

# JAHRES- BERICHT 2021

## SEITE 5

Neuer Standort in Bülach

## SEITE 10

Psychische Gesundheit und  
Suchtprävention für Lernende  
während der Pandemie

## SEITE 14

Mit Stolz aus der Abhängigkeit:  
Leistungssensible Suchttherapie  
(LST)



Fachstelle für  
Abhängigkeitserkrankungen  
Bezirk Bülach

SUCHT  
PRÄVENTION  
BEZIRK BÜLACH

ipzw INTEGRIERTE  
PSYCHIATRIE



# INHALT

## IMPRESSUM

### Herausgeberin

fabb – Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen  
Bezirk Bülach

### Standorte

Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten  
Telefon 044 804 11 66, Fax 044 804 11 67

Bahnhofstrasse 3, 8180 Bülach (Standort Bereich  
Suchtprävention und Zweigstelle Beratung)  
Telefon 044 872 77 33 (Suchtprävention)  
sowie Telefon 044 804 11 66 (Beratung)

info@fabb.ch, www.fabb.ch  
info@praevention-fabb.ch,  
www.praevention-fabb.ch

### Bankverbindung

Zürcher Kantonalbank  
Konto 1124-0000.867  
IBAN CH61 0070 0112 4000 0086 7  
Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen  
Bezirk Bülach

### Konzept/Gestaltung

PS Werbung AG, Bachenbülach  
www.psw.ch

### Auflage

1200

### Bildnachweis

Titelseite www.unsplash.com, Peter Schad  
S. 5 Vera Markus  
S. 6 bis 9, 11 bis 13 Archiv Suchtprävention und  
Bereich Beratung/Behandlung  
S. 14 21 kollektiv  
S. 16 www.unsplash.com, Ryan Hyde  
S. 17 www.agrarheute.com  
S. 18 bis 19 www.dreamstime.com, Lovelyday12  
S. 22 bis 23 Monika Metzger, fabb

## 1

### RÜCKBLICK

Bericht des Präsidenten	3
Bericht der Gesamtleitung	4

## 2

### AKTIVITÄTEN

Neuer Standort in Bülach	5
Ein Blick zurück auf das vergangene Jahr	6
Früherkennung und Frühintervention in der Schule	8
Psychische Gesundheit und Suchtprävention für Lernende während der Pandemie	10
Femmes- und Männer-Tische Zürcher Unterland	11
Tag Organisationsentwicklung Team Beratung/Behandlung – Team Suchtprävention	12
Leistungssensible Suchttherapie (LST)	14
Fallvignette aus dem Therapiebereich	16
Ein Hit: Fitness im Freien	17

## 3

### ZAHLEN

Facts & Figures Bereich Beratung/Behandlung und Spenden	18
---	----

## 4

### ÜBER UNS

Vorstand, Mitarbeitende und weitere Personen	20
Neue Mitarbeitende, Abschied und Gratulationen	21
Teamausflug	22

Bericht des Präsidenten

# Standort Bülach gestärkt

Am 17. August 2021 wurde ein Meilenstein erreicht. An diesem Datum konnten wir die neuen Büros der Zweigstelle an der Bahnhofstrasse 3 in Bülach einweihen. Neben unserer bestehenden Zentrale in Kloten ist nun auch der bisher kleine «Bruder» in Bülach richtig erwachsen geworden. Hier arbeiten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Beratung/Behandlung und das Team der Suchtprävention in gemeinsamen Räumen. Unsere Präsenz über den ganzen Bezirk ist erweitert. Der Ausbau kommt gerade richtig, da die Nachfrage für unsere Dienstleistungen im Raume Bülach gestiegen ist. Wir sind froh, dass wir unser Angebot der Nachfrage entsprechend anpassen konnten.

Die Neuorganisation war für unser Team der Suchtprävention, aber auch für das Team Beratung/Behandlung eine Herausforderung. Am Einweihungstag Mitte Jahr konnte man sich am Tag der

offenen Tür ein Bild vor Ort machen. Und wir stellen fest: Es funktioniert.

Sven Anders und seinem Team der Suchtprävention gebührt Dank für den Aufbau der veränderten Suchtprävention. Ich habe den Eindruck, dass das Angebot gut aufgenommen wurde. Einen besonderen Dank spreche ich aus für unsere Gesamtleiterin Annette Glaser. Sie hat proaktiv und mit Übersicht den Veränderungsprozess geprägt. Dieser umfasste auch vieles, das von aussen wenig sichtbar ist, wie die Standortsuche, die Umbauplanung, die Veranlassung der IT-Anpassungen und den Aufbau der neuen Administration. Und sie tat dies alles neben den laufenden regulären Geschäften. Ich danke den Mitgliedern des Vorstands für ihre Unterstützung des Veränderungsprozesses. Und ich vergesse auch nicht, dass wir die Unterstützung der Gemeinden des Bezirkes erfahren durften.

Peter Spörri,  
Vorstandspräsident fabb



**PETER SPÖRRI**  
VORSTANDSPRÄSIDENT FABB

«Unsere Präsenz über den ganzen Bezirk ist erweitert. Der Ausbau kommt gerade richtig, da die Nachfrage für unsere Dienstleistungen im Raume Bülach gestiegen ist. Wir sind froh, dass wir unser Angebot der Nachfrage entsprechend anpassen konnten.»

Bericht der Gesamtleitung

# Zusammen-Arbeit



DR. PHIL. ANNETTE GLASER  
GESAMTLEITERIN

**Das vergangene Jahr war für die fabb geprägt von zwei grossen Themen: der Erweiterung des Vereins durch den Bereich Suchtprävention und der Arbeit unter den weiterhin bestehenden Pandemiemassnahmen.**

Die ersten drei Monate erlebte ich als Übergangsphase: Während der Bereich Suchtprävention weiterhin am Standort in Glattbrugg in den früheren Büros tätig war, arbeitete das Beratungsteam in den bisherigen Räumlichkeiten in Kloten und Bülach; es gab wenig Berührungspunkte zwischen den beiden Teams. Diese Phase war jedoch geprägt von intensiver Vorbereitung auf den Umzug in die neuen gemeinsamen Büros in Bülach. Am 1. April war es so weit und die Standorte

«Für mich in meiner neuen Rolle der Gesamtleitung hiess es im vergangenen Jahr auch, die Themenfelder und die Arbeitsweise der Suchtprävention besser kennenzulernen. Mehrfach konnte ich bei Anlässen teilnehmen und war beeindruckt von der innovativen und agilen Arbeitsweise der Fachmitarbeitenden der Suchtprävention.»

Glattbrugg und Bülach wurden an der Bahnhofstrasse in Bülach zusammengezogen. Verschiedene gemeinsame Aktivitäten wie ein erster gemeinsamer Teamausflug und der Organisationsentwicklungstag im Herbst halfen beim gegenseitigen Kennenlernen ebenso wie die Nutzung der gemeinsamen Räumlichkeiten in Bülach.

Das neu zusammengesetzte Team der Suchtprävention nahm seine Arbeit unter der Bereichsleitung durch Sven Andres sehr engagiert auf und arbeitete trotz der Pandemiemassnahmen hoch motiviert; in der Zwischenzeit waren verschiedene Tools wie das Arbeiten über Zoom schon bestens vertraut und wurden aktiv genutzt. Für mich in meiner neuen Rolle der Gesamtleitung hiess es im vergangenen Jahr auch, die Themenfelder und die Arbeitsweise der Suchtprävention besser kennenzulernen. Mehrfach konnte ich bei Anlässen teilnehmen und war beeindruckt von der innovativen und agilen Arbeitsweise der Fachmitarbeitenden der Suchtprävention. Das Team hat sich durch die Neuorganisation auf den Bezirk Bülach bezüglich Mitarbeitenden verkleinert – trotzdem können die meisten Angebote weitergeführt werden, was mich sehr freut. Ein Highlight im vergangenen Jahr war auch, dass die Suchtprävention Bezirk Bülach den Zuschlag für die Durchführung der Femmes-Tische im Zürcher Unterland erhalten hat und das unter hohem Zeitdruck erarbeitete Konzept die ausschreibende Stelle offenbar überzeugte. Der neue Vertrag mit dem Kanton ist auf fünf Jahre ausgelegt, was eine gute Planungssicherheit gibt.

Auch das Team des Therapiebereichs war im vergangenen Jahr sehr gefordert. Der Bereich Beratung/Behandlung hatte eine deutlich höhere Zahl von Anmeldungen zu verzeichnen, was wir

u. a. auch der Pandemiesituation zuschreiben. Trotz teilweise sehr hoher Arbeitslast und der weiterhin bestehenden Belastung durch die Vorgabe des Arbeitens mit Masken lief der Betrieb der Beratung insgesamt reibungslos und mit hohem Engagement aller Mitarbeitenden.

Die Zusammenarbeit mit der ipw lief auch im vergangenen Jahr auf sehr konstruktive Weise weiter. Durch die Einführung des Anordnungsmodells, welches dem Therapiebereich ab 2023 ermöglicht, selbstständig mit den Krankenkassen abzurechnen, wird die Kooperation mit der ipw sicher eine Veränderung erfahren, beide Seiten haben jedoch ihr Interesse an einer weiteren Zusammenarbeit bekundet.

Ich blicke auf ein intensives, erfülltes Jahr zurück mit einem Gefühl von Dankbarkeit für zwei tolle und professionell arbeitende Teams, einen engagierten und unterstützenden Vorstand und wohlwollende Delegierte der Gemeinden. Unter diesen Voraussetzungen können wir unsere Arbeit in der Prävention von Suchterkrankungen und bei der Begleitung von Betroffenen und ihren Angehörigen auf kreative und achtsame Weise weiterführen und so hoffentlich einen kleinen Beitrag zu einer gesünderen Welt leisten.

Annette Glaser,  
Gesamtleiterin

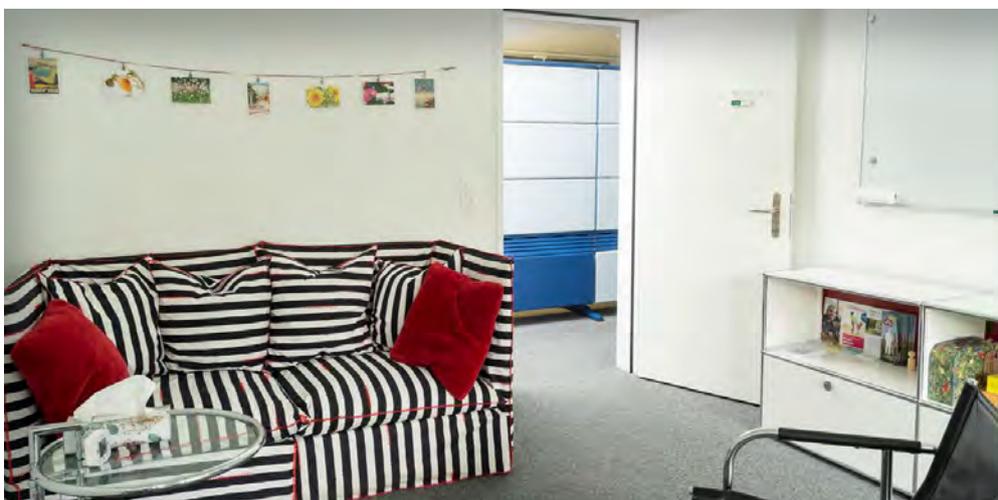
Neuer Standort in Bülach

## Wir ziehen um

Am 1. April 2021 war es so weit: Nach sorgfältiger Planung fand der Umzug der Suchtprävention Bezirk Bülach und der Zweigstelle des Bereichs Beratung/Behandlung in die neuen Büros an der Bahnhofstrasse 3 in Bülach statt. Logistisch erwies sich diese Züglerei als ziemlich anspruchsvoll: Praktisch zeitgleich wurden der Standort der Suchtprävention in Glattbrugg und der Standort der Zweigstelle der fabb in Bülach aufgehoben und fanden ihren neuen gemeinsamen Standort in den neuen Büroräumlichkeiten an der Bahnhofstrasse in Bülach. Dies alles bei einem möglichst kurzen Betriebsunterbruch von einem Tag. Wir waren dankbar um die tatkräftige Unterstützung des Zügelteams des Reissverschlusses in Bülach und die professionelle Unterstützung der Firmen Bithawk und T&N bezüglich IT und Telefonie.



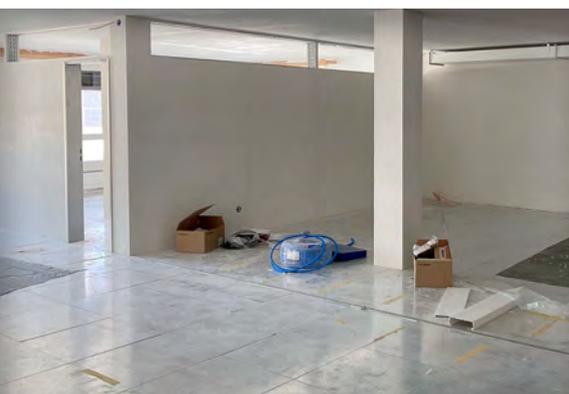
GRUPPENRAUM



THERAPIEZIMMER



EMPFANG - EINGANGSBEREICH



BAUSTELLE BAHNHOFSTRASSE FEBRUAR 2021

Diesem ereignisvollen und durchgetakteten Tag waren viele Wochen von intensiver Umbauplanung mit unserem Vermieter vorausgegangen. Da das Gebäude kernsaniert wurde, konnten wir in fast allen Belangen unsere Wünsche anbringen und die Aufteilung und Inneneinrichtung der Räume aktiv mitgestalten. Immer wieder begleiteten uns Zweifel, ob die Räume bis zum 1. April bezugsbereit sein würden; ebenso war es phasenweise schwer vollstellbar, dass aus der Baustelle angenehme Büroräumlichkeiten entstehen würden. Die Freude war deshalb am 1. April übergross, dass alles reibungslos klappte und wir unsere Arbeit nach der Osterpause in den hellen und ruhigen Räumlichkeiten im erweiterten Team weiterführen konnten.



UMZUG VON DER GARTEMATT

Aktivitäten Suchtprävention Bezirk Bülach

# Ein Blick zurück auf das vergangene Jahr

**Der Neustart der Suchtprävention Bezirk Bülach als fachlich fundierte Präventionsfachstelle für den Bezirk Bülach ist dank dem Vertrauen der Delegierten, dem Vorstand, der Gesamtleitung und vor allem dank dem Team Suchtprävention mit seinem grossen Engagement und viel Ausdauer gelungen.**

Das Spektrum der Suchtprävention deckt die Bedürfnisse der breiten Bevölkerung im Bezirk Bülach ab und erstreckt sich im Wesentlichen über folgende Bereiche: frühe Kindheit, Volks- und Berufsschule, Gemeinden, Jugend und Freizeit, Alter, Arbeitswelt sowie Menschen mit Migrationshintergrund.

## Einblicke in unsere Arbeit

Das Thema psychische Gesundheit hat in der Pandemie an Bedeutung zugenommen. Besonders Jugendliche und junge Erwachsene sind aktuell von psychischen Belastungen betroffen. Zu diesem Thema organisierte **Sven Anders** einen **Präventionsanlass** für die Verantwortlichen in den Bezirksgemeinden. Das Thema lautete «Suizidprävention – was können Gemeinden umsetzen». Der Anlass vermittelte Wissen, stellte mögliche Angebote für die Gemeinden vor.

Am **öffentlichen Sommeranlass** machten wir für die interessierte Bevölkerung das eigene Körperbild zum Thema und boten ein Fachreferat an. Wir sensibilisierten die BesucherInnen für einen positiven Umgang mit dem eigenen Körper und für ein damit einhergehendes gutes Selbstwertgefühl.

Die pandemische Lage hat uns gefordert, neue Wege zu finden, um unsere Zielgruppen weiterhin zu erreichen. So wurden zum Beispiel im Ressort Arbeitswelt

von **Thea Dolci** sämtliche Workshops des «**zackstark**»-Projekts 2021 digital per Zoom durchgeführt. Neben Tabakprävention lag der Fokus auf Gesundheitsförderung sowie dem Umgang mit Stress, Burnout und Depression. Dies fand positiven Anklang bei den Lernenden wie auch ihren Ausbildungsverantwortlichen. Um Lernenden noch niederschwelliger Unterstützung bieten zu können, sind weitere Angebote in Planung. Beispielsweise sollen zukünftig Social-Media-Kanäle verstärkt genutzt werden.

Neben **Referaten** für SeniorInnen zum Thema Gesundheitsförderung und Prävention im Alter startete im Ressort Alter ein Projekt für ein **Präventionskonzept** in einem Pflegezentrum zum Umgang mit Suchtmitteln. Ziel ist es, eine gemeinsame Haltung zu finden und ein Konzept zu erarbeiten, an welchem sich sowohl Bewohnende als auch das Pflegepersonal orientieren können.

Das Ressort Schulen wird von **Wolfgang Alberts** betreut und beinhaltet sowohl die Volksschulen als auch die berufsvorbereitenden Schulen, Berufsschulen und kantonalen Schulen.

Im gesamten Bezirk und in vielen Schulen fanden **Gespräche zur Schulentwicklung** im Bereich der Gesundheitsförderung und Suchtprävention statt. Das Thema konzeptionelle Arbeit steht hierbei im Vordergrund und wird von der Suchtprävention als externe Fachstelle begleitet.



PRÄVENTIONSTAGE SEKUNDARSCHULE UNTERES RAFZERFELD

Die Sekundarschule Nürensdorf, welche zu den gesundheitsfördernden und nachhaltigen Schulen des kantonalen Netzwerks «**schulnetz21**» zählt, arbeitet gerade gemeinsam mit der Suchtprävention an ihrer Weiterentwicklung. Ziel ist es, eine möglichst gesundheitsförderliche und nachhaltige Schule zu sein, die SchülerInnen und Lehrpersonen zu stärken und gemäss kantonalem Lehrplan 21 in die Zukunft zu gehen.

Die Sekundarschule Unteres Rafzerfeld organisierte **Präventionsanlässe** für alle Schulklassen, die gemeinsam mit der Suchtprävention Bülach gestaltet wurden, und führte anschliessend einen Präsenz-Elternabend durch.



SOMMERANLASS 2021

**Bori Hilti** ist als Standortleiterin im Zürcher Unterland für das Programm Femmes- und Männer-Tische verantwortlich. Im Rahmen des 25-jährigen Jubiläums bot das Team am Sommeranlass der Suchtprävention eine **öffentliche Gesprächsrunde** mit vielen interessierten Teilnehmenden an.



GESPRÄCHSRUNDE FEMMES-TISCHE  
SOMMERANLASS 2021

Für die **Entwicklung des Empowerments** besuchte das Team eine Führung im Landesmuseum mit dem Schwerpunkt «Frauenrechte auf Bildung». Die Rückmeldungen waren sehr positiv und der Anlass wurde von den ModeratorInnen geschätzt.

### Zahlen Suchtprävention

Unsere Dienstleistungen bieten wir in den Bereichen Information, Beratung/Coaching und Bildung an. Diese wurden zu rund einer Hälfte direkt von der Zielgruppe in Anspruch genommen, z. B. von SchülerInnen, SeniorInnen, BehördenvertreterInnen. Zur anderen Hälfte nutz-

ten sogenannte Multiplikatoren, also Fachpersonen, die mit der Zielgruppe direkt zusammenarbeiten, unsere Angebote, z. B. Lehrpersonen, Jugendarbeitende oder Spitex-Verantwortliche. Der Anteil an durchgeführten Veranstaltungen für Information lag bei 13%, für Beratung/Coaching bei 35% und für Bildung bei 52%. Entsprechend war auch der Arbeitsaufwand für den Bereich Bildung mit rund 73% am grössten, gefolgt vom Bereich Beratung/Coaching mit 15% und vom Bereich Information mit 12%.

Die Grafik illustriert zudem den Arbeitsaufwand der jeweiligen Ressorts. Sie zeigt beispielsweise den Aufwand von 19.7% für das Ressort Femmes- und Männer-Tische.

Das ModeratorInnen-Team realisierte mit diesem Aufwand 70 physische und 32 Online-Gesprächsrunden für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte. Insgesamt erreichten sie damit 512 Teilnehmende, davon fünf Menschen in schwierigen Situationen. Trotz Pandemie konnten unter Einhaltung der Schutzmassnahmen 159 physische Anlässe durchgeführt und damit insgesamt 1628 Personen erreicht werden. Unsere Arbeit hat sich auch auf dem digitalen Weg stetig weiterentwickelt. So führten wir 43 digitale Veranstaltungen durch und kamen auf diesem Weg mit 400 Personen direkt in Kontakt. Per Telefon unterstützten wir in Einzelgesprächen 18 Personen.



TEAM SUCHTPRÄVENTION



**SVEN ANDERS**  
BEREICHSLIENER SUCHTPRÄVENTION,  
M. A. GESUNDHEITSMANAGEMENT

### ARBEITSAUFWAND

Ressort	Prozent	Stunden
Volksschulen	25.2	728.0
Kantonale Schulen	11.5	333.0
Gemeinden	8.3	241.0
Jugend & Freizeit	8.8	254.5
Arbeitswelt	11.0	318.5
Alter 55+/Regelversorgung	4.1	116.5
Femmes-Tische/Männer-Tische	19.7	570.0
Öffentlichkeitsarbeit	11.4	328.5
<b>Total</b>	<b>100.0</b>	<b>2890.0</b>

Aktivitäten Suchtprävention Bezirk Bülach

# Früherkennung und Frühintervention in der Schule

War das Homeoffice im Jahr 2021 eine Schikane von Firmen, Schulen und anderen öffentlichen Einrichtungen, oder diente es zur Eindämmung des Coronavirus und seiner Mutationen? Findet eine Spaltung der Gesellschaft aufgrund von Massnahmen in der Schweiz statt? Machen die Massnahmen deutlich, wie divers die EinwohnerInnen, die Firmen und Organisationen in der Schweiz sind? Ist es gut, dass an vielen Orten in der Schweiz eine Maskenpflicht besteht und damit die Gewinne von maskenproduzierenden Firmen steigen? Ist es gut, dass die Maskenpflicht an vielen Orten in der Schweiz aufgehoben wird und damit die Gewinne von maskenproduzierenden Firmen sinken? Dieses sind schwierige Fragen, und sie haben jeweils etwas mit der Sichtweise der Organisationen, Firmen und betroffenen Menschen zu tun. Was nehmen Sie, aus welcher Position, mit welchem Interesse wahr, oder was wollen Sie nicht wahrnehmen? Welche Folgen können aus den Wahrnehmungen resultieren?

«Früherkennung und Frühintervention können dazu beitragen, dass sich negatives auffälliges Verhalten oder Verhaltensauffälligkeiten nicht manifestieren, es eine gemeinsame Haltung im Schulsystem gibt, verbindliche Vorgehensweisen ermöglicht werden und dadurch eine «Routine» in Abläufen geschaffen wird, was zu weniger Stress für die Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulsozialarbeitenden führt.»



PRÄVENTIONS-WORKSHOP MIT SCHÜLERINNEN DER SEKUNDARSCHULE UNTERES RAFZERFELD

Wahrgenommen wird, dass die meisten Schulkinder ihre Gesundheit als gut oder sehr gut (3- bis 10-Jährige rund 96%/ 11- bis 14-Jährige 88.5%) einschätzen.

Wahrgenommen wird auch, dass internationale Studien benennen, dass 10 bis 20% der Kinder von einer psychischen Störung betroffen sind. Hierbei handelt es sich bei Kindern bis zum 13. Lebensjahr vorwiegend um externalisierende Störungen und Angststörungen. Im Jugendalter nehmen die depressiven Störungen, Essstörungen und Störungen durch Substanzkonsum zu (Poethko-Müller et al., 2018).

Wahr ist, dass das Thema der Begabungs- und Begabtenförderung in der Schweiz thematisiert wird und Fachpersonen wie Lehrpersonen sich im Rahmen eines Certificate of Advanced Studies damit auseinandersetzen und weiterbilden können.

Dieses können Themen für die Früherkennung und die Frühintervention sein. Das Instrument der Früherkennung und der Frühintervention soll Schulleitungen, (Fach-)Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und andere in der Schule aktiv arbeitende Personen sensibilisieren, hinzuhören und hinzusehen, und sie routiniert handlungsfähig zu machen. Verhaltensauffälligkeiten und Regelver-

stösse beschäftigen die Schule immer wieder. Nur, was sind Verhaltensauffälligkeiten, und wie bewerten wir sie und gehen wir mit ihnen um?

Nach der ersten Unterrichtsstunde, damals noch Mittelstufe, bin ich zu meiner Kollegin im Klassenzimmer nebenan gegangen, und sie fragte mich, wie meine erste Stunde denn gewesen sei. Ich habe ihr beschrieben, dass ich eine verhaltensauffällige 5. Klasse gehabt hätte, alle Schülerinnen und Schüler hätten mir beim Hereinkommen die Hand gegeben etc. Die Kollegin lachte mich an bzw. aus und berichtete mir, dass dieses keine Verhaltensauffälligkeit, sondern normal sei und ich in den Folgestunden wohl keine «Revolte im Klassenzimmer» zu befürchten hätte. «Verhaltensauffälligkeiten» wurden mir dann am Elternbesuchstag mitgeteilt, indem unter anderem eine Mutter mir zurückmeldete, dass ihre Tochter in anderen Unterrichtsfächern sich eher passiv und ruhig verhalte; auch zu Hause würde sie nicht so viel erzählen oder beim Thema sein. Die beschriebene Schülerin wurde von mir immer als aktive, redselige und am Thema mitarbeitende Schülerin wahrgenommen; dass dieses Verhalten also «auffällig» für diese Schülerin ist, wurde mir erst nach dem Elternbesuchstag bewusst. Um die Schülerin weiter zu fördern, verabredeten die Klassenlehrperson, die Eltern und die Schulpflege weitere Massnahmen, um ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Verabschiedet wurde diese Schülerin ins Gymnasium.

Früherkennung lohnt sich an diesem praktischen Beispiel, da die Schülerin auch in anderen Fächern und Unterrichtsstunden ihre Lebenskompetenzen ausbaute und dadurch ihre Leistungen steigerte.

Ich möchte darauf aufmerksam machen, dass zu dieser Zeit keine «Verhaltensauffälligkeit» im diagnostischen Sinne vorlag, sondern «nur» ein auffälliges

Verhalten dieser Schülerin, welche sich zum Positiven veränderte und nicht in einer Verhaltensauffälligkeit und damit in einem erhöhten Risiko der Substanz-einnahme mündete.

Früherkennung und Frühintervention können defizitär ausgerichtet sein, sie können aber auch Begabungen und Förderpotenzial erkennen, benennen und entsprechende Schritte einleiten. Aus meinen schulsozialarbeiterischen Tätigkeiten habe ich die Erkenntnis gewonnen, dass Früherkennung erst einmal bedeutet, hinzuschauen, hinzuhören und strukturiert zu sprechen; Wahrnehmungen mit Lehrpersonen abzugleichen, Stärken und Schwächen zu benennen und ggf. zu intervenieren.

Die regionale Suchtprävention des Bezirkes Bülach ist den Primar-, Sekundar- und weiterführenden Schulen wie den Kantons- und Berufsschulen gerne dabei behilflich, das Instrumentarium der Früherkennung und der Frühintervention in ihrem Schulsystem zu installieren. Früherkennung und Frühintervention können dazu beitragen, dass sich negatives auffälliges Verhalten oder Verhaltensauffälligkeiten nicht manifestieren, es eine gemeinsame Haltung im Schulsystem gibt, verbindliche Vorgehensweisen ermöglicht werden und dadurch eine «Routine» in Abläufen geschaffen wird, was zu weniger Stress für die Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulsozialarbeitenden führt. Als Zugabe können Schulpflegen, SchulpräsidentInnen, Gesamtschulleitungen oder Leitungen des Bildungsdepartements entlastet werden, wenn sie das wünschen.

*Literaturangabe:*  
Poethko-Müller, Christina, Benjamin Kuntz, Thomas Lampert und Hannelore Neuhauser. 2018. *Die allgemeine Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Journal of Health Monitoring, 3(1). Berlin: Robert Koch-Institut.*



**WOLFGANG ALBERTS**  
FACHMITARBEITER SUCHTPRÄVENTION,  
DIPL. SOZIALARBEITER/SOZIALPÄDAGOGE



**Mai 2021: Abschied von Silvia Huber**  
Senior Consultant, langjährige  
Stellenleiterin Suchtprävention  
Zürcher Unterland

Aktivitäten Suchtprävention Bezirk Bülach

# Psychische Gesundheit und Suchtprävention für Lernende während der Pandemie

Im Frühjahr 2021 entschied ich mich, im Projekt «zackstark – rauchfrei durch die Lehre» mittels Zoom Online-Workshops für die Lernenden anzubieten. Eine vorgängige Austauschsituation und eine Umfrage mit den Ausbildungsverantwortlichen der für das Projekt «zackstark» angemeldeten Betriebe wurden als Bedarfserhebung genutzt. Sie sollte Aufschluss darüber geben, welche Themen die Ausbildungsverantwortlichen und die Lernenden aktuell beschäftigen und wo sich Schwierigkeiten zeigen. Aufgrund der pandemischen Lage wurde oft genannt, dass Lernende mit Zukunftsängsten und Stress zu kämpfen haben. Die vielen stetigen Änderungen von beispielsweise Homeschooling oder Absagen von praktischen Abschlussprüfungen und Ungewissheit in der Lehrstellensuche stellten die Lernenden ständig vor neue Herausforderungen. Deshalb widmete ich im Frühling zwei Online-Workshops dem Thema «Stress und Gesundheitsförderung». Darin wurden einerseits unterschiedliche Arten von Stress und der Zusammenhang mit Suchterkrankungen aufgezeigt, andererseits praktische Tipps und Einflussfaktoren von Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit genauer betrachtet. Der Workshop sollte zudem genügend Raum für den Austausch in den Peergroups geben, was sehr geschätzt wurde. Gerade der Austausch mit anderen Lernenden von unterschiedlichen Betrieben und Berufsfeldern zeigte sich als Mehrwert, da dieser während der Pandemie umso mehr fehlte.

Im Herbst startete eine zweite Serie von Online-Workshops. Diesmal ergab die vorgängige Umfrage bei den Ausbildungsverantwortlichen, dass die Themen Burnout und Depression in den

Fokus gerückt werden sollten. Die Workshops waren abgesehen vom neuen Thema «Burnout und Depression» ähnlich aufgebaut wie die Workshops im Frühjahr. Die Lernenden meldeten erfreulicherweise zurück, dass sie viel aus dem Workshop profitieren und mitnehmen konnten.

Die Pandemie eröffnete neue Wege für die Umsetzung von Projekten und deren Inhalte. Durch das grosse Interesse an unterschiedlichen Themen sowie den Online-Kursangeboten wird dies auch in Zukunft weiterhin angeboten werden. Zwar sollen nicht alle Kurse online stattfinden, jedoch wird bei einem Teil der Kurse die Möglichkeit bestehen. Dies begrüssen die Ausbildungsverantwortlichen, denn so lässt sich ein zweistündiger Workshop einfacher in den Arbeitsalltag der Lernenden integrieren, ohne dass mit längeren Ausfallzeiten gerechnet werden muss.

Ausserdem ergab sich aus den Online-Kursen, dass die Lernenden niederschwellige Unterstützungsangebote wie zum Beispiel auf sozialen Medien begrüssen würden. Deshalb wird für das Jahr 2022 zudem das Ziel gesetzt, die Suchtprävention auf Kanälen der sozialen Medien präserter zu machen. So könnten beispielsweise Lernende oder Jugendliche über soziale Medien mit der Suchtprävention Kontakt aufnehmen, wenn sie Fragen haben oder Unterstützung brauchen. Dies wäre sowohl für die Lernenden als auch für die Ausbildungsverantwortlichen eine Hilfestellung. In welchem Umfang und mit welchem Fokus die sozialen Medien von der Suchtprävention genutzt werden, wird sich je nach Bedürfnissen der Zielgruppen herauskristallisieren.

Die Pandemie hat uns somit gewissermassen auch bei der Weiterentwicklung verschiedener Projekte geholfen. Sollten auch Sie interessiert sein, Ihren Betrieb beim Projekt «zackstark – rauchfrei durch die Lehre» anzumelden oder mehr Informationen darüber zu erfahren, freue ich mich, wenn Sie mit mir Kontakt aufnehmen.

Thea Dolci, t.dolci@praevention-fabb.ch

**zack** Zürich  
**stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre



**THEA DOLCI**  
FACHMITARBEITERIN SUCHTPRÄVENTION, B. SC.  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Aktivitäten Suchtprävention Bezirk Bülach

# Femmes- und Männer-Tische Zürcher Unterland

Femmes- und Männer-Tische-Gesprächsrunden sind schon seit vielen Jahren ein wichtiges Angebot der Suchtprävention.

Die Leistungsvereinbarung mit der Geschäftsstelle Elternbildung des Amts für Jugend und Berufsberatung (AJB) erteilt der Suchtprävention Bezirk Bülach den Auftrag, diese Gesprächsrunden auch für die Periode 2022 bis 2026 für das gesamte Zürcher Unterland anzubieten.

Unten stehende Grafik zeigt die aktuellen Eckdaten des Angebotes und gibt einen Einblick in die neusten Forschungsergebnisse zu diesem wichtigen Präventions- und Integrationsprojekt.



**BORIANA HILTI**  
STANDORTLEITERIN FEMMES-  
UND MÄNNER-TISCHE  
ZÜRCHER UNTERLAND



TEAM FEMMES- UND MÄNNER-TISCHE ZÜRCHER UNTERLAND

2. Es bietet mehrsprachige, informelle Bildung für Menschen mit Zuwanderungshintergrund und lädt alle Interessierten herzlich ein, mitzumachen.

1. Das Programm Femmes-Tische und Männer-Tische besteht seit 25 Jahren und hat derzeit 32 Standorte in der ganzen Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein.

4. Um Antworten auf diese Fragen zu erhalten, hat die Geschäftsstelle Femmes-Tische und Männer-Tische Schweiz die Berner Fachhochschule für Soziale Arbeit beauftragt, die Wirksamkeit des Programms zu überprüfen.

3. Unser Standort im Zürcher Unterland hat 107 Gesprächsrunden im Jahr 2021 durchgeführt und 512 Teilnehmende erreicht. Am häufigsten wurden folgende Themen umgesetzt: Corona-Lage, psychische Gesundheit, Selbstwert stärken, Humor als Ressource, positives Körperbild, frühe Sprachbildung, Geschwister und Pubertät.

Wir bieten die Gespräche aktuell in elf verschiedenen Sprachen an. Doch was steckt hinter diesen Zahlen? Was ist das Ziel unseres Angebotes und was erreichen wir konkret?

5. Das Ergebnis zeigt, dass «die Gesprächsrunden bei den Teilnehmenden zu einem Wissenszuwachs, einem verstärkten (Verantwortungs-)Bewusstsein, zu positiveren Einstellungen und Verhaltensänderungen und damit zu einem Empowerment führen. Zudem werden die soziale Teilhabe und die psychische Entlastung der Teilnehmenden gefördert. Zentrale Erfolgskriterien sind ein niederschwelliger Zugang durch Peers, der Austausch in der Herkunftssprache, die Berücksichtigung des je spezifischen Rollenverständnisses von Frauen und Männern (Gender-Ansatz), die bedürfnisgerechte Wissensvermittlung und ein partizipativer Ansatz.»

7. Diese erfreulichen Ergebnisse bestärken uns in unserer Arbeit. Wir danken allen Kooperationspartnern für ihre Unterstützung und die gute Zusammenarbeit.

Ein grosses Dankeschön richtet sich auch an die Moderierenden, die nicht zuletzt während der Pandemie grosses Engagement und Durchhaltevermögen bewiesen haben!

6. Der vollständige Bericht kann auf der Website [www.praevention-fabb.ch](http://www.praevention-fabb.ch) unter der Rubrik Femmes-Tische und Männer-Tische oder mithilfe des QR-Codes abgerufen werden.



Faktenblatt 62  
Evaluation 2019 bis 2021  
«Femmes-Tische und  
Männer-Tische»

Tag Organisationsentwicklung Team Beratung/Behandlung – Team Suchtprävention

# Wir arbeiten zusammen? Wir arbeiten zusammen!

**Die organisatorische Erweiterung der fabb um den Bereich Suchtprävention (Suchtprävention Bezirk Bülach) war schon Ende 2020 abgeschlossen, die Statuten und das Organigramm angepasst und die neuen Mitarbeitenden des Bereichs Suchtprävention vertraglich zur fabb gehörig.**

**Wie aber finden zwei Teams aus zwei verschiedenen Bereichen auch auf der Ebene der fachlichen Zusammenarbeit und des Austauschs auf gute Weise zusammen? Insbesondere, da sie teilweise an verschiedenen Standorten (Bülach und Kloten) arbeiten, inhaltlich und organisatorisch ganz unterschiedliche Aufgaben haben und die Berührungspunkte nicht einfach so gegeben sind?**

Neben einem ersten gemeinsamen Teamausflug (s. Beitrag S. 22 bis 23) und dem gemeinsamen Nachtessen mit dem Vorstand entschieden wir uns, für den Herbst einen Tag für das gegenseitige fachliche Kennenlernen und das Suchen und allenfalls Finden von Synergien zu planen.

Im gemütlichen und geräumigen Windenraum des «Doktorhauses» in Wallisellen fanden wir eine passende Lokalität für unseren gemeinsamen Tag. Dieser startete in entspannter Atmosphäre bei Kafi und Gipfeli. Unter der Leitung von Elisabeth Bauer, Organisationsentwicklerin, welche die fabb schon von einer früheren Veranstaltung kannte, begann die Arbeit mit einigen kurzen Aufgaben zum Einwärmen – anhand von Fotos konnten die Teammitglieder sich dazu äussern, wie sie die Zusammenarbeit im eigenen Bereich einschätzen und wie die ideale fabb aussehen könnte (s.a. Titelbild). Der Austausch war sehr angeregt und die

Äusserungen der Teilnehmenden spannend und aufschlussreich.

Im Folgenden stellten sich die beiden Bereiche ihre einzelnen Aufgaben gegenseitig vor. Dabei zeigten sich schon viel Vielfalt und die Kreativität der beiden Teams: Alle Präsentationen waren gut vorbereitet und engagiert vorgetragen; die Fragen zeigten, dass die Vorstellungen auf ein mitdenkendes und interessiertes Publikum stiessen, welches das Aufmerksamkeitsniveau während der knapp zwei Stunden Präsentation gut halten konnte.

In der Mittagspause wurden wir vom Team des «Doktorhauses» mit einem feinen Essen verwöhnt und es blieb auch noch Zeit für einige Momente draussen an der warmen Herbstsonne.

Der Nachmittag war dem Thema Synergien gewidmet. In drei gemischten Kleingruppen (Team SP/Team Beratung/Behandlung) überlegten die Gruppenmitglieder, welche gemeinsamen Projekte es in Zukunft geben könnte, aber auch, wo die Grenzen der Zusammenarbeit liegen, da der Bereich Beratung/Behandlung und der Bereich Suchtprävention doch sehr unterschiedliche Aufgaben und Kernkompetenzen haben.

Die Resonanz der beiden Teams auf diesen gemeinsamen Tag fiel zum Schluss sehr positiv aus. Insbesondere das Kennenlernen des jeweils anderen Bereichs und seiner Aufgaben schätzten alle als sehr gewinnbringend ein.



UNSERE MODERATORIN E. BAUER



PAUSE



GRUPPENARBEIT

Als weiterführende Überlegungen wurden von den beiden Bereichsleitungen folgende Punkte formuliert:

- Jede/r MitarbeiterIn hat im Jahr 2022 für einen halben Tag die Möglichkeit, im jeweils anderen Bereich zu hospitieren und so dessen Aufgabengebiet besser kennenzulernen.
- Wir planen eine gemeinsame Standaktion im Herbst sowie eine gemeinsame Veranstaltung im Rahmen der Aktionswoche Kinder aus suchtbelasteten Familien.
- Die beiden Teams besuchen sich zweimal pro Jahr für einen Brötli-Zmittag mit anschliessendem Fachaustausch.
- Wir pflegen weiterhin den informellen Austausch am gemeinsamen Teamtag und am Teamessen.

Annette Glaser,  
Gesamtleiterin



PRÄSENTATION TEAM SUCHTPRÄVENTION



PRÄSENTATION BEHANDLUNG



PRÄSENTATION FEMMES-TISCHE



PRÄSENTATION SEKRETARIAT

Leistungssensible Suchttherapie (LST)

# Mit Stolz aus der Abhängigkeit

**Im Juni 2020 hat das Therapieteam der fabb die Fortbildungsveranstaltung «Leistungssensible Suchttherapie – Entstigmatisierung und Rückfallprävention» besucht. Die Fortbildung wurde von den Gründern der LST – Marlis Fleckenstein-Heer und Martin Fleckenstein – sowie von einem Peermitarbeiter geleitet. Das Seminar sollte uns befähigen, die Inhalte im Rahmen unserer therapeutischen Arbeit umzusetzen und das bereits bestehende Gruppenangebot der fabb durch die Leistungssensible Suchttherapie im ambulanten Therapiesetting zu erweitern.**

## **Was meint «Leistungssensible Suchttherapie»?**

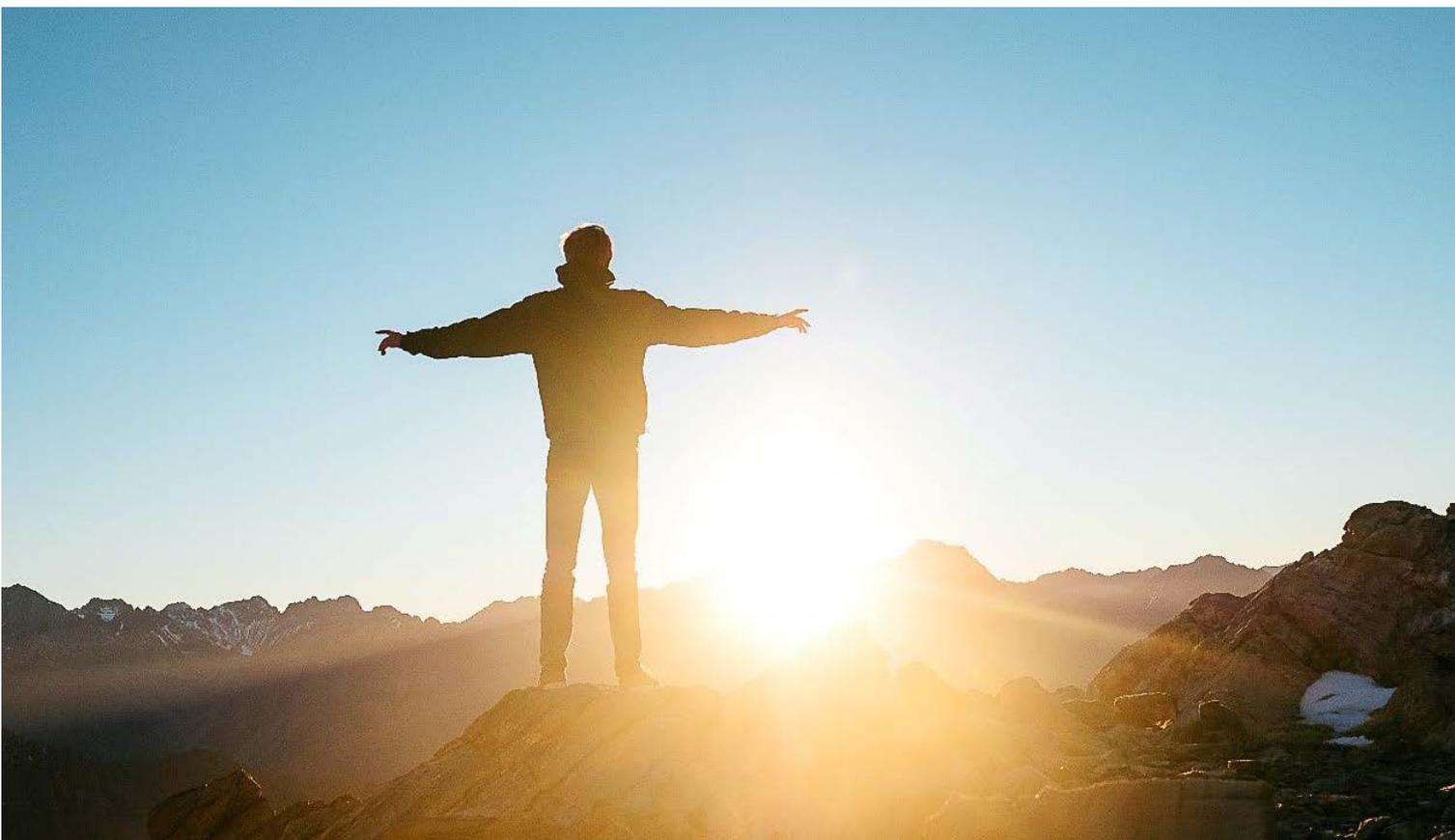
Abhängigkeitserkrankungen werden in der Gesellschaft auch heute noch häufig als selbstverschuldet verurteilt. Wie kaum eine andere psychische Erkrankung sind sie deshalb mit einem Mythos der Charakterschwäche verbunden.

Dieser Moralbezug erschwert es den Betroffenen, die Störung ernst zu nehmen, und verleitet zu Versagensempfinden, zu Schuld- und Schamgefühlen bezüglich des eigenen Verhaltens. Dies führt einerseits dazu, dass sich viele Suchtbetroffene erst nach jahrelanger, chronifizierter Erkrankung zur Behandlung entscheiden, und andererseits, dass sie sowohl die Problematik wie auch die Behandlung oftmals Familie und Bekannten gegenüber verheimlichen. Die Tabuisierung der Erkrankung führt jedoch auch dazu, dass Zusammenhänge, welche die Erkrankung begünstigen, nicht erkannt werden und entsprechende Lösungsmöglichkeiten somit nicht zur Verfügung stehen.

Häufig gehen Abhängigkeitserkrankte davon aus, dass es ihnen genauso leichtfallen sollte, auf Alkohol oder andere Substanzen zu verzichten, wie gesunden Personen. Gleichzeitig stellen sie fest, dass sie sich viel mehr anstrengen müs-

sen, abstinent zu sein. Diese Diskrepanz führt nicht selten dazu, dass sich Abhängigkeitsbetroffene dafür verurteilen, sich schämen und Schuldgefühle entwickeln. Gerade aus diesen Minderwertigkeitserfahrungen heraus resultiert die Angst, nicht zu genügen, weshalb Konfrontationen und Kritik des Umfelds vermieden werden. Heimliches Konsumverhalten, Bagatellisieren oder Verharmlosen des Konsums sind logische Reaktionen darauf. Auch für nahestehende Personen ist es manchmal kaum zu verstehen, warum der Ausstieg aus der Abhängigkeit so schwerfallen kann. Fleckenstein und Heer erklären in der LST diese Unterschiede in einer anschaulichen Analogie, in der sie die Abstinenz der Abhängigkeitsbetroffenen mit dem Spannen eines Gummibandes vergleichen. Die Aufrechterhaltung der Abstinenz verhält sich wie ein Muskel unter Anspannung: Es braucht konstante Anstrengung. Wer nicht von einer Abhängigkeitserkrankung betroffen ist, braucht sich bei der Auf-

FOTO AUS FLYER LST



rechterhaltung der Abstinenz nicht im Geringsten anzustrengen. Hier wäre die passende Analogie dafür ein lockeres Gummiband. Die Unterschiede in der Wahrnehmung zum Umgang mit der Substanz verursachen Missverständnisse, welche einen würdigen und förderlichen Umgang mit der Abhängigkeitserkrankung verhindern. Um den Kraftakt der Abstinenz aufrechtzuerhalten, ist für die Betroffenen Stolz, Selbstfürsorge und auch Ermutigung durch nahestehende Personen wichtig.

### Gemeinsam gegen die Abhängigkeit

Eine Möglichkeit, Konflikten entgegenzuwirken, ist, eine neue, eben leistungssensibilisierte Haltung der eigenen Erkrankung gegenüber zu finden. Das Anerkennen der Anstrengung, die mit einem eingeschränkten Konsumziel einhergeht, aber auch die strikte Ehrlichkeit führen schliesslich zu einem neuen, gemeinsamen Umgang mit Höhen und Tiefen beim Ausstieg aus der Sucht und können sowohl die Selbstfürsorge, die Lebensqualität sowie die Beziehung zu nahestehenden Personen erheblich verbessern und vertiefen.

Mit dem durch die Weiterbildung gewonnenen Wissen und den Fähigkeiten konnte die fabb im Herbst des vergangenen Jahres erstmalig das Angebot der Leistungssensiblen Suchttherapie auch den Betroffenen und Angehörigen des Bezirks Bülach anbieten. Im Rahmen einer kleinen Gruppe trafen sich Abhängigkeitsbetroffene an drei Abenden. Ziel war es, diese neue, von Stolz und Würde geprägte Haltung gegenüber dem Suchtausstiegsprozess zu verinnerlichen. Hierzu hilfreich empfanden die Teilnehmer insbesondere die vielen bildlichen Analogien und Metaphern, welche im Rahmen des Kurses vermittelt wurden. Diese erlaubten es, die Schwierigkeiten

des Suchtausstiegs für Betroffene sowie auch Angehörige eingängig zu veranschaulichen und beidseitig erlebbar zu machen.

Eine Abhängigkeit bedeutet zumeist auch insbesondere für die Angehörigen von Betroffenen eine sehr belastende und schwierige Herausforderung. Jedoch fehlt diesen zumeist die Hilfe – es fehlt die Möglichkeit zu einem Austausch und Gehört-Werden bezüglich der Schwierigkeiten der Angehörigenposition sowie auch die Anerkennung und Mitleidenschaft dieser. Die LST bezieht daher insbesondere am dritten Kursabend die Angehörigen mit ein und bietet damit ein Gefäss, welches ermöglicht, die unterschiedlichen Positionen einander näher zu bringen, um in eine gemeinsame Haltung zu finden. Eine der täglichen SMS-Interventionen, welche die TeilnehmerInnen über drei Wochen hinweg während der LST erhielten:

«Nehmen Sie sich ein paar Augenblicke Zeit, um sich zu vergegenwärtigen und ganz zu realisieren, dass Sie sich auf Ihrem aktuellen Weg nicht verstecken müssen. Sie können stolz auf sich sein!»

### Stichworte

Wertschätzung, Selbstbeschämung, Selbstvorwürfe, Stigmatisierung, Willensschwäche, unrealistische Erwartungen, Selbstmitgefühl, Fokus auf Haltung und Transparenz, Würde, Stärke, Mut, Kraft



**KINGA GLOOR**  
EIDGENÖSSISCH ANERKANNTE  
PSYCHOTHERAPEUTIN



**LUKAS AMANN**  
M.SC. PSYCHOLOGE

Aktivitäten Beratung/Behandlung

## Begleitung auf dem Weg – Fallvignette

Herr R. ist ein 30-jähriger Patient. Zum Erstgespräch kommt er in Begleitung seiner Eltern.

Die Anmeldung erfolgte aufgrund von Substanzkonsum und einer von den Eltern festgestellten Wesensveränderung. Die Schulzeit sei schwierig verlaufen mit mehreren Wechseln zwischen Sonder- und Regelschule. Herr R. sei schon mehrfach in Behandlung gewesen, vor allem wegen eines ADHS. Auch die Ausbildung als Bäcker sei kompliziert gewesen mit mehreren Wechseln des Lehrbetriebes. Nach der Ausbildung habe er verschiedene Arbeitsstellen ausserhalb des angestammten Berufes gehabt.

Zu Beginn der Behandlung konsumierte Herr R. vor allem am Wochenende Kokain und Alkohol. Dies führte zu unentschuldigtem Absenzen auf der Arbeit. Dazu kam impulsives Geldausgeben. Im Behandlungsverlauf gelang es nach und nach, den Substanz- und Alkoholkonsum zu stabilisieren. Später gelang es Herrn R. sogar, den Konsum komplett einzustellen. Es zeigte sich auch, dass sich Herr R. in einem Zustand ständiger Überforderung befand. Es erfolgten Abklärungen der Leistungsfähigkeit, welche ergaben, dass die Intelligenzminderung weiterhin besteht und der Substanzkonsum wahrscheinlich die Funktion hatte, mit dieser Überforderung besser umgehen zu können. Da Herr R. seine Einschränkungen nach aussen hin gut überspielen kann, wurde dies oftmals nicht bemerkt.

Es erfolgten mehrere Klinikaufenthalte, die zum Teil vorzeitig beendet wurden. Dennoch gelang es Herrn R., die ambulante Therapie weiter zu verfolgen. Eine Anmeldung bei der IV führte dazu, dass eine 50%ige IV-Rente bewilligt wurde. Weiterhin gelang es, Herrn R. zu einer Beistandschaft zu motivieren, was für geordnete Finanzen sorgte. Auch war es möglich, die Eltern in die Behandlung einzubeziehen und ein besseres Verständnis für die Schwierigkeiten ihres Sohnes zu schaffen. Auch wenn Herr R. keine illegalen Drogen und keinen Alkohol mehr konsumiert, besteht die Depressivität teilweise weiterhin. Ziel der weiteren Behandlung ist es, diese weiter anzugehen, z. B. durch eine Anpassung der Wohn- und Arbeitssituation und eine Verbesserung des Verhältnisses zu den Eltern.



**LUCIEN FRISCH-VOLKERT**  
EIDGENÖSSISCH ANERKANNTER  
PSYCHOTHERAPEUT



DER HUND: EIN TREUER BEGLEITER UND EINE HILFE IM UMGANG MIT DEPRESSIONEN

Aktivitäten Beratung/Behandlung

## Ein Hit: Fitness im Freien

**Seit vielen Jahren bietet die fabb für ihre KlientInnen eine Fitnessgruppe an. Eingeladen sind sowohl PatientInnen mit einer Suchtproblematik als auch Angehörige.**

**Die Fitnessgruppe fand bis vor Kurzem in einem Fitnesscenter in Kloten statt, die Teilnehmenden hatten nach Beendigung der Gruppe jeweils die Möglichkeit, zu sehr günstigen Konditionen ein Jahresabo zu erhalten.**

**Die Pandemie wirbelte das bisherige Konzept mit der Schliessung des Fitnesscenters im Frühling 2020 tüchtig durcheinander. Kurz entschlossen entschieden wir uns, inspiriert durch den Vorschlag der Fitnesstherapeutin, die Gruppenabende nach draussen zu verlegen. Dies wurde ein voller Erfolg – die Teilnehmenden waren begeistert von der Möglichkeit, in der freien Natur etwas für ihre Fitness zu tun. Seit her wird die Gruppe in diesem neuen Setting durchgeführt, 2021 sogar auf Wunsch der Gruppenteilnehmenden ein zweites Mal im Herbst.**

**Frau Sylvie Ehrensperger gibt in ihrem Beitrag einen Einblick in die Fitnessgruppe der fabb.**

Dieses Jahr durften wir zum ersten Mal auch im Herbst einen «Fit sein bewegt»-Kurs durchführen. Wie immer liefen wir gemeinsam zum üblichen Standort im Wald in Kloten. Leider wurden wir dort von unzähligen Mücken gestochen und vertrieben. Eine Teilnehmerin erwischte es ganze 21-mal. Von einem weiteren Teilnehmer wurde eine Schulhauswiese vorgeschlagen, zu welcher wir dann auch wechselten. Von nun an führten wir unseren Kurs nur noch auf dieser Wiese durch. Etwas gewöhnungsbedürftig war es für die einen dann doch, da wir mitten in einem Wohnquartier nun unsere Übungen machten. Aber es haben sich alle gut an die neue Situation gewöhnt.



BELEBENDER WALD

Das Glück ist, dass auf dieser Wiese eine Leichtathletikgruppe trainiert. Wenn es eindunkelt, wird das Flutlicht eingeschaltet. Nach den Herbstferien waren wir alleine auf dieser Wiese und verlegten unseren Standort auf den Pausenhof. Dort befindet sich eine kleine «Arena». Die grossen Treppenstufen ermöglichen, weitere Übungen machen zu können. Zwischenzeitlich habe ich für die Teilnehmer Matten und Therabänder gekauft. Dieses Material ermöglicht weitere abwechslungsreiche Trainingseinheiten. Leere PET-Flaschen, welche ich mit Sand gefüllt habe, dienten uns als Hanteln. Der Zusammenhalt der Gruppe wurde immer grösser, obwohl die ganze Gruppe durch ein paar Abgänge kleiner wurde. Bald wurden die Abende früher dunkel und kälter. Da wir jedoch fleissig am Bewegen waren, spürte man die Kälte kaum und es wurde von den Teilnehmenden eisig durchgehalten. Es gab während der ganzen Kurszeit nur ein Mal, in dem wir in dem uns zur Verfügung stehenden Gruppenraum den Kurs

abhalten mussten. Da Maskenpflicht herrschte, beschlossen wir, bei jedem Wetter wieder draussen zu trainieren. Bei der letzten Lektion sind wir wieder in den Wald gegangen und haben «gebrötlet». Jeder und jede hat etwas mitgenommen und wir haben gemeinsam die tolle Kurszeit abgeschlossen. Ich freue mich sehr, wenn wir im Frühling wieder starten können.



**SYLVIE EHRENSPERGER-HANSELMANN**  
DIPL. GYMNASIKLEHRERIN, FITNESS-  
TRAINERIN, AQUAFIT-INSTRUKTORIN

Beratung/Behandlung

# Facts & Figures 2021

2021 haben sich insgesamt 283 Personen für eine Beratung oder Behandlung gemeldet. Dies ist gegenüber dem vorhergehenden Jahr mit 243 Neumeldungen eine Zunahme von 16%, was doch beachtlich ist und eine Auswirkung der Pandemiesituation sein könnte. Im Verlauf der vergangenen Jahre hat die Nachfrage von Menschen mit einer Suchtproblematik nach Unterstützung stetig zugenommen.

Bei den Neumeldungen von Menschen mit einer eigenen Suchtproblematik zeigt sich erneut, dass deutlich mehr Männer als Frauen sich anmelden (81% : 19%); bei den Angehörigen melden sich – wie auch schon in den Vorjahren – deutlich mehr Frauen als Männer an für eine Unterstützung (71% : 29%).

Insgesamt befanden sich im Verlauf des Jahres 2021 479 Personen auf der Fachstelle in Behandlung oder Beratung, diese Zahl ist gegenüber dem Vorjahr stabil.

Nach wie vor stellt ein problematischer Alkoholkonsum mit Abstand der wichtigste Grund für eine Anmeldung von Betroffenen auf der Fachstelle (64%), 14.5% meldeten sich wegen eines problematischen Konsums von Kokain auf der Fachstelle, 9.8% wegen eines problematischen Cannabiskonsums. Damit erhöht sich die Zahl der Personen, welche sich wegen eines problematischen Konsums von Kokain auf der Fachstelle meldeten, erneut deutlich. Dieser Trend deckt sich mit den schweizweiten Zahlen von Institutionen im Suchtbereich. Der Anteil der Anmeldungen aufgrund von illegalen Suchtmitteln ist mit 24.3% gegenüber dem Vorjahr erneut leicht gestiegen (19%).

Beim Zuweisungsmodus von Selbstbetroffenen hat die Fachstelle erneut eigene Zahlen erhoben. 35% der Neu-

meldungen erfolgten über eine Zuweisung durch externe Fachpersonen, 25.5% fanden die Fachstelle auf eigenen Antrieb, z. B. übers Internet. 23.5% der neu angemeldeten Personen kannten die Fachstelle aus einer früheren Behandlung; 7.5% der neu angemeldeten Personen suchten auf Rat von Angehörigen oder Freunden Unterstützung, 4% der Anmeldungen erfolgten über die Justiz oder das Strassenverkehrsamt, 1.5% meldeten sich auf Anraten des Sozialamtes auf der Fachstelle. Der Zuweisungsmodus bleibt damit gegenüber dem Vorjahr relativ konstant. Nach wie vor finden viele KlientInnen die Fachstelle auf eigenen Antrieb übers Internet, werden von einer anderen Institution überwiesen oder kennen die fabb von einer früheren Behandlung/Beratung her. Nachdenklich

stimmt weiterhin die Tatsache, dass nur wenige KlientInnen über ein Sozialamt den Weg zur Fachstelle fanden.

Trotz Pandemiesituation konnte die Mehrheit der Gruppen durchgeführt werden, wenn auch mit einer kleineren Gruppengrösse und teilweise im Freien. Die Anzahl der Personen, welche von einer Gruppe profitieren konnten, ist gegenüber dem Vorjahr konstant.

Informationen aus fabb-internem Klinik-Informationssystem e-Case und einer weiteren fabb-internen Statistik.

Annette Glaser,  
Bereichsleiterin Beratung/Behandlung

## KLIENTENBESTAND

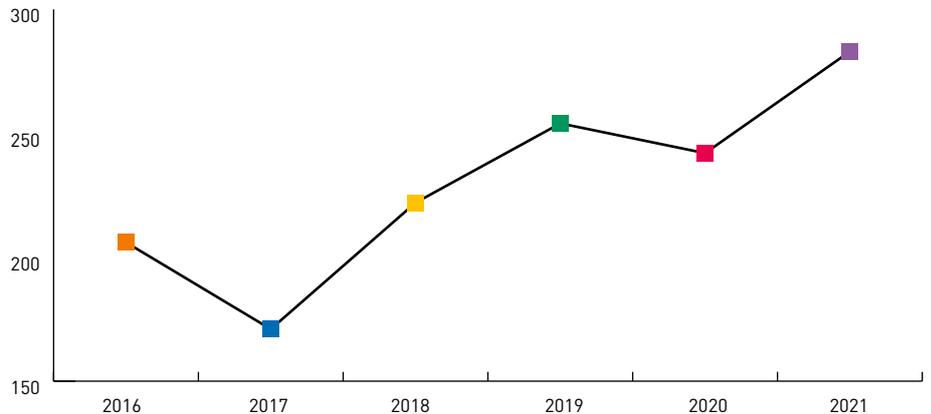
Klientenbestand	Frauen	Prozent	Männer	Prozent	Total
Bestand 1. Januar 2021	68	35	128	65	196
Neumeldungen 2021	90	32	193	68	283
Behandelte Personen 2021	158	33	321	67	479
Bestand 1. Januar 2022	73	30	168	70	241

## GRUPPEN 2021

Gruppe	Anzahl Abende	Teilnehmende
3 × Information Alkohol	je 8	6, 5, 7
1 × Rückfallprävention durch Achtsamkeit	8	7
1 × Refresher Achtsamkeit	2	5
1 × Leistungssensible Suchttherapie	3	4
1 × Maltherapie	8	6
2 × Fitnesstraining	je 8	6, 5
<b>Total</b>		<b>51</b>

## NEUANMELDUNGEN 2016 BIS 2021 (ZAHLEN AUS STATISTIK FABB)

Neumeldungen Jahr 2016	206
Neumeldungen Jahr 2017	171
Neumeldungen Jahr 2018	222
Neumeldungen Jahr 2019	254
Neumeldungen Jahr 2020	242
Neumeldungen Jahr 2021	283



### Spenden (ab CHF 500)

Folgende Institutionen haben die Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach im Jahr 2021 finanziell unterstützt:

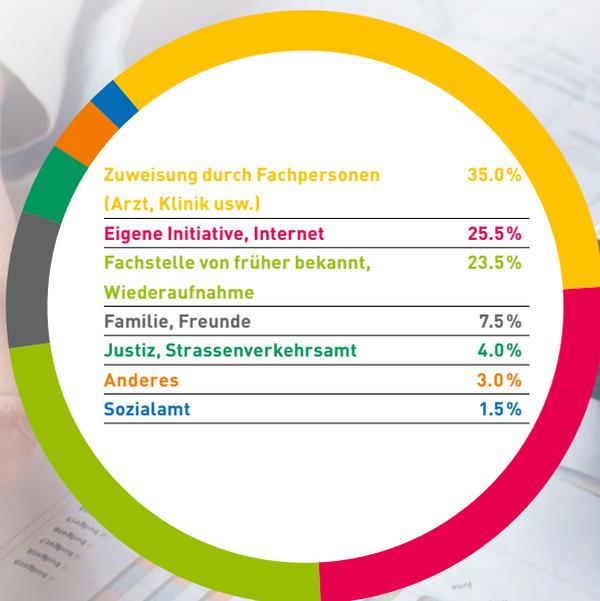
- Gemeinnütziger Frauenverein Bülach
- Evang.-ref. Kirchgemeinde Dietlikon
- Evang.-ref. Kirchgemeinde Opfikon-Glattbrugg

Herzlichen Dank!

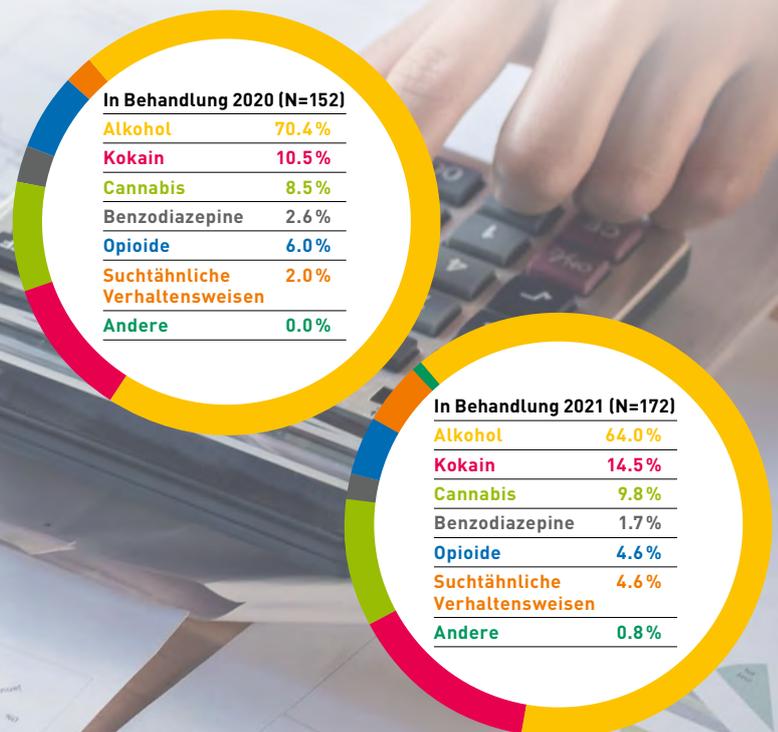
### VERHÄLTNIS NEUANMELDUNGEN 2021

Selbstbetroffene	213	75% (81% Männer, 19% Frauen)
Angehörige	70	25% (29% Männer, 71% Frauen)

### UMSTÄNDE DES BERATUNGSBEGINNS (STATISTIK FABB, GERUNDET)



### HAUPTPROBLEMSUBSTANZ NEUANMELDUNGEN BETROFFENE (ZAHLEN E-CASE)



# Vorstand

## Präsident:

Peter Spörri, 8304 Wallisellen

## Vizepräsidentin und Quästorin:

Silvia Bosshard, 8424 Embrach

## BeisitzerInnen:

Grazia Rainone, 8194 Hüntwangen

Gary Roth, 8303 Bassersdorf

Gerhard Schneider, 8305 Dietlikon

Beatrix Wicki, 8196 Wil (ZH)

## Revisorinnen:

RPK Winkel

RPK Bachenbülach

# Mitarbeitende und weitere Personen

## Gesamtleitung

Annette Glaser, Dr. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP; Integrative Therapie/Gestaltpsychotherapie, Fritz Perls Institut (FPI), Hückeswagen (DE); CAS Governance & Leadership, CEPS Basel

## Bereich Beratung/Behandlung

### Bereichsleitung

Annette Glaser, Dr. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP; Integrative Therapie/Gestaltpsychotherapie, Fritz Perls Institut (FPI), Hückeswagen (DE); CAS Governance & Leadership, CEPS Basel

### Ärztliche Leitung und Leitung Behandlung

Dr. med. Marc Schmid, Oberarzt ipw

### Behandlungsteam

Céline Pfisterer, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Stellvertreterin Bereichsleitung Beratung/Behandlung, Akademie für Verhaltenstherapie und Methodenintegration AIM, Zürich und Wil

Lukas Amann, MSc Psychologe, Freud-Institut in Zürich (ab 1. Februar 2021)

Lucien Frisch-Volkert, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP; kognitive Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin, Universität Zürich

Kinga Gloor, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP; systemische Psychotherapie mit kognitiv-behavioralem Schwerpunkt (IAP/ZSB) Zürich und Bern

Corina Merz, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP; Psychotherapie mit kognitiv-verhaltenstherapeutischem und interpersonalem Schwerpunkt, Klaus-Grawe-Institut, Zürich

Alain Widmer, MSc Psychologe; Systemische Psychotherapie, bindungsbasiert & emotionsfokussiert (ZSB Bern) (ab 1. August 2021)

### Kinder- und Jugendtherapie

Marion Schmid, MSc Psychologin; Institut für ökologisch-systemische Therapie, Zürich (bis 31. Dezember 2021)

### Sozialarbeit

Cornelia Schmid, dipl. Sozialarbeiterin FH, CAS Lösungs- und kompetenzorientierte Beratung in Sozialer Arbeit, Fachhochschule für Soziale Arbeit Luzern (bis 30. April 2021)

Lilian Boschung, dipl. Sozialarbeiterin FH (1. Juni bis 15. Oktober 2021)

### Teilzeitangestellte

Sylvie Ehrensperger-Hanselmann, dipl. Gymnastiklehrerin, Fitnesstrainerin, Aquafit-Instruktorin

Irma Grieder, Kunsttherapeutin ED Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie, Lehrtherapeutin ARTECURA, Supervisorin ARTECURA

## Bereich Suchtprävention

### Bereichsleitung

Sven Anders, dipl. Sportlehrer/-wissenschaftler Universität Halle/Saale; M. A. Gesundheitsmanagement Universität Koblenz/Landau; CAS Führung und Zusammenarbeit ZHAW Zürich

### Fachmitarbeitende

Wolfgang Alberts, dipl. Sozialarbeiter/Sozialpädagoge FH Berlin, CAS Soziale Arbeit in der Schule, CAS Systemisches Projektmanagement, CAS Prävention und Gesundheitsförderung HSLU Luzern

Thea Dolci, BSc Gesundheitsförderung und Prävention ZHAW Zürich

Boriana Hilti, Standortleiterin Femmes-Tische Zürcher Unterland, Kursleiterin Erwachsenenbildung SVEB 1 & 2 Onken Academy Uster

### Sekretariat

Andrea Ammann, kaufmännische Angestellte  
Claudia Hofer, kaufmännische Angestellte  
Monika Metzger, kaufmännische Angestellte  
Anna Bolliger, kaufmännische Angestellte (Ferienvertretungen)

**Fallsupervision**

PD Dr. phil. Rosmarie Barwinski, 8400 Winterthur, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, ASP, Psychoanalytikerin

Dr. phil. Andrea Schedle, 8032 Zürich, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie FSP, systemische Therapie und Beratung, körperzentrierte Psychotherapie

Dr. med. Christoph Walder, 8304 Wallisellen, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie FMH

**Organisationsentwicklung**

Dr. Elisabeth Bauer, 8008 Zürich, Dr. oec. HSG, lic. phil. I dipl. Sozialarbeiterin

Stephan Scharfenberger, 8003 Zürich, Supervisor BSO, dipl. Paar- und Familientherapeut Systemis, dipl. Sozialarbeiter FH

**Rechtsberatung**

Thomas Hiestand, Dr. iur., 8001 Zürich, Rechtsanwalt

**Buchhaltung**

Ruedi Meierhans, 8305 Dietlikon, Buchhalter

**Standorte**

Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten  
Telefon 044 804 11 66, Fax 044 804 11 67

Bahnhofstrasse 3, 8180 Bülach (Standort Bereich Suchtprävention und Zweigstelle Beratung)  
Telefon 044 872 77 33 (Suchtprävention)  
sowie Telefon 044 804 11 66 (Beratung)

info@fabb.ch, www.fabb.ch

info@praevention-fabb.ch, www.praevention-fabb.ch

**Bankverbindung**

Zürcher Kantonalbank  
Konto 1124-0000.867  
IBAN CH61 0070 0112 4000 0086 7  
Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen  
Bezirk Bülach

**Konzept und Gestaltung**

PS Werbung AG, www.psw.ch  
8180 Bachenbülach

**Wir begrüßen**

ANDREA AMMANN



LUKAS AMANN



SVEN ANDERS



WOLFGANG ALBERTS



THEA DOLCI



BORIANA HILTI



SUSAN PLÜSS



ALAIN WIDMER

**Wir verabschieden:**

SILVIA HUBER



CORNELIA SCHMID



MARION SCHMID

**Wir gratulieren**

- Sven Anders zum CAS Führung und Zusammenarbeit, ZHAW Zürich
- Kinga Gloor zum Fachtitel eidg. anerkannte Psychotherapeutin sowie Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
- Boriana Hilti zum Modulzertifikat SVEB-2 Gruppenprozesse in Lernveranstaltungen begleiten, Onken Academy



TEAM SUCHTPRÄVENTION UND FABB



RAPPERSWIL

## Teamausflug

# Unterwegs auf und um den Zürichsee

Am 19. August 2021 um 8.30 Uhr traf man auf dem Labyrinthplatz des Kasernenareals in Zürich 15 bestgelaunte MitarbeiterInnen der Suchtprävention und der fabb beim Gipfeli-Essen und fröhlichen Plaudern an. Der erste gemeinsame Ausflug der beiden Bereiche der Beratung/Behandlung! Kurz darauf wurde uns seitens unserer Sozialarbeiterin, welche nebst der fabb auch noch im Labyrinth tätig ist, je eine Tasse des legendären Labyrinthgarten-Kräutertees offeriert. Dazu erzählte sie uns die Geschichte des Gartens. Dieser wurde rund um den Frauenplatz, der 1991 realisiert wurde, angelegt, ist für jedermann frei zugänglich und wird von ei-

ner Gruppe engagierter Frauen mit auserlesenen Pflanzen bestückt und gepflegt.

Eine gute Stunde später machte der Tross sich auf in Richtung Bürkliplatz, wo für uns ein Schiff mit der Destination Rapperswil vor Anker lag. Auf der Fahrt bei bestem Wetter gab's nun auch den ersten, wohlverdienten Kaffee, sodass bald darauf auch der/die Letzte aus seinem/ihrem Schlaf erwachte und realisierte, dass heute der Teamausflug stattfindet. Wir genossen die herrliche Aussicht und vertieften uns dabei in Gesprächen in variierender Gruppenzusammensetzung und im Nu tauchte

auch schon das Schloss Rapperswil am Firmament auf. In Rappi angekommen, steuerten wir zielstrebig auf das Restaurant «Dieci» am Fischmarktplatz zu, wo uns nach dem französischen Frühstück nun ein italienischer Zmittag erwartete. Als nach einer guten Stunde, noch vor der Nachspeise, zum Aufbrechen gemahnt wurde, konnten unter dem unterdessen noch 14-köpfigen Trupp (die Sozialarbeiterin hatte uns bereits in Zürich verlassen) doch einige enttäuschte, «dessertgluschtige» Gesichter ausgemacht werden. Doch die betreffenden Leute schienen die Organisatoren (noch) nicht so gut zu kennen – aber um genau das geht's ja auch an



CHOCOLATIER



CHOCOLATIER



AUF DEM STEG NACH HURDEN

einem Teamtage, nämlich ums gegenseitige bessere Kennenlernen. Nun spazierten wir über die Holzbrücke Rapperswil – Hurden und genossen die wunderbare Aussicht Richtung Obersee und Voralpen bei einer angenehmen, kühlenden Brise.

Mit einer knappen Stunde Verspätung trafen wir gegen 15 Uhr schliesslich im «Seedamm Plaza» ein, wo die Enttäuschung der vermeintlich um ihr Dessert gebrachten Teammitglieder sofort in Vorfreude umschlug: Denn nun hiess es Schoggitassen-Giessen und Pralinés-Gestalten, und hierbei durfte so viel Flüssigschokolade genascht wer-

den, bis dass das Pankreas einem Infarkt erliegen sollte. Zum Glück erlitt niemanden dieses Schicksal – es wurde nicht einmal jemandem schlecht dabei. Alle durften nun zwei Schoggitassen kreieren, diese mit selbst gefertigten Pralinés füllen, um sie dann nach Hause zu nehmen. Zum Ausklang des Tages erwartete uns dann noch ein wunderbarer Apéro mit verschiedenen Salätchen, bevor der Zug uns zurück nach Zürich brachte.

Marc Schmid, Oberarzt ipw,  
Organisationskomitee Teamausflug



CHOCOLATIER



 **fabbb**

Fachstelle für  
Abhängigkeitserkrankungen  
Bezirk Bülach

**SUCHT**  
**PRÄVENTION**  
BEZIRK BÜLACH

**iprw** INTEGRIERTE  
PSYCHIATRIE

Bahnhofstrasse 6  
8302 Kloten  
Telefon 044 804 11 66  
Fax 044 804 11 67  
info@fabbb.ch  
www.fabbb.ch

Bahnhofstrasse 3  
8180 Bülach  
Telefon 044 872 77 33  
Fax 044 872 77 37  
info@praevention-fabb.ch  
www.praevention-fabb.ch