

# **ALKOHOL- UND SUCHTBERATUNG BEZIRK MEILEN**

Bruechstrasse 16, 8706 Meilen  
Telefon 044 923 05 30  
Telefax 044 923 05 33  
E-Mail: [info@asbm.ch](mailto:info@asbm.ch)  
[www.asbm.ch](http://www.asbm.ch)

## **Jahresbericht 2010**

## WER SIND WIR?

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

### **Silvia Zucker**

MAS Spezialisierung in Suchtfragen FHNW.  
Stellenleiterin ab 1. Juni 2008.  
Seit 1. Januar 2007 in der Beratungsstelle tätig.

### **Fredy Zwahlen**

Dipl. Berater für Suchtprobleme BfS.  
Seit 1. April 2002 in der Beratungsstelle tätig.

### **Beat Blatter**

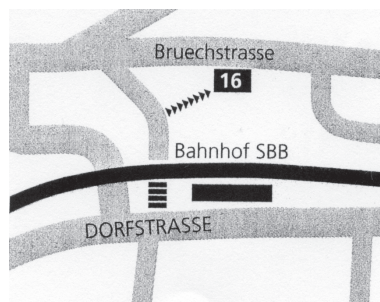
Sozialarbeiter FH, CAS in Suchtberatung.  
Seit 15. September 2008 in der Beratungsstelle tätig.

## WO UND WIE SIND WIR ERREICHBAR?

Unsere Adresse:  
Bruechstrasse 16  
8706 Meilen  
Tel. 044 923 05 30  
Fax 044 923 05 33  
E-Mail: [info@asbm.ch](mailto:info@asbm.ch)  
[www.asbm.ch](http://www.asbm.ch)

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.



## ***Die Präsidentin berichtet***

Dank einem engagierten Team und einem aufmerksamen Vorstand blicke ich auf ein gutes Jahr für die ASBM zurück.

Die grösste Veränderung betrifft das Erscheinungsbild der Beratungsstelle. Die Renovierungsarbeiten, die 2009 begonnen wurden, konnten abgeschlossen werden, und einige Anschaffungen im Materialbereich wurden getätigt. Dies auch, um den besonderen Anforderungen, die die Durchführung einer Kindergruppe stellt, gerecht werden zu können.

Im Rahmen der kontinuierlichen Anschaffungen wurden die Bibliothek und die Mediathek erweitert. Den Klienten der Beratungsstelle steht so ein breites Spektrum an Artikeln zur Verfügung, die sich auf vielfältige Weise mit dem Thema «Sucht» auseinandersetzen.

Der Vorstand traf sich im zurückliegenden Jahr zu vier Sitzungen. Darüber hinaus kamen einzelne Vorstandsmitglieder zu Kommissionssitzungen zusammen. Neben dem Tagesgeschäft wurde die Revision der Statuten vorbereitet und das Beratungskonzept verabschiedet.

Zwei Mitglieder des Teams schlossen in den letzten Monaten erfolgreich eine Weiterbildung ab: Silvia Zucker den Master Spezialisierung in Suchtfragen FHNW; Fredy Zwahlen den Gerontologischen Fachmann SGIPA.

Gerade das Thema «Sucht im Alter» wird uns in den nächsten Jahren wohl vermehrt beschäftigen. Das Team der Beratungsstelle hat bereits Kontakte geknüpft zu einzelnen Seniorenbeauftragten in den Bezirksgemeinden, zu den Leitungsgremien der Alters- und Pflegeheime und der Spitex, um die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort für dieses Thema zu sensibilisieren und ihnen für die Prävention geeignete Mittel an die Hand zu geben.

Herzlich danken möchte ich dem Team und meinen Vorstandskollegen für die gute Zusammenarbeit und allen, die die erfolgreiche Arbeit der ASBM ermöglichen.

Zumikon, im März 2011

Imke Harms

## ***Die Stellenleiterin berichtet***

Vor Ihnen liegt der Jahresbericht 2010, welcher Auskunft über Leistungen und diverse Ereignisse des vergangenen Jahres gibt. Im Anschluss finden Sie einen Text zum Thema Motivation in der Suchtberatung.

Dieser Jahresbericht kann auch im PDF-Format von unserer Webseite [www.asbm.ch](http://www.asbm.ch) heruntergeladen werden.

## **Statistik**

- Neu- bzw. Wiederanmeldungen: Mit 127 Neu- bzw. Wiederanmeldungen haben sich die Anmeldungen gegenüber dem Vorjahr (96 KlientInnen) für dieses Jahr erhöht. (Mehrjahresvergleich: 2004: 75 Kl., 2005: 92 Kl., 2006: 109 Kl., 2007: 107 Kl. 2008: 112 Kl., 2009: 96 Kl.)
- Beratungen: Die direkten Klienten-Beratungsstunden haben sich entsprechend um 732 Stunden auf Total 2846 Stunden erhöht.
- Abschlüsse: Es gab etwas weniger Abschlüsse, weil es im Vorjahr weniger Neuanmeldungen gab.
- Aktuell in Behandlung: Per 31.12.2010 waren 161 Klienten in Beratung/Therapie.
- Anzahl Personen mit mindestens einer Konsultation: Im Verlauf des Jahres 2010 besuchten 227 Klienten die ASBM für mindestens eine Konsultation.
- Kundenzufriedenheit: Wie bereits in den Vorjahren wurde die Zufriedenheit der Klienten mit unserem Angebot für das Jahr 2010 mit einem anonymen Fragebogen ermittelt. Mit einem Durchschnitt von 9 Punkten bei maximal 10 möglichen Punkten erfuhren wir wiederum eine positive Rückspiegelung unserer Leistungen. Der Rücklauf der Fragebogen betrug 39%. Der Durchschnitt seit Beginn der Befragung liegt bei 9,05 Punkten.

- Zusammenarbeit mit Justiz und Strassenverkehrsamt ZH: Im Zusammenhang mit diesen beiden Institutionen wurden 12 Klienten betreut. (Durchschnitt der letzten vier Jahre: 9,75 Klienten.)
- Frauengruppe: Die im März 2005 gestartete Frauengruppe traf sich 2010 in veränderter Zusammenstellung weiterhin zu 22 Abenden. Ab dem Sommer wurde parallel mit einer neuen Gruppe gestartet.
- Kindergruppe: Die Kindergruppe startete am 10. November mit fünf Kindern. Erneut konnten wir nur Kinder von eigenen Klienten zur Teilnahme motivieren. Um weiteren Kindern den Zugang zu ermöglichen, hatten wir unsere Kontakte zu zuweisenden Stellen intensiviert.
- Infowand: Unsere Infowand und die Bücherempfehlungen finden grossen Anklang und führen zu vermehrten Ausleihen. Der Bücheranschlag wird ca. alle drei Wochen und die Infowand ca. alle sechs Wochen ausgewechselt. An der Infowand wurden folgende Themen präsentiert: Frauen, Männer, Wellness, Rauchen, Freizeitgestaltung und Ausflüge, Märchen, Mandalas und Filme.
- Projekt Kultur: Als neues Angebot «Freizeit und Kultur» wurde mit dem Museumsbesuch in Basel ein Versuch gestartet, an dem aber niemand teilnahm. Einige Klienten haben daraufhin gefragt, ob weitere Anlässe organisiert würden, weil sie dann gern teilnehmen möchten. Wir werden uns im neuen Jahr weitere Angebote einfallen lassen.
- Weitere Angaben: Total konsultierten 227 Personen 2010 die ASBM. Von den Klienten waren 128 Frauen und 99 Männer. Diese unterschieden sich in 79 Angehörige und 148 Direktbetroffene. Von den Angehörigen waren 66 Frauen und 13 Männer. Von den Direktbetroffenen waren 62 Frauen und 86 Männer.

**Aufteilung des Stundenaufwandes (klientenspezifisch)  
nach Arbeitsfeldern im Vergleich 2007/2008/2009/2010**

<b>Aufwand/Leistung</b> (Stunden)	<b>2007</b>	<b>2008</b>	<b>2009</b>	<b>2010</b>
Einzelgespräche	1024	993	1065	1487
Paar- und Familiengespräche	74	71	51	70
Gruppengespräche	60	71	67	72
Besprechung mit Dritten	71	119	89	94
Telefonische Beratungen	83	130	81	88
Konferenzen mit Klient/ Klientin und Drittpersonen	50	22	7	25
Übriger Aufwand (Aktenführung, Gutachten usw.)	780	835	754	1010
<b>Gesamtaufwand</b>	<b>2142</b>	<b>2241</b>	<b>2114</b>	<b>2846</b>

<b>Bestand Klienten/Klientinnen</b>	<b>2007</b>	<b>2008</b>	<b>2009</b>	<b>2010</b>
Neuanmeldungen	107	112	96	127
Abschlüsse	82	135	106	66
per 31.12. aktuell in Behandlung	133	110	100	161
Personen mit mind. 1 Konsultation	212	234	206	227

<b>Gesetzliche Massnahmen</b>	<b>2007</b>	<b>2008</b>	<b>2009</b>	<b>2010</b>
Beratung von Klientinnen und Klienten mit Strassenverkehrsdelikten	10	7	10	12

## Leistungen nach Gemeinden 2007 bis 2010

Leistungen per Gemeinde	2007		2008		2009		2010	
	Std.	Pers.	Std.	Pers.	Std.	Pers.	Std.	Pers.
Erlenbach	143	13	155	12	145	7	214	14
Herrliberg	171	15	110	13	29	8	121	8
Hombrechtikon	391	34	341	34	355	34	256	31
Küsnacht	181	15	275	22	233	21	338	25
Männedorf	189	22	137	18	192	14	150	23
Meilen	450	43	578	49	585	44	923	46
Oetwil	136	10	89	14	135	9	293	17
Stäfa	420	27	305	35	301	33	404	30
Uetikon	136	13	151	12	143	13	140	10
Zollikon	96	8	117	14	168	17	244	17
Zumikon	174	12	122	11	59	6	60	6
<b>Total Gemeinden</b>	<b>2487</b>	<b>212</b>	<b>2380</b>	<b>234</b>	<b>2345</b>	<b>206</b>	<b>3143</b>	<b>227</b>

## Jahresrechnung 2010

<b>Einnahmen</b>	<b>Rechnung</b>	Budget
<b>Beiträge Gemeinden</b>		
Erlenbach	18'575.00	
Herrliberg	18'455.00	
Hombrechtikon	36'188.00	
Küsnacht	32'190.00	
Männedorf	26'013.00	
Meilen	51'854.00	
Oetwil	13'439.00	
Stäfa	43'352.00	
Uetikon	17'668.00	
Zollikon	26'312.00	
Zumikon	15'954.00	
<b>Beiträge Gemeinden total</b>	<b>300'000.00</b>	300'000.00
<b>Beiträge Staat</b>		
Alkoholzehntel	96'879.90	
Kontrollfälle	0.00	
<b>Beiträge Staat total</b>	<b>96'879.90</b>	92'000.00
<b>Mitgliederbeiträge</b>	<b>250.00</b>	300.00
<b>Spenden</b>		
ausserord. Spenden, Stiftungen	1'590.00	
Legat Krebsler	23'833.00	
Private, Vereine, Firmen	0.00	
Kirchgemeinden (Kollekten)	3'195.20	
<b>Spenden total</b>	<b>28'618.20</b>	3'700.00
<b>Entschädigungen für Dienstleistungen</b>		
Seminare, Vorträge	0.00	
Beratungen, Therapien	2'062.50	
Diverses	2'819.35	
<b>Entschädigungen total</b>	<b>4'881.85</b>	5'000.00
<b>Zinserträge Bank/Postcheck</b>	<b>310.40</b>	0.00
<b>Total</b>	<b>430'940.35</b>	<b>401'000.00</b>



<b>Ausgaben</b>	<b>Rechnung</b>	Budget
<b>Personalkosten</b>		
Löhne Berat.-Stelle, inkl. Sekretariat, brutto	266'764.00	270'000.00
Soziallasten (AHV, Unf.-/Krankenvers., BVG)	59'627.95 (22,4%)	60'000.00
Supervisionen, Weiterbildung	18'385.20	9'000.00
Personalkosten div.	176.65	2'500.00
TZ Rentner	–	–
<b>Personalkosten total</b>	<b>344'953.80</b>	341'500.00
<b>Gruppenkurse, Fremdlöhne</b>	–	–
<b>Kosten KSF (Kinder suchtmittelabh. Fam.)</b>	<b>10'945.10</b>	–
<b>Raumkosten (Miete, Strom, Reinigung, Sachversicherung)</b>	<b>40'360.00</b>	41'000.00
<b>Unterhalt/Ersatz Einrichtung und EDV</b>		
Unterhalt Einrichtung/Mobiliar allg.	26'266.05	3'000.00
Unterhalt/Ersatz EDV-Anlage	9'118.90	7'000.00
<b>Unterhalt/Ersatz total</b>	<b>35'384.95</b>	10'000.00
<b>Autokosten, Reisekosten</b>	<b>1'142.30</b>	2'000.00
<b>Büro-/Verwaltungskosten</b>		
Büromaterial, Jahresversammlung	8'657.90	8'000.00
Telefon, Porti, Bankspesen	2'062.30	3'000.00
Fachliteratur, Abbonemente, Verbandsbeitr.	7'630.55	4'000.00
Buchhaltung, Budget, Sitzungsgelder etc.	8'037.85	8'500.00
<b>Büro-/Verwaltungskosten total</b>	<b>26'388.60</b>	23'500.00
<b>Abschreibungen</b>	<b>5'200.00</b>	4'000.00
<b>Reorganisation, Konzepte, neue Drucksachen</b>	–	–
<b>Werbekosten (Inserate, Einträge, Veranstaltungen, div.)</b>	<b>1'653.75</b>	3'000.00
<b>Total</b>	<b>466'028.50</b>	425'000.00

## Gesamtrechnung

<b>Einnahmen total</b>	<b>430'940.35</b>	401'000.00
<b>Ausgaben total</b>	<b>-466'028.50</b>	-425'000.00
<b>Verlust 2010</b>	<b>-35'088.15</b>	-24'000.00

## Vermögensrechnung und Bilanz

Betriebskapital 1.1.2010	126'668.35
Verlust 2010	-35'088.15
Betriebskapital 31.12. 2010	91'580.20

### Bilanz per 31.12.2010

<b>Aktiven</b>		
Kassa	318.05	
Postcheck	1'239.45	
Banken: Depositenkonto ZKB	79'440.25	
Guthaben Verrechnungssteuer	74.90	
Mietzinsdepot Bruechstrasse 16	16'645.60	
Transitorische Aktiven	28'402.90	
Einrichtungen, Mobiliar, Maschinen, EDV	8'800.00	134'921.15
<b>Passiven</b>		
Kreditoren	4'935.65	
Transitorische Passiven/Vorauszahlungen Gemeinden	0.00	
Transitorische Passiven/diverse	28'405.30	
Fonds für Teuerungszulagen Rentner	10'000.00	
Klientenkonti (treuhänderisch verwaltet)	0.00	43'340.95
<b>Betriebskapital</b>		<b>91'580.20</b>

### Revisionsbericht

Wir beantragen der Jahresversammlung, die vorliegende, von uns geprüfte Jahresrechnung 2010 zu genehmigen und den Vorstand zu entlasten.

Männedorf, 24. März 2011

Die Revisoren:  
Rolf Hubli

Dr. W. Meier

## Veranstaltungen, Vernetzung und Kontakte, Organisation und Personelles

### Veranstaltungen

- **Femmes-Tische:** Teilnahme von S. Zucker an einer Sitzung der «Femmes-Tische» beim Samowar, um über den Umgang mit dem Alkohol zu sprechen. Die Teilnehmerinnen aus sechs verschiedenen Nationen waren sehr interessiert und diskutierten angeregt.
- **Kantonsschule Küsnacht:** Informationsnachmittag an der Kantonsschule Küsnacht. Einer Gruppe von Schülerinnen und Schülern wurden durch je ein Mitglied der Anonymen Alkoholiker und der ASBM verschiedene Fragen zu Alkoholproblemen beantwortet.
- **Mitgliederversammlung:** Im Anschluss an die Mitgliederversammlung begrüsst wir Dr. med. Christian Weber, Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie, Chefarzt am Psychiatriezentrum Männedorf (PZM), der in seinem Referat den möglichen Zusammenhang von psychischen Erkrankungen und Suchtmittelabhängigkeit bei Erwachsenen aufzeigte.
- **Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme am 18.11.2010:** In diesem Jahr stand der Aktionstag unter dem Thema «Gewaltig gefährdet». Der dazu entwickelte Flyer der schweizerischen Fachstelle Sucht Info Schweiz spricht von der Tatsache, dass bei rund 40% aller Gewalttaten Alkohol im Spiel ist.
- **Senioren:** Präsentation des Themas «Alkohol im Alter» beim Leueträff für Senioren in Meilen durch F. Zwahlen.

### Vernetzung und Kontakte

- **Fachstellenkonferenz (FSKZ):** Teilnahme an den Treffen der 13 kantonalen Alkoholberatungsstellen und mit den Vertretern der Forel-Klinik, des Forelhauses, der Rheinauklink, des Justizdepartements und mit dem Delegierten des Sozialamtes. Mitarbeit in einer Projektgruppe.

- **Fachverband Sucht, Gruppe Glücksspielsucht:** B. Blatter ist weiter Mitglied der Fachgruppe Glücksspielsucht des FVS (Fachverband Sucht). Er hat dem Team vor Ort die aktuelle Situation im Casino Pfäffikon aufgezeigt.
- **Institutionenkonferenz (Vernetzung/Synergien):** Die Institutionenkonferenz ist ein Zusammenschluss der Institutionen Samowar, Verein für Integration und Suchtfragen (VIS) sowie der ASBM. Man traf sich im Lauf des Jahres zu einer Sitzung.
- **Neue Gemeinderatsmitglieder:** Wir durften elf der neugewählten Behördenmitglieder unseres Bezirks die Arbeit der ASBM vorstellen.
- **Öffentlichkeitsarbeit:** Weiterhin steht uns ein Schaukasten in der Bahnhofunterführung Meilen zur Verfügung. Interessierten Passanten wurden folgende Themen vorgestellt: Angebote unserer Fachstelle; Projekt «Alles im Griff»; Rauchen; Arbeitssucht; Spielsucht; Online- und Computersucht; Angehörige; Jahresversammlung; nationale Aktion «Gewaltig gefährdet»; Wünsche zum Jahreswechsel. Wir haben die Vitrine einer Homöopathin aus Meilen für drei Monate untervermietet und einen Monat an den Samowar abgegeben. Als Ergänzung der nationalen Kampagne der Sucht-Info Schweiz haben wir die Poststellen im Bezirk mit unseren Broschüren bestückt.
- **Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA):** Wiederum das ganze Jahr über konnten die AA unseren Gruppenraum für ihre wöchentlichen Zusammenkünfte nutzen.
- **Therapiebörse an der Forel-Klinik in Ellikon:** In Vertretung der kantonalen Alkoholfachstellen erklärte B. Blatter den dortigen Patienten, warum es sinnvoll ist, nach einem stationären Aufenthalt eine ambulante Nachsorge zu nutzen. Diese Börse findet mehrmals jährlich statt.
- **Zusammenarbeit mit Konsiliarärztin:** In diesem Jahr haben wir uns drei Mal mit Frau Dr. Brigitte Hess, Psychiaterin mit Praxis in Meilen, zu Fallbesprechungen getroffen. Einige Klientinnen und Klienten konnten

zur ergänzenden medikamentösen Unterstützung oder weiteren Abklärung an sie weitergeleitet werden.

- **Weitere Zusammenarbeit:** Mit allen Institutionen im Bezirk wird laufend eine Zusammenarbeit angestrebt. Seien dies Sozialämter, RAV, BIZ, PZM, Samowar, Spitex, Schulen, Heime oder diverse Arbeitgeber.

**Besuchte Institutionen:** In der Absicht, weitere Institutionen im Suchtbereich, z.T. auch ausserhalb des Kantons, kennen zu lernen und somit auch für die Klienten genaue Informationen zur Verfügung zu haben, besuchten wir 2010 folgende zwei Institutionen.

- **Institutionen im Bezirk:** B. Blatter und S. Zucker nahmen an einem Treffen mit dem BIZ und dem Samowar teil. S. Zucker besuchte zwei Teams von Sozialämtern, und ein jährliches Treffen auf der ASBM mit einem Team wurde initiiert.
- **Fachstelle Brig.** Der Teamausflug mit dem Besuch der Fachstelle Brig gab uns Einsicht in die Komplexität der Suchtarbeit in einem zweisprachigen Kanton. Wir wurden über laufende und geplante Projekte informiert.

## Organisation

- **Atemluftmessgerät:** Das vor drei Jahren angeschaffte Alkohol-Atemluft-Messgerät konnte auch 2010 im therapeutischen Setting wiederholt eingesetzt werden – sowohl für den Abstinenznachweis vor Eintritt in die Forel-Klinik als auch im Zusammenhang mit Vereinbarungen im Arbeitsbereich.
- **Infothek:** Stetiger Ausbau, um den Klienten Fachbücher, Videos, DVDs sowie CDs zu Suchtthemen nach Hause auszuleihen.
- **Budget- und Dienstleistungsverträge (BuDV):** Mit den elf Bezirksgemeinden konnten wiederum die BuDV erarbeitet und zur Bewilligung gebracht werden.

- **Diverses:** Dank einem grosszügigen Legat konnten einige Projekte in Angriff genommen werden: Anschaffung neuer Rollos oder Vorhänge für die Fenster der beiden Beratungszimmer und Wartezimmer; Profilleisten zum Aufhängen von Bildern (Malgruppe) und Flipchartblättern; Erneuerung der Beleuchtung in drei Räumen; farbliche Neugestaltung des Gruppenraums; Ergänzung und Ersatzkauf von Küchengeräten (Kindergruppe); Herstellung von fahrbaren Malwänden und Anschaffung des benötigten Grundmaterials; Beitrag auf Konto laufende Kosten der Gruppenarbeit.
- **Homepage:** Auf einer neuen Seite werden die Vorstandsmitglieder abgebildet.

## Personelles

Stetige Weiterbildung, um den aktuellen Stand der Alkoholforschung zu kennen, ist unser Bestreben.

- **Beat Blatter:** Herr Blatter besuchte Weiterbildungsveranstaltungen zum Thema Online- Glückspiel- und Sexsucht.
- **Silvia Zucker:** Frau Zucker besuchte den Zertifikatskurs «Masterthesis» an der Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit Olten, und schloss mit dem «Master Spezialisierung in Suchtfragen» ab.
- **Fredy Zwahlen:** Herr Zwahlen beendete seine dreijährige Weiterbildung, die vom Alfred-Adler-Institut Zürich unter dem Titel «Seminar für Altersarbeit» angeboten wird.
- Tagungen zu folgenden Themen im Zusammenhang mit Sucht wurden besucht: «Community Reinforcement Family Training» (CRAFT), «Vom Handeln der Hände», «Weisheit in der Therapie», «Qualitätssicherung».

## **Die Frage der Motivation in der Suchtberatung**

Alles spricht über Motivation, und auch in der Suchttherapie ist sie wichtiger Bestandteil. Sie ist Gegenstand der Reflexion, wie Klienten angesprochen werden können und wie sie motiviert werden, um Veränderungen in Angriff zu nehmen. In der Masterarbeit, in der es um die Fragestellung ging, welche zukünftigen Angebote es auf einer ambulanten Beratungsstelle brauchen würde, war das Thema der Motivation ein wichtiger Teil. Im folgenden Auszug geht es konkret um die Motivation, die zu einer Verhaltensänderung führen kann.

### **Wie kann eine Motivation zur Verhaltensänderung erklärt werden?**

Um die Motivation zur Verhaltensänderung zu erklären, eignet sich das Modell nach Prochaska & DiClemente (1984), das von einem fünfstufigen Änderungsmodell ausgeht: Absichtslosigkeit, Absichtsbildung, Vorbereitung, Handlung und Aufrechterhaltung. In diesem Modell wird davon ausgegangen, dass die Phase, in der sich jemand befindet, die Wahrscheinlichkeit des zu erwartenden Veränderungserfolgs bestimmt. Besonders in Bezug auf die «Freiwilligkeit» eines Klienten ist es entscheidend, in welcher Phase der Klient sich befindet. Wenn es um die Frage geht, wie Klienten früher oder besser angesprochen werden können, müssen vorab die Hintergründe, die zu einem Veränderungswunsch führen, erforscht werden.

### **Was führt zu einer Verhaltensänderung?**

Gemäss Baumeister (1996, zitiert in Klingemann und Sobell) ist die Herauskristallisierung von Unzufriedenheit der Hintergrund für Änderungsprozesse. Demnach werden eigene Verhaltensweisen erst durch deren Konsequenzen, die eine Unzufriedenheit zur Folge haben, auch im Zusammenhang mit dem Konsum von Alkohol (oder anderem) gesehen. Mit immer stärkerer Konsequenz entsteht eine immer grösser werdende Dissonanz zwischen den Werten des Individuums und seinem Handeln, was letztendlich zu einem Wendepunkt führt.

### **Wie wird eine Verhaltensänderung herbeigeführt?**

Wodurch eine Selbstheilung ausgelöst wird und wie wir über Veränderung nachdenken können, fragen Klingemann und Sobell und weisen dabei auf die zahlreichen Studien hin, welche die Änderungsdynamik bei der Selbst-

heilung beschreiben. Die Änderung des Suchtverhaltens sei ein Prozess des Abwägens von Pro- und Kontra-Argumenten; diese würden schliesslich die Änderungsmotivation begründen.

### **Aussagen von Betroffenen**

**Kognitive Abwägungsprozesse und Selbstheilung Befragter A.** «*Wissen Sie, ich hatte ja schon eine ganze Zeit darüber nachgedacht und hatte mich entschlossen, dass ich es durchziehen wollte. Ich hatte festgestellt, dass ich ein Problem hatte. Es war ein grosses Problem. Es war sicher ein noch grösseres Problem, als ich ursprünglich angenommen hatte. Sobald ich es aber irgendwie erfasst hatte und zur Einsicht gelangt war, dass hier etwas nicht im Reinen war ... sobald ich also einmal zu denken begonnen hatte, dauerte es nicht mehr lange, bis ich feststellte, was das Problem war. Und wenn es dir so ins Gesicht starrt, dann muss man einfach etwas machen ... Ich entschloss mich also einfach, mit dem Trinken aufzuhören. Aber das ... ging nicht einfach so, nicht am Dienstag, nicht am Donnerstag oder am Mittwoch ... Es braucht viel mehr als das. Es ist schon schwierig für mich, Ihnen gegenüberzusitzen und zu erzählen, was ich am Dienstag, 1978 dachte. Oder wie ich am Mittwoch dachte, aber das Gesamtbild ... viel einfacher kann ich es fast nicht darstellen ... wie es dann passierte. Es war ein Prozess von ... über eine bestimmte Zeitdauer. Es ging schrittweise vorwärts ... Es dauerte vermutlich über ein Jahr, etwa 18 Monate.»*

**Befragter B:** «*Für mich selber war ich nur noch Dreck, weil ich nicht mehr erreicht hatte, mit meinen fast 36 Jahren, da beginnt man eine Art Bilanz zu ziehen. Man stellt fest, dass man völlig am Boden ist und man alles für Alkohol ausgegeben hat.»*

Die Studien zeigen, dass es wichtig ist, die interagierenden psychologischen, sozialen und kulturellen Kräfte aufzudecken, die helfen, den selbstschädigenden Alkoholkonsum zu verändern. Für die tägliche Arbeit mit den Klienten bedeutet dies, genau hinzuhören, was der Klient sagt, um zu wissen, wo er im Moment steht. Daraus leiten sich die momentan wirkungsvollsten Interventionsschritte ab. Oft ist es nicht einfach, den Kontakt zur Klientel zu halten, wenn sie in der Phase der Absichtslosigkeit stecken, welche sich über lange Zeit hinziehen kann und geprägt von mangelnder Einsicht und Abwehr ist. Bei der Arbeit mit Angehörigen wird heute versucht, deren Einfluss auf die Betroffenen zu nutzen, um sie zu konkreten Schritten zu bewegen. Interventionen können dazu führen,



dass die Unzufriedenheit wächst und die Phase des Abwägens der Vor- und Nachteile beginnt. Abschliessend kann also gesagt werden, die Frage der Motivation ist während der ganzen Begleitung ein zentraler Faktor. Wenn es hindernde Faktoren im Leben eines Betroffenen gibt, muss oft erst mit diesen gearbeitet werden, damit der Blick auf die Alkoholproblematik frei werden kann.

Quelle: Harald Klingemann, Linda C. Sobel: Selbstheilung von der Sucht. GWV Fachverlage GmbH, VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 2006. Zitiert in Masterthesis von Silvia Zucker: Welche zukünftigen Angebote braucht es auf einer ambulanten Suchtberatung? Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, Olten, 2010.

## Dank

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

- Vorstand: Wiederum konnte die Fachstelle mit dem Rückhalt des Vorstandes weitere wichtige Entwicklungsschritte durchführen.
- Team: Ich danke meinen beiden Kollegen für ihre Unterstützung und die gute Zusammenarbeit, welche es mir ermöglicht, meine Aufgabe wahrzunehmen.
- Spenden: Wir dürfen uns bei vielen Personen und Institutionen für ihre Spenden bedanken. Dieses Jahr erhielten wir zusätzlich einen namhaften Betrag aus einem Legat und wurden bei einem Trauerfall berücksichtigt.
- Supervision: Wir erhielten bei Herrn Kurt Ehrismann Supervision zu ausnehmend günstigen Konditionen.
- Druck: Meilen-Druck GmbH, Vergünstigung für Druckauftrag.
- Finanzen: Peter Hug Consulting, Treuhandauftrag zu Spezialtarif.

Meilen, im März 2011

Silvia Zucker, Stellenleiterin



# **ALKOHOL- UND SUCHTBERATUNG BEZIRK MEILEN**

Bruechstrasse 16, 8706 Meilen  
Telefon 044 923 05 30  
Telefax 044 923 05 33  
E-Mail: [info@asbm.ch](mailto:info@asbm.ch)  
[www.asbm.ch](http://www.asbm.ch)