



Ich möchte weniger Alkohol trinken!

Weniger trinken – wie gelingt der Vorsatz?

Die Mehrheit der in der Schweiz lebenden Personen trinkt gelegentlich oder regelmässig Alkohol. Das Konsummuster verändert sich dabei oftmals im Verlaufe eines Lebens – je nach aktueller Lebensphase und -situation. Seinen Alkoholkonsum bewusst zu reduzieren, fällt angesichts der Allgegenwart des Alkohols jedoch nicht immer leicht. Auf unserem Poster zum Jahresrückblick zeigen wir mögliche Strategien auf, die bei der Umsetzung helfen können.

Um eine nachhaltige Verhaltensänderung zu erreichen, spielt die **eigene Motivation** eine entscheidende Rolle. Überlegen Sie deshalb, was Sie konkret davon haben, wenn Sie weniger Alkohol trinken. Verschaffen Sie sich anschliessend während zwei bis drei Wochen einen guten Überblick dazu, wann und wie viel Sie trinken, so dass Sie davon ausgehend realistische Ziele setzen können. Dazu ist das **Führen eines Konsumtagebuchs** nützlich. Wenn Sie Ihre Konsummuster kennen, können Sie sich **Änderungs-Ziele setzen**: Fangen Sie dabei lieber «klein» an – es muss nicht gleich die ganz grosse Veränderung sein! Konnten Sie Ihr angestrebtes Ziel ein paar Wochen halten, können Sie sich ein neues Ziel setzen.

Machen Sie sich auch bewusst, **zu welchen Gelegenheiten und aus welchem Anlass** Sie Alkohol trinken; das hilft Ihnen, für den Alkohol eine geeignete **alternative Bewältigungsstrategie zu entwickeln**. Welche Strategien für Sie nützlich sind, finden Sie am besten durch Ausprobieren heraus. So kann es bspw. hilfreich sein, den Konsum mittels Konsumtagebuch im Voraus zu planen, indem Sie alkoholfreie Tage definieren, die Anzahl Standarddrinks an den anderen Tagen festlegen und anschliessend Bilanz ziehen. Auch wo und in welchem Zeitraum Sie Alkohol trinken, kann vorgängig geplant werden. Wenn das tägliche Glas Wein zum Essen oder das Bier am Feierabend wegfällt, ist es zudem nützlich, ein **neues Ritual für entsprechende Situationen** zu entwickeln: Das Gehirn lernt dann, die gewohnte Handlung (Alkohol trinken) durch eine neue Handlung zu ersetzen und kann dadurch auch mit Trigger-Situationen besser umgehen.

Mehr Infos auf: arud.ch/weniger-trinken

Investitionen in die Zukunft

Das Jahr startete gut: Nach den Pandemie-Jahren und einer längeren Phase personeller und struktureller Unbeständigkeit konnten wir eine gewisse Stabilität herbeiführen und in den folgenden Monaten darauf aufbauen. Dabei kommt dem neuen Qualitätsmanagement-System eine grosse Bedeutung zu, indem sämtliche Geschäftsprozesse überarbeitet, aufeinander abgestimmt und schliesslich im Tool abgebildet werden. Solche Investitionen sind angesichts der grossen Wachstumszahlen umso wichtiger, um weiterhin eine hohe Behandlungsqualität zu ermöglichen.

Neue Räumlichkeiten für den Checkpoint

Dass der Checkpoint in neue Räume an der Limmatstrasse ziehen wird, wurde bereits im Vorjahr beschlossen. 2022 erfolgte die Detailplanung des Innenausbaus und begannen die Bauarbeiten. Design und Anordnung der Funktionen und Räume orientierten sich dabei strikt an den medizinischen Testing- und Behandlungsabläufen von sexuell übertragbaren Infektionen, um die Prozesse so effizient wie möglich zu gestalten. Dieser mieterseitige Ausbau, der von Skop Architekten konzipiert wurde, kostete CHF 2.1 Mio. und konnte dank der grosszügigen Unterstützung institutioneller Donatoren sowie zahlreicher privater Spender:innen gestemmt werden. Anfang Mai 2023 wurden die neuen Räumlichkeiten bezogen und festlich eingeweiht.

Arud-Tagung

Erstmals seit der Pandemie fand im Juni 2022 wieder eine Arud-Tagung statt. Nach den Präsentationen des Checkpoints sowie der Suchtmedizin mit Psychiatrie und Innerer Medizin fand in verschiedenen Workshops ein angeregter Austausch zwischen den Mitarbeitenden statt, bei dem es um die Motivation für die Arbeit bei der Arud und um Handlungsfragen ging. Am Abend kamen die Teilnehmenden müde, aber zufrieden zum Apéro zusammen und liessen den Tag mit guten Gesprächen ausklingen. Die Geschäftsleitung hat die Ergebnisse der Workshops aufgenommen und in die Massnahmen zur Weiterentwicklung der Organisation einfließen lassen.

Erfolgsrechnung

	2022 TCHF	2021 TCHF
Medizinische Leistungen	15 289	15 054
Medikamente	13 910	12 348
Selbstkostenbeiträge	404	446
Öffentliche Hand	360	360
Nettoerlöse aus Lieferungen und Leistungen	29 963	28 208
Materialaufwand	-12 898	-12 001
Bruttogewinn	17 066	16 207
Personalaufwand *	-14 098	-12 759
Übriger betrieblicher Aufwand	-3 592	-3 426
Betriebliches Ergebnis vor Zinsen und Abschreibungen (EBITDA)	-624	22
Abschreibungen auf Positionen des Anlagevermögens	-853	-926
Betriebliches Ergebnis vor Zinsen	-1 477	-904
Finanzaufwand	-42	-40
Finanzertrag	4	0
Betriebliches Ergebnis	-1 516	-944
Mitgliederbeiträge	5	5
Spenden	228	169
Betriebsfremder Aufwand	-3	-1
Betriebsfremder Ertrag	545	475
Ausserordentlicher, einmaliger oder periodenfremder Aufwand	-36	-353
Ausserordentlicher, einmaliger oder periodenfremder Ertrag	374	474
Jahresgewinn/-verlust	-403	-175
* Davon Vorstandsentschädigungen	26	25

Auf arud.ch/publikationen kann die detaillierte Jahresrechnung eingesehen werden.

Mitarbeiter:innen-Befragung: Eure Meinung ist uns wichtig!

Arbeitet ihr gern bei der Arud? Was gefällt euch besonders gut, was weniger? Wie ist die Stimmung im Haus und welche Verbesserungsvorschläge habt ihr? Diese und weitere Fragen zur Zufriedenheit mit der Arud als Arbeitgeberin wurden den Mitarbeitenden im Rahmen der ersten systematischen Mitarbeiter:innen-Befragung gestellt. Die Umfrage wurde von einer externen Firma online durchgeführt und anschliessend ausgewertet. Die Ergebnisse zeigen eine in weiten Teilen grosse Zufriedenheit mit der Arbeitgeberin und der jeweiligen Arbeitssituation. Verbesserungspotenziale werden vor allem bei den internen Abläufen und der Zusammenarbeit zwischen den Bereichen gesehen. Ebenso wünscht man sich Verbesserungen bei der räumlichen Infrastruktur im Empfangs- und Schalterbereich sowie generell bei der IT-Infrastruktur und beim Support. Die Anliegen wurden von der Geschäftsleitung aufgenommen und Massnahmen zur Behebung der Mängel eingeleitet.

Schliessung des Standorts Horgen

Schon länger hat sich die Geschäftsleitung mit der Zukunft des Zentrums Horgen befasst: Da der personelle und organisatorische Aufwand im Verhältnis zur Anzahl der behandelten Patient:innen gross ist, liess sich der Standort kaum rentabel betreiben. Deshalb wurde 2022 im Zentrum Horgen als eine erste Sparmassnahme das Angebot der Opioid-Agonisten-Therapie eingestellt. Ihrem Anspruch nach einer integrierten Versorgung wurde die Arud damit jedoch nicht mehr gerecht. So wurde schliesslich der Entschluss gefasst, die Ressourcen künftig effizienter einzusetzen und das Zentrum Horgen zu schliessen. Der Verkauf des Hauses erfolgte Ende 2022, der Umzug fand Ende März 2023 statt. Die grosse Mehrheit sowohl der Patient:innen als auch der Mitarbeitenden hat diese Umstellung mitgetragen und ist ins Zentrum Zürich gewechselt. Damit können alle Suchtpatient:innen von den Angeboten der integrierten Versorgung mit Suchtmedizin, Psychotherapie, Innerer Medizin und Sozialarbeit profitieren. Die Räume an der Schützengasse sind damit auch vollständig mit Mitarbeitenden der Arud belegt und inzwischen voll ausgeschöpft.

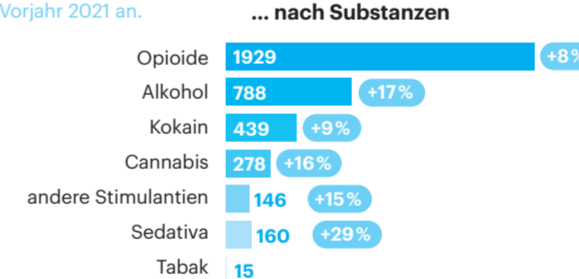
Patient:innen 2022

Arud

Die Prozentzahlen zeigen den Vergleich zum Vorjahr 2021 an.

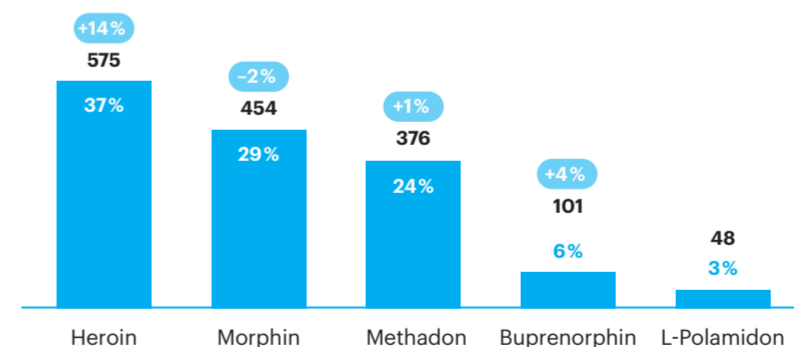
Anzahl Behandlungen
4553 **+21%**

davon internistisch mitbetreut
2137 **+30%**



... mit Opioidabhängigkeit und in Opioid-Agonisten-Therapie (OAT)
1554 **+6%**

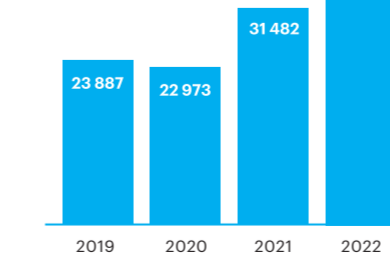
... nach Medikament in der OAT



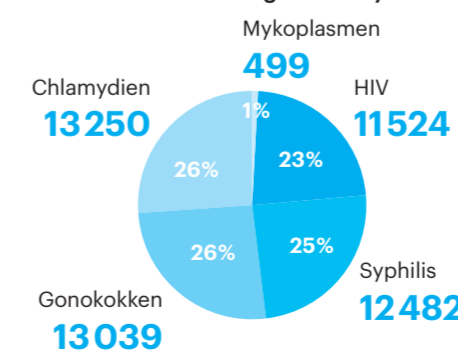
Checkpoint

HIV-Klient:innen 460
PrEP-Klient:innen 2200
Positive HIV-Tests 30

... nach Konsultationen



... nach den häufigsten Analysen



Der Checkpoint Zürich ist eine Zusammenarbeit der Arud und der Zürcher Fachstelle für sexuelle Gesundheit Zürich (SeGZ).

Vielbeachtete Forschung

Mit Studien zu Corona bei OAT-Patient:innen, zur Substanzqualität von Anabolika sowie zu den Prozessen, die zu einer breiteren politischen Aufmerksamkeit von Hepatitis C geführt haben, konnte die Arud wieder wissenschaftliche Evidenz generieren, die international Beachtung fand. Doch auch die Medien interessierten sich dafür und berichteten über die überraschenden Ergebnisse: So waren die Patient:innen in OAT zwar häufiger als die Durchschnittsbevölkerung mit Corona in Kontakt gekommen, doch entgegen ursprünglicher Befürchtungen hatte es in diesem Kollektiv keine schweren Covid-Verläufe gegeben. Bei den auf dem Schwarzmarkt erhältlichen Anabolika erstaunte wiederum die Tatsache, dass rund 75% der Ware gefälschte Wirkstoffe oder eine Über- oder Unterdosierung enthielt.

Weiterhin in der Verlustzone

Trotz Verbesserungen der Performance und bei den Prozessen zur Leistungserfassung müssen wir weiterhin einen Verlust im Jahresergebnis hinnehmen: 2022 betrug die Unterdeckung CHF -403'000. Gründe hierfür sind einerseits auf die auslaufenden Aktivitäten am Standort Horgen, der Ende März 2023 geschlossen wurde, zurückzuführen. Andererseits hatte die Aufhebung der Covid-bedingten Sondermassnahmen zur Folge, dass weniger Pauschalen bezüglich Leistungen in Abwesenheit des Patienten abgerechnet werden konnten. Auch wurden weitere Stellen im Therapeut:innenteam besetzt, die jedoch erst mit einer gewissen Verzögerung ertragswirksam werden. Gleichwohl wurden die bereits ab Mitte des Jahres eingeleiteten Massnahmen zur Ertragsverbesserung nochmals verstärkt. Zudem werden die Konzentration aller suchtmmedizinischen Angebote am Standort Zürich sowie der Umzug des Checkpoints in die neuen Räumlichkeiten effizientere Prozesse bei der Leistungserstellung ermöglichen und somit dabei helfen, die Rechnung wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Allen Mitarbeitenden gebührt an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für ihren grossartigen und persönlichen Einsatz in diesem herausfordernden Jahr.

Reto Jeger, Geschäftsführer

Organisation Spenden

(Stand 31. Dezember 2022)

154 Mitarbeiter:innen

- 39 Psychiatrie
- 18 Innere Medizin
- 39 Medizinische Dienste
- 7 Peer-Arbeit
- 24 Checkpoint
- 10 Finanzen & ICT
- 14 Stab
- 2 Forschung
- 1 Kaufmännische Lernende

Vorstand

- Barbara Gysi (Präsidentin)
- Claus Damas
- Barbara Koller
- Melanie Kreis
- Oliver Senn

Geschäftsleitung

Reto Jeger
Geschäftsführer

Bastian Baumann
Leiter Checkpoint

Thilo Beck
Co-Chefärzt Psychiatrie

Philip Bruggmann
Co-Chefärzt Innere Medizin

Regina Esser
Co-Chefärzt Innere Medizin

Achim Gooss
Co-Chefärzt Psychiatrie

Emanuel Gross
Leiter Finanzen & ICT

Roland Lussi
Leiter Medizinische Dienste

Herzlichen Dank!

Finanzielle Unterstützung erhielten wir von: AbbVie AG, Adèle Koller-Knüsel-Stiftung, Anna Maria und Karl Kramer-Stiftung, Ref. Kirche Sihlthal, Evang.-ref. Kirchgemeinde Stadt Zürich, Fondation Groupe Mutuel, Gesundheits- und Umweltdepartement der Stadt Zürich, Gilead Sciences Switzerland Sàrl, Loterie Romande, Stiftung NAK-Humanitas, Ref. Kirche Wädenswil, Sexuelle Gesundheit Zürich SeGZ, SFD - Stiftung für Drogenarbeit, Stadt Adliswil, ViiV Healthcare, Vinzenzverein St. Josef Horgen, Walter Haefner Stiftung, Zürcher Kantonalbank, Zürcher Spendenparlament. Zudem haben uns eine anonym bleiben wollende Stiftung aus Zürich und zahlreiche weitere Personen unterstützt. Lieferant:innen und Dienstleistende helfen uns auch dieses Jahr mit ihrem Engagement und vorteilhaften Konditionen.

Die detaillierten Beträge können im Anhang der Jahresrechnung nachgelesen werden.

Ihr Engagement zählt!

Die Arud setzt sich für eine fortschrittliche Suchtpolitik ein, die den Substanzkonsum entkriminalisiert und Suchtbetroffene in der Gesundheitsversorgung besser berücksichtigt. Wir initiieren innovative Projekte, forschen und bilden Fachleute aus, um unseren Patient:innen eine adäquate Begleitung in ihrem Genesungsprozess bieten zu können. Finden sie sich in einer finanziellen Notlage, leisten wir Überbrückungshilfe aus unserem Patient:innenfonds.

Nicht alle unsere Leistungen können wir über die Krankenkassen abrechnen. Viele unserer Angebote und Projekte können wir nur dank Spenden finanzieren.



Wir freuen uns über Ihre Unterstützung: arud.ch/spenden oder direkt via Twint (QR-Code).

Herzlichen Dank!

Impressum

Herausgeberin Arud Zentrum für Suchtmedizin, Schützengasse 31, 8001 Zürich, www.arud.ch
Gesamtverantwortung Reto Jeger, Julia Kind
Illustration Benjamin Hermann, www.benjaminhermann.ch
Druck Mattenbach AG, Winterthur, www.mattenbach.ch, Auflage: 5000 Exemplare

ICH MÖCHTE WENIGER ALKOHOL TRINKEN!

Finden Sie Ihren Beweggrund für eine Veränderung.



Setzen Sie sich realistische Ziele.

Überlegen Sie, welche Funktion der Alkohol für Sie erfüllt.

Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihres Konsumverhaltens und notieren Sie geplante Änderungen.



Etablieren Sie neue Gewohnheiten.



Entwickeln Sie eigene Strategien für den Alltag mit weniger oder ohne Alkohol.

Seinen Alkoholkonsum zu reduzieren, fällt nicht immer leicht. Verschiedene Strategien können Sie jedoch dabei unterstützen. Diese Ansätze gelten im Übrigen für den Konsum aller psychoaktiver Substanzen. Merken Sie, dass Sie ihre Konsummuster nicht so anzupassen vermögen, wie Sie sich das vorstellen, ist es ratsam, sich professionelle Unterstützung zu holen. www.arud.ch/weniger-trinken

arud