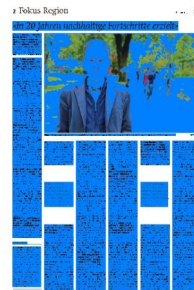


Zürcher Oberländer



Hauptausgabe

Zürcher Oberländer
8620 Wetzikon ZH
044/ 933 33 33
www.zol.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 22'791
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 524.010
Abo-Nr.: 1049841
Seite: 2
Fläche: 106'852 mm²

«In 20 Jahren nachhaltige Fortschritte erzielt»



Fridolin Heer, der neue Leiter, vertritt das Motto der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland mit Verve. «Sucht beginnt im Alltag – Prävention auch!»

Carole Fleischmann

REGION Vor 20 Jahren wurde im Zürcher Letten die offene Drogenszene geschlossen. Gleichzeitig entstand in Uster die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland. Ihr neuer Leiter Fridolin Heer erklärt, warum Suchtprävention nach wie vor unerlässlich ist.

Bei der Schliessung der offenen Drogenszene Letten in Zürich 1995 waren Sie 26-jährig. Wie erlebten Sie die offene Drogenszene in Zürich?
Fridolin Heer: Als Pflegefachmann im Spital Limmattal und später als Sanitäter bei der Swissair erlebte ich Zürichs Dro-

genszene hautnah. Die Anzahl Drogenabhängiger im Spital, mit erheblichen medizinischen und sozialen Problemen, nahm rasch zu. Dies brachte völlig neue Herausforderungen mit sich wie zum Beispiel eine venöse Blutentnahme bei kaum noch vorhandenen intakten Venen.

Das Thema Drogen war damals sehr präsent. Sucht ist auch heute ein wichtiges Thema, wenn auch nicht mehr so sichtbar. Als Risikogruppe rücken beispielsweise Kinder aus suchtbelasteten Familien immer mehr ins Bewusstsein der Präventions- und Suchtfachleute.
Allgemein brachte man

damals Süchtige mit Heroin und Kokain in Verbindung. Wie aktuell sind diese Drogen heute?

In der Schweiz zeigt sich bei den 15- bis 39-Jährigen, welche mindestens einmal im Leben Kokain konsumiert haben, seit 1992 eine fast konstante Zunahme. Bei den 15- bis 24-Jährigen, welche mindestens einmal im Leben Heroin konsumiert haben, ist dagegen eine Rückläufigkeit zu beobachten. Der Anteil der Kokain-Konsumenten ist heute klar höher als derjenige von Heroin-Konsumenten.

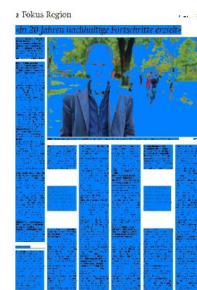
Welche Süchte beschäftigen die

Zürcher Oberländer

Hauptausgabe

Zürcher Oberländer
8620 Wetzikon ZH
044/ 933 33 33
www.zol.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 22'791
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Themen-Nr.: 524.010
Abo-Nr.: 1049841
Seite: 2
Fläche: 106'852 mm²

Suchtprävention am meisten? beschäftigen Sie?

Süchte im Zusammenhang mit Alkohol, Tabak und Cannabis. Sie schädigen die Gesundheit und verursachen häufig soziale Probleme. Etwa 250 000 Menschen in der Schweiz sind alkoholabhängig oder stark gefährdet. Bei den frühzeitigen Todesfällen ist Tabak Ursache Nummer eins. Alkohol folgt an dritter Stelle. Zudem sind, trotz altersabhängiger Verkaufsverbote, Alkohol und Tabak für Kinder und Jugendliche immer noch zu leicht zugänglich. Beim Konsum von illegalen Drogen ist in der Schweiz Cannabis am meisten verbreitet.

Alkohol, Tabak und Cannabis führen zu Substanzabhängigkeiten. Wie steht es mit Verhaltensabhängigkeiten?

Hier geht es um Spiel- und Onlinesucht. Sie schädigen nicht direkt die physische Gesundheit. Verhaltensabhängigkeiten können aber das soziale Leben und die psychische Gesundheit der Betroffenen stark beeinträchtigen, zu Überschuldung oder gar Stellenverlust führen – sie sind nicht zu unterschätzen. Portable Medien wie Smartphones, Laptops und Tablets ermöglichen zudem eine hohe Präsenz im Internet und in den virtuellen Spielwelten.

«Strukturelle Massnahmen, wie abschreckende Warnhinweise und Raucherbilder auf Zigarettenpackungen, zeigen Wirkung.»

Alkohol, Tabak und Cannabis sind altbekannte Substanzen. Welche neuen Substanzen

Hier gibt es eine Reihe von Substanzen. Neue Formen des Tabakkonsums wie den Oraltabak Snus und E-Zigaretten, Designerdrogen und Aufputzmittel, wie sie häufiger in der Partyzene anzutreffen sind, genauso leistungssteigernde Substanzen und die sogenannten Legal Highs wie beispielsweise Badesalze.

Inwiefern ist Sucht im Alter ein Thema?

Bei älteren Menschen können Vereinsamung und der Verlust von Nahestehenden in eine Sucht führen. Hier sind Unterstützung und Informationen zur Gesundheit wichtig, vor allem, wenn neben der Einnahme von Medikamenten Alkohol im Spiel ist. Durch die körperlichen Veränderungen im Alter besteht zudem die Gefahr, schleichend in eine Abhängigkeit zu geraten, insbesondere bei Medikamenten wie Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmitteln.

Was ist eigentlich eine Sucht?

Sucht ist eine Abhängigkeit, die substanz- oder verhaltensbezogen ist. Die Selbstkontrolle kann nur ungenügend oder gar nicht mehr wahrgenommen werden. Es besteht ein Zwang, durch bestimmte Substanzen wie Alkohol oder bestimmte Verhaltensweisen wie Glücksspielen belastende Gefühle zu vermeiden oder Glücksgefühle zu steigern. Die Dosis muss stetig erhöht werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Wird ein Konsum beendet, so zeigen sich physische und psychische Entzugssymptome.

Wie süchtig ist unsere Gesellschaft?

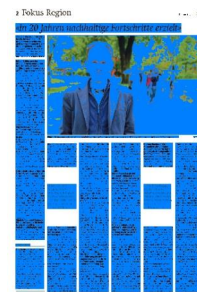
Keine Gesellschaft ist frei von Süchten. Wichtig ist, wie wir mit Sucht, Suchtmitteln und Süchtigen umgehen. Sucht entsteht

im Alltag – Prävention auch. Die Schweiz und insbesondere der Kanton Zürich haben in der Suchtprävention in den letzten 20 Jahren wichtige und nachhaltige Fortschritte erzielt. Der Kanton Zürich sorgt beispielsweise, zusammen mit den Gemeinden, für ein Netz von Suchtpräventionsstellen, die wirksame und kontinuierliche Präventionsarbeit leisten. Trotz der bereits erzielten Erfolge braucht es aber auch zukünftig die Suchtprävention, insbesondere um Kinder und Jugendliche noch besser zu schützen.

Die Viersäulenpolitik nach der Schliessung der offenen Drogenszene 1995 in Zürich mit Prävention, Therapie, Schadensminderung und Regulation war ein Erfolg. Ist diese Politik heute noch zeitgemäss?

Ja. Sie wird auch regelmässig überprüft und weiterentwickelt. Ein Beispiel ist die durch das Bundesamt für Gesundheit und seinen Partnern in Ausarbeitung befindliche Nationale Strategie Sucht. Prävention ist und bleibt – neben Therapie, Schadensminderung und Regulierung – eine wichtige und unverzichtbare Säule in der schweizerischen Drogenpolitik. Die Prävention ist darauf ausgerichtet, den Einstieg in den Drogenkonsum und die Suchtentwicklung zu verhindern. Ein wichtiger Schwerpunkt bildet hierbei die Früherkennung und -intervention bei gefährdeten Kindern und Jugendlichen.

Bei der Street Parade beispielsweise können Drogen, in diesem Fall vor allem Ecstasy-Tabletten, auf ihre Qualität untersucht, bevor sie konsumiert werden. Warum ist das Suchtprävention?



Die Inhaltsanalyse von Drogen wird nicht der Prävention, sondern der Schadensminderung zugeordnet. Das Testing ermöglicht es, gefährliche und unerwartete Stoffe und Beimischungen, hohe Dosierungen sowie neue Substanzen aufzudecken und davor zu warnen. Es gibt natürlich Schnittstellen zur Suchtprävention wie beispielsweise das Informieren über die verschiedenen Substanzen und Suchtmittel.

Für viele bedeutet Suchtprävention einfach «Finger weg von Drogen». Welche Wirkung hat denn Abschrecken und Informieren?

Die Abgabe von mündlichen und schriftlichen Informationen sowie die Informationsvermittlung via Internet zeigen Wirkung, auch bei älteren Menschen. Strukturelle Massnahmen, wie beispielsweise abschreckende Warnhinweise und Raucherbilder auf Zigarettenspackungen, zeigen ebenfalls Wirkung. Abschreckung und Informationsvermittlung können aber auch, insbesondere bei jungen Menschen, auf Nichtbeachtung oder gar Widerstand stossen. Relevant ist deshalb auch, wer die Informationen vermittelt. Am wirkungsvollsten informieren Vertrauenspersonen wie Lehrpersonen, Eltern, Schulsozialarbeiter, Kinder- und Jugendarbeiter sowie Spitex-Mitarbeiter.

Die vom Bundesamt für Gesundheit alle vier Jahre durchgeführte Schülerbefragung ergab, dass Jugendliche immer weniger Alkohol trinken und Cannabis wie auch Zigaretten rauchen. Warum?

Jugendliche sind heute über die

verschiedenen Substanzen und Suchtmittel gut informiert. Sie «Eine Erziehung, die Sozial- und Selbstkompetenzen fördert, die Grenzen setzt und Freiräume öffnet, wirkt suchtpreventiv.»

weisen zudem ein stärkeres Gesundheitsbewusstsein auf als früher. Wirkung zeigen auch strukturelle Präventionsmassnahmen im Jugendschutz wie altersabhängige Verkaufsverbote, Alterskontrollen, Testkäufe und hohe Tabakpreise. Die verstärkte Nutzung digitaler Medien hat ebenfalls einen gewissen Einfluss auf den Substanzkonsum. Jugendliche wenden hierfür pro Tag, insbesondere zu Hause, mehr Zeit auf als früher.

Früher hatten Eltern grosse Angst, dass ihre Kinder in die Drogenszene abrutschen könnten. Vor welcher Sucht müssen Eltern bei ihren Kindern heute Angst haben?

Angst ist nie ein guter Ratgeber. Der elterlichen Aufmerksamkeit bedarf es aber sicher bei Alkohol und Tabak. Trotz altersabhängiger Verkaufsverbote ist beispielsweise Alkohol, wie Testkäufe es zeigen, insbesondere auf Festveranstaltungen noch zu leicht erhältlich. Bei den illegalen Drogen findet sich, trotz einer gewissen Rückläufigkeit, vor allem Cannabis. Kritisch zu betrachten ist zudem der teils hohe tägliche Medien- und Bildschirmkonsum von Kindern und Jugendlichen. Eltern können hier als gutes Beispiel vorange-

hen und bei gemeinsamen Unternehmungen bewusst auf Smartphone oder Tablet verzichten.

Was können die Eltern tun?

Eine Erziehung, die Sozial- und Selbstkompetenzen fördert, die Grenzen setzt und Freiräume öffnet, wirkt suchtpreventiv. Ein emotional unterstützendes Familienklima ist grundsätzlich ein wirksamer Schutzfaktor. Heranwachsende lernen, auch durch das von den Eltern Vorgelebte, wie sie mit Problemen umgehen und Selbstverantwortung, auch gegenüber der eigenen Gesundheit, übernehmen können. Eltern können sich heute zudem auf vielfältige Art über Substanzen, Suchtmittel und Suchtverhalten informieren und bei Bedarf auch beraten lassen. Nicht immer ist es gleich Alarmstufe Rot. An unserer Eltern-Hotline beraten wir Eltern in solchen Fragen.

Wann ist eine Suchtpräventionsstelle erfolgreich?

Suchtprävention ist dann erfolgreich, wenn sie früh im Leben und im Alltag ansetzt. Wenn sie Menschen, insbesondere gefährdete Menschen und Gruppen, erreicht und sie über Gefahren von Verhaltensabhängigkeiten oder Substanzen, die abhängig machen, informiert und Lösungswege aufzeigt. Wichtig ist und bleibt die Vernetzung mit allen relevanten Akteuren in den Gemeinden, Schulen und Institutionen. Eine zentrale Aufgabe der Suchtprävention ist hier die Schulung und fachliche Begleitung von Vertrauenspersonen (Multiplikatoren). Vernetzung ist und bleibt deshalb die Basis wirksamer Präventionsarbeit.

Interview: Roger Kündig

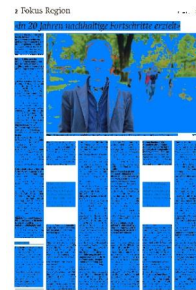
Datum: 25.06.2015

Zürcher Oberländer

Hauptausgabe

Zürcher Oberländer
8620 Wetzikon ZH
044/ 933 33 33
www.zol.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 22'791
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Themen-Nr.: 524.010
Abo-Nr.: 1049841
Seite: 2
Fläche: 106'852 mm²

ZUR PERSON

Fridolin Heer ist Soziologe, Sozialarbeiter FH und Pflegefachmann HF mit Schwerpunkten Gesundheitssoziologie und Sozial- und Präventivmedizin. Seit dem 1. Januar 2015 leitet er die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland in Uster. Zudem ist er Geschäftsleiter des Vereins für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland VDZO (Träger der Suchtpräventionsstelle und der Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland). Der 46-Jährige lebt mit seiner Partnerin in Pfäffikon, aufgewachsen ist er in der Stadt Zürich. *rku*