52 76 60.

Spontan erklärten sich 30 Jugendliche bereit, für dieses notwendige Projekt, welches dringend unser aller Unterstützung bedarf, zu sammeln. In den nächsten Tagen gehen sie von Haus zu Haus. Wir bitten Sie freundlich um einen finanziellen Beitrag und danken Ihnen dafür ganz herzlich.

Der Bund

KW 11 1996

STETTLEN / Vortrag von Thomas Heller vom Verein Prävention Hautnah

Leidvoller Ausstieg aus der Sucht

Im Rahmen der Suchtprävention schilderte Thomas Heller in Stettlen den Siebt-, Acht- und Neuntklässlern hautnah seinen Weg aus der Sucht. Die Eltern kamen an einem öffentlichen Informationsabend ihrerseits ins Gespräch mit dem ehemaligen Drogenabhängigen und erfuhren vom durchlebten Teufelskreis, aber auch vom Ausstieg.

Normalerweise kommen die meisten Schülerinnen und Schüler nur oberflächlich in Kontakt mit der Drogensucht. Um den Jugendlichen der Oberstufe einen nahen Zugang zu einem Direktbetroffenen zu schaffen und sie gleichzeitig mit den negativen Folgen sowie dem schwierigen Ausstieg aus der Sucht zu konfrontieren, lud das Drogenteam Stettlen Thomas Heller vom Verein Prävention Hautnah ein. Die Klassen seien auf die Begegnung mit dem Ex-Drogenabhängigen Heller entsprechend vorbereitet worden, erklärte Lehrer Peter Schneider. Man habe

etwa Lebensläufe von Süchtigen gemeinsam analysiert und nach möglichen, die Sucht fördernden oder gar auslösenden Faktoren gesucht. Thomas Heller erzählte in der Schule seine eigene Geschichte als Süchtiger und löste damit bei den Jugendlichen Betroffenheit aus. Er warf Fragen zu Sucht und Drogen auf und versuchte in der anschließenden Diskussionsrunde, gemeinsam mit den Schülern nach Antworten zu suchen.

Gefährliche Neugier

Um auch zu Hause zum gleichen Thema eine Gesprächsbasis zwischen Eltern und ihren Kindern zu schaffen, sprach Thomas Heller zusätzlich an einer öffentlichen Veranstaltung über seinen Ausstieg aus der Sucht. Eindrücklich erzählte er seinen leidvollen Weg vom Haschisch via LSD bis hin zum Heroin – als Käufer, Konsument wie auch Verkäufer dieser illegalen Drogen. Er beschrieb aber auch seinen erfolgreichen Ausstieg, welcher ihm nicht zuletzt wegen eines besseren sozialen Umfelds mit geregelter Arbeit, Heirat und der Geburt eines Töchterchens gelang. Nachfolgend pro-

fitierten die zahlreichen Eltern von der Gelegenheit, Thomas Heller ganz persönliche Frage zu stellen. Inwiefern sind Neugier und Gruppendruck mitverantwortlich für den Einstieg in die Drogenszene? Diese Problemstellung interessierte die anwesenden Erwachsenen ebenso wie die konkreten Möglichkeiten, die Drogenabhängigen aus ihrer Sucht herauszuholen.

Prävention Hautnah

Thomas Heller ist seit letzten Herbst arbeitslos. Er führt nun die Aufgaben des Vereins Prävention Hautnah nach dem Tod von Jürg Husi weiter. Die Beratungsstelle vermittelt im direkten Gespräch mit Jugendlichen Informationen und Entscheidungsgrundlagen zu Drogenfragen und setzt sich für eine politisch und konfessionell unabhängige Aufklärung ein. Zusätzlich bieten zwei Telefonlinien Tag und Nacht unbürokratisch Unterstützung an.

Elsau: Ein Betroffener über Drogen und Entzug

(mak) «Alle reden über Drogen – er weiss wovon er spricht!» Unter diesem Titel stand am Freitagabend ein Informationsabend der Jugendvereinigung Elsau, an dem ein ehemaliger Drogenabhängiger über seine Erfahrungen mit Sucht und Ausstieg berichtete. Bereits mit 14 Jahren fand der Referent Thomas Heller den Einstieg in die Welt der Drogen. Aus Neugier probierte er Haschisch, durch Gruppenzwang im Freundeskreis entwickelte sich der Konsum zur Gewohnheit, und unbemerkt wurde damit das Fundament zur späteren Schwerstabhängigkeit zementiert. Mit dem Umstieg auf die Kunstdroge LSD, und später Heroin, traten Bewusstseinsveränderungen auf, doch immer blieb die Ausrede, die jeder Süchtige bereithält: «Ich habe alles im Griff!» Um die horrenden Beschaffungskosten von über 1000 Franken am Tag zu decken, schmuggelte er Drogen aus Italien in die Schweiz. Es folgte ein beschwerlicher Weg zum Entzug. Thomas Heller hatte mit Rückfällen zu kämpfen, landete im Gefängnis und stellte fest, dass das Drogenangebot dort noch umfangreicher war als auf der Gasse!

Kleine Zensur

Die Loslösung von den Drogen und der Aufbau eines neuen sozialen Umfeldes boten ihm grössere Schwierigkeiten. Der erhoffte Erfolg stellte sich trotzdem ein; seit neun Jahren lebt Heller drogenfrei. Mit seinem «Projekt Drogenberatung» leistet er nun Aufklärungsarbeit in Schulen und Vereinen.

Auseinandersetzung mit Sucht

Die lebendigen Schilderungen des trostlosen Drogenalltags bewegten die Zuhörer stark. Fragen zum Prozess des Entzugs und den Chancen auf einen erfolgreichen Ausstieg hatten ernüchternde Antworten zur Folge: Nur drei Prozent der Ausstiegswilligen haben Erfolg. Der grosse Rest wird rückfällig oder stirbt an den Folgen der Sucht. Heller warnt denn auch vor falscher Rücksichtnahme auf Süchtige: «Jeder Abhängige sagt, er wolle aussteigen – gibt man ihm aber die Möglichkeit dazu, wird immer wieder erwartet, weil die Sucht einfach stärker ist als der Wille.» Ein gewisses Mass an Zwang sei deshalb nötig, damit ein Entzug auch Früchte trage.

Suchtprävention hat viele Gesichter. Die Jugendvereinigung Elsau hat versucht, durch den Bericht eines Betroffenen über die Zwänge und Abgründe der Drogensucht zu informieren, und damit der Gleichgültigkeit gegenüber einem brisanten Problem die Stirn zu bieten.

Das «Projekt Drogenberatung Hautnah» in Thun unterhält neben den Angeboten für Vorträge auch einen telefonischen Beratungsdienst. Unter Tel. 033 23 17 81 erhalten Süchtige, Angehörige und Interessenten kompetente Beratung.

Berner Oberländer 5.6.1996

Mehr als nur ein Strohalm

Thun: Neuer Verein für hautnahe Drogenprävention und Beratung

«Drogenberatung Hautnah» heisst der kürzlich in Thun gegründete Verein. Er bezweckt, Mithilfe bei Präventionsarbeit an Schulen, in Pfarreien usw., anzubieten und Frontarbeit für Süchtige und indirekt Betroffene in Form von telefonischer Beratung rund um die Uhr zu leisten. BO/BON erfuhr im Gespräch mit Vereinspräsident Thomas Heller, aufgewachsen und heute wohnhaft in Thun, mehr über die Anliegen und Zukunftspläne von «Drogenberatung Hautnah».

Interview/Foto:
Magdalena Schüpbach

BO/BON: Thomas Heller, Sie haben seit anfangs 1996 zusammen mit Ueli Gasser einen grossen Teil der Dienstleistungen und Aktivitäten des Vereins «Drogenprävention Hautnah» mit Sitz in Bern übernommen.

Thomas Heller: Wie einer Pressemeldung im BO vom 8. Februar zu entnehmen war, verstarb Jürg Husi, Bern, welcher die Präventionsarbeit für diesen nun aufgelösten Verein aufgebaut und ungefähr vier Jahre lang ausgeübt hatte.

Im April wurde nun in Thun ein neuer Verein mit dem Namen «Drogenberatung Hautnah» gegründet.

Die Ziele des neugegründeten Vereins decken sich im wesentlichen mit denjenigen des bisherigen. Der Verein «Drogenberatung Hautnah» ist politisch und konfessionell neutral.

Es wird heute sehr viel über das wachsende Drogenproblem gesprochen. Es gibt bereits verschiedene Stellen, die sich mit Drogenprävention beschäftigen. Was bewegt Sie, sich ebenfalls dafür einzusetzen?

Ich war selber in der Drogenszene drin und kenne die negativen Folgen und den schwierigen Ausstieg aus der Sucht.

Wie lange leben Sie drogenfrei?

Ich lebe seit neun Jahren nüchtern.

Können Sie uns etwas darüber berichten, wie Ihre Präventionsarbeit praktisch aussieht?

Wie bereits mein Vorgänger Jürg Husi biete ich Jugendlichen und Erwachsenen gesamtschweizerisch eine abstinenzorientierte Aufklärung über illegale Drogen. Im Zusammenhang mit dem Thema Drogen werden auch die legalen Drogen sowie Süchte und das Thema Aids behandelt.

Sie geben also vor allem sachliche, wertvolle Informationen ab.

Information ist ein wichtiger Teil unserer Arbeit. Sachliche Aufklärung wurde nicht nur von den Jugendlichen, sondern auch gerade anlässlich von Elternabenden sehr geschätzt.

Erzählen Sie den Jugendlichen Ihre Lebensgeschichte?



Thomas Heller: «Ich war selber in der Drogenszene drin und kenne die negativen Folgen und den schwierigen Ausstieg aus der Sucht.»

Als Einstieg in den Unterricht gebe ich meine persönliche Geschichte weiter. Ich berichte über meine negativen Erfahrungen als Fixer.

Wie ist die Reaktion der Jugendlichen auf Ihre Eigenerfahrung?

Die Auswertung unserer Fragebogen ist sehr erfreulich. Das positive Echo von Eltern, Lehrern und Gemeindevertretern zeigt, dass bis dahin viele Leute von dieser Eigenerfahrung profitiert haben.

Kommen die Jugendlichen im Präventionsunterricht auch zu Wort?

Die jungen Menschen schätzen es sehr, dass ihnen nicht nur Theorie vermittelt wird. Sie erfahren im Unterricht hautnah die Realität des Drogenelends. Der Frage- und Diskussionsstil wird denn auch immer aktiv benutzt, um persönliche und allgemeine Fragen zu besprechen und oft sogar Antwort zu erhalten.

Wie gelangen Sie an die Schulen?

Viele Schulen kennen das Angebot vom alten Verein. Mit Informationsschreiben machen wir auf unser Angebot aufmerksam. Die meisten Kontak-

te entstehen jedoch durch Mundpropaganda.

Wo liegt Ihr Haupteinsatzgebiet?

Bereits der alte Verein mit Sitz in Bern war mehrheitlich in der Region Bern und im Kanton Zürich tätig. Dies galt bis dahin auch für uns.

Können Sie Ihren Dienst auch schon im Berner Oberland zur Verfügung stellen?

Im April wurde von der Suchtpräventionsstelle «Domino» im Saanenland eine Projektwoche organisiert, wo ich die Schüler der Region unterrichten konnte, am Elternabend mit den Eltern in Kontakt kam und an einem öffentlichen Abend zu Lehrmeistern und Gemeindevertretern sprechen durfte.

Wie sieht es in Thun, Spiez und der näheren Umgebung aus?

Ich würde mich sehr freuen, auch in der Region Drogenprävention zu machen. Referenz-Adressen und schriftliche Information gebe ich gerne an Interessierte ab.

Wie wird «Drogenberatung Hautnah» finanziert?

«Drogenberatung Hautnah» befindet sich im Aufbau. Durch die Vereinsgründung erhoffen wir, eine solide Trägerschaft zu erhalten. Auf Spenden von Gönnern, Stiftungen usw. sind wir angewiesen.

Haben Sie Zukunftspläne?

Präventionsarbeit im Bereich Freizeitgestaltung für Jugendliche wäre ein Stichwort. Den Bereich «drogenfreie mobile Disco» möchten wir konkret verwirklichen. Es fehlen momentan jedoch noch die finanziellen Mittel.

Weitere Auskünfte erteilt für den Verein «Drogenberatung Hautnah» Thomas Heller, Forstweg 60, Thun, Telefon 033/23 17 81.

Was bietet «Drogenberatung Hautnah»?

- Präventionsarbeit (an Schulen, in Pfarreien, Heimen, Jugendtreffs)
- Öffentlichkeitsarbeit (Infoabende für Jugendliche und Erwachsene)
- Frontarbeit (für Süchtige und indirekt Betroffene), telefonische Beratung 24 Stunden. Telefon 033/23 17 81 (Thomas Heller), Telefon 077/52 76 60 (Ueli Gasser).

Davoser Zeitung

8.11.1996

«No Drugs» für Davoser Jugend

dz. Zum Jubiläum ihres 10jährigen Bestehens schenkt die Junge Wirtschaftskammer Davos der Davoser Jugend die Möglichkeit, sich mit der Drogenproblematik auseinanderzusetzen.

Im Rahmen des Projektes «Drogenberatung hautnah» finden verschiedene Aktionen und Veranstaltungen statt. An einem Elternabend am kommenden Mittwoch werden die Eltern der Oberstufenschüler um 20 Uhr im Kongresszentrum über das Projekt informiert. Gleichen tags, also am 13. November, finden bis Freitag, 15. November, Unterrichtsstunden an der Oberstufe statt, und zwar zum Thema «Drogen und Drogenprävention». Referent ist Thomas Heller, Thun, vom Verein «Drogenberatung hautnah». Heller war selber in der Drogenszene, seit neun Jahren lebt er ohne Drogenkonsum. Das Gehörte soll dann von den Schülerinnen und Schülern an einer «Anti-Drogen-Party» umgesetzt werden. Sie findet am kommenden Freitag zwischen 19.30 und 23.30 Uhr in der Aula der Mittelschule statt. Die Veranstaltung wird von den Mitgliedern der Jungen Wirtschaftskammer beaufsichtigt. Um an der Party teilnehmen zu können, müssen die Schüler an der Unterrichtsstunde über Drogenprävention teilgenommen haben, zugleich müssen sie eine Erklärung unterschreiben, in der sie sich verpflichten, an der Party keinen Alkohol, kein Nikotin und keine Drogen zu konsumieren.

Jugendliche und Erwachsene mit Drogen konfrontiert

Erfahrungen eines ehemaligen Drogensüchtigen

Während der letzten Woche fand in Davos eine von dem Verein «Drogenberatung hautnah» und der jungen Wirtschaftskammer Davos organisierte Drogenprävention statt. Ein ehemaliger Drogensüchtiger versuchte, dieses heikle Thema der Davoser Bevölkerung näherzubringen.

LAURENT-DAN MOERI

Für die Schülerinnen und Schüler im Oberstufenzentrum war letzte Woche ganz normaler Schulalltag. Doch es gab auch Ausnahmen: Für zwei Klassen hiess das Thema Drogenprävention.

Thomas Heller war drogenabhängig. Seit neun Jahren ist er sauber. Sein und das Ziel des Vereins «Drogenberatung hautnah» ist, Jugendlichen und Erwachsenen Drogenprävention näherzubringen, sie aufzuklären. Heller befand sich letzte Woche von Mittwoch bis Freitag in Davos. Den 40 Schülern, welche im Klassenzimmer Platz fanden, gab er Einblick in seine «Drogenkarriere». Als Heller eintrat, wurde es schnell ruhig. Er erklärte den Jugendlichen, dass es nicht einfach sei, seine Geschichte zu erzählen. In einem ersten Teil erzählte er seine Erfahrungen in der Szene. In einem zweiten hätten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, Fragen zu stellen.



Jugendliche als interessierte Zuhörer. Ein ehemaliger Drogensüchtiger erzählte von seiner «Karriere».

Foto mö.

Schule erweckte Neugier

Mit 14 Jahren sei er noch ein guter Sekundarschüler gewesen, liess Heller die Jugendlichen wissen. «Von Drogen hatte ich keine Ahnung, bis unsere Lehrerin entschied, mit der Klasse ein Buch zu lesen.» Dieses Buch mit dem Titel «Trip» habe seine Lust aufs Ausprobieren geweckt. «Wenig später habe ich mit einem meiner Freunde zum erstenmal Haschisch geraucht.» Es sollte nicht dabei bleiben, er habe mehr gewollt. «Ich entschied, dass die richtige Droge LSD ist.» Er habe mit regelmässigem Konsum angefangen, die Droge habe zum Alltag gehört. Dann sei die Zeit gekommen, sich um eine Lehrstelle zu kümmern. Er entschied sich für Bäcker-Konditor. Wie er sagt: «Um kreativ zu sein, Marzipanrosen auf Kuchen setzen, Hochzeitskuchen machen, aus Liebe zu anderen.» Nach drei Monaten gab

er die Lehre auf. «Man kann nicht die ganze Nacht Drogen konsumieren und um drei Uhr morgens mit Liebe zur Arbeit gehen.» Ausserdem verdiene man in einer Lehre nur um die dreihundert Franken, als Hilfsarbeiter dagegen zweitausendzweihundert. Sein Gedankenschluss war deshalb logisch. Als Hilfsarbeiter könne man weit mehr Drogen kaufen als während einer Ausbildung. Im AJZ (Autonomes Jugendzentrum) in Zürich konnte er Drogen kaufen. «Ich blieb zwei Wochen in der Stadt, und dort fiel auch der Entscheid, erstmals Heroin zu probieren.» Aus dem «nur einmal» wurde eine Sucht. Es blieb nicht bei diesem einen Mal. Es habe kein Zurück mehr gegeben. Der Kontakt zu den Freunden, zu den Eltern, eigentlich zur realen Welt sei verloren gegangen. «Mein Leben bestand jetzt nur noch

aus Drogen suchen, Drogen nehmen und sich vor der Polizei verstecken.» Viele Male sei er vor Gericht gestanden. Zuerst habe es für seine Verfehlungen ganz harmlose Strafen, später bis zu zwei Jahren Gefängnis gegeben.

Erst Jahre später sei er in ein Methadon-Projekt eingetreten. «Ich fing bald wieder an, regelmässig zu arbeiten, habe neue Freunde und Freizeitbeschäftigungen gefunden. Unsere Tochter kam auf die Welt, doch eigentlich hat sich nichts geändert.» Erst zwei Jahre später habe er es geschafft, von jeglicher Droge wegzukommen. Sein «neues» Leben habe angefangen. An Anlässen und Informationsabenden spricht er heute über die Gefahren der Drogen.

Interessante Unterschiede

Am Mittwochabend erzählte er seine Geschichte Erwachsenen. Rund dreissig Eltern folgten dem Aufruf

der Jungen Wirtschaftskammer Davos (JWD) und begaben sich in das Kongresszentrum. Jeweils in den zweiten Teilen beantwortete Heller Fragen. Hier wurden Unterschiede bemerkbar.

Während sich Erwachsene Gedanken machten, wie zum Beispiel: «Wie merke ich, dass jemand in meiner Umgebung Drogen nimmt? oder Was sind die Gefahren bei der Droge XY?», waren die Gedanken der Jugendlichen eher «Wie helfe ich einem Drogenabhängigen?»

Am Freitagabend fand dann noch die Anti-Drogen-Party statt, an der alle Jugendlichen teilnehmen konnten. Bedingung war, kein Nikotin, keinen Alkohol und keine illegalen Drogen zu sich zu nehmen. Die Anti-Drogen-Party darf als voller Erfolg bezeichnet werden. Der Anlass wurde von rund 180 Jugendlichen besucht.

Wochenzeitung Seegemeinden

Wochenzeitung der Seegemeinden Greppen, Vitznau und Weggis. / KW 39 im November 1996

Seegemeinden

Eindrückliche Drogenberatung, hautnah bei Schülern und Eltern

«He komm, nimm doch auch!»

In der vergangenen Woche wurden die Oberstufenschülerinnen und -schüler «hautnah», das heisst aus der Erfahrung eines ehemaligen Drogensüchtigen über das Thema Drogen informiert. Auch an einem öffentlichen Elternabend nahmen über 100 Interessierte aus den Seegemeinden Greppen, Vitznau und Weggis teil.

«He komm, nimm doch auch!» Mit diesen Worten beginne nur zu oft ein verhängnisvoller Einstieg in die Drogenwelt, sagte der Referent Thomas Heller vom «Verein Drogenberatung Hautnah» aus Thun in seinem Vortrag. Er selber weiss, wovon er spricht, und so ging seine offene, direkte Schilderung seines einstigen Lebens während neun Jahren vom leichtsinnigen Jugendlichen bis hin zum Schwerstabhängigen den Zuhörerinnen und Zuhörern wirklich unter die Haut.

Ausstieg nach unzähligen «Versuchen»

Sie erlebten, wie er von einer sogenannten leichten Droge – «nur ab und zu ein wenig» – hineinschlitterte in die Szene. Die Stichworte dazu: Haschisch, LSD, Heroin, mehrmals Gefängnis, mehrmals Therapien, Rückfälle, wieder die Szene, wieder eine Therapie, dann der Einstieg in ein Methadon-Programm und dann – dank einiger Schlüsselerelebnisse – der totale Ausstieg. «Als junger Vater sah ich, wie in einer anderen ‚Familie‘, einer drogensüchtigen Wohngemeinschaft, ein damals dreijähriges Mädchen unter dem Suchtverhalten seiner Eltern unschuldig leiden musste, langsam merkte ich auch, wie zukunftslos eigentlich mein Leben als Süchtiger war», so schilderte der Referent seinen allmählichen Weg bis zum Ausstieg.

Nein, wenn's draufkommt

Er hat es dann aber geschafft, seit neun Jahren ist Thomas Heller drogenfrei. Jetzt ist er mit seinem Verein und seinem grossen persönlichen Engagement in der Prävention tätig. «Von meinen einstigen rund 50 Kollegen in der Szene leben vielleicht noch deren fünf», sagte er. «Ich denke, dass Vorbeugen nach wie

vor besser ist als Heilen. Und zur Vorbeugung gehören auch klare Informationen. Denn Wissen ist die beste Ausgangslage, um in bestimmten Situationen selbstsicher reagieren zu können. Um ‚nein!‘ sagen zu können, wenn's draufkommt.»

Weiche Drogen legalisieren?

Im zweiten Teil seines Vortrages sprach Thomas Heller dann zu einigen Stichworten und Themen Klartext.

Was er von der Legalisierung sogenannter weicher Drogen halte? «Grundsätzlich gibt es für mich keine harten und weichen Drogen, es handelt sich immer um ein Abhängigkeitsproblem, um ein gefährliches Suchtverhalten, sei dies nun legal oder illegal», sagte er. Das «Tolerieren» von weiteren Suchtmitteln zusätzlich zu Nikotin und Alkohol verursache, dass es mehr Leute geben werde mit mehr Problemen. «Schon heute hat unsere Gesellschaft mit den beiden legalen Drogen Alkohol und Nikotin die grössten Probleme, wie wird es dann sein, wenn noch mehr Drogen legal werden?» fragte er rhetorisch. «Trotzdem: Auch mit Bussen und Strafen lösen wir das Problem nicht.»

Und was meint er denn zur staatlichen Heroinabgabe? «Dies ist zwar sehr komfortabel für die Süchtigen, bringt bei ihnen aber überhaupt keine Veränderung in ihrem Suchtverhalten.» Dies sei keine Therapie, sondern nur eine Überlebenshilfe für die Schwerstabhängigen. Und eine Therapie müsste halt zuerst mit Druck gestartet werden.

Kein Patentrezept

Auf die Frage aus dem Publikum, wie und zu welchem Zeitpunkt es denn eigentlich seine Eltern gemerkt hätten,

dass er süchtig sei, leitete Thomas Heller dann einen wichtigen Erziehungsgrundsatz ab: «Obwohl es natürlich überhaupt keine Patentrezepte gibt, bin ich sicher, dass die Persönlichkeit eines Jugendlichen eine grosse Rolle spielt. Und diese Persönlichkeit der Kinder müssen wir Eltern positiv stärken. Wir müssen eine gute Beziehung zu den Kindern aufbauen und ihnen aber dabei klare, womöglich gemeinsam ausgehandelte Richtlinien geben.»

Positive Rückmeldungen zu dieser Art von Drogeninformation

Zum Abschluss des eindrucklichen Informationsabends, zu dem der Gemeinderat und die Schulpflege Weggis sowie die regionale Oberstufenkommission geladen hatte, fasste Thomas Heller zusammen, dass seine Vorträge in den einzelnen Klassen zusammen mit den anschliessenden Gesprächen bei den Jugendlichen sehr positiv angekommen seien. «Ich bin sicher, dass ich da und dort mit meinen Worten einen wohl gerade aktuellen Entscheid beeinflussen konnte», sagte er. Auch Schulleiter Beat Furrer meldete von Seiten seiner Klasse ein klares Feedback: «Sie waren alle sehr, sehr beeindruckt.» Und genau das waren auch die über 100 Zuhörerinnen und Zuhörer in der Sigristhofstatthalle.

Bruno Weingartner

Wie «harmlos» sind die neuen Designerdrogen?

«Diese ‚Ecstasy‘-Tabletten sind ganz klar nur aus wirtschaftlichem Kalkül heraus erfunden worden», sagt dazu Thomas Heller. «Um den Drogenmarkt zu beleben, wurden wie in der Wirtschaft üblich, die ‚Bedürfnisse‘ einer möglichen Käuferschaft analysiert. Das Resultat: Jugendliche gehen gerne in Discos, machen Parties mit stundenlangem Tanzen zu schnellen und harten Rhythmen. Das Ziel: Nur weg mit den Alltagssorgen! Der Markt und die Käuferschaft waren also gefunden: Damit diese tollen Shows noch mehr Wirkung entfalten sollen, werden nun diese Drogen in ihrer harmlosen Tabletten- oder Kapselform verkauft. Soweit bekannt ist, erzeugen diese Drogen keine körperliche Sucht. Hingegen können sie schnell zu einer psychischen Abhängigkeit führen. Während die Wirkung der Droge anhält, ist die Stimmung total gut, wenn sie nachlässt, kommt dann die Müdigkeit, die Unzufriedenheit, die Traurigkeit wieder. Also muss weiter konsumiert werden, die Sucht, die Abhängigkeit ist da...»

Der «Verein Drogenberatung Hautnah»

Thomas Heller arbeitet mit seinem «Verein Drogenberatung Hautnah», Thun auf drei Ebenen:

- Er setzt sich seit drei Jahren für eine politisch und konfessionell unabhängige Aufklärung zu Drogenfragen ein. Er vermittelt hautnah Informationen da, wo sie gefordert sind, in Schulen, Pfarreien und Betrieben.
- Er sucht das persönliche, direkte und unbürokratische Gespräch mit Jugendlichen, auch da, wo Diskretion gefragt ist. Die Telefonlinie 033-223 17 81 bietet Tag und Nacht Unterstützung an.
- Er ist aktiv in der sinnvollen Freizeitgestaltung, in der konstruktiven Jugendarbeit.

Berner Oberländer

16.1.1997

Kein Patentrezept – aber Hoffnung

Spiez: Spannendes Zyschtig-Zmorge mit der Drogenberatung «Hautnah»

hbf. Hautnahe Drogenberatung im Sinne der Prävention und der Aufklärung war Thema des «Zyschtig-Zmorge» im Kirchgemeindehaus Spiez. Der Frauenverein hatte Thomas Heller vom Verein Drogenberatung Hautnah aus Thun für den Anlass als Referenten eingeladen.

«Wie soll ich mich verhalten, wenn ich bei meinem Kind Drogenkonsum vermute?» Solche und andere praktische Fragen stellten die zahlreich erschienenen Erwachsenen nach dem spannenden Referat von Thomas Heller am Zyschtig-Zmorge. Thomas Heller wusste in überzeugender Art seine eigene Erfahrungen als ehemaliger Drogenkonsument und -dealer mit Erkenntnissen aus der Forschung zu verbinden und nahm auch einen klaren Standpunkt in persönlichen Fragen sowie in gesellschaftspolitischen Fragen zum Thema Drogen ein.

Keine Patentrezepte

«Denn wir gehen nicht unter in den Niederlagen, sondern in den Auseinandersetzungen, die wir nicht führen.» Mit diesen Gedanken von einem anonymen Sprayer eröffnete Hanni Trachsel vom Frauenverein Spiez den Morgen. Zugleich hatte sie damit die Linie skizziert, die Thomas Heller im Blick auf Drogen einnimmt. Kann ein Drogenabhängiger eine Auseinandersetzung mit den Faktoren führen, die ihn in die Drogensucht getrieben haben und dabei ein gesundes Selbst-



Thomas Heller vom Verein Drogenberatung Hautnah versteht seine Arbeit als Prävention, Beratung und Jugendarbeit. (Foto: Hélène Brenner)

wertgefühl entwickeln, wird ihm Freiwerden von der Sucht möglich. Wer Bezugsperson von Drogenkonsumenten oder selber drogenabhängig ist, kann sich auch beim Verein Drogenberatung Hautnah unter der Telefonnummer 033/223 17 81 Hilfe holen.

Drogenberatung Hautnah

Unter diesem Namen existiert ein Verein, der sich für Prävention, Beratung und Jugendarbeit einsetzt. Gegründet wurde er von Thomas Heller und Ueli Gasser, die sich als ehemalige Drogenabhängige für diese Ziele einsetzen. Ihr Ansprechpartner sind Jugendliche und deren Bezugspersonen.

Methadon ist bekannt als legale Ersatzdroge. Doch Thomas Heller hält aus eigener Erfahrung dies als irreführend: «Methadon ist wie eine Droge, ein Gift. Es ist viel einfacher, ein Gift abzugeben, als das Gespräch mit der betroffenen Person zu führen. Doch als Überbrückung, damit überhaupt ein Gespräch mit einer drogenabhängigen Person möglich wird, kann die Abgabe von Methadon sinnvoll sein.»

Thomas Heller lehnt eine Liberalisierung von Drogen ab: «Wir haben schon genug Probleme mit den legalen Drogen. Wir müssen uns nicht noch zusätzliche Probleme schaffen.»

Oberstufen-Schulpflege Mettmenstetten

Das Thema «Sucht» hautnah

Als Abschluss einer langen Auseinandersetzung mit dem Thema «Sucht» im Bereich Deutsch stand am Donnerstag, dem 9. Januar 1997, bei den 3. Sekundarklassen von Peter Landolt und Karin Niklaus der Besuch eines Ex-Drogenabhängigen auf dem Programm. Den Lehrern ging es darum, den Schülern und Schülerinnen die Möglichkeit zu geben, mit einem Menschen in Kontakt zu treten, der über das Thema wohl mehr zu berichten weiss, als sie selbst.

Thomas Heller vom Verein «Prävention Hautnah» erzählte den interessierten Zuhörern in einem ersten Teil seine eigene Lebensgeschichte. Er stand dabei aber nicht mit erhobenem Drohfinger vor der Klasse. Das war weder sein Ziel noch seine Absicht. Thomas Heller wollte den Jugendlichen von seinem Leben erzählen und aufzeigen, was passieren kann, wenn man «Nume mal wott probiere». Dies löste nicht nur bei den Jugendlichen Betroffenheit aus. In einem zweiten Teil erhielten die Schüler die Gelegenheit, in Abwesenheit der Lehrer Fragen zum Leben von Thomas Heller zu stellen oder auch eigene Probleme zur Sprache zu bringen.

In einem anschliessenden Feedback äusserten sich die Jugendlichen sehr positiv und fasziniert über die offene und ehrliche Art, wie Thomas Heller über sein Leben berichtet habe und auf ihre Fragen eingegangen sei. Vielen schienen die zwei Stunden viel zu kurz gewesen zu sein. Es hätte noch so viel zu fragen und zu erfahren gegeben. Ein gutes Zeichen dafür, dass Jugendliche solche Veranstaltungen sehr schätzen und dankbar sind, wenn die Erwachsenen ihnen einen solchen Kontakt von Zeit zu Zeit ermöglichen.

Thurgauer Tagblatt

KW 11, 1997

Wie kann ich Süchtigen helfen?

WEINFELDEN (le) Im Rahmen eines Workshops unter dem Titel «Drogen» lud die Jugendorganisation des Samariterverbandes Thurgau (Help Thurgau) in die Güttingersreuti ein. Neben intensiven Gruppengesprächen übten die Jugendlichen auch praktisch, wie man Menschen hilft, die verursacht durch Drogenkonsum in Not geraten sind.

Margrit Keller, verantwortlich für die Samariter-Jugendarbeit im Thurgau, zeigte sich im Verlaufe der Vorbereitungen und Durchführung dieses Workshops überzeugt davon, dass man überall und im vermehrten Ausmass auf richtiges Verhalten stösst.

Abhängig machende Drogen

Wie im Rahmen der Veranstaltung klar zum Ausdruck kam, wird eine bestimmte Verhaltensweise, die je nach gesellschaftlichen Entwicklungstrends und je nach sozialer Schicht, unterschiedlich bewertet. «Grundsätzlich hat jeder Mensch die Anlage zu süchtigem Verhalten in sich, und das Hauptmerkmal ist der Verlust der Selbstkontrolle», gab man den jungen Samariterinnen und Samaritern zu verstehen. Zur Sprache kamen Essstörungen wie Bulimie, die oft über Jahres unerkannt bleibe und zu körperlichen Schäden führen könne. Aber auch die Spielsucht, die selten ohne soziale Probleme und Verschuldung ende.

Da in der heutigen Gesellschaft die Arbeit einen hohen Stellenwert habe, werde die Arbeitssucht nur selten als Krankheit wahrgenommen, obwohl Herzinfarkte und mögliche Scheidungen die Folgen sein könnten. «Als eine der neuesten Süchte gilt die Adrenalin sucht», meinten die Organisatoren. Im Mittelpunkt des Workshops stand aber die Sucht nach abhängig machenden Drogen. Diese sind Substanzen, die in die natürlichen Abläufe des Körpers eingreifen und Gefühle sowie Wahrnehmungen beeinflussen.

Erfahrungen mit Drogen und Aids

Im ersten Teil des Workshops berichtete Thomas Heller, seit neun Jahren drogenfrei, über seine Erfahrungen, die er mit Drogen und Aids gemacht hat. Nach der Pause befasste man sich in Gruppen mit dem Thema «Drogenfreigabe – ja oder nein?», «Drogenkriminalität» und der Aufgabe der Polizei. Aber auch praktisch wurden die Teilnehmer zum Problem hingeführt. So galt es einem Hitzeerschöpften an einer Techno-Party Erste Hilfe zu bringen.

Samariter Thurgau

Vereinsbroschüre, KW 11, 1997

Suchtverhalten nimmt zu

Im Rahmen eines Workshops unter dem Titel «Drogen» lud die Help Thurgau unter der Leitung von Margrit Keller in die Güttingersreuti ein. Neben intensiven Gruppengesprächen übten die Jugendlichen auch praktisch, wie man Menschen hilft, die wegen Drogenkonsum in Not geraten sind.

Vereine/Verbände

Margrit Keller, verantwortlich für die Samariter-Jugendarbeit im Thurgau, zeigte sich im Verlaufe der Vorbereitungen und Durchführung dieses Workshops überzeugt davon, dass man überall und in vermehrtem Ausmass auf süchtiges Verhalten stösst.

Abhängig machende Drogen

Wie an dieser Help Veranstaltung klar zum Ausdruck gebracht wurde, wird eine bestimmte Verhaltensweise je nach gesellschaftlichen Entwicklungstrends und je nach sozialer Schicht unterschiedlich bewertet. «Grundsätzlich hat jeder Mensch die Anlage zu süchtigem Verhalten in sich, und das Hauptmerkmal ist der Verlust der Selbstkontrolle», gab man den jungen Samariterinnen und Samaritern zu verstehen. Zur Sprache kamen unter anderem Ess-

störungen wie beispielsweise Bulimie, die oft über Jahre unerkannt bleibt und zu grösseren körperlichen Schäden führen kann, aber auch Spielsucht, die selten ohne soziale Probleme und Verschuldung endet.

Da in der heutigen Gesellschaft die Arbeit einen hohen Stellenwert hat, wird die Arbeitssucht nur selten als Krankheit wahrgenommen, obwohl Herzinfarkte und Ehescheidungen die Folgen sein können. Als eine der neuesten Süchte gilt die Adrenalin-sucht. Feststellbar ist eine massive Zunahme des Bedürfnisses nach Grenzerfahrungen wie beispielsweise beim russischen Roulette, dem Bungyjumping oder beim Rasen mit dem eigenen Auto. Im Mittelpunkt des Workshops stand die Sucht nach unabhängig machenden Drogen. Diese sind Substanzen, die in die natürlichen Ab-

läufe des Körpers eingreifen und Stimmungen, Gefühle und Wahrnehmungen beeinflussen.

Erfahrungen mit Drogen und Aids

Im ersten Teil des Workshops berichtete Thomas Heller, seit neun Jahren drogenfrei, über seine Erfahrungen, die er mit Drogen und Aids gemacht hat. Nach der Pause befasste man sich in Gruppen mit dem Thema «Drogenfreigabe – ja oder nein», «Drogenkriminalität» und der damit zusammenhängenden Aufgabe der Polizei. Aber auch praktisch wurden die Teilnehmer zum Problem hingeführt. So galt es einem Hitzeerschöpften an einer Techno-Party Erste Hilfe zu bringen, einen Atemstillstand nach Heroineinnahme zu behandeln und Alkoholisierten zu helfen.

Werner Lenzin

Drogenprävention an der Gewerbeschule

Frutigen: Ein Betroffener referiert über Drogen und Entzug

hoef. Auf Einladung der Gewerbeschule Frutigen referierte Thomas Heller aus Thun, selbst ein ehemaliger Schwerstabhängiger, über seinen Werdegang vom Einstieg, sein drogenbelastetes Leben bis zu seinem Ausstieg. In gewählten Worten vermochte er die «Hölzigen» zu beeindrucken, was zu zahlreichen und interessanten Fragen führte.

Es war sicher eine glückliche Idee vom Vorsteher der Gewerbeschule, Hans Germann, den Präsidenten des Vereins «Prävention hautnah» zu einem Vortrag vor den Schülern der Schreiner- und Zimmererberufe einzuladen. Aus erster Hand eines langjährigen Drogenkonsumenten wurde die bewegte Lebensgeschichte offen, interessant und praxisnah dargelegt.

Einstieg als 14jähriger

Thomas Heller hat die ersten Erfahrungen in der Literatur gemacht. Neugierig geworden, wollte er selber versuchen, welche Wirkung zum Beispiel Haschisch hat. Vorerst stellte er kaum Wirkung fest, so dass der Drang nach härteren Drogen laufend stärker wurde. Im Freundeskreis mit gegenseitiger Aufmunterung wurde der Weg des gewöhnlichen, ereignislosen Alltags verlassen und in die Drogenszene geflüchtet. Diese klassische Drogenkonsumation begann bereits mit 14 Jah-



Thomas Heller vor den Berufsschülern der Gewerbeschule Frutigen in seinem Vortrag über Drogen. (Foto: Hans Oester)

ren. Nach dem Schulaustritt folgte eine Lehre als Bäcker-Konditor, die jedoch bereits nach drei Monaten abgebrochen wurde. Die finanziellen Mittel bei 300 Franken Monatslohn reichten nicht aus, um den Bedarf zu decken. Mit dem Verdienst eines Hilfsarbeiters mit über 2000 Franken Monatslohn konnte Heller näher an die Drogen gelangen. Haschisch reichte aber nicht mehr aus. Der Einstieg in härtere bis harte Drogen wie Kokain, Heroin bis zu LSD waren die Folge. Es folgten Verhaftungen, Verurteilungen und Gefängnis. Auch Entzugspro-

gramme vermochten keine Wirkung zu erzeugen; der Wille fehlte vorerst. Drogen wurden weiter konsumiert, bis Mitte der 80er Jahre der Anfang vom Ende oder eben der Beginn des Ausstiegs folgte. Zusammen mit seiner Freundin, die heute seine Frau und Mutter zweier Kinder ist, wurde gemeinsam ein neues Methadonprogramm eingeleitet, was bewirkte, dass Thomas Heller heute drogenfrei ist und seine Süchte bewältigen konnte. Dies geschah jedoch nicht ohne grosse Anstrengungen und körperliche Leiden. Heute ist Thomas Heller zu 50

Prozent in der Drogenprävention tätig und präsidiert den Verein «Prävention hautnah». Nach seiner Beurteilung ist ein Rückfall nach zehnjähriger Drogenfreiheit unwahrscheinlich.

Das Umfeld, die Familie, die Arbeit, die Lebensfreude, aber auch sein starker Wille und seine christliche Grundeinstellung stehen ihm zur Seite.

Fragen über Fragen

Der zweite Informationsteil war den Fragen der Gewerbeschüler gewidmet, die sich auf folgende Schwerpunkte bezogen: Umgang mit legalen Drogen (Tabak, Alkohol); Anreiz zum Wiedereinstieg; Einfluss des Elternhauses auf Einstieg; Verführung durch welche Einflüsse; Beweggründe zum Ausstieg; Willenstärke als Widerstand; Konsumation als «Prüfstein»; gesundheitliche, körperliche und psychische Schäden beim Konsum; wieviele schaffen den Ausstieg (rund zehn Prozent).

Diese und andere Fragen konnte Thomas Heller erschöpfend beantworten. Gleichzeitig warnte er vor der Legalisierung weicher Drogen, die fast zwangsläufig in die Szene führen würden. Zum Schluss zollte Vorsteher Hans Germann Thomas Heller Hochachtung für die freie und offene Art der Darlegung seiner Vergangenheit mit all den Tiefen und Höhen, was als Lehrstück für die heutigen Jugend gelten könne.

Wangen-Brüttisellen Kurier

13.6.1997

Korrigenda: Der Name des Dj im Bericht ist falsch.

Kurier Nr. 24 13.6.1997 **Dorfspiegel**

Information und Plausch im Gsellhof Brüttisellen

Disco ohne Drogen

Am Samstag, 21. Juni führt die Jugendkommission Wangen-Brüttisellen zusammen mit der ARGE Zämeläbe im Gsellhof Brüttisellen einen Informations- und Plauschanlass durch unter dem Motto: **TEKK NO DRUGS**. Am Nachmittag geht es mehr um Information, abends hat dann der Plausch Vorrang.

Eingeladen sind alle Jugendlichen von Wangen, Brüttisellen und Dietlikon. Der Eintritt ist für beide Veranstaltungen frei.

Thomas Heller

Von 15 bis 17 Uhr wird Thomas Heller vom «Verein Drogenberatung Hautnah» im Kirchgemeindegemeinschaftssaal über seine Erfahrungen mit Drogen und Aids sprechen.

Der Referent ist prädestiniert dafür, war er doch selber drogenabhängig und hat als Fixer alle Stationen eines Drogelerlebens durchlitten. Er wird über die Gefahren von legalen und illegalen Drogen aufklären und im zweiten Teil auf persönliche Fragen aus dem Publikum eingehen und aus seiner Erfahrung, kombiniert mit wissenschaftlichen Erkenntnis-

sen, Antwort geben. Thomas Heller lebt seit neun Jahren clean und kann deshalb den Alltag in der Abhängigkeit von Drogen objektiv beurteilen. Gemäss einer vom «Verein Drogenberatung Hautnah» durchgeführten Umfrage beeinflussen die Diskussionsrunden mit Thomas Heller die Jugendlichen beträchtlich. Dank Informationen aus erster Hand können sie sich ein besseres Bild über die Problematik an sich machen und darüber, wie sie sich persönlich dazu stellen wollen. Sie erfahren auch, wo sie gegebenenfalls Hilfe erhalten können.

Disco mit DJ Ueli Gasser

Um 20 Uhr steigt dann im Jugibrüttisellen «The special Disco

for everybody» – natürlich ganz ohne Drogen. Mit einer Ausnahme; die Droge Freude darf mitgebracht werden. Thomas Heller wird auch anwesend sein und weitere Fragen beantworten. Alle Discjockeys und Möchtegern-DJ's aus der Gegend aufgepasst! Der Profi Ueli Gasser – auch er vom «Verein Drogenberatung Hautnah» – wird an diesem Abend für Action sorgen und den Interessierten wertvolle Tips über die Musikauswahl geben und darüber, wie ein DJ ein guter DJ wird und was alles unternommen werden muss, damit die «Disco für jedermann» tatsächlich eine solche ist.

HPR

Büren

Drogensucht – ein Betroffener erzählt

Als Suchtvorbeugung organisierte der Ausschuss «Sucht und Drogen» der Schule Büren Informationsveranstaltungen mit Thomas Heller vom «Verein Drogenberatung Hautnah» aus Thun. Schüler und Eltern wurden mit der Laufbahn eines Drogensüchtigen konfrontiert. Der ehemalige Drogensüchtige (seit zehn Jahren clean) wusste mit der Schilderung seines Lebens zu fesseln.

So. Der Unterricht der Oberstufe der Schule Büren war durch die Begegnung mit dem ehemaligen Drogensüchtigen Thomas Heller dem Thema Suchtprävention gewidmet. In einem ersten Teil erzählte der Referent aus seinem Leben. Die Schilderung aus den Stationen seines Lebens wussten zu packen und warfen viele Fragen auf: Einstieg als 14-jähriger mit Haschisch, der erste LSD-Trip, abgebrochene Lehre als Bäcker, Hilfsarbeiter und erste Erfahrungen mit Heroin. Später – schon süchtig – wurde Heller zum Dealer: «Mein Leben bestand jetzt nur noch aus Drogen: Drogen beschaffen, Drogen spritzen, Drogen dealen und sich vor der Polizei verstecken.» Mehrere Verhaftungen, Gefängnis, Entlassung und wieder Sucht waren die Folgen. «Mit jedem Schritt steckte ich eine Stufe tiefer drin.» Der Eintritt in ein Methadon-Programm war der erste Schritt zum Ausstieg, den Thomas Heller schliesslich etwa zwei Jahre später schaffte. Sein «neues» Leben

konnte beginnen, mit Heirat, Arbeit und Freunden, der Geburt einer Tochter. An Informationsveranstaltungen spricht er heute über seine Erfahrungen.

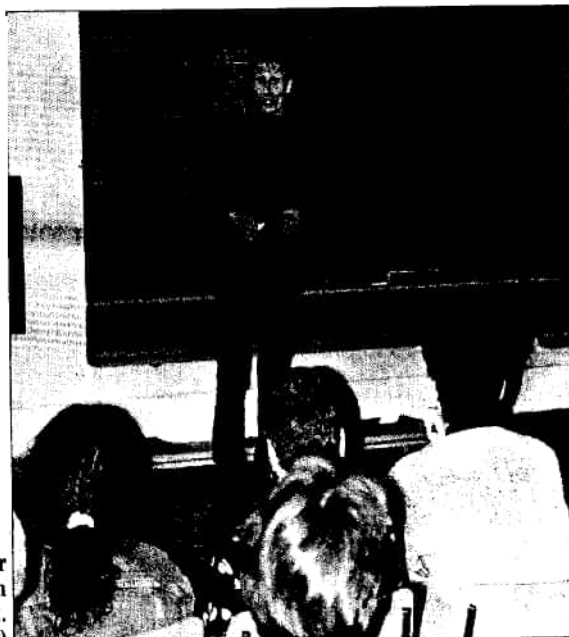
Reaktion einer Schülerin

Die vielen Fragen der Schüler und der Eltern zeigten, dass Thomas Heller mit seiner Erzählung betroffen gemacht hatte. «Ich fand es toll, dass jemand kam, der es selber erlebt hat. Er hat in dieser kurzen Zeit unser Nein zu den Drogen sehr bestärkt», war eine Reaktion einer Neuntklässlerin. Der Anlass fand grosses Interesse, und noch abends um sechs sass

Thomas Heller mit Schülern vor dem Schulhaus und diskutierte. Viele Fragen stellten auch die ungefähr 50 Erwachsenen, die am Abend der Einladung zur Informationsveranstaltung gefolgt waren.

Information ist wichtig

Die rundum positiven Reaktionen der Schüler und der Erwachsenen zeigten, wie wichtig und nötig solche Informationen und Begegnungen sind. Der Ausschuss «Sucht und Drogen» wird periodisch wieder Veranstaltungen organisieren und hofft, damit einen Beitrag zur Suchtvorbeugung zu leisten.



Thomas Heller redete in Büren Klartext. (Bild: zvg)

Hautnah

Jung, sprudelnd vor Energie, gepflegt und mit Geschmack farbenfroh gekleidet, gewinnendes Lachen, wacher Blick, offen und direkt – so sitzt er mir gegenüber und erzählt beseelt von seiner Arbeit. Was Thomas Heller sagt, begeistert und überzeugt zugleich; es ist spannend, ihm zuzuhören. Zusammen mit Ueli Gasser – er ist Apotheker, hat Erfahrungen mit Drogen und ist angehender Sozialarbeiter HSF – leitet er den Verein «Prävention Hautnah». Ihr Hauptanliegen ist dabei, Jugendliche rechtzeitig und qualifiziert aufzuklären über die Zusammenhänge und Gefahren des Drogenkonsums. «Prävention ist nicht einfach Wissensvermittlung. Sie muss früh beginnen.» Selbst Vater, weiss er, dass dies bedeutet, auf das Kind einzugehen, ihm Möglichkeiten und Gefahren aufzuzeigen und es zu begleiten auf dem Weg zu sich und den eigenen Entscheidungen. «Später, im Schulalter, so um 12/13 Jahre – 6. Klasse und Übergang zur 1. Oberstufe wird konkrete Suchtprävention nötig», betont er. «Viele beginnen in diesem Alter zu experimentieren mit legalen Drogen.» Thomas Heller weiss, wovon er spricht. Er selbst ist in diesem Alter an Drogen geraten und nach Ende der Sekundarschule vollends im Drogenmilieu gelandet. Keine Lehre, keine weiterführende Schule, nichts. Nur leben von Tag zu Tag, ein ständiges Gehetze hinter dem Stoff her und dem Geld für den Stoff. Und dann der Entschluss, so kann es nicht weitergehen, das Glück, einen Entzug mitmachen zu können und danach die Chance, eine Anstellung zu kriegen. Er hat sich hochgearbeitet zum Aussendienstmitarbeiter, hat viel gelernt über den Umgang mit Menschen und über Lernen und Lehren. Glücklicherweise aus der «Szene» raus, beschäftigte ihn die Idee, in einem Projekt über Suchtprävention für Jugendliche zu arbeiten und seine Erfahrungen zu nutzen. Eine Zusammenarbeit mit Jürg Husi, dem Initiator des Vereins Prävention Hautnah, Bern, kam nicht mehr zu Stande, da Jürg Husi vorher seiner Krankheit erlag. Der

ne Verein wurde danach aufgelöst und neu gegründet. Er wird heute von Thomas Heller präsiert. «Der neue Verein hat seinen Sitz in Thun. Er heisst wieder «Prävention Hautnah», erklärt Thomas Heller. Die Tätigkeit des Vereins besteht hauptsächlich in Mitarbeit in Präventionsprojekten und Übernahme von Unterrichtssequenzen zum Thema Suchtprävention an Schulen. Es ist faszinie-

weiss ja schliesslich niemand, wie sein Körper auf bestimmte Stoffe reagiert. Solche Unterscheidungen sind eben rein theoretisch und lassen die jeweils persönliche Situation ausser Acht. Genau aus demselben Grunde vermeide ich es auch, in meinen Erlebnisberichten von den für mich damals als schön empfundenen Momenten zu erzählen. Damit würde ich nämlich ein falsches Signal



rend zuzuhören, wie Thomas Heller über seine Arbeit mit Schulklassen berichtet:

«Der Einstieg in die Unterrichtsstunde ist sehr wichtig»

Es gilt gleich zu Beginn eine Vertrauensbasis zu schaffen. «Ich komme als Fremder und meistens einfach für einen Halbtage in eine Schule oder Klasse. Da muss ich davon ausgehen, dass das Thema Suchtprävention den Jugendlichen nicht neu ist, dass es vielleicht sogar einigen bereits verleidet ist und mir eine ablehnende Haltung entgegenkommt.» Seine spontane, frische und lebensfrohe Art, zu erzählen, lässt gar nicht erst daran zweifeln, dass es ihm gelingt, die Aufmerksamkeit der Jugendlichen jeweils rasch zu gewinnen. «Im Grunde genommen interessiert es nämlich alle, ob sie bereits mit Drogen zu tun haben oder nicht. Sie verfügen oft auch über relativ viel Faktenwissen. Nur manchmal sehen sie die Zusammenhänge nicht und haben Vorurteile.» Thomas Heller verrät ein beeindruckendes pädagogisches Flair: «Ich erachte es zum Beispiel als äusserst gefährlich, die Drogen in harte und weiche Drogen zu unterteilen und von sogenannten Einstiegsdrogen zu sprechen. Das führt zu einer Verminderung der Hemmschwelle gegenüber jenen Drogen, die nicht als Einstiegsdroge bezeichnet werden. Und überdie-

geben. Vielmehr erzähle ich von Erlebnissen, die aufzeigen, in welchem selbstzerstörerischen Verhalten man gerät, und wie schwierig es ist, davon los zu kommen.

Meine Botschaft ist: Lasst die Finger davon!

Das darf aber niemals belehrend daherkommen. Ich gehe ein auf Fragen, welche die Jugendlichen selbst beschäftigen. Gemeinsam suchen wir nach Antworten auf Problemsituationen aus ihrem Umfeld. Wir arbeiten an der Selbstkompetenz und Eigenverantwortlichkeit. Ich will den Jugendlichen Mut machen, sich zu distanzieren von suchtförderndem Verhalten. Dabei ist es sehr wichtig, dass sie wissen, wo sie Hilfe holen können – mir zum Beispiel darf man auch nachts anrufen. Es geht auch darum, dass die Jugendlichen mehr über süchtige Menschen und über die verheerenden Zusammenhänge von Drogenabhängigkeit und gesellschaftlicher Ausgrenzung wissen.»

Interview: Ursula Schürmann

Der Verein Prävention Hautnah,
Postfach 165, 3603 Thun,
Tel. 033 223 17 81, Fax 033 223 17 85,
bietet Oberstufenschulen, Jugendorganisationen, Elternvereinigungen und Organisationen, die sich mit den Themen Drogen, Sucht, HIV befassen, Mitarbeit bei Veranstaltungen zum Thema Drogenprävention an.

Boulevard Nr. 34

1997 - 1

TREFFPUNKT
BOULEVARD
PRÄVENTION



"HAUTNAH" PRÄVENTION DURCH INFORMATION

HAUTNAH

Der Verein Hautnah wurde auf Initiative von zwei ehemaligen Drogenabhängigen gegründet und bietet drogenpräventive Dienstleistungen an.

Was ist Sucht?

„Von süchtigem Verhalten spricht man, wenn ein Mensch zwanghaft immer dieselbe Handlung wiederholt, weil er sich davon Erfüllung verspricht. Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Neigungen und „Suchtecken“, in denen es ihn ganz schön „erwischt“ kann. Unsere Alltagssprache bezeichnet ja einige dieser Süchte: Arbeitssucht, Putzsucht, Eifersucht, Sexsucht, Fernsehsucht, Kaufsucht, Computersucht oder Magersucht und Fresssucht. ... Erst wenn unserer Gesellschaft offensichtlicher Schaden entsteht, durch Heilkosten oder Arbeitsunfähigkeit der Suchtkranken, reagiert die Gesellschaft. Jetzt sind diese Menschen plötzlich Schmarotzer, arbeitsscheue Krimineile oder einfach Abfall.“ (Auszug aus der Broschüre des Vereins)

Wie arbeitet der Verein?

Die Gründer, Thomas Heller und Ueli Gasser, möchten Jugendlichen und Erwachsenen gesamtschweizerisch eine sinnvolle, abstinenzorientierte Aufklärung über illegale und legale Drogen anbieten. Im Zusammenhang mit dem Thema Drogen, sprechen sie auch über die Themen Sucht und Aids. Aufgrund der guten Vertrauens-

basis, die während des Präventionsunterrichtes entsteht, wollen sie auch Ansprechpartner sein für Jugendliche, die bereits Suchtprobleme haben, oder die niemanden kennen, mit dem sie ihre Probleme besprechen können. Auch stehen sie Eltern, LehrerInnen, Angehörigen, sowie weiteren Interessierten mit ihrem Fachwissen jederzeit kostenlos zur Verfügung.

Folgende Angebote möchten die Verantwortlichen aufrechterhalten und erweitern:

- Unterricht, d.h. Besuche in Schulen, Pfarreien, Jugendorganisationen, Firmen und ähnlichen Institutionen, um mit den Jugendlichen im direkten Gespräch über Sucht - Drogen - deren Folgen und Krankheiten zu diskutieren. Dies immer aus der Sicht des persönlichen Betroffenen-seins. Es werden auch Elternabende und weitere Informationsabende für Erwachsene durchgeführt.
- Durch Erzählen der eigenen Geschichte Fragen aufwerfen, und diese dann mit den Jugendlichen besprechen. Gemeinsam über Suchtvorbeugung und Schutz vor Krankheit, im besonderen HIV, sprechen und sie ermutigen, Ei-



genverantwortung zu übernehmen und zu den eigenen Problemen zu stehen und sich einer Vertrauensperson anzuvertrauen.

- Durch die eigene Erfahrung mit Rat und Tat zur Seite stehen und betroffenen Jugendlichen bei der Suche nach einem geeigneten Entzugsplatz zu helfen.

- Bereitstellung von Telefonlinien, damit Jugendliche, Eltern, LehrerInnen, usw. die Möglichkeit haben, sich in Krisensituationen rund um die Uhr beraten zu lassen.

- Der Verein ist auch dort tätig, wo aktive Freizeitgestaltung gefragt ist. Mit dem Projekt „Tekk-no Drugs“ (= mobile Discothek) bieten sie eine echte Alternative zu Discobetrieben, die davon ausgehen, dass alle Jugendlichen Drogen konsumieren wollen.

Boulevard Nr. 34

1997 - 2

Unterricht - Das hautnahe Beispiel, Thomas Heller erzählt:

„Die Basis für den Einstieg in den Unterricht ist meine Lebensgeschichte. Ich erzähle von meinen negativen Erfahrungen, die ich als Fixer im Zusammenhang mit Drogen und Aids gemacht habe.

Im zweiten Teil kann ich auf die persönlichen Fragen der Teilnehmer eingehen und aus meiner Eigenerfahrung, kombiniert mit wissenschaftlichen Erkenntnissen, Antworten geben. Da ich seit 10 Jahren nüchtern lebe, habe ich heute die Möglichkeit, die negativen Erfahrungen, die ich mit Drogen und Sucht gemacht habe, objektiv zu beurteilen.

Meine Erfahrungen in der Präventionsarbeit zeigen mir, wie wichtig es ist, auf die individuellen Fragen und Probleme der Teilnehmer einzugehen. In kann z.B. nicht einen 3-stündigen Vortrag über Heroin halten, wenn die Schüler in ihrer Freizeit oder in der Schule mit Ecstasy, Alkohol, usw. stark konfrontiert werden oder Fragen zu Aids haben.

Primär wird meine Arbeit von LehrerInnen und SchülerInnen positiv bewertet. Meine Arbeit wird auch ständig weiterentwickelt und im Rahmen der Möglichkeiten erweitert.“

Erreicht soll werden, dass Betroffene kritischer werden bezüglich ihres Konsumverhaltens, Gedanken, ob es nicht Alternativen auch für ihr Leben geben könnte, sollen angeregt werden. Für Jugendliche, die einmaligen oder mehrmaligen Probierkonsum hinter sich haben, soll das Ziel ähnlich sein, wie bei Jugendlichen, die „nein zu Drogen“ sagen. Die Persönlichkeit soll gestärkt werden, sie sollen während des Unterrichts zusätzliche Bestätigung dafür erhalten, dass ihr „nein zu Drogen“ der richtige Weg ist.

Welche Zukunft für den Verein?

Der Verein befindet sich in einer Aufbauphase. Die Initiatoren Thomas Heller und Ueli Gasser möchten vor allem eine solide Infrastruktur aufbauen (freiwillige Mitarbeiter, Räumlichkeiten, Infomaterial, usw.), damit das bestehende Angebot noch erweitert werden kann.

Es bestehen auch Projekte im Bereich Freizeitgestaltung für Jugendliche, die sie gerne bald realisieren möchten.

Wie es aber definitiv weitergeht, hängt viel davon ab, wie viele Menschen bereit sein werden, den Verein zu unterstützen. Deshalb möchten sie nicht zu viele Pläne für die Zukunft machen.

Alle Angebote des Vereins werden durch regelmässige Spenden von Sponsoren und Gönnern und Mitgliederbeiträge finanziert. Wer also mit Zeit, Materialien, Geld, usw. helfen möchte, wendet sich bitte an untenstehende Adresse:

Verein Prävention Hautnah
Postfach 165 - 3603 Thun
Tel. 033/223 17 81
Fax 033/223 17 85
PC-Konto: 34-111 111-0



Verein Prävention Hautnah
Letzte Türe links

Eindrücke von SchülerInnen einer Oberstufe nach der Begegnung mit Thomas Heller:

„ ... Thomas Heller hat sein Leben sehr eindrücklich geschildert ...“

„ ... Es ging einem manchmal richtig unter die Haut ...“

„ ... Wir wissen jetzt, dass die Droge einem das ganze Leben vermiesen kann ...“

„ ... Ich habe auch einen stärkeren Willen und mehr Mut bekommen, von den Drogen die Finger zu lassen ...“

„ ... Er brachte mich zum Nachdenken ...“

22.10.1997

Melchnau

Grossaufmarsch zum Drogenvortrag

Rund 300 Leute wollten den Ex-Drogenabhängigen Thomas Heller in Melchnau hören. Schulleiter Peter Strahm bezog klar Stellung zu den Haschischproblemen, die in Melchnau aufgetreten sind.

◆ Bernhard Danis

«Es ist nicht so schön, mein Leben vor Euch erzählen zu müssen», sagte Thomas Heller zu 300 Frauen, Männern und Jugendlichen in der Mehrzweckhalle Melchnau. Der 33jährige Thuner blickt auf eine 10jährige Drogenlaufbahn zurück. Mit 14 Jahren geriet er an Haschisch. Bald stieg er um und erlebte die Teufelsspirale mit Ausstiegsversuchen, Polizei-Repressionen und Gefängnisaufenthalt.

Durch eigenen Willen und gezieltes Reduzieren habe er den Ausstieg 1988 geschafft. «Ich bin nun 10 Jahre clean», sagte Heller, der verheiratet und Vater zweier Kinder ist. Heller, der 1995 mit einem anderen Drogensüchtigen den Verein «Prävention Hautnah» gründete, ist viel unterwegs, um zu informieren und aufzuklären, wenn auch ohne fachliche Ausbildung.

Obwohl die 60 Schüler der drei Mischklassen der 7.-9. Klasse anwesend waren, stellten nur



An die 300 Personen kamen zum Vortrag des ehemaligen Drogensüchtigen Thomas Heller (links) in die Mehrzweckhalle Melchnau.

BILD BERNHARD DANIS

die Eltern Fragen an Heller. Zu gross war anscheinend die Hemmschwelle für die Jugendlichen. «Wichtig ist das Gespräch über Drogen und die Sucht in der Familie», riet Heller. Er sprach klar von Schädigungen durch Haschisch, die er selbst erfahren habe. Haschisch, womit auch Schüler in

Melchnau in Kontakt kamen (die BZ berichtete).

Lehrer schauen nicht weg

Die Lehrerschaft Melchnaus hat reagiert. Schulleiter Peter Strahm gab die einstimmig verabschiedete Erklärung der Lehrerschaft bekannt. Der Konsum von jeglichen Suchtmitteln wie

Haschisch, Alkohol, «Hooch», Raucherwaren und Ecstasy werde nicht akzeptiert. Die Lehrer sehen sich nicht als Kontrollorgan, schauen aber auch nicht weg. Bei Vergehen von Schülern wird das Gespräch mit diesen, den Eltern und den Fachstellen angestrebt, bevor Massnahmen eingeleitet werden. ◆

«Nie experimentieren»

250 Interessierte am Melchnauer Drogenberatungsabend

250 Personen – jung und alt – besuchten den von den Samariternvereinen Melchnau, Altbüren und Grossdietwil sowie der Schule Melchnau organisierten Drogenberatungsabend. Referent in der Melchnauer Mehrzweckhalle war ex-«Drögeler» Thomas Heller vom «Verein Prävention Hautnah».

HANS MATHYS

MELCHNAU. Die Melchnauer Mehrzweckhalle war mit 250 Personen randvoll (welch ein Gegensatz zu den Gemeindeversammlungen), als Vreni Zaugg, Präsidentin des örtlichen Samariternvereins, den 33jährigen Referenten und ehemaligen «Drögeler» Thomas Heller vom «Verein Prävention Hautnah» vorstellte. Der Anlass war bereits vor rund einem Jahr fixiert worden, gewann nun aber noch zusätzlich an Aktualität, nachdem publik geworden war, dass Melchnauer Schülerinnen und Schüler mit Cannabis-Produkten in Kontakt gekommen waren. So war denn der Besuch dieses Orientierungsabends für die Melchnauer Siebtis-Neuntklässler sogar obligatorisch.

«Verein Prävention Hautnah»

Der «Verein Prävention Hautnah» wurde im April 1996 auf Initiative von den beiden ehemaligen Drogenabhängigen Thomas Heller und Ueli Gasser in Thun gegründet, nachdem der in Bern domizilierte Vorgängerverein nach dem Tode seines Gründers Jürg Husi aufgelöst wurde.

Der Verein bietet Jugendlichen und Erwachsenen gesamtschweizerisch eine sinnvolle, abstinenzorientierte Aufklärung über illegale und legale

Drogen an. Heller und Gasser bieten sich Eltern, Schulen, Heimen, Pfarreien, Firmen und anderen Institutionen für Beratung und Prävention an.

Kontaktadresse: «Verein Prävention Hautnah», Postfach 165, 3603 Thun, Telefon: 033 223 17 81. hml

Andere Beratungsstellen in Langenthal:

◆ «Plus», Fachstelle für Gesundheitsförderung und Suchtprävention, Bahnhofstrasse 2, Langenthal, Telefon 062 922 16 05.

◆ Jugend-, Eltern- und Drogenberatungsstelle, Bahnhofstrasse 2, Langenthal, Telefon 062 922 26 44.

«Experimentiert nie mit Drogen», zog Thomas Heller ein an die Jugendlichen gerichtetes Fazit, als er erzählte, wie er als 14jähriger Sekundarschüler erstmals Haschisch geraucht habe und dann kontinuierlich in die Drogenszene geriet. Nach dem ersten Haschisch-Genuss sei er enttäuscht gewesen, weil er keine Wirkung verspürt habe. Trotzdem sei er sofort süchtig nach «Hasch» geworden und habe dieses vorerst jedes Wochenende, dann täglich und zuletzt jeweils bereits vor Schulbeginn geraucht.

Als nächstes habe er die das Bewusstsein verändernde Droge LSD konsumiert. «Einige meinen dann, sie sei-

en Engel mit Flügeln und stürzen sich aus dem sechsten Stock eines Wohnblocks. Auch ich bekam psychologische Probleme, litt an Verfolgungswahn und konnte kaum mehr zusammenhängende Sätze sprechen», erinnerte sich Heller an seine LSD-Zeit. Heroin – als nächste Stufe – habe er nicht nur konsumiert («ich wurde zum willenlosen Geschöpf»), er habe, um sich den «Stoff» für den Eigengebrauch zu finanzieren, auch damit gehandelt.

Fragen aus dem Publikum

«Der Konsum von Haschisch reduziert die eigenen Fähigkeiten auf 70 %, der Konsument hat aber das Gefühl, er leiste 130 %. Die Urteilsfähigkeit wird arg reduziert und man lebt in einer Schein- und Illusionswelt», antwortete Heller auf die Frage des Melchnauer Schulleiters Peter Strahm nach der Wirkung von Haschisch. Heller verglich auch: «Von hundert Alkoholkonsumenten werden 10% süchtig, beim Heroin sind es aber 95%.»

Der heutige Drogenberater auf die Publikumsfrage, ob damals seine Eltern nicht gemerkt hätten, dass er zum «Drögeler» geworden war: «Als süchtiger Mensch versucht man alles zu vertuschen. Da glaubt man sowieso nur den Kollegen, während man die Ratschläge der Erwachsenen als «Scheisse» empfindet.» Heller («als Süchtiger gesteht man nicht ein, süchtig zu sein») zu den Jungen: «Eure Jugend kommt nie mehr zurück. Geniesst sie und vergeudet sie nicht wie ich, der ich der Drogen wegen zehn Jahre lang nur mit Problemen zu kämpfen hatte.»



Drogenberater Thomas Heller (links) erzählte in Melchnau über sein Leben als «Drögeler» und gab den 250 Interessierten wertvolle Drogen-Prävention-Tips. Foto: hml

Bote der Urschwyz

November 1997

«Das habe ich doch locker im Griff»

Der ehemalige Fixer Thomas Heller betrieb in Schwyz Drogen-Prophylaxe

Prophylaxe ist bekanntlich immer besser, als im nachhinein eine Problematik zu bekämpfen. Dies trifft ganz speziell im Bereich Drogen zu. Deshalb lud die Jugendkommission der Gemeinde Schwyz während einer Woche einen ex Fixer in die Oberstufen-Klassen ein.

• VON ROGER BÜRGLER

Wer kann glaubwürdiger und fundierter über Drogen und deren Folgewirkungen informieren, als einer, der durch den endlosen Kreislauf von Beschaffung, Konsum, Entzug bis zur Kriminalität und Freiheitsentzug alles leibhaftig miterlebt hat. Dies sagten sich jedenfalls die Schwyzer Schulbehörden, die via Jugendkommission der Gemeinde Schwyz einen ehemaligen Fixer und Dealer während einer Woche in die 3. Oberstufenklassen einluden. Die diesbezügliche Anregung kam übrigens von den Jugendlichen selbst. Sie wollten – wie eine Umfrage in der Würrchhof-Press ergab – mehr Infos über die Gefahren von Rauschgift.

Eigene Erfahrungen erzählt

Zu Besuch war während der ganzen letzten Woche Thomas Heller vom Verein Drogenberatung Hautnah (Thun). Jeweils einen halben Tag nahm sich der ehemalige Drogenabhängige Zeit für eine 3. Sek- oder Realklasse. Zu Beginn und als Einstieg des Unterrichts erzählte Thomas Heller erst einmal seine eigene Lebensgeschichte. Eine Geschichte von einem 14jährigen, der zwar über Drogen und deren Gefahren vieles wusste, aber doch dem Reiz der Versuchung unterlag und schliesslich via Haschisch und LSD zum Heroin kam. Stets mit der Selbstverleumdung «ich bin ja gar nicht süchtig, ich hab mich und meinen Drogenkonsum voll im Griff». Als Drogenkonsument mit abgebrochener Berufslehre und Hilfsarbeiter-Jobs musste er selbst zum Dealer werden, da der Eigenbedarf nie und nimmer hätte finanziert werden können. Der Kreislauf schloss sich in der Folge mit der Justiz und den



Der ehemalige Fixer Thomas Heller aus Thun sprach eine Woche lang mit Schwyzer Oberstufenschülerinnen und -schüler über illegale und legale Drogen.

Foto: Roger Bürgler

Vollzugsbehörden, die den Drogenabhängigen immer wieder festnahmen, verurteilten, ins Gefängnis warfen und schliesslich Entzugstherapie und Methadon-Programme verordneten. Seit zehn Jahren ist Thomas Heller clean und der Thuner hat bis dahin so ziemlich alles erlebt, was ein Schwerstabhängiger im Sumpf der Drogen in der Szene und auch der «normalen» Gesellschaft so erlebt. Nur schon deswegen packte der Bericht des Erzählers die Oberstufenschülerinnen und -schüler.

«Sehr persönliche Gespräche»

Doch es ist keineswegs Thomas Hel-

lers Absicht, den Jugendlichen eine spannende, fast abenteuerliche Geschichte aufzutischen. Seine Geschichte war nur die Basis für das folgende Gespräch. Dazu mussten jeweils auch die Lehrer das Klassenzimmer verlassen. Absolutes Vertrauen und Loyalität sind eines der Grundprinzipien von Thomas Heller, der mit seinem Verein Drogenberatung betreibt und sich vor allem bei Jugendlichen für eine «abstinenzorientierte Aufklärung über illegale und legale Drogen» einsetzt. In den Gesprächen wurde sehr persönlich auf Erfahrungen – sowohl von den Schülern wie auch von Thomas Heller – eingegangen. Jede Frage ist erlaubt, und für jede

Frage gibt es auch eine Antwort, versprach der ehemalige Drogenabhängige, der gegen jede Liberalisierung von Drogen ist, da man damit die Einfuhr in die Schweiz sogar noch unterstützen und das Problem eskalieren lassen würde. Laut Thomas Heller waren die Schülerinnen und Schüler sehr aufgeschlossen, interessiert und es kam auch zu den gewünschten tiefen Gesprächen. Wie Werner auf der Maur von der Schwyzer Jugendkommission dem «Boten» erklärte, sei diese Art von Prophylaxe bestimmt wirkungsvoller, als nur mit Broschüren oder ähnlichem über die heikle Problematik aufklären zu wollen.

Drogenprävention in Schwyz: Aufklärung vor Abschreckung

Abstinenzorientierte Aufklärung über Drogen an der Oberstufenschule Schwyz

Die Bilanz ist erschreckend, die Thomas Heller, heute vollkommen clean, in seinem Leben mit Drogen gemacht hat. Hautnah, offen, erschreckend und faszinierend zugleich schilderte er den Schwyzer Oberstufenschülern seine Lebensgeschichte und beantwortete ihnen persönliche Fragen.

• VON ERHARD GICK

Das Drogenproblem, davor darf man die Augen auch bei uns auf dem Lande nicht verschliessen, ist auch innerhalb der Gemeinde Schwyz, aber auch in anderen Schwyzer Gemeinden, präsent. «Das ist keine neue Erkenntnis, das wissen wir aufgrund von Erfahrungswerten, aber auch aufgrund von Strafverfahren und Drogendelikten», sagte gestern Edgar Schuler, Gemeinderat und Mitglied der Fürsorgebehörde in Schwyz. Hintergrund des Themas bildet eine Informationsveranstaltung zum Problemkreis Drogen an den Schwyzer Schulen und der Besuch von Thomas Heller vom Verein Drogenberatung «Hautnah». Thun. Die Informationsveranstaltung selbst ist nicht irgendeine trockene Materie, Heller war selbst während Jahren abhängig und hat die Sucht tatsächlich «hautnah» miterlebt.



Thomas Heller schilderte gestern seine Lebensgeschichte in der Hölle der Drogen, Abhängigkeit und der Sucht. Seinen Worten wurde aufmerksam zugehört.

Foto: Erhard Gick

Packend, haarsträubend, offen und faszinierend zugleich

Es ist nicht irgendeine Geschichte, die Thomas Heller den faszinierten und zugleich nachdenklich wirkenden Schülern und Schülerinnen präsentiert. Es ist die Lebensgeschichte eines Menschen, der mit viel Willen und unter grössten Strapazen der Sucht und Drogenkriminalität entkommen ist. «Heute geht es darum, den Schülern zu zeigen, wohin Drogensucht führen kann. Ich

möchte aber auch ihre Eltern für das Problem Sucht sensibilisieren und ihnen aufzeigen, wie sie mit Kindern umzugehen haben, die mit Drogen in Berührung gekommen sind», sagte Thomas Heller gegenüber dem «Boten». Die Erfahrung Drogen und Sucht, wie sie Heller den Schülern aufklärend schildert, ist ernüchternd. Vor allem öffnet sie die Augen und schafft Klarheit über den Sumpf, die Abhängigkeit und die Schwierigkeiten, diesem Milieu wieder zu entfliehen.

Interessant war vor allem der zweite Teil dieser Aufklärungskampagne, in dem die Schüler Thomas Heller mit Fragen bombardierten. Aber auch hier gab der Drogenberater offene und ehrliche, klare Antworten. Prävention ist heute ein wichtiges Instrument, wenn nicht vielleicht das wichtigste überhaupt, um gegen die Drogensucht, auch bei Jugendlichen anzukämpfen. Noch heute Freitag läuft an der Schwyzer Oberstufe das Projekt der Jugendkommission der Gemeinde Schwyz unter dem Titel «Ab-

stinenzorientierte Aufklärung über illegale und legale Drogen». Der Wert und Beachtungsgrad der Veranstaltung sei hoch, liess Werner Auf der Maur, Sekretär der Jugendkommission, anlässlich der Veranstaltung durchblicken.

Öffentlicher Vortrag

Am Dienstag, 3. November, 20.00 Uhr, findet zudem im MythenForum in Schwyz ein öffentlicher Informationsabend zum Thema statt.

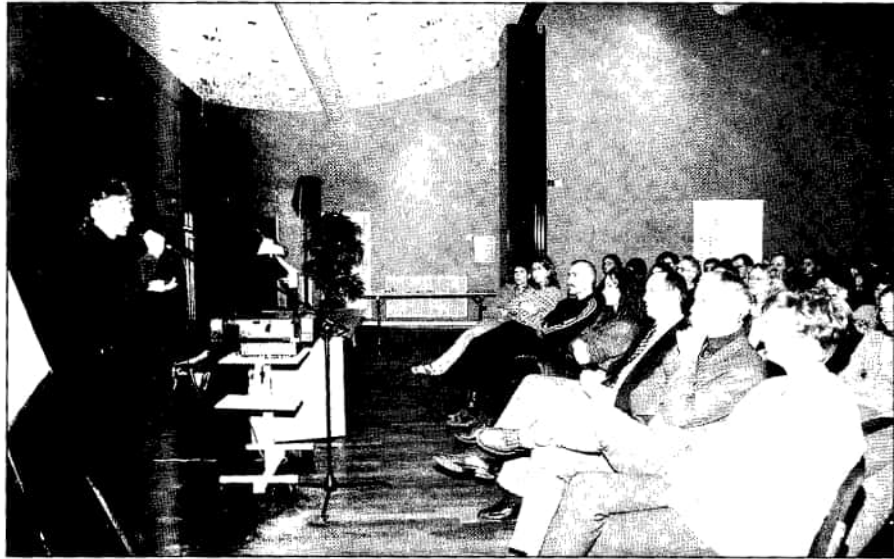
Drogen: Ein Problem, das die Schwyzer Jugend interessiert

Informationsabend über Drogen und Süchte im MythenForum

Der Berner Ex-Drogenabhängige und -Dealer, Thomas Heller, erzählte am vergangenen Dienstag abend hautnah über seine Vergangenheit als Drogensüchtiger. 120 vor allem Jugendliche folgten gespannt den Ausführungen des Referenten.

● VON CHRISTOPH JUD

Die Drogensucht ist ein Problem, das sich nicht nur in den einschlägigen Zentren der Grossstädte abspielt. Oft im Verborgenen geben sich auch in unserer ländlichen Gegend Abhängige dem Drogenkonsum hin. Oftmals junge Menschen, die sich meist unscheinbar im täglichen Leben unter das Volk mischen, können sich nur deshalb so gelöst geben, weil sie ihren täglichen Schub, der ihr Wahrnehmungsverhalten verändert, schon zu sich genommen haben. Damit die Jugendlichen erst gar nicht in Versuchung geraten, «einmal ein bisschen charmloses Gras» zu rauchen und den viel beschriebenen Rausch, der die Probleme des Alltags zum Verschwinden bringt, zu erleben, setzen sich die Helfer des Vereins Prävention Hautnah, Thun,



120 Personen, darunter viele Jugendliche, besuchten das Referat des Ex-Drogenabhängigen, Thomas Heller.

Foto: Christoph Jud

war selber drogensüchtig. Seit 11 Jahren ist er clean. Am vergangenen Dienstag abend lauschten 120 mehrheitlich Jugendliche im MythenForum der Lebensgeschichte des 36jährigen. Heller versicherte, dass es ihm nicht leicht falle, öffentlich über seine Vergangenheit als Drogenabhängiger zu erzählen. Weiter gab er zu bedenken: «Ich kann Euch nicht die allgemeine Lösung gegen die Drogensucht bringen. Die gibt es nicht.»

Drogen als Abwechslung im Alltag

Thomas Heller geriet als 14-jähriger erstmals in Kontakt mit Drogen und kam, bis zu seinem Ausstieg vor 11 Jahren, davon nicht mehr weg. Ihm sei damals alles mühelos gelaufen, er sei ein guter Sekundarschüler gewesen. Von

Drogensucht habe er nicht viel gewusst. Da kam ihm einmal ein Buch, das über die Drogenproblematik erzählt, in die Hände. Und da war es passiert. Er wollte es auch einmal wissen, wie das Befinden nach der Einnahme von Drogen ist. So fing er mit Haschisch an, wohlwissend, dass er es nur einmal probieren, aber sicher nie süchtig davon werden wollte. Diese Situation kam vielen Zuhörerinnen und Zuhörern bekannt vor. Das hatten viele schon gehört, gelesen, oder schlimmstenfalls gar schon erlebt. Es fängt meist damit an, dass man es einmal probieren möchte, wissentlich, dass es bei dem einen Mal bleiben solle. Und meistens bleibt es dann aber nicht beim einen Mal. So auch bei Thomas Heller. Erst genoss er den Haschisch einmal in der Woche, dann bald schon auch unter der Woche und dann schon täglich vor dem Schulgang. Die Probleme fingen

sich beim sympathischen Berner Oberländer, der ohne Tabus offen über seine Sucht erzählte, als Schüler an und endeten erst rund 10 Jahre später, als Erwachsener, Familienvater und Arbeitnehmer. Dazwischen waren Gefängnisaufenthalte, mehrere Besuche von Entzugskuren und immer wieder Kontakte mit Polizei und Richtern, die dunklen Stationen in seinem jungen Leben. Heller wusste seine Lebensgeschichte hautnah zu erzählen. Man konnte sich das Gehörte bildlich vorstellen, als lief ein Film zu Hellers Worten ab.

«Ich bin gegen die kontrollierte Drogenabgabe»

Im zweiten Teil des Abends hatten die Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen. Von dieser Möglichkeit wurde

auch rege Gebrauch gemacht. Thomas Heller gab auch hier ehrliche und tiefgründige Antworten. So auch auf die Frage, was seine Meinung zur kontrollierten Drogenabgabe sei. Heller dazu: «Ich persönlich bin dagegen. Man kann Drogen nicht mit Drogen bekämpfen. Ich selber bin froh, dass mir damals diese Möglichkeit nicht angeboten wurde. Vermutlich würde ich so heute noch täglich meine Dosis Methadon benötigen und wäre heute nicht hier.» Am Schluss dankte Gemeinderat Edgar Schuler, Präsident der Fürsorgebehörde der Gemeinde Schwyz, dem Referenten für seine Ausführungen und meinte: «Wenn wir es mit diesem Vortrag geschafft haben, nur einen Jugendlichen vom Drogenkonsum fern zu halten, dann haben wir schon viel erreicht. Erst recht, wenn wir mehrere von Drogen abhalten konnten.»

Neue Schwyzer Zeitung

5.11.1998 - 2

Ihr Hauptthema, Thomas Heller, war selber drogensüchtig. Seit 11 Jahren ist er clean. Am vergangenen Dienstag abend lauschten 120 mehrheitlich Jugendliche im Mythenforum der Lebensgeschichte des 36jährigen Heller vorsicherte, dass es ihm nicht leicht falle, öffentlich über seine Vorgangenhheit als Drogenabhängiger zu erzählen. Weiter gab er zu bedenken: «Ich kann Euch nicht die allgemeine Lösung gegen die Drogensucht bringen. Die gibt es nicht.»

Drogen als Abwechslung im Alltag

Thomas Heller geriet als 14jähriger erstmals in Kontakt mit Drogen und kam, bis zu seinem Ausstieg vor 11 Jahren, davon nicht mehr weg. Ihm sei damals alles mühelos gelaufen, er sei ein guter Sekundarschüler gewesen. Von

Drogensucht habe er nicht viel gewusst. Da kam ihm einmal ein Buch, das über die Drogenproblematik erzählt, in die Hände. Und da war es passiert. Er wollte es auch einmal wissen, wie das Befinden nach der Einnahme von Drogen ist. So fing er mit Haschisch an, wohlwissend, dass er es nur einmal probieren, aber sicher nie süchtig davon werden wollte. Diese Situation kam vielen Zuhörerinnen und Zuhörern bekannt vor. Das hatten viele schon getötet, gelesen, oder schlimmstenfalls gar schon erlebt. Es fängt meist damit an, dass man es einmal probieren möchte, wissenflich, dass es bei dem einen Mal bleiben solle. Und meistens bleibt es dann aber nicht beim einen Mal. So auch bei Thomas Heller. Erst genoss er den Haschrausch einmal in der Woche, dann bald schon auch unter der Woche und dann schon täglich vor dem Schulgang. Die Probleme fingen

sich beim sympathischen Berner Oberländer, der ohne Tabus offen über seine Sucht erzählte, als Schüler an und endeten erst rund 10 Jahre später, als Erwachsener, Familienvater und Arbeitnehmer. Dazwischen waren Gefängnisaufenthalte, mehrere Besuche von Entzugskuren und immer wieder Kontakte mit Polizei und Richtern, die dunklen Stationen in seinem jungen Leben. Heller wusste seine Lebensgeschichte hautnah zu erzählen. Man konnte sich das Gehörte bildlich vorstellen, als lief ein Film zu Hellers Worten ab.

«Ich bin gegen die kontrollierte Drogenabgabe»

Im zweiten Teil des Abends hatten die Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen. Von dieser Möglichkeit wurde

auch rege Gebrauch gemacht. Thomas Heller gab auch hier ehrliche und tiefgründige Antworten. So auch auf die Frage, was seine Meinung zur kontrollierten Drogenabgabe sei. Heller dazu: «Ich persönlich bin dagegen. Man kann Drogen nicht mit Drogen bekämpfen. Ich selber bin froh, dass mir damals diese Möglichkeit nicht angeboten wurde. Vermutlich würde ich so heute noch täglich meine Dosis Methadon benötigen und wäre heute nicht hier.» Am Schluss dankte Gemeinderat Edgar Schuler, Präsident der Fürsorgebehörde der Gemeinde Schwyz, dem Referenten für seine Ausführungen und meinte: «Wenn wir es mit diesem Vortrag geschafft haben, nur einen Jugendlichen vom Drogenkonsum fern zu halten, dann haben wir schon viel erreicht. Erst recht, wenn wir mehrere von Drogen abhalten konnten.»

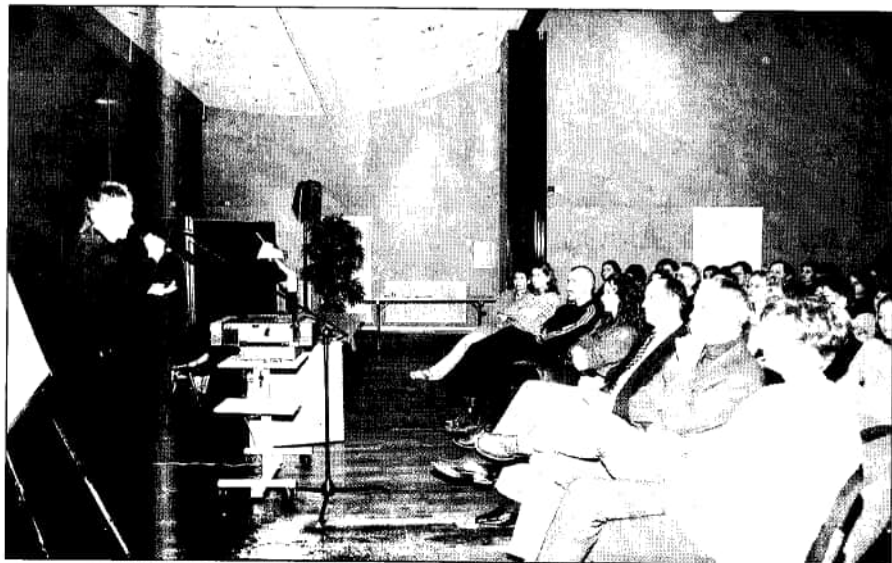
Drogen: Ein Problem, das die Schwyzer Jugend interessiert

Informationsabend über Drogen und Süchte im MythenForum

Der Berner Ex-Drogenabhängige und -Dealer, Thomas Heller, erzählte am vergangenen Dienstag abend hautnah über seine Vergangenheit als Drogensüchtiger. 120 vor allem Jugendliche folgten gespannt den Ausführungen des Referenten.

● VON CHRISTOPH JUD

Die Drogensucht ist ein Problem, das sich nicht nur in den einschlägigen Zentren der Grossstädte abspielt. Oft im Verborgenen geben sich auch in unserer ländlichen Gegend Abhängige dem Drogenkonsum hin. Oftmals junge Menschen, die sich meist unscheinbar im täglichen Leben unter das Volk mischen, können sich nur deshalb so gelöst geben, weil sie ihren täglichen Schub, der ihr Wahrnehmungsverhalten verändert, schon zu sich genommen haben. Damit die Jugendlichen erst gar nicht in Versuchung geraten, einmal ein bisschen «harmloses Gras» zu rauchen und den viel beschriebenen Rausch, der die Probleme des Alltags zum Verschwinden bringt, zu erleben, setzen sich die Helfer des Vereins Prävention Hautnah, Thun, ein.



120 Personen, darunter viele Jugendliche, besuchten das Referat des Ex-Drogenabhängigen, Thomas Heller.

Foto: J. Seebach/STZ

Future News Ibach

Dezember 1998 - 1

Drogen - Nein Danke!

Andrea Suter, Sandra Schuler und
Juliana Schmidt

Am 27. Oktober 1998 besuchte Herr Thomas Heller von der Drogenberatung „Hautnah“ die Abschlussklassen der Bezirksschule Schwyz. Er erzählte von seinem Leben als Drogensüchtiger.

Mit 14 Jahren kam Herr Heller zum ersten Mal in Berührung mit Drogen. Zusammen mit einem guten Kollegen rauchte er das erste Mal Haschisch. Am Anfang rauchte er nur an den Wochenenden, dann dachte er sich: Warum eigentlich nicht alle Tage? So kam er in den Drogenkreislauf. Um sein Gewissen zu beruhigen, redete er sich immer ein, er könne jederzeit mit dem Rauchen von Haschisch aufhören. Drei Jahre ging der Haschischkonsum weiter, ohne dass es seine Eltern bemerkten. Da seine schulischen Leistungen radikal bergab gingen, bemerkte seine damalige Lehrerin, dass etwas nicht stimmen konnte. Sie sprach ihn darauf an, doch Thomas kam nicht aus sich heraus. Er sagte nur, er sei nicht süchtig, und könne ohne weiteres aufhören, wann er wolle. Die Lehrerin liess es dabei beruhen und informierte nicht einmal die Eltern.

Nach drei Jahren hatte er 12.000 Drogen, eine neue Droge auszuprobieren. Er entschied sich für LSD. Die Folgen waren Wahnvorstellungen und Verfolgungswahn. Um die Droge zu bekommen ging er Wochenende für Wochenende nach Zürich, um genau so viel Drogen zu kaufen, dass er sein Bedürfnis stillte; den Rest, den er nicht benötigte, verkaufte er. So begann seine „Karriere“ als Dealer.

Jahre alt war, kam er diesmal vors Gericht und musste nach dem Prozess in die Psychiatrische Klinik.

Nach einiger Zeit in der Klinik spielte er der Justiz vor, dass er nicht mehr drogensüchtig sei. Die Justiz glaubte ihm und erklärte ihn für gesund.

Aussenstehende hatten das Gefühl, es gehe ihm gut und er habe die Sucht überstanden, doch innerlich war er am Boden zerstört.

Kaum entlassen griff er erneut zu Drogen. Während dieser Zeit begegnete er einer früheren Kollegin. Diese Frau heiratete er und hatte mit ihr ein gesundes Kind. Sie war auch drogensüchtig und hat den Ausstieg bis heute nicht geschafft.

Thomas hat sich mit Hilfe des Methadon - Programms aus der Drogensucht befreit und ist seit elf Jahren «clean».

Thomas Heller ist heute HIV-positiv. Als Mitglied des «Verein Drogenberatung Hautnah» besucht er Schuler aus der ganzen Schweiz. Er berichtet von der Drogenproblematik und er hofft damit, dass immer weniger Jugendliche zu der gefährlichen Substanz greifen.

Besonders beeindruckt hat uns, dass Thomas Heller ohne Hemmungen vor fremden Menschen, offen über sein Leben sprechen konnte. Wir konnten ihn alles fragen, und er beantwortete alle Fragen ohne Ausnahme. Es gehört eine Menge Überwindung dazu, aus der Drogensucht zu kommen und ein normales Leben zu führen. Thomas Heller hat es geschafft und ist nun verheiratet und hat eine gesunde Tochter, für die er nun immer da ist.

Wir danken Herrn Thomas Heller herzlich für seinen interessanten Besuch und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute. Wir danken auch der Jugendkommission für die Finanzierung dieser Veranstaltung.

Future News Ibach

Dezember 1998 - 2

Wie zu erwarten stand eines Tages die Polizei vor der Tür. Sie durchsuchten Thomas' Elternhaus und fanden Drogen. Nun stand Thomas zum ersten Mal vor dem Jugendgericht. Endlich begriffen seine Eltern, dass Thomas drogensüchtig ist. Sie wollten Thomas helfen, wussten aber nicht genug über die Drogen, um ihm aus der Sucht zu helfen. Das Jugendgericht verurteilte ihn zu einer Entzugstherapie bei seinen Grosseltern auf der Lenzerheide. Thomas nahm aber genug Drogen auf die Lenzerheide, um nicht in ein Wahnsinnstief zu gelangen.

Nach seinem Aufenthalt bei den Grosseltern fuhr er sofort wieder nach Zürich um Nachschub zu holen. Dabei drehte ihm ein Kollege Heroin an. Von da an konsumierte er nur noch Heroin.

Er zog in eine Wohngemeinschaft nach Zürich.

Weil er nach einiger Zeit seinen Drogenkonsum nicht mehr finanzieren konnte, ging er jedes Wochenende nach Milano um dort billige Drogen einzukaufen. Von den 30g, die er einkaufte, brauchte er 25g für sich selbst. 5g verkaufte er auf dem Schwarzmarkt für 3000 Franken. (In Italien bekam er die 30g für 3000 Franken.)

Sehr lange ging das gut so, bis ihm wieder einmal die Polizei einen Besuch abstattete. Da Thomas nun schon 18



Thomas Heller, Postfach 165, 3603 Thun
Tel.: 033 223 17 81
Fax.: 033 223 17 85
Tel.: 031 971 27 92 (Ueli Gasser)
PC Konto: 34 - 111 111 - 0

Berufsschule des Detailhandels

Jahresbericht 98-99

Hautnah Heller

Ein Drogensüchtiger, der es geschafft hat und jetzt berufsmässig Jugendliche berät, erzählte uns sein Leben, die Hintergründe seiner Drogenkarriere und all sein Elend. Mehrmals hatte er einen Ausweg versucht, lange vergeblich. Er hat uns anhand einer Graphik gezeigt, wie die Gemütsschwankungen beim Durchschnittsmenschen tagsüber variieren. Dann hat er aufgezeigt, wie durch Einwirkung von harten Drogen die "Seligkeitskurve" in die Höhe schnellte, um dann aber um so stärker in die Tiefe zu sinken! So gelingt es den meisten nicht mehr, einen Normalzustand der Seele zu erreichen. Er ist gegen die Freigabe der sogenannten weichen Drogen, weil er sie als Einstieg sieht. Aufgefallen ist mir eine gewisse Härte in seinem Gesicht. Ob dies wohl eine Voraussetzung für das Gelingen des Ausstiegs ist?

Schülerin H3a

Neue Schwyzer Zeitung od. Bote der Urschwyz November 2000

Über den Teufelskreis der Drogen berichtet

Ein ehemaliger Drogenabhängiger betrieb an der Brunner Oberstufe Prävention

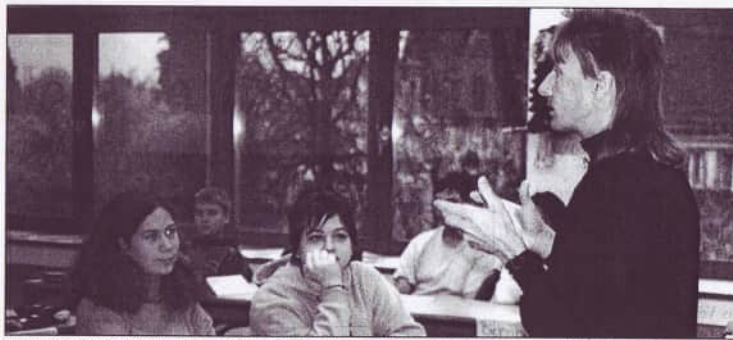
Auch in unserer Region ist die Gesellschaft vor dem Problem der Drogen nicht verschont. Vier Klassen der Oberstufe in Brunnen profitierten diese Woche von einem Präventionsmorgen mit dem Ex-Fixer Thomas Heller.

● VON NICOLE STÖSSEL

Er war zehn Jahre lang im Sumpf der Drogen gefangen, Haschisch, LSD und Heroin waren für ihn keine Fremdworte, und Drogendeal gehörte zu seinem alltäglichen Leben: Thomas Heller aus Thun, ein ehemaliger Drogenabhängiger, welcher zusammen mit einem weiteren Ex-Fixer den Verein «Prävention Hautnah» gegründet hat und nun an Schulen der gesamten Deutschschweiz mit seinem fundierten Wissen Drogenprävention betreibt.

«Das habe ich doch locker im Griff»

Eindrücklich, emotional und zum Nachdenken anregend erzählte Heller den Brunner Oberstufenschülerinnen und -schülern seine Lebensgeschichte



Die Schülerinnen und Schüler der Brunner Oberstufe hörten dem ehemaligen Drogenabhängigen Thomas Heller interessiert zu.

Foto: Nicole Stössel

im Teufelskreis der Drogen. Mit 14 griff der damals gute Schüler nach dem Lesen eines Büchleins über Drogen zum ersten Mal aus Neugier zu einem Joint. Dieses eine Mal führte zu regelmässigem Konsum von Haschisch, welcher ihn mit der Zeit nicht mehr befriedigte. So stiess er weiter auf LSD, bis er dann beim Heroin lan-

dete, dies immer mit der Selbsttäuschung «ich bin gar nicht süchtig, ich kann jederzeit wieder aufhören». Permanenter Verfolgungswahn, Kommunikationsunfähigkeit und Einsamkeit waren die Folge der regelmässigen Konsumation. Da sich Heller die Drogen nicht mehr finanzieren konnte, fing er nach abgebrochener Lehre und

Hilfsarbeiter-Jobs selber zu dealen an. So brachte ihn der Teufelskreis der Drogen vor die Justiz. Er konnte seine Finger nicht von den Drogen lassen und wurde so immer wieder festgenommen, verurteilt und ins Gefängnis gesteckt. Nach dem langen Hin- und Herpendeln zwischen Knast und Drogenszene entschied sich Thomas Hel-

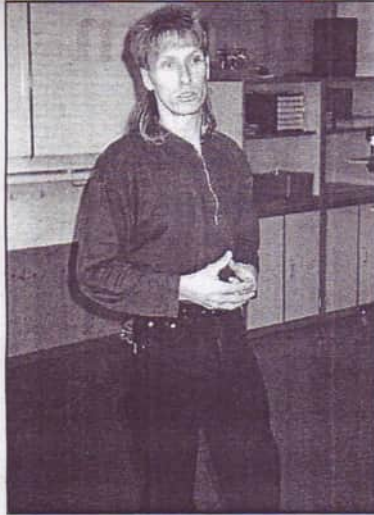
ler zu einem Methadon-Programm, heiratete und sein erstes Kind kam zur Welt. Sauber war er jedoch noch lange nicht, bis er mitbekam, wie seine Kollegen der Szene ihr Kind misshandelten. So gelang ihm wegen seiner eigenen Tochter vor 13 Jahren der Ausstieg.

Offene und ehrliche Antworten

Nach der eindrücklichen und aufklärenden Schilderung seiner Lebensgeschichte war Heller für allfällige Fragen der Oberstufenschülerinnen und -schüler offen. Ehrlich und erfahrungsgeladener beantwortete er diese den interessierten Schülerinnen und Schüler und liess alle aufgetauchten Unsicherheiten im Zusammenhang mit Drogen nicht im Haume stehen. «Prävention kommt vor der Bekämpfung eines Problems im Nachhinein», erklärt Heller, «ich kann den Schülerinnen und Schülern keine Entscheidungen abnehmen, doch ich möchte ihnen vorbeugend und ehrlich den Weg zur Sucht aufzeigen. Sie sollen nicht den gleichen Fehler machen wie ich.» In diesem Sinne verabschiedete sich Thomas Heller von der Klasse, welche sich nach diesem eindrücklichen Unterrichtsblock sicherlich einige Gedanken über den Sumpf der Drogen gemacht haben wird.

Bote der Urschwyz

13.1.2000



Thomas Heller, ehemaliger Fixer, hält am Donnerstag einen Vortrag in Ibach.

Im Sumpf der Drogen gefangen

z. Zu einem interessanten Vortrag kommt es am kommenden Donnerstag, 13. Januar, um 20.00 Uhr in der Aula des Schulhauses Rubiswil in Ibach: Thomas Heller, ein ehemaliger Fixer, spricht über das Thema Sucht, Drogen und AIDS. In ihrem Bericht erzählen Anna Usteri, Stefanie Inderbitzin und Marisa Kretschi von der 3. Sekundarschule über den Vortrag, welchen Thomas Heller bereits im November des vergangenen Jahres vor ihrer Klasse gehalten hatte.

«Thomas Heller besuchte unsere Klasse, um uns von seiner schweren Jugendzeit zu berichten. In der Primarschule galt Thomas Heller als guter Schüler. Doch während der Pubertät wurde ihm der «normale» Alltagstrott zu langweilig, und er begann mit 13 zu rauchen. Als sie in seiner Klasse ein Buch lasen, welches von einem drogenabhängigen Mädchen handelte, reizte es den jungen Thomas, diese Erfahrung zu machen. Zuerst blieb es beim vereinzelt Wochenendjoint, bis er schliesslich täglich Haschisch konsumierte. Seine Schulleistungen sanken rapide. Cannabis hatte bewirkt, dass ihn nichts mehr freute. Die einzige Rettung aus dieser Situation bildete die für ihn neue Droge LSD. Dadurch konnte er in eine neue und viel interessantere Welt eintauchen. Er lebte für sich und grenzte sich von seinen Kollegen ab.

Seine Berufslehre brach er nach kurzer Zeit ab, und er verlor jede Lebensperspektive. LSD genügte ihm schon bald nicht mehr, und so griff er zu Heroin. Er erzählte uns auf eindruckliche Weise, wie er völlig am Boden zerstört war und wie er es dennoch schaffte, dem Drogenelend zu entfliehen.

Seine Lebensgeschichte ist uns unter die Haut gegangen. Es war einfach super, wie Thomas Heller ehrlich und unbefangen über sein Leben berichtete und uns alle Fragen beantwortete. Er hat uns durch seine Erfahrungen mit Drogen gezeigt, wie schnell jemand in diesen Teufelskreis von Drogen geraten kann. Wir glauben, dass solche Vorträge die beste Art von Prävention sind.»

Berner Zeitung

23.2.2000

NIEDERÖNZ

Betroffener sprach über Drogen-Entzug

An einem Informationsabend der Önzler Schulen über Drogenprobleme sprach der ehemalige Drogenabhängige Thomas Heller vom Verein Prävention Hautnah in Thun offen über seine gemachten Erfahrungen. Als ein Glück bezeichnete er, dass er den Entzug erfolgreich überstanden hat. «Es gibt viele Faktoren, die zur Drogensucht führen», betonte Thomas Heller. «Nur einmal ausprobieren, war meine Devise. Doch es blieb nicht dabei.» Er sei immer stärker in die Abhängigkeit geraten, und die Probleme seien immer schlimmer geworden.

Sowohl die Einlieferung in eine psychiatrische Klinik als auch in eine therapeutische Wohngemeinschaft halfen ihm vorerst nichts. Mit viel Kraft, der Methadoneinnahme und verschiedenen Faktoren wie Familie, Glaube, Individualbetreuung einer Vertrauensperson, Eindrücken aus dem Drogenelend gelang es Thomas Heller, die Sucht zu überwinden. Doch die Eingliederung ins normale Leben war nicht leicht. Ein wenig Toleranz der Mitmenschen würde manchmal viel helfen, appellierte Heller an die Zuhörer. *mbn*

Eine Projektwoche zu den Themen Sucht und Genuss

Mit verschiedenen Workshops an der Oberstufe in Mettmenstetten

Diese Woche fand in den ersten Klassen der dreigliedrigen Oberstufe Mettmenstetten eine Projektwoche zum Thema Suchtprävention mit verschiedenen Workshops statt. Vorerst setzten sich die vier Klassen eingehend mit Sucht und Genuss auseinander, hörten sich die Lebensgeschichte des ehemals süchtigen Thomas Heller an und beschäftigten sich in neun Workshops mit verschiedenen Themen der Sucht. Ihre Eindrücke zur Projektwoche stellten sie heute in einer Ausstellung zur Schau.

VON ANDREAS SCHLEGEL

An der Projektwoche zum Thema Sucht an der Oberstufe Mettmenstetten beteiligten sich rund 70 Schülerinnen und Schüler der vier ersten Klassen. Suchtprävention empfiehlt sich bereits in der ersten Klasse der Oberstufe. In der dritten Klasse ist es dazu meist zu spät, weil Schülerinnen und Schüler zu diesem Zeitpunkt bereits mit verschiedenen Genuss- und Suchtmitteln Bekanntschaft gemacht haben. Am Montag, Dienstag und Donnerstag erfahren die Schülerinnen und Schüler der vier ersten Klassen von den Lehrkräften und Fachleuten der Suchtpräventionsstelle Schlieren und der Jugendberatungsstelle Affoltern Wissenswertes zu den Themen Sucht und Genuss, zum Wohlbefinden, zu Suchtsachen und zum Suchtverhalten.

Er glaubte alles im Griff zu haben

In einer zweiten Unterrichtsstunde erzählte Thomas Heller vom Verein Drogenberatung «Hautnah», wie er als 14-jähriger aus Neugier und auf der Flucht vor dem Alltagsstress zuerst zum Nikotin und dann zum Haschisch griff. Da Haschisch bald zu wenig Wirkung zeigte, folgte der Schritt zum LSD. Er sagte sich immer wieder «ich habe alles im Griff». Doch dann brach er die angefangene Lehre ab und kam nicht mehr von den Drogen los. Um den Stoff zu finanzieren, begann er zu dea-



Gestalten von Suchtpräventionsplakaten.



Cooler Getränke ohne Alkohol.

lung für eine fiktive Zigarettenmarke. Wie spricht uns eine solche Werbung an und welche Verbindung schafft sie zum Produkt? Wie macht man Tabakwerbung und wie wird das Zielpublikum angesprochen? Was ist versteckte Werbung beispielsweise im Film?

Als Anschauungsunterricht dienten Zeitschriften mit der darin enthaltenen Werbung, die häufig mit Sex, Luxus und Motorsport für ein Produkt wirbt. Auf diese Weise versuchten die Schülerinnen und Schüler unter der Leitung von Peter Landolt herauszufinden, wie die Werbung sie zu beeinflussen sucht und welche Tricks dazu angewendet werden. Zum Schluss gestalteten sie eine Werbung für ein Produkt, das alle Elemente enthält, die sie im Laufe des Unterrichts kennenlernten.

Suchtpräventionsplakate gestalten

In der Gruppe von Karin Niklaus nah-

mussten lernen, wie man eine Botschaft in einem Plakat vermittelt. Einige von ihnen hatten rasch eine Idee und machten sich an die Arbeit. Andere wiederum suchten nach Vorlagen für ein Sujet. An der Wandtafel hingen einige gute Beispiele von Gruppen des Vortags. Aber selbst bei einer guten Idee ist es schwierig, diese in einem Plakat so umzusetzen, dass die Botschaft ankommt.

Der Gruppendruck

Was bedeutet Gruppendruck? Eine Gruppe beeinflusst den Einzelnen mit seiner Meinung. Alle sagen ja, aber der Einzelne meint eigentlich nein. Warum sagt er trotzdem ja? Ein deutliches Beispiel zeigt die Lebensgeschichte von Thomas Heller. Die Kinder erzählten, warum sie das Thema Gruppendruck ausgewählt hatten und berichteten von eigenen Erfahrungen, als sie von der

Jugendberatungsstellen

Adi Baur von der Jugendberatungsstelle «contact» informierte über die verschiedenen Jugendberatungsstellen und deren Aufgaben und Arbeitsweisen. Ein erster und zweiter Genuss eines Suchtmittels führt oft rasch zu einer Gewohnheit und unversehens ist man Sklave seiner Sucht. Man kann sich selbst helfen oder sich von Drittpersonen helfen lassen. Wer aber hilft, wenn die eigenen Eltern ihre Tochter oder ihren Sohn nicht mehr verstehen, den jungen Menschen alles über den Kopf wächst, Fragen zu Drogen bestehen, man sich an keine Freunde wenden kann und sich nicht verstanden fühlt?

In solchen Situationen kann man sich mit seinen vielen Fragen an die Beratungsstellen wenden, und dies auch ohne die eigenen Eltern oder Lehrpersonen darüber zu informieren. Adi Baur vermittelte einen Überblick zu

kann aber auch Neigungen auslösen, die bisher nicht zum Ausdruck kamen und an die sich der Betroffene nachher nicht erinnern kann.

Musik und Sucht

Ursprünglich war «Musik und Sucht» in der Projektwoche gar nicht vorgesehen, dann fand Lehrer Christian Scheurer, dass die Musik im Leben eines Menschen eine wesentliche Rolle spielt und grossen Einfluss auf seine Gefühlswelt hat. Viele lauschen bis zu fünf Stunden Musik am Tag. Vorerst galt es, in diesem Workshop unsere Beziehung zur Musik etwas genauer unter die Lupe nehmen. Dabei stellten sich die Schülerinnen und Schüler die folgenden Fragen: Wann hören wir wo, wie oft, welche und wie laut Musik? Welchen Einfluss hat Musik auf mein Gemüt, meine Stimmung, meine Kom-

Einmal nicht nach Stundenplan

An der Oberstufe in Brunnen findet dieser Tage eine Projektwoche statt. Dabei können die Schüler ihren Stundenplan weitgehend selbst bestimmen.

VON DANIELA BELLANDI

«Die Schülerinnen und Schüler sollen sich wohl fühlen an unserer Schule», erklärt Sekundarschullehrer Bruno Micheroli. Aus diesem Grund haben ein paar Lehrer zusammen eine Projektwoche für alle Oberstufenschülerinnen und -schüler organisiert. Sie nennen diese Woche «transito», was italienisch ist und «Stell mich auf» bedeutet. Im Zentrum der vielfältigen Angebote stehen der Umgang mit Gewalt, mit Suchtmitteln und ganz allgemeine Lebensfragen sowie Krisenbewältigungen. Dazu wurden Fachleute eingeladen, die mit den Schülern in Workshops arbeiten.

Perfektes Make-up oder Artistik

Einige Workshops müssen von allen Jugendlichen besucht werden. Daneben stehen den Schülern Ateliers offen, die je nach Interesse besucht werden können. Es gibt Gesellschaftsspiele, ein Kino, ein Malatelier, Sportangebote, Massage, Wellness und Beautystudio, ein Make-up Studio, Mandala-Malen, Artistik und ein Lesezimmer. Der Freitag steht als Abschluss dieser Projektwoche ganz im Zeichen des Sports.

Die erste Orientierungsstufe besucht zum Thema Gewaltprävention ein Theaterprojekt, das von Kathrin Brühlhart geleitet wird. «Wir, ihr, ich» heisst es bei Katja Löscher. Karl Truttmann zeigt den Schülern mit Kanak, wie man mit den eigenen Kräften gezielt umgehen kann. Ebenfalls werden den jungen Entspannungstechniken vermittelt. Zum Thema Gewalt wird ein Film gezeigt, der zu einer Diskussion anregen soll.



Nebst Themen, die präventiv auf Gewalt und Suchtgefahr ausgerichtet sind, haben die Schüler eine grosse Auswahl an Workshops, die sie individuell interessieren. Hier geht es um ein perfektes Make-up.

180/133/14 JULI 2002

Schicksal aus erster Hand

Thomas Heller, der schwer drogen-süchtig war und den Entzug geschafft hat, erzählt der zweiten Oberstufe von seinen Erfahrungen.

So können die Schüler von einem Betroffenen aus erster Hand erfahren, was in und rund um einen «junkie» abläuft.

Beat Eberle, der stellvertretende Kommandant der Kantonspolizei Schwyz, klärt die jungen auf, wie der Umgang mit Drogen aus der rechtlichen Sicht aussieht. Weiter gibt es

Meditation und Entspannung sowie Kinesiologie.

Männer-Workshop und Frau sein

Die dritte Oberstufe wurde teilweise nach Geschlechtern getrennt. Da gibt es einen Bodybuildingkurs, einen Männer-Workshop und Gespräche zum Thema Legalisierung von Marihuana. Ebenfalls wird über Sexualität, Verhütung und sexuelle Gewalt gesprochen. Die Mädchen behandeln zusätzlich das Thema Frau sein und nehmen an einem Fusspflege-workshop teil. Gemeinsam wer-

den Rollenspiele inszeniert und auch gleichgeschlechtliche Liebe wird thematisiert.

Lebensnahes Schulerlebnis

Wie Bruno Micheroli als Verantwortlicher für Informationen des Projektes erklärt, sollen die Themen vor allem die emotionale und soziale Ebene der Jugendlichen ansprechen. Es soll für alle ein positives und lebensnahes Schulerlebnis werden und dazu beisteuern, dass die Schüler ihre Eigenverantwortung wahrnehmen.

Hin-sehen oder Weg-schauen

Präventionswoche zum Thema Sucht an der OMS St. Ursula



Thomas Heller: «Ich bin ein junger, gesunder Kerl, mir passiert doch nichts.»

Brig. — eing.) Die vergangene Schulwoche stand für die Schülerinnen und Schüler der Oberwalliser Mittelschule St. Ursula ganz im Zeichen der Suchtprävention. Jugendliche, die keine Drogen nehmen, sollten in ihrem Nein zu Drogen bestärkt werden; Jugendliche, die bereits konsumieren, wurden angehalten, ihr Konsumverhalten kritisch zu überdenken.

In drei Ateliers erhielten die Schülerinnen und Schüler der OMS St. Ursula im Laufe der Woche Gelegenheit, ihr Wissen und ihre Verhaltensweisen rund ums Thema «Sucht und Drogen» zu erweitern und zu überprüfen.

In einem ersten Atelier berichtete Thomas Heller vom «Verein Prävention Hautnah» in Thun von den negativen Erfahrungen, die er als Fixer mit Drogen gemacht hatte. Nachdem er vor 15 Jahren aus der Drogenszene

vor sechs Jahren zur Aufgabe gemacht, seine Erfahrungen über die soziale, gesundheitliche und persönliche Problematik und die damit verbundene Gefühlswelt in die Prävention einzubringen. Sein grosses Wissen über die Schädlichkeit verschiedener Substanzen, deren Wirkungen auf Körper und Psyche, die Toleranzentwicklung, persönliche Veränderungen wie z. B. Urteilsvermögen und Selbsteinschätzung brachte er in lebendiger Art und Weise vor.

«Ich bin jung, mir passiert nichts»

Als 14-Jähriger kam Heller erstmals in Berührung mit Drogen, als er mit einem Kollegen Haschisch konsumierte. Der Reiz war geweckt, die Tendenz zu Suchtverhalten nahm ihren Anfang. Vom Wochenendkonsum ging es über zu täglichem Gebrauch, bald auch schon vor der Schule — der Drogenrott war da. Dann reichte Haschisch nicht mehr, der Griff zu LSD war — trotz des Wissens um die Gefahr — der nächste Schritt.

Kerl, mir passiert doch nichts. Der regelmäßige Konsum stellte sich früh ein und damit auch erste psychische Probleme: Er litt unter Verfolgungswahn und verlor seine besten Kollegen. Seine Einsamkeit trieb ihn dazu Drogen zu verkaufen, damit er wieder Kollegen hatte. Nach drei Monaten brach er eine Lehre als Bäcker-Konditor ab, das einzig Lebenswerte waren die Wochenenden. Als Hilfsarbeiter und mit dem Verkauf von Drogen finanzierte er seine Sucht. Vor dem Konsum von Heroin schreckte Heller zunächst noch zurück, eine Barriere, die er sich selbst gesetzt hatte. Doch nicht lange —, die Versuche, das Gewissen zu beschwichtigen, waren erneut stärker als die Angst vor Heroin. «So wie die, die Heroin süchtigen, bin ich dann nicht. Ich bin nicht süchtig, ich kann jederzeit aufhören, wenn ich will, aber ich will ja nicht Haschisch und LSD haben mich nicht geschadet. Ich habe alle unter Kontrolle.» Der Selbstbetrug führte auch hier in die Abhängigkeit — trotz der Mahnung

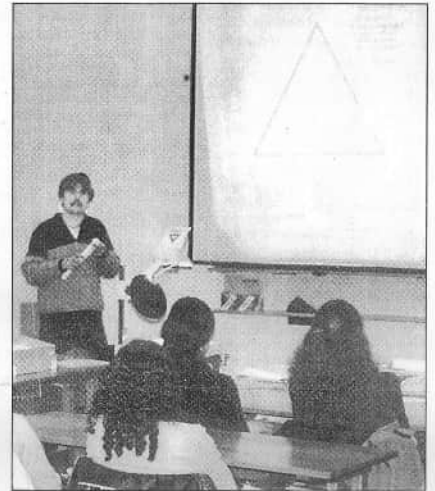
Nach drei Stunden

Ein erstes Vorhaben, mit dem Heroinkonsum aufzuhören, endete nach drei Stunden, da sich bereits psychische Symptome einstellten. Vom Jugendgericht wurde er schliesslich in den psychischen und physischen Entzug geschickt. Vergeblich, ein halbes Jahr später stand wiederum die Polizei vor der Tür, der Richter liess die Wahl, zwei Jahre Gefängnis oder die Einweisung in eine therapeutische Wohngemeinschaft, aus der Heller bereits nach drei Monaten entwich. Einem Gefängnis-aufenthalt folgte erneut der Einstieg in die Drogenszene — sein einziges Bezugssystem mit einem gemeinsamen Interesse, demjenigen, Drogen zu konsumieren. Der Kreislauf mit dem Selbstbetrug setzte wieder ein, die Suchtspirale drehte sich weiter. Gefängnis-aufenthalte und Polizeibesuche häuften sich. Während eines Methadonprogramms gelang es Heller, eine feste Arbeit zu finden, und in dieser Zeit gründete er auch eine Familie.

Heller war deshalb noch längst kein freier Mensch. Die Droge bildete weiterhin einen wichtigen Fixpunkt im Denken. Vor 15 Jahren schaffte er dann endgültig den Absprung. 1995 gründete er mit einem Kollegen den «Verein Prävention Hautnah», der sich zum Ziel setzte, Jugendliche mit den Gefahren des Konsums zu konfrontieren; Jugendliche sollten aus erster Quelle Informationen erhalten. Gleichzeitig wollte er aber auch den Schülerinnen den Raum für Auseinandersetzungen mit dem eigenen Suchtverhalten geben, indem sie Fragen stellen konnten, einen Raum, den die Schülerinnen und Schüler der OMS fleissig nutzten.

Sucht und Drogen

Im zweiten Atelier drehte sich alles um Informationen und Wissen zum Thema Sucht und Drogen. In diesem Rahmen stellten Toni Schmid und Jacqueline Schwyzer die Walliser Liga gegen die Suchtgefahren (LVT) im Überblick vor. Das Angebot der LVT umfasst die drei Bereiche Beratung, Prävention und Dienstleistungen. Sucht entsteht wenn ein



Toni Schmid: Das Angebot der LVT umfasst die drei Bereiche Beratung, Prävention, Dienstleistungen.

Mensch permanent und dauerhaft ausweicht. Jeder suchtkranke Mensch weist eine meist lange Geschichte ausweichenden Verhaltens auf. Dieses kann zu Missbrauch und Gewöhnung und schliesslich in eine Sucht münden. Sucht spielt sich dabei immer in einem Spannungsfeld zwischen Mensch, Umwelt und Suchtmittel ab, wobei in jedem Bereich Risikofaktoren vorhanden sind. So ist etwa das Alter eines der grössten Risiken im Suchtverhalten. Gerade die Jugendlichen sind hier äusserst gefährdet und müssen sich der Risikofaktoren bewusst sein.

Alkohol und Cannabis

Im zweiten Teil ihrer Ausführungen standen dann Alkohol und Cannabis im Vordergrund, also Substanzen, mit denen die Schülerinnen und Schüler wohl am ehesten in ihrem Alltag konfrontiert werden. Mittels eines Fragebogens überprüften die Schülerinnen und Schüler jeweils ihr Wissen, werteten die Ergebnisse in der Klasse aus,

thematisierten Strassenverkehr und Alkohol, aber auch die Auswirkungen des Alkohol- und Cannabiskonsums auf Körper und Psyche. Der Frage «Cannabis als Einstiegsdroge» widmete man sich im abschliessenden Teil. Persönliche Süchte und Sucht-tendenzen reflektierten die Schülerinnen und Schüler im dritten Atelier. Neben Einzel- und Gruppenarbeiten wurde hier vorwiegend mit Fallbeispielen und Rollenspielen gearbeitet. Ein grosses Gewicht legten die Organisatoren dabei auch auf Hilfsmöglichkeiten bei Suchtproblemen. Den Schlusspunkt bildeten die Verhaltensmöglichkeiten, wenn der Verdacht auf Suchtprobleme im persönlichen Umfeld auftaucht. Das verantwortliche Team der Mediatoren der Oberwalliser Mittelschule St. Ursula erhoffte sich durch diesen Anlass, ihren Teil zur Prävention beitragen zu können und Schülerinnen und Schüler zu einem bewussten Umgang mit ihrer Selbstverantwortung hinzuführen.

Er macht Mut zum Nein zu Drogen

Kirchberg Vortrag von Thomas Heller

Dass Haschisch und vor allem auch andere Drogen, wie Heroin, alles andere als harmlos sind, davon konnte Thomas Heller als ehemaliger Drogenabhängiger aus eigener Erfahrung erzählen. Er begann seine «Drogenkarriere» mit Kiffen, und damit begann ein jahrelanger Kampf gegen das Gift.

MARINA SCHWEIZER

Im Reigen der Anlässe, die zur Eröffnung des neuen Kirchgemeindefaals geplant worden sind, war die Reihe an Thomas Heller. «Es braucht schon immer wieder Überwindung, über meine damaligen persönlichen Probleme vor vielen Leuten zu sprechen», begann er seinen Vortrag. «aber es ist mir ein Anliegen, vor allem Jugendliche auf die Gefahren der Drogensucht aufmerksam zu machen». Thomas Heller arbeitet seit ein paar Jahren mit dem Verein «Prävention Hautnah» in Schulen, um immer wieder vor Drogen zu warnen.

Inzwischen ist Thomas Heller Vater von zwei Kindern und lebt seit langem drogenfrei. Er könne zwar keine Patentrezepte erteilen, aber aus hautnaher Lebenserfahrung berichten.

Haschisch, LSD, Heroin...

Als 14-jähriger Sekundarschüler begann er mit dem Haschischrauchen. Obwohl er vorerst noch fast keine Wirkung verspürte, konsumierte er es regelmässig, auch vor und nach der Schule. Die Neugier trieb ihn, LSD zu probieren, davon bekam er Wahnvorstellungen. Er hatte immer das Gefühl, jemand stehe hinter ihm um ihn zu bedrohen. Es kam soweit, dass er mit niemandem mehr normale Gespräche führen konnte, er wurde einsam und verlor alle Kollegen. Das führte ihn zum Dealen, so kam er wieder in Kontakt mit Leuten. Die Lehre als Bäcker-Konditor brach er ab, weil er Mühe hatte, nach dem Drogen-Konsum so früh aus den Federn zu kommen und sich zu konzentrieren. Danach arbeitete er als Hilfsarbeiter, dort bot ihm ein Arbeitskollege Heroin an. Obschon er zuerst ablehnte, trieb ihn die Neugier wiederum zum Probieren der neuen Droge.

immer noch glaubte er, jederzeit aufhören zu können und nicht wirklich süchtig zu sein.

Danach begann eine leidensvolle Zeit mit der Polizei, dem Gericht und diversen Gefängnisaufenthalten. Einmal floh er ins Ausland, wollte mit den Drogen aufhören, doch auch dort gelang es ihm nicht. Abgemagert und körperlich am Ende, weil er zwei Wochen lang vergessen hatte, Nahrung zu sich zu nehmen, kam er zurück und wurde in eine psychiatrische Klinik eingewiesen. Er versuchte auch einen Entzug in einer therapeutischen Wohngemeinschaft zu machen, doch lange hielt er es dort nicht aus. Später stieg er in ein Methadonprogramm ein, zusammen mit seiner Freundin. Während dieser Zeit kam seine Tochter zur Welt, von da an ging es langsam aufwärts. Schrittweise konnte er das Methadon absetzen, seit 15 Jahren lebt er drogenfrei.

Nicht alles dramatisieren

Im Anschluss an die dramatische Lebensgeschichte Thomas Hellers erhielt das Publikum Gelegenheit, Fragen zu stellen. Was denn die Gesellschaft zur Prävention beitragen könne, lautete eine der Fragen und ob er für eine Legalisierung des Cannabis sei. Die Gesellschaft müsse sich kritisch mit dem Drogenproblem befassen, aber nicht gleich alles dramatisieren. Für Kinder und Jugendliche sei es wichtig, ein lebenswertes, liebevolles soziales Umfeld zu haben, um ihre Persönlichkeit stärken zu können.

Er sei auch nicht unbedingt für die Legalisierung des Cannabis, weil auch bei Konsumenten dieser Droge ein süchtiges Verhalten und psychische Abhängigkeit häufig zu finden seien. Viele Jugendliche bekämen durch den Konsum soziale und psychische Probleme und seien dann eher bereit, weitere Drogen auszuprobieren, als Nicht-Konsumenten. Er wolle allen Jugendlichen Mut machen, auch Nein zu dieser Droge zu sagen, denn um fröhlich, zufrieden und selbstsicher zu sein, gebe es weitaus bessere Wege als sich in die Illusion des Drogenrausches zu flüchten.

Der Verein Prävention Hautnah aus Thun steht für Schulveranstaltungen, Elternabende, Informationsanlässe, Mitarbeit bei Projektwochen zur Verfügung. Tel. 033 223 17 81. www.drogenpraevention.ch – hautnah@drogenpraevention.ch

«Mo aunc inagada e lu calel jeu»

Thomas Heller, in anteriur dependent da drogas, ha referiu als scolars da Glion

■ (sb) **Sclariment da drogas han ils scolars dil scolem superior dil Consorzi da scola da Glion e contorn survegniu dacuort digl anteriur dependent da drogas, Thomas Heller.** Duront «l'jamna cumpacta» ha Thomas Heller referiu dalla dependenza. Ils scolars han silsenter giu in tschuat damondas. Thomas Heller ha discussiunau culs scolars dallas experienschas ch'els han gia fatg cun consum e surdiever da drogas. Per ch'els scolars sappien far quei senza tenientschas ha quella discussiun giu luog senza scolasts. Heller presidescha l'unian «Prävention Hautnah» che organischescha projects da prevenziun.

Consumau e vendiu drogas

Thomas Heller ha raquintau aviartamein als scolars co el ei curdaus ella dependenza. Cun 14 onns hagi el fimau per l'emprema gada hasch e sentiu negin

effect. Gl'emprem fagevi el quei mo la fin d'jamna e lu adina pli e pli savens. La veta eri vegnida lungurusa per el, hasch rutschèvi buca pli ed el hagi emprouau la droga LSD. Quella droga hagi el priu regularmeim duront gl'entir di. Quei hagi menau a problems psihics. «Jeu savevel gnanc pli menar in discuors, erel en miu agn mund», raquenta Thomas Heller.

Entras sia dependenza hagi el piars ses collegas. Per vegnir tier daners hagi el entschiet a vender sez drogas. Igl emprendissadi hagi el interrut e silsenter luvrau sco manual.

Ina veta senza senn

El vivevi da fin d'jamna a fin d'jamna e la veta havevi negin senn pli per el. Allura hagi el seschau surmenar da prender heroin. «Quei ci gie mo per ina gada», havevi el detg a sesez. Quels plaid sch-

vi el minga gada cu el empruavi ina nova droga. El eri perschuadius da saver calar sch'el vegli. El hagi farg pliras curas da privaziun, seigi denton adina puspei curdaus anavos ella dependenza. Entras sia dependenza e la vendita da drogas seigi el vegniu avon ils derschaders ed en perschun.

Sia feglia seigi stada il motiv da se-deliberar definitivamein dalla dependenza. Suenter 17 onns dependenza da drogas seigi quei pass reussiu ad el. Quei seigi denton buca la regla. El havevi biabein 50 collegas ella scena e da quels seigien sultamein tschun ussa libers dallas drogas. «Drogas fan buca vegnir cuntents, il tgiert drova dapli e dapli e quei pli e pli savens», di Thomas Heller. Las drogas fetschien buca sesentir bein ed ins crodi adina en ina pli gronda ruosna cura ch'igl effect laschi suenter.



Thomas Heller che ei staus 17 onns dependents da drogas, ha informau ils scolars appartenent dependenza, consum e surdiever da quellas.

FOTO: IL SEARTH

Die Südostschweiz (rätisch)

November 2006 - Teil 1



Thomas Heller ei staus sez profundamein ella scena da drogas. Oz avertescha el scolars, juvenils e geniturs dils prighels dil consum da drogas. FOTO H. HUONDER

Isolaziun, tema e dipendenza

La tiarza reala e secundara da Mustér e las drogas

DA HANS HUONDER / ANR

■ La problematica dallas drogas ei omnipresenta. Emissiuns alla televisiun, referats e discussiuns tematiseschas ils donns che vegnan caschunai digl alcohol e dil heroin, mo era d'aueters mieds enivronts. La tiarza reala e secundara da Mustér ha tematisau quest'jamna las consequenzas dallas drogas. Il referent Thomas Heller ch'ei staus sez ella scena ha declarau allas scolaras ed als scolars con spert ch'ins ei dependents. L'idea dil referat en casa da scola a Mustér ei vegnida dall'Unìun d'ustiers Mustér. La presidenta *Annalisa Giger* ha procurau per il referent: «Nus havein giu la caschun d'udir *Thomas Heller*. Sias expectaziuns han fatg gronda impressiun.» Cumpletau l'informaziun dallas scolaras e dils scolars dalla davosa classa dil scalam superiur ha *Robert Cajacob* digl Uffeci social Surselva. El ha presentau cuertamein la lavur ch'igl uffeci presta. Dapresent s'occupa el da rodund 430 cass ell'entira Surselva. La problematica dallas drogas e digl alcohol ei ina part che pertucca la lavur digl uffeci. L'autra ein las persunas che vivan en pitgiras, seigi per motivs da sanadad ni disoccupaziun. «Nus lein gidar la gliעד. Quei sustegn va dil discuors entochen alla cussegliaziun d'ina tgira ambulonta ni schizun staziunara. Meinsvart meina in cass era tier l'ugadia.» Medemamein presta igl uffeci lavur da prevenziun.

staus trumpaus.» Tonaton eis el daventaus dependents: «Ord quella emprema ga ein ulteriuras gadas suandadas. Igl emprem mo la fin d'jamna, suenter duront l'jamna e lu avon ch'ir a scola. Vonzeivi era il consum da drogas per mei enzatgei regular ed ordinari.» Ei suonda in consum da LSD, Thomas Heller croda pli e pli afuns, vegn tschaffaus da difficultads psichicas. Il discuors cun ils camerats vegn interruts, el daventa solitaris. Per restabilar las relaziuns cun ils collegas entschiva el a vender drogas: «Aschia sesentivel jeu buca pli persuls.» El entschiva igl emprendissadi sco pasterner-conditer, mo interrompa quel gia suenter treis meins: «Ei era gie buca pusseivel dad esser activs entochen vaden ella norg e lu d'entscheiver a luvrar allas treis dalla damaun.»

Il senn per la veta maunca

«Suenter haver interrut igl emprendissadi sundel jeu s'engaschav sco luvrer gidonter. Usa gudignavel jeu buca pli mo 300 francs, mobain 2200 francs. E pli daners per cumprar drogas», di Thomas Heller. El croda pli e pli afuns ella scena, consumescha differentas sorts da drogas, vegn pigliaus dalla polizia e citaus dil derschader da juvenils. Tonaton ha el aunc adina l'impressiun ch'el savessi sedistaccar dallas drogas: «Jeu tertgavel mo quei e cuglienavel cheutras memez.» El fa differentas emprovas da vegnir libers dil consum da drogas, mo tut gida nuot. El setschenta danovamein avon dertgira e lu en perschun. El siemia dalla Sicilia, arriva la

Die Südostschweiz (rätisch)

November 2006 Teil 2

e dils scolars dalla davosa classa dil scolar superior ha Robert Cajacob dilg Uffeci social Surselva. El ha presentau cuogtamein la lavur ch'igl uffeci presta. Dapresent s'occupa el da rodund 430 cass ell'entira Surselva. La problematica dallas drogas e dilg alcohol ei ina part che pertucca la lavur dilg uffeci. L'autra ein las persunas che vivan en pitgiras, seigi per motivs da sanadad ni disoccupaziun. «Nus lein gidar la glieud. Quei sustegn va dil discurs entochen alla cussegliaziun d'ina tgira ambulonta ni schizun staziunara. Meinsvart meina in cass era tier l'ugadia.» Medemamein presta igl uffeci lavur da prevenziun.

Impressiunont cuors da veta

«Cun 14 onns sundel jeu vegnius confruntaus per l'emprema ga en scola cun la problematica dallas drogas. La historia d'ina buoba tematisada en quei connex ha levantau en mei igl interess d'empruar sez co quei seigi cu ins ha consumau drogas», di Thomas Heller. Il referent ch'ei se presentau cun ina fetg buna informaziun tier las scolaras ed ils scolars ei oriunds e habitascha a Thun el cantun Berna. Cheu han sias experienschas cun las drogas entschiet. Sco scolar secundar ha el consumau l'emprema ga hasch: «L'emprema ga hael jeu en sesez sentiü pauc. Jeu sundel

«Sunter haver interrüt igl emprendissadi sundel jeu s'engaschus sco luvrer gidonter. Ussa gudignavel jeu buca pli mo 300 francs, mobein 2200 francs. D'pli daners per cumprar drogas», di Thomas Heller. El croda pli e pli afuns ella scena, consumescha differentas sorts da drogas, vegn pigliaus dalla polizia e citaus dil derschaeder da juvenils. Tonaton ha el aunc adina l'impressiun ch'el savessi sedistaccar dallas drogas: «Jeu tertgavel mo quei e cuglienavel cheutras memez.» El fa differentas emprovas da vegnir libers dil consum da drogas, mo tut gida nuot. El setschenta danovamein avon dertgira e lu en perschun. El siemia dalla Sicilia, arriva la fin finala era leu, mo buc alla riva dalla mar, mobein el marcau, ella scena da drogas. «Leu hael jeu magliau praticamein nuot duront duas jurnias. Miez morts sundel jeu returmaus en Svizra.» Ei suonda ina dimora en ina psichiatria ed in program da metadon. El marida e survegn ina poppa, mo ei suonda il retuorn ellas drogas. Cun 23 onns, pia avon 19 onns, ha el saviu sedistaccar definitivamein dalla scena. Avon entgins onns ha el lu fundau l'Uniuin da prevenziun Hautmah. Sin turnea atras l'entira Svizra orientescha el scolars, juvenils e geniturs davart la problematica e las grevas consequenzas dil consum da drogas.

Ses sbagls duessen esser in signal

Las scolaras ed ils scolars dalla tierza reala e secundara sco era entgins emprendists han discussiunau cun Thomas Heller davart il problem dallas drogas. Els han fatg quei en gruppas da lavur e schizun retschiert la caschun da far libramein discussiun cun el senza la preschientscha da scolastas e scolasts. Las reacziuns d'entginas scolaras ein fetg interessantas:

«Jeu sun stada surstada dall'aviartadad che Thomas Heller ha giu da raquintar quei a nus aschi exact.»

Angela Defflorin

«Il pli impressiunont eis ei stau, cura ch'el ha detg cons daners ch'el ha dau

800 000 francs, quei ch'ei fetg bia daners.»

Romina Pally

«Quei ha fatg bia pli gronda impressiun che sche in che ha sez mai fatg atras zatgei aschia raquintass surlunder.»

Carmien Flepp

«Ses sbagls duessen esser per nus il signal, igl avis da buc ir ella medema dependenza da drogas sco quei ch'el ei ius.»

Gina Spescha

«El ha empriu da ses sbagls e vul buca che nus fetschien ils medems.»

Sabrina Sigler

«Ei drova tenor mei bia curascha da saver star tier quei ch'ins ha fato.»

Gefangen im Teufelskreis der Sucht

Die Suchtberatung und der Verein Hotel-Gastro Davos veranstalteten eine Weiterbildung zum Thema «Alkohol und Drogen»

mc. Was bedeutet es, süchtig zu sein? Auf diese Frage bekamen die Teilnehmer der Weiterbildung zum Thema «Alkohol und Drogen» eine eindruckliche Antwort. Els Suter, Therapeutin bei der Suchtberatung, und der einst drogensüchtige Thomas Heller aus Thun erläuterten über 85 Lehrlinge und 25 Lehrmeistern die Suchtproblematik.

Freitagabend, das Wochenende steht vor der Tür – endlich Zeit, um den Stress der vergangenen Woche ein bisschen vergessen zu können. Ein willkommener Anlass, um mal ein, zwei Gläschen Alkohol zu geniessen. Oft aber bleibt es nicht bei diesen ein, zwei Gläschen, und bald wird die Zunge schwer und die Bewegungen werden fahrig. Alkohol und Drogen haben sich längst zu einem Gesellschaftsproblem entwickelt. Umso wichtiger ist es, Suchtproblemen vorzubeugen und Betroffenen den Ausstieg aus der Sucht zu erleichtern.

Ein schockierendes Warnzeichen

Letzte Woche haben die Suchtberatung und der Verein Hotel-Gastro Davos eine Weiterbildung zum Thema «Alkohol und Drogen» organisiert. Über 85 Lehrlinge aus dem Gastgewerbe nahmen an den ersten

zwei Tagen an dieser informativen Veranstaltung teil. Letzten Mittwoch trafen sich auch rund 25 Lehrmeister im Landratsaal, um mehr über dieses komplexe und erschütternde Thema zu erfahren. «Besonders in der Wintersaison ist der Beruf im Gastgewerbe mit enormem Stress verbunden, der sich mit ein paar Bierchen nach Feierabend wenigstens für einen Moment wegtrinken lässt. Durch diese Belastung im Job ist das Risiko, in ein Suchtverhalten

zu geraten, gross», erklärte Els Suter, ausgebildete Suchttherapeutin. Sie freute sich sehr, dass eine so grosse Gruppe von Lehrmeistern für dieses wichtige Thema Interesse zeige, fügte sie hinzu.

Aber was bedeutet es überhaupt süchtig zu sein? Nur wenige können diese Frage so gut beantworten wie Thomas Heller, der zehn Jahre im Teufelskreis der Drogensucht gefangen war. Während der Weiterbildung erzählte der Thuner den Lehrlingen

und ihren Lehrmeistern von seinem steinigen Lebensweg und setzte so ein eindruckliches und schockierendes Warnzeichen.

Ein Jahrzehnt im Drogensumpf

Als Vierzehnjähriger rauchte er das erste Mal Haschisch, ging zu LSD über und konsumierte dann Heroin. Durch den übermässigen LSD-Konsum bekam Heller schwere psychische Probleme, litt an Verfolgungswahn und wurde unfähig, mit anderen Menschen zu kommunizieren. Nach und nach verlor er all seine Kollegen und fing an zu dealen, um den menschlichen Kontakt wieder herzustellen. Thomas Heller landete vier Mal im Gefängnis, wurde jedoch manchmal dank guter Führung frühzeitig entlassen. Da es ihn aber – kaum clean entlassen – wieder zurück ins Drogenmilieu zog, musste er die Reststrafe doch noch absitzen. Aber Heller meisterte schliesslich das, was kaum ein Drogensüchtiger schafft: Er entkam nach einem Jahrzehnt im Drogensumpf der Suchtspirale und führt nun seit 19 Jahren ein drogenfreies Leben. Seine erste Frau starb an den Folgen des Heroins. So zog er seine beiden Kinder alleine auf. Als Präsident des Vereins «Prävention Hautnah» berät Thomas Heller Betroffene und leistet mit seinen Vorträgen schweizweit Präventions- und Aufklärungsarbeit.

«Es geht uns alle an»

«Einige sagen, dass Prävention so-wieso nichts bringt. Ich aber finde es äusserst wichtig, dass man versucht, Suchtproblemen vorzubeugen. Ein Süchtiger wird zwar immer sagen: «Ich habe kein Problem, die anderen haben eins. Ich könnte jederzeit aufhören, ich will nur nicht.» Trotzdem sollte man immer wieder versuchen, den Süchtigen zu motivieren, endlich aufzuhören, damit eine Veränderung eintritt. Man sollte immer am Ball bleiben und probieren, im Rahmen der Möglichkeiten die Hilfe auszu-schöpfen», meinte Thomas Heller.

Die Lehrmeister wissen, dass das Suchtpotenzial für Angestellte im Gastbereich erhöht ist. Nach seinem bewegenden Referat gab Heller den Anwesenden Gelegenheit, Fragen zu stellen. Diese standen nicht nur im Zusammenhang mit dem Gastroberuf, sondern waren teilweise ganz allgemeiner Art. So konnten die Teilnehmer nach dieser eindrucklichen Weiterbildung ein erweitertes Wissen und hilfreiche Tipps mit nach Hause und in den Betrieb nehmen. «Das angesprochene Thema geht uns alle an. Erzählt weiter, was ihr heute erfahren habt und habt ein Auge auf eure Lehrlinge», legte Marc Demisch, Direktor des Hotels Rinaldi, den Lehrmeistern ans Herz.



Thomas Heller schildert seine Erfahrungen und gibt Tipps.

Foto mc.

Tages Anzeiger

Tages-Anzeiger · Samstag, 2. Februar 2008

«Sogar Mörder geniessen im Gefängnis mehr Achtung als Fixer»

Thomas Heller weiss, was es heisst, ganz unten zu sein: Er war ein Fixer. In Brüttisellen erzählt er von seinem Leben als Drogenabhängiger.

Von **Pascal Witzig**

Wangen-Brüttisellen. – Thomas Hellers Präsenz füllt die Aula des Schulhauses Bruggwiesen. Nicht weil er besonders gross wäre – er misst wohl knapp einen Meter siebzig. Auch ist er mit einer grauen Jeans und einem schwarzen Pullover recht unauffällig gekleidet. Nein, es ist etwas anderes. Vielleicht ist es das Leben, das sein Gesicht gezeichnet hat; seine markanten Augenringe sprechen Bände. Er wirkt authentisch, man glaubt ihm. Und wenn er zu sprechen beginnt, ist da plötzlich diese Lebensenergie. Vielleicht macht auch sie die Ausstrahlung des ehemaligen Drogenabhängigen aus. Der 44-Jährige spricht im Brüttiseller Schulhaus Bruggwiesen, um den versammelten Eltern von seiner Zeit als Drogensüchtiger zu erzählen.

Seit seiner Zeit als Fixer sind zwar zwanzig Jahre vergangen, doch das Thema begleitet ihn noch immer. Um zu verhindern, dass junge Leute ebenfalls abstürzen, engagiert er sich im Verein Prävention Hautnah. «Meine Geschichte beginnt im Alter von 14 Jahren», sagt er. Ein guter Sekundarschüler sei er gewesen. Über Drogen habe er damals nicht viel gewusst, bis er in der Schule eines Tages ein Buch über eine Drogensüchtige las. Im Buch ging es um Heroin – gefährlich sei es. Über die anderen Drogen stand aber nichts Schlechtes, «und so wurde ich neugierig», erklärt er. Bald darauf rauchte er zusammen mit einem Freund seinen ersten Haschisch-Joint. «Zuerst am Wochenende, dann täglich, und dann dachte ich mir, ich könnte ja auch vor der Schule kiffen», erzählt Heller. Die typische Drogenkarriere nahm ihren Lauf: Schon bald stieg er auf härtere Drogen wie LSD um.

Es kam die Zeit, eine Lehrstelle zu suchen. Sein Berufsberater riet ihm, eine Lehre als Kaufmann zu absolvieren. Doch Heller, der bei diesem Gespräch unter dem Einfluss von Drogen stand, habe den Berufsberater ausgelacht. Er wurde Bäcker-Konditor – für drei Monate. Er schmiss die Lehre, weil er unter dem täglichen Einfluss von Drogen kaum aus dem Bett kam.

Auf direktem Weg in die Gosse

Schon bald betrat er die nächste Stufe auf der Drogenkarriereleiter: Heroin. Zuerst habe er es nur ausprobieren wollen. Dann noch einmal. Und noch einmal. «Ich bin ja nicht süchtig, ich kann jederzeit aufhören, falls ich will, aber ich will ja nicht», habe er sich selbst immer wieder angelogen. «Bis eines Tages die Polizei vor dem Haus stand.» Der Jugendrichter ermahnte ihn. Dass er etwas ändern muss, habe er nicht kapiert, sondern stattdessen weiterhin hart an seiner «Karriere» gearbeitet, bis der Tag kam, an dem er im Gefängnis landete. «Im Gefängnis bist du als Fixer das Letzte», sagt er nachdenklich. «Sogar Mörder geniessen mehr Achtung als ein kaputter Fixer.»

Er sei damals auf dem besten Weg gewesen, direkt in der Gosse zu landen. Erst ein Schlüsselerlebnis habe ihn wieder auf den rechten Weg gebracht: Nachdem er Vater einer Tochter geworden war, wollte er sie nicht in einem Umfeld aufwachsen sehen, in dem Drogen die Hauptrolle spielen. Er stieg auf Methadon um, setzte dieses langsam ab und fand im christlichen Glauben Halt.

Im zweiten Teil des Abends können die anwesenden Eltern Fragen an Heller stellen. Das Interesse ist gross. Eine Frage davon betrifft die Legalisierung von Cannabis. Zur Verwunderung mancher wird Heller sehr deutlich: «Ich bin entschieden dagegen.» Er erklärt, dass die Verfügbarkeit einer Droge grosse Probleme schaffe, und verweist dabei auf die Folgen, welche die «legalen Drogen» mit sich gebracht haben: 150 000 Alkoholiker und jährlich 8000 Tote als Folge des Nikotinkonsums.

Jugendliche schreien nach Grenzen

Thomas Heller macht «Prävention hautnah» mit den Eltern der Oberstufenschüler

Vor rund einem Monat hatte der ehemalige Fixer Thomas Heller mit den Kindern über das Thema Drogen gesprochen. An diesem Mittwochabend war er gekommen, um auch mit den Eltern über Drogenprävention zu reden.

BARBARA GASSLER

«Unsere Jugendlichen werden mit einer Welt konfrontiert, die nicht ganz real ist», eröffnete der stellvertretende Schulleiter Herbert Mani den Abend und spielte damit auf die Tatsache an, dass sich Menschen in den Ferien halt mehr erlauben als im Alltag. Deshalb müsse man eine Problematik früh erkennen und die Jugendlichen direkt damit konfrontieren, übernahm Thomas Heller. «Drogenprävention muss im Alltag gelebt werden, darum müssen die Eltern in meine Arbeit mit einbezogen werden», erklärte er den Grund seines Kommens. Wie schon den Schülern vor einem Monat erzählte er dann den Eltern seine Lebensgeschichte als Drogenkonsument, die auch mit inzwischen zwanzig Jahren Abstand nichts von ihrer Eindringlichkeit und ihrer Brisanz verloren hat.

Totaler Kommunikationszusammenbruch

Nach einer kurzen Verschnaufpause hatten dann die Eltern Gelegenheit, ihre Fragen loszuwerden. In der daraus resultierenden Diskussion gab Thomas Heller den Erziehenden einige merkwürdige Sätze mit. So antwortete er auf die Frage, was er in seiner Sucht denn gesucht habe: «Ich habe das Leben gesucht und den Absturz gefunden.» Warum es denn dreieinhalb Jahre gedauert habe, bis sein Vater von seiner Sucht erfahren habe, wollte jemand anderes wissen. «Es gab einen totalen Kommunika-



Der stellvertretende Schulleiter Herbert Mani (l.) im Gespräch mit Thomas Heller.

Foto bg

tionszusammenbruch», antwortete Thomas Heller und legte den Eltern ans Herz, das Gespräch immer aufrechtzuerhalten. «Jugendliche in der Clique sind immer top, trotzdem brauchen sie aber noch die Nestwärme», sagte er. Natürlich kam auch die Frage nach der am meisten verbreiteten Droge, dem Alkohol. Schnell war man sich hier einig, dass Jugendliche viel zu einfach an Alkohol kämen. Und auch die legal erhältliche Nikotinbombe Snus wurde thematisiert.

Keine Freigabe von Cannabis

In der Diskussion sprach sich der ehemalige Fixer aber ganz klar gegen eine Legalisation des Cannabiskonsums aus. Für ihn ist Gras keineswegs der harmlose Freizeitbegleiter,

als das es gerne dargestellt wird. Ausser den bekannten Wirkungen von Leistungsabfall und Selbstüberschätzung beschreibt er als Hauptproblem, dass jede Sucht irgendwann langweilig sei und dann der nächste Reiz gesucht werde. «Wenn wir schon so viel Mühe haben, den Jugendschutz beim Alkohol und beim Nikotin durchzusetzen, wie soll es denn beim Haschisch möglich sein?», fragte er in die Runde. «Jugendliche wollen keine illegalen Drogen. Aber sie beobachten die Gesellschaft sehr genau und sind verwirrt über die Diskussion über eine mögliche Freigabe. Sie orientieren sich an Vorbildern und haben oft zu wenige Grenzen», fasste Thomas Heller den Zwiespalt zusammen. Seine Beobachtung ist, dass bei

Schülern, die in der ersten Oberstufe bereits Kontakt mit Suchtmitteln hatten, sich dieses Verhalten innert Jahresfrist verschlimmert. «Diese Jugendlichen schreien förmlich nach Grenzen», konstatierte er und erinnerte daran, wie wichtig das soziale Umfeld in der Drogenprävention sei.

Solange die Umgebung zu Drogen klar Nein sage, könne ein junger Mensch auch in einer schwierigen Situation suchtfrei bleiben. Darum legte er den Eltern noch einmal ans Herz: «Sie helfen Ihrem Kind am meisten, wenn Sie seine Persönlichkeit stärken und für ein gefestigtes soziales Umfeld sorgen.» Als letzten Satz gab er den Vätern und Müttern noch das Folgende mit: «Reden Sie mit Ihren Kindern darüber!»

Aus den Klauen der Sucht

Thomas Heller sank in der Drogenspirale immer tiefer. Bis er auf den richtigen Weg zurückfand, verging sein halbes Leben.

Von **Nathalie Dubler**

Wetzikon. – Weil er früher selbst LSD, Kokain und Heroin konsumiert hat und die Folgen davon kennt, will Thomas Heller Jugendliche darüber aufklären, was es heisst, drogenabhängig zu sein. Vor kurzem besuchte er die Unterstufenklassen der Kantonschule in Wetzikon.

Schwieriger Ausstieg

Bereits mit 14 Jahren kam Heller durch seinen Freundeskreis mit Suchtmitteln in Kontakt. Damals weckte ein Buch, in welchem die Drogen «verharmlost wurden» und wo auch illegale Drogen behandelt wurden, seine Neugier. Er wollte alles selber ausprobieren, beispielsweise LSD. 17-jährig begann er, harte Drogen wie Kokain und Heroin zu konsumieren. Doch er benötigte immer mehr Geld, um diese finanzieren zu können – so begann er zu dealen. Ständig wollte er aus dem Drogenumfeld aussteigen und neu beginnen. «Ich merkte, dass ich kein richtiges Ziel mehr vor Augen hatte.» Der Ausstieg gelang ihm nicht.

Weil er nicht genügend Informationen über die Folgen des Drogenkonsums gehabt habe, sei er seine Probleme nicht richtig angegangen, sagt Heller heute. «So zog mich meine Sucht immer wieder ins Drogenumfeld zurück.» Sich selbst habe er immer wieder vorgegaukelt: «Ich bin nicht süchtig wenn ich will,

kann ich aufhören, aber ich will ja nicht.» Schliesslich musste er wegen des Dealens ins Gefängnis – und bei diesem einem Mal blieb es nicht. Später habe er es mit einem



BILD TA ARCHIV

Dreckige Spritzen und ein Leben im Milieu: Thomas Heller spricht aus eigenen Erfahrung.

Methodon-Programm versucht, welches als Therapie wirken sollte. «Ich wollte nicht länger als Fixer im Gefängnis bleiben, ich wollte raus aus dem Milieu.»

Im Alter von 23 Jahren gebar seine Frau, die er im Drogenumfeld kennen gelernt hatte, eine Tochter. Dieses Ereignis verhalf Heller zum definitiven Bruch mit den Drogen. Es gab ihm genügend Kraft zum Ausstieg.

Bereits damals spielte er mit dem Gedanken, in einer Drogenpräventionsstelle zu arbeiten. Er wollte den Menschen die Informationen über Drogen vermitteln, die er selbst zuvor nicht gehabt habe. Sein Ziel, in der Drogenprävention tätig zu sein, verlor

Heller nie aus den Augen. Seine Freunde empfahlen ihm aber, in der «normalen» Arbeitswelt einen Beruf zu suchen und dort Fuss zu fassen. Er befolgte diesen Rat. Als ihm jedoch gekündigt wurde, entschloss er sich, doch noch in der Drogenprävention einzusteigen.

Zweiter Anlauf erfolgreich

Sein erster Kollege in der Suchtpräventionsstelle Bern starb an Aids, als Heller 32 Jahre alt war – die damalige Stelle in Bern wurde darauf aufgelöst. Heller wollte jedoch nicht aufgeben. 1985 tat er sich mit einem anderen Kollegen zusammen und gründete die Präventionsstelle in Thun, in der er bis heute tätig ist.

Durch Besuche in verschiedenen Schulen bringt Heller den Jugendlichen seine Erfahrungen näher, und er steht für Fragen zur Verfügung. «An meiner Überzeugung, damit das Richtige zu tun,

habe ich nie gezweifelt.» Er habe sehr viele begeisterte Rückmeldungen erhalten.

Jeder muss selbst entscheiden

Das Wichtigste ist für Heller die Aufklärungsarbeit. Er möchte dabei nicht in das Leben der Jugendlichen eingreifen, sondern ihnen die Probleme, die durch den Drogenkonsum entstehen, aufzeigen. «Die Jugendlichen sollen selbst überzeugt sein, dass der Umgang mit den Drogen nicht nur spassig ist und dass die Drogen vielleicht auch nicht immer das sind, was sie sich darunter vorgestellt haben.» Heller nutzt die Schulbesuche in verschiedensten Klassen dafür, den Schülern genügend Informationen über ein Leben mit Drogen geben zu können. «Damit soll jeder Einzelne seine Entscheidungen mit genügend Wissen über Drogen treffen können und wissen, worauf er sich einlässt.»



Thomas Heller.

Die Südostschweiz

April 2010

REGION

DIE SÜDOSTSCHWEIZ | DONNEI

«Nur noch ein einziges Mal»

Am eigenen Leib erlebte Thomas Heller während Jahren alles, was zu einer Drogenkarriere dazu gehört. Am Elternabend der Oberstufe Schmerikon vermittelte er die Erfahrungen zwischen Einstieg in und Ausstieg aus der Sucht.

Von Renate Ammann

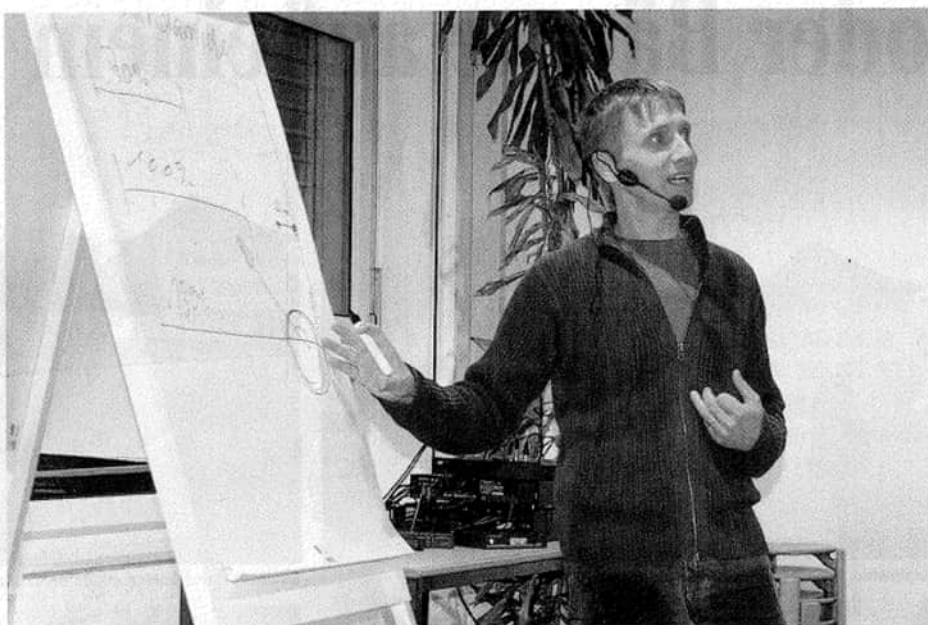
Schmerikon. – «Anfänglich war es Neugierde und das Warten auf ein Aha-Erlebnis», dreht Thomas Heller das Rad der Zeit in seine Jugend zurück. Er sei ein guter Schüler gewesen, allerdings ohne grossen Wissensstand über Drogen. Das Buch über Drogenabhängige, das sein damaliger Lehrer den 14-Jährigen zur Prävention in die Hand drückte, sei für ihn ein spannender Roman gewesen und gleichzeitig Auslöser, in dieses Unbekannte einzutauchen.

Eingetaucht in diese wirklich wie ein schlechter Roman klingenden ersten Aussagen von Heller sind zu diesem Zeitpunkt bereits die zahlreich erschienen Eltern von Oberstufenschülern. In der Aula des Oberstufenschulhauses herrscht absolute Stille.

Mehr Geld – mehr Drogen

Bei den ersten Versuchen mit Hasch habe er gar nichts gespürt, erzählt Heller. Von diesem Moment an habe er jede Gelegenheit genutzt, nicht nur mit Freunden Drogen zu nehmen, sondern auch solche zu verkaufen. Die psychischen Probleme liessen nicht lange auf sich warten und nach und nach hätten sich Freunde von ihm abgewendet. «Kontakte pflegte ich ausschliesslich zum Drogenmilieu», das sei zwar nicht lustig gewesen, aber er sei auch nicht alleine gewesen.

Eine Lehre als kaufmännischer Angestellter und Bäcker-Konditor habe er abgebrochen. «Als Stift verdiente ich 300, als Hilfsarbeiter 2000 Franken, das gab wesentlich mehr Drogen.» Einzig lebenswert seien für ihn



Offene Aussagen: Die Schilderungen von Thomas Heller über seine Zeit in der Drogenszene erzeugen bei den Zuhörern Hühnerhaut. Bild Renate Ammann

die freien Wochenenden in Zürich gewesen. Trotz des Elends vor Augen habe er sich eingeredet, nicht so zu sein. «Ich kann jederzeit aufhören, wenn ich will, aber ich wollte nicht.» Noch ein einziges Mal, sei immer seine Devise gewesen, denn Probleme hätten nur die anderen gehabt, er niemals.

Ausstieg geschafft

Der totale Absturz mit Einweisung in die Psychiatrie und diversen Gefängnisaufenthalten war förmlich vorprogrammiert. «Bei jeder Entlassung musste ich feststellen, dass ich nur Drogenabhängige kenne», hält er fest. Mit dem Einstieg in ein Methadonprogramm und der Gründung einer eigenen Familie schaffte Heller dann doch

noch den Ausstieg und lebt seit 23 Jahren drogenfrei.

Mit «gleich gesinnten» Kollegen gründete er 1995 den Verein «Prävention hautnah». Aus der Perspektive des persönlich Betroffenen setzen sich Heller und sein Team für eine politisch und konfessionell unabhängige Aufklärung zu Drogenfragen ein. So auch mit Schülern der gesamten Oberstufe Schmerikon. «Die Jugendlichen haben sich intensiv mit der Thematik auseinandergesetzt», freut sich Heller über die just zurückliegenden Projektstage.

Faktoren der Sucht

Aber auch den Eltern brennt die eine oder andere Frage zur Suchtpräventi-

on unter den Nägeln. «Ein allgemeines gültiges Rezept gibt es nicht, doch wenn Eltern genau Bescheid wissen, können sie die Auswirkungen des Suchtpotentials einer Droge wesentlich besser vermitteln», so Heller. Er rät zu einer nicht übertriebenen autoritären Erziehung mit klaren Grenzen und Konsequenzen bei Überschreitungen.

«Sucht entsteht aus Mangel an Selbstbewusstsein sowie aus durchaus beeinflussbaren sozialen Kontakten. Wenn Eltern, Schule, Beratungsstellen, Polizei und Kirche alle an einem Strick ziehen, könnten wesentlich weniger Jugendliche mit der Suchtproblematik konfrontiert werden», zieht Heller das Fazit.

Lyceum Alpinum Zuoz

Nr.1 April 2010

12



Schule & Internat

«Nur noch ein Mal...» – Drogenprävention hautnah

Am Mittwoch, 20. Januar 2010 versammelten sich die Unterstufenklassen zu einem Drogenpräventionsanlass mit dem Verein Prävention Hautnah. Der Referent Thomas Heller weiss als ehemaliger Fixer, wovon er spricht: seine eigene Geschichte nahm ihren Anfang mit 14 Jahren, als er aus Neugier begann, Haschisch zu rauchen.



Heller schilderte seine eindrückliche und schockierende Drogenkarriere und erklärte, wie er in die Sucht hineinschlitterte und nicht mehr herausfand. Wie man so dramatisch abstürzen und sein ganzes Leben den Drogen unterordnen kann, bewegte und beeindruckte die Schülerinnen und Schüler tief.

Als Schlüsselmoment im Suchtverhalten nannte Heller das berühmt-berüchtigte «nur noch ein Mal». Nur noch einmal rauchen, nur noch einmal Heroin spritzen, bevor man mit den Drogen aufhört. Man könnte ja aufhören, aber

man will gar nicht. Sucht? Ich? Nie! Genau so geriet er selber immer tiefer in die Suchtspirale hinein.

DEN AUSSTIEG SCHAFFEN

Thomas Heller beantwortete sehr offen alle ihm gestellten Fragen zum Drogenkonsum und zu seinem Leben. Ob er in seinen 22 drogenfreien Jahren je wieder die Versuchung verspürt habe, Drogen zu konsumieren? Dies beantwortete er mit nein, fügte jedoch hinzu, dass von 50 Leuten seines ehemaligen Freundeskreises aus der Drogenszene 10 Prozent den Ausstieg teilweise geschafft hätten, die übrigen aber entweder an den Folgen der Drogen gestorben oder immer noch in der Szene tätig seien. Nur er habe den Ausstieg so richtig geschafft, leide aber heute selber an den Folgen der Infektion mit dem HIV-Virus und Hepatitis C.

In der abschliessenden Stunde befassten sich die Klassen mit dem Nikotinkonsum, der jedes Jahr von allen Drogen die meisten Todesopfer fordert. Jährlich 8'000 Tote als Folge des Nikotinkonsums und 150'000 Alkoholiker sind die schockierenden Folgen der frei verfügbaren «legalen» Drogen. Thomas Heller zeigte auf, dass man schon mit der ersten Zigarette Sucht gefährdet ist.

ES MUSS NICHT SO WEIT KOMMEN

Thomas Heller ist es auf beeindruckende Weise gelungen, während der drei Lektionen Suchtprävention die Aufmerksamkeit und den Respekt der involvierten Klassen zu erlangen. Mit seiner offenen, authentischen Art und der starken Ausstrahlung konnte er den Schülerinnen und Schülern sehr eindrücklich vor Augen führen, wie der Drogenkonsum jemanden sowohl psychisch wie auch physisch zerstören kann. Darum: Prävention hautnah – es muss nicht so weit kommen!

Nicolas Sommer und Martin Camichel, M3

Schockierend und trotzdem faszinierend war die krasse Lebensgeschichte von Thomas Heller. Man muss nicht unbedingt Probleme haben, kein «Strassenpenner» sein, um mit dem Konsum von Drogen anzufangen. Es ist die Neugier, die in jedem von uns steckt, das Verlangen nach dem einen Mal, nur einmal und dann nie wieder.

Thomas Heller war erst 14 Jahre alt, zuerst war es «nur» Haschisch, aber das Verlangen nach etwas Stärkerem zog ihn mehr und mehr in die illegale Drogenszene. Er lebte in einer anderen Welt, alleine, nicht ahnend, dass er seine Selbstkontrolle schon längst nicht mehr besass. Und so fing das Dealen an, er verkaufte nun illegal Drogen und kam dadurch auch ins Gefängnis. Thomas Heller hat seit 22 Jahren ein neues Leben. Nach einem langen, harten Weg, auf dem er ein paar Mal dem Tod in die Augen schaute, hat er es geschafft, aus seiner Drogensucht heraus zu kommen.

Thomas Heller hat uns gezeigt, was es heisst, schwer drogen-süchtig zu sein, und wie man sich selber zerstört. Doch er hat uns nicht gesagt: «Nehmt nie Drogen!», sondern hat uns aufgezeigt, dass die Entscheidung bei uns liegt. Jeder muss selber erkennen, wo seine Grenzen liegen und wie weit er gehen kann und will.

Isabelle Sommer, M1

14 - das Einstiegsalter für Drogen

Prävention für Schüler und Eltern ist wichtig - Informationsabend an der Schule Stein

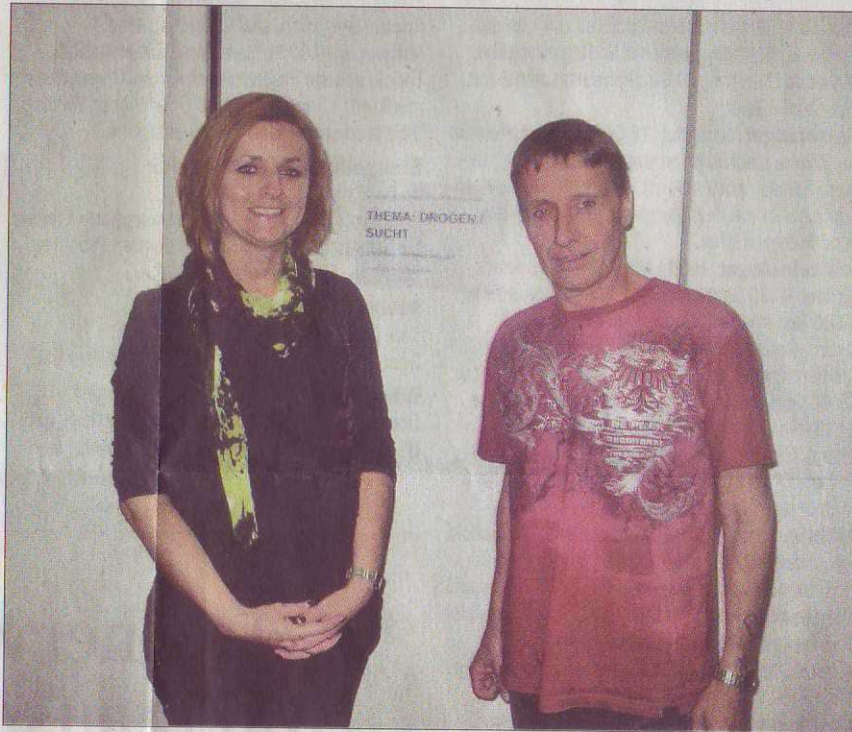
Thomas Heller vom Verein Prävention Hautnah, Thun, überzeugte in der Schule Stein sowohl die Schülerinnen und Schüler der Oberstufe als auch an einem abendlichen Informationsabend die Eltern, die im Anschluss an einen Elternabend Gelegenheit hatten, sich ausführlich zum Thema Drogen zu informieren und auch Fragen zu stellen.

HILDEGARD BRUNNER

Begrüsst wurden der Referent und die interessierten Eltern durch die Sozialarbeiterin der Schule, Katharina Hundeck-Boudali. Thomas Heller überzeugte nicht nur durch Fachwissen. Er erschien bei allen glaubwürdig durch seine persönliche Lebensgeschichte, war er doch in seiner Jugendzeit selber drogenabhängig und sogar im Gefängnis. Heute arbeitet er für den Verein Prävention Hautnah, der von zwei ehemaligen Drogenabhängigen gegründet wurde. Jährlich würden zirka 130 Veranstaltungen in Schulen, Pfarreien, Firmen und interessierten Institutionen durchgeführt. Wichtig sei primär eine sachliche Information. Die Jugendlichen müssten wissen, auf was sie sich einlassen. Es bringe nichts, Eltern und betroffene Jugendliche auszugrenzen. Man müsse aufzeigen, wo und wie man Hilfe bekommen kann.

Vom «Kiffen im Kollegenkreis» bis ins Gefängnis

Thomas Heller erzählte zuerst, wie er als 14-jähriger Jugendlicher sich von Kolle-



Sozialarbeiterin Katharina Hundeck-Boudali und Referent Thomas Heller vom Verein Prävention Hautnah, Thun
Foto: Hildegard Brunner

gen überreden liess, doch einmal Marihuana auszuprobieren. Es sei eine Tatsache, dass viele süchtige Jugendliche gar nicht genügend Geld hätten, um Drogen zu kaufen. So finanzierten sie ihre Sucht durch den Verkauf von Drogen. Das bedeutet, dass man Kollegen überredet, einmal Marihuana zu probieren. Aus eigener Erfahrung könne er sagen, dass man

glaube, man könne, sofern man nur wolle, jederzeit wieder aufhören. Das ist jedoch nicht der Fall. Oft geht es sogar schnell vom Ausprobieren aus Neugier zum Süchtigwerden. Meist folgen später so genannte «härtere Drogen» und man lande bei Heroin. Viele beginnen auch mit Zigaretten rauchen und Alkohol, ohne sich bewusst zu sein, dass auch

dies der Beginn sein kann für eine lebenslängliche Abhängigkeit mit gesundheitlichen Folgen. Verbote und allzu autoritäre Erziehung nützten meist wenig. Es brauche Nestwärme und gegenseitiges Vertrauen. Die Jugendlichen wollen nicht Aussenseiter sein.

Die beeindruckende Lebensgeschichte von Thomas Heller ist nicht einmalig, sondern viele Jugendliche erleben Ähnliches. Viele Eltern hätten in der Zeit der Pubertät weniger persönlichen Kontakt zu den Jugendlichen. Es ist ja auch die Zeit des Sich-Lösens von den Eltern, und viele Erwachsene hätten viel zu wenig Informationen über Drogen wie Marihuana, Haschisch, Thaistäbchen, Kokain und Heroin sowie die so genannten Designerdrogen wie Ecstasy und die Langzeitfolgen. Auch die Ersatzdroge Methadon, die von der Medizin abgegeben wird an solche, die aussteigen wollen, kann süchtig machen.

Im Anschluss an den informativen Vortrag hatten die Eltern Gelegenheit, persönliche Fragen zu stellen, wovon ausführlich Gebrauch gemacht wurde. Eine wichtige Frage war: «Wie kann man die ersten Anzeichen einer Drogensucht bei einem Jugendlichen erkennen?» Alarmzeichen können «gerötete Augen» sein, aber auch ein Wechsel im bisherigen Freundeskreis und natürlich ein erhöhter Geldbedarf, denn Drogen kosten.

Die Teilnehmenden erhielten auch ein kleines Büchlein mit dem Titel «Drogen-Info kurz und bündig» sowie die Telefonnummer des Vereins Prävention Hautnah, Tel. 033 223 17 81.

Aufklärungsarbeit eines Ex-Süchtigen

Stein Thomas Heller orientierte an der Schule über Drogen, Präventionsmöglichkeiten und Alarmsignale. Da er selber als Jugendlicher abhängig gewesen war, sprach er aus eigener Erfahrung.

VON HILDEGARD BRUNNER

Thomas Heller vom Verein Prävention Hautnah, Thun, überzeugte in der Schule Stein sowohl die Schüler der Oberstufe als auch die Eltern am Informationsabend. Im Anschluss an einen Elternabend hatten diese nämlich Gelegenheit, sich ausführlich zum Thema Drogen zu informieren. Begrüsst wurden der Referent und die Eltern durch

die Sozialarbeiterin der Schule Katharina Hundeck-Boudali. Thomas Heller ist glaubwürdig durch seine persönliche Lebensgeschichte, war er doch in seiner Jugendzeit selber drogenabhängig und war sogar im Gefängnis. Heute arbeitet er für den Verein Prävention Hautnah, der von zwei ehemaligen Drogenabhängigen gegründet wurde.

Jährlich werden rund 130 Veranstaltungen in Schulen, Pfarreien, Firmen und interessierten Institutionen durchgeführt. Wichtig sei primär eine sachliche Information. Die Jugendlichen müssten wissen, auf was sie sich einlassen. Es bringe nichts, Eltern und betroffene Jugendliche auszugrenzen. Man müsse aufzeigen, wo und wie man Hilfe bekommen kann, so Heller.

Thomas Heller erzählte zuerst, wie er als 14-jähriger Jugendlicher sich von Kollegen überreden liess, doch einmal

Marihuana auszuprobieren. Es sei eine Tatsache, dass viele süchtige Jugendliche nicht genügend Geld hätten, um Drogen zu kaufen. So finanzieren sie ihre Sucht durch den Verkauf von Drogen. Das bedeutet, dass man Kollegen überredet, einmal Marihuana zu probieren. Aus eigener Erfahrung sagte er: «Man glaubt, man kann jederzeit wieder aufhören, sofern man nur will. Das ist jedoch nicht der Fall.» Oft gehe es sogar schnell vom Ausprobieren aus Neugier bis zum Süchtigwerden. Meist folgen später sogenannte härtere Drogen und man lande bei Heroin.

Alarmsignale erkennen

Viele beginnen auch mit Zigarettenrauchen und Alkohol ohne sich bewusst zu sein, dass auch dies der Beginn sein kann für eine lebenslängliche Abhängigkeit mit gesundheitlichen Fol-

gen, so Heller weiter. Verbote und allzu autoritäre Erziehung nützen meist wenig. Es brauche Nestwärme und gegenseitiges Vertrauen. Viele Jugendliche erleben Ähnliches wie der Referent – gerade in der Pubertät, wo der Kontakt zu den Eltern oft weniger intensiv wird. Zudem hätten viele Erwachsene viel zu wenig Informationen über Drogen wie Marihuana, Haschisch, Thais-Tabchen, Kokain, Heroin oder Ecstasy und die Langzeitfolgen.

Im Anschluss an den informativen Vortrag nutzten Eltern die Gelegenheit, persönliche Fragen zu stellen. Eine wichtige Frage war, wie man die ersten Anzeichen einer Drogensucht bei Jugendlichen erkennen könne. Alarmzeichen sind laut Thomas Heller «gerötete Augen». Aber auch ein Wechsel im bisherigen Freundeskreis und erhöhter Geldbedarf könnten Signale sein.

Vom Ausprobieren bis zum Süchtigwerden

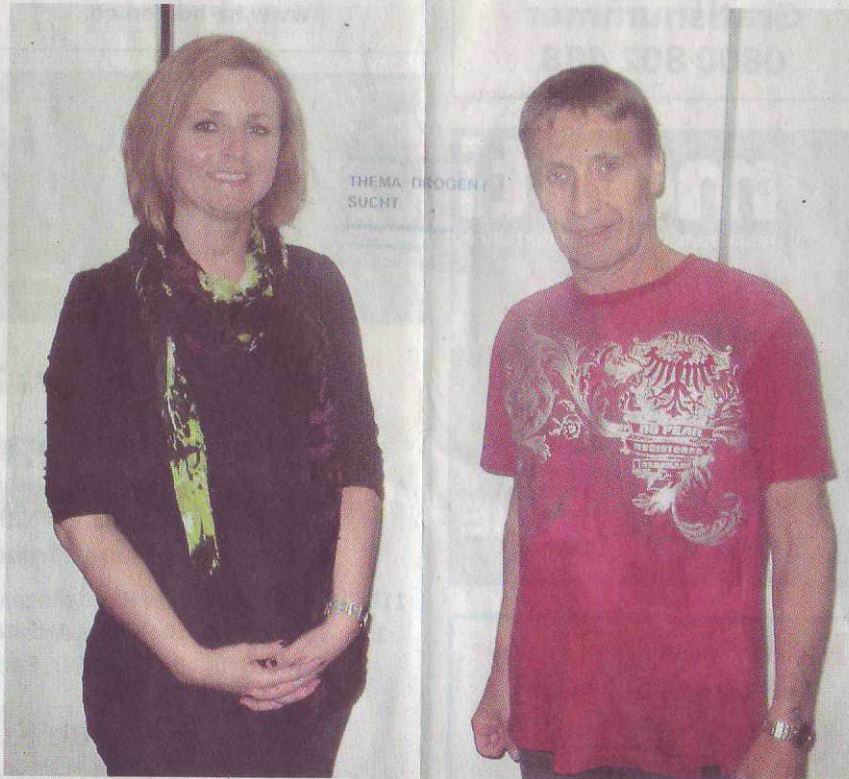
Prävention für Schüler und Eltern ist wichtig

Thomas Heller vom Verein «Prävention Hautnah», Thun, referierte am Dienstagabend an der Schule in Stein zum Thema Drogen.

STEIN. Begrüsst wurden der Referent und die interessierten Eltern am Dienstagabend an der Schule Stein durch die Sozialarbeiterin Katharina Hundeck-Boudali. Thomas Heller überzeugte nicht nur durch Fachwissen. Er ist bei allen glaubwürdig durch seine persönliche Lebensgeschichte. War er doch in seiner Jugendzeit selber drogenabhängig und sogar im Gefängnis. Heute arbeitet er für den Verein «Prävention Hautnah», der von zwei ehemaligen Drogenabhängigen gegründet wurde. Jährlich würden zirka 130 Veranstaltungen in Schulen, Pfarreien, Firmen und interessierten Institutionen durchgeführt. Wichtig sei primär eine sachliche Information. Die Jugendlichen müssten wissen, auf was sie sich einlassen. Es bringe nichts, Eltern und betroffene Jugendliche auszugrenzen. Man müsse aufzeigen, wo und wie man Hilfe bekommen kann.

Vom «Kiffen im Kollegenkreis» bis ins Gefängnis

Thomas Heller erzählte zuerst, wie er sich als 14-jähriger Jugendlicher von



Die Sozialarbeiterin Katharina Hundeck-Boudali begrüßte an der Schule Stein den Referent Thomas Heller vom Verein «Prävention Hautnah»

Foto: Hildegard Brunner

Kollegen überreden liess, doch einmal Marihuana auszuprobieren. Es sei eine Tatsache, dass viele süchtige Jugendliche gar nicht genügend Geld hätten, um Drogen zu kaufen. So finanzieren sie ihre Sucht durch den Verkauf von Drogen. Das bedeutet, dass man Kollegen überredet, einmal Marihuana zu

probieren. Aus eigener Erfahrung könne er sagen, dass man glaube, man könne, sofern man nur wolle, jederzeit wieder aufhören. Das ist jedoch nicht der Fall. Oft geht es sogar schnell vom Ausprobieren aus Neugier bis zum Süchtigwerden. Meist folgen später sogenannte «härtere Drogen» und man

lande bei Heroin. Viele beginnen auch mit Zigarettenrauchen und Alkohol, ohne sich bewusst zu sein, dass auch dies der Beginn sein kann für eine lebenslängliche Abhängigkeit mit gesundheitlichen Folgen. Verbote und allzu autoritäre Erziehung nützen meist wenig. Es brauche Nestwärme und gegenseitiges Vertrauen. Die Jugendlichen wollen nicht Aussenseiter sein.

Die beeindruckende Lebensgeschichte von Thomas Heller ist nicht einmalig, sondern viele Jugendliche erleben Ähnliches. Viele Eltern hätten in der Zeit der Pubertät weniger persönlichen Kontakt zu den Jugendlichen. Es ist auch die Zeit des Sich-Lösens von den Eltern, und viele Erwachsene hätten viel zu wenig Informationen über Drogen wie Marihuana, Haschisch, Thaistäbchen, Kokain und Heroin sowie die sogenannten Designerdrogen wie Ecstasy und ihre Langzeitfolgen. Auch die Ersatzdroge Methadon, die von der Medizin abgegeben wird an solche, die aussteigen wollen, kann süchtig machen.

Im Anschluss an den informativen Vortrag hatten die Eltern Gelegenheit, persönliche Fragen zu stellen, wovon ausführlich Gebrauch gemacht wurde. Die Eltern erhielten auch ein kleines Büchlein mit dem Titel «Drogen-Info». (hbs)

Der Verein «Prävention Hautnah» ist unter der Telefonnummer 033 223 17 81 erreichbar.



Einmal Hölle und zurück

AESCHI Offen, schnörkellos und schonungslos erzählte Thomas Heller im Kirchgemeindehaus von seiner Vergangenheit im Drogenmilieu. Der heute 54-jährige Thuner ist als Vortragsreisender unterwegs, um Jugendlichen die Gefahren der Sucht aufzuzeigen.

KEREM S. MAURER

Bereits zum zweiten Mal war Thomas Heller von der Kirchgemeinde Aeschi-Krattigen und vom Elternverein Aeschi eingeladen worden, um vor den hiesigen Jugendlichen von seinem Leben als Drogenabhängiger zu erzählen. «Weil er viel zu sagen hat und es unter die Haut geht», sagten die Veranstalter. Die zahlreich erschienenen Jugendlichen und Eltern folgten Hellers Ausführungen und stellten viele Fragen.

Hellers Geschichte macht betroffen. Angefangen habe alles mit einem Buch über eine junge, drogenabhängige Frau, das er gelesen hatte, erinnerte sich der Referent. Zusammen mit einem Freund wollte er Drogen damals «einfach einmal ausprobieren». Heller machte Ende 1970er- und Anfang 1980er-Jahre die klassische «Karriere» eines Drogensüchtigen durch. Er begann im jungen Alter von 14 Jahren mit Zigaretten, rauchte später Cannabis, wechselte dann über LSD zu Kokain und landete schliesslich beim Heroin.

Gekonnt bezog der Referent insbesondere die Jugendlichen in seine Schilderungen mit ein und verdeutlichte das

Suchtverhalten anhand von Videospielen. «Wer von euch «game» (spielt) gerne?», fragte er ins Publikum. Viele! «Und wer spielt vielleicht mehr als gut ist?» Einige! «Und was macht ihr, wenn euch das Spiel verleidet ist?» Ein Neues spielen! Beim Drogensüchtigen sei dies ähnlich. Als ihm das Rauschgefühl der einen Droge nicht mehr reichte, habe er etwas anderes, Stärkeres genommen.

«Ein Drogenproblem? – Ich doch nicht!»

Ob denn seinen Lehrern oder seinem Vater die Veränderung an ihm nicht aufgefallen sei, fragte jemand. Diese durch den Drogenmissbrauch bedingte Persönlichkeitsveränderung sei ein schleichernder Prozess, der sich über Jahre hinziehe, antwortete Heller. Natürlich sei er auf Drogen angesprochen worden, und darauf, ob er solche konsumiere. Doch sein durch den Drogenrausch übersteigertes Ego und die verzerrte Wahrnehmung seiner selbst, habe ihn glauben lassen, damit kein Problem, sondern alles fest im Griff zu haben. «Ich war der festen Überzeugung, sofort wieder damit aufhören zu können», erzählte er und zeichnete die ausweglose, nach unten drehende Drogenspirale nach, in der er sich befunden hatte: Verlust der Arbeitsstelle, sozialer Abstieg, Gefängnis. Erst als er in eine psychiatrische Klinik eingewiesen wurde und sich die Türen hinter ihm geschlossen hatten, sei ihm klar geworden, ein Problem zu haben.

Doch kaum «als geheilt entlassen» fand er sich wieder auf dem Beschaffungsmarkt. «Nur noch einmal, dann höre ich auf», war eine weitere Lüge, an die er als Drogensüchtiger verzweifelt glaubte. Nein, er sei nie gezwungen worden, Drogen zu konsumieren, aber der Druck seines Dealers, der immer mehr verkaufen musste, sei deutlich spürbar gewesen. In seinen schlimmsten Zeiten habe er bis zu 5000 Franken pro Woche für seine Sucht eingesetzt. Finanziert habe er dies als Kleinkrimineller und als drogensüchtiger Kleindealer. Getrieben von Paranoia und von Psychosen geplagt, habe er sich alle fünf Stunden eine Dosis Heroin spritzen müssen. Die Drogenbeschaffung bestimmte sein Leben, andere Werte kannte er nicht mehr.

Prävention ist heute sein Leben

Bei anderen Drogensüchtigen, die selber Kinder hatten, habe er gesehen, wie er mit seinen Kindern nie umgehen wollte, erzählte Heller und erinnerte sich, wie für jene Süchtigen der nächste Schuss wichtiger war als ihre eigenen Kinder. Als seine Tochter 1985 geboren wurde, habe ihm das die Augen geöffnet. Um dem Drogensumpf zu entkommen, habe ihm ausserdem auch ein religiöses Erlebnis geholfen.

Heller schaffte den Ausstieg aus dem Drogensumpf, in dem er rund zehn Jahre lang steckte, und kämpft heute, 31 Jahre danach, noch immer mit den Aus-

und Nachwirkungen dieser schrecklichen Zeit. So sei Aids nach wie vor ein Thema, die Krankheit sei bei ihm ausgebrochen. Auch leide er unter sozialen Defiziten aufgrund seiner Sucht. Thomas Heller gründete den Verein Prävention Hautnah und hält Vorträge, klärt auf und

informiert. Drogenprävention bestimmt heute sein Leben. «Wenn ich in der ganzen Zeit auch nur drei Jugendliche vor den Drogen bewahren konnte, hat sich mein Einsatz bereits gelohnt», sagte Heller und ergänzte: «Ich hoffe, es sind mehr!»



Thomas Heller vom Verein Prävention Hautnah hält Vorträge und Workshops in Schulen, Kirchgemeinden, Firmen und an Elternabenden.

BILD KSM-FOTOGRAFIE

STEIN Aktualisiert am 28.08.14, um 11:38 von Hildegard Brunner

Print

Aufklärungsarbeit eines Ex-Süchtigen



Ex-Drogenabhängiger Thomas Heller vom Verein Prävention Hautnah, überzeugte in der Schule Stein sowohl die Schüler der Oberstufe als auch die Eltern.

Quelle: az

Thomas Heller orientierte an der Schule in Stein über Drogen, Präventionsmöglichkeiten und Alarmsignale. Da er selber als Jugendlicher abhängig gewesen war, sprach er aus eigener Erfahrung. von Hildegard Brunner

[Kommentar schreiben](#)

Thomas Heller vom Verein Prävention Hautnah, Thun, überzeugte in der Schule Stein sowohl die Schüler der Oberstufe als auch die Eltern am Informationsabend. Im Anschluss an einen Elternabend hatten diese nämlich Gelegenheit, sich ausführlich zum Thema Drogen zu informieren. Begrüsst wurden der Referent und die Eltern durch die Sozialarbeiterin der Schule Katharina Hundeck-Boudali. Thomas Heller ist glaubwürdig durch seine persönliche Lebensgeschichte, war er doch in seiner Jugendzeit selber drogenabhängig und war sogar im Gefängnis. Heute arbeitet er für den Verein Prävention Hautnah, der von zwei ehemaligen Drogenabhängigen gegründet wurde.

Jährlich werden rund 130 Veranstaltungen in Schulen, Pfarreien, Firmen und interessierten Institutionen durchgeführt. Wichtig sei primär eine sachliche Information. Die Jugendlichen müssten wissen, auf was sie sich einlassen. Es bringe nichts, Eltern und betroffene Jugendliche auszugrenzen. Man müsse aufzeigen, wo und wie man Hilfe bekommen kann, so Heller.

Thomas Heller erzählte zuerst, wie er als 14-jähriger Jugendlicher sich von Kollegen überreden liess, doch einmal Marihuana auszuprobieren. Es sei eine Tatsache, dass viele süchtige Jugendliche nicht genügend Geld hätten, um Drogen zu kaufen. So finanzieren sie ihre Sucht durch den Verkauf von Drogen. Das bedeutet, dass man Kollegen überredet, einmal Marihuana zu probieren. Aus eigener Erfahrung sagte er: «Man glaubt, man kann jederzeit wieder aufhören, sofern man nur will. Das ist jedoch nicht der Fall.» Oft gehe es sogar schnell vom Ausprobieren aus Neugier bis zum Süchtigwerden. Meist folgen später sogenannte härtere Drogen und man lande bei Heroin.

Alarmsignale erkennen

Viele beginnen auch mit Zigarettenrauchen und Alkohol ohne sich bewusst zu sein, dass auch dies der Beginn sein kann für eine lebenslängliche Abhängigkeit mit gesundheitlichen Folgen, so Heller weiter. Verbote und allzu autoritäre Erziehung nützten meist wenig. Es brauche Nestwärme und gegenseitiges Vertrauen. Viele Jugendliche erleben Ähnliches wie der Referent – gerade in der Pubertät, wo der Kontakt zu den Eltern oft weniger intensiv wird. Zudem hätten viele Erwachsene viel zu wenig Informationen über Drogen wie Marihuana, Haschisch, Thaistäbchen, Kokain, Heroin oder Ecstasy und die Langzeitfolgen.

Im Anschluss an den informativen Vortrag nutzten Eltern die Gelegenheit, persönliche Fragen zu stellen. Eine wichtige Frage war, wie man die ersten Anzeichen einer Drogensucht bei Jugendlichen erkennen könne. Alarmzeichen sind laut Thomas Heller «gerötete Augen». Aber auch ein Wechsel im bisherigen Freundeskreis und erhöhter Geldbedarf könnten Signale sein.

(az Aargauer Zeitung)

0

Empfehlen

Teilen

0

Twittern

0

g+1

per Mail

ÄHNLICHE THEMEN



Gastspiel im Saalbau Stein: Die Engel des Emil Steinberger

Aktualisiert am 13.08.14, um 09:30



Stiftung für Menschen mit Behinderung lanciert eine Spenden-Karte

Aktualisiert am 13.08.14, um 16:28



300 Kinder gingen an die grenzüberschreitende Uni

Aktualisiert am 12.08.14, um 16:52

Gesundheitsförderung

Sek mättmi mit Gesundheit und Prävention

Vom 24. bis 28. November stand an der sek mättmi alles im Zeichen von Gesundheit und Prävention. Lehrpersonen, Heilpädagoginnen, Schulsozialarbeit und Schulleitung organisierten gemeinsam mit externen Fachstellen eine abwechslungsreiche Projektwoche, in der die Lebenskompetenzen der Schülerinnen und Schüler gestärkt wurden.

Konflikte souverän meistern

Für die ersten Jahrgänge stand das Konflikttraining «Chili» des Schweizerischen Roten Kreuzes auf dem Programm. Ziel war es, den Jugendlichen Strategien und eine gemeinsame Sprache an die Hand zu geben, damit sie Konflikte konstruktiv lösen können. Zudem unternahmen die Klassen Ausflüge, erstellten einen eigenen Klassenkodex und dekorierten ihre Klassenzimmer für die Weihnachtszeit – alles, um den Klassengeist zu stärken.

Unter dem Motto «Wie geht es dir?» setzten sich alle Jahrgänge mit psychischer Gesundheit auseinander. Die Schülerinnen und Schüler lernten neue Strategien zum Umgang mit Stress und erkannten, dass Gesundheit weit mehr umfasst als körperliches Wohlbefinden; besonders die emotionale Gesundheit verdient Aufmerksamkeit.

In einem Workshop zu Diskriminierung und Menschenrechten erhielten die Jugendlichen Einblick in das Gesetz zum Diskriminierungsverbot in der Schweiz und konnten sich intensiv mit dem Thema Vorurteile auseinandersetzen. Die Schulleitung und die Schulsozialarbeit setzten damit ein klares Zeichen für eine gerechte und diskriminierungsfreie Schule.

Sport und Ernährung spielten ebenfalls eine zentrale Rolle. Die Schülerinnen und Schüler bereiteten gemeinsam

gesunde Znünis zu und beteiligten sich an verschiedenen sportlichen Aktivitäten; dies ist ein wertvoller Beitrag zu ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit.

Wertvolle Partner

Um die Projektwoche zu ergänzen, standen Fachstellen für Fragen der Jugendlichen bereit. Die Schuldenberatung des Kantons Zürich informierte über den Umgang mit Geld, die Fachstelle «Liebesexundsoweiter» über Sexualität, und der Verein Hautnah beantwortete Fragen zum Thema Sucht.

Die Projektwoche an der sek mättmi zeigte eindrücklich, wie wichtig es ist, Gesundheit ganzheitlich zu fördern, von körperlicher Fitness über psychische Stabilität bis hin zu sozialer Kompetenz.

Diego Paris, Schulsozialarbeit sek mättmi



Dank der Rauschbrillen der Suchtprävention Supad erfahren Jugendliche auf spielerische Art, welche Auswirkungen Alkohol hat. (Bild zvg)

Die grösste Wochenzeitung im Fricktal

fricktal.info

Verlag:
Mobus AG, 4332 SteinInserate: inserat@fricktal.info
Texte: redaktion@fricktal.info

Featured

Prävention durch Begegnung: Drogenaufklärung an der Oberstufe Frick

Frick / 16. Dezember 2025

Ratings (1)

(eing.) In den letzten Wochen haben alle dritten Klassen der Oberstufe Frick das Thema Sucht und Drogen behandelt.

Zuerst beschäftigten sich die Schülerinnen und Schüler unter dem naturwissenschaftlichen Aspekt mit Rauschmitteln. Um das Thema fächerübergreifend zu vermitteln, wurden aber auch ethische und gesellschaftliche Aspekte diskutiert und eine Dokumentation über die Drogenkarriere des Rappers Haftbefehl geschaut.

Authentische Einblicke: Ein ehemaliger Süchtiger berichtet

Als Abschluss kam Thomas Heller vom Verein «Prävention Hautnah» in alle Klassen. In einer 90-minütigen Doppelstunde schilderte er offen und schonungslos seine Biografie als ehemaliger Heroinabhängiger. Geduldig und informativ ging er auf die zahlreichen und konkreten Fragen der Lernenden ein, die diese zu Nikotin, Alkohol, Cannabis oder anderen Substanzen hatten.

Heute ist der gebürtige Thuner über 38 Jahre drogenfrei und kann deshalb aus einer objektiven Perspektive auf seine Vergangenheit zurückschauen. Dennoch machte er den Jugendlichen auch eindringlich klar, dass eine Drogensucht nie wirklich vorbei sei, wenn man einmal damit angefangen habe. Bei vielen Süchtigen kann es nach Jahren noch zu Rückfällen kommen, zum Beispiel bei Schwierigkeiten, oder wenn ihnen etwas angeboten wird.

Nachhaltiger Eindruck bei den Lernenden

Die Rückmeldungen der Jugendlichen fielen durchweg positiv aus: Viele empfanden seine Schilderungen als «spannend und authentisch». Besonders schätzten sie, dass er ohne moralischen Zeigefinger, aber mit klarem Realitätsbezug sprach. Und einige erkannten auch Parallelen zum eigenen Leben, als Heller erzählte, dass sein Drogenkonsum einst mit jugendlicher Neugier begonnen habe. Durch die Zusammenarbeit mit Thomas Heller und seinem Verein setzt die Schule Frick gerade deshalb nicht auf nur kurzfristig wirksame Prävention mit Schockbildern, sondern auf die langfristig wirksamere innere Beschäftigung der Jugendlichen mit dem Thema.

Suche

Suchen

Sucht, Drogen, Konflikte

Präventionsarbeit in Frick und Stein

FRICK/STEIN. In den letzten Wochen haben alle dritten Klassen der Oberstufe Frick das Thema Sucht und Drogen behandelt. Zuerst befassten sie sich unter dem naturwissenschaftlichen Aspekt mit Rauschmitteln, dann mit ethischen und gesellschaftlichen Aspekten und mit einer Dokumentation über die Drogenkarriere des Rappers Haftbefehl.

Als Abschluss kam Thomas Heller vom Verein «Prävention Hautnah» in alle Klassen. Er schilderte offen und schonungslos seine Biografie als ehemaliger Heroinabhängiger. Geduldig und informativ ging er auf die zahlreichen Fragen der Lernenden ein, die diese zu Nikotin, Alkohol, Cannabis oder anderen Substanzen hatten. Heute ist der gebürtige Thuner über 38 Jahre drogenfrei, und kann deshalb aus einer objektiven Perspektive auf seine Vergangenheit zurückschauen. Dennoch machte er den Jugendlichen eindringlich klar, dass eine Drogensucht nie wirklich vorbei sei, wenn man einmal damit angefangen habe.

Bei vielen Süchtigen kann es nach Jahren noch zu Rückfällen kommen, z.B. bei Schwierigkeiten oder wenn ihnen etwas angeboten wird.

Die Rückmeldungen der Jugendlichen fielen durchwegs positiv aus: Viele empfanden seine Schilderungen als «spannend und authentisch». Besonders schätzten sie, dass er ohne moralischen Zeigefinger, aber mit klarem Realitätsbezug sprach. Und einige erkannten auch Parallelen zum eigenen Leben, als Heller erzählte, dass sein Drogenkonsum einst mit jugendlicher Neugier begonnen habe. Durch die Zusammenarbeit mit Thomas Heller und seinem Verein setzt die Schule Frick gerade deshalb nicht auf nur kurzfristig wirksame Prävention mit Schockbildern, sondern auf die langfristig wirksamere innere Beschäftigung der Jugendlichen mit dem Thema.

Jungen-Workshop in Stein

Praxisnahe Werkzeuge für den Alltag an die Hand geben, das war auch das Ziel eines besonderen Jungen-

Workshops in den Räumlichkeiten der Jugendzone 43 in Stein; organisiert in Kooperation mit der Polizei Oberes Fricktal. Teilgenommen haben am Samstag, 13. Dezember, 32 Jugendliche. Die Themen waren so aktuell wie wichtig: konstruktive Konfliktbewältigung, verantwortungsvoller Umgang mit Social Media, Mobbing und das Recht am eigenen Bild. In interaktiven Übungen lernten sie, wie sie Streitigkeiten fair lösen, digitale Risiken erkennen und ihre Privatsphäre schützen können.

«Es geht darum, die Jugendlichen stark zu machen – sowohl im realen Leben als auch online», betonte ein Vertreter der Polizei. Der Workshop bot nicht nur Wissen, sondern konkrete Handlungsmöglichkeiten, die sofort im Alltag umgesetzt werden können. Mit diesem Angebot stärkte die Jugendzone 43 die sozialen und medialen Kompetenzen der Teilnehmer und leistete einen wichtigen Beitrag zur Prävention und Persönlichkeitsentwicklung. (mgt/nfz)



Die Teilnehmer am Jungen-Workshop in Stein.