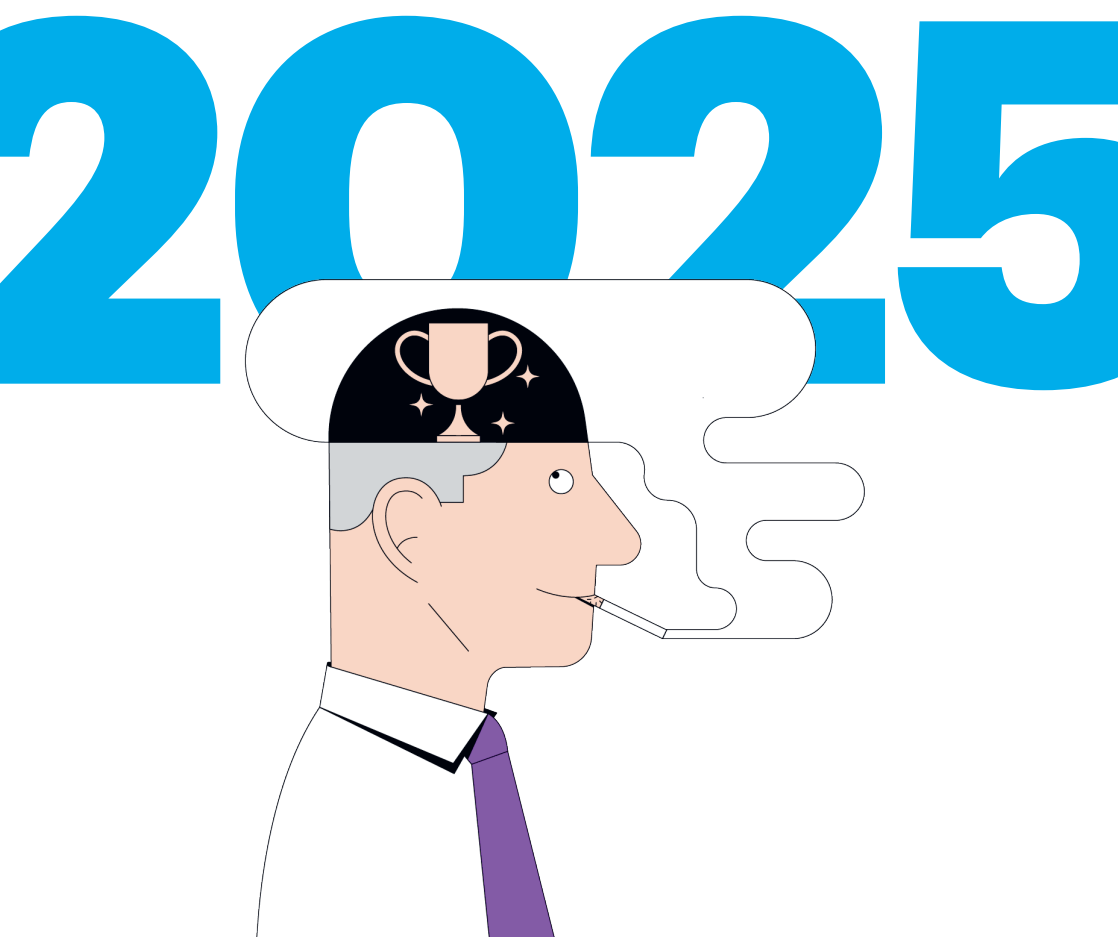




Warum ist ein Rauchstopp so schwierig?

Abhängigkeit besser verstehen

Dass Rauchen ungesund ist, ist allgemein bekannt. Weniger im Bewusstsein ist, wie stark Nikotin abhängig macht und warum ein Rauchstopp für viele Menschen so schwierig ist.

Viele Raucherinnen und Raucher funktionieren im Alltag scheinbar normal, obschon sie einen grossen Teil des Tages damit verbringen, den Nikotin-spiegel so aufrechtzuerhalten, dass kein Entzug entsteht – oft ohne sich dessen bewusst zu sein. Unser Jahresberichtposter zeigt auf, dass Nikotin-abhängigkeit auf neurobiologischen Mechanismen beruht und die Sucht oft unterschätzt wird. Das Gehirn ist stark abhängig, aber äusserlich bleibt alles unauffällig. Der fehlende ausgeprägte Rausch verstärkt diesen Ein-druck. Hinzu kommt, dass sich die gesundheitliche Schädigung meist schleichend über viele Jahre entwickelt. Diese Unsichtbarkeit trägt dazu bei, dass die Folgen der Abhängigkeit häufig unterschätzt werden.

Aus Sicht der Arud steht deshalb ein verständnisorientierter Umgang mit Sucht im Vordergrund. Entscheidend ist, Betroffene bei informierten Ent-scheidungen zu unterstützen. Schadensminderung spielt dabei oft eine zentrale Rolle: Während Nikotin abhängig macht, ist es vor allem die Ver-brennung von Tabak, die gesundheitlich besonders schädlich ist.

Das Schadenspotenzial von Vapes ist im Vergleich zu herkömmlichen Ziga- retten kleiner. Aus einer Schadensminderungsperspektive kann der Umstieg von der Verbrennung auf weniger schädliche Konsumformen wie E-Zigaretten oder Pouches einen wichtigen risikomindernden Fortschritt darstellen – auch wenn der vollständige Verzicht auf Nikotin aus gesund- heitlicher Sicht das Idealziel bleibt. Dabei orientiert sich unsere Behand- lung immer an den Umständen und Bedürfnissen der Betroffenen. Je nach Lebenssituation kann eine Konsumreduktion, eine bessere Konsumkont- rolle oder Abstinenz das passende Ziel sein.

Der Jahresbericht lädt dazu ein, Sucht nicht nur als individuelles Verhalten zu betrachten, sondern als komplexes Zusammenspiel biologischer, psy- chologischer und gesellschaftlicher Faktoren.

Hier weiterlesen und mehr über die Mechanismen der Nikotinabhängigkeit und über Lösungsstrategien erfahren.

Finanzielle Stabilität erneut gestärkt

Unsere Finanzlage hat sich 2025 weiter stabilisiert. Obwohl die Inbe- triebnahme des neuen Klinikinformationssystems MedCubes die Pro- duktivität erwartungsgemäss bremste, konnten wir unsere Rückstellun- gen leicht erhöhen. Damit verfügen wir wieder über einen finanziellen Spielraum, um den zukünftigen Herausforderungen im dynamischen Gesundheitssystem wie dem Fachkräftemangel, Tarifänderungen oder der fortschreitenden Digitalisierung zu begegnen.

Diese Stabilisierung gibt uns den nötigen Raum, um Veränderungen anzugehen, die über die unmittelbare betriebliche Notwendigkeit hin- ausgehen. Denn eine nachhaltige, integrierte Versorgung entsteht in erster Linie im direkten Kontakt mit Patient*innen und Klient*innen. Sie braucht aber auch eine Organisation, die genügend Ressourcen hat, um vorausdenken und sich weiterzuentwickeln.

Neue Schalteröffnungszeiten bei der Arud

2025 haben wir im Arud Zentrum für Suchtmedizin neue Schalter- öffnungszeiten eingeführt. Der Schritt war folgerichtig, weil die seit der Pandemie erweiterten Mitgaben von Opioid-Agonisten die Schalter- besuche deutlich reduziert haben. Die Vereinheitlichung der Schalter- öffnungszeiten trägt dazu bei, unsere Ressourcen im zunehmend unter Druck stehenden Gesundheitssystem gezielter einzusetzen.

Für einige Patient*innen bedeutete dies eine einschneidende Umstel- lung. Die Anpassung war im Jahr 2025 der zentrale Auslöser für kriti- sche Rückmeldungen im Qualitätsmanagement. Dank vorausschauen- der Kommunikation und individuell flexiblen Lösungen konnte sie dennoch weitgehend reibungslos umgesetzt werden.

Erfolgsrechnung

	2025 TCHF	2024 TCHF
Medizinische Leistungen	18410	19298
Medikamente	16245	16391
Selbstkostenbeiträge	426	427
Öffentliche Hand	360	360
Nettoerlöse aus Lieferungen und Leistungen	35441	36476
Materialaufwand	-14963	-14955
Bruttogewinn	20478	21251
Personalaufwand *	-16358	-16540
Übriger betrieblicher Aufwand	-3994	-4138
Betriebliches Ergebnis vor Zinsen und Abschreibungen (EBITDA)	126	843
Abschreibungen auf Positionen des Anlagevermögens	-874	-639
Betriebliches Ergebnis vor Zinsen	-748	204
Finanzaufwand	-39	-32
Betriebliches Ergebnis	-787	172
Mitgliederbeiträge	4	4
Spenden	148	161
Betriebsfremder Aufwand	-1	-10
Betriebsfremder Ertrag	519	507
Ausserordentlicher, einmaliger oder periodenfremder Aufwand	-17	-108
Ausserordentlicher, einmaliger oder periodenfremder Ertrag	245	77
Jahresgewinn/(Jahresverlust)	112	803
* Davon Vorstandsentschädigungen	-28	-28

Auf arud.ch/publikationen kann die detaillierte Jahresrechnung einge- sehen werden.

Hausarztmedizin am Checkpoint: Rückblick und Ausblick

Nach zweijähriger Laufzeit haben wir das Projekt «Hausarztmedizin am Checkpoint» 2025 beendet. Die Zusammenarbeit mit Medix hat gezeigt, dass sich das angestrebte Versicherungsmodell nicht ausreichend auf unsere Zielgruppen ausrichten liess. Gleichzeitig wurde deutlich, dass die organisatorische Integration der Hausarztmedizin komplexer ist als ursprünglich angenommen.

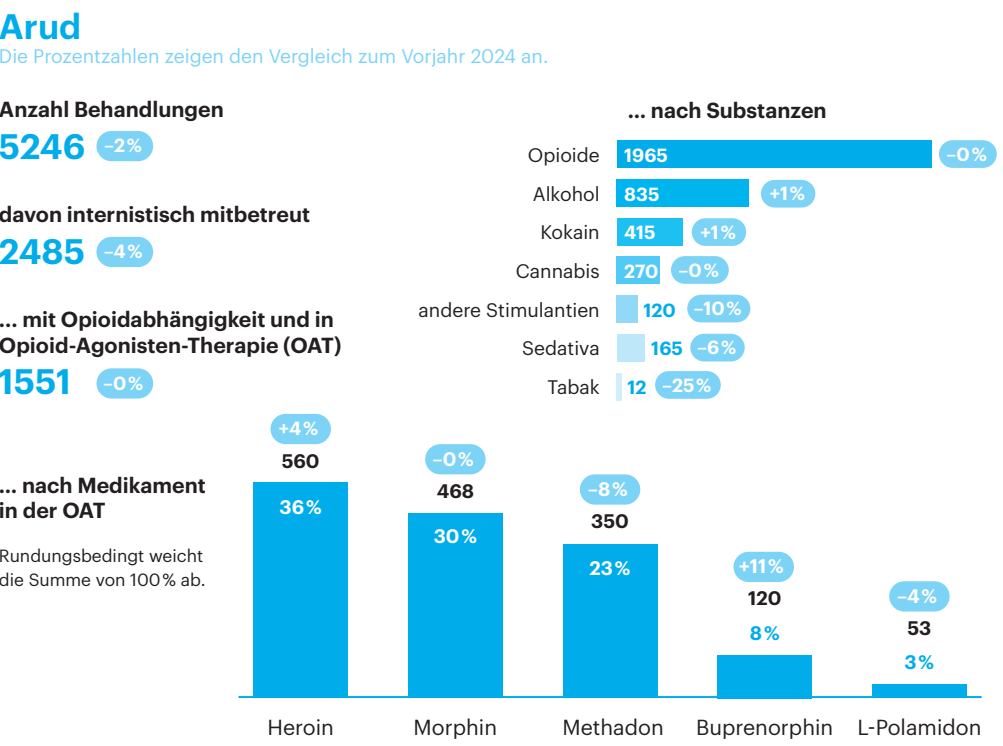
Die Erfahrungen bestätigen jedoch die grosse Bedeutung einer integ- rierten Versorgung: Die enge Verbindung von Psychiatrie, Innerer Medi- zin und psychosozialer Betreuung bleibt zentral für unsere Arbeit. Für unsere Stammklient*innen, insbesondere Menschen mit HIV und trans Personen, bieten wir weiterhin hausärztliche Betreuung an. Zudem bauten wir mit mehreren Hausarztpraxen gute Kooperationen auf.

Gemeinsame Statuten für Arud und Checkpoint

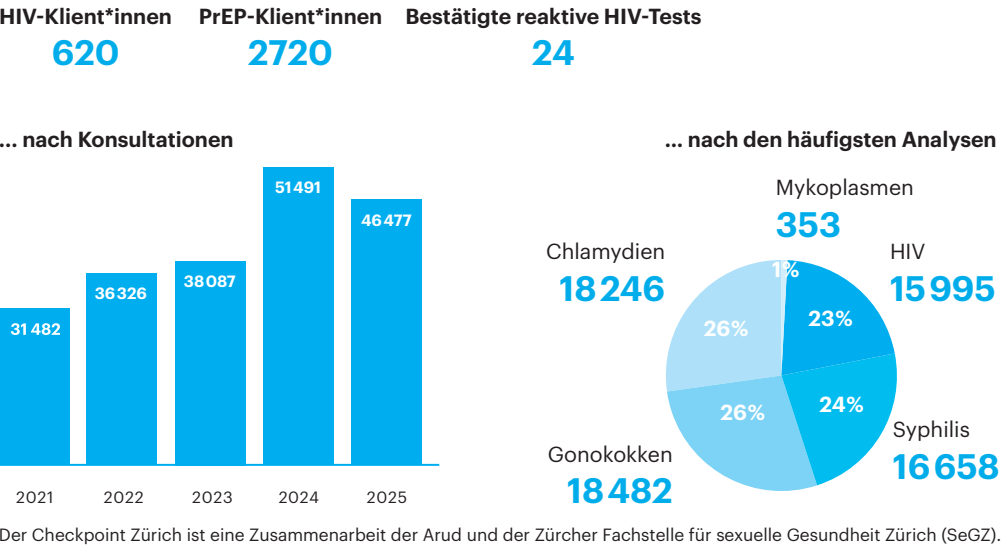
Der Checkpoint Zürich ist seit längerem Teil des Vereins Arud, was auf Vereinsebene bisher nur teilweise abgebildet war. 2025 haben wir des- halb gemeinsame Statuten erarbeitet. Eine Arbeitsgruppe aus Vorstand und Geschäftsleitung hat den gemeinsamen Zweck der beiden Gesund- heitszentren geschärft und damit die vorausschauende Entwicklung der Gesamtorganisation gestärkt.

Das Resultat sind fertig ausformulierte Statuten, die wir an der Mitglie- derversammlung zur Annahme vorlegen können. Die neuen Statuten halten erstmals den gemeinsamen Zweck von Arud und Checkpoint fest: eine integrierte Gesundheitsversorgung sowie ein respektvoller und akzeptierender Umgang mit allen Patient*innen und Klient*innen und ihren jeweiligen Lebensentwürfen.

Patient*innen 2025



Checkpoint



Neuer Name für die gemeinsame Organisation

Mit der Anpassung der Statuten war die Zeit reif für eine neue, gemein- same Identität. Unter Einbezug von Mitarbeitenden haben wir einen neuen Namen für den Verein entwickelt, der als übergreifende Klammer für Suchtmedizin und Queer Health fungiert: «Fair Health Zürich».

Wir setzen den neuen Namen breiter ein als ursprünglich geplant. Er steht nicht nur für den Verein, sondern wird auch der Name unserer Dachorganisation. Da der Stab und die Abteilung Finanzen bereits zent- renübergreifend arbeiten, wird der neue Name folgerichtig auch deren Arbeitgebername. Lanciert wird der neue Auftritt Anfang 2027. In der Kommunikation gegenüber Patient*innen und Klient*innen stehen das Arud Zentrum für Suchtmedizin und der Checkpoint Zürich als unsere etablierten, bekannten Zentren weiterhin im Vordergrund. Sie erhalten nun ihr passendes gemeinsames Dach.

Reto Jeger, Geschäftsführer

Organisation Spenden

(Stand 31. Dezember 2025)

Mitarbeitende
109 Frauen
61 Männer

39 Psychiatrie
23 Innere Medizin
6 Peer-Arbeit
1 Forschung
37 medizinische Dienste
13 Finanzen & ICT
13 Stab
1 kaufmännische Praktikant*in
37 Checkpoint

Vorstand
Barbara Gysi (Präsidentin)
Urs Hepp
Natalia Blarer Gnehm
Melanie Kreis
Oliver Senn
Andreas Daurü

Geschäftsleitung
Reto Jeger
Geschäftsführer
Bastian Baumann
Leiter Checkpoint

Thilo Beck
Co-Chefarzt Psychiatrie

Philip Bruggmann
Co-Chefarzt Innere Medizin

Regina Esser
Co-Chefärztin Innere Medizin

Achim Gooss
Co-Chefarzt Psychiatrie

Isabel Guerrero Blanco
Leiterin Finanzen & Controlling

Benjamin Hampel
Chefarzt Checkpoint

Roland Lussi
Leiter Medizinische Dienste

Wir danken für die Unterstützung

Abhängigkeitserkrankungen sind komplex und eine optimale Begleitung unserer Patient*innen hängt von verschiedenen Faktoren ab. Diesen begegnen wir mit einem breiten Thera- pieangebot und ergänzenden Dienstleistungen, die auch die psychosozialen Aspekte der Abhängigkeit in den Genesungs- prozess mit einbeziehen.

Viele unserer Angebote und Projekte, insbesondere wenn sie Pioniercharakter haben, werden nicht über das Tarmed-System rückvergütet. Für diese besonderen Angebote sind wir auf Zuwendungen angewiesen. Diese erhalten wir vom **Gesundheits- und Umweltschutzamt der Stadt Zürich** sowie von Pharma- firmen und Privaten.

Wir danken der Stadt Zürich, unseren Spender*innen, unseren treuen Mitgliedern sowie folgenden weiteren Institutionen und Unternehmen für die grosszügige Unterstützung im Jahr 2025: **Dr. Adolf Streuli Stiftung, Arca Stiftung, Baugarten Stiftung, Gemeinde Niederhasli, Grütli Stiftung, Röm.-kath. Kirch- gemeinde Maria Hilf Zürich, Röm.-kath. Kirchgemeinde Opfikon, Kirchgemeinde Birmensdorf, Rahn Stiftung, Sicherheitsdirektion Kanton Zürich für den Beitrag aus dem Alkoholfonds und Stiftung Zürcher Brockenhaus.**

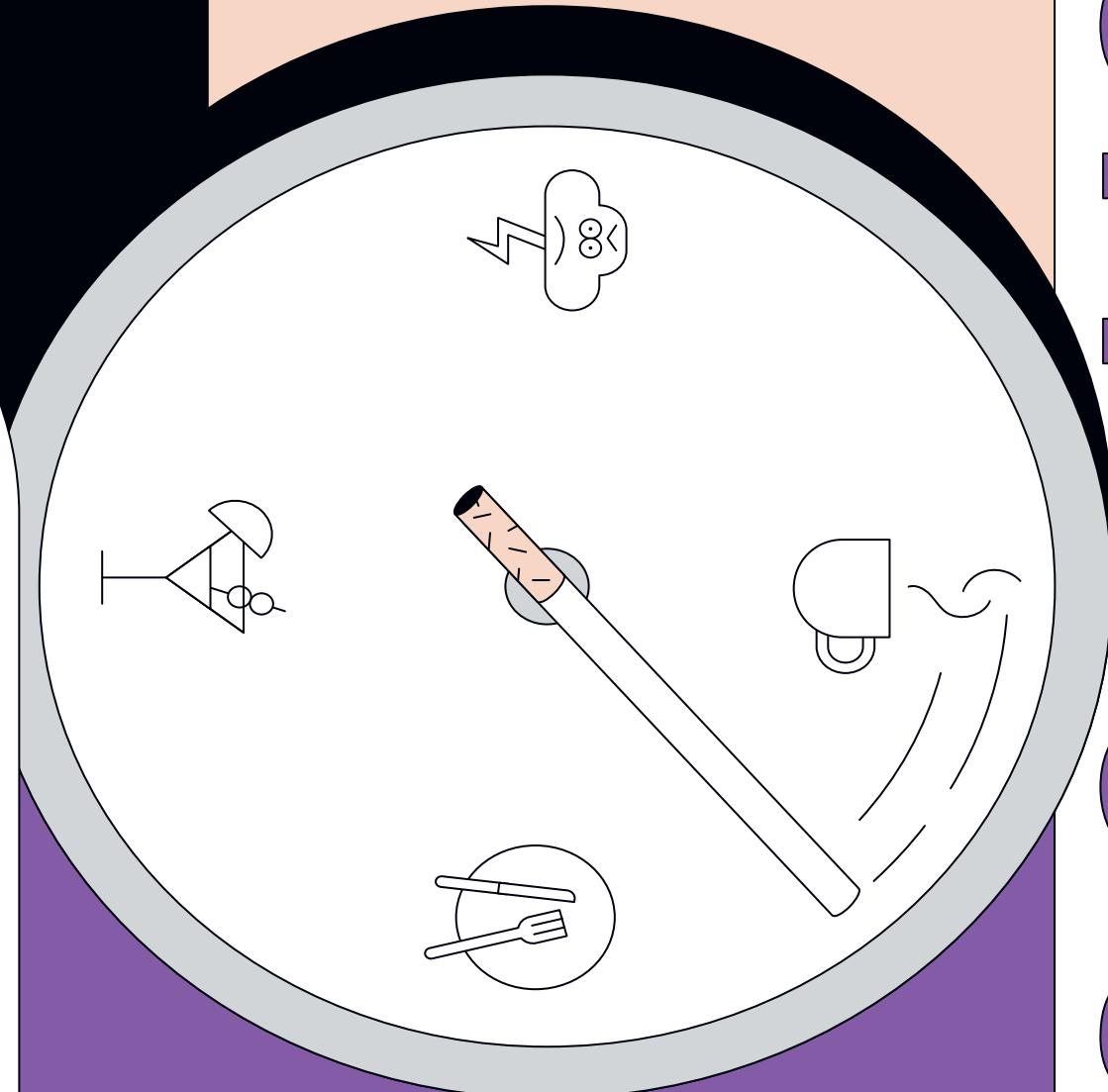
Möchten auch Sie uns unterstützen?
Mehr Informationen finden Sie unter arud.ch/spenden.
Herzlichen Dank!

Impressum

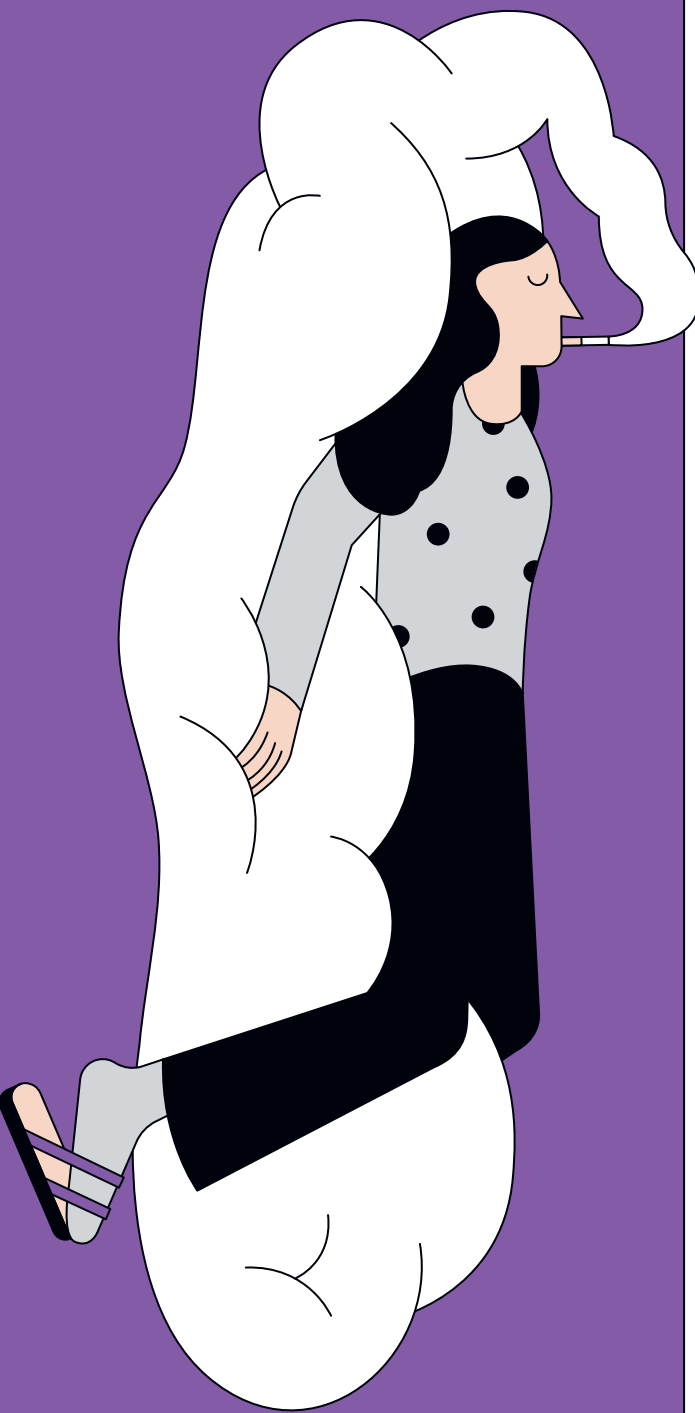
Herausgeberin Arud Zentrum für Suchtmedizin, Schützengasse 31, 8001 Zürich, www.arud.ch
Gesamtverantwortung Reto Jeger, Simone Islikler
Illustration Benjamin Hermann, www.benjaminhermann.ch
Druck Mattenbach AG, Winterthur, www.mattenbach.ch, Auflage: 4500 Exemplare

WARUM IST EIN RAUCH-STOPP SO SCHWIERIG?

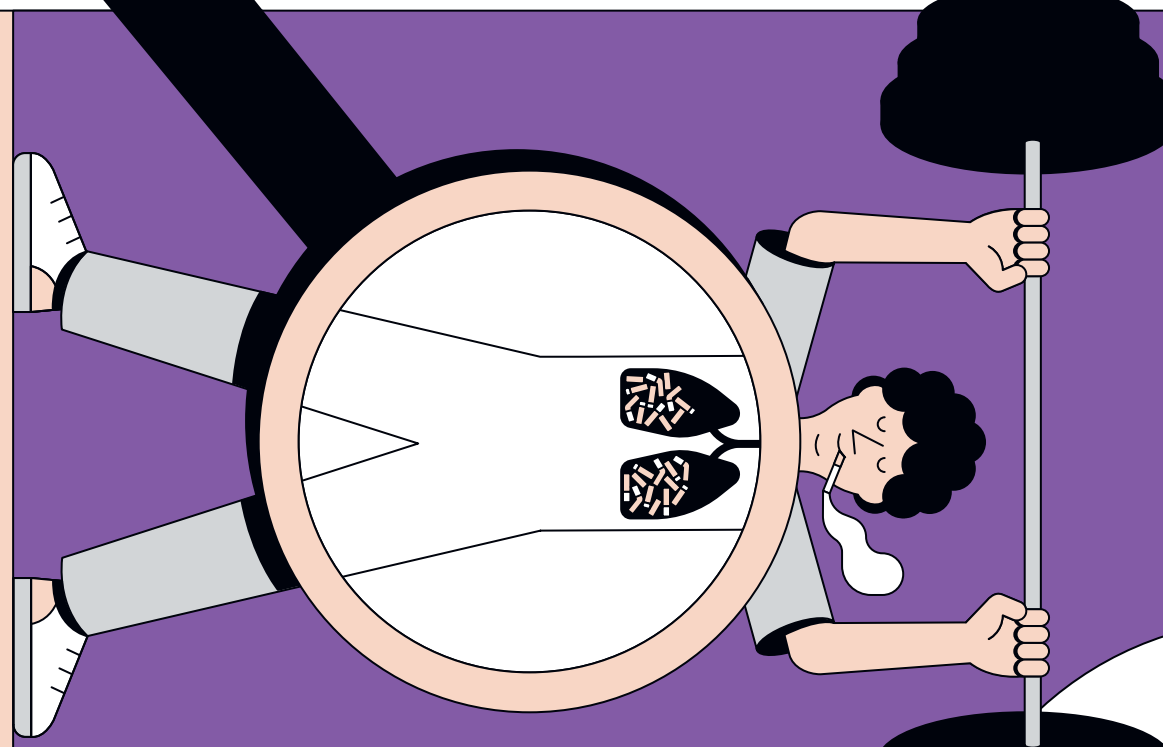
Kaffee, Pausen, Stress, Ärger, unterwegs oder nach dem Essen: Viele Alltagssituationen können zum fiesen Trigger werden.



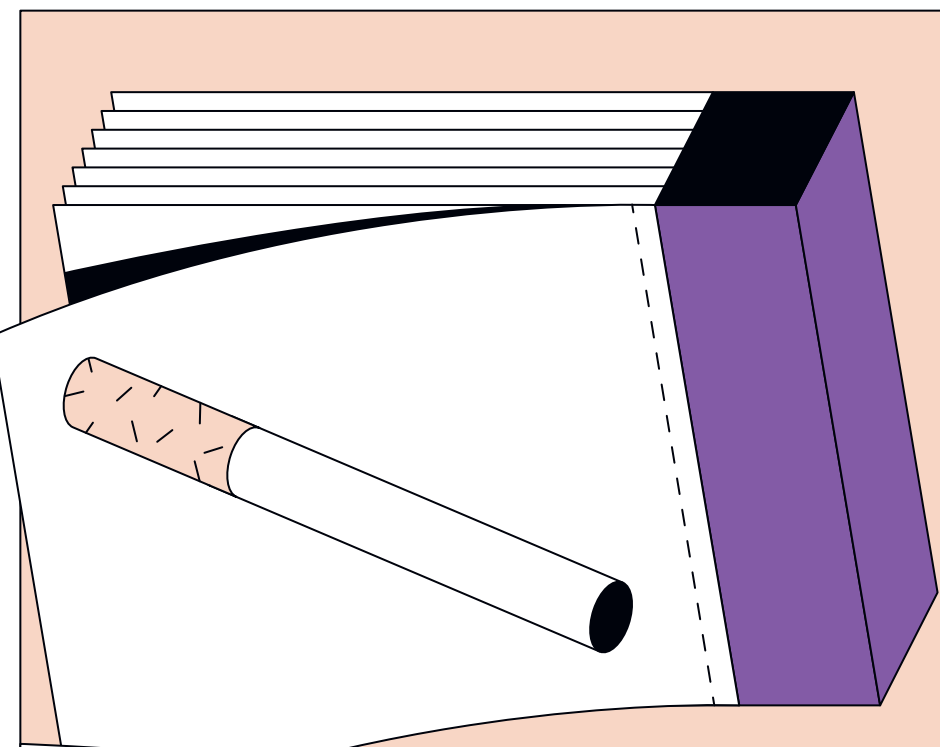
Schon wenige Stunden ohne Nikotin führen zu Unruhe und starkem Verlangen, die bei erneutem Konsum wieder abklingen. So entsteht die Illusion, dass Rauchen entspannt.



Obwohl die langfristigen Schäden massiv sein können, werden die Folgen oft unterschätzt, weil die Alltags- und Leistungsfähigkeit meist lange bleibt.

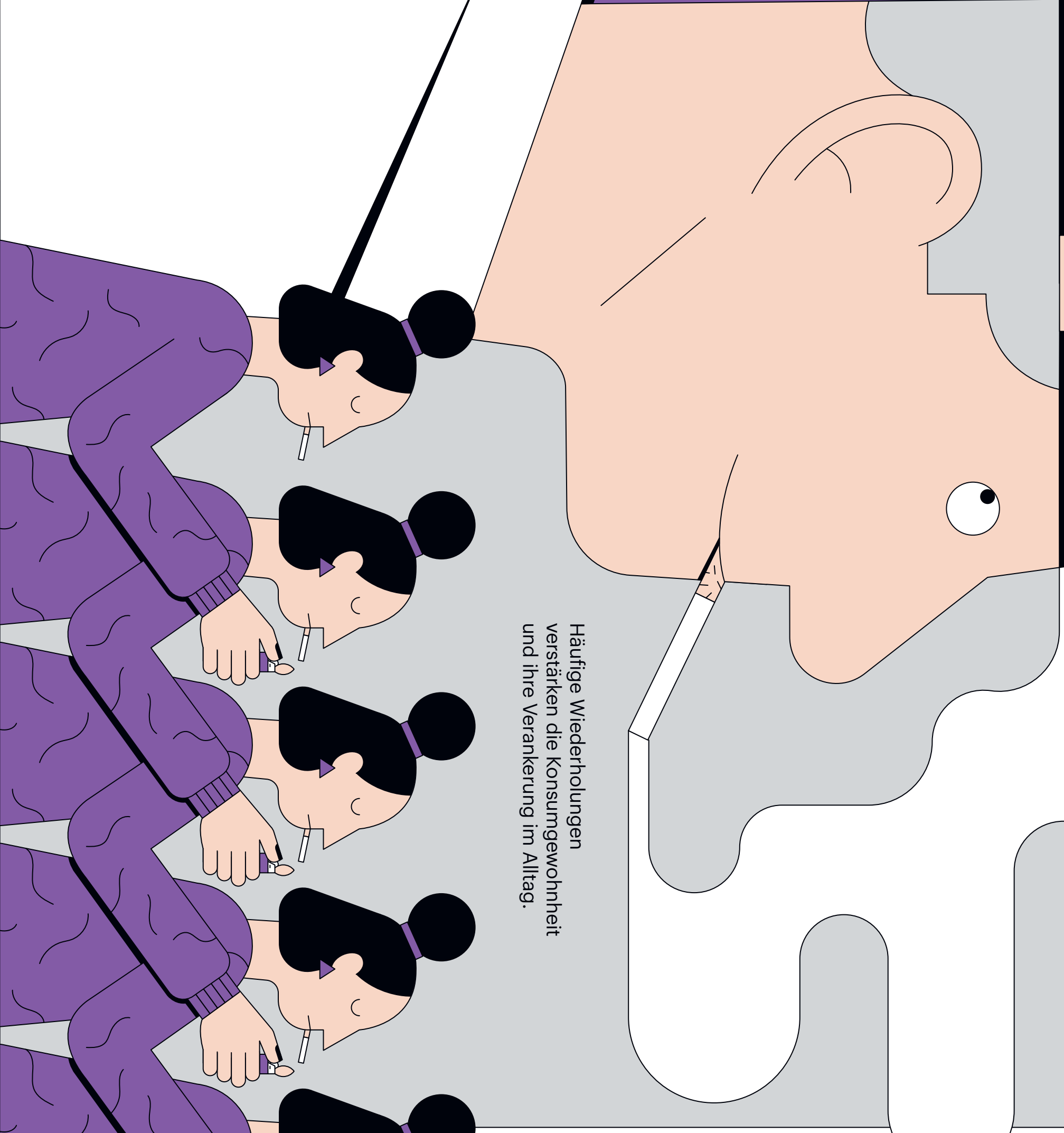


Über die Jahre wird Rauchen zur Gewohnheit: Es läuft immer mehr automatisch und routiniert ab.



Das Gehirn verknüpft Rauchen eng mit Belohnung und Wohlbefinden. Zusätzlich entsteht ein enormer Drang, erneut zu konsumieren. Willenskraft reicht darum oft nicht, um aufzuhören.

Häufige Wiederholungen verstärken die Konsumgewohnheit und ihre Verankerung im Alltag.



Jede Zigarette gibt dir einen kurzen Kick und verstärkt gleichzeitig deine Gewohnheit, zur Zigarette zu greifen. Durch die vielen Wiederholungen werden der Griff zur Zigarette und die Wirkung des Nikotins tief im Gehirn verankert. Daher zählt Nikotin zu den Substanzen mit sehr hohem Abhängigkeitspotenzial. Du funktionierst im Alltag zwar scheinbar normal, doch du erlebst den ganzen Tag über Minientzüge. Die Zigarette entspannt nicht wirklich, sie bringt dich nur zurück in den «Normalzustand». Mehrere Aufhörversuche und Rückfälle sind daher Teil des Weges. Wer aufhören will, braucht mehr als Willenskraft – eine klare Strategie hilft. Erfahre hier, warum Aufhören so schwierig ist und wie du den Kreislauf durchbrichst: arud.ch/rauchenverstehen