

Peer-Arbeit konkret – Interview mit Steve Lörtscher

Steve Lörtscher (52) ist seit Frühling 2023 Peer-Mitarbeiter bei suchttherapiebärn. Er hat selbst eine 25-jährige Suchtgeschichte, wovon er 15 Jahre mit einer Polytoxikomanie gelebt hat. Nach einer zweijährigen Langzeittherapie und einem Arbeitswechsel ins Gastgewerbe erlebte er eine Suchtverlagerung auf Alkohol. Mit 44 Jahren ist Steve abstinent geworden und hat den Ausstieg dank einer Selbsthilfegruppe, Therapie, viel Selbstfürsorge sowie dem Praktizieren von Achtsamkeit geschafft. Am 11. Dezember 2024 werden es genau 8 Jahre sein, dass er clean geworden ist.

Heute teilt Steve seine Erfahrungen als Peer-Mitarbeiter bei suchttherapiebärn. Peer bezeichnet Personen, «die psychische Erkrankung und Gesundung erlebt und in einer Weiterbildung reflektiert haben. Ihre Erfahrungen teilen sie mit anderen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen¹». Im folgenden Interview erzählt Steve über die Peer-Arbeit bei suchttherapiebärn.

Steve, wie bist Du zur Peer-Arbeit gekommen?

Ich habe viel erlebt in meinem Leben und es war mir immer ein Anliegen, meine Erfahrungen weitergeben zu können. Ich habe mich immer verglichen mit Menschen, denen es schlechter ging als mir und dachte, ich habe es im Griff. Aber natürlich hatte ich es nicht im Griff. Mir haben Hoffnung und Vorbilder gefehlt.

In der Selbsthilfegruppe habe ich dann Menschen getroffen, die auch abstinent lebten. Zudem hatte ich das Glück, dass ich von einem Therapeuten begleitet wurde, der auch einen Suchthintergrund und somit ähnliche Erfahrungen gemacht hatte. Das war sehr wertvoll. Er hat mich immer wieder auf den Boden der Realität gebracht, wenn ich wieder alles schönreden wollte, was ja auch zur Sucht gehört: in der Lüge leben, rationalisieren und nicht Hinschauen wollen.

Als ich dann vor ca. sieben Jahren von der Peer-Ausbildung als [EX IN Genesungsbegleiter](#)² hörte, sah ich darin die Chance, mich weiterbilden und meine Erfahrungen für etwas Positives einsetzen zu können. Während meine Suchtgeschichte für mich lange negativ behaftet war, hat mir diese Perspektive dabei geholfen, mit meiner Vergangenheit Frieden zu schliessen und sie als Teil von mir anzunehmen.

Nachdem der erste Versuch, einen Ausbildungsplatz zu erhalten, scheiterte, ermutigte mich einige Jahre später eine Person, die solche Ausbildungen anbietet, noch einmal einen Versuch zu wagen. So habe ich letztes Jahr (Feb. 2023) die Ausbildung angefangen und sie diesen April (2024) abgeschlossen.

Ausbildungsbegleitende Praktika im Suchtbereich zu finden, war jedoch schwierig - nicht zuletzt, weil für viele Institutionen die Peer-Mitarbeit noch zu wenig bekannt war. Mein erstes Praktikum habe ich dann auf einer geschlossenen Station einer grossen Psychiatrie gemacht. Dort konnte ich zwar den Leuten mit meiner Art ein bisschen Hoffnung geben, ihnen zuhören, für sie da sein, sie unterstützen und motivieren, aber zu sehen, dass dem Personal dafür weitgehend die Zeit fehlt, stimmte mich traurig. Es schien mir nicht ein Ort der Genesung zu sein.

Das zweite Praktikum durfte ich dann bei suchttherapiebärn machen. Auch hier war ich der erste Peer-Mitarbeiter in der Institution. Ich lebte vorerst eine Woche mit, war in den einzelnen Gruppen, habe den Alltag und das Team kennengelernt und hatte Zeit für die Klient:innen. Diese sind dann auch zu mir gekommen, wenn sie das «Fach-Chinesisch» nicht verstanden haben. Schliesslich sprechen die Klient:innen und ich dasselbe Alphabet, da wir einen ähnlichen Hintergrund haben. Das Team hat gesehen, weshalb Peer-Arbeit Sinn macht, und so habe ich die Praktikumsstelle erhalten.

¹ <https://promentesana.ch/selbstbestimmt-genesen/grundlagen-zur-genesung/was-ist-ein-peer>

² EX-IN steht für «*Experienced Involvement*» (Engl.) und bedeutet Einbezug von Erfahrenen/Erfahrungswissen.

Du hast die Ausbildung als EX_IN Genesungsbegleiter gemacht, inwieweit hilft Dir die Ausbildung in Deiner heutigen Anstellung bei der Stiftung suchttherapiebärn?

Die Ausbildung war wie eine Brücke zwischen dem, was ich selbst erlebt habe, und dem Fachbereich, in dem ich heute arbeite. Ich habe in dieser Ausbildung vieles gelernt, zum Beispiel Gefühle zuzulassen, Fachbegriffe zu verstehen, in Rollenspielen Gesprächsführung zu üben. Einerseits hat mir das selbst Sicherheit gegeben, hinzustehen und meine Geschichte erzählen zu können. Andererseits habe ich dadurch auch gelernt, zuzuhören, für die Klient:innen da zu sein und ihnen Sicherheit zu geben. Auch habe ich über die Rechte der Klient:innen einiges gelernt, was ich vorher selber nicht gewusst habe. Klient:innen sind sich ihrer Rechte oft gar nicht bewusst, weil sie in der Stigmatisierung als Süchtige feststecken. Dementsprechend versuche ich, die Klient:innen mit Empowerment zu unterstützen und für sie da zu sein.

Und was würdest Du sagen, ist der Unterschied zu anderen Fachpersonen?

Der Unterschied zu anderen Fachpersonen ist, ich bin ausschliesslich für die Betreuung der Klient:innen angestellt, um sie zu unterstützen und sie aus der Komfortzone heraus zu begleiten, damit sie etwas wagen. Ich bin aber auch dafür da, sie aufzufangen, wenn etwas nicht klappt, und ihnen aus eigener Erfahrung zu sagen, dass es normal ist und dazu gehört, dass Dinge nicht immer funktionieren und dass diese Erfahrungen für die Weiterentwicklung auch wichtig sind. Ich versuche, sie zu bestärken und ihnen positive Perspektiven aufzuzeigen. Das gelingt mir unter anderem, weil ich ihre Perspektiven kenne und nachvollziehen kann, und somit einen anderen Zugang zu den Klienten habe, da ich dieses Negative selbst erlebt habe. Ich kann die Erfahrungen von den Klient:innen sowie meine eigenen ins Team einbringen, was dann auch die Perspektive und den Prozess des Teams weiterbringen bzw. unterstützen kann.

Seit Dezember 2023 arbeitest Du bei uns, wie sieht Deine Arbeit ganz konkret aus?

Meine Arbeit hier besteht sowohl in der Unterstützung des Teams als auch der Klient:innen. Letztere gestaltet sich unterschiedlich: Ich führe mit Klient:innen Einzelgespräche, gehe auf sie persönlich ein und versuche sie bei individuellen Zielen und Herausforderungen zu unterstützen und sie, wie gesagt, bei Rückschlägen aufzufangen.

In den Gruppensitzungen geht es einerseits darum, schwieriges wie zum Beispiel Frustration abzuholen und zuzulassen, andererseits mit dem Recovery-Ansatz in die Lösung zu gehen. Dieser ist nicht defizitorientiert, sondern fokussiert auf das Positive. Dabei versuche ich, die Themen und Interessen der Klient:innen aufzugreifen und sie in ihrer Selbstreflexion zu unterstützen. Dazu dienen Fragen, wie: *Was bringt mich weiter? Was tut mir gut? Wo will ich hin? Wie kann ich das erreichen?* Diesen Reflexionsprozess gestalten wir teilweise auch schriftlich, denn es ist wichtig, dass die Klient:innen persönlich involviert sind und ihre eigenen Ressourcen kennenlernen. Im darauffolgenden Gruppenaustausch wird dann auch die Individualität jeder einzelnen Person sichtbar: einerseits sind die Dinge für uns alle unterschiedlich und trotzdem können wir auch voneinander lernen und Ideen austauschen. Die Gruppentherapie lebt also vom Kollektiv und auch von der gegenseitigen Wertschätzung und Offenheit einander gegenüber.

Was sind die Hausforderungen für Dich im Arbeitsalltag?

Die eben beschriebene Individualität jeder einzelnen Person ist eine grosse Bereicherung, keine Frage. Gleichzeitig ist es natürlich auch eine Herausforderung, eine Gruppe aus Einzelpersonen mit teilweise

sehr unterschiedlichen Hintergründen zu leiten, sei dies aufgrund anderer Lebensabschnitte, Themen oder Erfahrungen.

Ebenfalls herausfordernd ist, dass ich mittendrin bin. Einerseits begegne ich den Klient:innen auf Augenhöhe und bin fast eine Art Freund für sie. Andererseits bin ich Mitglied des Teams. Ich verstehe die Klient:innenperspektive wie auch die Teamperspektive und versuche zu vermitteln, damit wir gemeinsam Lösungen finden, die für alle Parteien stimmen. Dabei geht es für mich persönlich darum, einen Mittelweg zu finden und die richtige Distanz zu halten. Die «professionelle Distanz» dabei ist klar, die ist im Reglement festgehalten. Aber die Geschichten der Klient:innen gehen mir natürlich nahe, ich kann voll mitfühlen. Sich da genug abgrenzen zu können, ist manchmal nicht ganz einfach. Dabei hilft mir meine eigene Selbstfürsorge - die ist sehr wichtig.

Hast Du ein abschliessendes Statement?

Ja, einfach, dass ich grosse Dankbarkeit empfinde, dass ich diese Ausbildung machen konnte und jetzt an diesem Arbeitsort die Zeit und Freiheit habe, auf die Bedürfnisse der Klient:innen einzugehen und ihnen so Hoffnung mitgeben kann. Auch für das gute Team, das ich mit meinen Erfahrungen unterstützen kann, bin ich dankbar.

Interview vom 11. September 2024, Bern

suchttherapiebärn

Muristrasse 28c CH-3006 Bern

031 352 29 89

info@suchttherapiebaern.ch

www.suchttherapiebaern.ch



50plus
jubiläum und neu
mit schwandengut