

JAHRES- BERICHT 2023

SEITE 6

Suchterkrankungen im Alter –
oft unerkannt

SEITE 9

Psychiatrische Versorgung
auf der fabb

SEITE 15

Communities That Care CTC



Fachstelle für
Abhängigkeitserkrankungen
Bezirk Bülach

SUCHT
PRÄVENTION
BEZIRK BÜLACH



INHALT

IMPRESSUM

Herausgeberin

fabb – Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen
Bezirk Bülach

Standorte

Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten
Telefon 044 804 11 66

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

950

Bildnachweis

Titelseite Michael Posselt, pixabay
Porträts Vera Markus
S. 5 Castaldostudio | Dreamstime.com
S. 6–7 pasia1000, pixabay
skynesher, iStock
S. 8 music4life, pixabay
S. 10–11 Vera Markus und Archiv fabb
S. 13 Lovelyday12 | Dreamstime.com
S. 15 Radix
S. 17 Suchtprävention Berlin gGmbH
S. 18 David Riederer / MindMatters
S. 19 Femmes-/Männer-Tische
S. 22–23 Archiv Suchtprävention

1

RÜCKBLICK

Bericht der Präsidentin	3
Bericht der Gesamtleitung	4
Anordnungsmodell – Fluch oder Segen?	5

2

AKTIVITÄTEN

Suchterkrankungen im Alter oft unerkannt	6
Ein langer Weg – Einblick in eine Therapie	8
Psychiatrische Versorgung auf der fabb	9
Das Sekretariat – Herzstück der fabb	10
Facts & Figures Bereich Beratung/Behandlung	12
Highlights der Suchtprävention	14
Communities That Care (CTC)	15
Mein Praktikum bei der Suchtprävention	16
prev@work – Sensibilisierung von Lernenden im Umgang mit Suchtmitteln	17
MindMatters – So, wie du bist	18
Femmes-Tische und Männer-Tische «Resilienz und Selbstfürsorge»	19

3

ÜBER UNS

Vorstand, Mitarbeitende und weitere Personen	20
Neue Mitarbeitende und Verabschiedungen	21
Teamausflug	22

Bericht der Präsidentin

Gedanken im Rückblick

Wie schnell die Zeit vergeht, ist nicht nur an den Kindern oder Enkelkindern ersichtlich, sondern auch daran, dass schon wieder ein Jahr vorbei ist und ich einen Bericht über das vergangene Jahr schreiben darf.

So viel ist in der Welt im Jahr 2023 passiert oder sogar aus den Fugen geraten.

.....
Die Welt können wir als Einzelpersonen nicht ändern, aber jeder hat ein Lebensgärtchen, das durch uns bewirtschaftet und «in Schuss» gehalten werden soll. Das kann manchmal schön anstrengend sein und Kräfte rauben. Und doch, wenn jeder auf sein «Gärtchen» schauen würde, wäre die Welt vielleicht ein bisschen besser.
.....

Ich frage mich manchmal, wie machen es Menschen, die nicht unbedingt auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Geplagt, von Vorurteilen gegenüber Gesellschaftsschwächeren, finanziellen oder familiären und zwischenmenschlichen Problemen. In einer Gesellschaft, die von Luxus, Freizeitaktivitäten usw. geprägt ist. Ist es nicht einfacher, in einem «ärmeren» Land arm zu sein als in einem reichen, in dem das Gefühl vorherrscht, wir könnten uns alles leisten?

Ich kann diese Fragen nicht beantworten, ich kann aber versuchen, meinen Einfluss einzubringen, um Einzelnen etwas Gutes zu tun. Deshalb bin ich schon ein bisschen stolz, einer Institution wie der fabb als Vorstandspräsidentin anzugehören. Mit meinen Vorstandskolleg:innen die strategischen Anliegen aufzugreifen, zu hinterfragen und Lösungen auszuarbeiten. Das alles mit einem Schuss Herzlichkeit.

Die fabb besteht aus zwei Bereichen, die sehr unterschiedlich sind. Die Suchtprävention stellt sich Suchtproblemen, die vielleicht kommen könnten oder schon hier sind, aber in der Ausbreitung entschleunigt werden können. Sie muss aktiv Schulen, Firmen oder Privatpersonen angehen. Es braucht Argumente und Fakten, um die Gesellschaft von den Suchtpotenzialen zu überzeugen.

Der Bereich «Beratung und Behandlung» hat mit schon akuten, eingetretenen Süchten zu tun. Die Mitarbeitenden dieses Bereichs müssen mit jeder einzelnen Person anders umgehen können, Empathie zeigen, vielleicht auch an die eigenen Grenzen gehen, um dem betroffenen Menschen und dessen Umfeld helfen zu können. Es braucht aber auch konsequentes Handeln und vielleicht auch ein gewisses Mass an Strenge.

So unterschiedlich diese Bereiche sind, gehören sie doch zusammen. Im Zusammenspiel ergeben die beiden Teile ein Ganzes. Wo würde die Gesellschaft ohne Suchtaufklärungen stehen, und wo wären die Menschen, die schon betroffen sind?

Die beiden Bereiche werden mit Herzblut von den Bereichsleiterinnen Jana Wittek und Annette Glaser geführt. Sie leiten zwei tolle Teams, die täglich ihr Bestes geben. Der Vorstand dankt diesen beiden Teams von ganzem Herzen für ihr Engagement. Wir durften bei Anlässen oder persönlichen Gesprächen sehen, was geleistet wird.

Das Dach der beiden Bereiche bildet die fabb. Alle Fäden der Bereiche führen zu der Geschäftsführerin Annette Glaser. Sie ist unsere Ansprechpartnerin im



Vorstand. Ihr stellen wir Fragen, und sie ist verantwortlich, dass das Budget, das der Vorstand vorgibt, eingehalten wird. So ist gewährleistet, dass die finanzielle Unterstützung der Gemeinden effizient und richtig eingesetzt wird. So ergeben drei Ecken – die beiden Bereiche, die Geschäftsführung und der Vorstand – ein Ganzes. Dank dieser Zusammenarbeit ist es uns auch im Jahr 2023 ein Vergnügen, den Delegierten eine ausgeglichene Rechnung zu präsentieren.

Es bleibt mir zum Schluss nur noch, Annette Glaser einen besonderen Dank für ihren Einsatz und Weitblick auszusprechen und den Delegierten der Gemeinden für ihr Vertrauen zu danken.

Um auf den Anfang zurückzukommen: Sie haben ihr «Gärtchen» wirklich gepflegt und bearbeitet.

Ich freue mich, mit dem ganzen Vorstand und der fabb das Jahr 2024 anzugehen.

Allen wünsche ich Gesundheit und jeden Tag etwas zum Lachen oder mindestens zum Schmunzeln.

SILVIA BOSSHARD
VORSTANDSPRÄSIDENTIN

Bericht der Gesamtleitung

Volle Fahrt voraus



Zurückblickend auf das vergangene Jahr auf der fabb formen sich in mir die Worte «volle Fahrt voraus». In verschiedenen Belangen war das vergangene Jahr nicht immer einfach, an manchen Stellen harzte und knorzte es – die Hindernisse und Unwegsamkeiten konnten jedoch allesamt und gemeinsam überwunden werden, und die fabb hat sich auf ihrem Weg nicht aufhalten lassen.

Im Bereich Suchtprävention (Suchtprävention Bezirk Bülach) hat sich Jana Wittek im vergangenen Jahr in ihre neue Aufgabe als Bereichsleiterin mit Elan eingearbeitet. Mit grossem Engagement hat sie mit ihrem Team verschiedene neue Projekte auf den Weg gebracht, so z. B. das Projekt «Communities That Care» CTC, für das schon mehrere Gemeinden ihr Interesse angemeldet haben. Die Fachmitarbeitenden der Suchtprävention sind mit unermüdlichem Einsatz unterwegs zu Schulungen, Vorträgen oder Vernetzungstreffen. Die Anfragen von aussen übersteigen oft die Kapazitäten des Teams, trotzdem kann den Anliegen meist entsprochen werden.

Auch die Femmes- und Männer-Tische finden regen Anklang. Die Anzahl Runden, die vom Kanton gewünscht wird, wurde um einiges übertroffen; die Nachfrage nach Information und Austausch von Migrant:innen in ihrer Muttersprache ist offenbar gross, und das Angebot

der Femmes- und Männer-Tische wird sehr geschätzt.

Auch bezüglich Auftritt der Suchtprävention hat Jana Wittek frischen Wind eingebracht: So werden die News der Suchtprävention neu als digitaler Newsletter verschickt und die Anmeldung für Veranstaltungen vereinfacht. Zwei Highlights waren im vergangenen Jahr die beiden öffentlichen Anlässe: Sowohl der Sommeranlass als auch die Präventionskonferenz stiessen mit einem spannenden Mix von Theorie und Praxis auf grosse Resonanz bei den Teilnehmenden.

Die Suchtprävention erfüllt ihren Auftrag trotz knappen Personalressourcen auf bemerkenswerte Weise und kommt ihrem Auftrag aus meiner Sicht optimal nach.

Im Bereich Beratung/Behandlung waren zahlreiche Herausforderungen zu meistern. Die Umstellung auf das Anordnungsmodell war organisatorisch ein grosser Brocken, der insbesondere der Leitung und dem Sekretariat einen langen Geduldssaden sowie starke Nerven abverlangte. Auch die Psychotherapeut:innen mussten sich auf den neuen Abrechnungsmodus und mehr Administration einstellen. Nach mehreren Monaten kam jedoch zunehmend Licht in dieses Dickicht – bis Ende Jahr waren die neuen Abläufe und das eigenständige Abrechnen mit den Krankenkassen eingespielt.

Durch die Auflösung der Kooperation mit der ipw fiel die psychiatrische Versorgung unserer Patient:innen leider weg. Dies machte dem Team der Therapeut:innen insbesondere zu Beginn des Jahres sehr zu schaffen. Im Verlauf des Jahres konnte jedoch die Zusammenarbeit mit den Hausärzt:innen intensiviert werden. Mitte Jahr konnte zu unserer Freude eine neue Zusammenarbeit mit Dr. med. Marc

Schmid etabliert werden: Er wird ab Anfang 2024 in eigener Praxis, jedoch in den Räumen der fabb, jeweils an einem Tag pro Woche tätig sein. Die psychiatrische Behandlung der fabb-Patient:innen ist damit wieder vollumfänglich gewährleistet.

Im Verlauf des Jahres wurde zunehmend klar, dass die stetig steigenden Anmeldungen nicht mehr mit den bisherigen Kapazitäten bewältigt werden können. Innerhalb von sieben Jahren haben sich die Anmeldungen verdoppelt. Mit der Unterstützung des Vorstands konnten unkompliziert neue Stellen geschaffen und auch besetzt werden. So können sowohl die Psychotherapeut:innen als auch das Sekretariat wieder ohne übermässigen Druck arbeiten, die Warteliste im TUKAN konnte abgebaut und Anfragen wie Fachinputs im Bereich Suchterkrankungen entsprochen werden.

Neue Teammitglieder werden in der fabb stets offen aufgenommen, trotzdem war eine Reiraite zum Thema Teambildung wichtig und weiterführend und – aus meiner Sicht – eines der Highlights im vergangenen Jahr.

Wenn ich ins Weltgeschehen hinausschaue, bin ich oft tief erschüttert. So viel Leid, Krieg, Machtstreben und nachdenklich stimmende politische Entwicklungen. Umso dankbarer bin ich jeweils wieder für meine sinnstiftende Aufgabe in der fabb, für zwei hochengagierte Teams, eine gut eingespielte Zusammenarbeit mit dem Vorstand und für das Vertrauen der Gemeinden des Bezirks in uns und unsere Arbeit.

ANNETTE GLASER
GESAMTLEITUNG

Neuerung im Gesundheitsbereich

Anordnungsmodell – Fluch oder Segen?

Seit Anfang 2023 rechnet die fabb die Psychotherapien ihrer Patient:innen direkt mit den Krankenkassen ab. Als Organisation der psychologischen Psychotherapie arbeitet die fabb seit diesem Zeitpunkt im sogenannten Anordnungsmodell. Dieses hat das Delegationsmodell abgelöst, in dem psychologische Psychotherapien nur abgerechnet werden konnten, wenn sie über einen Facharzt/eine Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie an den/die Psychotherapeut:in delegiert wurden. Der/die Fachärzt:in musste im selben Gebäude tätig sein und die Psychotherapeut:innen rechtmässig einstellen, inklusive Sozialversicherungen.

Gegen diese Abhängigkeit von den Fachärzt:innen für Psychiatrie und Psychotherapie hatten sich die Berufsverbände der psychologischen Psychotherapeut:innen schon lange gewehrt und sich für mehr Unabhängigkeit eingesetzt. Das offizielle Statut von «Hilfspersonal» sollte endlich wegfallen und psychologische Psychotherapeut:innen selbstverantwortlich über die Grundversicherung abrechnen können. Zumal die Ausbildung von psychologischen Psychotherapeut:innen mit einem Hochschulstudium und einer mehrjährigen Weiterbildung in Psychotherapie mindestens gleichwertig ist mit derjenigen von Fachärzt:innen für Psychiatrie und Psychotherapie. Dieses künstlich aufrechterhaltene Abhängigkeitsverhältnis mutete schon viele Jahre wie ein alter Zopf an.

Mit der Einführung des Anordnungsmodells durch das BAG wurde dieser Forderung nun Rechnung getragen. Doch wie es so ist, haben neue Modelle auch ihre Nachteile und Haken, so auch das Anordnungsmodell. In welcher Form machten sich die Vor- und Nachteile für die fabb bemerkbar?

Als positiv zu verzeichnen ist auf jeden Fall ein neues Selbstverständnis und damit verbunden Selbstbewusstsein von uns Psychotherapeut:innen. Nicht mehr auf die Delegation einer Psychotherapie durch einen Facharzt angewiesen zu sein, sondern selbst direkt mit den Krankenkassen über die Grundversicherung abrechnen zu können, bedeutet mehr Freiheit und eine bessere Anerkennung der eigenen Professionalität. Dass die Psychotherapie weiterhin – analog zu Physio- oder Ergotherapie – durch einen Arzt (i. d. R. der/die Hausärzt:in) angeordnet werden muss, bringt sowohl Vor- als auch Nachteile. Zu den Vorteilen gehört, dass sich die Patient:innen selbst aktiver einsetzen müssen für ihre Therapie, indem sie ihre/n Hausarzt/Hausärztin um eine Anordnung bitten. So sind die Hausärzt:innen besser informiert über die Angebote der fabb, und es entsteht eine engere Zusammenarbeit. Dass die Anzahl bewilligter Therapiestunden mit zwei Anordnungen à 15 Sitzungen begrenzt ist, hat Vor- und Nachteile. Als vorteilhaft erleben wir das fokussiertere Arbeiten und den achtsameren Blick, wie lange eine Therapie sinnvoll und nötig ist.

Als nachteilig hat die fabb die Auflösung der Kooperation mit der ipw und damit verbunden die deutliche Verschlechterung der psychiatrischen Versorgung der fabb-Patient:innen erlebt. Die Umstellung auf das eigenständige Abrechnen mit den Krankenkassen über die Ärztekasse war ausserdem mit einem hohen administrativen Aufwand und auch Kosten verbunden, hat sich jedoch in der Zwischenzeit gut eingespielt.

Der grösste Haken am Anordnungsmodell ist das äusserst komplizierte und administrativ aufwendige Prozedere, das nach Ablauf von 30 Sitzungen für eine Kostengutsprache für die Verlängerung einer



AUF ZU NEUEN UFERN

Therapie notwendig wird. Sich von einer Sucht zu lösen, ist oft ein langer und steiniger Weg, der mit Rückschlägen verbunden ist. Um eine Kostengutsprache zu erhalten, ist seitens der Psychotherapeut:innen ein ausführlicher Bericht sowie eine Fallbeurteilung durch eine/n Psychiater:in erforderlich. Dieses Bündel an Berichten muss via Hausarzt/Hausärztin an den Vertrauensarzt der Krankenkasse gelangen. Die Erfahrung zeigt, dass der Prozess meist irgendwo unterbrochen wird, Berichte liegenbleiben und von Beginn des Antrags bis zur Kostengutsprache – die unserer Erfahrung nach von den Krankenkassen i. d. R. gewährt wird – mehrere Wochen verstreichen. Das bedeutet mitunter auch, dass eine Therapie unterbrochen werden muss, bis die Kosten von der Krankenkasse gesprochen werden. Ebenso ist der hohe Aufwand für die Berichte von Psychotherapeut:innen und fallbeurteilenden Psychiater:innen ein weiterer kostentreibender Faktor im Gesundheitswesen und das aufwendige Prozedere für eine Kostengutsprache mutet wie eine Schikane an. Eine Vereinfachung dieses Ablaufs wäre unbedingt wünschenswert.

ANNETTE GLASER
EIDG. ANERKANNTE PSYCHOTHERAPEUTIN
GESAMTLEITERIN

Fachbeitrag

Suchterkrankungen im Alter – oft unerkannt

Anders als landläufig angenommen, ist der regelmässige Konsum von Alkohol nicht bei jüngeren Menschen besonders hoch, sondern er nimmt im Alter stetig zu. Dies ist aus verschiedenen Gründen bedenklich, u. a. auch, weil Suchterkrankungen im Alter oft unentdeckt und damit unbehandelt bleiben.

Wie Zahlen der Stiftung Sucht Schweiz zeigen, steigt der Alkoholkonsum bei Menschen ab 60 Jahren deutlich an (siehe Grafik). Ab dem Alter von 75 Jahren trinken 41% der Schweizer Bevölkerung täglich Alkohol. Diese Zahlen sind besorgniserregend. Es wird ausserdem von einer hohen Dunkelziffer ausgegangen. Hingegen zeigt sich, dass Rauschtrinken im Alter abnimmt. Ein leichter Anstieg von Abstinenz konnte bei über 65-Jährigen gesehen werden. Ausserdem ergaben Untersuchungen, dass auch der Konsum von Schmerzmitteln und Schlafmitteln bei über 75-Jährigen zunehmen: Während 3% der jüngeren Menschen Schmerzmittel einnehmen, steigt die Zahl bei den über 75-Jährigen auf 13% an. Beruhigungs- und Schlafmittel (Benzodiazepine) nehmen gar 18% der älteren Bevölkerung ein, während dies bei jüngeren Menschen lediglich bei 1.8% der Fall ist.

Was sind Gründe für eine deutliche Zunahme des Konsums von Alkohol, Schmerz- und Schlafmitteln im mittleren bis höheren Alter?

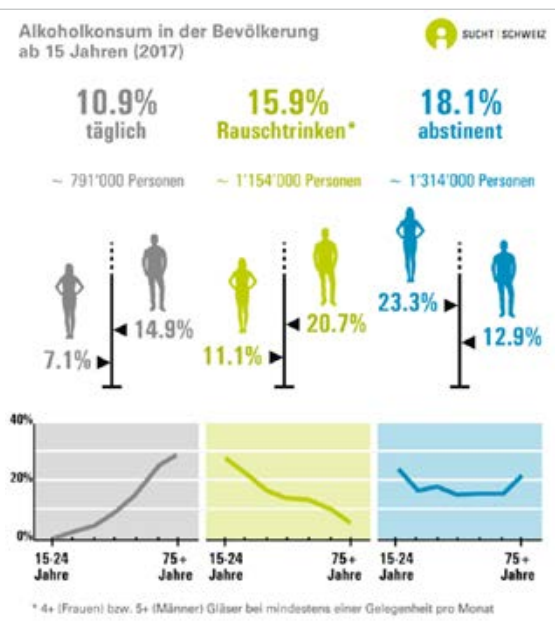
Ein starker Risikofaktor für den ansteigenden Substanzkonsum bei älteren Menschen stellt der Verlust der Tagesstruktur dar. Diese kann sich nach der Pensionierung drastisch verändern und zu Verunsicherung der eigenen Identität führen. «Wer bin ich eigentlich ohne



meine Arbeit?» «Wie soll ich meinen Tag sinnvoll gestalten?» und «Was macht mir im Leben eigentlich Freude?» sind häufige Fragen, die sich Menschen über 65 Jahren stellen. Ebenso kann der Verlust einer nahestehenden Person, insbesondere des Partners/der Partnerin, zu Einsamkeit und sozialem Rückzug führen. «Wie soll ich mein Leben ohne diese geliebte Person weiter meistern?» Auch ein Umzug in ein altersgerechtes Wohnen kann die Einsamkeit verstärken, da das gewohnte Umfeld sich verändert und auch keine zufälligen Begegnungen mehr stattfinden können. Zudem ist der Abbau der körperlichen und geistigen Fähigkeiten ein natürlicher, wenn auch oft schmerzlicher Prozess, dem wir uns alle im Alter stellen müssen. «Was kann ich noch gut, was geht heute nicht mehr?» oder «So nütze ich ja niemandem mehr!» sind oft gehörte Aussagen. Diese Veränderungen im Leben können zu einer deutlichen Abnahme der Lebensqualität führen. Wenn dann bei der

betroffenen Person noch die Meinung auftritt, «Ich bin alt und für meine Familie nicht mehr wertvoll», und ein Gefühl der Sinnlosigkeit entsteht, kann dies dazu führen, dass die Betroffenen zu Mitteln greifen, die solche unangenehmen Gefühle reduzieren. Dabei spielen Alkohol, Schmerz- und Schlafmittel eine entscheidende Rolle. Da ältere Menschen durch den Wegfall der Berufstätigkeit öfter allein sind, bleibt die Zunahme von Alkohol- oder Tablettenkonsum oft lange unbemerkt.

Auch kommt es vor, dass das Umfeld den Konsum von Suchtmitteln begünstigt, indem gesagt wird, «Nehmen wir ihr/ihm nicht auch noch das Gläschen Wein am Abend weg, sie/er hat bereits viel verloren» oder «Gönnen wir ihr/ihm diese eine Tablette abends, sie/er hat sonst nichts mehr im Leben» oder «Ein Entzug kann ihr/ihm nicht (mehr) zugemutet werden» – so entsteht ein Teufelskreis. Denn durch die Einnahme der Substan-



QUELLE: SGB (BFS, 2018)

zen können sich der Rückzug, die Einsamkeit und das Gefühl von Wertlosigkeit zusätzlich verstärken.

Weshalb ist es ratsam, eine Abhängigkeit auch im Alter anzugehen?

Im Alter ist bei Substanzkonsum Vorsicht geboten! Aufgrund körperlicher Veränderungen dauert der Abbau der Substanzen länger, was zu einer Überdosierung führen kann. So hat z. B. Alkohol durch die Reduktion von Körperflüssigkeit im Alter eine deutlich stärkere Wirkung. Ebenso können Wechselwirkungen mit anderen (verordneten) Medikamenten zu einer Veränderung bzw. Verstärkung der Wirkung des Suchtmittels führen. Die Wirkung von Suchtmitteln führt zudem zu einer erhöhten Sturzgefahr und höherem Risiko, ein Delir zu entwickeln – was weitreichende gesundheitliche Schäden nach sich ziehen kann. Deshalb ist es wichtig, für die Gefahren von Suchtmittelkonsum zu sensibilisieren und zu vermitteln, dass jede Redu-

zierung des Konsums zu einer Verringerung der körperlichen Schäden, zu einer Steigerung des Wohlbefindens und einer Verbesserung der Lebensqualität führen kann – dies unabhängig vom Alter.

Wie kann eine suchtspezifische Psychotherapie ältere Menschen unterstützen?

In einer Therapie wird daran gearbeitet, dass ältere Menschen wieder eine für sie sinnvolle Tagesstruktur erhalten, Freude und Sinn in ihrem Leben finden, soziale Kontakte wieder aufnehmen und den Konsum schrittweise reduzieren können. Ganz wichtig ist es auch, das Erleben der Betroffenen ernst zu nehmen, gemeinsam zu verstehen, was sie beschäftigt und belastet, und sie zu unterstützen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und besser zu verstehen. Das ist die Voraussetzung, um Veränderungen auch im Äusseren einzuleiten und mit einer schwierigen Situation einen anderen Umgang zu finden. Psychotherapeuti-

sche Gespräche können so der Gefahr von Vereinsamung und Resignation entgegenwirken.

In einer Therapie spielen auch die Angehörigen und der Freundeskreis eine wichtige Rolle: Sie können den Betroffenen wieder Mut machen und eine «sinnvolle» Lebensgestaltung ermöglichen, indem die Betroffenen eine wichtige Rolle in der Familie/im Freundeskreis übernehmen – zum Beispiel, indem sie an Familiengeburtstagen teilnehmen oder solche Anlässe auch mitgestalten. Ältere Menschen können in die Betreuung von Enkeln oder als weise Menschen mit Lebenserfahrung in den Lebensalltag einer Familie einbezogen werden. Ebenso können Angehörige sie darin unterstützen, früher geliebte Freizeitaktivitäten (evtl. in angepasster Form) wieder aufzunehmen.

Aus all diesen Gründen ist es wichtig, auch die Angehörigen zu beraten und sie zu ermutigen, ein vorhandenes Suchtproblem ernst zu nehmen und anzusprechen. Angehörige können eine wichtige Unterstützung sein, damit auch ältere Menschen aus einer Abhängigkeitserkrankung wieder herausfinden.



ELISABETH ERHARD
MSC PSYCHOLOGIN
PSYCHOTHERAPEUTIN IN WEITERBILDUNG

Ein langer Weg – Einblick in eine Therapie

Hr. St. ist ein 45-jähriger, tamilischstämmiger Mann und Familienvater, der bei der fabb bereits angebunden ist, als er die Behandlung bei mir wegen einer ausgeprägten Alkoholabhängigkeit beginnt. Der Behandlung vorangegangen war ein alkoholbedingter Unfall, der die Lebensumstände von Herrn St. und seiner Familie von einem Tag auf den nächsten schlagartig verändern würde.

Nach einer intensiven Hospitalisationsphase war seine gesundheitliche Situation so weit stabilisiert, dass er wieder nach Hause entlassen werden konnte. Es zeigte sich jedoch, dass der Unfall bleibende Schäden nach sich zog, aufgrund derer es Herrn St. nicht mehr möglich war, die zuvor langjährig und zuverlässig ausgeführte Arbeitstätigkeit wieder aufzunehmen. Er musste sich zu Hause in seiner neuen Situation mit einer unklaren Zukunftsperspektive und ohne jegliche Tagesstrukturen zurechtfinden. Es folgten aufwendige und langwierige IV-Abklärungen, gesundheitliche Trainingstherapien und Verlaufsbeobachtungen. Es handelt sich um eine zutiefst desorientierte Situation ohne «planbare» Klärungsmöglichkeiten – weder für Patient noch für Therapeut.

Viele Fragen – langer Atem

Wie ist meine neue Lebenssituation? Was kann ich noch? Was werde ich wieder können? Wie kann sichergestellt werden, dass für die Familie und mich gesorgt ist? Das sind nur einige der vordringlichsten und zutiefst existenziellen Fragen, die sich in solch einer Situation stellen.

Im Verlauf der Zeit werden weitere Fragen hinzukommen: Wer bin ich noch, wenn ich nicht mehr arbeiten kann? Worin liegt mein (Selbst-)Wert unter den neuen Lebensumständen? Können Familienmitglieder und Freunde auch einen neuen

Wert in mir finden? Häufig stellt sich auch die Frage nach der Schuld. Oft ist ein bedeutendes Mass an gemeinsamer, gelingender therapeutischer Arbeit im Vorfeld nötig, um überhaupt erst innerlich bei diesen Fragen anlangen zu können.

In dieser vielschichtig verunsichernden Situation spüre ich deutlich, wie Herr St. durch die verlässlich stattfindenden, engmaschigen Therapiegespräche wie auch durch die begleitend stattfindende Ergotherapie Halt und einen zuversichtlich-akzeptierenden Umgang erfährt. Ganz besonderen Halt wird ausserdem durch seine Kinder und seine Ehefrau geleistet, die zeitweise besonders viel mit ihm und für ihn (er)tragen, ihn zu Therapiesitzungen begleiten und im Alltag bei organisatorischen Dingen unterstützen.

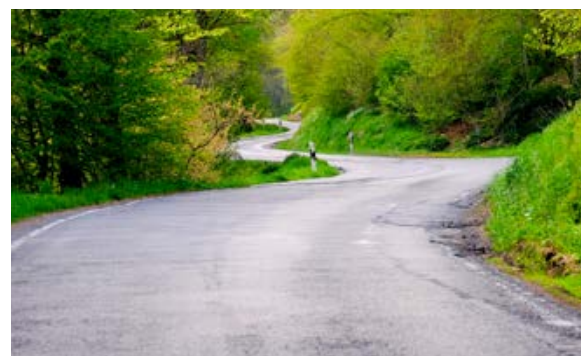
Ungeahnte Schwierigkeiten

Im Verlauf der Behandlung lerne ich die tamilische Kultur besser kennen. Neben vielen mir sympathischen Aspekten lerne ich auch einige schwerwiegende, kulturell bedingte Probleme kennen, denen Herr St. ausgesetzt ist. Das folgenschwerste: Unter einer psychischen Erkrankung oder Alkoholabhängigkeit zu leiden, wird in seiner Kultur mit einem umfassenden gesellschaftlichen Gesichtsverlust sanktioniert, der dazu führt, dass man sein Mitspracherecht, seine «Stimme», in jeglichen relevanten Gesprächsthemen verliert. Herr St. war diesen und weiteren Zwängen bis zu ihrem Aufkommen in den Therapiesitzungen völlig allein ausgesetzt und kann sich über meine Aussenperspektive eine Bewusstwerdung dieser Erschwernisse erarbeiten und sich so zumindest innerlich gegen diese positionieren.

Innere Qualitäten

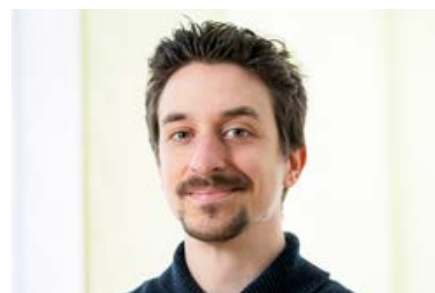
Es ist sehr schwierig, über eine längere Zeit Zustände derartiger äusserer Zwänge und innerer ungeklärter Fragen auszuhal-

ten. Herr St. gelingt es, sich diesen schwierigen Zuständen zu stellen. Er trägt selbst viele Qualitäten in sich, die ihn dabei unterstützen: die Fähigkeit, für sich Zwischenziele zu fokussieren und das grössere Ganze manchmal auf simple Art auszublenken, oder seine sehr humorvolle und schlagfertige Art. Mich beeindruckt vor allem seine Ausdauer und Hartnäckigkeit, die seinem freundlichen Naturell unterliegen.



EIN LANGER WEG

Herr St. konnte im Verlauf der Behandlung seine gesundheitliche Situation zunehmend stabilisieren. Durch die Nutzung seiner inneren und äusseren Ressourcen ist es ihm gelungen, nun seit beinahe drei Jahren seine Abstinenz aufrechtzuhalten. Im Inneren spielt der Alkoholkonsum als Wunsch nach Befreiung von erdrückenden Gefühlen nach wie vor eine grosse Rolle. Es bestehen weiterhin viele Fragen, deren Antwort noch nicht gefunden ist. Aber es ist leichter geworden, als es war.



LUKAS AMANN
EIDG. ANERKANNTER PSYCHOTHERAPEUT

Interview

Psychiatrische Versorgung auf der fabb

Durch die Einführung des Anordnungsmodells Anfang 2023 und der damit verbundenen Auflösung der Kooperation zwischen der ipw und der fabb hat die psychiatrische Versorgung der Patient:innen der fabb ein jähes Ende gefunden. Per Anfang Jahr konnte diese erfreulicherweise mit einer neuen Zusammenarbeit mit Dr. med. Marc Schmid, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, wieder neu aufgeleitet werden.

Herr Schmid, Sie waren im Rahmen der Kooperation der fabb mit der ipw während gut zweier Jahre als Oberarzt des Ambulatoriums Kloten der ipw vor Ort für die fabb in Kloten tätig. Was hat Sie dazu bewogen neben Ihrer Tätigkeit in der ipw zusätzlich in eigener Praxis für die fabb tätig zu werden?

Ich arbeitete gerne mit dem engagierten und lässigen Team der fabb zusammen, und die Behandlung der abhängigen Menschen liegt mir am Herzen. Sie ist herausfordernd und interessant zugleich.

Welches waren Ihre Beweggründe für die Spezialisierung auf die Fachrichtung Psychiatrie und Psychotherapie?

Ursprünglich wollte ich Neurologe werden. Einen Teil meines Wahlstudienjahrs war ich jedoch in einer akutenpsychiatrischen Klinik tätig. Die Patient:innen waren schwer erkrankt, hatten eine Psychose, waren manisch, depressiv, stark persön-

lichkeitsgestört oder litten an Abhängigkeitserkrankungen. Dort merkte ich, dass ich einen guten Zugang auch zu schwerst psychisch erkrankten Menschen habe und schnell ihr Vertrauen zu gewinnen vermag. Für mich ist ehrliche Kommunikation auf Augenhöhe der wesentliche Schlüssel zum Aufbau einer tragfähigen Beziehung zwischen Arzt/Ärztin und Patient:in. Diese wiederum ist Grundlage einer erfolgreichen Therapie. Ausserdem ist diese Fachrichtung volkswirtschaftlich von ausserordentlicher Bedeutung. Über die Hälfte der IV-Bezüger:innen, die aufgrund einer Erkrankung eine Rente erhalten, haben eine psychiatrische Diagnose. Die Arbeit der fabb leistet einen Beitrag, dass diesen Menschen geholfen werden kann, und trägt hoffentlich dazu bei, dass es weniger sind bzw. werden.

Wie erleben Sie die Arbeit mit Menschen mit einer Suchterkrankung?

Ich erlebe Suchterkrankte als angenehme und meist dankbare Persönlichkeiten, deren Lebensgeschichten teils tragisch, aber meistens ebenso interessant sind. Auch die Therapien verlaufen oft nicht gradlinig. Rückschläge gehören leider meist dazu, können aber von den Patient:innen genutzt werden, um sich selber besser kennenzulernen, um langfristig die Suchterkrankung zu beherrschen. Diesen vielschichtigen und individuellen Prozess medizinisch zu begleiten, ist eine Challenge, für mich eine reizvolle.

Die Arbeit mit psychisch belasteten Menschen ist anspruchsvoll und fordert von Therapeut:innen viel Engagement, aber auch die Fähigkeit, sich abzugrenzen. Wie bleiben Sie in Ihrem Beruf gesund – welche Aktivitäten dienen Ihnen als Ausgleich?

Ich fahre immer mit dem Velo zur Arbeit. Auf dem Weg durch die Stadt kann ich gut abschalten und Herausforderungen hinter mir lassen. Zudem treibe ich regelmässig Sport und treffe mich mit Kolleg:innen oder meiner Familie – dies meistens zusammen mit meiner Partnerin.



DR. MED. MARC SCHMID
FACHARZT FÜR PSYCHIATRIE
UND PSYCHOTHERAPIE FMH
IN EIGENER PRAXIS ANIMA SANA

Das Interview führte Annette Glaser,
Gesamtleiterin

Interview

Das Sekretariat – Herzstück der fabb

Das Sekretariat ist das Herzstück der fabb – hier laufen die Fäden zusammen, hier entsteht meist auch der erste Kontakt von Klient:innen mit der fabb. So sind die Sekretärinnen einerseits für den Empfang zuständig, nehmen Anmeldungen und andere Telefonate entgegen und begrüßen die Klient:innen bei ihrem ersten Besuch auf der Fachstelle. Andererseits sind die Mitarbeiterinnen des Sekretariats für den reibungslosen Betrieb der fabb zuständig, erledigen unzählige administrative Aufgaben, sorgen für einen zuverlässigen Zahlungsverkehr/Buchhaltung und für das Organisatorische des Vereins wie Versammlungen und Vorstandssitzungen.

Im Interview berichten die drei Sekretariats-Mitarbeiterinnen über ihre Arbeit auf der fabb.

Frau Hofer, Frau Metzger, Frau Ammann: Sie sind schon viele Jahre im Sekretariat und am Empfang der fabb tätig. Was schätzen Sie besonders an Ihrer Tätigkeit?

Monika Metzger:

Ich mag besonders die vielfältige und abwechslungsreiche Arbeit im Sekretariat. Wir sind die erste Ansprechperson für Klient:innen, Kunden und Mitarbeitende. Wir sind zuständig fürs Intake, bearbeiten allgemeine Anfragen, erfassen und bearbeiten die Klientendaten, haben viele administrative Arbeiten zu erledigen, sind «Helpdesk» für die Kolleg:innen im Team, unterstützen die Geschäftsleitung, kümmern uns um Organisatorisches, technische Belange, IT-Probleme, Materialbestellungen usw. Kurz gesagt, wir schauen, dass der «Karren» läuft. Die vielseitige Arbeit



CLAUDIA HOFER UND MONIKA METZGER (RECHTS)

macht es sehr spannend, auch wenn es oft etwas stressig ist. Zudem macht es Spass, in einem so tollen Team zu arbeiten.

Claudia Hofer:

Ich schätze die vielseitigen und interessanten Arbeiten im Sekretariat (die einen mehr, die anderen weniger, Chefin weiss Bescheid ...). Besonders liebe ich den Kontakt zu den Patient:innen, sei es am Telefon oder bei einem kurzen Schwatz im Wartezimmer. Sehr angenehm ist auch die Zusammenarbeit mit dem coolen Team!

Andrea Ammann:

Ich darf seit 1.1.2021 mit 20 % in der fabb tätig sein. Es ist sehr interessant, mit Patient:innen in Kontakt zu kommen und die erste Anlaufstelle am Telefon sein zu dürfen. Die Arbeit generell ist sehr vielfältig und abwechslungsreich, da ich ja auch noch für die Buchhaltung mit Zahlungsverkehr zuständig bin. Wiederholende Aufgaben gehören genauso zu einem Arbeitstag wie die spannenden Aspekte.

Wie hat sich die Arbeit in den vergangenen Jahren verändert?

Claudia Hofer:

Infolge der jährlich steigenden Neumeldungen wurde das Therapeuten-Team vergrössert. Das führte unweigerlich zu viel mehr administrativem Aufwand im Sekretariat bei gleichbleibenden Stellenprozenten. Zum Glück ändert sich das ab Februar 2024, siehe Frage 4, Highlight ...

Monika Metzger:

Der administrative Aufwand hat sich in den letzten Jahren mit den stetig wachsenden Anmeldezahlen, der Integration



ANDREA AMMANN



EMPFANG FABB KLOTEN

der Suchtprävention, dem Wechsel ins Anordnungsmodell und dem wachsenden fabb-Team enorm gesteigert. Glücklicherweise werden wir Anfang 2024 Verstärkung im Sekretariat erhalten.

Was sind die anspruchsvollen Seiten Ihrer Arbeit?

Andrea Ammann:

Es gibt Zeiten, da ist besonders viel los, das Telefon klingelt, eine Patientin kommt an den Schalter, und eigentlich wäre Ende Monat und die Rechnungen müssen noch bezahlt werden. Zudem immer alle Neuigkeiten z. B. mit der Verrechnung Ärztekasse oder Änderungen der Abläufe mit externer Beteiligung im Fokus zu haben und up to date zu bleiben.

Monika Metzger:

Es ist nicht immer einfach, Personen, die z. T. in schwierigen Situationen sind und uns für eine Beratung anrufen, abholen zu können, zu ermutigen und zu bestärken, dass sie das Richtige tun. Da ist viel Empathie gefragt.

Auch in stressigen Situationen immer die Ruhe zu bewahren und die Prioritä-

ten richtig zu setzen, kann manchmal sehr herausfordernd sein. V. a. wenn man an drei Orten gleichzeitig sein müsste.

Claudia Hofer:

Ich finde es anspruchsvoll, konzentriert an einer Arbeit zu bleiben, wenn zum Beispiel gleichzeitig das Telefon pausenlos klingelt, eine Patientin mit der Krankenkassen-Karte am Schalter steht und gleichzeitig noch jemand vom Team einen Wunsch hat. Aber zum Glück gibt es ja auch wieder ruhigere Zeiten ...

Gibt es ein Highlight, eine besondere Begegnung, die Ihnen in Erinnerung geblieben ist?

Monika Metzger:

Es hat mich besonders gefreut, als ein Klient, der zu Beginn der Behandlung in wirklich schlechtem Zustand war und sich nach ein paar Jahren nach erfolgreichem Abschluss nicht nur für die Therapie, sondern auch für den jeweiligen Austausch vor den Therapiegesprächen bedankt hat. Er habe sich bei uns sehr wohl und v. a. willkommen gefühlt, was ihm sehr geholfen habe.

Claudia Hofer:

Eine besondere Begegnung bleibt für mich der Bauer, der Woche für Woche mit seinem Traktor auf die Fachstelle nach Bülach fuhr, um das Antabus bei mir einzunehmen. In den zehn Minuten erzählte er mir von der vergangenen Woche. Der Ausflug zur fabb war sein Highlight der Woche, verbrachte er doch den Rest seiner Zeit in seinem alten baufälligen Zuhause. Und trotzdem war er mit sich und seinem Leben zufrieden! Mein Highlight im 2023: Wir bekommen Verstärkung im Sekretariat und freuen uns auf eine tolle Mitarbeiterin mit vielen Gemeinsamkeiten!

Ein weiteres Highlight für mich war, als nach vielen anfänglichen Problemen die Abrechnung via Ärztekasse endlich funktionierte! Nach dem Wechsel ins Anordnungsmodell per 1.1.2023 rechnen wir neu über die Ärztekasse ab.



CORINA KESSELRING – DIE NEUE KOLLEGIN IM SEKRETARIAT AB FEBRUAR 2024

Das Interview führte Annette Glaser, Gesamtleiterin

Beratung/Behandlung

Facts & Figures 2023

2023 hatte die Fachstelle erneut eine deutliche Zunahme von Anfragen für eine Beratung oder Behandlung zu verzeichnen. Mit 338 neuen Anmeldungen ist die Zahl der Anfragen gegenüber 2022 (306 Anfragen) erneut gestiegen und hat sich in den vergangenen sechs Jahren verdoppelt (2017: 171 Neumeldungen).

Bei den Neumeldungen von Menschen mit einer eigenen Suchtproblematik haben sich auch im vergangenen Jahr deutlich mehr männliche Klienten für eine Behandlung bei uns angemeldet (72% Männer : 28% Frauen). Bei den Angehörigen ist das Verhältnis genau umgekehrt: 71% der Neumeldungen erfolgten von weiblichen Klientinnen – gegenüber von 29% männlichen Klienten.

Das Verhältnis von Selbstbetroffenen zu Angehörigen bleibt bei den Neumeldungen relativ konstant mit 75% : 25%. Das Angebot für die Beratung von Angehörigen entspricht also durchaus einem Bedürfnis und stellt ein wichtiges Standbein der fabb dar.

Insgesamt befanden sich im Verlauf des Jahres 2023 576 Personen auf der Fachstelle in Behandlung oder Beratung: diese Zahl ist gegenüber dem Vorjahr mit 544 Behandlungen/Beratungen leicht erhöht.

Nach wie vor stellt ein problematischer Alkoholkonsum (67%) mit Abstand den wichtigsten Grund für eine Anmeldung von Betroffenen auf der Fachstelle dar (2022: 70%), 10% meldeten sich wegen eines problematischen Konsums von Kokain auf der Fachstelle, 9.3% wegen eines problematischen Cannabiskonsums. 6% der Neumeldungen erfolgten wegen einer Verhaltenssucht (Online-

Sucht, Glücksspielsucht, Kaufsucht). Insgesamt erweist sich das Verhältnis der Hauptproblemsubstanzen über die Jahre als recht stabil.

Beim Zuweisungsmodus von Selbstbetroffenen hat die Fachstelle erneut eigene Zahlen erhoben. 36% der Neuanmeldungen erfolgten über eine Zuweisung durch externe Fachpersonen (Tendenz leicht abnehmend), 27% fanden die Fachstelle auf eigenen Antrieb, z. B. übers Internet. Rund 20% der neu angemeldeten Personen kannten die Fachstelle aus einer früheren Behandlung; knapp 12% der neu angemeldeten Personen suchten auf Rat von Angehörigen oder Freunden Unterstützung, 2% der Anmeldungen erfolgten über die Justiz oder das Strassenverkehrsamt.

Die Gruppenangebote konnten im vergangenen Jahr etwas ausgebaut werden; insgesamt haben 58 Klient:innen von den angebotenen Gruppen profitieren können.

Bei der Finanzierung der Fachstelle zeigt sich ein Trend in Richtung einer anteilmässig höheren Finanzierung durch die Krankenkassenbeiträge (Eigenleistungen). Die Gemeindebeiträge haben im Verhältnis abgenommen, auch durch eine Reduktion der Gemeindebeiträge im vergangenen Jahr. Der Kantonsbeitrag liegt praktisch unverändert bei 15% der Einnahmen der fabb.

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

ANNETTE GLASER
GESAMTLEITERIN

KLIENT:INNENBESTAND

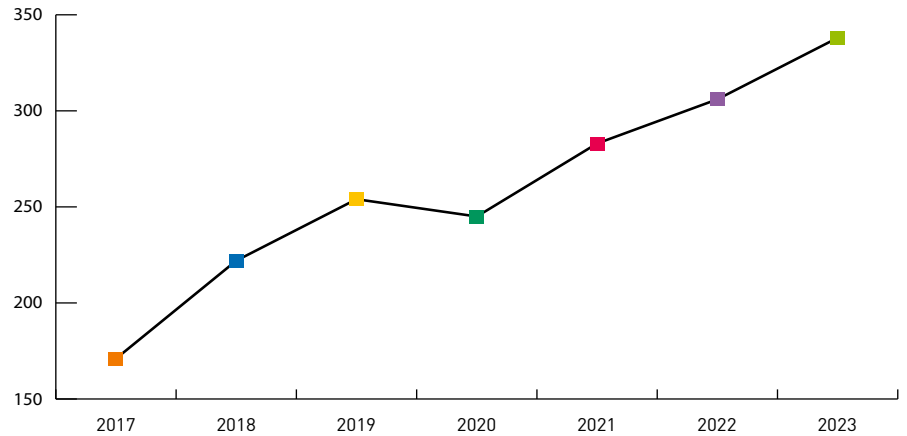
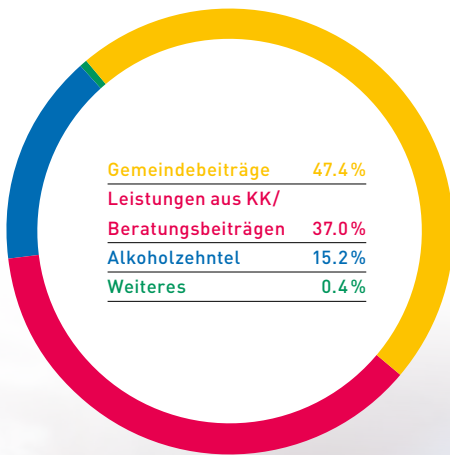
	Frauen	Prozent	Männer	Prozent	Total
Bestand 1.1.2023	95	38	153	62	248
Neumeldungen 2023	132	39	206	61	338
Behandelte Personen 2023	200	36.75	344	63.25	544
Bestand 1.1.2024	123	43	166	57	289

GRUPPEN 2023

	Anzahl Abende	Teilnehmende
3 × Information Alkohol	je 6	10 / 4 / 9
2 × Rückfallprävention durch Achtsamkeit	je 6	8 / 8
1 × Leistungssensible Suchttherapie	3	5
1 × Maltherapie	8	9
2 × Fitnesstraining	je 8	6 / 9
1 × Freizeitgruppe	6	4
Total		72

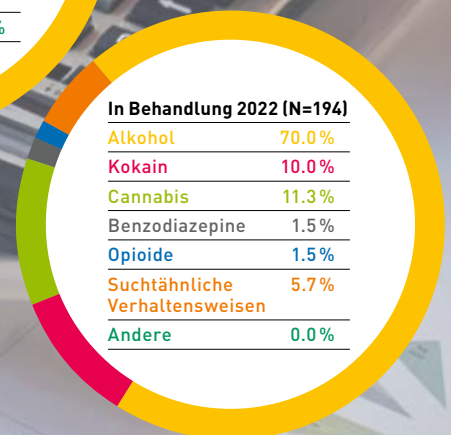
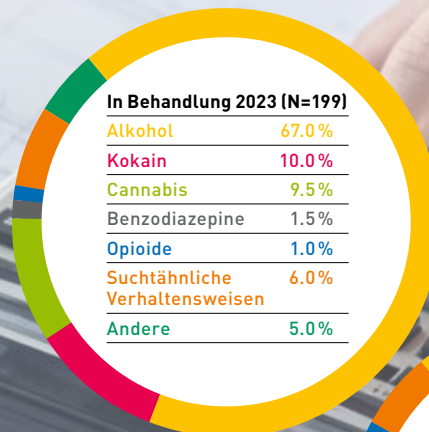
NEUANMELDUNGEN 2017 BIS 2023 (ZAHLEN AUS STATISTIK FABB)

Neuanmeldungen Jahr 2017	171
Neuanmeldungen Jahr 2018	222
Neuanmeldungen Jahr 2019	254
Neuanmeldungen Jahr 2020	245
Neuanmeldungen Jahr 2021	283
Neuanmeldungen Jahr 2022	306
Neuanmeldungen Jahr 2023	338

FINANZIERUNG BEREICH BERATUNG/
BEHANDLUNG 2023

VERHÄLTNIS NEUANMELDUNGEN 2023

Selbstbetroffene	253	75% (72% Männer, 28% Frauen)
Angehörige	85	25% (29% Männer, 71% Frauen)
Total	338	100%

UMSTÄNDE DES BERATUNGSBEGINNS
(STATISTIK FABB, GERUNDET)HAUPTPROBLEMSUBSTANZ NEUANMELDUNGEN BETROFFENE
(ZAHLEN E-CASE)

Aktivitäten Suchtprävention Bezirk Bülach

Highlights der Suchtprävention

Im Jahr 2023 gab es bei der Suchtprävention Bezirk Bülach zahlreiche Höhepunkte.

Highlights von Jana Wittek (Bereichsleitung, Ressort Gemeinden und Öffentlichkeitsarbeit)

Von Juni bis Dezember hatten wir das Vergnügen, eine Praktikantin von der ZHAW bei uns zu haben. Sie studiert Gesundheitsförderung und Prävention und hat im Rahmen ihres Studiums ein Praktikum bei uns absolviert. Ihre Unterstützung war für uns sehr wertvoll, und sie konnte in vielen Projekten aktiv mitwirken. Für mich persönlich war es eine neue Erfahrung, jemanden im Praktikum zu betreuen.

Ein weiteres Projekt war die Einführung eines Gemeinde-Newsletters und die Umstellung des INFO-Newsletters von PDF auf eine digitale Version. Beide Newsletter sind im November erschienen, und Interessierte können sich nun direkt auf unserer Homepage an- und abmelden. Zusätzlich gibt es nun dreimal jährlich den Gemeinde-Newsletter, der sich speziell mit Themen der Gesundheitsförderung und Prävention für Gemeinden beschäftigt.

Highlights von Wolfgang Alberts (Ressort Schule)

Nach langjähriger guter Zusammenarbeit hat Gabriella Casadei die Berufsschule Bülach verlassen und das Thema Gesundheitsförderung / Suchtprävention an Stefan Köpfer übergeben. Dieser hat die Aufgabe mit viel Elan und Engagement übernommen, sodass unter anderem die Alk- und Cannatalk-Tage erfolgreich durchgeführt werden konnten. Dank der reibungslosen Übergabe und engagierten externen Mitwirkenden konnten 260 Gespräche mit Lernenden geführt werden.

Ein weiterer Höhepunkt war der Kindergarten Soliboden. Ohne das Engagement von Bettina Gregori und Doris Marti Gloor hätten wir den spielzeugfreien Kindergarten nicht so umsetzen können, wie es möglich war. Dank den Femmes-Tisch-Moderierenden konnten auch die fremdsprachigen Eltern gut informiert werden. Dieses engagierte Team und die Zusammenarbeit haben mich sehr beeindruckt.

Sehr gefreut hat mich auch, dass die Materialien zum Thema Vapen gefragt waren. Dies ist für mich ein Zeichen, dass das Thema in den einzelnen Klassen aufgegriffen wird.

Highlights von Thea Dolci (Ressort Arbeitswelt, Jugend, Alter)

Mitte 2023 wurde ich von der Nationalen Arbeitsgemeinschaft Suchtpolitik zu einer Podiumsdiskussion eingeladen. Es war eine Ehre, dort die Sicht der Prävention vertreten und einbringen zu dürfen. Die Diskussion drehte sich um die anstehende Cannabisregulierung. Die unterschiedlichen Perspektiven von der Politik, den Jugendverbänden, Apotheken, Hanfproduzenten und vielen mehr waren ein Mehrwert für die gesamte Debatte.

«Digitale Medien in der neuen Generation» war das Thema des Sommeranlasses. Es war mir eine Freude, den Input zu diesem Thema zu übernehmen. Ich sehe mich als Vermittlerin zwischen der älteren und der jüngeren Generation, in der gerade die Digitalisierung ein grosses Thema zu sein scheint. Vor allem das gegenseitige Verständnis für unterschiedliche Prioritäten oder Verhaltensweisen fehlt oft. Um genau dieses Verständnis der Generationen füreinander zu stärken, hat die Suchtprävention dieses Thema in den Mittelpunkt gestellt. Mit einfachen Vergleichen aus dem All-

tag versuchte ich mit etwas Humor, möglichst alle Generationen abzuholen. Mit einem Schmunzeln versteht man vieles leichter.

Highlights von Boriana Hilti (Femmes-Tische und Männer-Tische)

In meinem Team schätze ich die Stabilität und Kontinuität sehr. Bis auf eine Moderatorin sind alle Mitglieder im Jahr 2023 geblieben. Unser Fokus lag auf der Vernetzung und dem Kennenlernen der Angebote der kjz Bülach und Dielsdorf. Dabei konzentrierten wir uns auf Bereiche wie Erziehungsberatung, Mütter- und Väterberatung sowie die Unterstützung von fremdsprachigen Begleitpersonen für Familien mit Kleinkindern.

In enger Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern konnten wir die halböffentlichen Gesprächsrunden erfolgreich ausbauen. Regelmässige Treffen in Dietlikon, Bülach, Opfikon und Oberglatt stärkten unser Netzwerk. Die Erweiterung unseres Themenspektrums um «Selbst Sorge», «Respekt statt Rassismus» und «Grenzen setzen – Freiraum geben» führte zu interessanten Diskussionen. Ein besonderes Highlight für die Moderierenden war der Besuch der Ausstellung «Zürich und der Kolonialismus» im Stadthaus, die uns eine eindrückliche Geschichte näherbrachte.

TEAM SUCHTPRÄVENTION BEZIRK BÜLACH



Aktivitäten Suchtprävention Bezirk Bülach

Communities That Care (CTC)

Wollte man die Arbeit im Ressort Gemeinden im Jahr 2023 unter einem bestimmten Motto zusammenfassen, so wäre zweifellos «Communities That Care» eine gute Wahl. An der Präventionskonferenz im November konnten wir deutlich machen, welchen Beitrag das Programm für die Gemeinden leisten kann.

Communities That Care (CTC) basiert auf einer Jugendbefragung, um Risikofaktoren wie Drogenmissbrauch, Jugendkriminalität und psychische Gesundheitsprobleme zu identifizieren. Gleichzeitig werden Schutzfaktoren wie familiäre Unterstützung, positives soziales Umfeld, schulische Unterstützung, Gemeinschaftsressourcen, gesellschaftliche Normen und individuelle Fähigkeiten berücksichtigt.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Anpassung an die spezifischen Bedürfnisse der Gemeinde, einer sorgfältigen Umsetzung und einer kontinuierlichen Überprüfung. Dafür ist es nicht notwendig, neue Strukturen zu schaffen. Stattdessen kann auf bereits Vorhandenem aufgebaut werden.

Anpassung an spezifische Bedürfnisse

Die lokale Anpassung erleichtert die Integration kultureller, sozialer und wirtschaftlicher Aspekte, die einen grossen Einfluss auf das Verhalten junger Menschen haben können. Der Einbezug der Gemeinden in den Prozess und die Berücksichtigung ihrer Perspektiven erhöhen die Akzeptanz und Wirksamkeit von CTC. Gemeindemitglieder sind eher bereit, sich zu engagieren und aktiv an Präventionsmassnahmen teilzunehmen, wenn sie sehen, dass ihre spezifischen Bedürfnisse berücksichtigt werden.

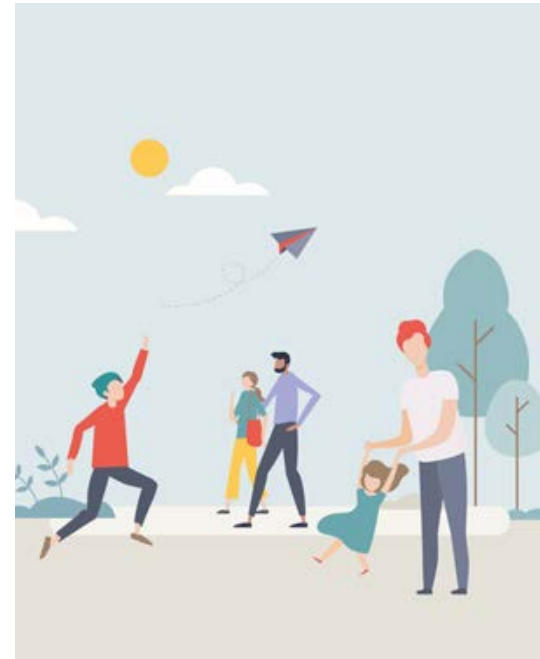
Sorgfältige Umsetzung

Eine erfolgreiche Umsetzung erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen Schulen, Familien, Behörden und lokalen Organisationen, um langfristig positive Veränderungen in der Gemeinschaft zu bewirken. Das ermöglicht auch die Nutzung von Ressourcen und die Schaffung von Synergien, um gezielte Massnahmen umzusetzen, die auf die spezifischen Bedürfnisse einer Gemeinde zugeschnitten sind. Ein konkretes Beispiel für eine solche Zusammenarbeit könnte die Umsetzung von Familienstärkungsprogrammen sein.

Die Zusammenarbeit bei Familienstärkungsprogrammen könnte bedeuten, dass lokale Organisationen und Behörden Ressourcen zur Verfügung stellen, um Eltern in Erziehungsfragen zu unterstützen. Das könnte Schulungen, Workshops oder Beratungsdienste umfassen, die darauf abzielen, die elterlichen Fähigkeiten zu stärken und ein unterstützendes Umfeld für Kinder zu schaffen. In enger Zusammenarbeit mit Schulen und anderen Bildungseinrichtungen können diese Programme auch auf die Bedürfnisse von Eltern zugeschnitten werden, um die schulische Unterstützung ihrer Kinder zu verbessern.

Kontinuierliche Überprüfung

Die kontinuierliche Überprüfung und Anpassung der Massnahmen basierend auf dem Dialog mit den Bewohner:innen ermöglichen Verbesserungen und die Verstärkung erfolgreicher Ansätze. Das fördert nicht nur die Akzeptanz der Massnahmen in der Gemeinde, sondern ermöglicht auch eine bessere Ausrichtung auf die spezifischen Bedürfnisse. Durch eine kontinuierliche Evaluation können unnötige Redundanzen vermieden und Ressourcen gezielter eingesetzt werden, um einen nachhaltigen Einfluss



GLÜCKLICHE MENSCHEN (QUELLE: RADIX)

auf das Verhalten junger Menschen in der Gemeinde zu erzielen.

CTC trägt dazu bei, gesündere und sicherere Umgebungen für junge Menschen zu schaffen. Es sollte als Teil eines umfassenden Plans zur Verbesserung des Gemeinwohls gesehen werden. Durch die Anpassung an die spezifischen Bedürfnisse der Gemeinschaft wird eine nachhaltige Grundlage für positive Veränderungen und ein stärkeres Engagement in der Gemeinschaft geschaffen.



JANA WITTEK
BEREICHSLIEITERIN SUCHTPRÄVENTION BEZIRK BÜLACH

Aktivitäten Suchtprävention Bezirk Bülach

Mein Praktikum bei der Suchtprävention

Im Juni 2023 durfte ich mein Hochschulpraktikum bei der Suchtprävention Bezirk Bülach beginnen. Zu diesem Zeitpunkt waren bereits vier Semester meines Bachelorstudiums in «Gesundheitsförderung und Prävention» an der ZHAW vergangen. Im Praktikum war es nun an der Zeit, das Gelernte anzuwenden und zu vertiefen. Nun blicke ich auf die letzten sieben Monate zurück, die viele Erfahrungen und neue Erkenntnisse mit sich brachten. Am Ende meines Praktikums im Dezember 2023 gebe ich gerne meine Eindrücke weiter.

Die Mitarbeit in verschiedenen Projekten war ein grosser Teil meines Praktikums. Ich vertiefte meine Kenntnisse insbesondere in den Bereichen Projektmanagement, Kommunikation und Netzwerkarbeit. Für den Bereich Gemeinden startete der CTC-Prozess in Opfikon. Das war für mich eine gute Gelegenheit, von Anfang an bei einem Projekt dabei zu sein und die Umsetzung mitzuerleben. Insbesondere die Zusammenarbeit mit Radix, der Gemeinde Opfikon, der Jugendarbeit und dem Schulhaus Halden habe ich sehr geschätzt.

Bei anderen Projekten wie der Flimmerpause oder prev@work konnte ich meiner Kreativität freien Lauf lassen. Um die Zielgruppen auf unser Angebot aufmerksam zu machen, gestaltete ich farbenfrohe Flyer oder bereitete Präsentationen für Informationsveranstaltungen vor.

Auch das Kennenlernen von Femmes-Tischen und Männer-Tischen hat mich sehr gefreut. Neben administrativen Aufgaben und Vernetzungsarbeit lernte ich die Moderatorinnen und Moderatoren aus dem Zürcher Unterland und ihre wertvolle Arbeit kennen. Ich fand den Einblick sehr inspirierend und denke, dass auch in Zukunft ein grosser Bedarf an Femmes-Tischen und Männer-Tischen bestehen wird.

Im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit standen zwei wichtige Aufgaben an: der Relaunch unserer Website und die Digitalisierung des INFO-Newsletters. Beides erfolgte in Zusammenarbeit mit der Webdesign-Agentur PS Werbung AG, worüber ich mich sehr gefreut habe. Die Website wird sich 2024 moderner und benutzerfreundlicher präsentieren. Dazu durfte ich eine Mindmap als ersten Entwurf für die neue Seite erstellen.

Etwas weniger Zeit nahm unser neuer Newsletter in Anspruch. Diesen habe ich zusammen mit dem Team und der Bereichsleiterin entwickelt. Meine kreativen Vorschläge wurden regelmässig angenommen. Dabei war es mir wichtig, dass der Newsletter ansprechend und zielgruppenorientiert gestaltet ist.

Neben den fachlichen Kompetenzen wurde auch meine Teamfähigkeit gestärkt. Das Team begegnete mir stets mit Offenheit, Hilfsbereitschaft und Humor, sodass ich immer gerne zur Arbeit

ging. Neben den Teamsitzungen und Retraiten schätzte ich die verschiedenen Teamanlässe wie zum Beispiel den Teamtag im August mit der ganzen fabb. Diese Events empfand ich als eine tolle Möglichkeit, den Teamgeist zu stärken.

Das Praktikum dient als Sprungbrett für den Berufseinstieg nach dem Studium. Ich fühle mich nun bereit und gut gerüstet für meinen weiteren Werdegang. Dies dank einer tollen Praktikumsbetreuung, einem unterstützenden Team und der Möglichkeit, mich selbst zu entfalten. Ich bedanke mich herzlich beim Team der Suchtprävention Bezirk Bülach bei der fabb und allen Partnern für die angenehme Zusammenarbeit. Für die Zukunft wünsche ich allen viel Gesundheit, Freude und Erfolg!



NAIMA MUJIC
PRAKTIKANTIN SUCHTPRÄVENTION BEZIRK
BÜLACH

Aktivitäten Suchtprävention Bezirk Bülach

prev@work – Sensibilisierung von Lernenden im Umgang mit Suchtmitteln

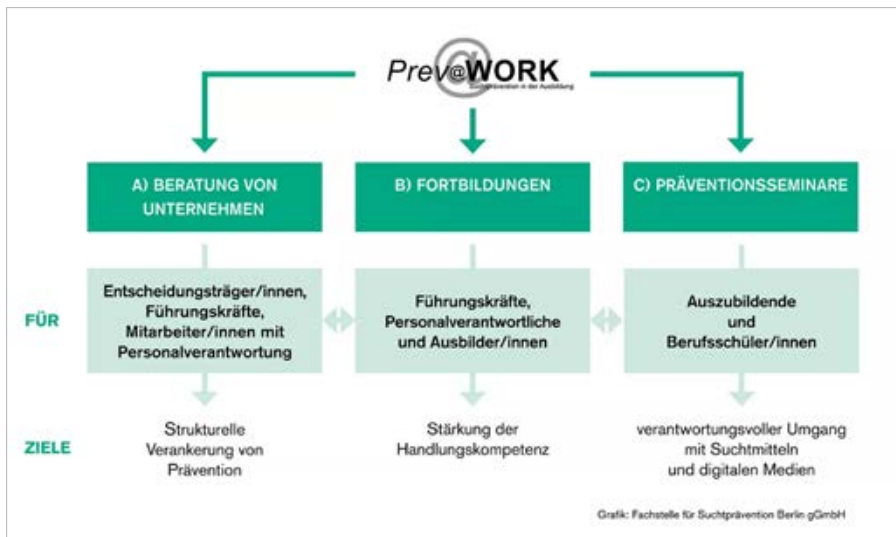
Der Übergang von der Schule in die Arbeitswelt ist eine Lebensphase mit vielen Veränderungen. Themen wie Pubertät, Ablösung von den Eltern, Verantwortung und Eigeninitiative rücken in den Vordergrund. Das bringt viele Herausforderungen und Unsicherheiten mit sich.

Wie die Job-Stress-Index-Studie zeigt, sind besonders Jugendliche und junge Erwachsene emotional belastet und teilweise erschöpft. Der Umgang mit Leistungsdruck und Stress muss gelernt werden. Viele verschiedene Faktoren können dies beeinflussen: die eigenen Erfahrungen, das Umfeld, die allgemeine psychische und physische Verfassung und vieles mehr. Jugendliche und junge Erwachsene sind neugierig, risikobereit, und nicht selten ist auch Substanzkonsum ein Thema.

Umso wichtiger ist es, möglichst früh anzusetzen, um die Lernenden in dieser Umbruchphase bestmöglich zu unterstützen und zu fördern. Das ist das Ziel von prev@work.

Prev@work ist ein aus Deutschland adaptiertes Programm für Lernende, das in der Schweiz vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) unterstützt wird. Ziele sind die Förderung der psychischen Gesundheit und die Prävention von Suchtverhalten bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Prev@work leistet u. a. einen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengleichheit mit besonderem Augenmerk auf vulnerable Jugendliche.

Das Programm besteht aus einem Grund- und einem Aufbauseminar für



MODULAUFBAU VON PREV@WORK (QUELLE: FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION BERLIN GGBH)

Lernende. In partizipativen Workshops werden Themen wie «Umgang mit Stress», «Suchtmittel und Verhaltenssüchte», «rechtliche Grundlagen», «Suchtentwicklung» sowie Hilfsangebote bearbeitet.

Um eine Nachhaltigkeit zu erreichen und eine grössere Wirkung zu erzielen, sollten jedoch nicht nur Kurse für die Lernenden stattfinden. Deshalb umfasst das Programm zwei weitere Bausteine. Ein Baustein beinhaltet die Fortbildung von Ausbildungsverantwortlichen, Berufsbildenden oder Führungskräften zur Stärkung ihrer Handlungskompetenz. Der dritte Baustein umfasst die Beratung des gesamten Teams zur Verankerung der Prävention in den betrieblichen Strukturen. Die Bausteine können aber auch einzeln gebucht werden, sodass sich im Laufe der Zeit eruieren lässt, wo und ob das Unternehmen noch mehr tun möchte.

Wir freuen uns deshalb sehr, dass in der Suchtprävention Bezirk Bülach mit Jana Wittek und Thea Dolci zwei zertifizierte Programmleiterinnen im Tandem dieses Programm anbieten können.

Für 2024 sind bereits einige Workshops in Betrieben geplant. Bei Interesse oder für weitere Informationen dürfen Sie uns jederzeit gerne kontaktieren: t.dolci@praevention-fabb.ch.



THEA DOLCI
FACHMITARBEITERIN SUCHTPRÄVENTION
BEZIRK BÜLACH

Aktivitäten Suchtprävention Bezirk Bülach

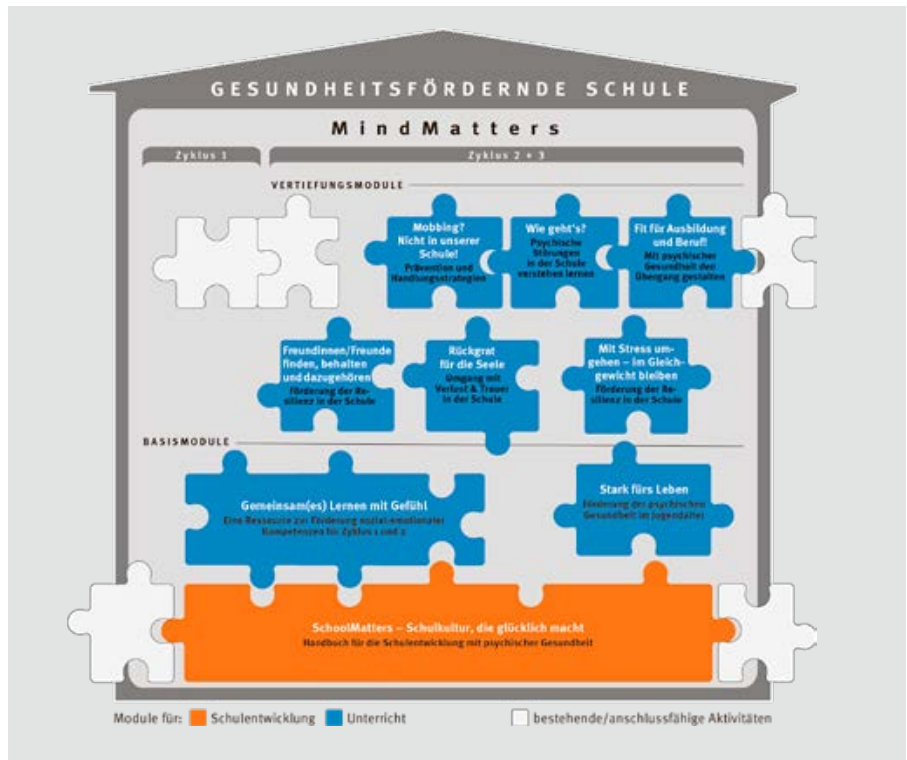
MindMatters – So, wie du bist

Vielleicht kennt die eine Leserin oder der andere Leser dieses Kinderlied des recht bekannten Musikers und Produzenten Rolf Zuckowski: «So, wie du bist / So, wie du bist / So und nicht anders sollst du sein». Aber wie sind wir? Und wer macht uns dazu, was wir sind?

Ich würde die Frage damit beantworten, dass jeder Mensch sein «Sein» aus sich selbst heraus entwickelt und zum anderen durch die Umwelt: Familie, Bezugspersonen, Freunde und nicht zuletzt die Wirtschaft und die Kultur, wie z. B. Maler:innen, Musiker:innen oder Komponist:innen, die eine Rolle spielen. Wir und unsere Umwelt beeinflussen unser «Sein» in der Gegenwart und in der Zukunft.

Aktuelle Studien wie die «Health Behaviour in School-aged Children»-Studie (HBSC) zeigen, dass sich viele Jugendliche gestresst fühlen, vor allem durch Schule und Arbeit. Einige Kinder fühlen sich oft einsam, vor allem Mädchen zwischen 11 und 15 Jahren. Es stellt sich daher die Frage, ob der aktuelle Zustand «So, wie du bist / So und nicht anders sollst du sein» wirklich erstrebenswert ist.

Um hier Veränderungen zu erreichen, bietet die Suchtprävention den Schulen das bewährte Programm «MindMatters» an. «MindMatters» beschäftigt sich nicht nur mit Themen wie Stress und Einsamkeit, sondern auch mit anderen Themen der psychischen Gesundheit wie Ich-Bewusstsein, Beziehungskompetenz, Mitgefühl, Gewalt, Mobbing und Suchtmittelkonsum. MindMatters ist ein Programm, das bereits im Kindergarten eingeführt und über den Zyklus 1



STRUKTUR MINDMATTERS (QUELLE: RADIX)

und 2 hinaus auch in der Sekundarschule implementiert und umgesetzt werden kann.

Die vorbereiteten Inhalte (Lektionen bzw. Übungen) sind auf den Lehrplan 21 ausgerichtet und lassen sich daher leicht in den Unterrichtsaltag integrieren; teilweise decken sie sogar ganze Themenblöcke ab, die ohnehin im Lehrplan vorgesehen sind und nur noch aus der Schublade geholt bzw. der Lerngruppe angepasst werden müssen.

Es gibt keine feste Regel, ob die Lektionen bzw. Themen im 4. oder 6. Schuljahr eingesetzt werden, um dem unterschiedlichen Lerntempo gerecht zu werden. Viele Materialien sind vertont und somit auch für Schülerinnen und Schüler mit Leseschwierigkeiten zugänglich. Die

Entscheidung, ob alle oder nur bestimmte Lehrkräfte am Projekt teilnehmen, liegt bei der Schulleitung und den Lehrpersonen. Gemeinsam kann so die Gesundheit unserer jungen Generation gefördert werden. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns über MindMatters oder andere Themen der Gesundheitsförderung und Suchtprävention zu sprechen.



WOLFGANG ALBERTS
FACHMITARBEITER SUCHTPRÄVENTION BEZIRK BÜLACH

Aktivitäten Suchtprävention Bezirk Bülach

Femmes-Tische und Männer-Tische «Resilienz und Selbstfürsorge»

Mit einer Prise Wachstum und Weiterentwicklung: «Take care – wie reagieren, wenn mal nicht alles nach Plan läuft?» Unter diesem Motto fand die traditionelle nationale Tagung von Femmes-Tische / Männer-Tische Schweiz in Bern statt. Getreu den Grundsätzen von Partizipation und Empowerment lud die Geschäftsstelle alle 33 Standorte aus der ganzen Schweiz ein.



Nationale Weiterbildung 2023

MODERIERENDE ALLER FEMMES-TISCHE UND MÄNNER-TISCHE-STANDORTE

Die beiden Fachreferate der Tagung behandelten die Themen «Resilienz» und «Selbstfürsorge». Die Referentinnen, selbst Expertinnen auf ihren Gebieten, teilten geschickt ihr Wissen und ihre Erfahrung mit uns und regten zum Nachdenken an. In 24 Kleingruppen diskutierten die Teilnehmenden lebhaft konkrete Situationen aus ihrer Moderationserfahrung.

Die interkulturelle Tagung war ein beeindruckendes Zusammentreffen von Menschen aus verschiedenen Herkunftsländern, Sprachen und Kulturen und bot eine Plattform zum Lernen, Austauschen und Vernetzen unter den Moderierenden. Die Veranstaltung ist bei Moderierenden und Standortleitenden gleichermaßen sehr beliebt. Das spiegelt sich in den stetig steigenden Teilnehmerzahlen wider. In diesem Jahr konnten wir mit 270 teilnehmenden Frauen und Männern einen neuen Rekord verzeichnen.

Die Vorbereitungen beginnen jeweils im ersten Quartal des Jahres. Für unseren Standort ist es fast schon zu einer Tradition geworden, sich als Mitglied des Organisationskomitees aktiv an der Planung und Organisation zu beteiligen. Schon meine Vorgängerin hat sich im-

mer aktiv eingebracht. Ich habe diese Aufgabe sehr gerne übernommen. Weil die Leiterin des Workshops für uns Standortleitende an einer Grippe erkrankt war, wurde diese Aufgabe kurzfristig frei, und ich wurde angefragt, ob ich spontan einspringen würde. Neben der grossen Freude über die Anfrage und ein wenig Aufregung im Bauch stand ich plötzlich nicht mehr nur im Hintergrund, sondern mittendrin.

Das Thema des Workshops hätte nicht passender sein können: «Wertschätzung für die Moderierende und Ansätze zu Motivationsförderung». Ich denke, dieses Thema ist eine wesentliche Grundlage für die Arbeit mit Menschen im Allgemeinen und noch wichtiger im Bereich der Freiwilligenarbeit. Wertschätzung sollte in kleinen Gesten und Ermutigungen zu finden sein und eher öfter als zu wenig zum Ausdruck gebracht werden. In diesem Sinne möchte ich an dieser Stelle erwähnen, dass ich sehr stolz auf unser engagiertes Team bin. An dieser Tagung sind besonders die vier Moderierenden hervorzuheben, die mit einer Prise Aufregung souverän ihre Tagungsworkshops für ihre Kolleg:innen geleitet haben: Sara Aslan (auf Arabisch), Cecilia

Licona Debrunner (auf Deutsch Interkulturell), Samia El-Nashar (auf Deutsch Interkulturell) und Mohamed Derba-la Zaky (auf Arabisch). Die Aufgabe war nicht ganz leicht, zumal einige Moderierende nicht in ihrer vertrauten Muttersprache, sondern auf Deutsch moderierten. Alle haben ihre Aufgabe super gemeistert! Wir alle sind ein Stück weiter über uns hinausgewachsen, und ich bin sehr dankbar für diese Möglichkeit. Die Vielfalt der Teilnehmenden trug wesentlich zum Erfolg der sehr inspirierenden und bereichernden Tagung bei. Die Teilnehmenden konnten für ihre Tätigkeit als Moderierende viel mitnehmen. Unser Team gewann zudem viele lebhaft und bunte Eindrücke wie wir auf der Rückfahrt nach Zürich feststellen konnten.



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

Vorstand

Präsidentin

Silvia Bosshard, 8424 Embrach

Vizepräsidentin

Beatrix Wicki, 8196 Wil (ZH)

Quästor

Gerhard Schneider, 8305 Dietlikon

Beisitzer:innen

Esther Müller, 8304 Wallisellen

Grazia Rainone, 8194 Hüntwangen

Gary Roth, 8303 Bassersdorf

Revisoren

RPK Bassersdorf

RPK Bachenbülach

Mitarbeitende und weitere Personen

Gesamtleitung

Annette Glaser, Dr. phil., eidg. anerkannte Psychotherapeutin; Integrative Therapie/ Gestaltpsychotherapie, Fritz Perls Institut FPI, Hückeswagen DE; CAS Governance & Leadership, CEPS Basel

Bereich Beratung/Behandlung

Bereichsleitung

Annette Glaser, Dr. phil., eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Behandlungsteam

Kinga Gloor, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Stellvertreterin Bereichsleitung Beratung/Behandlung; systemische Psychotherapie mit kognitiv-behavioralem Schwerpunkt (IAP/ZSB) Zürich und Bern

Penelope Adams, MSc Psychologin, kognitive Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin, Universität Zürich (bis 30.6.2023)

Lukas Amann, eidg. anerkannter Psychotherapeut, Freud-Institut in Zürich

Lucien Frisch-Volkert, eidg. anerkannter Psychotherapeut; kognitive Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin, Universität Zürich (bis 31.3.2023)

Julienne Fuchs, MSc Psychologin; systemische Psychotherapie mit kognitiv-behavioralem Schwerpunkt (IAP/ZSB) Zürich und Bern

Elisabeth Erhard, MSc Psychologin, Akademie für Verhaltenstherapie und Methodenintegration AIM in Wil/Zürich (ab 15.8.2023)

Silke Hogg, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Akademie für Verhaltenstherapie und Methodenintegration AIM in Wil/Zürich (ab 15.3.2023)

Alain Widmer, eidg. anerkannter Psychotherapeut; systemische Psychotherapie bindungs- und emotionsfokussiert, ZSB Bern

Lia Jenal, Studium Psychologie Universität Zürich (Praktikum vom 15.1. – 31.3.2023)

Kinder- und Jugendtherapie

Susan Plüss, lic. phil.; Integrative Therapie/Gestaltpsychotherapie, Stiftung Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit und Integrative Therapie SEAG, Zürich

Sozialberatung

Miriam Angiulli, BSc in Sozialer Arbeit, Fachhochschule St. Gallen

Teilzeitangestellte

Sylvie Ehrensperger-Hanselmann, dipl. Gymnastiklehrerin, Fitnesstrainerin, Körper- und Atemtherapeutin

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

Bereich Suchtprävention

Bereichsleitung

Jana Wittek, Dipl.-Gesundheitswirtin (FH), MBA

Fachmitarbeitende

Wolfgang Alberts, dipl. Sozialarbeiter/ Sozialpädagoge FH Berlin

Thea Dolci, BSc Gesundheitsförderung und Prävention ZHAW Zürich

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

Naima Mujic, Studierende an der ZHAW, Praktikum vom 1.7. – 31.12.2023

Sekretariat

Andrea Ammann, Kaufm. Angestellte
Claudia Hofer, Kaufm. Angestellte
Monika Metzger, Kaufm. Angestellte, Assistentin Geschäftsleitung
Anna Bolliger, Kaufm. Angestellte (Ferienvertretungen)

Fallsupervision

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

Stefanie Rösner, eidg. anerkannte
Psychotherapeutin, 8004 Zürich

Dr. med. Christoph Walder,
8050 Zürich, Facharzt für
Kinder- und Jugendpsychiatrie und
-psychotherapie FMH

Organisationsentwicklung

Adrian Kunzmann, komet systemische
Beratung, 8400 Winterthur
Organisationsberater, Coach

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

Rechtsberatung

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

Buchhaltung

Sovaria Treuhand, Kloten

Standorte

Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten
Telefon 044 804 11 66

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

info@fabb.ch, www.fabb.ch

Bankverbindung

Zürcher Kantonalbank
Kto 1124-0000.867
IBAN CH61 0070 0112 4000 0086 7
Fachstelle für Abhängigkeitserkrankun-
gen Bezirk Bülach

Konzept/Gestaltung

PS Werbung AG, www.psw.ch

Wir begrüßen



ELISABETH ERHARD
MSC PSYCHOLOGIN,
PSYCHOTHERAPEUTIN IN
WEITERBILDUNG



SILKE HOGG
EIDG. ANERKANNTE
PSYCHOTHERAPEUTIN



JULIENNE FUCHS
MSC PSYCHOLOGIN,
PSYCHOTHERAPEUTIN IN
WEITERBILDUNG



MARC SCHMID
FACHARZT FÜR PSYCHIATRIE
UND PSYCHOTHERAPIE,
IN EIGENER PRAXIS ANSA

Wir verabschieden



PENNY ADAMS
MSC PSYCHOLOGIN



LUCIEN FRISCH-VOLKERT
EIDG. ANERKANNTER
PSYCHOTHERAPEUT



NAIMA MUJIC
PRAKTIKANTIN SUCHTPRÄ-
VENTION BEZIRK BÜLACH



LIA JENAL
PSYCHOLOGIE-PRAKTIKANTIN

Spenden (ab CHF 500)

Folgende Institutionen haben die Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen
Bezirk Bülach im Jahr 2023 finanziell unterstützt:

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

Herzlichen Dank!

Teamausflug 2023

Rund um Winterthur



FABB-TEAM IM CAFÉ COALMINE

Ende August war es wieder Zeit für unseren jährlichen Teamtag, dessen Ort und Programm bis zu diesem Tag für fast alle noch im Verborgenen lag. Begonnen hat der Teamtag mit «Käfele» mitten in der Altstadt von Winterthur. Einige tranken Tee oder Cappuccino, andere brauchten den Kaffee morgens um 8.30 Uhr pur. Im Café COALMINE konnte somit unser Tag gemütlich starten und natürlich konnte das Team unser Programm kaum erwarten. Jana und ich durften das Teamtag-OK sein in diesem Jahr. Dass es mit diesem OK eine anspruchsvolle, sportliche Challenge gibt, schien somit klar. Zumindest fürchteten sich viele davor und fragten sich: «Was haben die wohl heute mit uns vor?»



FÜHRUNG IM BRUDERHAUSPARK



TIERISCHER BEWOHNER IM BRUDERHAUSPARK



Fertig Kaffee getrunken ging es auf den Bus und ab in den Wald. Dafür dass es August war, war es doch ziemlich nass und kalt. Aber alle fit und munter, bereit etwas zu schwitzen. Denn wir erzählten dem Team, unsere Idee sei, durch den Vita Parcours zu flitzen. Witzig wie sich alle ernsten Gesichter plötzlich wieder entspannten, als wir uns zu unserem kleinen Scherz bekannten. Kein Schwitzen, nur ein gemütlicher Spaziergang folgten so. Frische Luft und etwas plaudern machten alle nach dem kleinen Schock wieder froh.

AUF DEM WEG ZUM BRUDERHAUSPARK



30 Minuten später kamen wir an unserem ersten Tagesziel, dem Bruderhaus-Park an. Jetzt war die Zeit etwas zu entdecken und zu lernen dran.

Dafür brauchten wir eine erfahrene Expertin auf dem Gebiet, die uns viele spannende Fakten und Geschichten zu den Tieren im Park verriet. Diese Tiere und Geschichten konnten völlig faszinieren. Gleichzeitig mussten wir aufpassen, dass wir niemanden beim Puma oder den Wölfen verlieren. Denn manche bekamen fast nicht genug vom Forschen und Entdecken, wollten gar die Wölfe aufwecken. Langsam war es aber Zeit weiterzuziehen, denn Hunger machte sich breit.

3

4

Zum Mittagessen zurück durch den Wald nicht allzu weit. Angekommen im Technorama, unserem zweiten Tagesziel, wo unseren Mägen die riesige Grillplatte sehr gefiel. Gut gesättigt standen direkt zwei verschiedene Workshops in zwei Gruppen auf dem Programm. Die einen durften durch Schockgefrieren Eiscreme herstellen, «jam, jam». Die andere Gruppe sollte ihre eigene DNA extrahieren und sie in einem Gläschen mit nach Hause nehmen. Nach all dem Lernen und Machen konnten alle noch etwa frei auf Entdeckungsreise gehen oder sich einfach etwas zurücklehnen. Was es da nicht alles auszuprobieren und zu verstehen gab. All die Möglichkeiten und Aufgaben hielten uns auf Trab. Es war deshalb auch ganz schön, einfach etwas vor einem Bildschirm mit wechselnden Wolkenbildern zu verweilen, Entspannung zu genießen und mit andern ein paar Gedanken zu teilen.



FUN FACTS IM TECHNORAMA

Zum Abschluss kamen wir nochmals alle zusammen für ein kleines Spiel, mit dem wir uns noch besser kennenlernen konnten, was wohl allen gefiel. Jede:r hatte mir vorab ein paar interessante oder auch lustige Fakten zur eigenen Person verraten. Welcher Fakt zu welcher Person gehört, das mussten nun alle erraten. Bei manchen Fakten sind alle im Dunkeln getappt, so haben einige witzige und spannende Überraschungen geklappt.

Durch das viele Erforschen, Entdecken, Erleben verflog die Zeit im Nu. So neigte sich ein stimmungsvoller, gelassener und auch angeregter Teamtag dem Ende zu.

Thea Dolci
Fachmitarbeiterin Suchtprävention





 **fabbb**

Verein Fachstelle für
Abhängigkeitserkrankungen
Bezirk Bülach

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

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

SUCHT
PRÄVENTION
BEZIRK BÜLACH