



Liebe Leserin, lieber Leser

Mit Schicksalsschlägen und psychischen Belastungen kann auf unterschiedliche Weise umgegangen werden. Die Flucht in den Drogenkonsum ist eine Möglichkeit. Dieses Verhalten ist allerdings sehr ungesund.

Auch wenn man süchtig ist, gibt es noch andere Möglichkeiten, wie man mit psychischen Belastungen umgehen kann. Solche Verhaltensweisen sind wichtig, wenn man weniger Drogen konsumieren möchte oder ganz darauf verzichten will.

Zum Beispiel können eine Arbeit oder ein Hobby dazu beitragen, dass man weniger konsumiert. Während eines Urlaubs kann man wiederum abschalten und zu sich selbst finden. Auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe oder sich in eine Therapie zu begeben, sind wertvoll. Zudem hilft die Zuflucht in die Religion Sorgen und Ängste abzubauen.

Wir danken für Ihr Interesse sowie Ihre Solidarität und wünschen eine spannende Lektüre.

Ihre GaZ-Redaktion

Gassenleben

In einem neuen Film wird über das Leben der Gassenleute in Luzern und die Gassenarbeit berichtet.

Seite 3

Absturz

Nach zwanzig Jahren ohne Drogen ist Lena wieder abgestürzt.

Seite 4 und 5

Süchtige Mutter

Die Erziehung eines Kindes ist problematisch, wenn die Mutter drogensüchtig ist.

Seite 7

Jakobsweg



Kurt hat sich gut auf seine Pilgerreise vorbereitet.

Seite 8

Wie Drogenkonsumenten die Einsamkeit bewältigen



Das Gefühl alleine zu sein und nicht geliebt zu werden, kann sehr belastend wirken. Bild: Fotolia

Jeder Mensch fühlt sich bisweilen einsam. Manche fühlen sich dann alleingelassen oder gar ungeliebt – die emotionale Wärme fehlt.

Die Einsamkeit schmerzt. Sie kann psychisch und auch körperlich krank machen. Wie gehen Suchtbetroffene mit ihrer Einsamkeit um?

Viele Suchtbetroffene von der Gasse sagen mir, dass die Einsamkeit sie zum Drogenkonsum

animiert. Der Konsum hilft ihnen, das beklemmende Gefühl besser auszuhalten.

Gründe für Einsamkeit

Ich frage eine Frau und vier Männer, die harte Drogen konsumieren, wieso sie sich einsam fühlen. Franziska* und Beat* erzählen mir, dass die Trennung vom Partner beziehungsweise der Partnerin schwer zu verkraften war. Einige haben das Gefühl der Einsamkeit, weil sie keine Arbeit haben.

Den meisten Befragten fehlen zudem Freundinnen und Freunde, denen sie sich anvertrauen können. Einige sagen, dass der Kon-

takt zur Familie schwierig ist. Man trifft sich eher selten oder gar nicht. Anton* ist obdachlos und

«Wenn ich alleine in meinem Zimmer bin, zum Beispiel am Abend, fühle ich mich sehr einsam.»

Daniel

hat Probleme mit den Ämtern. Er fühlt sich deshalb alleingelassen. Daniel* meint: «Wenn ich alleine

in meinem Zimmer bin, zum Beispiel am Abend, fühle ich mich sehr einsam.»

Strategien zur Bewältigung

Diese Menschen haben, abgesehen vom Drogenkonsum, weitere Strategien entwickelt, die ihnen helfen, das unangenehme Gefühl des Alleinseins abzuschwächen.

Die meisten Befragten sagen, dass es hilft, wenn sie mit Angehörigen sprechen können. Schön ist auch, wenn man mit Familienmitgliedern etwas unternimmt. Für Marcel* ist seine Ehefrau eine wich-

Fortsetzung auf Seite 3