

laut & leise

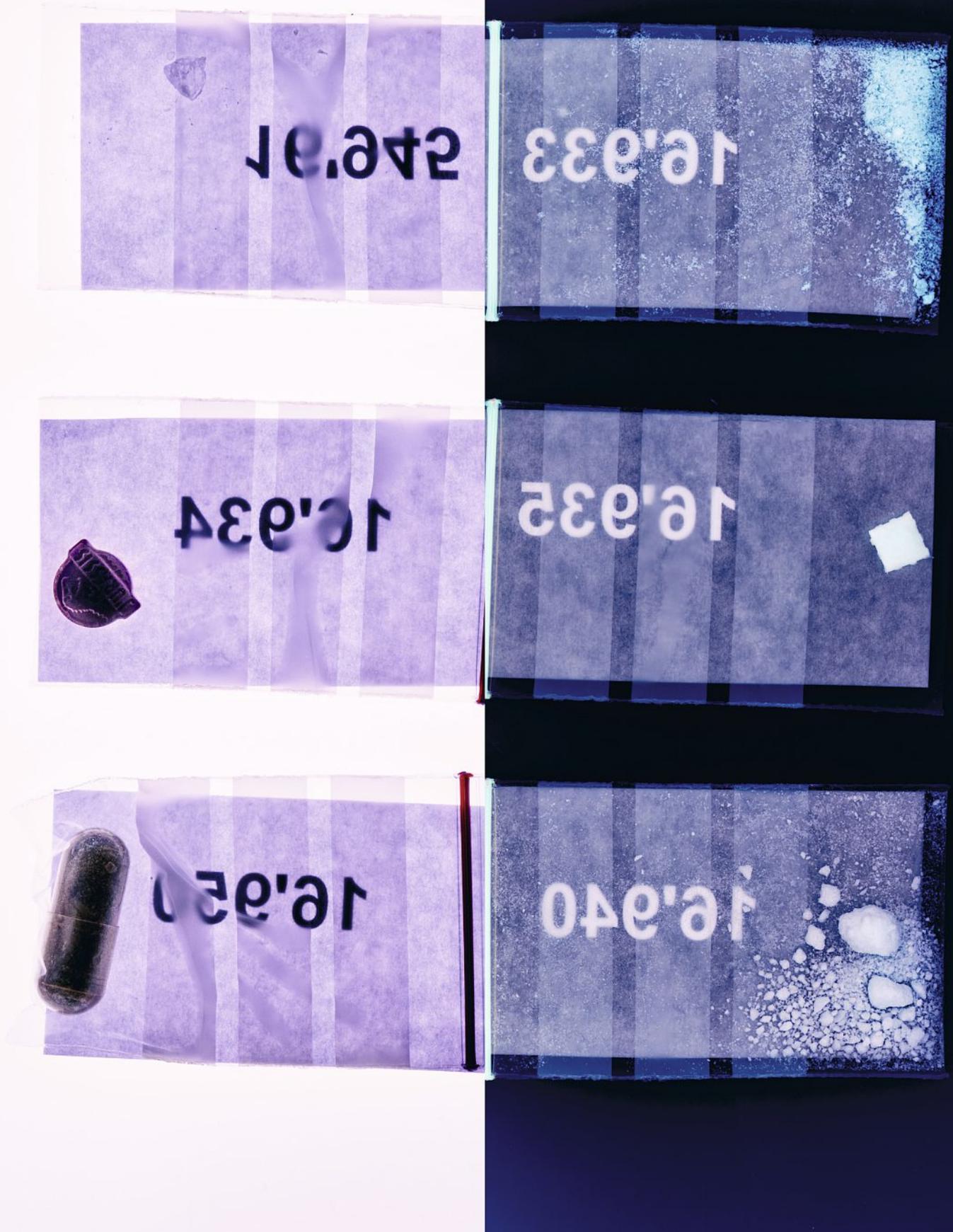
Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 3, Oktober 2021, erscheint dreimal jährlich



Gefährlicher Mischkonsum

Sucht beginnt im Alltag.
Prävention auch.

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**



Mischen

Die Fotografen André Roth und Mark Schmid mischen seit 1984 als rothundschmid mit ihren Kameras und anderen Werkzeugen stimmige Bildstrecken. Für dieses «laut & leise» mischten sie zwei Fotos miteinander, damit ein kraftvolles Bild entsteht. Die Vermischung der Bilder steht im direkten Zusammenhang zum Thema dieses Magazins und ist so grell, schrill und farbig wie die Partyszene selber. (www.roth-schmid.ch)

Liebe Leserinnen und Leser



Mit einem Glas Wein in der Hand, begleitet von einer Zigarette, verbringt man im Gespräch mit guten Freunden einen geselligen Abend. Dies ist eine mögliche Form von Mischkonsum, denn es werden zwei oder mehrere Substanzen gleichzeitig oder innert einem kurzen Zeitraum hintereinander konsumiert. Jede Form von Mischkonsum von Suchtmitteln erhöht die gesundheitlichen Risiken. Beim Mischen von Alkohol und Tabak ist es unter anderem jenes für Krebs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mischkonsum kann aber auch unmittelbar sehr gefährlich werden. Darauf machten in letzter Zeit die Medien aufmerksam, sind doch in der Schweiz mehrere Jugendliche und junge Erwachsene wegen Mischkonsums gestorben. Sie hatten psychoaktive Medikamente zusammen mit weiteren Substanzen eingenommen. Deshalb konzentrieren sich die Fachartikel in diesem «laut & leise» auf diese Altersgruppe. Auch bei Erwachsenen ist Mischkonsum ein Thema – vor allem bei Menschen ab 55 Jahren, die vermehrt rezeptpflichtige Medikamente einnehmen (müssen) und zusätzlich regelmässig Alkohol trinken.

Die Stellen für Suchtprävention beobachten das Phänomen des Mischkonsums aufmerksam. Die Gefahren dürfen nicht unterschätzt werden: Eine Überdosis, un-

vorhersehbare Wechselwirkungen der Substanzen oder eine unterschätzte Verstärkung der Wirkung können beim Mischkonsum eintreten. Eine Gefährdung der Gesundheit bis hin zur Lebensgefahr, eine Abhängigkeit mit schweren Entzugerscheinungen oder ein erhöhtes Sturzrisiko bei älteren Menschen können Folgen von Mischkonsum sein.

Von Mischkonsum wird gesprochen, wenn zwei oder mehrere Substanzen gleichzeitig oder innert einem kurzen Zeitraum hintereinander konsumiert werden.

Informieren, aufklären und sensibilisieren ist deshalb enorm wichtig. Wir sind mit Informationen im Internet und in den Medien präsent und sind Ansprechpartner für Schulen und für Institutionen wie beispielsweise Jugendtreffs oder Alterszentren zu Fragen der Prävention, Früherkennung und Frühintervention. Und bei Bedarf wissen wir, welche anderen Fachstellen, z. B. eine Suchtberatungsstelle, die geeignete Unterstützung bieten kann.



Sven Anders, Leiter der Suchtprävention Bezirk Bülach

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

Zuschriften: info@suchtpraevention-zh.ch. **Redaktions- und Produktions-**

leitung: Brigitte Müller, muellertext.ch. **Redaktionsteam:** Gabriela Hofer,

Nina Kalman, Domenic Schnoz (Vorsitz), Esther Vogler. **Redaktion**

Meldungen aus der Suchtprävention: Annett Niklaus, Maja Sidler.

Mitarbeiter/innen dieser Nummer: Sven Anders, Christa Gomez, Michel

Käppeli, Urs Rohr, Dominique Schori, Markus Tschannen. **Fotos:** André

Roth und Mark Schmid (rothundschmid). **Gestaltung:** Fabian Brunner.

Druck: FO-Fotorotar.

Abonnement, Adressänderung: www.suchtpraevention-zh.ch >

Über uns > Magazin laut & leise

Die Beiträge und die Fotos in diesem «laut & leise» geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder. Diese muss nicht mit der Meinung des Herausgebers, der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, übereinstimmen.

Artikel, Fotos, Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Genehmigung der Redaktion nicht verwendet werden. Falls Sie Interesse an einem Artikel haben: Anfrage bitte an Annett Niklaus (annett.niklaus@uzh.ch).

Inhalt

- 4 **Meldungen**
- 7 **Vorsicht vor Nasenspray**
Essay
- 8 **Denn sie wissen nicht, was sie tun**
Interview mit Domenic Schnoz, Leiter ZFPS
- 11 **From West to East – Subkultur und Rausch**
Medikamentenkonsum in der Popkultur
- 12 **Schwierige Gespräche führen**
MOVE-Weiterbildung
- 16 **Gefahren reduzieren**
Saferparty Streetwork

10-Jahre-Jubiläum

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchten

Das Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchten für den Kanton Zürich feiert dieses Jahr sein zehnjähriges Bestehen – ein Anlass, Ihnen das Zentrum und seine Tätigkeiten vorzustellen.

Das Thema Spielsucht hat zu Pandemiezeiten an Bedeutung gewonnen. Die neuen Online-Angebote der Casinos und die Zunahme von Homeoffice-Tätigkeit am Computer sind für Suchtgefährdete eine Herausforderung. Wie Sucht Schweiz kürzlich mitteilte, haben sich im Jahr 2020 rund 10 000 Personen für eine Spielsperre in Casinos und in Online-Geldspielen entschieden – das sind über doppelt so viele wie in Vorjahren. Die Gründe sind vielfältig. Das Zentrum reagiert mit Sensibilisierungsmassnahmen und Beratungsangeboten für Betroffene und Angehörige. In den zehn Jahren seines Bestehens verzeichnet das Zentrum eine Zunahme der Anfragen.

Die Fachstelle ist der Gesundheitsstiftung RADIX angegliedert und umfasst zwei Abteilungen: Die Präventionsabteilung ist Teil unseres Verbundes der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich. Sie unterhält folgende Angebote:

- Information über Glücksspielsucht und andere Verhaltenssuchten
- Sensibilisierung von Anbietern, Behörden, Schulen und Betrieben
- Schulung und Fachberatung zu Prävention und Früherkennung
- Kantonale und nationale Kooperationsprojekte

Für Betroffene und ihre Angehörigen ist die Abteilung Beratung zuständig, und zwar mit:

- Beratung und Psychotherapie für Einzelpersonen, Paare und Familien



- Gruppentherapie
- Beratung von Bezugspersonen und Fachpersonen

Eine erste Abklärung zu Spielsucht oder anderen Verhaltenssuchten ist für Personen aus dem Kanton Zürich kostenlos.

Am Zürcher Forum P&G vom 29. November 2021, 17.00–19.30 Uhr, wird die Tätigkeit des Zentrums vorgestellt und folgenden Fragen nachgegangen: Wie können gefährdete Spielende von Genussspielenden unterschieden werden? Welchen Beitrag zu ihrem Schutz können Präventions- und Behandlungsangebote leisten? Wie können Betroffene und Angehörige erreicht werden?

Die Veranstaltung ist kostenlos und richtet sich an Interessierte, Angehörige, Betroffene und Fachleute aus Prävention und Behandlung im Kanton Zürich. (PG ZH/ZFS)

Anmeldung Forum: gesundheitsfoerderung-zh.ch
Mehr über das Zentrum: spielsucht-radix.ch

Mediennutzung

Kleinkinder stärken

Den Flyer «Kinder stärken. Tipps für Eltern von Kindern bis 4 Jahre. Fokus Mediennutzung» gibt es neu in Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Farsi/Persisch und Thailändisch. Die bisherigen Sprachversionen sind Deutsch, Albanisch, Englisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch. Die Flyer können im Kanton Zürich kostenlos bestellt werden. (FISP/PG ZH)

Bestellung und Download:
suchtpraevention-zh.ch/infomaterial (Filter Familie)

Für Eltern

Medikamentenkonsument unter Jugendlichen

Manche Jugendliche nehmen rezeptpflichtige Medikamente (insbes. Beruhigungsmittel) zu Rauschzwecken ein. Das birgt ernsthafte Risiken, vor allem, wenn Medikamente mit Alkohol oder anderen Drogen gemeinsam eingenommen werden. Für interessierte Eltern stehen kostenlos zwei Drucksachen bereit. Unser Flyer «Medikamente als Drogen» informiert Eltern und Jugendliche kurz und knapp über Risiken und darüber, wie man sich schützen kann.



Für Eltern, die es genauer wissen wollen, eignet sich der neue, ausführliche Leitfaden für Eltern von Sucht Schweiz: «Medikamente – mit Jugendlichen darüber sprechen».

Zusätzlich gibt es von Sucht Schweiz für Jugendliche den Flyer «Medikamente». (Sucht Schweiz / PG ZH)

Bestellung und Download:
suchtpraevention-zh.ch/infomaterial (Filter Familie)
shop.addictionsuisse.ch > Substanzen & Verhalten > Medikamente

Neuer Flyer

Risiken von Nasensprays

Die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs hat auf Wunsch der Apotheken im Kanton Zürich den Flyer «Chronisch verstopfte Nase? – Die Risiken bei langfristiger Anwendung von Nasensprays» erstellt. Die rund 240 Apotheken im Kanton Zürich können diesen nun beim Verkauf von Nasensprays ihren Kundinnen und Kunden anbieten. Obwohl der Gebrauch von Nasenspray keinen Rausch auslösen kann, wird dieser aktuell in den sozialen Medien von Jugendlichen und jungen Erwachsenen angepriesen. Mit der Abgabe des Informationsflyers vor allem auch an eine junge Kundschaft soll auf die Risiken – wie chronisch verstopfte Nase – aufmerksam gemacht werden. (ZFPS)

Download: zfps.ch



Factsheet

Romance Scam

Romance Scam oder Love Scam bezeichnet Liebesbetrug im Internet. Mit gefälschten Profilen wird den Opfern über soziale Medien persönliche Interesse und Verliebtheit vorgaukelt. Dies mit dem Ziel, finanzielle Zuwendungen zu erschleichen. Die Betroffenen werden dabei oft so geschickt manipuliert, dass eine suchtähnliche Abhängigkeit entstehen kann. Das Zentrum für Spielsucht hat in Zusammenarbeit mit der Kantonspolizei Zürich ein Infoblatt zur Erkennung und Intervention erarbeitet. Es enthält auch Tipps für Angehörige. (Zentrum für Spielsucht)



Download: tinyurl.com/34vdvkya

Neue Broschüre

Tipps für Stellensuchende



Während der Stellensuche fallen eine klare Tagesstruktur und auch soziale Kontakte aus dem Arbeitsleben weg. Der Übergang in einen neuen Job kann anspruchsvoll und eine kritische Phase sein. In der neuen Broschüre «Gesund auf dem Weg zum nächsten Job» erhalten Stellensuchende Tipps, wie sie in dieser Situation ihre psychische Gesundheit stärken können. Die konkreten Vorschläge helfen, Abwehrkräfte gegen Belastungen zu mobilisieren und mit den Herausforderungen umzugehen. Die Broschüre ist Teil der Kampagne «Wie geht's dir?». Sie kann im Kanton Zürich kostenlos bestellt werden. (PG ZH)

Bestellung und Download: gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd-stellensuchende

Neuer Selbsttest

Pornografiekonsum

Intensiver Pornokonsum kann süchtig machen wie eine Droge. Man geht davon aus, dass 3–6% der Bevölkerung einen problematischen Pornokonsum haben – oft mit negativen Auswirkungen auf das reale Sexualleben und weitere Lebensbereiche.

Der neu verfügbare Selbsttest gibt Anhaltspunkte, wie der eigene Konsum einzuschätzen ist, wie er gegebenenfalls verändert werden kann und welche Hilfsangebote es gibt. Der Test wurde vom Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte in Zusammenarbeit mit Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich entwickelt. (Zentrum für Spielsucht)

Web: suchttest.ch

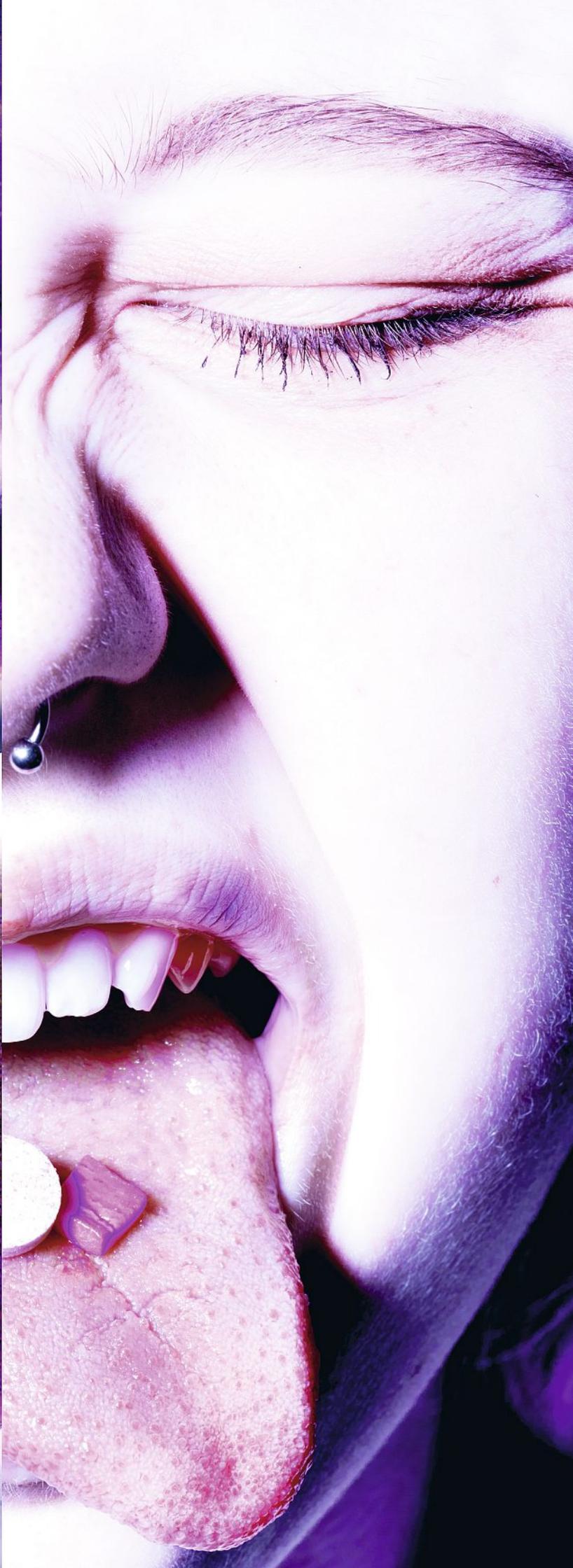
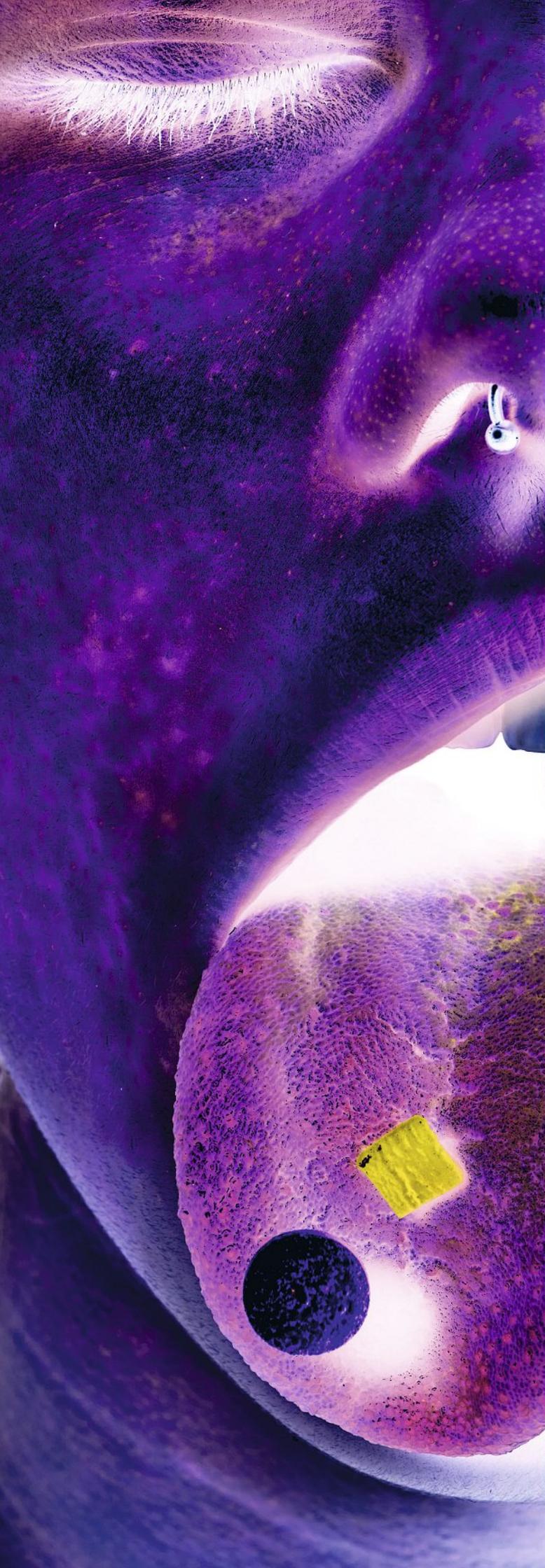
Volksinitiative

Kinder und Jugend vor Tabak schützen

Noch immer ist Werbung für Tabak- und Nikotinprodukte so platziert, dass sie jungen Menschen ins Auge springt, etwa an Festivals oder in Gratiszeitungen. Und sie wirkt: Bereits über 50% der 15-jährigen Jungen und 35% der gleichaltrigen Mädchen haben schon einmal an einer E-Zigarette gezogen.

Damit Kinder und Jugendliche besser vor dem Einstieg ins Rauchen geschützt werden, kommt die Volksinitiative «Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung» im Februar oder Mai 2022 zur Abstimmung. Eine breite Trägerschaft aus Gesundheitsligen, Jugend- und Ärzteverbänden, aber auch anderen wie Swiss Olympic und Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz, steht hinter ihr.

Web: kinderohnetabak.ch



Vorsicht vor Nasenspray

Meine Frau ist eine Sprayerin. Doch sie sprayt nicht Züge oder Unterführungen voll, sondern ihre Nase mit Nasenspray. Dabei wäre mir lieber, sie würde Hauswände besprühen. Vielleicht unsere eigene, mit vorgängiger Baubewilligung. Ich wünsche mir als Sujet in grossen Buchstaben: «Vorsicht vor Nasenspray!»

Lässt die Wirkung von abschwellendem Nasenspray nämlich nach, schwellen die Schleimhäute wieder an. Nach mehrtägiger Anwendung passiert das schneller und schneller. Wer den richtigen Ausstiegszeitpunkt verpasst, sprüht immer öfter und kann irgendwann ohne Nasenspray kaum noch atmen – dabei ist die eigentliche Erkältung längst vorbei. Der Teufel rennt im Kreis.

Natürlich weiss ich, dass bei sorgfältiger Anwendung keine Gefahr droht. Aber unter Stress, Schmerzen und verstopfter Nase neigt der Mensch selten zur Sorgfalt. Zugegeben, ich weiss gar nicht, wie viel Nasenspray sich meine Frau tatsächlich in die Nase pfeift. Auf ihrem Nachtschischchen steht ständig eins der kleinen Plastikfläschchen. Vermutlich will sie es bei Bedarf einfach an ihrer Seite wissen. Vielleicht greift sie auch öfter danach, als sie zugeben mag. Wir reden über fast alles, aber bei dem Thema gerne aneinander vorbei.

Möglicherweise bin jedoch ich das Problem. Am Nasenspray manifestiert sich nämlich unsere grundsätzlich unterschiedliche Einstellung zur Pharmakologie. Für meine Frau sind Medikamente

moderne Errungenschaften, die es bei Bedarf zu nutzen gilt. Niemand soll sich von leichten Kopfschmerzen den Tag verderben lassen – dagegen gibt es schliesslich

Insgeheim hoffe ich, dass Beebers und der Brecht durch unsere sorgfältigen Abwägungen am Betrand einen verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten lernen.

Ibuprofen. Ich bin ebenfalls ein grosser Fan der modernen Medizin. Aber bei mir kommen Medikamente erst zum Einsatz, wenn der Körper alleine überfordert ist. Erst wenn ich die Kopfschmerzen kaum noch aushalte. Ein Medikament ist die zweitletzte Massnahme vor der Hirntransplantation. Mit diesem Verhalten will ich keinesfalls Stärke markieren. Ich habe vielmehr Respekt vor fremden Substanzen und meinen Innereien, deren Wirken ich nicht verstehe.

Zum Glück haben meine Frau und ich je einen eigenen Körper. Es kann mir also egal sein, wenn sie sich quer durch die Hausapotheke snackt, und sie kann mich ignorieren, wenn ich schmerzverzerrt in einer Ecke sitze und das Zäpfchen verweigere.

Komplizierter wird es beim Nachwuchs. Da geht es natürlich nicht, dass ein Elternteil die Kinder prophylaktisch in Nasenspray badet und zur Sicherheit noch eine Flasche Fiebersaft hinterherkippt. Genauso wenig kann der andere Elternteil die Kinder einfach unbehandelt die Nacht durchröcheln lassen. Also müssen wir uns absprechen, wenn zum

Beispiel der Brecht nachts mit Beinschmerzen aufwacht. Wir halten dann eine Art Laienarztvisite am Fussende des Betts. Meist sieht der Behandlungsplan

etwa so aus: «Versuch an etwas Schönes zu denken. Wenn es in einer halben Stunde nicht besser geworden ist, nehmen wir ein Medikament ... also du. Papa nimmt garnichts...» *pscht-pscht*. Das Geräusch im Hintergrund stammt vom Nasenspray meiner Frau.

Insgeheim hoffe ich, dass Beebers und der Brecht durch unsere sorgfältigen Abwägungen am Betrand einen verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten lernen. Eine naive Hoffnung, ich weiss. Schliesslich haben sich schon viele andere Erziehungshoffnungen früh zerschlagen. Gäbe es ein Medikament gegen Naivität, ich würde zumindest mal den Beipackzettel lesen. Aber manchmal lernt man ja durchaus von seinen Familienmitgliedern. Als kürzlich meine Nase verstopft war, habe ich sogar Nasenspray genommen. Aber nur in ein Loch.

■
Markus Tschannen ist Papablogger, Kolumnist und Vater von Beebers (2) und dem Brecht (7). Er twittert unter dem Namen @souslik

Denn sie wissen nicht, was sie tun

Jugendliche gehen lebensgefährliche Risiken ein, wenn sie sich mit psychoaktiven Medikamenten in Kombination mit anderen Substanzen berauschen. Warum, erklärt der Suchtpräventionsexperte Domenic Schnoz.

Von Brigitte Müller

laut & leise: Was wird in der Suchtprävention als Mischkonsum bezeichnet?

Domenic Schnoz: Werden mehr als eine Substanz gleichzeitig oder zeitnah eingenommen, sprechen wir von Mischkonsum. Die Fachwelt interessiert sich dabei für jene Substanzen, die eine psychoaktive Wirkung erzeugen. Besorgniserregend ist dabei, dass die Kombination von mehreren Substanzen schwer abschätzbare Folgen haben kann – mitunter kann das tödlich enden.

I & I: Weshalb ist der missbräuchliche Mischkonsum für die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) ein Thema?

Schnoz: Innerhalb des Verbundes der Stellen für Suchtprävention ist die ZFPS die spezialisierte Fachstelle für die Prävention des Suchtmittelmissbrauchs. Dabei legen wir einen Schwerpunkt auf Alkohol, bestimmte Medikamente sowie tabak- und nikotinhaltige Produkte. Somit interessiert uns nicht nur der Konsum dieser einzelnen Substanzen, sondern ebenso der Mischkonsum. Wir entwickeln und lancieren zielgruppenspezifische Projekte, führen Weiterbildungen durch, leisten Öffentlichkeitsarbeit und sind schweizweit eng vernetzt mit verschiedenen Akteuren der Suchtprävention und der Schadensminderung.

I & I: Welche Menschen, die verschiedene Substanzen gleichzeitig einnehmen, stehen seit längerem im Fokus?

Schnoz: Untersuchungen zeigen, dass bei älteren Menschen ein chronischer, riskanter Alkoholkonsum ein Thema ist. In Kombination mit bestimmten rezeptpflichtigen Medikamenten entsteht ein

Mischkonsum, der mit hohen Risiken für die Betroffenen verbunden ist. Auch in der Partyszene werden seit vielen Jahren psychoaktive Substanzen gemischt konsumiert. In jüngster Zeit machen tragische Todesfälle unter jungen Menschen, die rezeptpflichtige Medikamente in Kombination mit Alkohol oder/und anderen Substanzen zu sich nehmen, von sich reden.

I & I: Was passiert im Körper, wenn verschiedene Substanzen gemischt eingenommen werden?

Schnoz: Es gibt sedierende Substanzen wie Alkohol, Heroin, Schlaf- und Beruhigungsmittel, die beruhigen, müde

eine Atemlähmung erleiden. Durch die Bewusstlosigkeit wird die Atemlähmung nicht bemerkt – weder von der betroffenen Person noch vom Umfeld. Oder es wird einem übel und in der Bewusstlosigkeit atmet man das Erbrochene ein und erstickt daran. Auch eine Atemdepression, also eine Herabsetzung der Atmung, ausgelöst durch sedierende Substanzen, kann lebensgefährlich sein. Werden sedierende mit aufputschenden Substanzen kombiniert, beispielsweise Alkohol mit Kokain, ist vor allem die dadurch entstehende, extreme Belastung für den Körper problematisch. Insbesondere das Herz-Kreislauf-System wird dabei in Mit-

Brandgefährlich wird es, wenn sedierende Substanzen wie Alkohol und Schlafmittel oder ein starkes Schmerzmittel gleichzeitig eingenommen werden.

machen und verlangsamen wirken. Im Gegensatz zu den aufputschenden, wach und leistungsfähig machenden Substanzen wie Kokain, Amphetamin, Ecstasy. Werden nun solche Substanzen gemischt und zeitnah konsumiert, beeinflussen sich die Substanzen gegenseitig, sodass unkontrollierte Wechselwirkungen entstehen können. Die Wirkungen der verschiedenen Substanzen können sich dabei gegenseitig verstärken, mit unabsehbaren Folgen. Brandgefährlich wird es, wenn sedierende Substanzen wie Alkohol und Schlafmittel oder ein starkes Schmerzmittel gleichzeitig eingenommen werden.

I & I: Warum?

Schnoz: Innert kürzester Zeit kann man das Bewusstsein verlieren und dabei

leidenschaft gezogen, was im Extremfall zu einem Schlaganfall oder Herzinfarkt führen kann.

I & I: Was versprechen sich die Jugendlichen vom Mischkonsum?

Schnoz: Vorab möchte ich erwähnen, dass abgesehen von der HBSC-Studie* wissenschaftliche Fakten zum Medikamentenmissbrauch unter Jugendlichen bis heute fehlen. Um diese Fragen und auch weitere zu beantworten, stütze ich mich auf Informationen basierend auf Ermittlungen der Polizei, Einschätzungen von Fachpersonen, Rückmeldungen von Suchtberatungsstellen und individuellen Aussagen

* Schüler/innen-Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), 2018

Das Gefährliche am Mischkonsum ist, dass er oft zufällig, ohne Wissen über die entstehenden wechselseitigen Wirkungen, aus Spass oder Langeweile betrieben wird. Es kann zehnmal gut gehen, aber beim elften Mal kann eine Wirkung eintreten, zum Beispiel wegen gefälschter Medikamente, die sehr schnell lebensgefährlich sein kann.

von jugendlichen Konsumentinnen und Konsumenten. Meistens kommt es zum Mischkonsum im Ausgang oder in der Gruppe von Gleichaltrigen. Es geht dabei, wie so oft, um den Kick, den Rausch, das Mitmachen und Dabeisein. Man möchte seinen Mut beweisen oder den stressigen Alltag vergessen oder man probiert einfach aus Langeweile etwas Neues aus.

I & I: Welche Jugendlichen praktizieren solch gefährlichen Mischkonsum?

Schnoz: Die Bandbreite von Jugendlichen scheint sehr gross zu sein – von gut integrierten, unauffälligen Jugendlichen bis hin zu Jugendlichen aus prekären Lebenssituationen. Auch betreffend Bildung und sozialen Hintergrund ergibt sich für mich im Moment kein einheitliches Muster.

I & I: Welche Medikamente sind bei Jugendlichen besonders beliebt?

Schnoz: Erfahrungen zeigen, dass Jugendliche Schlaf- und Beruhigungsmittel, also Benzodiazepine wie Xanax oder Seresta, einnehmen. Beliebt sind auch starke Schmerzmittel oder Hustensirups, sogenannte opioidhaltige Medikamente. Ausserdem werden Medikamente konsumiert, die eigentlich zur Behandlung von Aufmerksamkeitsdefizitstörungen eingesetzt werden, zum Beispiel Ritalin. Der Grund dafür liegt in der stimulierenden Wirkung dieser Substanzen, die als «saubere» Alternative zu Amphetaminen gesehen werden.

I & I: Wie beschaffen sich die Jugendlichen die rezeptpflichtigen Medikamente?

Schnoz: Der Zugang muss relativ einfach sein – über die sozialen Medien, den Freundeskreis, lokale Kleindealer, den Medikamentenschrank zuhause oder mit gefälschten Rezepten. Auch über das Darknet sind psychoaktive Medikamente erhältlich. Der Kauf von Medikamenten online oder auf dem Schwarzmarkt ist besonders gefährlich. Auch wenn Verpa-

ckung und Inhalt wie das Original aussehen, können es gefälschte Medikamente sein, deren Inhaltsstoffe, Dosierung und Wirkung von den Packungsangaben abweichen.

I & I: Welchen Gefahren setzen sich die Konsumenten beim Mischkonsum aus?

Schnoz: Das Gefährliche am Mischkonsum ist, dass er oft zufällig, ohne Wissen über die entstehenden wechselseitigen Wirkungen, aus Spass oder Langeweile betrieben wird. Es kann zehnmal gut gehen, aber beim elften Mal kann eine Wirkung eintreten, zum Beispiel wegen gefälschter Medikamente, die sehr schnell lebensgefährlich sein kann. Unter Umständen braucht es für eine bedrohliche Reaktion auch nur eine geringe Menge an Alkohol in Kombination mit einer anderen psychoaktiven Substanz. Die unberechenbare Wirkung, die von Körper zu Körper anderes ablaufen kann, erhöht die Risiken eines Mischkonsums enorm.

I & I: Können Sie uns weitere Risiken aufzählen?

Schnoz: Grundsätzlich können Schlaf- und Beruhigungsmittel abhängig machen und zu Schlafstörungen führen. Bei einer häufigen Einnahme von Benzodiazepinen kann das Gedächtnis beeinflusst werden und/oder es kommt zu einer Gefühlsabflachung, einer Art Gleichgültigkeit gegenüber allem. Neben einer Suchtentwicklung können zudem psychische Störungen wie eine Depression entstehen. Wir müssen aber auch andere Risiken beachten, wie beispielsweise die erhöhte Gefahr eines Unfalls, insbesondere eines Autounfalls oder eines sexuellen Übergriffs. Oder es kommt zu Konflikten in der Schule, bei der Berufslehre oder es drohen finanzielle Probleme und so weiter.

I & I: Was können Eltern oder Lehrpersonen unternehmen, wenn sie ahnen oder

wissen, dass Jugendliche einen bedenklichen Mischkonsum praktizieren?

Schnoz: Es ist wichtig, dass man sich informiert und sich bewusst macht, dass die Einnahme von Medikamenten, besonders auch in Zusammenhang mit dem beschriebenen Mischkonsum, gefährlich ist. Deshalb sollte man bei einer Vermutung versuchen, frühzeitig mit der/dem Jugendlichen darüber zu reden. Im Dialog seine Sorgen thematisieren, aber keine Vorwürfe formulieren und keine Vorverurteilungen aussprechen. Bei Unsicherheiten raten wir, sich die Hilfe von Fachleuten zu holen, beispielsweise bei der Regionalen Suchtpräventionsstelle.

I & I: Sie haben erwähnt, dass die Datenlage zum Mischkonsum, insbesondere mit Medikamenten, in der Schweiz noch sehr lückenhaft ist. Sollte es nicht mehr fundierte Informationen darüber geben?

Schnoz: Nicht nur die Datenlage zur Verbreitung ist unzureichend, sondern wir wissen zu wenig über Konsummotive, Konsumarten, über ein allfälliges Risikobewusstsein. Vielleicht kennen die betroffenen Heranwachsenden selber Strategien, wie sie das Risiko mindern können? Weiter möchten wir mehr darüber wissen, wie genau wir unsere Präventionsangebote auf die bereits konsumierenden Jugendlichen oder solche, die kurz vor dem Konsum stehen, ausrichten müssen. Deshalb ist unsere Fachstelle auch Kooperationspartner der Studie «Wodka, Benzos & Co: Jugendliche und junge Erwachsene mit Mischkonsum», die seit Januar 2021 bis März 2023 vom ISGF der Universität Zürich durchgeführt wird.

I & I: Können Sie uns knapp die wichtigsten Elemente dieser Studie vorstellen?

Schnoz: Der Kern ist eine Onlinebefragung von jungen Menschen im Alter von 14 bis 20 Jahren zum Mischkonsum. Wenn Teilnehmende dabei äussern, dass

sie gerne eine Beratung annehmen möchten, werden sie von einer Fachperson des Projektteams kontaktiert und an ein geeignetes Angebot triagiert. Basierend auf den Umfrageergebnissen und in Zusammenarbeit mit Fachinstituten und mit Jugendlichen werden aufgrund der Befragungsergebnisse entsprechende Interventionskonzepte erarbeitet.

I & I: Welche Angebote stellen die Stellen der Suchtprävention des Kantons Zürich zur Verfügung?

Schnoz: Grundsätzlich sind unsere Angebote auch kompatibel mit dem Thema Mischkonsum. Für Schulen bieten wir ja seit Langem das bewährte Angebot der Früherkennung und Frühintervention an. Mit den damit erarbeiteten Massnahmen können Lehrerinnen und Lehrer den Mischkonsum zum Thema machen, sensibilisieren und informieren, aber auch lernen, wie sie möglichst frühzeitig Alarmsignale erkennen und adäquat reagieren können. Um in den Dialog mit den Jugendlichen treten zu können, ist sicher auch der Weiterbildungskurs «MOVE» hilfreich. Die Methode wird in diesem «laut & leise» auf den Seiten 12 bis 14 beschrieben. Im November 2020 hat der Zürcher Stellenverbund erstmals ein Informationspapier zum Thema «Medikamente als Drogen» veröffentlicht. Da wir auch überkantonale stark vernetzt sind, stehen wir zudem im ständigen Kontakt mit anderen Fachleuten und tauschen unser Wissen und unsere Erfahrungen aus.



Domenic Schnoz ist Leiter der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS). Er ist Soziologe mit dem Schwerpunkt Sucht.

Brigitte Müller, Texterin und Redaktionsleiterin «laut & leise», stellte die Fragen.



From West to East – Subkultur und Rausch

Substanzen sind in der Popkultur seit jeher präsent. Um die Musik entsprechend wahrzunehmen, werden beruhigende Medikamente eingenommen. Eine Kombination, die sich toxisch auf den menschlichen Körper auswirken kann.

Von Michel Käppeli

Seit Beginn der 90er-Jahre bis heute sind es neben anderen Drogen auch psychoaktive Medikamente, die in einigen Musikgenres prägend sind. Ihr Einfluss ist besonders deutlich in der Welt des Hip-Hop und des Rap. Lean, ein potenziell gefährliches Gemisch, das durch die Kombination von Codein-Hustensaft mit Limonade und süssen Bonbons hergestellt wird, Percocet, ein Oxycodon und paracetamolhaltiges Medikament, Benzodiazepine wie Xanax und Tilidin, ein schmerzstillendes Arzneimittel u. v. m., werden in verschiedenen Songs mittlerweile öfter erwähnt als Cannabis oder Alkohol. Zentraldämpfende Medikamente, Arzneimittel, die auf das Atemzentrum des menschlichen Körpers beruhigend wirken, gehören zum Lifestyle der neu etablierten Musikrichtungen (Trap, Cloudrap usw.) und passen perfekt zu den langsamen, spacigen Drums und gedämpften Bässen.

Chopped and Screwed

Den Anfang machte zu Beginn der 90er-Jahre DJ Screw in Houston, Texas, mit seinem einzigartigen psychedelischen, spacigen Sound, der als «Chopped and Screwed» bekannt wurde. Durch die Popularität dieses Musikstils stieg gleichzeitig der Konsum von Lean. Die Kombination von Musik und Substanz löst bei den Zuhörenden ein Gefühl von beruhigender Euphorie aus und ist eine bewusste Beeinflussung der Musikwahrnehmung mit zentraldämpfenden Medikamenten.

Auch die aktuell populären Hip-Hop-Genres verweisen seit längerem direkt auf solche Drogen. Dabei kann das Konsumieren und das Thematisieren des

eigenen Medikamentenmissbrauchs in den Songtexten möglicherweise eine Bewältigungsstrategie sein, um negativ erlebte Erfahrungen durch gesellschaftliche Ungerechtigkeiten zu verarbeiten. Das Gefühl der Perspektivlosigkeit und das Bedürfnis, sich selbst zu sedieren, wird jedoch vermehrt als nachzuahmendes Lebensgefühl an die Jugend verkauft.

Der erwähnte Bewältigungsmechanismus wurde zu Beginn dieser bedenklichen Entwicklung in den USA direkt in die Ohren einer jungen Generation gestreamt, die sich mit den betroffenen Künstler/innen identifizieren konnte. Social Media ermöglichte ausserdem die rasche Verbreitung dieser Konsummuster. Posten Künstler/innen ein Foto oder Video auf Instagram, kann damit innert Sekunden ein Millionenpublikum erreicht werden, was sowohl der Verherrlichung dieser schädlichen Konsummuster fatalerweise zusätzlichen Schub gibt, als auch die Profite der Künstler/innen und der Musikindustrie steigert.

USA / Europa

Es dauerte einige Jahre, bis dieser besorgniserregende Trend auf die Hip-Hop-Kultur in Europa überschwappte. Letztendlich haben aber europäische Künstler/innen den Substanzkonsum von zentraldämpfenden Medikamenten bzw. das Besingen derselben von den Künstler/innen in den USA kopiert. Im Gegensatz zu Europa findet nun in den USA aufgrund von Todesfällen von bekannten Rapper/innen ein Umdenken statt: Aktuell wird vermehrt über die Problematik gesprochen und nicht mehr nur verherrlichend darüber gerappt. Zudem gibt es in den

USA junge, aufstrebende Musiker/innen, die diese Hip-Hop-Kultur im Zusammenhang mit dem Konsum von Medikamenten verabscheuen und den «Zombie-Rap» als Schande des Hip-Hop bezeichnen. In Europa findet dieses Umdenken leider noch zu wenig statt.

Musiker/innen tragen Verantwortung

Auch in der Schweiz ist der Trend seit einigen Jahren etabliert. Schweizer Jugendliche nehmen sich unter anderem deutsche Hip-Hop-Künstler/innen zum Vorbild, in deren Songs der Konsum von zentraldämpfenden Substanzen ein stetiges Thema ist. Da die Texte in Deutsch sind, wird die Botschaft verstanden und reizt zum Nachmachen. Beispiel dafür ist der Song von Rapper Ufo361 40k, in dem er Folgendes rappt: «Dritte Roli, noch 'ne Patek, ey, ey. Misch' das Lean mit Xanax, ey.» Oder der sehr erfolgreiche Chart-Hit «Tilidin» von Capital Bra: «Gib mir Tilidin, ja, ich könnte was gebrauchen. Wodka-E, um die Sorgen zu ersaufen.» Diese Songtexte können Heranwachsende zu einem gefährlichen Mischkonsum verleiten. Es ist daher wichtig, dass auch in Europa und der Schweiz über die Thematik und ihre Gefahren offen gesprochen wird und Musiker/innen Verantwortung übernehmen und den Konsum nicht weiter verherrlichen.

■
Michel Käppeli, Sozialarbeiter FH bei Saferparty Streetwork und im Drogeninformationszentrum DIZ in Zürich. In der täglichen Arbeit legen Michel und sein Team in den Beratungen viel Wert auf die Vermittlung von Safer-Use-Botschaften.

Schwierige Gespräche führen

Wie kommt man mit Jugendlichen ins Gespräch, um über ihren Drogenkonsum zu reden? Wie motiviert man junge Erwachsene, ihr problematisches Verhalten zu verändern? Die Weiterbildung MOVE kennt wirkungsvolle Gesprächstechniken.

Von Christa Gomez und Urs Rohr

Die junge Frau, die mir gegenüber sitzt, wirkt sehr klar. Sie weiss vieles über Cannabis und versucht gar nicht erst, ihren eigenen Konsum zu verbergen. Ja, sie kiffe und sie kenne die Risiken. Und ja, sie habe auch schon schlechte Erfahrungen mit diesem Suchtmittel gemacht. Aber vor dem Einschlafen einen Joint zu rauchen, das brauche sie, um sich zu entspannen. Ausserdem würden alle ihre Freunde auch kiffen. Nun habe die Schulsozialarbeiterin sie hierhergeschickt und das finde sie ganz o.k. Toll, denke ich, da wird es ein Leichtes sein, ihr den letzten Schubs in die «richtige Richtung» zu geben, damit sie mit dem Kiffen aufhört oder ihren Konsum zumindest reduziert. Ich betone also nochmals die negativen Auswirkungen des Cannabiskonsums, lasse mir von ihr bestätigen, dass ihr Konsum sicherlich nicht gesundheitsförderlich ist, und versichere ihr wiederholt, dass ihr Leben ohne Cannabis besser wäre. Schön, da konnte ich helfen, denke ich. Doch weit gefehlt: Ein halbes Jahr später steht die junge Frau wieder in meinem Büro – und kiffte noch immer.

Was ist falsch gelaufen?

Hat meine Beratung nichts genützt? Was wäre der richtige Ansatz gewesen? Solche oder ähnliche Situationen kennen wahrscheinlich die meisten Fachpersonen, die mit Jugendlichen oder jungen Erwachsenen arbeiten. Man begleitet und unterstützt sie nach bestem Wissen und Gewissen – doch die angestrebte Veränderung tritt nicht ein. Nicht selten sind Verunsicherung und aufkommende Selbstzweifel die Folge.

Das Interesse an Präventionsthemen ist bei Jugendlichen meist begrenzt: Zu gross ist das Vertrauen in die Stärke der eigenen Jugend, zu weit weg die Probleme, die eine Suchtentwicklung mit sich bringt. Es fällt ihnen schwer, sich vorzustellen, eine Situation könnte ihnen entgleiten, fühlen sie sich doch kompetent und stark. Zudem erleben sie ihren Konsum in schwierigen Situationen oft auch als kurzfristige Erleichterung und halten darum an diesem fest, auch wenn andere Bewältigungsstrategien angewendet werden müssten.

Die Beratung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen kommt also einer Gratwanderung gleich. Schlägt man einen allzu schulmeisterlichen Ton an, steht man schnell auf verlorenem Posten, denn Belehrungen werden wenig geschätzt. Aber eine zu saloppe und kumpelhafte Kommunikation erzielt die gewünschte Wirkung leider auch nicht. Es gilt also, die richtigen Worte und die richtige Art der Intervention zum richtigen Zeitpunkt zu finden. Dabei hilft MOVE.

MOVE liegt eine empathische Haltung zugrunde, bei der das Individuum im Zentrum steht und als Experte/Expertin des eigenen Lebens akzeptiert wird.

Die Beratung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen kommt also einer Gratwanderung gleich. Schlägt man einen allzu schulmeisterlichen Ton an, steht man schnell auf verlorenem Posten, denn Belehrungen werden wenig geschätzt. Aber eine zu saloppe und kumpelhafte Kommunikation erzielt die gewünschte Wirkung leider auch nicht. Es gilt also, die richtigen Worte und die richtige Art der Intervention zum richtigen Zeitpunkt zu finden. Dabei hilft MOVE.

Was ist MOVE?

MOVE ist eine dreitägige Weiterbildung, die von Ginko, der Stiftung für Prävention in Nordrhein-Westfalen, entwickelt und

von der Universität Bielefeld wissenschaftlich begleitet und evaluiert worden ist.

Ursprünglich wurde MOVE als «Motivierende Kurzintervention bei konsumierenden Jugendlichen» für das Setting Jugendarbeit/Jugendhilfe entwickelt, mittlerweile werden adaptierte MOVE-Weiterbildungen auch für die Settings Schule, Arbeitsplatz und Frühpädagogik angeboten.

Zwölf Bausteine beleuchten anhand kurzer theoretischer Inputs Themen wie Entwicklungsaufgaben, Umgang mit Widerstand, Diskrepanzen in der Lebens-

führung und aktives Zuhören. Mit Übungen in Kleingruppen und praxisnahem Training von Gesprächssituationen werden die neuen Kenntnisse gleich selbst angewendet. So kann die Gesprächstechnik aus beiden Perspektiven erlebt werden, als Beratungsperson wie auch als Klient/in.

MOVE liegt eine empathische Haltung zugrunde, bei der das Individuum im Zentrum steht und als Experte/Expertin des eigenen Lebens akzeptiert wird. Ziel der Methode ist, ein Gesprächsumfeld zu schaffen, in dem Jugendliche ihr Konsumverhalten und seine Gefahren bewusst reflektieren können – ohne dass dabei Abstinenz als einzige Alternative propa-

giert wird, sondern geprüft wird, wie der Konsum so angepasst werden kann, dass die (potentiell) schädlichen Auswirkungen reduziert werden.

MOVE eignet sich besonders für Personen, die bereits riskante Konsummuster oder ein anderes problematisches Verhalten aufweisen. Dabei ist keine explizite Veränderungsbereitschaft nötig, im Gegenteil: In kurzen, spontanen Gesprächen «zwischen Tür und Angel» werden Interesse und Offenheit signalisiert, Probleme angesprochen und Hilfe angeboten.

Modell und Methoden

MOVE stützt sich auf das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung (TTM) nach Prochaska und DiClemente sowie die Motivierende Gesprächsführung (Motivational Interviewing, MI) nach Miller und Rollnick (siehe Literaturtipps im Kasten). Das TTM geht davon aus, dass Veränderung nicht auf einer einmaligen Entscheidung basiert, sondern ein Prozess ist. Dieser lässt sich in fünf Stadien gliedern:

- Absichtslosigkeit: «Ich rauche gern!»
- Absichtsbildung: «Ich bin mir der

Schädlichkeit meines Tabakkonsums bewusst und möchte irgendwann aufhören.»

- Vorbereitung: «Ich informiere mich über Rauchstopp-Angebote, an meinem Geburtstag werde ich aufhören!»
- Aktion: «Gestern habe ich meine letzte Zigarette geraucht.»
- Aufrechterhaltung: «Auch wenn es manchmal noch schwierige Momente gibt: Ich rauche seit drei Monaten nicht mehr.»

In kurzen, spontanen Gesprächen «zwischen Tür und Angel» werden Interesse und Offenheit signalisiert, Probleme angesprochen und Hilfe angeboten.

Diese Phasen werden auf dem Weg zu einer Veränderung aber nicht linear durchlaufen, sondern es kann auch zu «Rückfällen» in frühere Stadien kommen.

Zu jedem der fünf Stadien gibt es passende Interventionsformen, die den Klienten oder die Gesprächspartnerin unterstützen, Motivation aufzubauen, um das nächste Stadium in Angriff zu nehmen. Bei Personen im Stadium der Absichtslosigkeit beinhaltet die Intervention zum Beispiel die Vermittlung sachlicher Informationen zu den Risiken eines bestimmten Verhaltens. Bei jemandem, der in der Absichtsbildungsphase ist, kann es die Bearbeitung von Ambivalenzen sein: «Welche Vorteile bringt es mir, weniger zu kiffen? Worauf muss ich verzichten, wenn ich weniger kiffe?» Interventionen, die in einem Stadium wirksam sind, können in einem anderen wirkungslos oder sogar kontraproduktiv sein. Es ist beispielsweise nicht sinnvoll, einer absichtslosen Raucherin Nikotinkaugummi zu empfehlen, das steht erst in der Vorbereitungsphase an. Ebenso bringt es wenig, mit einem

frischen Ex-Rauchenden (Stadium Aktion) nochmals die (subjektiven) Vor- und Nachteile des Rauchens zu erörtern.

Motivierende Gesprächsführung

Methodisch orientieren sich MOVE-Gespräche an der Motivierenden Gesprächsführung (MI). Bei MI handelt es sich um eine klientenzentrierte, aber zielgerichtete Methode zur Steigerung der Eigenmo-

tivation für eine Veränderung. Wichtige Prinzipien bei MI sind etwa «Empathie zeigen», eine «akzeptierende Haltung vertreten», «Beweisführung vermeiden», «Selbstwirksamkeit stärken» oder ein «flexibler Umgang mit Widerstand». Besondere Bedeutung kommt auch der Bearbeitung von Diskrepanzen und Ambivalenzen zu. Unter Diskrepanzen werden innere Widersprüche verstanden: Ein/e Jugendliche/r will zwar im Fussballverein in die nächsthöhere Mannschaft aufsteigen, hat aber vor drei Monaten zu rauchen angefangen. Das Aufdecken solcher Widersprüche kann sehr hilfreich sein, schafft es doch die Grundlage für eine bewusstere Auseinandersetzung. Etwas weniger gegensätzlich als Diskrepanzen sind Ambivalenzen: Eine Jugendliche liebt zwar das gesellige Zusammensein unter Alkoholeinfluss, der allfällige Kontrollverlust und der Kater am nächsten Tag sind ihr allerdings unangenehm.

Nehmen wir zur Verdeutlichung unser Eingangsbeispiel. Zwar ist der jungen Frau bewusst, dass ihr Verhalten nicht gesundheitsförderlich ist, und schlechte

MOVE in Kürze

- MOVE ist eine Form der Beratung, die auch in kurzer Zeit gute Ergebnisse zeigt und sich in verschiedenen Situationen anwenden lässt.
- MOVE sieht Veränderung als einen Prozess.
- MOVE will die Motivation zur Veränderung stärken.
- MOVE eröffnet neue Wege der Kommunikation zwischen Fachpersonen und Zielgruppen.

Die Klient/innen müssen die Verhaltensänderung nicht nur wichtig finden, sie müssen auch überzeugt sein, eine Verhaltensänderung erfolgreich umsetzen zu können. Es geht also auch darum, kleine, erreichbare Ziele zu formulieren, die vielleicht noch nicht den erwünschten Endzustand beschreiben, aber auf dem Weg in die richtige Richtung Erfolgserlebnisse ermöglichen.

Erfahrungen hat sie unter Cannabiseinfluss ebenfalls schon gemacht. Will sie aber damit aufhören? Nein, zumindest nicht heute oder morgen. Da keine ausreichende Veränderungsmotivation vorliegt, ist es in diesem Moment sinnlos, ihr konkrete Tipps zum Aufhören zu vermitteln. Sie befindet sich wahrscheinlich in der Phase der Absichtsbildung: Ganz sorglos/absichtslos ist sie zwar nicht mehr, aber noch immer zieht sie aus ihrem Konsum mehr Vor- als Nachteile. Hilfreicher wäre es daher, mit ihr das Dafür und Dawider zu erheben, sie dieses gewichten zu lassen, mit ihr diese Waage zu analysieren – und sie dann auch wieder laufen zu lassen. Denn ein grosser Teil des Veränderungsprozesses vollzieht sich ausserhalb der Beratungssituation. Der Anspruch, immer gleich eine grundlegende Wirkung zu erzielen, ist entsprechend zu ambitiös. Und doch: Jedes Gespräch und jede noch

so kleine Intervention haben einen Effekt. Wichtig ist bei der Förderung der Motivation für eine Verhaltensänderung immer, dass sowohl «Wichtigkeit» als auch «Zuversicht» gestärkt werden. Die Klient/innen müssen die Verhaltensänderung nicht nur wichtig finden, sie müssen auch überzeugt sein, eine Verhaltensänderung erfolgreich umsetzen zu können. Es geht also auch darum, kleine, erreichbare Ziele zu formulieren, die vielleicht noch nicht den erwünschten Endzustand beschreiben, aber auf dem Weg in die richtige Richtung Erfolgserlebnisse ermöglichen.

MOVE im Kanton Zürich

Vor 15 Jahren liessen sich erstmals ein gutes Dutzend Mitarbeitende der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich zu MOVE-Trainer/innen ausbilden. Seither haben regelmässig neue Kolleginnen und Kollegen dieses Trainer-Zertifikat erlangt, welches dazu berechtigt, selbst Kurse anzubieten. So werden seither auf kantonaler Ebene regelmässig MOVE-Kurse für Jugendarbeitende und Kontaktlehrpersonen an Berufs- und Mittelschulen angeboten. Auch entsprechende Fortbildungen für Schulärztinnen, Sozialarbeitende oder Sozialpädagogen wurden schon mehrfach realisiert, teilweise für Teilnehmende aus dem ganzen Kanton, teilweise für einzelne Regionen oder Institutionen. Seit einem Jahr wird unter dem Titel «Gespräche mit Eltern – Professionell zum vertrauensvollen Dialog» auch eine MOVE-Weiterbildung für Fachpersonen im Frühbereich (Hebammen, Kitas, Spielgruppen, Mütter- und Väterberatung) angeboten.

Obwohl MOVE ursprünglich mit dem Fokus auf konsumierende Jugendliche entwickelt wurde, hat die Erfahrung der letzten Jahre deutlich gezeigt, dass die Methode auch für andere Themen und

Gesprächspartner/innen bestens geeignet ist. Mittels MOVE lässt sich zum Beispiel gut mit Jugendlichen darüber reflektieren, weshalb sie die Schule schwänzen. Oder mit Eltern von kleinen Kindern, weshalb sie ihren Nachwuchs wiederholt im Winter nur leicht bekleidet in die Kita bringen. Die vielen positiven Rückmeldungen unserer Teilnehmer/innen bestätigen uns in unserem Vorhaben, das Angebot von MOVE-Kursen weiter auszubauen.

Aber nicht nur für die Weiterbildung von Berufsleuten in verschiedenen Settings hat sich MOVE bewährt – es ist auch in der täglichen Arbeit einer Suchtpräventionsstelle immer wieder nützlich. Sei es im Gespräch mit der oben geschilderten jungen Frau oder auch in Verhandlungen mit Multiplikator/innen und Kooperationspartnern, in denen es sehr hilfreich sein kann, mit den Methoden von MOVE die Motivation und den Willen zur Veränderung zu erkennen und zu fördern.

■ **Christa Gomez**, Projektleiterin Schule & Bildung, und **Urs Rohr**, Bereichsleiter Freizeit & Arbeit bei der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich; zertifizierte MOVE-Trainer/innen.

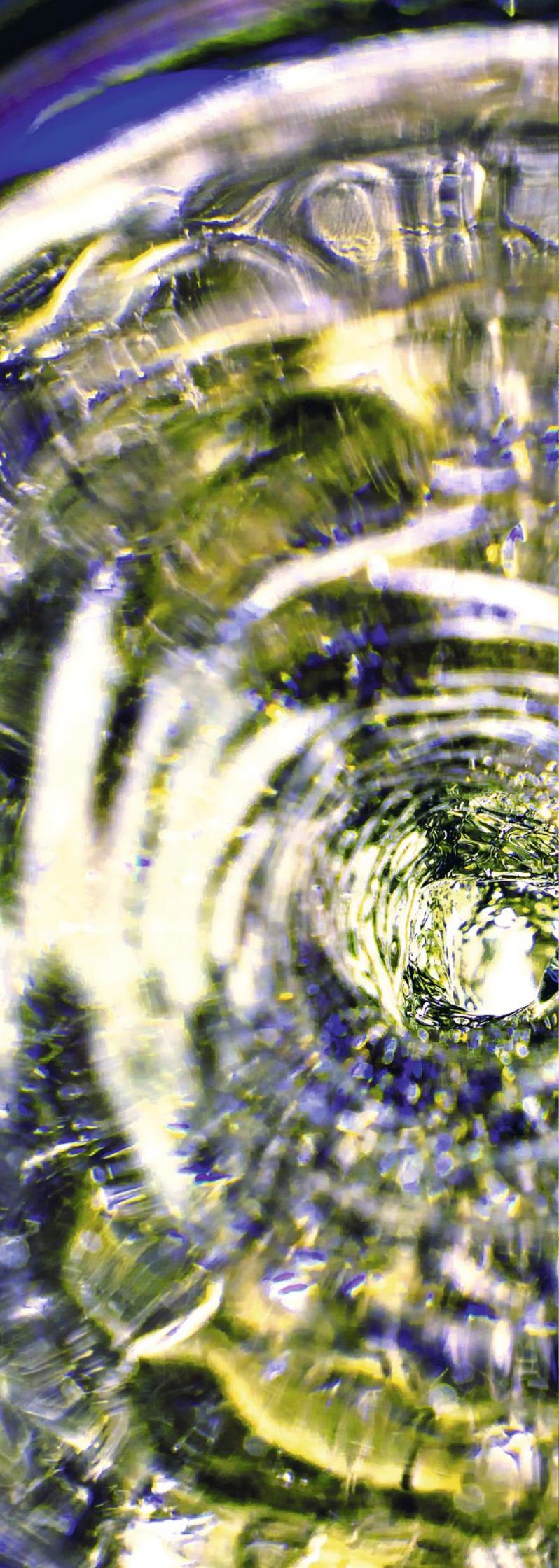
Weiterführende Literatur

- «Motivierende Gesprächsführung»: William R. Miller und Stephen Rollnick, Lambertus-Verlag, 2015
- «Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen», Sylvie Naar-King, Mariann Suarez, Beltz Verlag, 2012.
- «Klare Worte finden – Elterngespräche in der Kita»: Ulrike Lindner, Verlag an der Ruhr, 2013
- Interview mit Guido Nöcker über MOVE im «laut & leise» 2-2004. Als Download auf www.suchtpraevention-zh.ch

Weiterführende Informationen zu MOVE:
www.ginko-stiftung.de/move

Nächste MOVE-Kurse

- MOVE-Kurs für Schulsozialarbeitende des Kantons Zürich: 17./18./21. Januar 2022, Zentrum Liebfrauen, Zürich
- MOVE-Kurs für Jugendarbeitende der Stadt Zürich: 17./18./31. Januar 2022, Planet 5, Zürich
- «Gespräche mit Eltern – Professionell zum vertrauensvollen Dialog»: MOVE-Weiterbildung für Fachpersonen im Frühbereich. 12. bis 14. April 2022, Zentrum Liebfrauen, Zürich
- MOVE-Kurs für Jugendarbeitende des Kantons Zürich: August 2022 in Zürich; genaues Datum und Anmeldung ab Dezember auf www.okaj.ch



Gefahren reduzieren

Die Motive für den Konsum von illegalen Substanzen in der Freizeit sind so heterogen wie die Konsumierenden selbst. Sei es die Ecstasy-Pille im Club, eine Linie Kokain im privaten Freundeskreis oder das Xanax am Hip-Hop-Festival.

Von Dominique Schori

Der zwanzigjährige Luca möchte zum ersten Mal in seinem Leben Ecstasy konsumieren und beschafft sich ein paar Pillen über einen privaten Kontakt. Er informiert sich im Internet und stellt fest, dass viele Ecstasy-Pillen sehr hoch dosiert sind und dass eine Überdosis mit dem Wirkstoff MDMA sehr unangenehme oder gar gefährliche Nebenwirkungen haben kann. Er stellt sich die Frage, was die Pillen, die er gekauft hat, wohl enthalten.

Nicole ist 45 und hat in einem Zeitungsartikel gelesen, dass der Konsum von Kleinstmengen an LSD (Microdosing) angeblich die Kreativität und die Wahrnehmung verbessern soll. Ein Freund von ihr verkauft ihr ein Fläschchen voll LSD. Nicole hat keine Ahnung, in welcher Dosierung die Substanz vorliegt, da es bei einem Produkt vom Schwarzmarkt keinen Beipackzettel gibt. Ausserdem weiss sie nicht, in welcher Häufigkeit sie das LSD konsumieren soll und ob Microdosing gefährlich ist.

Der sechzehnjährige Noah kifft regelmässig zusammen mit Kollegen, vorwiegend am Wochenende. Ein Kollege erwähnt, dass «gestrecktes Chemie-Gras» im Umlauf sei, das einen töten könne. Man sehe es dem Gras von aussen nicht an, ob es mit etwas «gestreckt» sei oder nicht. Noah fragt sich nun, welches Gras er gekauft hat.

Alle drei haben trotz ihrer Unterschiedlichkeit ein gemeinsames Problem: Sie haben sich dazu entschieden, eine illegale Substanz vom Schwarzmarkt zu konsumieren, und wissen deshalb nicht,

ob tatsächlich das enthalten ist, was ihnen verkauft wurde. Da Besitz und Konsum dieser Substanzen verboten sind, ist es für alle drei schwierig, offen über ihren Konsum und ihre Fragen zu sprechen.

Das Drogeninformationszentrum DIZ bietet im Rahmen seines Drug-Checking-Angebots allen drei die Möglichkeit, ihre Substanz auf die tatsächlichen

setzen der Substanz, in der Regel nicht vorhanden sind. Viele Klient/innen im DIZ pflegen grundsätzlich einen risikobewussten Umgang mit illegalen Substanzen. Durch die Unkenntnis über die Inhaltsstoffe der auf dem Schwarzmarkt gekauften illegalen Substanzen besteht jedoch die Gefahr, beim Konsum eine potentiell tödliche Überdosierung zu erleiden.

Im DIZ können Drogenkonsumierende inzwischen dreimal pro Woche ihre illegalen psychoaktiven Substanzen auf ihre tatsächlichen Inhaltsstoffe überprüfen lassen.

Inhaltsstoffe zu überprüfen und sich über die Risiken beim Konsum zu informieren. Die Beratung mit den Fachpersonen im DIZ ist weder moralisierend noch verherrlichend – alle drei haben sich bereits vor dem Besuch im DIZ dazu entschieden, die Substanz zu konsumieren. Es geht nun darum, dass sie beim Konsum bei sich und anderen einen möglichst geringen Schaden verursachen.

Drug Checking

Die fiktiven Fallbeispiele stehen exemplarisch für die Klientel im DIZ. Die Gruppe der Menschen, die in ihrer Freizeit Drogen konsumieren, ist sehr heterogen. Charakteristisch ist der Konsum einer oder mehrerer illegaler psychoaktiver Substanzen, wobei die klassischen Anzeichen einer Abhängigkeit im medizinischen Sinn, zum Beispiel Entzugserscheinungen nach Ab-

Das Drug-Checking-Angebot, welches immer mit einem obligatorischen Beratungsgespräch verbunden ist, ermöglicht eine fakten- und risikobasierte Beratung anhand der chemischen Analyseergebnisse.

Einige Konsumierende weisen ein risikoreicheres Konsummuster auf, sodass sie eine Abhängigkeit mit entsprechend negativen Folgen für Körper, Psyche und soziales Umfeld entwickeln können. Das DIZ trägt dazu bei, dieses Verhalten frühzeitig zu erkennen und gemeinsam mit den Klient/innen Handlungsoptionen zu entwickeln, die weniger riskant sind.

Pionierarbeit

Im DIZ können Drogenkonsumierende inzwischen dreimal pro Woche ihre illegalen psychoaktiven Substanzen auf ihre tatsächlichen Inhaltsstoffe überprüfen

Dank dem Drug Checking sind Freizeitdrogenkonsumierende besser über einen riskanten Umgang mit Substanzen informiert und passen auf Basis der Ergebnisse der Laboranalyse ihr Konsummuster mehrheitlich an.

lassen. Verschiedene Schweizer Städte leisteten mit ersten mobilen Drug Checkings weltweite Pionierarbeit. Die frühen 90er-Jahre waren geprägt durch die Diskussion rund um offene Drogenszenen in verschiedenen Schweizer Städten. Über mehrere Jahre war die Drogenproblematik eine zentrale Sorge in der Schweizer Bevölkerung. Parallel dazu entwickelte sich mit der Techno-Bewegung eine neue Subkultur, die mit dem Konsum von Substanzen einherging, die zuvor relativ wenig verbreitet waren (z.B. «Ecstasy»). Rasch setzte sich die Erkenntnis durch, dass diese Gruppe andere Bedürfnisse in Bezug auf Schadensminderung haben als beispielsweise Heroinabhängige, die in der offenen Drogenszene verkehren. Nach ersten Gehversuchen mit mobilen Drug Checkings, die sich im juristischen Graubereich bewegten, veranstaltete das Bundesamt für Gesundheit 1996 eine Tagung mit dem Titel «Ecstasy: Sind Monitoring und Pillentests geeignete Instrumente für die Prävention?» Ein erstes Forschungsprojekt im Feld wurde ein Jahr später gestartet.

Nationale Anerkennung

2001 fand das erste offizielle mobile Drug Checking in Zürich statt. Fünf Jahre später folgte mit der Eröffnung des DIZ das erste ambulante Angebot in der Schweiz. Die Angebote wurden in der Folge aufgrund der steigenden Nachfrage kontinuierlich ausgebaut und auf weitere Substanzen ausgedehnt. Inzwischen können im DIZ pro Woche rund 50 Proben entgegengenommen werden. Mittlerweile ist Drug Checking als Angebot der Schadensminderung breit akzeptiert und auch auf nationaler Ebene etabliert. In der Nationalen Strategie Sucht wird Drug

Checking explizit als innovativer und förderungswürdiger Ansatz erwähnt. Eine Studie im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit kam 2020 zum Schluss, dass Drug-Checking-Angebote dazu beitragen, dass Freizeitdrogenkonsumierende besser über einen weniger riskanten Umgang mit Substanzen, Safer Use, informiert sind und auf Basis der Ergebnisse der Laboranalyse ihr Konsumverhalten mehrheitlich anpassen.

Konsumverhalten beobachten

Darüber hinaus bieten die Ergebnisse der Laboranalysen vertiefte Einblicke in den illegalen Drogenmarkt und in das Konsumverhalten von Freizeitdrogenkonsumierenden. Die Erkenntnisse können dazu genutzt werden, Konsumierende und Fachpersonen faktenbasiert zu beraten und zu informieren. Auf diese Weise können etwa Trends auf dem Drogenmarkt wie beispielsweise der stetige Anstieg des Wirkstoffanteils bei Kokain und Ecstasy-Tabletten über einen langen Zeitraum beobachtet und Safer-Use-Regeln daraus abgeleitet werden. So musste etwa die ursprüngliche Botschaft, Ecstasy-Tabletten vor dem Konsum zu halbieren, um das Risiko für unerwünschte Wirkungen zu reduzieren, aufgrund des massiv gestiegenen Wirkstoffanteils MDMA angepasst werden. Inzwischen wird Konsumierenden geraten, ihre Tabletten zu dritteln oder gar zu vierteln. Dies zeigt, dass sich Safer-Use-Regeln auf wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse, sich aber auch auf konkrete Erfahrungen in der Praxis stützen. Gerade bei Substanzen, die vergleichsweise selten konsumiert werden, gibt es kaum Grundlagenforschung oder Evidenz zu möglichen kurz- oder langfristigen Risiken. Erfahrungsberichte

von Konsumierenden spielen hierbei eine zentrale Rolle.

Neue Trends erkennen

Mithilfe von Drug Checking ist es auch möglich, neu auftauchende Trends frühzeitig zu erkennen und die Angebote der Schadensminderung entsprechend daran anzupassen. Eines der eindrucklichsten Beispiele in diesem Zusammenhang ist der Trend, dass auf dem illegalen Markt gehandeltes Cannabis seit Anfang 2020 zunehmend mit synthetischen Cannabinoiden behandelt wird. Cannabis-Konsumierende stellten damals in zunehmendem Mass fest, dass sich beim Konsum ihres vermeintlich regulären illegalen Cannabis unerwünschte, als sehr unangenehm empfundene Wirkungen einstellten. Im DIZ fanden sie eine Anlaufstelle, wo sie ihre Erfahrungen und Ängste teilen konnten, ohne dafür moralisch verurteilt oder strafrechtlich belangt zu werden.

Das DIZ ist mit europäischen Drug-Checking-Angeboten vernetzt. So konnte die Entwicklung dieses Phänomens und seine Verbreitung – ausgehend von der Schweiz über nahezu sämtliche europäischen Länder – frühzeitig erfasst werden. Die Stadt Zürich reagierte, indem sie im Oktober 2020 als erstes Angebot weltweit ein ambulantes Drug Checking ausschliesslich für Cannabisprodukte eröffnete. Seither können pro Woche maximal zehn Cannabisproben analysiert werden. Die so gewonnenen Erkenntnisse ermöglichen es, die Funktionsweise und die Realitäten auf dem illegalen Cannabismarkt besser zu verstehen. Sie dienen somit der Stadt Zürich auch als Grundlage für die Planung der Pilotversuche mit dem regulierten Verkauf von Cannabis, die voraussichtlich im November 2022 starten.



Zum einen sind viele gefälschte Präparate im Umlauf, bei denen eine Analyse im DIZ zeigt, dass nicht die Inhaltsstoffe enthalten sind, die auf der Packung deklariert werden. Zum anderen unterschätzen viele Konsumierende das Schädigungspotential dieser Substanzen, weil Verpackung, Beipackzettel etc. einen seriösen und damit vermeintlich harmlosen Eindruck machen.

Zum anderen bieten die obligatorischen Beratungsgespräche, die mit Hilfe von standardisierten Fragebögen durchgeführt werden, die Möglichkeit, Einblicke in die Konsumrealitäten von potentiellen Studienteilnehmenden zu gewinnen und das Projekt, wo nötig, entsprechend an die Bedürfnisse dieser Zielgruppe anzupassen.

Herausforderung Mischkonsum

Eine besondere Herausforderung für die Fachpersonen im DIZ stellt der Mischkonsum dar. Es handelt sich dabei nicht um ein neues Phänomen. Grob kann in Bezug auf Mischkonsum in der Freizeit zwischen drei Konsummotiven unterschieden werden: Verstärkungsmotive, Bewältigungsmotive und soziale Motive.

Bestimmte Substanzen werden gemischt, um ihre Wirkung zu verstärken, so zum Beispiel, wenn Opioide, Alkohol und Benzodiazepine eingenommen werden. Damit soll eine verstärkte beruhigende Wirkung erreicht werden. Ein Bewältigungsmotiv kann beim Mischkonsum der Versuch sein, unangenehme oder als störend empfundene Nebenwirkungen einer bestimmten psychoaktiven Substanz mit einer anderen Substanz zu unterdrücken. Häufig wird im Nachleben beispielsweise Kokain zusammen mit Alkohol konsumiert: Kokain unterdrückt typische Nebenwirkungen des übermässigen Alkoholkonsums wie Sprech- und Gehstörungen. Auch das soziale Umfeld motiviert zum Mischkonsum. Wenn die Kumpels eine bestimmte Mischung konsumieren, kann das dazu animieren, es ihnen gleichzutun.

Einnahme von Medikamenten

Zusätzlich herausfordernd ist der gleichzeitige Konsum von verschreibungspflichtigen Medikamenten wie Benzodiazepinen oder opioidhaltigen Schmerzmitteln. Diese Substanzen wirken beruhigend, was bei der gleichzeitigen Einnahme von anderen

dämpfenden Substanzen, insbesondere Alkohol, rasch zu lebensgefährlichen Situationen führen kann. Erschwerend kommt hinzu, dass sich viele Jugendliche und junge Erwachsene nicht bewusst sind, dass der Konsum von verschreibungspflichtigen Medikamenten nicht per se weniger riskant ist als der Konsum von illegalen Substanzen. Zum einen sind viele gefälschte Präparate im Umlauf, bei denen eine Analyse im DIZ zeigt, dass nicht die Inhaltsstoffe enthalten sind, die auf der Packung deklariert werden. Zum anderen unterschätzen viele Konsumierende das Schädigungspotential dieser Substanzen, weil Verpackung, Beipackzettel etc. einen seriösen und damit vermeintlich harmlosen Eindruck machen.

Die Angebote vom DIZ werden von den Jugendlichen und jungen Erwachsenen geschätzt und rege genutzt, weil sie konkrete Hilfe erhalten – ohne Moral und Anklage. Luca, Noah und Nicole können mit den Fachpersonen vom DIZ offen über ihren Konsum reden und erhalten auf ihre Fragen Antworten, die ihnen ermöglichen, die Risiken besser einzuschätzen.

■ **Dominique Schori**, Teamleiter Saferparty Streetwork. Studierte nach seiner Ausbildung zum Pflegefachmann Philosophie, Geschichte und Germanistik und arbeitet seit rund zehn Jahren im niederschweligen Suchtbereich.

Im Internet: www.saferparty.ch

Mischkonsum: Unsere Angebote

Die Stellen für Suchtprävention bieten Informationen, die im Internet jederzeit zugänglich sind, Beratung und Veranstaltungen an.

Regionale Stellen

- Elternbildungsveranstaltungen, in Einzelfällen: Kurzberatung für Eltern
 - Beratung für Mitarbeitende in Familienzentren, Alters- und Pflegeheimen
 - Beratung von Schulen, Interventionen bei Bedarf
- Adressen auf der Rückseite

Fachstelle «Am Steuer Nie»

Die Fachstelle macht mit attraktiven Tools wie Fahr Simulator, Rauschbrillen, Funkybar, darauf aufmerksam, welche Gefahren im Rausch entstehen und wie man sicher nachhause kommt.

→ Mehr unter amsteuernie.ch

Broschüren

- Wechselwirkungen von Alkohol und Medikamenten
 - Medikamente als Drogen
- Download und Bestellen auf suchtpraevention-zh.ch



Internet

Informationen über Substanzen:
→ suchtpraevention-zh.ch/safer-use-und-sucht/

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Stellen für Suchtprävention (RSPS) sind Generalisten. Sie initiieren Projekte, beraten und begleiten Schulen, Gemeinden und andere lokale Player, bieten Fortbildungen an und koordinieren die Präventionsaktivitäten in ihrer Region. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung bis zu 30%.

**Suchtpräventionsstelle
der Bezirke Affoltern und Dietikon**
Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
Tel. 044 733 73 65,
supad@sd-l.ch
www.supad.ch
Leitung: Karin Aeberhard

**Suchtpräventionsstelle
des Bezirks Andelfingen**
Zentrum Breitenstein
Landstr. 36, 8450 Andelfingen
Tel. 043 258 46 11
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
www.zentrum-breitenstein.ch
Leitung: Livia Staub

**Suchtpräventionsstelle
für den Bezirk Horgen**
Samowar
Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 18
info@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Marlies Desarzens

**Suchtpräventionsstelle
des Bezirks Meilen**
Samowar
Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 043 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Luzia Bertogg, Anna Feistle,
Anke Schmidt

**Suchtpräventionsstelle
Winterthur**
Technikumstr. 1, Postfach
8403 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
suchtpraevention@win.ch
www.stadt.winterthur.ch/suchtpraevention
Leitung: Urs Allemann

**Suchtpräventionsstelle
Zürcher Oberland**
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)
Gerichtsstr. 4, Postfach
8610 Uster
Tel. 043 399 10 80
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch
Leitung: Fridolin Heer

Suchtprävention Bezirk Bülach
Bahnhofstrasse 3, 8180 Bülach
Tel. 044 872 77 33
www.praevention-fabb.ch
Leitung: Sven Anders

Suchtprävention Bezirk Dielsdorf
Brunnwiesenstr. 8a, 8157 Dielsdorf
Tel. 043 422 20 36
www.sdbd.ch/suchtpraevention
Leitung: Simon Müller

**Suchtpräventionsstelle
der Stadt Zürich**
Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
Tel. 044 412 83 30
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention
Leitung: Petra Buchta

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) sind Spezialisten. In ihrem Fokus stehen eine Zielgruppe, eine Suchtform oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr. Sie arbeiten eng mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen. Die KFSP werden zur Hauptsache vom Kanton finanziert.

**Am Steuer Nie (ASN).
Unfallprävention im Strassenverkehr**
Hotzestr. 33, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00
info@amsteuerne.ch
www.amsteuerne.ch
Leitung: Chantal Bourloud

Fachstelle zur Prävention von substanz-, müdigkeits- und ablenkungsbedingten Verkehrsunfällen. Bietet diverse erlebnisorientierte Schulungen und Einsatzmittel für Schulen, Betriebe und Vereine (z.B. alkoholfreie Funky-Bar, Fahrsimulatoren, Rauschbrillen) und entwickelt Informationsmaterial.

**Fachstelle Suchtprävention
Mittelschulen und Berufsbildung**
Ausstellungsstr. 80, Postfach
8090 Zürich
Tel. 043 259 78 49
infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch
Leitung: Dagmar Müller

Suchtprävention an Berufs- und Mittelschulen (einschliesslich Arbeit mit Behörden, Eltern und Berufsbildnern/innen): Macht Lehrer/innenbildung in Suchtprävention. Entwickelt Lehrmittel und Projekte zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Unterhält ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

**FISP, Fachstelle für interkulturelle
Suchtprävention und Gesundheitsförderung**
Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch
Leitung: Claudia Arnold

Fachstelle für Suchtprävention unter der Migrationsbevölkerung. Entwickelt, realisiert und koordiniert Projekte. Unterstützt Fachstellen in der migrationsgerechten Entwicklung ihrer Projekte und Materialien (inkl. Übersetzungen).

**Pädagogische Hochschule Zürich
Fachstelle Suchtprävention
Volksschule**
Lagerstr. 2, 8090 Zürich
Tel. 043 305 68 00
suchtpraevention@phzh.ch
http://suchtpraevention.phzh.ch
Leitung: Ariane Koch

Suchtprävention in der Volksschule (einschliesslich Behörden- und Elternarbeit): Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich Suchtprävention. Erarbeitet Unterrichtshilfen und andere Projekte zur schulischen Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle.

**Prävention und Gesundheitsförderung
Kanton Zürich,**
Institut für Epidemiologie, Biostatistik
und Prävention der Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 49 99
praevention@ebpi.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Leitung: Sibylle Brunner

Das EBPI ist im Auftrag der Gesundheitsdirektion verantwortlich für die Koordination und Umsetzung von Massnahmen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich. Es koordiniert unter anderem die Aktivitäten aller Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtprävention.

**Zentrum für Spielsucht und andere
Verhaltenssüchte, Radix**
Pflingstweidstr. 10, 8005 Zürich
Tel. 044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch
Leitung: Christian Ingold

Fachstelle für die Prävention von Glücksspielsucht und weiteren Verhaltenssüchten (Gaming, Digitale Medien, Kaufen, Sex). Entwickelt Sensibilisierungskampagnen und Informationsmaterialien berät Multiplikatoren.

**ZFPS, Zürcher Fachstelle zur
Prävention des Suchtmittel-
missbrauchs**
Schindlersteig 5, 8006 Zürich
Tel. 044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch
Leitung: Domenic Schnoz

Fachstelle für die Prävention des Alkohol-, Tabak- und Medikamentenmissbrauchs. Lanciert und koordiniert Projekte, entwickelt Informationsmaterialien und Schulungsinstrumente.