

ALKOHOL- UND SUCHTBERATUNG BEZIRK MEILEN

Jahresbericht 2005

WER SIND WIR?

Unsere Fachstelle ist spezialisiert auf die ambulante Behandlung von Alkohol- und anderen Suchtproblemen. Wir sind ein Team von zwei therapeutischen Fachleuten und einer Sekretärin.

Fredy Zwahlen

Dipl. Berater für Suchtprobleme BfS.

Stellenleiter seit 1. Januar 2005, seit 1. April 2002 in der Beratungsstelle tätig.

Peter Haas-Ackermann

Einzel-, Paar- und Familientherapeut

Seit 1. Juni 1996 in der Beratungsstelle tätig.

Ursulina Schenkel

Administration

Seit 1. Juni 2000 in der Beratungsstelle tätig

WO UND WIE SIND WIR ERREICHBAR?

Bruechstr. 16

8706 Meilen

Telefon 044 923 05 30

Telefax 044 923 05 33

E-Mail: info@asbm.ch

www.asbm.ch

Offen: Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr.

Gesprächstermine nach telefonischer Vereinbarung.

Unsere Stelle wird von den Gemeinden des Bezirks Meilen finanziert.

Wir sind politisch und konfessionell neutral.

Es fällt mir nicht ganz leicht zurückzublicken, denn von Natur aus schaue ich lieber nach vorn. Nicht etwa, dass das vergangene Vereinsjahr ereignislos verlaufen wäre, doch erscheinen gelöste Probleme retrospektiv winzig. So blicke ich optimistisch in die Zukunft, besonders weil der Betrieb absolut störungsfrei läuft.

Zwei Themen haben das vergangene Vereinsjahr geprägt. Am 1. Januar 2005 fand ein Wechsel in der Stellenleitung statt. Fredy Zwahlen übernahm diesen Posten, während Peter Haas sich nun auf eigenen Wunsch hin vermehrt seiner Beratertätigkeit widmen kann. Es ist spannend zu sehen, wie unterschiedlich, also personenbezogen, eine Aufgabe angepackt werden kann. Eine solche Rochade gibt Anlass zur Optimierung von Arbeitsabläufen und zur Umsetzung neuer Ideen. Es wird sich nun zeigen, wie viel davon realisierbar sein wird. Das Mitarbeiterteam muss sich neu definieren, diese Dynamik kann auch verunsichern.

Ein zweites grosses Thema war das Rekrutieren neuer Vorstandsmitglieder. Da auf Ende Vereinsjahr Rücktritte zu erwarten sind, müssen Lücken aufgefüllt werden. Nachdem persönliche Recherchen keinen Erfolg zeitigten, entschlossen wir uns, politische Parteien, Kirchgemeinden, Sozialdienste und ähnliche Institutionen brieflich anzufragen. Zu unserem Erstaunen meldeten sich ein knappes Dutzend motivierte Persönlichkeiten. Wir machten uns das Auswählen nicht leicht. Dies bedeutete vor allem für Fredy Zwahlen erhebliche Mehrarbeit. Er vermittelte den Interessenten ein Bild unserer Arbeit mit einer Power-Point-Präsentation und einem Rundgang durch die Räumlichkeiten der Beratungsstelle. Die Präsidentin gesellte sich für die anschliessenden Gespräche dazu. Wir freuen uns nun darauf, Ihnen anlässlich der Generalversammlung 2006 vier neue Vorstandsmitglieder zur Wahl vorzuschlagen.

Die Zusammenarbeit mit den weiteren in Vereinsform operierenden sozialen Organisationen gestaltete sich auch im vergangenen Jahr erfreulich. Man traf sich zu mehreren Sitzungen und dokumentierte das angenehme Klima mit einer gemeinsamen Generalversammlung am 15. Juni 2005 in Meilen. Die statutarischen Geschäfte fanden in getrennten Räumlichkeiten statt. Gemeinsam wurde danach das Thema «Perspektiven in der Suchtarbeit» behandelt. Nach sorgfältiger Evaluation beschlossen wir, die Generalversammlung 2006 in ähnlicher Form zu gestalten.

Der ASBM-Vorstand versammelte sich im vergangenen Jahr zu drei ordentlichen Sitzungen und einer Kennenlernrunde mit den zu wählenden Vorstandsmitgliedern. Sachfragen werden innerhalb des Vorstandes oft kontrovers diskutiert, wobei aber auch ein starker Wille zum Konsens zum Ausdruck kommt. Ich danke allen Mitgliedern für die grosse Offenheit und das angenehme Arbeitsklima.

Danken möchte ich auch allen, die uns im vergangenen Jahr in unserem Tun unterstützt haben. Es sind dies vor allem die politischen Gemeinden im Bezirk, unsere Vereinsmitglieder und die vielen Spender. Mein besonderer Dank gilt aber dem Beraterteam, Fredy Zwahlen und Peter Haas, die ihren Rollentausch bravourös gemeistert haben. Was wäre unser Betrieb ohne eine perfekt funktionierende Administration. Diese verdanken wir Ursulina Schenkel, die nicht nur das Tagesgeschäft äusserst zuverlässig erledigt, sondern auch immer wieder innovative Ideen zur Verbesserung des Arbeitsablaufs einbringt. Ohne das Zusammenwirken all dieser Kräfte könnte ich mein Amt als Vereinspräsidentin gar nicht ausfüllen.

Erlenbach, im Januar 2006

Monique Zerobin, Präsidentin

Vor Ihnen liegt der Jahresbericht 2005, den ich erstmals in meiner Funktion als Stellenleiter verfasse. Jahresberichte sollen Auskunft geben über die erbrachten Leistungen des Vereins bzw. dessen Mitarbeiter. Deshalb steht der Jahresbericht in gewissem Sinne auch als Leistungsnachweis.

Um den unterschiedlichen Interessen möglichst gerecht zu werden, liegen für eilige Leserinnen und Leser im **Teil 1** viele Daten in Kurzform vor. Hier besteht die Möglichkeit, sich innert kurzer Zeit über alle relevanten Ereignisse zu informieren. Die eingefügten Tabellen erleichtern die Übersicht und lassen einen Vergleich mit den vergangenen Jahren zu.

Im **Teil 2** wird den Leserinnen und Lesern, die mehr Zeit zur Verfügung haben, mit kurzen Berichten ein ausführlicherer Einblick in die Institution ermöglicht.

Dieser Jahresbericht wird erstmals in der Geschichte der ASBM im pdf-Format erstellt. Er ist auf unserer Webseite **www.asbm.ch** einsehbar oder kann von dort heruntergeladen werden. Es ist die Absicht, damit eine Kosteneinsparung zu erzielen. Selbstverständlich besteht für Interessierte die Möglichkeit, den Bericht auf Wunsch auch in schriftlicher Form anzufordern.

TEIL 1a**Für eilige Leser und Leserinnen**

KURZ-ÜBERSICHT

Das Jahr 2005 darf als ein besonders intensives Jahr der Beratungen gewertet werden.

- **Neu- bzw. Wiederanmeldungen:** Mit 93 Neu- bzw. Wiederanmeldungen haben sich die Anmeldungen um 21% erhöht (Durchschnitt der letzten drei Jahre: 77 Anmeldungen).
- **Beratungen:** Die direkten Beratungsstunden haben sich um 16% auf 1'540 Std. erhöht (Durchschnitt der letzten drei Jahre: 1'324 Std.).
- **Austritte:** Es konnten 89 Klientendossiers im Jahr 2005 abgeschlossen werden.
- **Aktuell in Behandlung:** Per 31.12.2005 waren 87 Klienten in Beratung.
- **Anzahl Personen mit mindestens 1 Konsultation:** Im Verlauf des Jahres 2005 besuchten 157 Personen die ASBM für mindestens eine Konsultation.
- **Kundenzufriedenheit:** Wie bereits im Vorjahr wurden die Beratungsleistungen via anonymen Fragebogen ausgewertet. Mit einem Durchschnitt von 8,1 Punkten (Vorjahr 9,1) bei maximal 10 möglichen Punkten durften wir wiederum eine positive Rückspiegelung unserer Leistungen erfahren.
- **Zusammenarbeit mit Justiz:** Für die Justiz wurden fünf Klienten betreut (Durchschnitt der letzten beiden Jahre: 2).
- **Frauengruppe:** Neu in der Geschichte der ASBM startete im März 2005 eine Frauengruppe unter der Leitung von Frau Silvia Zucker. Bis zu acht Frauen trafen sich an elf Abenden jeweils zwei Stunden, um gemeinsam Schritte in Richtung Persönlichkeitswachstum anzugehen.
- **Budgetabweichungen:** Massive Investitionen in der EDV (Ersatz des Servers, Anschaffung eines Druckers) sowie vermehrte Arbeitsleistung infolge des Stellenleiterwechsels verhinderten, dass das Budget exakt eingehalten werden konnte.
- **Einsparungen:** Als erneute Sparmassnahme konnte durch die Reduktion von 30 Stellenprozenten ein Betrag von 40'000 Franken an die Bezirksgemeinden zurückbezahlt werden.

Aufteilung des Stundenaufwandes (klientenspezifisch) nach Arbeitsfeldern im Vergleich 2003/2004/2005

Aufwand/Leistung	2003 in Stunden	2004 in Stunden	2005 in Stunden
Einzelgespräche	699	649	799
Paar- oder Familiengespräche	58	34	59
Gruppengespräche	0	8	22
Besprechung mit Dritten	9	6	48
Telefonische Beratungen	57	67	66
Konferenzen mit Klient/Klientin und Drittpersonen	23	6	11
Übriger Aufwand: Vor-/Nachbereitung, Aktenführung, Sachhilfe, Berichte, Gutachten, Korrespondenz	493	611	535
Gesamtaufwand	1339	1381	1540

Bestand Klienten/Klientinnen	2003	2004	2005
Neuanmeldungen	74	75	93
Abschlüsse	44	89	89
per 31.12.2005 aktuell in Behandlung	107	83	87
Personen mit mindestens 1 Konsultation im 2005	146	173	157

Gesetzliche Massnahmen	2003	2004	2005
Beratung von Klienten in gesetzl. Massnahmen	1	3	5

Leistungen per Gemeinde	2003		2004		2005	
	Stunden	Personen	Stunden	Personen	Stunden	Personen
Erlenbach	160	8	157	12	196	11
Herrliberg	67	9	70	10	105	9
Hombrechtikon	152	16	288	26	290	27
Küsnacht	33	5	98	11	42	8
Männedorf	103	12	102	14	162	17
Meilen	225	13	135	23	206	21
Oetwil am See	74	10	79	13	36	8
Stäfa	184	25	177	25	288	31
Uetikon am See	84	12	102	13	103	8
Zollikon	118	13	93	15	42	10
Zumikon	72	9	68	9	70	7
Personen aus Kliniken und andere	67	3	12	2	0	0
Total Gemeinden	1339	135	1381	173	1540	157

PROJEKTE, AKTIONEN, EREIGNISSE (in chronologischer Reihenfolge)

- **09.02.05 Kantonsschule Küsnacht:** Informationsnachmittag an der Kantonsschule Küsnacht. Einer Gruppe von Schülern wurden durch je ein Mitglied der Anonymen Alkoholiker und der ASBM verschiedene Fragen zu Alkoholproblemen beantwortet. Die Rückmeldungen waren durchwegs positiv, so dass im Anschluss eine weitere Einladung für das nächste Jahr erfolgte.
- **03.03.05 Frauengruppe ASBM:** Es startete die erste Frauengruppe in den Räumen der ASBM (beachten Sie den speziellen Textteil im folgenden Teil 2).
- **21.03.05 Synergiennutzung:** Die ASBM nahm an der von den Sozialbehörden angeregten Diskussion teil, welche zum Ziel hatte, allfällige Synergien mit anderen Institutionen zu prüfen.
- **04.05.05 Fachstellenkonferenz Kanton Zürich (FSKZ) / Regionale Arbeitsvermittlung (RAV):** Die FSKZ organisierte in Kloten eine Halbtagesveranstaltung mit dem Thema «Möglichkeiten der Zusammenarbeit von Suchtfachstellen mit den Regionalen Arbeitsvermittlungsstellen RAV».
- **11.05.05 Spitex Zumikon:** An der Jahresversammlung der Spitex Zumikon durfte die ASBM ihr Angebot vorstellen.
- **17.05.05 Suche neuer Vorstandsmitglieder:** Es galt, für die auf die GV 2006 hin abtretenden Vorstandsmitglieder Frau Monique Zerobin, Erlenbach (Präsidentin), Frau Luisa Isler, Herrliberg, sowie Herr Hubert Lieb, Meilen, eine Nachfolge zu finden. Aus einer Anzahl von interessierten Personen konnten Herr Peter Hug, Männedorf, Herr Jürg Bühlmann, Zollikon, Frau Imke Harms, Zumikon, Herr Ruedi Kübler, Männedorf, als neue Vorstandsmitglieder gewonnen werden.
- **14.06.05 Jahresversammlung 2005:** Zusammen mit den Institutionen Samowar Meilen sowie dem Verein für Integration und Suchtfragen (VIS) hielt die ASBM ihre Jahresversammlung ab. Diese Grossveranstaltung wurde von den Besuchern als klares Zeichen der Zusammenarbeit der diversen Bezirksinstitutionen wahrgenommen.
- **31.08.05 Therapiebörse:** Die ASBM beteiligte sich in der Forel-Klinik (Fachklinik für alkoholabhängige Frauen und Männer) in Ellikon an der «Therapiebörse». An diesem halben Tag wurden die Patienten der Klinik auf den Sinn einer Nachbehandlung durch eine Suchtfachstelle sensibilisiert. Auch dieses Jahr konnten so verschiedene Kontakte zu künftigen Klienten geknüpft werden.
- **14.09.05 Weiterbildung Zumikon:** Auf Einladung des Samowar Meilen beteiligte sich die ASBM während einem halben Tag am Projekt «Arbeitssicherheit und Gesundheitsschulung in der Gemeinde Zumikon».
- **22.09.05 Tagung Forel-Klinik:** Als Stellenleiter führte ich in der Forel-Klinik, Ellikon, das von mir organisierte Fachpersonentreffen zum Thema «Übergabegespräche von Patienten» durch.
- **26.10.05 Weiterbildung Management:** Beginn der Weiterbildung in «Management in Non-Profit-Organisationen», welche ich in der Funktion als Stellenleiter in der Erwachsenenbildung Riesbach, Zürich, besuche. Die Weiterbildung dauert 2 Semester.
- **17.11.05 Solidaritätstag:** An diesem «9. Schweizerischen Solidaritätstag für Menschen mit Alkoholproblemen» zum Thema «Alkohol im Alter» konnte die ASBM dank des Beitrags eines ihrer Klienten einen informativen Bericht in der Zürichsee-Zeitung abdrucken und ihn damit den Leserinnen und Lesern des Bezirks Meilen zur Verfügung stellen. Der Artikel umfasste drei Viertel einer Zeitungsseite (beachten Sie den speziellen Textteil im folgenden Teil 2).
- **2005 Leistungs- und Budgetverträge:** Mit den Bezirksgemeinden konnten die Leistungsverträge für die Jahre 2006 bis 2009 erarbeitet und bewilligt werden. Sowohl für diese Leistungsverträge wie auch für die Budget- und Dienstleistungsvereinbarung 2006 fanden diverse Sitzungen intern und auch mit den Vertretern der Sozialvorständekonferenz statt. Den Gesprächen beratend zur Seite stand Frau Beatrix Frey-Eigenmann (Firma Federas Beratung AG).

- **2005 Institutionenkonferenz:** Die «Institutionenkonferenz» ist ein Zusammenschluss der Institutionen Samowar, Verein für Integration und Suchtfragen VIS sowie der ASBM. Man traf sich im Laufe des Jahres zu drei Sitzungen.
- **2005 Anonyme Alkoholiker Meilen:** Von der ASBM nahm eine Person an vier Sitzungen der AA-Gruppe Meilen teil. Diese Kontakte werden genutzt, um Klienten besser auf das Angebot der Anonyme Alkoholiker aufmerksam machen zu können.

TEIL 2

Für Leserinnen und Leser, die es genauer wissen möchten...

FRAUENGRUPPE ASBM

Erstmals in der Vereinsgeschichte entstand eine Frauengruppe, die in den Räumen der ASBM durchgeführt und von Frau Silvia Zucker, Stäfa, geleitet wird. Die teilnehmenden Frauen hatten vorgängig Einzelberatungen in der ASBM und besuchten nach entsprechender Empfehlung zeitgleich auch die Frauengruppe. Es nahmen jeweils zwischen drei und neun Frauen teil (Durchschnitt: 7 Teilnehmerinnen Kurs 01/05 und 4 Teilnehmerinnen Kurs 02/05). Lesen Sie nachfolgend Ausschnitte zum Thema Frauengruppe aus der Zusammenfassung von Frau Silvia Zucker zu Händen des Vorstands.

Frauengruppe in der ASBM (verfasst von Silvia Zucker)

Warum Gruppenarbeit?

Durch die Möglichkeit der Anteilnahme an den Problemen anderer Teilnehmer können sie direkt für ihre Situation neue Möglichkeiten/Handlungskompetenzen erlernen. Zu sehen, dass es dem anderen gleich geht, dass alle Schwierigkeiten haben, kann entspannend wirken. Wenn eine Teilnehmerin heute nichts machen will, kann sie einfach nur zuhören, und sie profitiert dennoch. Das Gruppengefäss ermöglicht auch das Erleben von Gefühlen wie: gehalten werden, Zugehörigkeit, Verständnis, persönliches Wachstum. Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, welcher Diskretion garantiert, niemand braucht also Angst zu haben, und somit können sich Teilnehmerinnen eher öffnen.

Warum eine Frauengruppe?

Frauen haben auf Grund ihrer Geschichte ein grösseres Problem mit ihrem Selbstwert. Die Faktoren sind äusserst vielfältig, aber geschlechtsspezifisch. Es ist für sie einfacher, wenn sie unter sich sind, um über Probleme offen zu sprechen.

Welche Ziele stehen im Vordergrund?

Verstehen, weshalb und wie wir geprägt wurden, das heisst, wir gehen auf Spurensuche in unseren ganz individuellen Geschichten. Wir suchen nach Ressourcen, die oft wie Schätze tief verschüttet oder versteckt sind. Diese zu entdecken und sie in das bewusste Handeln einzubauen, bringt eine Verbesserung des Selbstwertgefühls und kann damit eine Steigerung der Selbstkompetenz erzielen.

Ablauf und Struktur eines Abends

Jeder Abend hat die gleiche Struktur; dies, damit Vertrauen und Sicherheit aufgebaut werden können. Ankommensrunde, Austausch über das Vorgefallene seit dem letzten Kursabend. Dann eine Einstimmung mit Phantasie Reisen, Visualisierungen, Körperübungen, dies alles, um im Hier und Jetzt mit der nötigen Ruhe in das Thema des Abends einzusteigen. Danach das Hauptthema mit einer Arbeit, meist noch eine Untergruppenarbeit. Das Ganze wird nochmals im Plenum besprochen. Schlussrunde und Ausblick auf den nächsten Abend. Erteilen eines Auftrages, etwas mitzubringen oder eine Aufgabe zu erledigen.

Methoden und Mittel

- Individualpsychologie (Alfred Adler)
- Elemente der Körperarbeit nach Stanley Keleman
- Kommunikation: Regeln des TZI nach Ruth C. Cohn
- Allgemeine Interventionen nach Steve de Shazer

- *Besonderen Bezug nehme ich auf die Arbeiten meiner Ausbilderinnen Irène Kummer und Elisabeth Schlumpf, deren Bücher und deren Unterweisungen in Frauenkursen*
- *Basisbezug Buch: «Brave Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin», Ute Eberhardt*
- *Malen, Kneten, Bilder, Musik, Fotos, räumliche Aufstellungen, Körperübungen, Entspannungstechniken im Wechsel zum Gespräch, kurze Referate*

Fazit

Aus meiner Sicht ein positiver Verlauf des Kurses. Zielerreichung 80% bezüglich der Erarbeitung des vorgenommenen Themas. Der Kurs war sehr intensiv, so dass nicht alles durchgenommen werden konnte. Dies ist andererseits auch ein Gewinn, denn die Teilnehmerinnen brachten eine Menge an Material, welches mir ermöglichte, mit ihnen in die Tiefe zu gehen. Eine Kursbeurteilung wurde von allen ausgefüllt und fällt durchwegs positiv aus.

Leiterin: Silvia Zucker. Geboren 1951 in Zürich. Mutter von zwei erwachsenen Söhnen. Berufstätig. Ausbildung als individualpsychologische Beraterin am A. Adler Institut Zürich AAI und in formativer Psychologie am Zentrum für Form und Wandlung.

9. SCHWEIZERISCHER SOLIDARITÄTSTAG FÜR MENSCHEN MIT ALKOHOL-PROBLEMEN

Am 17. November 2005 fand der 9. Schweizer Solidaritätstag für Menschen mit Alkoholproblemen statt. Das Jahr 2005 stand unter dem Motto «Alkoholprobleme im Alter». Die ASBM fand einen Klienten, der in einem sehr persönlichen Bericht seine Erfahrungen der letzten fünf Jahre zusammenfasste. Der Artikel erschien am gleichen Tag in der Zürichsee-Zeitung und ist nachfolgend wiedergegeben:

Alkohol im Alter (anonymer Verfasser)

Ich bin Alkoholiker und gebe es nicht zu

Endlich pensioniert. Ich kann tun und lassen, was ich will. Erst mal immer so richtig ausschlafen, die Zeitung lesen und um 11 Uhr ab in die Stammbeiz zu einem Apéro. Zum Mittagessen passt ein Gläschen Rotwein. Die Gartenarbeit macht durstig, und eins, zwei Bierchen mit einer Schaumkrone, wie auf der Reklame, leisten erste Hilfe. Am Abend gucke ich mir den Krimi im Fernsehen an. Dazu öffne ich ein Fläschchen Wein mit der Absicht, nur noch zwei Gläschen zu trinken. Der Krimi geht zu Ende, da kommt doch gleich noch die Sendung «Kassensturz», auch interessant. Und in «10 vor 10» gibt's noch die neusten Nachrichten. In der Flasche bleibt ein kleiner Rest zurück. Der schmeckt morgen nicht mehr gleich gut. Also, ich trinke diesen auch noch.

Mit diesem Trinkverhalten gehöre ich heute zur guten Gesellschaft. Beachte jedoch, wie ich versuche zu bagatellisieren: Ein Glas ist ein Gläschen, ein Bier ist ein Bierchen, eine Flasche ist ein Fläschchen. Und wenn ich den Alkoholkonsum eines so normalen Tages zusammenzähle, komme ich auf sage und schreibe 130 Gramm.

Nebst dem Gewohnheitstrinken gibt es noch andere Gründe, um zum Glas zu greifen. Ich gerate in eine fröhliche Runde. Ich belohne mich für ein Erfolgserlebnis. Ich spüle den Ärger eines Familienstreits hinunter. Zudem gibt es Tage, an denen es mir einfach nicht gut geht, sei es wegen unbewusster Trauer um die Totgeburt des ersten Kindes, oder sei es die Sorge um den Sohn mit geistiger Behinderung. Vielleicht verbergen sich im Unterbewussten vererbte Anlagen meines Grossvaters, der seinen Bauernhof versoffen hat, oder meines Grossvaters mütterlicherseits, den es nie gab.

Mir ist wohl und ich schade niemandem

Stimmt das wirklich? Meine Frau ruft mich gegen Mitternacht an, sie hätte den letzten Bus verpasst. Ich rate ihr, ein Taxi zu nehmen, da ich mich nicht mehr ans Autosteuer setzen kann. Eigentlich gut so. Aber sie kommt begreiflicherweise sauer nach Hause. Auch am nächsten Tag herrscht immer noch dicke Luft. Im Kino döse ich ein, eine Filmbesprechung mit meiner Frau findet nicht statt. Ich stecke Vorwürfe ein, ich nehme nicht Anteil an ihren Erlebnissen. Solche Äusserungen wiederum blockieren mich. Der liebevolle Umgang miteinander ist gestört.

Eigentlich weiss ich das, mein schlechtes Gewissen sagt es mir. Ich bin auch weniger unternehmungslustig. Schreibarbeit auf dem Pult häuft sich an. Die quietschende Türe benötigte schon lange einen Tropfen Öl. Im Garten muss ich mich bald nicht mehr bücken, um das Unkraut auszuzerren. Ich verschwende Zeit in der Beiz – und auch Geld.

«Du brauchst Hilfe, hol sie dir endlich», rät mir meine Frau wiederholt. Ich Hilfe? Brauche ich nicht, schaffe das schon selber. Bin übrigens gar nicht krank. Und was mir befohlen wird, tue ich erst recht nicht, murmle ich in meinen Kropf hinein, wie ein trotziger Bube.

So musste es kommen, dass ich einen wirklichen «Absturz» einfange. Ich leide am folgenden Tag wie eine halbtote Fliege. Und solche Situationen beginnen sich zu häufen. Wahrscheinlich benötigte ich diese unschönen Vorfälle, um auf die eigene Idee zu kommen: «So kann es nicht weitergehen». Das entspricht doch nicht mehr meiner eigenen Vorstellung der Lebensqualität im Alter. Ich entscheide mich für eine Beratung. Mutig, aber mit zittrigen Knien klinge ich an der Tür der Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen. Wie werde ich empfangen werden? Kommt da wieder ein Versager? Selber schuld? Dummer Kerl? Weit gefehlt.

Ein Prozess beginnt

Ich erfahre sachliche Aufklärung über die schleichenden Folgen von übermässigem Alkoholgenuss. Mögliche Ursachen des Trinkverhaltens, auch seelische, werden ergründet. Ich erhalte Ratschläge und praktische Anleitung, wie ich zu einer neuen Lebensqualität gelangen kann, auch wie der Umgang in der Partnerschaft zu verbessern sei. Ich erhalte Information, wie eine Alkohol-Entwöhnung mit ärztlicher Begleitung abläuft und welche Entzugserscheinungen auftreten können. Ich mache davon Gebrauch, samt Aufenthalt in einer Fachklinik für Alkoholabhängige. Weit weg vom gewohnten Alltagsstrott in einer neuen Umgebung. Es fällt leichter, alte Gewohnheiten abzulegen.

Meine Frau unterstützt mich, sie darf auf ihren oder meinen Wunsch auch zur Beratung mitkommen, wir geniessen eine Familienberatung. Empfohlene Literatur zeigt uns neue Wege auf. In «Liebe macht stark» lese ich von der Wirksamkeit der mikroskopisch mitgeteilten inneren Wahrheit. Was heisst das? Es gibt keine, auch gar keine Geheimnisse unter uns, wir lernen, unsere Gefühle zu zeigen. Im Buch «Liebe macht glücklich» ist die Rede über die authentische und wertneutrale Kommunikation, frei von Anklage, Vorwurf und Entwertung. Bei einer Beleidigung drücken wir unsere Empfindung aus, anstatt den andern mit üblen Worten zu beschimpfen, z.B.: «ich bin traurig» anstatt «du dummes Ding...». Ja, das alles steht in den Büchern, es im Alltag umzusetzen ist ein langer Übungsweg.

Wir besuchen das «Cinema Realità», sehen uns Filmsequenzen an und diskutieren zwischendurch unsere Empfindungen. Dabei kommt zum Vorschein, dass ich mich mit einer Figur und ihrem Schicksal identifiziere, weil mir Ähnliches widerfahren ist. Oder ich verstehe ihr Verhalten besser, weil ich die Hintergründe kenne.

Rückfall vorprogrammiert

Elf Tage lang wandere ich mit einer Gruppe ausschliesslich welscher Kollegen vom Bielersee via Genfersee ins Wallis. Jeden Abend empfängt uns die Küchenmannschaft mit einem erfrischenden Apéro, natürlich edle Weine aus der Gegend. Anfangs kneife ich. Dann lasse ich mich anstecken von der welschen Lebensfreude und stosse mit ihnen an. Zurück aus den Ferien bespreche ich den Vorfall mit meinem Berater und informiere mich über das «kontrollierte Trinken». Anfänglich geht das ganz gut mit einer minuziösen Kontrolle des täglichen Alkoholkonsums. Doch ich gerate ins alte Fahrwasser.

Zerknirscht und mit gebeugtem Haupt klinge ich als Versager in Meilen wieder an der Tür. Ich staune – was ich mir mühsam anzueignen versuche, wird dort praktiziert. Frei von Anklage, Vorwurf und Entwertung werde ich erneut begleitet.

Ich nutze auch weitere Angebote. Im Seminar «Familienstellen» wird mir unbewusster Groll gegenüber meiner Vorfahren aufgezeigt. Obwohl es für mich keine greifbare Realität war, erfuhre ich einen inneren Schmerz, der vorhanden war und jetzt verarbeitet ist. Im Trauerseminar für Eltern, die Kinder verloren haben, erkenne ich eine Verhaltensweise, die zu Selbstvorwurf, Selbstmitleid, zu Brüten und Grübeln (brrr... und grrr...) neigt. Es entsteht ein Ungleichgewicht. Alte, traurige Filme laufen ständig in mir ab. Ich kann aber neue, fröhliche Filme der Gegenwart drehen und komme so wieder ins Gleichgewicht zwischen Trauer und Freude. Ich ertappe mich aber immer wieder, dass es auch hier Rückschläge gibt.

Es lohnt sich

Die Erfahrungen, die ich hier kurz zusammengefasst habe, erstrecken sich über eine Zeitspanne von fünf Jahren. Zuerst die Verharmlosung des Problems, dann die Einsicht und der Wille, etwas zu verändern, und der oft mühsame Weg mit Rückschlägen. Doch nun erfahre ich eine neue Lebensqualität. Ich schnarke nicht mehr im Kino, frühere Lebenslust erwacht, und ich bin auch dialogfähiger geworden. Für die körperliche und auch seelische Ertüchtigung nehme ich, zusammen mit meiner Frau, den Jakobsweg unter die Füsse. Er ist ein Abbild meines Lebensweges, es geht auf und ab über Stock und Stein bei Nebel, Regen und auch Sonnenschein. So möchte ich den letzten Lebensabschnitt mit meiner Familie im leuchtenden Abendrot geniessen. - Dank der kostenlosen Beratung, die unbezahlbar ist.

21.8.2005

Literatur:

Gay & Kathlyn Hendricks: «Liebe macht stark» und «Liebe macht glücklich»

Peter Haas: «Cinema Realità», Zürich

Jorgos Canacakis, Annette Bassfeld-Scherpers: «Auf der Suche nach den Regenbogentränen»

Peter A. Schröter, Charles Meyer: «Die Kraft der männlichen Sexualität»

Robert Bly: «Eisenhans»

Manuel Schoch: «Heilung aus Qualität»

DANK

Es ist für mich ein wichtiges Anliegen, den nachfolgenden Personen zu danken, ohne welche die ASBM ihren wichtigen Auftrag nicht erfüllen könnte:

- **Vorstand:** Dieser leitet die Geschicke der ASBM in übergeordneten Bahnen, ohne deswegen den Boden unter den Füßen zu verlieren. Als Ansprechinstanz in wichtigen Dingen ist er eine kompetente Orientierung. Zu meinem Bedauern werden vier gute, bestens bewährte und angenehme Vorstandsmitglieder den Verein per Ende Juni 2006 verlassen. Ich freue mich aber auch, dass bereits vier neue Mitglieder für eine Mitarbeit gewonnen werden konnten und seit November in einer Übergangsphase an den Vorstandsgeschäften mitwirken. Die Qualität der ASBM dürfte somit nahtlos gewahrt bleiben.
- **Team:** Ich danke **Frau Ursulina Schenkel** für ihre unterstützende Mitarbeit im Sekretariat. Nebst den fordernden Alltagsgeschäften fand sie Zeit, ein professionelles, bereits alltagsgeprüftes Ordnungssystem einzurichten, mit dem der administrative Aufwand zeitlich reduziert werden konnte. Schade, dass uns Frau Ursulina Schenkel Ende 2006 infolge Pensionierung verlassen wird.
- **Therapeut Herr Peter Haas:** Ein grosses Dankeschön auch an Peter Haas, der in diesem Jahr ein enormes Pensum an Beratungen/Therapien übernommen hat, um mir dadurch die Zeit zu verschaffen, mich in die neue Funktion der Stellenleitung einarbeiten zu können. Nebst seinem beeindruckenden Fachwissen schätze ich besonders seine ruhige persönliche Art, die in jeder Situation den berühmten kühlen Kopf bewahrt.
- **Freie Mitarbeiterin Frau Silvia Zucker:** Bedanken möchte ich mich auch bei Frau Silvia Zucker, die sich bereit fand, in ihrer Freizeit eine Frauengruppe aufzubauen und zu leiten. Dass im 2005 bereits eine zweite Gruppe stattfinden konnte, spricht für ihre überzeugende Art.
- **Adlatus:** Speziellen Dank richte ich auch an Herrn Kurt Obrist, Hinwil, der mir in Vertretung der Adlatus in organisatorischen Fragen zur Seite stand.
- **Inovatec:** Ebenso Dank gebührt der EDV-Firma Inovatec, Volketswil, die uns jederzeit rasch, prompt und zuverlässig ihre technische Unterstützung zur Verfügung stellte.

Meilen, im Mai 2006

Fredy Zwahlen, Stellenleiter

EINNAHMEN

Beiträge Gemeinden

		Rückzahlungen gemäss Abr.		
Erlenbach	15'138.00	2'083.00	13'055.00	
Herrliberg	16'363.00	2'425.00	13'938.00	
Hombrechtikon	22'620.00	3'371.00	19'249.00	
Küsnacht	34'013.00	5'208.00	28'805.00	
Männedorf	25'666.00	3'600.00	22'066.00	
Meilen	36'204.00	5'433.00	30'771.00	
Oetwil	13'967.00	2'036.00	11'931.00	
Stäfa	40'003.00	6'196.00	33'807.00	
Uetikon	18'133.00	2'582.00	15'551.00	
Zollikon	32'306.00	4'790.00	27'516.00	
Zumikon	16'586.00	2'277.00	14'309.00	
	<u>270'999.00</u>	<u>40'001.00</u>		
			230'998.00	271'000.00

Beiträge Staat

Alkoholzehntel			77'980.00	
Kontrollfälle			4'247.00	70'000.00

Mitgliederbeiträge

540.00 400.00

Spenden

ausserord. Spenden / Stiftungen			0.00	
Private, Vereine, Firmen			2'195.00	
Kirchgemeinden (Kollekten)			4'722.50	5'000.00

Entschädigungen für Dienstleistungen

Seminare / Vorträge			180.00	
Beratungen / Therapien			990.00	
Diverses			0.00	2'500.00

Zinserträge Bank / Postcheck

478.40 600.00

EINNAHMEN TOTAL

322'330.90 349'500.00

JAHRESRECHNUNG

2005

**BUDGET
2005**

AUSGABEN UND GESAMTRECHNUNG

Personalkosten

Löhne Beratungsstelle inkl. Sekretariat, brutto	230'839.45	220'000.00
Soziallasten (AHV, Unfall-/Krankenvers., BVG)	44'924.25	45'000.00
Supervisionen, Weiterbildung	4'497.90	6'500.00
Personalkosten div. (Fahrtspesen, Personalsuche etc.)	1'510.80	4'000.00
Teuerungszulagen Rentner	-	
Personalkosten total	281'772.40	275'500.00

Gruppenkurse / Fremdlöhne

2'000.00 -

Raumkosten (Miete, Strom, Reinigung, Sachvers.)

40'418.00 40'500.00

Unterhalt + Ersatz Einrichtung und EDV

Unterhalt Einrichtung + Mobiliar allg.	1'811.80	2'000.00
Unterhalt + Ersatz EDV-Anlage	12'636.35	8'000.00
Unterhalt + Ersatz total	14'448.15	10'000.00

Autokosten (Carsharing)

846.05 500.00

Büro- + Verwaltungskosten

Büromaterial, Jahresversammlung	6'219.60	6'000.00
Telefon, Porti, Bankspesen	2'967.20	3'500.00
Fachliteratur, Abonnemente, Verbandsbeiträge	2'449.90	2'500.00
Buchhaltung, Budget, Sitzungsgelder etc.	7'000.00	7'000.00
Büro- + Verwaltungskosten total	18'636.70	19'000.00

Abschreibungen

4'908.55 1'500.00

Reorganisation, Konzepte, neue Drucksachen

- -

Werbekosten (Inserate, Einträge, Veranstaltungen)

456.65 2'500.00

AUSGABEN TOTAL

363'486.50 349'500.00

GESAMTRECHNUNG

Einnahmen total laut Seite 11

322'330.90 349'500.00

Ausgaben total wie oben

-363'486.50 -349'500.00

Ausgabenüberschuss (siehe Rückz. an Gemeinden)

-41'155.60 0.00

VERMÖGENSRECHNUNG UND BILANZ

		CHF	CHF
Betriebskapital	1. 1. 2005		199'037.45
Verlust 2005	2005		-41'155.60
Betriebskapital	31.12. 2005		157'881.85

B I L A N Z PER 31. DEZEMBER 2005

Aktiven:

Kassa	167.25	
Postcheck	105'808.10	
Banken: Dep.Kto. ZKB	42'057.70	
Guthaben Verrechnungssteuer	167.45	
Mietzinsdepot Bruechstr. 16	16'325.35	
Transitorische Aktiven	10'513.20	
Einrichtungen, Mob. + Maschinen	8'200.00	183'239.05

Passiven:

Kreditoren	1'278.05	
Transitorische Passiven/Vorausz.Gemeinden	0.00	
Transitorische Passiven/diverse	14'079.15	
Fond für Teuerungszulagen Rentner	10'000.00	
Klientenkonti (treuhänderisch verwaltet)	0.00	25'357.20
Betriebskapital		157'881.85

Meilen, 24.3.2006

Revisionsbericht:

Wir beantragen der Jahresversammlung die vorliegende, von uns geprüfte Jahresrechnung 2005 zu genehmigen und den Vorstand zu entlasten.

Küsnacht, 13. April 2006

Die Revisoren:

Peter Engelhard, Rolf Hubli