



# Jahresbericht 2020

**asbm**

alkohol- und  
suchtberatung  
bezirk meilen

# Wer sind wir?

Unsere Fachstelle ist spezialisiert auf die ambulante Beratung und Therapie von Alkohol- und anderen Suchtproblemen. Wir sind für alle Suchtformen zuständig, seien dies Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenprobleme, seien dies Probleme mit dem Umgang mit Glücksspielen, Onlinegames, Essstörungen etc. Auch Angehörige können die Beratung der asbm in Anspruch nehmen: um Bewegung in oft verfahrenen Situationen zu bringen, um ihre Sorgen mit jemandem teilen zu können, um sich einen Moment des Innehaltens zu gönnen.

## Das Team

### **Susanne Schultz**

Dipl. Sozialarbeiterin  
Master of Arts  
Stellenleiterin und Suchtberaterin  
Seit April 2017 bei der asbm

### **Erich Schmucki**

Eidgenössisch anerkannter  
Psychotherapeut  
Suchtberater  
Seit Februar 2013 bei der asbm

### **Beat Blatter**

Sozialarbeiter FH, CAS in Suchtberatung  
Suchtberater  
Seit September 2008 bei der asbm

### **Svatava Breuer**

Sekretariat  
Seit April 2017 bei der asbm

Unsere Stelle wird von den Gemeinden des Bezirks Meilen finanziert.  
Wir sind politisch und konfessionell neutral und unterstehen der Schweigepflicht.

**asbm** Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen

Bruechstrasse 16

8706 Meilen

044 923 05 30

info@asbm.ch

www.asbm.ch

Gesprächstermine Montag bis Freitag nach Vereinbarung.

# Jahresbericht 2020

## Inhalt

Der Präsident berichtet .....	2
Der Quästor berichtet.....	4
Die Stellenleiterin berichtet.....	5
Zahlen und Statistiken.....	8
Jahresrechnung.....	10
Entspannung und Achtsamkeit in der asbm .....	14
«Ich wusste, dass ich zu viel trank.» ...	17
Der Vorstand .....	19
Herzlichen Dank .....	20

# Der Präsident berichtet.

Das Jahr 2020, ein prägendes Jahr wahrscheinlich für die ganze Welt, gab es doch ein dominierendes Thema, das uns auch heute noch auf Trab hält: der Corona-Virus und die dadurch verursachte Lähmung unseres ganzen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Lebens. Auch wir von der asbm waren nicht gefeit davor. Die Beratungen der asbm konnten während dem ersten Lockdown nicht mehr persönlich vor Ort abgehalten werden. Wir stellten den Betrieb auf Telefonberatungen oder Beratungen mittels Videocalls um. Der grössere Teil unserer Klienten und Klientinnen konnte sich damit anfreunden, sodass wir keine grosse Einbusse an Beratungsgesprächen zu verzeichnen hatten.

## Der grössere Teil unserer Klienten und Klientinnen konnte sich damit anfreunden.

Erstmals in der Geschichte der asbm konnte die Jahresversammlung nicht physisch vor Ort durchgeführt werden. Sie musste wegen den angeordneten behördlichen Massnahmen zur Eindämmung des Coronavirus auf dem Zirkularweg abgehalten werden. Dies bedingte für die Stellenleitung der asbm etwas mehr

administrativen Aufwand, was sich aber in einem reibungslosen Ablauf ausbezahlt machte.

Auch der Vorstand konnte nicht in gewohnter Manier seine Sitzungen abhalten. Zwei Sitzungen wurden ebenfalls auf dem Zirkularweg abgewickelt. Doch blieb der Vorstand auch in dieser Zeit stets funktionsfähig und konnte die Geschäfte ordentlich abwickeln.

**Peter Hug**, unser langjähriges Vorstandsmitglied, wird per Ende des Vereinsjahres 2020 zurücktreten. In seine Fusstapfen tritt **Zeno Bauer**. Er wird das Ressort Finanzen übernehmen, das bis anhin von Peter Hug geführt wurde. Zeno Bauer bringt als ehemaliger Banker und als Vorstandsmitglied des Kinostadts Wildenmann, Männedorf, verantwortlich für die Finanzen, gute Voraussetzungen für dieses Amt mit. Er ist seit Herbst 2020 im Vorstand tätig. Wir wünschen Zeno an dieser Stelle einen guten Start.

Für das kommende Jahr 2021 wurden Jubiläumsaktivitäten geplant. Diese Planung kam leider ebenfalls coronabedingt ins Stocken. Doch nichts desto trotz; im verflossenen Jahr wurde von der Stellenleiterin Susanne Schultz viel in Sachen Fundraising unternommen, sodass unser Jubiläumsprojekt in geplantem Sinne, aber mit etwas Verzögerung doch noch realisiert werden kann. Freuen Sie sich auf unser 101-jähriges Jubiläum im Frühling 2022.

**Freuen sie sich  
auf unser  
Jubiläum 2022.**

An dieser Stelle möchte ich mich beim Team der asbm im Namen des Vorstandes ganz herzlich für seinen Einsatz und sein Engagement bedanken. Dank Flexibilität und Improvisation hat es das doch sehr herausfordernde Jahr sehr gut gemeistert. Herzlichen Dank!

Erlenbach, im Februar 2021

Der Präsident  
Edgar Rutishauser



# Der Verantwortliche für die Finanzen berichtet zur Jahresrechnung 2020.

Im Budget 2020 war eine Null geplant. Die Jahresrechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 2'778.92 ab.

## **Einnahmen**

### **ca. 2'000.– Franken höher als geplant**

Der Alkoholzehntel ist um ca. Fr. 5'000.– höher ausgefallen als geplant. Die Einnahmen der Kontrollfälle sind um ca. Fr. 2'000.– kleiner ausgefallen als im Budget vorgesehen. Die Spenden waren auch ca. Fr. 2'500.– kleiner als geplant. Die Entschädigungen für Dienstleistungen sind knappe Fr. 1'500.– höher als im Budget geplant.

## **Ausgaben**

### **ca. 1'000.– Franken tiefer als im Budget**

Folgende Positionen sind vom Budget abgewichen

Personalkosten	ca. Fr. 2'500.– höher
Raumkosten	ca. Fr. 1'500.– tiefer
Unterhalt/Einrichtungen EDV etc.	ca. Fr. 4'500.– höher
Autokosten	ca. Fr. 500.– tiefer
Büro- und Verwaltungskosten	ca. Fr. 2'000.– tiefer
Abschreibungen	ca. Fr. 1'500.– tiefer
Werbekosten	ca. Fr. 2'500.– tiefer

Diese Abweichungen vom Budget führten schlussendlich zum oben erwähnten Gewinn.

Männedorf, im März 2021

Der Quästor  
Peter Hug

# Die Stellenleiterin berichtet.

Das Jahr 2020 begann für die asbm mit sehr vielen Neu- und Wiederanmeldungen. Dann kam der Virus und mit ihm erst einmal ein Einbruch der Anmeldungen. Während dem ersten Lockdown haben wir, wie die meisten ambulanten Suchtberatungsstellen im Kanton, nur noch telefonische Beratung/Therapie oder Gespräche über Konferenzschaltung angeboten. Viele unserer Klient\*innen nutzten dieses Angebot und waren froh, dass sie wenigstens auf diese Weise mit der Suchtberatung in Kontakt bleiben konnten. Gleichzeitig gab es in dieser Periode kaum noch neue Anmeldungen. Dass kein Gespräch vor Ort möglich war, hinderte wohl viele daran, sich an zu melden. Andere, die telefonierten, wollten mit dem Erstgespräch warten, bis wieder ein persönliches Gespräch möglich ist. Als nach dem Ende des ersten Lockdowns Gespräche wieder vor Ort möglich waren, kamen auch wieder Anmeldungen.

Die Folgen der Pandemie sind in den Gesprächen deutlich spürbar. Wo der erste Lockdown für manche noch eine Entschleunigung brachte und sie das Ganze positiv sehen konnten, sind bei vielen unserer Klient\*innen je länger je mehr existenzielle Ängste spürbar. Die erschwerte Arbeitssuche, Angst vor Jobverlust und den damit verbundenen finanziellen Nöten, Einsamkeit, Spannungen in der Familie oder der Partnerschaft bis hin zu Trennungen oder physischer Gewalt sind nur einige der Themen. Bei praktisch allen Neu- und Wiederanmeldungen hören wir, dass sich der Suchtmittelkonsum oder das Suchtverhalten seit Beginn der Pandemie verstärkt hat. Wir müssen davon ausgehen, dass sich die Auswirkungen der Pandemie auf das Suchtverhalten erst in den nächsten Jahren so richtig zeigen werden. Gerade darum ist es umso wichtiger, mit unseren Klienten und Klientinnen Strategien zu erarbeiten, wie sie mit den Unwägbarkeiten der jetzigen Situation besser umgehen können. Ein hilfreiches Tool hierzu sind unter anderem Entspannungsmethoden und Achtsamkeit. Die für den Frühling 2020 geplante Gruppe «Achtsamkeit und Entspannung» kam da, unbeabsichtigt, gerade rechtzeitig. Sehen Sie hierzu den Bericht von Erich Schmucki weiter hinten.

**Umso wichtiger,  
mit unseren Klienten  
und Klientinnen  
Strategien zu erarbeiten.**

Die Stellenleiterin berichtet.

## Öffentlichkeitsarbeit

Der diesjährige Nationale Aktionstag Alkoholprobleme hatte zum Thema, das Tabu zu brechen. Das Verhältnis zu Alkohol ist in unserer Gesellschaft ein zwiespältiges: Alkohol ist angepriesenes Konsumgut, Konsum ist die Norm und Abstinenz die Ausnahme. Wer an einem Apéro keinen Alkohol trinken möchte, muss sich erklären und wer viel Alkohol verträgt, gilt als stark. Wer aber die Kontrolle über Alkohol verliert, wird verurteilt. Jemanden aus Sorge wegen dessen hohen Alkoholkonsums anzusprechen, fällt schwer. Alkohol ist ein Thema, zu dem alle etwas zu sagen haben, aber wenn es problematisch wird, wird geschwiegen. Um dieses Tabu zu brechen haben wir uns in enger Zusammenarbeit mit dem Samowar dazu entschieden, mit der diesjährigen Aktion die Arbeitgeber an zu sprechen. Ein Flyer mit einem ansprechenden Comic wurde an alle Arbeitgebenden des Bezirkes geschickt. Ausserdem hat die Zürichsee-Zeitung das Thema aufgenommen und einen ganzseitigen Bericht gemacht. Zentral war die Lebensgeschichte einer Betroffenen. Dieser eindrückliche Text ist ganz am Schluss dieses Jahresberichtes abgedruckt, im Einverständnis mit der Betroffenen und mit Genehmigung der Zürichsee-Zeitung.



**Zwei Fachstellen im Bezirk Meilen unterstützen Sie in unterschiedlichen Belangen:**

**Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen**

- Wenn Sie ein Suchtproblem vermuten, beraten wir Sie gerne, wie Sie mit diesem Mitarbeiter oder dieser Mitarbeiterin umgehen können.
- Wir unterstützen Sie dabei, das Gespräch mit der betroffenen Person zu führen.
- Wir informieren Sie über die verschiedenen Wege, wie eine Sucht behandelt werden kann.
- Ihr Mitarbeiter oder Ihre Mitarbeiterin kann für eine Beratung oder Therapie zu uns kommen.

Alkohol- und Suchtberatung  
Bezirk Meilen  
Bruchstrasse 16  
8706 Meilen

044 923 05 30  
info@asbm.ch  
www.asbm.ch

**Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen**

- Beratung und Begleitung bei der strukturellen Verankerung von Suchtprävention im Betrieb.
- Weiterbildung und Präventionsseminare für Personalverantwortliche, Vorgesetzte, Berufsbildende etc. mit dem Ziel, problematisches (Konsum-)Verhalten zu erkennen und frühzeitig und konstruktiv darauf zu reagieren.
- Informationsmaterialien  
Wir stellen Informationsmaterial zur Verfügung, beantworten Ihre Fragen zu Suchtmitteln und zeigen Ihnen weitere Unterstützungsangebote auf.

Samowar Suchtprävention  
Bezirk Meilen  
Hünsweg 12  
8706 Meilen

044 924 40 10  
meilen@samowar.ch  
www.samowar.ch/meilen

**sucht** alkohol- und suchtprevention bezirk meilen



## Vom 100-jährigen zum 101-jährigen Jubiläum

Das Jubiläumjahr 2021 rückte näher, ein Projektentwurf war vorhanden, erste Finanzierungsgesuche waren gestellt, dann kam Corona und wir haben das ganze Projekt vorerst stillgelegt. Im Sommer haben wir die Projektidee dann aber wieder aufgenommen und in den verbleibenden Monaten die Finanzierung auf die Beine stellen können. Wir sind stolz, dass wir die Bezirksgemeinden, Kirchengemeinden, Spender und Stiftungen von unserem Projekt überzeugen konnten. Nur reicht jetzt die Zeit nicht mehr, um das Projekt im 2021 zu realisieren. So werden wir unser Jubiläum im 2022 feiern, dann mit 101 Jahren asbm.

## Klientenzufriedenheit

Auch dieses Jahr haben wir wieder einen anonymen Fragebogen verschickt, der die Zufriedenheit unserer Klientinnen und Klienten mit dem Angebot der asbm ermitteln sollte. Die Rücklaufquote betrug dieses Jahr 42%. In einer der Fragen ging es um die Zufriedenheit mit der Beratungsstelle insgesamt, die mit maximal 10 Punkten bewertet werden konnte. Der Durchschnitt bei der Beantwortung dieser Frage lag bei erfreulichen 9.2 Punkten.

Meilen, im März 2021

Susanne Schultz  
Stellenleiterin



# Zahlen und Statistiken

## Neu- bzw. Wiederanmeldungen im Vergleich

2020: 103 Klienten und Klientinnen	2016: 98 Klienten und Klientinnen
2019: 106 Klienten und Klientinnen	2015: 95 Klienten und Klientinnen
2018: 79 Klienten und Klientinnen	2014: 89 Klienten und Klientinnen
2017: 78 Klienten und Klientinnen	2013: 117 Klienten und Klientinnen

## Mit und für Klient\*innen aufgewendete Stunden im Vergleich

2020: 2602 Stunden	2016: 2914 Stunden
2019: 2641 Stunden	2015: 2844 Stunden
2018: 2346 Stunden	2014: 2751 Stunden
2017: 2645 Stunden	2013: 2487 Stunden

## Weitere Zahlen

Total konsultierten 233 Personen im Verlaufe des Jahres 2020 die asbm.

Von diesen Personen waren 104 Frauen und 129 Männer.

Diese unterschieden sich in 49 Angehörige, 182 Direktbetroffene und 2 Arbeitgebende.

Von den 49 Angehörigen waren 37 Frauen und 12 Männer.

Von den 182 Direktbetroffenen waren 66 Frauen und 116 Männer.

## Jahresstatistik zur Klient\*innenarbeit Vergleich 2017 bis 2020

	2017	2018	2019	2020
Stellenprozent Beratung	210%	210%	210%	210%
Aufwand / Leistung	in Std.	in Std.	in Std.	in Std.
Einzelgespräche	1'200	1'071	1'243	991
Paar- und Familiengespräche	84	60	106	69
Gruppengespräche (Männergruppe und Gruppe Achtsamkeit und Entspannung)	70	54	72	71
Besprechungen mit Dritten	62	31	38	41
Telefonische Beratungen	216	244	205	438
Konferenzen mit Klient*innen und Drittpersonen	18	11	11	13
Super- und Intervention	19	30	29	29
Übriger Aufwand: Aktenführung, Gutachten, etc.	977	845	938	950
<b>Gesamtaufwand</b>	<b>2'645</b>	<b>2'346</b>	<b>2'641</b>	<b>2'602</b>
Klient*innenbestand				
Neuanmeldungen	78	79	106	103
Abschlüsse	107	91	85	98
Per 31. Dezember in Behandlung	127	114	132	137
<b>Klient*innen Total im Jahr</b>	<b>229</b>	<b>200</b>	<b>217</b>	<b>233</b>
<b>Gesetzlich Massnahmen</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>
Beratung von Klient*innen mit Zuweisung über das Strassenverkehrsamt oder die Justiz	24	16	16	23

# Jahresrechnung

Einnahmen	Rechnung	Budget
<b>Beiträge Gemeinden</b>		
Erlenbach	15'050.45	
Herrliberg	18'076.00	
Hombrechtikon	30'540.35	
Küsnacht	40'707.50	
Männedorf	43'761.60	
Meilen	65'692.55	
Oetwil	18'297.60	
Stäfa	55'147.30	
Uetikon	20'780.50	
Zollikon	32'842.45	
Zumikon	11'103.70	
<b>Beiträge Gemeinden total</b>	<b>352'000.00</b>	352'000.00
<b>Beiträge Staat</b>		
Alkoholzehntel	94'702.10	90'000.00
Kontrollfälle	900.00	<b>95'602.10</b>
<b>Mitgliederbeiträge</b>	<b>90.00</b>	300.00
<b>Spenden</b>		
ausserord. Spenden / Stiftungen	0.00	
Private, Vereine, Firmen	7'740.00	8'000.00
Kirchgemeinden (Kollekten)	0.00	<b>7'740.00</b>
<b>Entschädigungen für Dienstleistungen</b>		
Seminare / Vorträge	0.00	
Beratungen / Therapien	1'950.00	
Diverses	0.00	<b>1'950.00</b>
<b>Zinserträge Bank / Postcheck</b>	<b>–</b>	
<b>EINNAHMEN TOTAL</b>	<b>457'382.10</b>	455'800.00

<b>Ausgaben</b>	<b>Rechnung</b>	<b>Budget</b>
<b>Personalkosten</b>		
Löhne Beratungsstelle inkl. Sekr. brutto	309'110.20	305'000.00
Soziallasten (AHV, Unfall/Kranken, BVG)	65'972.90 (21.3 %)	65'000.00
Supervisionen, Weiterbildung	5'486.70	7'000.00
Personalkosten div.	434.00	1'400.00
TZ Rentner	–	
<b>Personalkosten total</b>	<b>381'003.80</b>	<b>378'400.00</b>
<b>Gruppenkurse / Fremdlöhne</b>	–	–
<b>Kosten KsF</b>	–	–
<b>Raumkosten</b>		
(Miete, Strom, Sachvers. Reinigung)	39'275.90	41'000.00
<b>Unterhalt und Ersatz Einrichtung und EDV</b>		
Unterhalt Einrichtung und Mobiliar allg.	–	3'000.00
Unterhalt und Ersatz EDV-Anlage	16'476.45	9'000.00
<b>Unterhalt und Ersatz total</b>	<b>16'476.45</b>	<b>12'000.00</b>
<b>Autokosten / Reisekosten</b>	–	700.00
<b>Büro- und Verwaltungskosten</b>		
Büromaterial, Jahresversammlung	3'044.55	4'000.00
Telefon, Porti Bankspesen	3'248.98	2'500.00
Fachliteratur, Abos, Verbandsbeiträge	2'389.00	3'700.00
Buchhaltung, Budget, Sitzungsgelder,		
Div. Verw.kosten	5'908.95	6'500.00
<b>Büro- + Verwaltungskosten total</b>	<b>14'591.48</b>	<b>16'700.00</b>
<b>Abschreibungen</b>	<b>1'600.00</b>	<b>3'000.00</b>
<b>Reorganisation, Konzepte, neue Drucksachen</b>	–	–
<b>Auflösung Rückstellung Ksf</b>	–	–
<b>Werbekosten</b>		
(Inserate, Einträge, Veranstaltungen, Div.)	<b>1'655.55</b>	4'000.00
<b>Ausgaben total</b>	<b>454'603.18</b>	<b>455'800.00</b>
<b>GESAMTRECHNUNG</b>		
<b>Einnahmen total</b>	<b>457'382.10</b>	<b>455'800.00</b>
<b>Ausgaben total</b>	<b>– 454'603.18</b>	<b>– 455'800.00</b>
<b>Gewinn 2020</b>	<b>2'778.92</b>	<b>0.00</b>

## Vermögensrechnung und Bilanz

Vereinsvermögen, 1.1.2020	54'235.09
Gewinn 2020	2'778.92
Vereinsvermögen, 31.12.2020	57'014.01

### Bilanz per 31.12.2020

#### Aktiven

Kassa	387.70	
Postcheck	14'413.15	
Banken: Dep.Kto. ZKB	53'284.41	
Guthaben Verrechnungssteuer	–	
Mietzinsdepot Bruechstr. 16	16'774.50	
Transitorische Aktiven	487.50	
Einrichtungen, Mob. + Maschinen + EDV	3'300.00	<b>88'647.26</b>

#### Passiven

Kreditoren	1'633.25	
Transitorische Passiven/Vorausz.Gemeinden	0.00	
Transitorische Passiven/diverse	4'000.00	
Gebundene Mittel für Buchprojekt	19'000.00	
Transitorische Abgrenzungen IT-Kosten	7'000.00	<b>31'633.25</b>

<b>Vereinsvermögen</b>	<b>57'014.01</b>
------------------------	------------------

Zur Lindenstrasse 134  
Postfach  
8036 Zürich

Telefon 044 454 36 76  
E-Mail: info@ryser-treuhand.ch

An die  
Mitgliederversammlung des  
Vereins Alkohol- und Suchtberatung  
Bezirk Meilen  
Bruechstrasse 16  
8705 Meilen

 Mitglied von EXPERTSuisse  
Mitglied TREUHAND | SUISSE

Zürich, 29. März 2021 ds/d

#### **Bericht der Revisionsstelle zur Eingeschränkten Revision**

Als Revisionsstelle haben wir die Jahresrechnung (Bilanz, Erfolgsrechnung und Anhang) des Vereins Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen für das am 31. Dezember 2020 abgeschlossene Vereinsjahr geprüft. Die Revision der Vorjahresangaben ist von anderen Revisoren vorgenommen worden. In ihrem Bericht vom 6. März 2020 haben diese eine nicht modifizierte Prüfungsaussage abgegeben.

Für die Jahresrechnung ist der Vorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, die Jahresrechnung zu prüfen. Wir bestätigen, dass wir die gesetzlichen Anforderungen hinsichtlich Zulassung und Unabhängigkeit erfüllen.

Unsere Revision erfolgte nach dem Schweizer Standard zur Eingeschränkten Revision. Danach ist diese Revision so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung erkannt werden. Eine Eingeschränkte Revision umfasst hauptsächlich Befragungen und analytische Prüfungshandlungen sowie den Umständen angemessene Detailprüfungen der beim geprüften Unternehmen vorhandenen Unterlagen. Dagegen sind Prüfungen der betrieblichen Abläufe und des internen Kontrollsystems sowie Befragungen und weitere Prüfungshandlungen zur Aufdeckung deliktischer Handlungen oder anderer Gesetzesverstösse nicht Bestandteil dieser Revision.

Bei unserer Revision sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, aus denen wir schliessen müssten, dass die Jahresrechnung nicht Gesetz und Statuten entspricht.

**RYSER TREUHAND AG**



David Schiess  
Revisionsexperte  
(Leitender Revisor)



Christian Ryser  
Revisionsexperte

**Beilage**  
Jahresrechnung

In diesem Jahresbericht ist nur ein Auszug der Jahresrechnung publiziert. Die gesamte Jahresrechnung kann bei der Geschäftsstelle der asbm eingesehen werden.

# Entspannung und Achtsamkeit in der asbm

Entspannungsverfahren sind seit langer Zeit ein wichtiges Element in der Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen.

Bei gewissem Substanzmissbrauch, insbesondere bei Alkohol, wird die entspannende Wirkung der Substanz gesucht. Dies bezeichnen wir als funktionalen Konsum. Die anfänglich entspannende Wirkung vom Alkohol geht mit der Häufigkeit und der Menge des Konsums mehr und mehr verloren, das heisst, es braucht immer mehr Alkohol, um noch denselben Effekt zu haben. Dieses Phänomen heisst Toleranzentwicklung und ist spezifisch für Suchtmittel. Was beim Substanzmissbrauch am Anfang als geniales Medikament zur Entspannung eingesetzt wird, entwickelt sich zum Gift, das den Organismus mit der Zeit schädigt. Neben den vielfältigen Schädigungen an den körperlichen Organen bewirkt der Alkohol Veränderungen im zentralen und peripheren Nervensystem.

So wird die Fähigkeit zur körperlichen Selbstwahrnehmung und zur Entspannung vermindert, weil die Entspannung lange Zeit durch den Alkohol ausgelöst wurde. Es ist von grosser Bedeutung, dass Menschen, die sich vom Alkohol entwöhnen, lernen, sich selber zu entspannen und den Geist zu beruhigen.

## Lernen, sich selber zu entspannen und den Geist zu beruhigen.

Es ist essentiell, die an die Substanz delegierte Wirkfähigkeit wieder selber zu übernehmen.

Im Folgenden möchte ich Ihnen zwei Methoden vorstellen, mit denen es möglich ist, sich selber ohne Substanzeinwirkung zu entspannen:

### **1. Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)**

Edmund Jacobsen war ein amerikanischer Arzt, Internist und Psychiater, der die progressive Muskelrelaxation ab 1938 entwickelt hat. Sie wurde zur meist verbreiteten und best evaluierten Entspannungsmethode im klinischen Bereich. Ihre Wirkung wurde bei Angststörungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, chronischen Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Stress und Depressionen wissenschaftlich belegt. Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen wird zu Beginn in der Langform im Sitzen oder im Liegen geübt. Die 4 Muskelgruppen (1. Hände und Arme, 2. Kopf und Gesicht, 3. Schultern, Rücken, Brust und Bauch (Rumpf) 4. Füsse, Beine, Gesäss) werden differenziert und einzeln während jeweils ca. 40 Sekunden angespannt. Danach werden die einzelnen



Muskelgruppen losgelassen. Der sich einstellende Unterschied zwischen den angespannten und entspannten Muskeln wird mit vertiefender Atmung bewusst wahrgenommen. Es braucht dazu einen geschützten, ruhigen Ort, bequeme Kleidung und Zeit. Die Langform braucht in der Regel eine gute halbe Stunde. Im Internet findet man z.Bsp. unter [www.kssg.ch](http://www.kssg.ch) eine gute Audio zum Üben. Es gibt jedoch auch eine Kurzform, die im Sitzen praktiziert wird, wo die genannten 4 Muskelgruppen zusammen angespannt werden und die darauffolgende Entspannungswahrnehmung mit Atem und Achtsamkeit verstärkt wird. Die Kurzform eignet sich auch als Intervention bei akutem Stress. Sie funktioniert aber nur, wenn vorher in der Langform die Entspannungsreaktion eintrainiert wurde.

**Die Kurzform eignet sich auch als Intervention bei akutem Stress.**

## **2. Mind Based Stress Reduction (MBSR) nach Jon Kabat Zinn**

Die Methode des MBSR wurde um 1990 vom Psychologen Jon Kabat Zinn, in amerikanischen Stresskliniken entwickelt und evaluiert. Das achtwöchige Trainingsprogramm basiert auf der buddhistischen Psychologie und beinhaltet neben dem Erlernen von Achtsamkeit, die Inhaltsvermittlung von Ergebnissen der Stressforschung. Es wird vermittelt, was ein achtsamer, nicht wertender, jedoch unterschiedsbildender Zugang zur Wahrnehmung ist. Die Körperwahrnehmung wird geschult durch Bodyscan, Meditation und einfache Yogaübungen.

Der Bodyscan meint eine Schulung des Geistes, indem die Aufmerksamkeit auf die innere Körperwahrnehmung gelenkt wird. Beginnend beim rechten grossen Zehen werden ganz langsam, fast Zentimeter um Zentimeter die einzelnen Körperteile von innen erforscht. Vom rechten Zehen zur rechten Hüfte, vom linken Zehen bis zur linken Hüfte. Der Rumpf von den Geschlechtsorganen, über die Organe der Bauchregion, dem Rücken und dem Brustbereich mit Herz und Lungen bis zu den Schultern. Vom linken Daumen über die linke Hand und den linken Arm zur linken Schulter, vom rechten Daumen über die ganze rechte Hand und den rechten Arm zur rechten Schul-

**Die Körperwahrnehmung wird geschult.**

ter. Über den Hals und Nackenbereich zum Gesicht und all den Höhlen des Kopfes (Nasenhöhle, Stirnhöhle, Mundhöhle etc.) bis zu Kopfhaut und Scheitel. Auch hier ist die Erfahrung der eigenen Atemwahrnehmung wesentlich. Durch

## **Störende Gedanken können wie vorüberziehende Wolken losgelassen werden.**

das konzentrierte Durcharbeiten des Körpers und die meditative Atemwahrnehmung stellt sich ein entspannter Zustand ein. Störende Gedanken können wie vorüberziehende Wolken losgelassen werden, und der Geist kann

sich in der Körperwahrnehmung ankeren. Der Bodyscan ist die Grundübung im MBSR. Sie wird ergänzt durch Meditationen im Sitzen und Gehen und durch einfache Yogaübungen.

Auch beim MBSR handelt es sich um ein erfahrungsorientiertes Verfahren das eingeübt werden muss. Dies erfordert Zeit, ca. 30 Min. pro Tag, die im Alltag eingeplant werden will. Es braucht zunächst grosse Selbstüberwindung bis die erlernte Praxis zu einer Gewohnheit wird, die man dann aber nicht mehr missen möchte. MBSR integriert östliche Methoden, ohne den metaphysischen und religiösen Überbau. Dadurch erreicht MBSR Menschen der westlichen Welt einfacher. Es kann jedoch durchaus sein, dass die Praktizierenden dadurch Sinn finden im eigenen Dasein, was letztlich neben dem Entspannungseffekt auch suchttherapeutisch sehr effektiv ist.

Im 2020 haben wir eine Gruppe für Interessierte angeboten. An 4 Abenden vor und 4 Abenden nach den Sommerferien wurde, wegen den Corona Massnahmen in der halb offenen Yogascheune, die Entspannungsgruppe durchgeführt. Die Entspannungsverfahren wurden theoretisch vermittelt und praktisch eingeübt. PMR und MBSR wurden eingeordnet in die östlichen Verfahren von Yoga und Meditation. Leider kam nur eine kleine Gruppe zustande, die jedoch das Angebot sehr schätzte. Es ist noch ungewiss, ob dieses Jahr wieder eine Gruppe zustande kommt.

Meilen, im März 2021

Erich Schmucki  
Suchtberater

# «Ich wusste, dass ich zu viel trank.»

## Interview mit einer Betroffenen

Zürichsee-Zeitung vom 24.9.2020

aus Anlass des Aktionstages Alkoholprobleme

«Ich hatte keinen bestimmten Grund, um zu trinken. Ich hatte und habe ein perfektes, schönes Leben. Ich habe alles, was ich brauche. Aber als ich Jugendliche Alkohol probierte, merkte ich: Ich mag das Gefühl, das der Alkohol in einem auslöst. Wenn man sich betrinkt, dann lebt man im Moment, man ist unbeschwert. Ich wusste, wenn ich wollte, könnte ich gut darauf verzichten. Ohne körperliche Entzugserscheinungen. Aber der Moment des Wollens kam nie. Mit der Zeit merkte ich, dass ich meinen Alkoholkonsum verstecken wollte. Dass es mir unangenehm wäre, wenn jemand wüsste, dass ich nicht nur am Wochenende trinke, sondern auch unter der Woche. Irgendwann trank ich auch tagsüber. Ich versteckte es vor meinem Mann und traf Vorkehrungen, dass er keinen Verdacht schöpfte. Zusammen tranken wir kaum. Ich liess also nie eine leere Weinflasche herumstehen. Ausser wenn wir Besuch hatten und noch eine angebrochene Flasche da war. Von der konnte ich trinken, ohne dass es auffiel. Ich erinnere mich gut daran, wie ich mir eine Flasche kaufte, und weiss noch genau, auf welchem WC ich den Wein jeweils in eine extra dafür mitgebrachte leere PET-Flasche umfüllte. Die leere Glasflasche konnte ich dann wegschmeissen, und aus der PET-Flasche trank ich auf dem Heimweg meinen Wein. Weil ich mich sorgte, was andere über mich denken könnten, kaufte ich so ein, dass man mit den Zutaten kochen oder backen konnte: immer noch Backpulver oder Zucker dazu. Möglichst unauffällig und immer eine glaubwürdige Erklärung bereit, falls mich jemand gekannt oder angesprochen hätte. An Apéros oder Feiern nahm ich nicht immer ein Glas zum Anstossen. Ich wollte nicht die sein, bei der man davon ausging, dass sie sicher ein paar Gläschen trank. Das heisst nicht, dass ich bei den Anlässen immer nüchtern war: Manchmal trank ich heimlich meinen eigenen Alkohol. Das einzige Positive daran ist, dass mir heute niemand einen Drink aufschwätzen will, weil ich offiziell nicht immer einen nahm. Ich wusste, dass ich zu viel trank. Aber weil niemand zu Schaden kam und mich alle gern hatten, machte ich weiter. Auf meine Arbeit hatte es

**Aber der Moment  
des Wollens kam nie.**

«Ich wusste, dass ich zu viel trank.»

erst zuletzt einen grossen Einfluss. Ich gab Aufträge verzögert ab, schob es auf, die Rechnungen zu bezahlen, und hoffte, dass ich mich irgendwann ändere. Ein Lieferant lieferte nur noch gegen Vorauszahlung. Das war mir peinlich, und ich trank, um das zu verdrängen. Am Ende wollte ich die Verantwortung nicht mehr tragen und wechselte an eine Arbeitsstelle, wo ich meine fixen Arbeitszeiten und Bereiche habe.

Über mein Alkoholproblem begann ich nur zu sprechen, weil ich keine andere Wahl hatte. Eines Tages wurde ich von der Polizei angehalten, musste mit auf den Posten und einen Atem-Alkoholtest machen. Da war mir klar: Es ist so weit. Die wichtigsten Menschen in meinem Umfeld erfahren, was los ist. Ich beschloss: «Jetzt sage ich alles.» Nun fühle ich mich unbeschwerter, weil ich nichts mehr verstecken muss. Heute wissen es mein Mann, meine und seine Familie und zwei meiner besten Freundinnen. Mit diesen Personen kann ich frei darüber sprechen. Aber in der weiteren Familie sprechen wir nicht offen darüber. Von der Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen habe ich viel Unterstützung erhalten. Nach meiner stationären Therapie besuche ich nun einmal im Monat die Suchtberatung und zweimal im Monat die Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes. Es tut mir gut, andere Betroffene zu sehen und mit Leuten zu sprechen, die selbst erlebt haben, wovon ich erzähle.

Ich bin jetzt abstinent und denke nicht ans Trinken. Ich habe keine Lust mehr auf das Gefühl, alkoholisiert zu sein. Es ist noch nicht allzu viel Zeit vergangen, seit ich aufgehört habe. Doch emotional ist es schon weit weg und teilweise unvorstellbar, wie ich mich verhalten habe.»

Aufgezeichnet von Daniel Stehula



# Der Vorstand

**Edgar Rutishauser**

Präsident

**Ruedi Kübler**

Vizepräsident

**Peter Hug**

Finanzen

**Elizabeth Casal**

Vorstandsmitglied

**Ernesto Peter**

Vorstandsmitglied

**Zeno Bauer**

(seit September 2020 im Vorstand, Wahl noch ausstehend)

**Roger Daenzer**

Gemeindevertreter



# Herzlichen Dank

Gerne möchte ich den nachfolgenden Personen und Institutionen danken.

**Vorstand:** Allen Vorstandmitgliedern möchte ich für ihren Einsatz für die asbm, für ihr aktives Mitdenken und Mittragen und für die sehr angenehme, konstruktive Zusammenarbeit danken. Ganz besonders danke ich unserem Vorstandspräsidenten Edgar Rutishauser, der die asbm mit seiner konzisen, reflektierten Art sehr hilfreich unterstützt. Ich schätze die engagierte, angenehme und äusserst konstruktive Zusammenarbeit sehr. Ein Dank gebührt auch Roger Daenzer, der als Bindeglied zwischen den Gemeinden und der asbm eine wichtige Funktion ausübt.

**Buchhaltung:** Viele Jahre lang war Peter Hug, neben seiner Funktion als Vorstandsmitglied und zeitweise Vorstandspräsident, auch für die Buchhaltung verantwortlich. Der Jahresabschluss 2020 wird sein letzter Abschluss sein. Ich danke ihm für seine sorgfältige Arbeit, sein Mitdenken und für seine Offenheit bei allen Sonderwünschen.

**Revisoren:** Herr Rolf Hubli und Herr Werner Meier teilten sich lange Zeit das Amt des Revisors (17 Jahre Herr Hubli, 13 Jahre Herr Meier). Im 2019 haben sie die Jahresrechnung zum letzten Mal revidiert. Herzlichen Dank für diesen grossen, langjährigen Einsatz für die asbm.

**Team:** Ganz besonders danken möchte ich auch meinem Team. Das Jahr hat einiges an Flexibilität und Offenheit für neue Wege gefordert, an Geduld und Ausdauer, an Gelassenheit und kritischem Mitdenken. Dank dem grossen Engagement von allen haben wir das Jahr gut gemeistert. Herzlichen Dank.

**Supervision:** In der Beratungsarbeit werden wir durch unsere Konsiliarärztin Frau Dr. Brigitte Hess und unseren Teamsupervisor Herrn Richard Jucker begleitet. Ihr Fachwissen bereichert unsere Arbeit mit den Klienten und Klientinnen und trägt zur hohen Qualität unserer Arbeit bei.

**Gemeinden:** Ein grosses Dankeschön gebührt den Mitgliedergemeinden, die uns jedes Jahr wieder ihr Vertrauen aussprechen und, dank ihrer finanziellen Unterstützung, unsere Arbeit überhaupt erst ermöglichen.

**Spender und Spenderinnen:** Ganz besonders möchten wir den vielen Personen danken, welche die asbm dieses Jahr finanziell unterstützt haben.

Meilen, im März 2021

Susanne Schultz, Stellenleiterin



## **Impressum**

**asbm** Alkohol- und Suchtberatung  
Bezirk Meilen  
Bruechtstrasse 16  
8706 Meilen  
044 923 05 30  
info@asbm.ch  
www.asbm.ch

## **Gestaltung**

Orlando Duó Graphic Design SGD, Wetzikon

April 2021

**asbm**

alkohol- und  
suchtberatung  
bezirk meilen