

JAHRES- BERICHT 2025

SEITEN 7-11
Verhaltenssüchte –
Wissenswertes

SEITE 12
Psychiatrische
Versorgung der fabb

SEITE 19
Flimmerpause



Fachstelle für
Abhängigkeitserkrankungen
Bezirk Bülach

SUCHT
PRÄVENTION
BEZIRK BÜLACH

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.praeventon-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

920

Bildnachweis

Titelseite Andrii Lysenko (dreamstime)
Porträts Vera Markus und Archiv fabb
S. 5 Archiv fabb
S. 6 Archiv fabb
S. 7 Lee Thomas (unsplash)
S. 8 Nik (unsplash)
S. 10 Paul Hanaoka (unsplash)
S. 11 Sasun Bughdaryan (unsplash)
S. 14 Lovelyday12 (dreamstime)
S. 15 Archiv fabb, Mykyta Dolmatov (dreamstime)
S. 16 Archiv fabb
S. 17 Archiv fabb
S. 18 pvproductions (freepik)
S. 19 chatgpt
S. 15 Tabitazn (dreamstime)

1

RÜCKBLICK

Bericht der Präsidentin	3
Bericht der Gesamtleitung	4

2

AKTIVITÄTEN & SCHWERPUNKTE

Gemeinsame Aktionen	5
Pathologisches Glücksspiel – eine unterschätzte Herausforderung	7
Kaufsucht – Abhängigkeit im Verborgenen	8
Online-Sucht – Flucht vor negativen Gefühlen	10
Beratung und Therapie bei dranghaft erlebter Sexualität	11
Ein Abschied und ein Willkommen	12
Einstieg in die Suchttherapie und -beratung	13
Facts & Figures	14
Highlights der Suchtprävention	15
Gemeinsam gesund: Präventionsarbeit mit der BFS Winterthur	16
Wenn aus einem Raum Begegnung wird	17
Ein Blick auf Alkohol und Medikamente beim Älterwerden	18
Flimmerpause – eine Woche ohne Bildschirmmedien	19

3

ÜBER UNS

Vorstand, Mitarbeitende und weitere Personen	20
Teamausflug	22

Bericht der Präsidentin

Gedanken im Rückblick

Liebe Leserinnen und Leser

Abhängigkeitserkrankungen sind ein Thema, das uns alle betrifft – direkt oder indirekt. Sie sind vielseitig, manchmal offensichtlich, oft aber auch verborgen. Alkohol, Nikotin und illegale Substanzen sind die bekannten Gesichter der Sucht. Doch es gibt auch weniger bekannte Formen von Abhängigkeiten, die genauso belastend sein können:

- exzessives Shopping,
 - Online-Gaming,
 - Social-Media-Sucht,
 - übermässigen Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln,
 - Medikamentensucht usw.,
- um nur einige zu nennen.

In diesem Jahresbericht möchten wir den Blick bewusst erweitern und auf die «unsichtbaren Süchte» aufmerksam machen.

Denn Abhängigkeiten sind nicht nur ein individuelles Problem – sie sind eine gesellschaftliche Herausforderung, die uns alle zum Handeln auffordert.

Prävention spielt dabei eine Schlüsselrolle. Sie ist keine schnelle Lösung, sondern ein langfristiger Prozess, der auf Verständnis, Aufklärung und Stärkung der persönlichen Ressourcen setzt.

Prävention bedeutet, Menschen zu befähigen, mit den Herausforderungen des Lebens gesund umzugehen, Risiken zu erkennen und Alternativen zu finden. Sie beginnt früh – in der Familie, in der Schule, am Arbeitsplatz – und begleitet uns durch alle Lebensphasen.

Unsere Fachstelle setzt sich dafür ein, die Vielfalt der Abhängigkeiten sichtbar zu machen und gleichzeitig Wege aufzuzeigen, wie wir gemeinsam präventiv und unterstützend wirken können. Ob durch Workshops, Beratungen oder gezielte Projekte: Wir möchten Menschen darin unterstützen, ihre Lebensqualität zu erhalten oder wiederzugewinnen, Abhängigkeiten vorzubeugen, und vor allem Kindern, Ehe- und Lebenspartnern der Suchtbetroffenen ein Gehör geben. Sie verstehen und stärken.

Wir danken allen, die uns auf diesem Weg unterstützen – sei es durch Engagement, Interesse oder Zusammenarbeit. Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass Prävention nicht nur ein Konzept bleibt, sondern gelebte Realität wird.



Ein grosses Lob und Dankeschön möchte der Vorstand Frau Dr. Annette Glaser aussprechen. Sie leitet die fabb mit grossem Engagement und Herzblut. Täglich setzt sich Frau Dr. Glaser mit Ihrem Team dafür ein, dass Suchtbetroffene und ihre Angehörigen den Weg aus der Sucht, bzw. zu einem «normalen» Leben finden.

Frau Jana Wittek und ihr Team engagieren sich, damit die Prävention verstanden und umgesetzt wird; in unser aller Alltag.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre und freuen uns, wenn dieser Bericht dazu beiträgt, neue Perspektiven zu eröffnen und das Bewusstsein für die Vielfalt der Suchtproblematik zu schärfen.

Herzliche Grüsse

SILVIA BOSSHARD
VORSTANDSPRÄSIDENTIN

Bericht der Gesamtleitung

Gemeinsam unterwegs



Ein dichtes Jahr liegt hinter uns mit zahlreichen Anfragen und einem hohen Arbeitsvolumen in beiden Bereichen der fabb. Wir sind dankbar für diese Situation und unsere sinnstiftende Aufgabe.

Das Team der Suchtprävention entwickelte seine Angebote in den verschiedenen Ressorts laufend weiter; zu unserer grossen Freude gewinnt auch das Ressort «Frühe Förderung» an Bedeutung. Prävention von einem ungesunden Umgang mit Suchtmitteln beginnt schon ganz früh: Aushalten von Frustration, Erlernen von Umgang mit Belastungen und Stress, konstruktiver Umgang mit Konflikten, um nur einige wenige Punkte zu nennen. Neben dem Vermitteln von Fachwissen bezüglich Suchtmittelkonsum hat sich das Team der Suchtprävention auch im vergangenen Jahr mit hoher Motivation im Bereich Gesundheitsförderung engagiert und eingesetzt. Bisweilen übersteigen die Anfragen die zeitlichen Ressourcen des Teams, insbesondere die Angebote im Schulbereich sind stark nachgefragt – hier unterstützen sich die Teammitglieder gegenseitig auf vorbildliche Weise.

Im Bereich Beratung und Behandlung hat sich das Team nach dem grossen Wechsel Anfang Jahr wieder neu formiert, und die Teamsituation ist stabil. Der Zuwachs an Wissen durch den Abschluss von Therapieweiterbildungen und anderen Fortbildungen ist klar spürbar. Zu unserer grossen Freude ist auch die psychiatrische Versorgung durch die Zusammenarbeit mit Dr. med. R. Schleifer weiterhin bestens gewährleistet. (s. Seite 12)

Nach wie vor kommen die meisten Patient:innen aufgrund von Alkoholproblemen zu uns; in diesem Jahresbericht möchten wir jedoch den Fokus auf die Verhaltenssuchte legen. Immer wieder melden sich Menschen in grosser Not bei uns aufgrund einer Glücksspielsucht, übermässigem Kaufen, grenzenlosem Online-Sein oder auch einer Problematik im Bereich Hypersexualität und suchen Unterstützung.

Bei der Kindertherapie haben mich die Situationen von sehr belasteten Familiensystemen oft nachdenklich gestimmt. Im vergangenen Jahr mussten wir gleich mehrmals eine Meldung der Gefährdung eines Kindes bei der KESB vornehmen; die Situationen dieser Kinder und Jugendlichen, die Gewalt, Vernachlässigung oder grosse

Spannungen zwischen den Eltern erleben, machen mich persönlich immer wieder betroffen. Umso wichtiger sind die Reflexion in Supervision und das gemeinsame Tragen von solchen auch für uns belastenden Situationen im Team.

Mein Dank geht an alle Mitarbeitenden der fabb; sie arbeiten allesamt mit hohem Engagement und sind mit Herzblut unterwegs. Ebenso danke ich dem Vorstand der fabb, der unsere Arbeit mit Wohlwollen unterstützt und in schwierigen Situationen Rückhalt gibt. Unsere Mitglieder, die Gemeinden, begleiten die fabb mit Interesse und Vertrauen – auch hier ein grosses Dankeschön.

Ich blicke mit Zuversicht und auch Neugierde ins kommende Jahr – weit vorne am Horizont blinkt schon unser nächster Meilenstein – das 100-jährige Jubiläum der fabb im Jahr 2027.

ANNETTE GLASER
GESAMTLEITERIN

Gemeinsame Aktivitäten Suchtprävention - Beratung/Behandlung

«Sonderwoche Politik» an der Kantonsschule Zürcher Unterland – wir sind dabei!

Im Herbst findet an der Kantonsschule Zürcher Unterland (KZU) jeweils eine Sonderwoche zum Thema Politik statt. Die Schüler:innen erhalten dabei in verschiedenen Modulen Einblick in politische Themen, entwickeln eigene Sachfragen und führen Kampagnen und Debatten durch. Dieses Jahr wollten die Lehrpersonen ein Modul zum Thema Drogenpolitik anbieten – einerseits, weil die Cannabis-Legalisierung ein wiederkehrendes Thema ist, andererseits aufgrund der zunehmenden Berichterstattung über offene Drogenszenen in Schweizer Städten. Im Frühsommer erreichte uns die Anfrage, ob eine Fachperson der fabb den Jugendlichen Einblick in die Arbeit mit Suchtbetroffenen geben und ihre Fragen dazu beantworten könnte. Wir entschieden uns, mit zwei Mitarbeiterinnen mitzuwirken: Kinga Gloor vom Team Beratung/Behandlung und Nuria Raible vom Team Suchtprävention.

Unser Fachbeitrag für die rund 40 Schüler:innen war in mehrere Sequenzen gegliedert. Nach einer kurzen Einführung zu unserer Organisation und den beiden Fachbereichen im Plenum wurden die Schüler:innen in zwei Gruppen aufgeteilt. In den Gruppen hörten sie nacheinander zuerst den Input von Frau Gloor zur therapeutischen Arbeit und dann den Input von Frau Raible zu Prävention und Schadensminderung – oder umgekehrt.

Inhalt und Highlight von Kinga Gloor

Begonnen haben wir mit unterschiedlichen Begriffsklärungen, zum Beispiel mit den Kriterien der diagnostischen Merkmale, dem Begriff «Standard-Drink» und Risiken des Konsums. Danach folgte eine Fallvignette, zu der die Schüler:innen im Anschluss Fragen stellen konnten. Highlight war für mich die Offenheit und Sensibilität

für das Thema, welche die Schüler:innen zeigten. So wollten sie beispielsweise wissen, wie es mit der Schweigepflicht steht, wie die Therapeutinnen mit psychischen Belastungen umgehen, und sie interessierten sich für allfällige Unterstützungsmöglichkeiten bei betroffenen Personen in ihrem Umfeld. Es entstand der Eindruck, dass die Schüler:innen sich ernsthaft und vertieft einlassen und sowohl fachliche wie auch persönliche Erkenntnisse gewinnen konnten.

Inhalt und Highlight von Nuria Raible

Meinen Fachinput begann ich mit einem Rückblick auf die 1980er- und 1990er-Jahre, als die Schweiz stark von offenen Drogenszenen betroffen war. Unter anderem die Abkehr von der Haltung, Konsumierende primär als Kriminelle zu betrachten, führte 1994 zur Einführung



KINGA GLOOR UND NURIA RAIBLE VOR DER KANTONSSCHULE

der vierten Säule der Drogenpolitik: der Schadensminderung. Die Schüler:innen erhielten einen Einblick in die Präventionsarbeit und Angebote der Schadensminderung, wie Kontakt- und Anlaufstellen oder das Drug Checking der Stadt Zürich. Zudem thematisierten wir die Cannabispolitik und die aktuelle Diskussion zur möglichen Neuregulierung. Schön war zu sehen, wie interessiert die Jugendlichen waren und wie viel Wissen zum Thema Vier-Säulen-Politik sie durch ihren Besuch bei der Franziskanischen Gassenarbeit bereits aufgenommen hatten.

KINGA GLOOR
EIDG. ANERKANNTE PSYCHOTHERAPEUTIN

NURIA RAIBLE
FACHMITARBEITERIN SUCHTPRÄVENTION
BEZIRK BÜLACH

Gemeinsame Aktivitäten Suchtprävention - Beratung/Behandlung

Gemeinsam hinschauen: Unsere Veranstaltung zu FASD

Die Fetale Alkoholspektrumstörung (FASD) ist weit verbreitet und doch wenig bekannt. Dabei gilt sie als häufigste nicht-genetische Ursache für Behinderungen bei Neugeborenen in der westlichen Welt. Das Bundesamt für Gesundheit geht davon aus, dass bei bis zu 7,5 % der Lebendgeburten in der Schweiz ein Risiko besteht, eine FASD zu entwickeln. Das macht deutlich: FASD betrifft nicht nur einzelne Familien, sondern ist ein Thema, das uns als Gesellschaft insgesamt angeht.

FASD ist ein Überbegriff für verschiedene Ausprägungen. Dazu zählen das Fetale Alkoholsyndrom (FAS), das Partielle Fetale Alkoholsyndrom (PFAS), die alkoholbedingte neurologische Entwicklungsstörung (ARND) sowie eine angeborene neurobehaviorale Anomalie (NDPAE). Gerade weil viele Betroffene nicht das Vollbild eines FAS zeigen, bleiben zahlreiche Fälle unerkannt und damit auch der Zugang zu passender Unterstützung verwehrt.

Warum ist das Thema so wichtig? Alkohol ist plazentagängig. Bereits etwa eine Stunde nach dem Konsum kann beim Embryo eine ähnlich hohe Alkoholkonzentration im Blut bestehen wie bei der werdenden Mutter. Gleichzeitig ist der enzymatische Abbau beim Embryo noch nicht ausgereift, der Alkohol bleibt deshalb deutlich länger im Körper und kann sich um ein Vielfaches länger auswirken. Alkoholkonsum in der Schwangerschaft kann dadurch zu körperlichen, kognitiven und/oder verhaltensbezogenen Beeinträchtigungen



FACHREFERAT DR. HALEH HEKMAT

beim ungeborenen Kind führen. Und obwohl das Wissen darüber wächst, sind Unsicherheiten und Fehlinformationen weiterhin verbreitet, zumal keine «sichere» Konsummenge von Alkohol in der Schwangerschaft bekannt ist.

Um genau hier anzusetzen, haben die Bereiche Beratung/Behandlung und Suchtprävention Ende August 2025, im Rahmen der «Nationalen Aktionswoche für Kinder von Eltern mit Suchterkrankung», gemeinsam eine Veranstaltung zum Thema FASD durchgeführt. Ziel war es, aufzuklären, zu enttabuisieren und Fachpersonen in ihrer Arbeit zu stärken.

Als Referentin konnten wir Dr. Haleh Hekmat gewinnen, Oberärztin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Sinova Schussental Klinik in Aulendorf (DE). Sie unterrichtet zudem an der Universität Zürich zum Thema FASD, ist Mitbegründerin der Interessengemein-

schaft FASD Schweiz und beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit dieser Thematik. Mit viel Fachwissen, Praxisnähe und Klarheit brachte sie das Thema auf den Punkt und schuf Raum für Fragen, Unsicherheiten und konkrete Fallbezüge.

Rund 60 Teilnehmende aus unterschiedlichsten Fachbereichen nahmen an der Veranstaltung teil: Fachpersonen aus der (Sucht-)Beratung, Schule und frühen Kindheit, Mitarbeitende der KESB, der Prävention, Jurist:innen sowie Ärzt:innen. Gerade diese Vielfalt machte den Austausch im Anschluss besonders wertvoll: Die Diskussions- und Frageunde zeigte eindrücklich, wie viele Perspektiven zusammenkommen und wie wichtig es ist, bei FASD früh hinzuschauen, gemeinsam zu verstehen und gezielt zu unterstützen.

MIRIAM TREGILGAS
FACHMITARBEITERIN SUCHTPRÄVENTION
BEZIRK BÜLACH

Pathologisches Glücksspiel – eine unterschätzte Herausforderung



Pathologisches Glücksspiel ist keine Charakterschwäche, sondern eine anerkannte psychische Erkrankung. Das pathologische Glücksspiel ist eine Verhaltenssucht und gehört somit zu den Abhängigkeitserkrankungen.

Ähnlich wie bei stoffgebundener Abhängigkeit, sind folgende Punkte charakteristisch:

- Kontrollverlust
- Toleranzentwicklung (steigende Einsätze)
- starkes gedankliches Eingenommensein
- Weiterspielen trotz negativer Konsequenzen
- entzugsähnliche Symptome (Unruhe, Reizbarkeit)
- Gefährdung bis hin zu Verlust sozialer, beruflicher und finanzieller Stabilität

Auch neurobiologisch zeigen sich Parallelen zu stoffgebundenen Abhängigkeiten: Das dopaminerge Belohnungssystem wird aktiviert, insbesondere bei Gewinnen oder «Beinahe-Gewinnen». Das ausgeschüttete Dopamin löst dabei ein befriedigendes Gefühl von Aufregung aus. Auch nicht abhängige Personen kennen mit grosser Wahrscheinlichkeit dieses «Kribbeln» beim Aufrubeln eines Glücksloses und das Herzklopfen, wenn

bereits drei von vier Symbolen einen Treffer zeigen.

Mit der zunehmenden Digitalisierung, der ständigen Verfügbarkeit von Online-Casinos und aggressiven Werbestrategien wächst die gesellschaftliche Relevanz dieses Themas kontinuierlich. Sowohl in meinem privaten Umfeld

als auch von meinen Klient:innen höre ich zum Beispiel von penetranten Online-Casino-Werbungen, die in «kostenfreien» Spiele-Apps auf einen einprasseln. Während man zum Beispiel bei Instagram schnell weiterswipen kann, ist man bei solchen Apps dazu gezwungen, die Werbung zu schauen, um überhaupt weiterspielen zu können.

Ein Klient, hier Herr M. genannt, geriet durch eine solche aggressive Werbung in eine Glücksspielsucht. Er besuchte schon vorher gerne Casinos mit seinen Freunden. Für ihn war dies jedoch ein gesellschaftlicher Anlass, ähnlich wie ein Kinobesuch, und stellte keine Versuchung dar. Als er sich jedoch eine Spiele-App herunterlud, war er mit ständigen Werben für ein Online-Casino konfrontiert. Die Werbung lockte mit einem geschenkten Startkapital ohne Einsatzzwang. Irgendwann packte ihn die Neugier, und er lud die beworbene App herunter. Schon nach dem ersten Spiel gewann er eine kleine Summe. Da er selbst nichts investiert und somit nichts zu verlieren hatte, spielte er weiter. Obwohl er auch verlor, sei es doch häufig zu kleinen Gewinnen gekommen. Nach einiger Zeit habe er sein Startkapital verspielt. Dann sei ihm der Gedanke gekommen, «ich könnte doch einfach fünf Franken investieren, dieser Verlust schmerzt nicht». Dies sei

der Beginn seiner Suchterkrankung gewesen. Er verlor zunehmend die Kontrolle über sein Spielverhalten. Trotz wiederholter Verluste war er überzeugt, das verlorene Geld zurückgewinnen zu können. «Spiel weiter, bis du das Geld zurück hast, und hör dann einfach auf», dachte er sich. Zu dem Zeitpunkt, als er sein Geld wieder zurückgewonnen hatte, gelang ihm der Ausstieg nicht mehr. Er überzog sein Konto immer mehr. Seine Ehefrau bemerkte nach einem Jahr finanzielle Unstimmigkeiten auf dem Familienkonto, woraufhin es zu massiven Konflikten kam. Erst nachdem sie mit Trennung drohte, suchte Herr M. unsere Beratungsstelle auf. Von sich aus hätte er den Mut nicht gehabt, Hilfe zu suchen, dafür sei die Scham zu gross gewesen. Wie viele unserer Gesellschaft sah er seine Spielsucht zunächst als Charakterschwäche. Erst in der Therapie gelang es ihm, das pathologische Glücksspiel schrittweise als behandelbare Erkrankung zu sehen.

Die Stigmatisierung bleibt ein zentrales Problem. Viele Betroffene suchen aus Scham erst spät Hilfe, wenn bereits finanzielle oder soziale Folgen bestehen. Dabei ist eine frühzeitige Intervention entscheidend. Pathologisches Glücksspiel ist eine Erkrankung und behandelbar. Je früher sie erkannt wird, desto eher können auch negative Folgen eingedämmt werden.



JESSICA BATT
MSC PSYCHOLOGIN,
PSYCHOTHERAPEUTIN IN WEITERBILDUNG

Kaufsucht – Abhängigkeit im Verborgenen

Obschon laut aktueller Datenlage rund 5 % der Bevölkerung der Schweiz von einer Kaufsucht betroffen sind, suchen nur wenige Personen mit dieser Problematik professionelle Unterstützung und finden den Weg in eine Behandlung. Der Anteil von Menschen mit einer Kaufsucht liegt bei der Fabb bei unter 2 % aller in Behandlung stehenden Patient:innen.

Kaufsucht in der Schweiz

Kaufsucht ist eine tückische Verhaltenssucht, da der Grad zwischen normalem Einkaufen und einer Kaufsucht schmal ist. Laut einer Studie des Schweizer Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) litten im Jahr 2020 4.8 % der schweizerischen Bevölkerung unter pathologischem Kaufverhalten und somit einer behandlungsbedürftigen Abhängigkeitserkrankung (*Diagnose nach ICD-10: F63.8 Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen: sonstige abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle: Kaufsucht*). In der Untersuchung des ISGF zeigte sich, dass besonders Personen zwischen 18 und 39 Jahren mit einem monatlichen Einkommen zwischen 6'000 CHF und 9'000 CHF betroffen sind. Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Anzahl der kauf-süchtigen Personen ab. Bei Männern konnte ein höheres Online-Kaufsucht-Verhalten festgestellt werden, dennoch ist die Entwicklung einer Kaufsucht bei beiden Geschlechtern gleich stark vertreten. Bei uns an der Fachstelle befinden sich bisher ausschliesslich Frauen zur Behandlung der Kaufsucht. Die Häufigkeit der Kaufsucht hat sich zwischen den Jahren 2003 und 2020 nicht verändert (ISGF) – obwohl davon ausgegangen wurde, dass die Online-Kauf-

sucht aufgrund der Zunahme der Online-Kaufmöglichkeiten angestiegen ist.

Wie erkenne ich eine Kaufsucht?

Eine Kaufsucht entwickelt sich schleichend. Folgende Kriterien weisen auf eine Kaufsucht hin: Denke ich ständig daran, Dinge zu kaufen? Kaufe ich Dinge, um meine Stimmung zu verändern? Kaufe ich so viel, dass es sich negativ auf meinen Alltag auswirkt (Zeitdruck, Finanzschwierigkeiten, Rückzug von sozialen Kontakten, Scham- und Schuldgefühle, usw.)? Muss ich mehr kaufen, um zufrieden zu sein? Wollte aber konnte ich das Kaufverhalten bisher nicht verringern? Fühle ich mich schlecht, wenn ich am Kaufen gehindert werde?

(Fragen aus dem Fragebogen 2 Bergen Shopping Addiction Scale; BSAS).

Falls drei Fragen mit Ja beantwortet wurden, wird eine fachspezifische Beratung empfohlen.

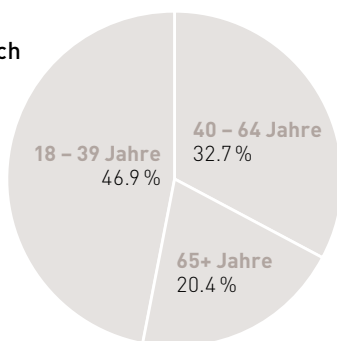
Ein Tag im Leben einer Person mit Kaufsucht

Bereits am Tag vor dem Einkauf kommt der Gedanke auf: «Morgen habe ich Zeit, um einkaufen zu gehen. Ich brauche eine Hose (obwohl ich schon viele davon habe) und weiss, wo ich diese bekommen kann.» Es kommt **Vorfreude** auf. Der nächste Tag wird so geplant, dass dieser Einkauf stattfinden kann, auch wenn dies zu Zeitdruck oder einer Umplanung führt. Dies löst **Stress** aus. Der Stress kann während des Einkaufs zum Gedanken führen: «Jetzt hatte ich so viel Stress, ich gönne mir noch weitere Stücke.» **Belohnung** führt wiederum zu einem angenehmen Gefühl.

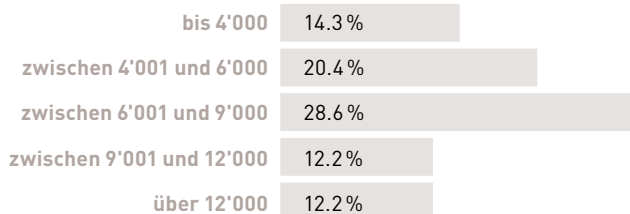


Beim Verlassen des Ladens kommt allerdings bereits ein **schlechtes Gewissen** auf: «Wieso habe ich diese Gegenstände gekauft? Ich habe davon schon so viele.» Oder: «Es war zu teuer – eigentlich wollte ich weniger Geld ausgeben.» Das unangenehme Gefühl kann dazu führen, dass kurzfristig kein weiterer Einkauf getätigt wird, oder es führt zu einem sofortigen erneuten Einkauf mit der Begründung: «Jetzt habe ich schon so viel Geld ausgegeben, dann kaufe ich mir diesen Gegenstand auch noch.» In beiden Situationen wird **Hilflosigkeit** ausgelöst und: «Wieso kann ich nicht damit aufhören?». Zuhause wird das Gekaufte versteckt, damit die Angehörigen es nicht bemerken – es kommt **Scham** auf, und die Menge des Gekauften wird immer mehr und unübersichtlicher. Das führt zu **Überforderung**. Dieses Beispiel zeigt die hohe Belastung bei Personen mit dieser Abhängigkeitserkrankung.

Alter der pathologisch Kaufsüchtigen in der Schweiz



Pathologische Kaufsucht nach monatlichem Einkommen (in CHF)



Quelle: Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung 2020

Was passiert psychisch bei einer Kaufsucht?

Durch das ungewollte Einkaufen entstehen bei den Betroffenen innere Konflikte: «Ich schäme mich, dass ich nicht aufhören kann, Sachen zu kaufen.» Oder «Ich fühle mich schuldig, da ich durch das Kaufverhalten das Geld (meiner Familie) *verschwende*.» (z. B. Schulden entstehen.) Es kommen Selbstzweifel und Selbstvorwürfe auf: «Wieso kann ich nicht *normal* einkaufen, wie *alle* anderen?», und diese führen zu Wut, Rückzug und Einsamkeit – was das Kaufverhalten wiederum verstärkt – ein Teufelskreis.

Wie entwickelt sich eine Kaufsucht?

In bisherigen Behandlungen hat sich gezeigt, dass sich ein dysfunktionaler Umgang mit Geld im Jugendalter auf das spätere Kaufverhalten auswirken kann. Wenn z. B. der erste Lohn ausgegeben und dieser zur Selbstwertsteigerung oder Belohnung eingesetzt wird: «Wenn ich diese teure Jacke trage, sieht mein Umfeld, dass ich es mir leisten kann und dass ich viel wert bin.» Oder: «Heute habe ich viel geleistet – ich belohne mich mit diesem Kleidungsstück.» Das Verhalten zur Selbstwertsteigerung nimmt rasch zu und führt dazu, dass keine anderen Belohnungsstrategien (z. B.

Sport, Freunde treffen, Hobbys nachgehen) mehr in Betracht gezogen werden. Eine Kaufsucht kann sich allerdings auch als kompensatorisches Verhalten entwickeln, wenn eine frühere Verhaltensweise aus bestimmten Gründen nicht mehr ausgeübt werden kann (z. B. Unfall – Sport ist nicht mehr möglich).

Ist eine Kaufsucht einmal fortgeschritten, führt das Kaufverhalten nur noch kurzfristig zu angenehmen Gefühlen. Die Betroffenen beschreiben dann, dass sie mit dem Einkaufen aufhören möchten, da es nicht mehr den gewünschten positiven Effekt hat. Das Kaufverhalten führt in Familien, Partnerschaft und Freundeskreis nicht selten zu Konflikten; es löst finanzielle Probleme und/oder Probleme am Arbeitsplatz aus.

Behandlung einer Kaufsucht

Folgende Fragen können in der Behandlung einer Kaufsucht relevant sein:

- «Brauche ich diesen Gegenstand wirklich?»
- «Welches Gefühl versuche ich mit dem Kauf loszuwerden?»
- «Was könnte mir stattdessen helfen, um das Gefühl zu bewältigen?»

Wichtig ist – neben verhaltens-therapeutischen Herangehensweisen –,

in der Therapie die hinter einer Kaufsucht liegenden Probleme zu verstehen. Oft liegt einer Kaufsucht ein Selbstwertproblem zugrunde. Dieses anzuerkennen und Wege zu einem besseren Selbstwertgefühl zu entwickeln, ist oft ein wichtiger Schritt hinaus aus dieser Abhängigkeit.

Wir gehen davon aus, dass bei der Kaufsucht eine hohe Dunkelziffer besteht und mehr Personen unter ihrem Kaufverhalten und dessen negativen Folgen im Alltag leiden. Deshalb empfehlen wir, diese heimliche Abhängigkeits-erkrankung ernst zu nehmen: Betroffene sollten sich (bereits bei Verdacht) in Beratung begeben, um andere Strategien für ein zufriedenes Leben zu erarbeiten.



ELISABETH ERHARD
EIDG. ANERKANNTE PSYCHOTHERAPEUTIN



Online-Sucht – Flucht vor negativen Gefühlen

Digitale Medien sind für viele Menschen selbstverständlich geworden. Kurze Videos, soziale Netzwerke, Online-Games oder Streaming-Plattformen bieten Ablenkung, Unterhaltung und soziale Nähe. Gerade in belastenden Lebenssituationen suchen viele Menschen in der virtuellen Welt Entlastung – oft unbewusst. Die Nutzung digitaler Angebote kann jedoch auch problematische Ausmasse annehmen.

Wie wirken digitale Plattformen im Gehirn?

Digitale Plattformen fördern gezielt eine lange Nutzungsdauer, etwa durch Funktionen wie personalisierte Algorithmen. Dabei wird das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert – ein Mechanismus, der auch bei anderen Suchterkrankungen eine zentrale Rolle spielt. Das Gehirn lernt: Weitermachen lohnt sich. Besonders gefährdet, einen ungesunden Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln, sind junge Menschen: In der Schweiz nutzen rund 65 % der 11- bis 15-Jährigen täglich soziale Netzwerke, über 80 % spielen regelmässig Online-Videospiele. Etwa 7 % zeigen eine problematische Nutzung sozialer Medien, rund 3 % der 14- bis 15-Jährigen ein problematisches Gaming-Verhalten (Sucht Schweiz, 2023).

Was ist «Online-Sucht»?

Fachlich wird von internetbezogenen Störungen gesprochen, wenn die Nutzung digitaler Angebote das tägliche Leben und das Wohlbefinden beeinträchtigt. Seit 2022 ist exzessives digitales Spielen als «gaming disorder» im Diagnosesystem ICD-11 anerkannt. Andere Formen, etwa exzessive Social-Media-Nutzung, gelten bislang nicht als

eigenständige Diagnosen, weisen jedoch vergleichbare Mechanismen und Folgen auf.

.....
Entscheidend ist dabei nicht allein die Nutzungsdauer, sondern die Funktion der Mediennutzung. Wer digitale Angebote vor allem zur Vermeidung unangenehmer Gefühle, zur Stressreduktion oder zur Stimmungsaufhellung nutzt, hat ein erhöhtes Risiko für Kontrollverlust und damit die Entwicklung einer Abhängigkeit.
.....

Wie zeigt sich problematische Internetnutzung im Alltag?

Betroffene berichten häufig von nächtelangem Online-Sein. Der daraus resultierende Schlafmangel kann zu Leistungsabfällen in Schule oder Beruf bis hin zu Schulabsentismus führen. In Verbindung mit sozialem Rückzug entsteht ein Teufelskreis mit zunehmendem Stress und wachsender Internetnutzung. Besonders kritisch wird das Verhalten, wenn die exzessive Nutzung von digitalen Inhalten zur zentralen Strategie im Umgang mit negativen Gefühlen oder Unsicherheit wird.

Wie kann die Suchtberatung unterstützen?

Da digitale Medien allgegenwärtig sind, steht selten ein vollständiger Verzicht im Vordergrund. Ziel der Beratung ist es, die individuellen Ursachen des exzessiven Konsums zu verstehen, Auslöser zu erkennen und alternative Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Zentral sind dabei die Stärkung des Selbstwertgefühls und der Aufbau eines reflektierten Medienumgangs. Bewährt hat sich die Arbeit mit klaren Regeln, etwa in Form eines Ampel-

systems, das zwischen unproblematischen, eingeschränkt erlaubten und vorübergehend zu meidenden Angeboten unterscheidet. Konkret könnte das bedeuten, dass eine betroffene Person die Nutzung der Wecker-Funktion weiterhin als unbedenklich einstuft (grün), der Konsum von Nachrichten (gelb) wird auf einmal täglich begrenzt. Hochgradig suchtfördernde Formate, wie beispielsweise Youtube-Videos, wünscht die Person vorerst zu meiden (rot).

Zu Beginn der Beratung kann Unterstützung von aussen entlastend wirken. Begleitende Bezugspersonen sowie technische Begrenzungen – zum Beispiel Zeitlimits für einzelne Apps oder eine vorübergehende Sperrung bestimmter Websites – können helfen, die Online-Nutzung zu strukturieren und Rückfälle in alte Muster zu vermeiden. Problematische Online-Nutzung ist kein Zeichen persönlicher Schwäche, sondern häufig Ausdruck ungelöster Belastungen. Wenn digitale Medien zunehmend andere Lebensbereiche verdrängen, kann frühzeitige Beratung helfen, Kontrolle zurückzugewinnen und Medien so zu nutzen, dass sie dem eigenen Wohlbefinden dienen – und nicht umgekehrt.



MIRJAM ABT
MSC SOZIALE ARBEIT

Beratung und Therapie bei dranghaft erlebter Sexualität

Mit dem grenzenlosen Zugang zu digitalen Inhalten via Smartphone, Tablet oder Computer wird auch der Pornografie-Konsum bei manchen Personen zum Problem. Ein übermässiger, unkontrollierter Pornokonsum kann sich negativ auf das persönliche Leben, auf Beziehungen und das allgemeine Wohlbefinden einer Person auswirken. Um herauszufinden, ob ein Verhalten bereits als Abhängigkeit betrachtet werden kann, und um die dranghaft erlebte Sexualität zu behandeln, melden sich auf unserer Fachstelle immer wieder Betroffene.

Wie entsteht ein dranghafter Pornokonsum oder was begünstigt diesen?

Wie bei anderen Abhängigkeitsstörungen scheint der Konsum ein möglicher Bewältigungsversuch für Emotionsregulation, Stressbewältigung, Flucht vor Problemen darzustellen. Der Konsum hilft kurzfristig, aktuelle Probleme zu verdrängen, führt aber zum Erleben von Kontrollverlust, zu unkontrollierbarem Konsum, zu Schamgefühlen und somit wieder zu erneuter Problemwahrnehmung. Ein sich wiederholender Kreislauf kommt in Gang, der zu negativen Folgen führen kann. Neben emotionsregulierenden Faktoren spielt die Aktivierung von Dopamin im Belohnungssystem eine Rolle: Mit der Zeit entsteht eine Toleranzentwicklung, die immer extremere Reize einfordert.

Die Folgen einer dranghaft erlebten Sexualität können verschiedene Lebensbereiche betreffen:

Psychisch: Toleranzentwicklung, Scham, Schuld, Angst, Stress, Selbstwertprobleme, Depressionen, Schlafstörungen

Sozial: soziale Isolation, Beziehungsprobleme, Verlust von Hobby, Job, Beziehungen
Körperlich: Rücken-, Haltungprobleme
Sexuell: Erektionsstörungen, Orgasmusstörungen, Entkoppelung von Sexualität und Emotionalität

Diagnosekriterien: «Zwanghafte Sexualverhaltensstörung» als wiederkehrendes und intensives sexuelles Verlangen oder Verhalten (mind. 6 Monate), das nicht kontrolliert werden kann, obwohl es zu negativen Konsequenzen wie Leid, Funktionsstörungen in sozialen Beziehungen oder beruflichen Beeinträchtigungen führt (ICD-11: 6C72).

Wichtig zu wissen: Nicht die Häufigkeit, sondern der Leidensdruck ist hier massgebend.

Therapie und Beratung

Folgende Therapieschritte werden in der Behandlung angewendet:

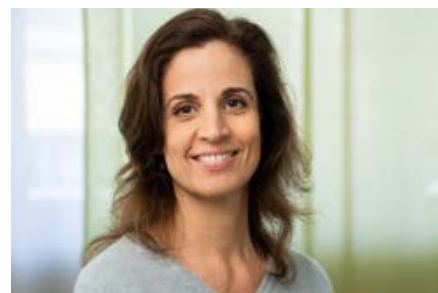
- Klärung der Anliegen: Anamnese, Problemschilderung
- Ziele und Veränderungsmotivation werden formuliert
- Drangkreisläufe zu Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen werden erhoben und durch alternative Handlungs- und Lösungsideen verändert
- Veränderung des Pornokonsums, gewohnte Muster werden bewusst gestört/verändert
- Einüben und Erweitern von Stressbewältigung und Belohnungsmechanismen



- Einbezug der Partnerperson, Förderung von Paarintimität
- Klärung von Rückfallprävention und Nachbetreuung

Eine selbstbestimmte Steuerung des Konsums sowie das Erleben von Kontrolle und Selbstwirksamkeit werden als wichtigste Ziele genannt. Eine gesunde Solo- und Paarsexualität soll als lustvolle Ressource genutzt werden können.

Manchmal ist auch eine Ausweitung des Therapiefokus auf andere Vulnerabilitäten und Komorbiditäten erforderlich. Die bisherigen Therapieerfahrungen auf unserer Fachstelle zeigen erfreulicherweise, dass in kurzer Zeit grosse Veränderungen möglich sind, wenn Handlungspläne sinnvoll eingebettet werden können und realistisch durchführbar sind.



KINGA GLOOR

EIDG. ANERKANNTE PSYCHOTHERAPEUTIN
IN WEITERBILDUNG ZUR SEXUALTHERAPEUTIN

Ein Abschied und ein Willkommen

Abschied von Claudia Hofer



Nach 25 Jahren bei der fabb haben wir Ende 2025 Claudia Hofer, unsere langjährige Sekretärin, in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Claudia Hofer ist 2001 in die Fussstapfen ihrer Mutter, Rosmarie Meier, getreten, die viele Jahre im Sekretariat der fabb tätig gewesen war. Zu Beginn ihrer Tätigkeit war Claudia Hofer für das Sekretariat des Vereins Fachstellen Sucht Kanton Zürich, FSKZ im Stundenlohn tätig; der damalige Stellenleiter war zu dieser Zeit Präsident des Vereins – die fabb hatte somit das Sekretariat zu stellen. Die erste Hürde war – so Claudia Hofer – sich nach einer längeren Kinderpause wieder in die Arbeit einer Sekretärin einzuarbeiten. Mailprogramm

und der Umgang mit dem Computer mussten erst neu gelernt werden. Nach wenigen Jahren übernahm Claudia Hofer ein fixes Pensum im Sekretariat, zunächst am Standort Bülach mit 30 %, ab 2014 dann in Kloten mit 50 %. Claudia Hofer gehörte schon bald fest zur fabb und war mit ihrem Humor, ihrer Empathie und ihrer ausgeglichenen Art nicht mehr von der Fachstelle wegzudenken.

**Eine grossartige Mitarbeiterin
ist schwer zu finden.
Hart zu verabschieden.
Und unmöglich zu vergessen.**

Folgende Eigenschaften machten Claudia Hofer aus:

Ein ganz grosses Herz, viel Interesse und ein stets offenes Ohr für ALLE: für die Patient:innen und Klient:innen der fabb, denen sie mit grosser Empathie am Telefon bei der ersten Anmeldung begegnet ist und ihre Anliegen mit der stets gleichbleibenden Geduld aufgenommen hat. Stets hörte sie mit Interesse zu und nahm Anteil an den verschiedenen

Lebenssituationen. Auch für die Teammitglieder hatte sie immer ein mütterliches, offenes Ohr und nahm Anteil.

Verschwiegenheit, Diskretion: Viele Geschichten sind Claudia Hofer zu Ohren gekommen, schöne und traurige. Diese Geheimnisse konnte sie stets wahren und war dadurch professionell und vertrauenswürdig.

Ruhe, Gelassenheit: Auch in den strubsten Zeiten hat Claudia Hofer nie die Contenance verloren, sondern blieb ruhig und ausgeglichen, hat angepackt und Lösungen gefunden. Immer wieder hat sie das Unmögliche möglich gemacht.

Wir danken Claudia Hofer von ganzem Herzen für Ihre Treue und Loyalität. Sie hat der fabb viel geschenkt und sie mitgeprägt. Für die kommende Zeit wünschen wir ihr alles Gute und viel Erfüllung mit ihren beiden Enkeln und mit ihren Hobbys – wir wissen, es wird ihr auch ohne Arbeit bei der fabb nicht langweilig werden.

Psychiatrische Versorgung der fabb

Fachärzt:innen für Psychiatrie und Psychotherapie sind in der Region Bülach zunehmend seltener zu finden, und die Versorgung wird knapper. Der Weggang von Dr. med. Marc Schmid Ende 2024 in eine eigene grössere Praxis in Zürich stellte die fabb vor eine grössere Herausforderung – wie sollten wir die äusserst wichtige psychiatrische Versorgung unserer Patient:innen weiterhin sicherstellen?

Der Zufall und das Glück kamen uns in dieser Situation zu Hilfe. Mit etwas Recherche konnten wir Dr. med. Roman Schleifer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH ausfindig machen.

Roman Schleifer hatte zu den Anfangszeiten der Kooperation der fabb mit der ipw während mehrerer Jahre als Oberarzt der ipw bei der fabb gearbeitet und war so mit der Arbeitsweise und den Räumlichkeiten der fabb bestens vertraut.

Zu unserer grossen Freude hatte Roman Schleifer Interesse, sich in den Räumen der fabb einzumieten und mit einem kleinen Pensum als niedergelassener Psychiater vor Ort tätig zu sein. Seit Anfang 2025 sieht Dr. Schleifer jeweils an einem halben Tag pro Woche diejenigen Patient:innen der fabb, die psychiatrische Behandlung brauchen,

stellte Medikamentenrezepte aus, empfängt Patient:innen für die sogenannte Fallbeurteilung und führt ADHS-Abklärungen durch. Die Patient:innen der fabb profitieren von der langjährigen Erfahrung von Dr. Schleifer in der Suchtmedizin und seiner Expertise in der Gutachtertätigkeit; das Team vom spannenden interdisziplinären Austausch und seinem breiten Wissen.

Nicht zuletzt schätzen wir Roman Schleifers unaufgeregte Art und Weise und seinen immer wieder spürbaren Humor. Herzlich willkommen – schön, bist du zurück!

ANNETTE GLASER
GESAMTLEITERIN

Mein Praktikum bei der fabb

Einstieg in die Suchttherapie und -beratung

Schon früh im Studium war mir klar, dass ich mein Praktikum im Bereich Sucht absolvieren möchte, um meinen Bachelor in Angewandter Psychologie an der ZHAW abzuschliessen. Anfang des Jahres hatte ich dann die Möglichkeit, bei der fabb während vier Monaten einen Einblick in die Beratung und Therapie von Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen und ihren Angehörigen zu erhalten. Nun, gegen Ende des Praktikums, blicke ich auf eine extrem spannende und lehrreiche Zeit zurück.

Den Grossteil meines Praktikums verbrachte ich in Therapiesitzungen gemeinsam mit Therapeut:innen und Sozialberater:innen. Dadurch erhielt ich einen tiefen Einblick in die vielfältige therapeutische und beratende Arbeit – sowohl mit betroffenen Personen als auch mit ihren Angehörigen.

Dabei war für mich besonders faszinierend zu beobachten, dass es nicht die eine Art der Beratung oder Therapie gibt. Vielmehr ist die Methodenvielfalt enorm, und letztlich steht eine gute Beziehung zwischen Therapeut:in / Berater:in und Klient:in im Zentrum.

In den Gesprächen und insbesondere in den Nachbesprechungen mit den Fachpersonen konnte ich mein psycho-

logisches Gespür und mein Auge für Details schärfen. Ich wurde stets hervorragend ermutigt und unterstützt, mich aktiv einzubringen und Situationen aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten, um ein möglichst ganzheitliches Bild zu erhalten. Durch einzelne Interventionen wie zum Beispiel einen Fragebogen oder ein Genogramm durfte ich auch selbst in den direkten Kontakt mit Klient:innen treten und erste Erfahrungen im «Therapeut:innenstuhl» sammeln.

In der Gruppe «Rückfallprävention durch Achtsamkeit» hatte ich die Gelegenheit zu lernen, wie eine Therapiegruppe aufgebaut und geleitet wird. Da ich selbst einzelne Übungen anleiten durfte, konnte ich meine didaktischen und therapeutischen Kompetenzen weiterentwickeln und meine Teamfähigkeit im Austausch mit anderen Therapeut:innen stärken. Letztere konnte ich auch in verschiedenen Inter- und Supervisions-sitzungen ausbauen, in denen ich zusätzlich gelernt habe, wie professionelle interne Fallbesprechungen strukturiert ablaufen. Dass ich dort als gleichwertiges Teammitglied wahrgenommen wurde, hat den Lerneffekt nochmals verstärkt.

Neben den spannenden Einblicken im Beratungsteam durfte ich auch an zwei Veranstaltungen der Suchtprävention

teilnehmen und so einen Eindruck davon gewinnen, wie vielseitig und wirkungsvoll präventive Massnahmen gestaltet werden können. Das Zusammenspiel von Prävention und Behandlung fand ich besonders inspirierend – ein Aspekt, den ich definitiv mit auf meinen weiteren Weg nehmen werde.

Nach diesen vier Monaten – die wie im Flug vergangen sind – verabschiedete ich mich mit einem lachenden und einem weinenden Auge von der fabb. Das Praktikum hat nicht nur meine berufliche, sondern auch meine persönliche Entwicklung enorm bereichert. Ich bedanke mich von Herzen beim gesamten Beratungs- und Präventionsteam der fabb für die wunderbare Unterstützung, die Offenheit und das Engagement, das mir während meiner Praktikumszeit entgegengebracht wurde. Ich wünsche allen viel Freude, Gesundheit und Erfolg für die Zukunft!



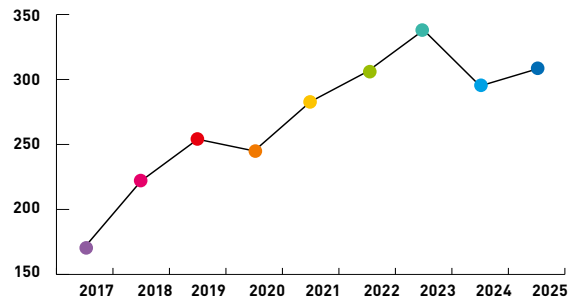
JULIA OSWALD
PSYCHOLOGIE-STUDENTIN ZHAW

Beratung/Behandlung

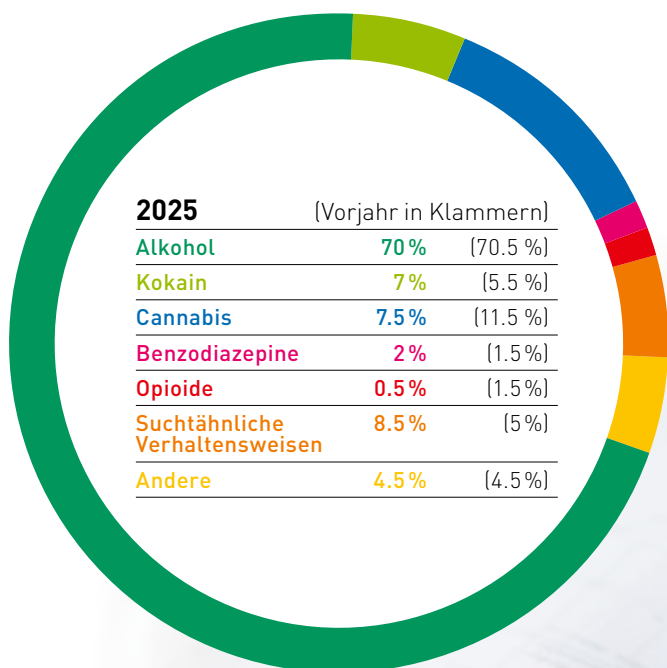
Facts & Figures 2025

NEUANMELDUNGEN 2017 BIS 2025 (INTERNE STATISTIK FABB)

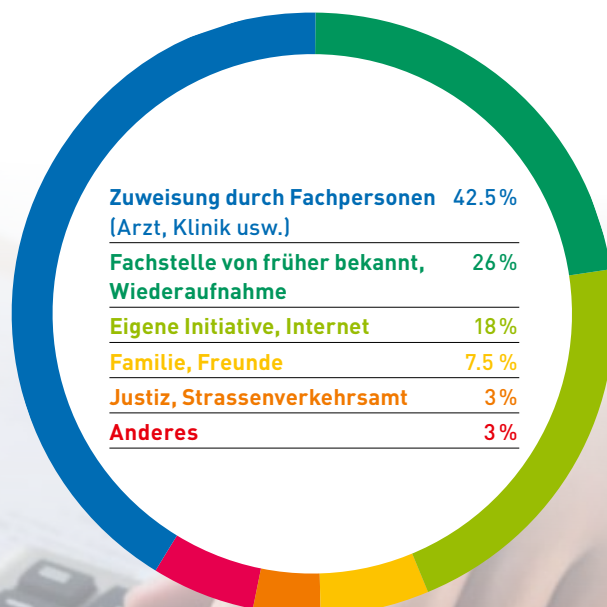
Neuanmeldungen Jahr 2017	171
Neuanmeldungen Jahr 2018	222
Neuanmeldungen Jahr 2019	254
Neuanmeldungen Jahr 2020	245
Neuanmeldungen Jahr 2021	283
Neuanmeldungen Jahr 2022	306
Neuanmeldungen Jahr 2023	338
Neuanmeldungen Jahr 2024	295
Neuanmeldungen Jahr 2025	308



HAUPTPROBLEMSUBSTANZ NEUANMELDUNGEN BETROFFENE (ZAHLEN E-CASE)



UMSTÄNDE DES BERATUNGSBEGINNS (INTERNE STATISTIK FABB, GERUNDET)



VERHÄLTNIS NEUANMELDUNGEN 2025

(ZAHLEN E-CASE)

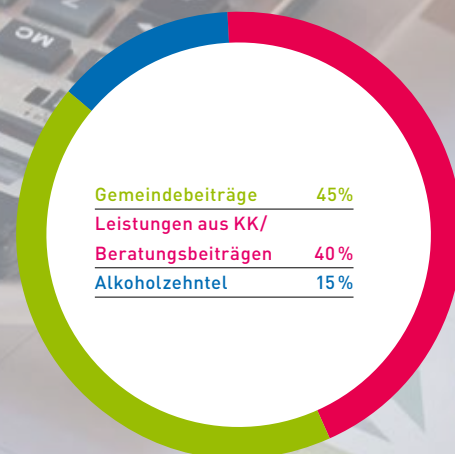
Selbstbetroffene	219	71 % (76 % männlich, 24 % weiblich)
Angehörige Erwachsene	60	19.5 % (23 % männlich, 77 % weiblich)
Angehörige Kinder	23	9.5 % (52 % männlich, 48 % weiblich)
Total	308	100 % (63 % männlich, 37 % weiblich)

KLIENT:INNENBESTAND

(ZAHLEN E-CASE)

	Frauen	Prozent	Männer	Prozent	Total
Bestand 1.1.2025	115	42	157	58	272
Neumeldungen 2025	113	37	195	63	308
Behandelte Personen 2025	228	39	352	61	580
Bestand 1.1.2026	113	40	169	60	282

FINANZIERUNG BEREICH BERATUNG/BEHANDLUNG



Aktivitäten Suchtprävention Bezirk Bülach

Highlights der Suchtprävention

BÜÜLI-FÄSCHT 2025

Manchmal beginnt Prävention ganz leise, mit einem Satz, der hängen bleibt, mit einem Moment, in dem jemand sich verstanden fühlt, oder mit dem Mut, ein schwieriges Thema überhaupt anzusprechen. 2025 war im Bereich Suchtprävention geprägt von genau solchen Augenblicken. Es wurden Räume geschaffen, in denen Dialog möglich wird, in denen Fachlichkeit und Alltag zusammenfinden und in denen Menschen sich auf Augenhöhe begegnen. Was daraus entstanden ist, zeigt sich nicht nur in Angeboten und Projekten, sondern vor allem in der Wirkung.

Fokusnetzwerk und Begegnungszentrum 90i, Gesprächsrunden erfolgreich etabliert

Die Gesprächsrunden von FemmesTische und MännerTische im Fokusnetzwerk sind sehr gut gestartet und bereits gut etabliert. Es konnten zahlreiche neue Menschen erreicht und der Austausch zu wichtigen Themen niederschwellig ermöglicht werden. Auch im Begegnungszentrum 90i haben sich die Gesprächsrunden erfolgreich etabliert und sind zu einem verlässlichen Angebot geworden. Besonders erfreulich ist die hohe Motivation des Teams der Moderierenden, und dass mit einem neuen Moderator zusätzliche Verstärkung gewonnen werden konnte.

MOVE-Eltern: Weiterbildung für einen professionellen Dialog mit Eltern

Ein Meilenstein war die erste Durchführung von MOVE-Eltern. Im Oktober 2025 nahmen 15 Fachpersonen aus der frühen Förderung an der dreitägigen Weiterbildung teil, die gemeinsam mit der Fachstelle Suchtprävention Bezirk Dielsdorf umgesetzt wurde.

Die Weiterbildung vermittelt auf Basis der «motivierenden Kurzintervention» einen professionellen Ansatz, um mit Eltern einen vertrauensvollen Dialog zu führen, auch dann, wenn es um sensible oder kritische Themen geht. Ein zentraler Bestandteil war das praxisnahe Lernen. Die Teilnehmenden hatten während der drei Tage immer wieder Gelegenheit, das Gelernte in Kleingruppen zu üben und direkt anzuwenden.

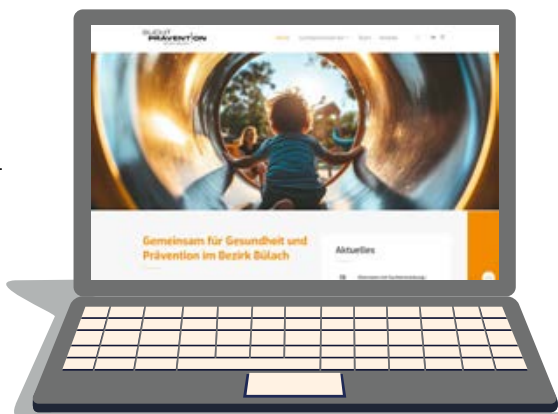
Neue Website erfolgreich lanciert!

Ein Highlight war die Gestaltung und Umsetzung der neuen Website, die im August 2025 erfolgreich lanciert wurde. Der Prozess war intensiv und zugleich sehr bereichernd. Es galt, zahlreiche Aspekte zu bedenken, sorgfältig zu prüfen und konsequent weiterzuentwickeln. Besonders spannend war die Arbeit auf zwei Ebenen, im Backend als «hinter den Kulissen» wirkende Logik und Strukturebene sowie im Frontend als sichtbarer Bereich und direkter Berührungspunkt für die Nutzenden. Der Moment, als die Website live ging, war für das gesamte Team ein lange herbeigesehnter und erfüllender Augenblick.



Büüli-Fäscht 2025: Prävention sichtbar machen, im direkten Austausch mit der Bevölkerung

Ende August 2025 war die Suchtprävention am Büüli-Fäscht beteiligt, und das bereits früh in der Vorbereitung. Die Fachstelle wurde in die Planung einbezogen, um den Jugendschutz beim Verkauf von Alkohol sowie Tabak und Nikotinprodukten sicherzustellen. Zusätzlich wurde gemeinsam mit der Fachstelle ASN, Am Steuer Nie, für die reformierte kirchliche Jugendarbeit Bülach ein Mocktail-Workshop für eine von Jugendlichen betreute Bar organisiert. Während des dreitägigen Stadtfests war die Suchtprävention mit einem interaktiven Stand präsent, der grosses Interesse weckte. An einem der Festtage übernahm die Fachstelle ASN mit einem Roller-Simulator den Standbetrieb. Dank der vielen Begegnungen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ergaben sich zahlreiche spannende Kurzgespräche sowie wertvolle Eindrücke aus dem direkten Austausch mit der Bevölkerung.



JANA WITTEK
BEREICHSLIMITERIN SUCHTPRÄVENTION
BEZIRK BÜLACH

Gemeinsam gesund: Präventionsarbeit mit der BFS Winterthur



WEITERBILDUNG LEHRPERSONEN BFS WINTERTHUR

Im vergangenen Jahr durfte die Zusammenarbeit mit der BFS Winterthur (Berufsfachschule Winterthur) im Bereich (Sucht-)Prävention und Gesundheitsförderung weiter vertieft und kontinuierlich weiterentwickelt werden. Die Kooperation gestaltete sich erneut sehr angenehm, offen und konstruktiv und ist geprägt von gegenseitigem Vertrauen, Engagement und einer gemeinsamen Haltung, Gesundheitsförderung nachhaltig im Schulalltag zu verankern.

In meiner Rolle als beratende Fachperson unterstütze ich die BFS Winterthur bei Fragen rund um Gesundheitsförderung und Prävention. Ein zentrales Element der Zusammenarbeit ist die jährliche Mitwirkung am Workshop der Lehrpersonen Gesundheit (LPG), eines Lehrgangs des Mittel- und Berufsschulamts Zürich, sowie der Schulleitung. In diesem Rahmen wird jeweils der Jahresplan für Prävention und Gesundheitsförderung gemeinsam reflektiert und weiterentwickelt. Dabei wird deutlich, wie vorbildlich, engagiert und aktiv die BFS Winterthur diese Themen angeht. Die Bandbreite reicht von sexueller über psychische Gesundheit und Bewegung bis zu suchtpreventiven Themen.

Besonders hervorzuheben ist, dass die BFS Winterthur Gesundheitsförderung

sowohl für Schüler:innen als auch für Lehrpersonen konsequent verfolgt und gezielt fördert. Neben Angeboten für Lernende werden auch Lehrpersonen durch verschiedene Sportangebote oder extern geleitete Fallbesprechungen unterstützt. Ab dem kommenden Jahr werde ich selbst solche Fall-

besprechungen leiten und die Schule auch in diesem Bereich fachlich begleiten.

Ein weiterer Schwerpunkt der Zusammenarbeit lag in der Weiterentwicklung und Überarbeitung des F&F-Konzepts (Früherkennung und Frühintervention). Dabei wurde ich aktiv in den Prozess einbezogen, insbesondere im Hinblick auf die Erkennung unterschiedlicher Verhaltensauffälligkeiten wie Mobbing, Suchtmittelkonsum, depressiven Symptomen oder weiteren psychosozialen Auffälligkeiten bei Schüler:innen. Ergänzend dazu wurde ein klar strukturierter Leitfaden zum Handlungsablauf erarbeitet, der den Lehrpersonen Orientierung und Handlungssicherheit bietet.

Zusätzlich unterstützte ich die LPG bei der Erstellung eines Suchtmitteldossiers. Die BFS Winterthur baut hierzu auf ihrem SharePoint einen umfassenden Ordner auf, der Materialien zu verschiedenen Suchtmitteln und Verhaltenssuchten enthält. Lehrpersonen finden dort fixfertige Unterrichtsmaterialien für eine oder mehrere Lektionen, inklusive Hintergrundinformationen, Methoden, Videos und weiterführenden Materialien. Dieses Angebot erleichtert die Integration suchtpreventiver Inhalte in den Unterricht erheblich und fördert eine niederschwellige Umsetzung.

Im Herbst fand zudem ein Lehrpersonen-Weiterbildungstag mit rund 160 Teilnehmenden statt. Ich durfte den Tag eröffnen und einen Workshop zum Thema Stress und Leistungsdruck leiten. Die Teilnahme war von hoher Motivation und grossem Engagement geprägt. Im Anschluss suchten mehrere Lehrpersonen nochmals den Austausch mit mir, stellten vertiefende Fragen oder baten um zusätzliches Material, was den hohen Bedarf und das Interesse an diesem Thema unterstreicht. Weitere Workshops befassten sich unter anderem mit Social Media und Gaming, Krisenintervention, ADHS (Stiftung Elpos), LGBTQIA+, Radikalisierung und weiteren aktuellen Themen.

Insgesamt begeistert mich die BFS Winterthur immer wieder durch ihre Vielzahl an Ideen, ihre Innovationsfreude und die konsequente Umsetzung geplanter Massnahmen. Sie ist eine Schule, die Gesundheitsförderung und Prävention für Schüler:innen wie auch für Lehrpersonen ernst nimmt und sich in einem dynamischen Setting nachhaltig dafür einsetzt. Die Zusammenarbeit ist geprägt von Offenheit, klarer Kommunikation und einer angenehmen Prise Humor und Lockerheit. Es ist eine grosse Freude, gemeinsam mit einer so engagierten und aufgeschlossenen Schule die Präventions- und Gesundheitsförderungsarbeit weiterentwickeln zu dürfen.



THEA DOLCI
FACHMITARBEITERIN SUCHTPRÄVENTION

Pilotprojekt «Öffentliche Gesprächsrunde»

Wenn aus einem Raum Begegnung wird

Was passiert, wenn ein geschützter Raum einen Spalt weit geöffnet wird? Wer findet den Weg hinein, und was entsteht, wenn Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten einander auf Augenhöhe begegnen?



Die Gesprächsrunden der Femmes-Tische und Männer-Tische finden normalerweise im privaten Rahmen statt. Dort schaffen wir vertrauliche Räume für den Austausch in der Muttersprache, nah an den Lebensrealitäten der Teilnehmenden, getragen von Vertrauen und gegenseitigem Respekt.

Mit dem Pilotprojekt «Öffentliche Gesprächsrunde» haben wir diesen bewährten Rahmen bewusst erweitert. Fachpersonen konnten Menschen aus ihrem Beratungsalltag mit Migrationserfahrung für einen Austausch in einfachem Deutsch anmelden. Es entstand ein interkulturelles Setting, in dem sich die Teilnehmenden noch nicht kennen und gleichzeitig den Mut aufbringen, in einer neuen Sprache zu sprechen.

Warum dieser Schritt?

Weil viele der begleiteten Menschen vor grossen Herausforderungen stehen, weil soziale Netzwerke oft noch im Aufbau sind und weil das Gefühl, allein zu sein, schwer wiegen kann. Es braucht Räume, in denen Fragen Platz haben, Unsicherheit ausgesprochen werden darf und Zuhören genauso wichtig ist wie Sprechen. Mit diesem Pilotprojekt wollten wir nicht einfach zusätzliche Austauschrunden schaffen, wir wollten Brücken bauen, zwischen Fachstellen und informellen Angeboten, zwischen

Isolation und Vernetzung, zwischen «Ich muss das allein schaffen» und «Wir gehen ein Stück gemeinsam».

Was hat es bewirkt?

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden haben uns berührt. Viele erzählten, dass sie sich verstanden fühlten und merkten, andere stehen vor ähnlichen Herausforderungen. Mehrere Teilnehmende wünschten sich regelmässige, idealerweise monatliche Treffen. Denn diese Runden sind mehr als reine Informationsvermittlung. Sie stärken das Selbstvertrauen, fördern neue Kontakte, vermitteln alltagsnahe Orientierung und erleichtern den Zugang zu wichtigen Informationen. Vor allem aber entsteht ein zentrales Gefühl: «Ich bin nicht allein.» Dieses Erleben trägt wesentlich zum persönlichen Wohlbefinden und zur sozialen Integration bei.

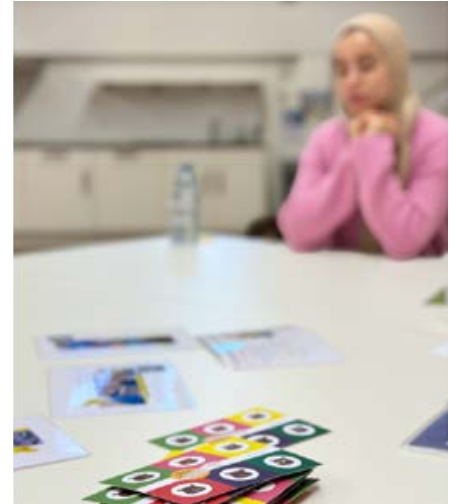
Was wir gelernt haben

Die zeitliche Planung ist entscheidend, Treffen am Tag sind für manche schwierig, sei es wegen Sprachkursen, Arbeit, Kinderbetreuung oder anderer Verpflichtungen. Hier braucht es Flexibilität und unterschiedliche Zeitfenster. Eine besonders wichtige Erkenntnis bestätigt zudem unsere Erfahrung aus den privaten Runden. Die persönliche Einladung macht den Unterschied. Die Verbindlichkeit steigt deutlich, wenn Menschen direkt angesprochen werden und vorab ein erster Kontakt stattfindet. Das schafft Vertrauen, klärt Erwartungen und senkt Hemmschwellen. Hier sehen wir grosses Potenzial für unsere zukünftige Zusammenarbeit.

Wie geht es weiter?

Ihre Mitwirkung ist entscheidend

Der Bedarf ist da, die Wirkung ist spürbar. Nun möchten wir das Format weiterentwickeln und nachhaltig ver-



ankern. Dafür brauchen wir Sie, Ihre Erfahrungen und Ideen sind zentral für die nächste Phase. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen und den weiteren Austausch. Gleichzeitig zeigt das Pilotprojekt, wie wertvoll Orte sind, die Begegnung ermöglichen und mittragen. Herzlichen Dank an das Familienzentrum mamerlapap in Bülach für die grosszügige Bereitstellung der Räumlichkeiten und die wertvolle Unterstützung in der Bekanntmachung unserer Gesprächsrunden. Solche Kooperationen sind für unsere Arbeit von grosser Bedeutung.



BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE

www.praevention-fabb.ch >
Suchtprävention für >
Femmes-Tische / Männer-Tische



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



Ein Blick auf Alkohol und Medikamente beim Älterwerden

Mit zunehmendem Alter verändern sich Körper, Alltag, Lebenssituation und möglicherweise auch der Umgang mit Alkohol und Medikamenten. Für manche ältere Menschen zählt ein Glas Wein am Abend zum Alltag. Doch was für einige wie harmloser Genuss wirkt, kann schnell zum Risiko werden, besonders wenn Wechselwirkungen oder Gewohnheiten hinzukommen.

Ältere Menschen reagieren anders auf Alkohol und Medikamente

Im Alter sinkt der Wasseranteil im Körper, was dazu führt, dass Alkohol im Blut stärker wirkt als früher. Zudem verlangsamt sich der Stoffwechsel, sodass Alkohol und Medikamente langsamer abgebaut werden und länger im Körper verbleiben. Gleichzeitig nimmt die Zahl der täglich eingenommenen Medikamente oft zu, etwa gegen Schmerzen, Schlafprobleme oder Bluthochdruck. Wenn diese Präparate mit Alkohol kombiniert werden (auch zeitversetzt), kann sich die Wirkung verstärken, was gesundheitliche Probleme wie Schwindel, verminderte Aufmerksamkeit oder Stürze begünstigt.

Lebensveränderungen als Risikofaktor

Mit dem Eintritt in den Ruhestand ändern sich Tagesstruktur und soziale Kontakte. Für manche bedeutet diese Phase mehr Freiheit, Selbstbestimmung und Zeit für Hobbys, für andere dagegen Strukturverlust, Einsamkeit oder Langeweile. Solche Umstellungen können dazu führen, dass ein genussvoller Umgang mit Alkohol zunehmend riskante Züge annimmt. Was zunächst als tägliche Routine beginnt, kann sich schleichend verfestigen und in eine Abhängigkeit führen.

Wenn Genuss zur Gefahr wird

Ein riskanter Konsum bleibt oft unbemerkt, weil er gesellschaftlich nicht als Problem wahrgenommen oder aus Scham verschwiegen wird. Dabei kann ein übermäßiger Alkohol- oder Medikamentenkonsum nicht nur die körperliche Gesundheit beeinträchtigen, sondern auch die soziale Teilhabe und Lebensqualität verringern. Selbst kleine Veränderungen, wie häufigeres Trinken oder eine ungeplante Erhöhung der Medikamentendosis, sind Warnsignale. Wenn sie früh bemerkt und angesprochen werden, sei es von den Betroffenen

selbst, von Angehörigen oder von Fachpersonen, lassen sich Risiken oft klären, bevor sie zur Belastung werden.

Folgendes kann helfen:

- bewusstes Achten auf Mengen und Wirkungen, insbesondere bei Mischkonsum,
- regelmässige Gespräche mit Fachpersonen zu Risiken und Wechselwirkungen,
- Förderung sozialer Teilhabe, der Lebensstruktur und alternativer Aktivitäten im Alltag.

Ein reflektierter Umgang mit Alkohol und Medikamenten kann dazu beitragen, dass der Lebensabend gesund und erfüllend bleibt.



NURIA RAIBLE
FACHMITARBEITERIN SUCHTPRÄVENTION

Flimmerpause – eine Woche ohne Bildschirmmedien

Bildschirmmedien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken, und auch unsere Kinder kommen damit täglich in Kontakt. Während Bildschirmmedien viele Vorteile bieten, werden sie häufig übermässig genutzt, wodurch bildschirmfreie Aktivitäten zu kurz kommen. Besonders für Kinder ist es wichtig, dass sie auch viel Zeit flimmerfrei verbringen und mit allen Sinnen lernen können.

Das Projekt Flimmerpause, ein Projekt für Primarschulklassen und Familien, greift diese Thematik auf. Während einer Woche wird auf Bildschirmmedien wie Smartphones, Tablets oder Fernseher verzichtet. Die Teilnehmenden erhalten dadurch die Gelegenheit, ihr eigenes Medienverhalten bewusst zu reflektieren und medienfreie Alternativen auszuprobieren. Erlebnisse und Begegnungen im Hier und Jetzt sind, auch im Zeitalter des Internets, wichtig für das Wohlbefinden. Für Kinder ist es zudem wertvoll, Längeweile zuzulassen und zu erleben, woraus wieder etwas Kreatives entstehen kann. Aktivitäten wie Bücher lesen, basteln, Spiele spielen, Musik machen, Zeit in der Natur verbringen und neue Ideen ausprobieren stehen während der Flimmerpause im Vordergrund.

Am wertvollsten für die Kinder ist es, wenn sowohl die Schule/Schulklasse als auch die Familie gleichzeitig am Projekt teilnehmen. Im vergangenen Jahr hat das Projekt bei uns im Bezirk zum ersten Mal stattgefunden. Es haben 13 Klassen und 20 Familien aus vier verschiedenen Gemeinden mitgemacht. Die Rückmeldungen waren überwiegend positiv, und alle Familien, die letztes Jahr mitgemacht haben, gaben an, dass sie sich nach ihrer Erfahrung erneut auf das



Projekt einlassen würden und sich vorstellen können, es erneut durchzuführen.

Auf die Frage, was die Familien an der flimmerfreien Zeit besonders geschätzt haben, nannten sie vor allem die intensivierte Quality Time miteinander. Dazu gehörten gemeinsame Aktivitäten wie Brett- und Kartenspiele, Zeit in der Natur sowie allgemein das bewusste Zusammensein als Familie. Auch die entspannte Atmosphäre und der gestärkte Familienfrieden wurden mehrfach hervorgehoben. Als Herausforderungen während dieser Zeit wurden verschiedene Punkte erwähnt: In der Schule gab es für das Kind keine «Flimmerpause», die Abende dauerten teilweise länger, da die gewohnten Bildschirmzeiten wegfielen, und viele organisatorische Abläufe sind heute stark digital geprägt. Zudem wurde die anfängliche Langeweile thematisiert, die jedoch im Verlauf der Woche zunehmend an Bedeutung verlor. Einige Familien berichteten zudem von positiven Nebeneffekten: Durch die von den Kindern getragenen «Flimmerbündel» kamen sie in öffentlichen Verkehrsmitteln ver-

mehrt mit anderen Personen ins Gespräch. Eine Familie nutzte die gewonnene Zeit sogar, um den Terrassenboden neu zu bauen. Im Anschluss an das Projekt wurden die Familien gefragt, welche Erkenntnisse sie in ihren Alltag mitnehmen möchten. Dabei wurden unter anderem folgende Rückmeldungen gegeben:

- «Qualität statt Quantität: Bildschirmzeit bewusst einsetzen – weniger Internet, TV und Handy und dafür gezielt flimmerfreie Alternativen suchen.»
- «Man verpasst nichts, wenn man nicht immer erreichbar ist.»

Von April bis Juni 2026 wird das Projekt erneut stattfinden.



MIRIAM TREGILGAS
FACHMITARBEITERIN SUCHTPRÄVENTION

Vorstand 2025

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 Bachenbülach

RPK Bassersdorf

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

Mirjam Abt, MSc Soziale Arbeit, ZHAW Zürich, psychosoziale Suchtberatung (ab 15.2.2025)

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

Jessica Batt, MSc Psychologin und Psychotherapeutin in Weiterbildung, Akademie für Verhaltenstherapie und Methodenintegration AIM in Wil/Zürich

Dorothea Rohrer, MSc Psychologin und Psychotherapeutin in Weiterbildung, integrative Psychotherapie SEAG Zürich, (1.4. – 30.11.2025)

Elisabeth Erhard, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Akademie für Verhaltenstherapie und Methodenintegration, AIM in Wil/Zürich

Rebekka Kaufmann, MSc Psychologin und Psychotherapeutin in Weiterbildung, integrative Psychotherapie SEAG Zürich

Rebecca Schlegel, eidg. anerkannte Psychotherapeutin; Akademie für Verhaltenstherapie und Methodenintegration AIM in Wil/Zürich (ab 1.1.2025)

Alain Widmer, eidg. anerkannter Psychotherapeut; systemische Psychotherapie mit kognitiv-behavioralem Schwerpunkt in Bern (bis 31.01.2025)

Julia Oswald, BSc Psychologie, Praktikantin (1.1.2025 – 30.4.2025)

Kinder- und Jugendtherapie

Rahel Erb, BSc Soziale Arbeit, Fachhochschule St. Gallen, Kindertherapeutin (ab 15.1.2025)

Maria Lüthold; eidg. anerkannte Psychotherapeutin, systemische Psychotherapie, wilob Lenzburg

Annika Zünd; eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Master of Advanced Studies ZFH in Kinder- & Jugendpsychotherapie, ZHAW (Vertretung Mutterschaftsurlaub, Oktober 2025 – Mai 2026)

Sozialberatung

Miriam Angiulli, BSc Soziale Arbeit, Fachhochschule St. Gallen

Teilzeitangestellte

Sylvie 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

Thea Dolci, BSc Gesundheitsförderung und Prävention ZHAW Zürich

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

Nuria Raible, BSc Gesundheitsförderung und Prävention ZHAW Zürich

Miriam Tregilgas, MSc Global Health

Sekretariat

Andrea Ammann, Kaufm. Angestellte, Buchhaltung (bis 30.9.2025)

Claudia Hofer, Kaufm. Angestellte (bis 31.12.2025)

Corina Kesselring, Kaufm. Angestellte

Lucia Lamprecht, Kaufm. Angestellte (ab 1.1.2026)

Monika Metzger, Kaufm. Angestellte, Assistentin Geschäftsleitung

Anna Bolliger, Kaufm. Angestellte (Ferienvertretungen) (bis 31.12.2025)

Fallsupervision

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

Stefanie Rösner, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, 8004 Zürich

Wir begrüßen



ANNIKA ZÜND
EIDG. ANERKANNTE PSYCHOTHE-
RAPEUTIN, VERTRETUNG MUT-
TERSCHAFTSURLAUB TUKAN



LUCIA LAMPRECHT
KAUFMÄNNISCHE ANGESTELLTE
SUCHTPRÄVENTION UND
BUCHHALTUNG FABB

Dr. med. Christoph Walder, 8304
Wallisellen, 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., Zürich,
Rechtsanwalt

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)
sowie Telefon 044 804 11 66 (Beratung)
info@fabb.ch, www.fabb.ch

Bankverbindung

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

Konzept/Gestaltung

PS Werbung AG, www.psw.ch

Wir verabschieden



ANDREA AMMANN
KAUFMÄNNISCHE ANGESTELLTE



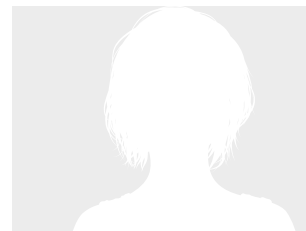
ANNA BOLLIGER
KAUFMÄNNISCHE ANGESTELLTE



CLAUDIA HOFER
KAUFMÄNNISCHE ANGESTELLTE



JULIA OSWALD
BSC PSYCHOLOGIE, PSYCHOLOGIE-
PRAKTIKANTIN



DOROTHEA ROHRER
MSC PSYCHOLOGIE, PSYCHOTHE-
RAPEUTIN IN WEITERBILDUNG

Wir gratulieren

MIRJAM ABT
ZUM MASTERABSCHLUSS SOZIALE ARBEIT

ELISABETH ERHARD
ZUM FACHTITEL EIDG. ANERKANNTE PSYCHOTHERAPEUTIN

CLAUDIA HOFER
ZUM 25-JÄHRIGEN JUBILÄUM

REBECCA SCHLEGEL
ZUM FACHTITEL EIDG. ANERKANNTE PSYCHOTHERAPEUTIN

Spenden (ab CHF 500)

Folgende Institutionen haben die Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen
Bezirk Bülach im Jahr 2025 finanziell unterstützt:

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

Herzlichen Dank!



Teamausflug 2025

Ein Sommertag in Zürich

Bei schönem Sommerwetter startete der diesjährige Teamausflug des fabb-Teams mit Kaffee und Gipfeli bei der Bäckerei Bachmann an der Bahnhofstrasse in Zürich. Das Programm war bis dahin dem Team unbekannt; nur wir zwei Organisatorinnen kannten den Ablauf (und wussten, auf was wir uns freuen durften). Die erste Station führte zu Fuss hinauf bis zum Lindenhof, wo es einen kurzen Input zum Hedwigbrunnen respektive dem Brunnen der Zürcherinnen gab – ein besonders passendes Thema für unser Frauenteam. Ebenfalls wurden am Brunnen das bevorstehende Programm sowie der Tagesablauf enthüllt. Danach ging es in die Tiefen des Lindenhof-Kellers, der mit seinen dicken Mauern sowie den sichtbaren Resten des römischen Kastells und der mittelalterlichen Königspfalz beeindruckte.

Zwischen den weiteren Stationen erfolgten Tramfahrten, während derer die Teammitglieder die Gelegenheit rege nutzten, sich auszutauschen.

Es ging weiter mit einem kreativen Teil: Nach einer kurzen Einführung in die Techniken des Keramik-Malens entstanden kleine, individuelle Kunstwerke; die konzentrierte, aber zugleich lockere Atmosphäre sorgte für viel Freude und Kreativität.

Das leckere Mittagessen durften wir bei der Schmiede Wiedikon im Gasthof Falken auf der Terrasse unter dem Schatten grosser Bäume geniessen, was trotz der heissen Sommertemperaturen eine Erholung ermöglichte.

Der Abschluss des Teamausflugs umfasste eine Stadtführung von Surprise, in der Dodo die Lebenswelt der Prostitution aus eigener Perspektive näherbrachte. Mit ihrer offenen und einnehmenden Art vermittelte sie eindrückliche Einblicke, die die Teilnehmerinnen sichtbar berührten und Zürich aus einer neuen Perspektive zeigten.

MARIA LÜTHOLD & REBEKKA KAUFMANN

KERAMIK MALEN IN STIMMUNGSVOLLER ATMOSPHÄRE



ES SIND VIELFÄLTIGE KUNSTWERKE ENTSTANDEN



VOR DEM HEDWIG-BRUNNEN AUF DEM LINDENHOF



GEMÜTLICHES BEISAMMENSEIN BEIM MITTAGESSEN



SURPRISE-STADTFÜHRUNG MIT DODO



Verein Fachstelle für
Abhängigkeitserkrankungen
Bezirk Bülach

SUCHT
PRÄVENTION
BEZIRK BÜLACH

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

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