

Zolliker Zumiker BOTE (<https://zolliker-zumiker.ch>)

[zumiker.ch](https://zolliker-zumiker.ch)

Donnerstag, 8. Mai 2025

  Suche...
(<https://zolliker-zumiker.ch/wp-login.php>)[Aktuell](#)[Zollikon](#)[Zumikon](#)[Rubriken ▼](#)[Agenda](#)

Anonyme Online-Beratung bei Suchtfragen

Von **Joachim Lienert** – 17. April 2025

Alkohol, Cannabis, Geldspiel, Sex, Essen, Gaming ... Sucht kennt viele Formen, und niemand spricht gerne darüber. Schon gar nicht, wenn es das eigene Umfeld betrifft. Damit sich mehr Menschen niedrigschwellig Hilfe holen können, bietet die Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen neu eine anonyme Online-Beratung an. Bei einem Suchtthema steigt die Zahl der Betroffenen besonders stark.



Susanne Schultz, Carola Inger Meineke und Colin Maurer (v. l.) von der Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen kümmern sich auch um Menschen mit Suchtfragen in Zollikon und Zumikon. (Bild: jli)

Manchmal ist es nur ein Satz, der auf SafeZone, der landesweiten Onlineberatung zu Suchtthemen, eintrifft: «Ich trinke zu viel, was soll ich tun?» Die Beraterin, die diese Nachricht erreicht, nimmt mit der ratsuchenden Person den Kontakt auf. Eine dieser Beraterinnen ist Carola Inger Meineke. Die Diplom-Sozialarbeiterin und Suchttherapeutin arbeitet auch in der Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen. Diese hat im Februar ein ähnliches Angebot ausschliesslich für Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinden des Bezirks lanciert. Die Fachfrau ist überzeugt, dass das Angebot auf Anklang stösst: «Zollikerinnen, Zumiker und andere Einwohnerinnen des Bezirks haben einen anderen Bezug zu uns. Wenn sie uns über die Plattform kontaktieren, sehen sie im Gegensatz zur Kontaktaufnahme über die nationale Plattform, mit wem sie schreiben. Also zum Beispiel mit mir, Carola Meineke.» Das wirke sympathischer und persönlicher.

Für Betroffene und Angehörige jeden Alters

Die Ratsuchenden wiederum können immer anonym bleiben. Die schweizweite Plattform wird rege genutzt. «Es melden sich Betroffene von Süchten, die Substanzen betreffen, aber auch von Verhaltenssüchten, von Essstörungen, Sexsucht und anderen.» Jede Person, egal welchen Alters, kann die Beratungsstelle kontaktieren – am PC, Laptop, Handy oder Tablet. Eltern, die sich Sorgen um den Cannabiskonsum ihres Kindes machen, ebenso wie die Frau, die bei ihrem Mann eine Spielsucht feststellt, oder ein Angestellter, den der Alkoholkonsum eines Arbeitskollegen verunsichert.

Die Online-Beratung will die Schwelle, Kontakt aufzunehmen, für alle Betroffenen niedrig gestalten. Die Anonymität und die sicheren Serververbindungen bieten Schutz, der direkte Augenkontakt fällt weg. «Man richtet zum Beispiel abends vom Sofa aus auf dem Handy eine Anfrage an uns», erklärt die Suchttherapeutin.

Eine Sucht nimmt im Bezirk zu

In der Regel antwortet die Beraterin oder der Berater innerhalb von ein bis zwei Werktagen. Ratsuchende entscheiden selbst, wie tief die Beratung gehen soll. Eine Person, die sich zuerst nur per Chat austauscht, wünscht später vielleicht eine persönliche oder eine Videoberatung. So oder so findet ein Beziehungsaufbau statt, erklärt Carola Meineke: «Wenn sich jemand bei uns meldet, schreibt er oder sie danach immer mit derselben Fachperson der Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen.»

Die Fachstelle finanziert sich durch Mittel der elf Gemeinden des Bezirks und den Alkoholzehntel (siehe Infobox). Pro Jahr berät sie rund 300 Menschen einmalig, darunter auch Klientinnen und Klienten aus Zollikon und Zumikon. Hinzu kommen Menschen, die über Jahre regelmässig oder locker bei der Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen in Beratung oder Therapie sind. Besonders stark vertreten sind die Themen Alkohol, Cannabis und Kokain. «Seit einigen Jahren erreichen uns zudem häufiger Anfragen zu Onlinesucht und Glücksspiel. Diese Themen nehmen eindeutig zu», berichtet Carola Meineke.

Was, wenn jemand unsicher ist, ob er oder sie sich melden soll? Gerade dann empfiehlt die Suchttherapeutin allen, auch Jugendlichen, sich kurz zu melden. Die Beraterinnen und Berater sind dafür geschult, herauszufinden, wie der Person am besten geholfen werden kann.

Weitere Informationen: www.asbm.ch (<https://www.asbm.ch>), Button «Anonyme sichere Online-Beratung»

Der Alkoholzehntel

Die Kantone erhalten jährlich vom Bund einen Teil des Reingewinns aus der Besteuerung von Spirituosen in der Schweiz – den sogenannten Alkoholzehntel: 10 Prozent des Gewinns gehen an die Kantone, 90 Prozent fließen in die Bundeskasse. Die Kantone sind verpflichtet, mit ihrem Anteil die Ursachen und Folgen von Alkoholismus, von Suchtmittel-, Betäubungsmittel- und Medikamentenmissbrauch zu bekämpfen. 2023 erhielten die Kantone aus dem Alkoholzehntel 27,7 Millionen Franken.

Werbung

Neuste Artikel



(<https://zolliker-zumiker.ch/2025/05/02/neue-led-anzeigetafel-an-der-dorfstrasse/>)

Neue LED-Anzeigetafel an der Dorfstrasse (<https://zolliker-zumiker.ch/2025/05/02/neue-led-anzeigetafel-an-der-dorfstrasse/>)

WEITERLESEN » ([HTTPS://ZOLLIKER-ZUMIKER.CH/2025/05/02/NEUE-LED-ANZEIGETAFEL-AN-DER-DORFSTRASSE/](https://zolliker-zumiker.ch/2025/05/02/neue-led-anzeigetafel-an-der-dorfstrasse/))

Björn Reinfried – 2. Mai 2025