laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 1, März 2015, erscheint dreimal jährlich, Jahresabonnement Fr. 20.–

Kiffen

**Sucht beginnt im Alltag.
Prävention auch.**

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

Benebelte Köpfe

Die Fotografen Adrian Sonderegger und Jojakim Cortis, welche diese Bilder übers Kiffen inszenierten, leben und arbeiten in Zürich. Für die folgende Bildstrecke haben sie sich «mächtig» eingenebelt, obwohl sie sonst einen klaren Kopf bevorzugen. Das spielerische fotografische Inszenieren ist ein grosser Bestandteil ihrer sowohl freien Projekten als auch Auftragsarbeiten. (www.ohnetitel.ch)

Berauschte Rede

Es passierte Ende August 1964 in New York, in einer Suite des Delmonico Hotels, als die Beatles zum ersten Mal Bob Dylan trafen und zum ersten Mal Marihuana rauchten. Er konnte nicht fassen, dass sie es noch nie probiert hatten, sie konnten nicht fassen, wie anders ihnen dabei wurde. Auf dem Höhepunkt seines Rausches bat Paul McCartney Mal Evans, den Road Manager der Band, einen Bleistift zu finden und ein Stück Papier; er habe das Geheimnis des Universums entdeckt.

Halluzinogene versprechen Erkenntnis, Einsicht in die Zusammenhänge, zusätzliches Erleben, Zugang zum Verdrängten, eine Art Träumen im Wachzustand. Das gilt besonders für das LSD, es gilt auch für das Haschisch. Oder sagen wir: Es galt so lange, als die Substanz als Ausdruck von Protest und Renitenz wahrgenommen wurde. Noch 1969 konnte Peter Fonda im Ausbruchfilm «Easy Rider» unwidersprochen behaupten, am Morgen Marihuana zu rauchen ergäbe einen völlig anderen Blick auf die Welt. Wer schon einmal Marihuana geraucht hat, unabhängig von der Tageszeit, wird die Einschätzung bestätigen, aber nicht ganz so, wie Fondas Figur sie verstanden haben wollte.

Es stimmt zwar, der berauschte Blick sieht Faszinierendes, das berauschte Hören lässt grosse Intensitäten zu, vom berauschten Fühlen ganz zu schweigen. Aber wie so oft, wenn es dann darum geht, eine starke Empfindung zu verbalisieren, verkommt die Sprache zum Stammeln. Genau so wie religiöse Erfahrungen fast nur Banalitäten über sie produzieren, gibt es kaum etwas Einfältigeres, als einem Kiffer zuzuhören, der im Vollrausch über seine Eindrücke berichtet. Im besten Fall ist es nichtssagend, in den meisten Fällen unverständlich. Wer den freien Drogenkonsum befürwortet, sollte das nüchtern tun. Kiffen ist auch kein Mittel gegen Biederkeit.

Die Erkenntnis hat ihr Gutes: Sie befreit den Rausch von der Sinnstiftung und sie demontiert die Vorstellung, Kiffen sei der Ausdruck einer alternativen Lebensweise, mit dem Rauch würde eine Art höhere Weihe inhaliert. Das gilt für andere Drogen auch. Kein nüchterner Mensch käme auf den Gedanken, Betrunkene hätten etwas Interessantes zu sagen. Der Unterschied liegt darin, dass der Konsum von Halluzinogenen verboten bleibt, das verleiht ihnen eine Aura, die weit über die Wirkung hinaus anhält.

Wer den freien Drogenkonsum befürwortet, sollte das nüchtern tun. Kiffen ist auch kein Mittel gegen Biederkeit.

Als Paul McCartney am anderen Tag erwachte, hatte er den Zettel vergessen und alles, was darauf stand. Der Roadie erinnerte ihn daran. Erwartungsvoll faltete der Musiker das Papier auseinander. Das Geheimnis des Universums war schnell gelesen: «Es gibt sieben Stufen.»

■

Jean-Martin Büttner ist Reporter beim Zürcher «Tages-Anzeiger».

IMPRESSUM

laut & leise Nr. 1, März 2015

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Zuschriften: info@suchtpraevention-zh.ch
Redaktions- und Produktionsleitung: Brigitte Müller, www.muellertext.ch
Redaktionsteam: Renate Büchi, Cathy Caviezel (Vorsitz), Christian Ingold, Simone Reiser
Redaktion Meldungen aus der Suchtprävention: Annett Niklaus
Mitarbeiter/innen dieser Nummer: Oliver Berg, Jean-Martin Büttner, Renate Büchi, Eveline Winnewisser, Christine Wullschleger
Fotos: Adrian Sonderegger, Jojakim Cortis, Zürich
Gestaltung: Fabian Brunner, fabian.brunner@bluewin.ch
Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg
Bezug von weiteren Exemplaren: Sekretariat FO-Fotorotar, 8132 Egg, Tel. 044 986 35 10
Abonnement: Fr. 20.– jährlich (freiwillig). Bestellen bei: Sekretariat FO-Fotorotar, 8132 Egg, Tel. 044 986 35 10
Adressänderung und Abbestellung: FO-Fotorotar, Gewerbestrasse 18, 8132 Egg oder info@fo-fotorotar.ch

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.

INHALT

Die Bircherraffel
Beratung und Unterstützung für Eltern — Seite 5

Die beste Prävention: Wissen vermitteln
Interview mit Oliver Berg — Seite 9

Noch lange nicht zu Ende diskutiert
Neue Modelle der Marktregulierung — Seite 12

Meldungen aus der Suchtprävention — Seite 14

Adressen
Das komplette Verzeichnis der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich — Seite 16

Die Bircherraffel

Eltern können naiv sein oder Angst haben. Vielleicht haben sie in ihren Jugendjahren selber gekifft, aber wenn ihr Kind kifft, sieht die Welt doch anders aus. Guter Rat ist gefragt, den können die Fachleute der Suchtpräventionsstellen geben.

Text: Renate Büchi

Weisch na?», tönt es ab und zu bei uns am Tisch, wenn sich die ganze Familie versammelt hat, ein gemeinsames Abendessen geniesst und dabei in Erinnerungen schwelgt. Eine Geschichte wird immer wieder besonders gerne erzählt: Das Birchermüesli ist bereit, die Äpfel warten darauf, geraffelt zu werden. Wo ist meine Bircherraffel, frage ich mich. Sie ist nicht in der Küchenschublade, nicht in der Spülmaschine: wie vom Erdboden verschluckt. Die Äpfel werden also geschnitten und nicht geraffelt. Einige Tage später sammle ich die Wäsche im Zimmer meines 15-jährigen Sohnes ein, dabei fällt mein Blick im Vorbeigehen auf seinen Schreibtisch. Mit Erstaunen entdecke ich mein vermisstes Küchengerät. Die Raffelfläche ist braun verklebt und verströmt einen eigentümlichen Geruch. Ich überlege, von welcher Frucht diese Verfärbung kommt. Jedenfalls nehme ich sie mit, wasche sie, entferne das klebrige Zeug und lege sie in die Schublade. Weiter mache ich mir dazu keine Gedanken. Ein paar Tage später will ich Käse für die Spaghetti vorbereiten. Ja, das kann doch nicht sein, das Ding ist wieder weg! Kurz entschlossen steige ich in die obere Etage, gehe ins Zimmer meines Sohnes und siehe da, das gesuchte Stück liegt wieder auf dem Schreibtisch, als ob es dort hin gehören würde.

Beim Abendessen frage ich unseren Sohn vor der versammelten Familie, was es denn mit der Bircherraffel auf seinem Pult auf sich habe. Unsere vier Kinder blicken sich verstohlen an und grinsen.

Die Entdeckung

Beim Abendessen frage ich unseren Sohn vor der versammelten Familie, was es denn mit der Bircherraffel auf seinem Pult auf sich habe. Unsere vier Kinder blicken sich verstohlen an und grinsen. «Isst du Früchte oder Nüsse, die geraffelt werden müssen?», frage ich weiter. Ich erhalte keine schlüssige Antwort, mehr ein allgemeines Gebrummel und Schulterzucken und den Tipp, doch eine zweite Raffel zu kaufen. Ich insistiere nicht, wird ja wohl nicht so wichtig sein. Wir widmen uns dem Essen, danach gehen alle ihrer Wege. Ich schenke dieser Begebenheit keine grosse Aufmerksamkeit und vergesse die Geschichte bald.

Wochen später lese ich in einer Zeitschrift für Eltern einen Beitrag zum Thema «Cannabis». Es wird beschrieben, welche Formen des Cannabis es gibt (zum Beispiel Haschisch, Öl und Harz), die Zubereitung für den Konsum und das Aussehen. Da fällt es mir wie Schuppen von den Augen und das Rätsel der verschwundenen Bircherraffel ist subito gelöst. Harz wird gerieben, unter den Tabak gemischt und dann geraucht! Wie konnte ich nur so naiv sein? Wieso habe ich das nicht realisiert? Ich habe doch den leicht süsslichen Geruch im Zimmer wahrgenommen und Reste von Zigarettenpapier im Abfall gesehen. Wollte ich nichts merken oder war ich einfach gar nicht auf die Idee gekommen, dass in unserem Haus Cannabis konsumiert werden könnte?

An diesem Abend führte ich mit unserem Sohn ein langes Gespräch. Viele Fragen beschäftigen mich. Kiffst du? Kiffst du schon lange? Kiffst du viel? Warum kiffst du? Geht es dir nicht gut? Woher bekommst du das Haschisch? Kiffst du in der Schule? Kannst du überhaupt lernen, wenn du bekifft bist? Weisst du, dass es schädlich für deine Entwicklung ist? Bin ich eine Rabenmutter, sind wir Rabeneltern, weil wir das nicht bemerkt haben? Die Antworten sind knapp: Ja, ich kiffe, nicht so viel, nur am Wochenende und nicht in der Schule. Es entspannt, ist cool, chillig und wir, meine Kollegen und ich, können gute Gespräche führen. Es geht mir gut. Es schadet mir nicht. Das Gras erhalte ich von einem Schulkollegen, dessen Vater selber Gras anpflanzt. So erfahre ich doch einiges, was mich sehr erstaunt und nachdenklich macht. Ich erkenne auch, wie wenig ich über Cannabis weiss.

Denn nebst den vielen Fragen war meine Gefühlswelt durcheinander geraten. Scham, Hilflosigkeit und Sorge machten sich breit und verstärkten die allgemeine elterliche Verunsicherung. Das Wirrwarr der Gefühle und Fragen raubten mir den Schlaf.

Heute lachen wir über diese Episode und meine damalige Unwissenheit und Naivität. Mein Sohn gehört zum Glück zur grossen Mehrheit der jugendlichen Kifferinnen und Kiffer, die als Erwachsene aufhören. Ich war mir damals sicher, dass ich es sofort merke, wenn eines unserer Kinder kiffen würde, und habe nicht verstanden, wie Mütter und Väter sagen können, sie hätten nichts bemerkt! So kann frau sich irren.

Hilflosigkeit und Sorge

Seither sind mehr als zehn Jahre vergangen, aber noch immer ist mir bewusst, welcher Herausforderung wir uns stellen mussten. Denn nebst den vielen Fragen war meine Gefühlswelt durcheinander geraten. Scham, Hilflosigkeit und Sorge machten sich breit und verstärkten die allgemeine elterliche Verunsicherung. Das Wirrwarr der Gefühle und Fragen raubten mir den Schlaf. Intuitiv war mir zwar schnell klar, dass Schimpfen, Verbote und Sanktionen nicht die adäquaten Reaktionen sein konnten. Viel mehr war es wichtig, das Gespräch mit meinem Sohn zu su-

chen, seine Beweggründe zu verstehen und über Gefahren rechtlicher und gesundheitlicher Natur zu sprechen. Wer aber sagte uns, dass wir auf dem «richtigen» Weg sind? Wir trafen die Abmachung, dass in der Schule und im Haus nicht gekifft wird. Wir haben darüber gesprochen, dass es besser wäre, ganz aufzuhören, da es ja nicht nur ungesund, sondern auch illegal war. Ich habe jedoch nicht das Zimmer durchsucht, nicht Haschisch fortgeworfen oder durchs WC gespült und nicht bei jeder Gelegenheit darüber gesprochen. Am Familientisch und in den tagtäglichen Begegnungen gab es eine Fülle von anderen Themen wie Musik, Fussball spielen mit Kollegen usw. Es war mir wichtig, Vertrauen in ihn zu haben und dies auch durch mein Verhalten zu zeigen. Es war mir wichtig, ohne zu drängen, gesprächsbereit zu sein. Es war mir wichtig, den schon durch die Pubertät belasteten Beziehungsfaden nicht zu überdehnen, damit der fragile Kontakt nicht abreisst. Ein dünner Faden kann wieder verdickt werden, ein gerissener hingegen ist schwieriger zu flicken und hinterlässt eine Bruchstelle. Es war mir wichtig zu zeigen, dass die gegenseitige Verbundenheit stärker ist als das aktuelle Problem. Es wurde mir damals bewusst und ist es mir für immer geblieben, dass Erziehung zwar bedeutend ist, aber noch viel wichtiger ist die Pflege der Beziehung. Wie soll ich Einfluss nehmen, wenn kein Gespräch mehr möglich ist? Wie soll ich erfahren, wie es meinem Sohn geht, wenn er nicht mehr mit mir spricht? Meine Absichten und Vorsätze waren nicht immer gleich gut umsetzbar, manchmal lagen die Nerven blank und der Haussegen hing arg schief. Schliesslich kommt es aber auf die Gesamtheit der positiven und negativen Erfahrungen an und nicht auf einmalige Ereignisse.

Neben der Gefühlsebene war da die Tatsache, dass mein Wissen über die Substanz Cannabis beschränkt und meine Kenntnisse über die genaue rechtliche Situation ebenso Grund zur Sorge waren.

Wissen über Cannabis

Neben der Gefühlsebene war da die Tatsache, dass mein Wissen über die Substanz Cannabis beschränkt und meine Kenntnisse über die genaue rechtliche Situation ebenso Grund zur Sorge waren. Wo kann ich mich informieren? Wo kann ich Unterstützung holen? Wie kann ich mein Wissen vergrössern und so eine kompetente Gesprächspartnerin für meinen Sohn sein?

Heute weiss ich, was ich einer Mutter in derselben Lage empfehlen würde: Wenden Sie sich an eine der Suchtpräventions- oder Jugendberatungsstellen des Kantons Zürich. Denn, in jedem Bezirk gibt es eine Suchtpräventionsstelle, die fachliche Unterstützung anbietet oder die richtige Stelle vermittelt. Die Präventionsfachleute geben Auskunft zu den Substanzen, wissen über die rechtliche Situation Bescheid und sind in der Lage, je nach Beratungsstelle, mit Jugendlichen eine Kurzintervention durchzuführen, beispielsweise mit der Methode der «Motivierenden Gesprächsführung». Dazu verfügen die Bezirke teilweise über Jugendberatungsstellen, die je nachdem mit der Suchtpräventionsstelle koordiniert sind. Bei der Jugendberatungsstelle können sich Jugendliche im Alter von 13 bis 25 Jahren kostenlos von einem Psychologen oder einer Psychologin beraten lassen. Die Erziehungsberechtigten können, wenn es im Einvernehmen mit dem oder der Jugendlichen geschieht, ebenfalls an Gesprächen teilnehmen.

Elternabende übers Kiffen

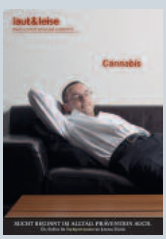
Einige Suchtpräventions- und Jugendberatungsstellen bieten Elternabende übers «Kiffen» an. Der samowar des Bezirks Horgen führt zum Beispiel einen Elternabendzyklus zu verschiedenen Themen durch: «Kifft meine Kind? – Was jetzt?» oder «Alkohol, Tabak und Co.». Dieses niederschwellige Angebot richtet sich an alle Erziehungsberechtigten oder sonst Interessierte und ermöglicht eine kurze und intensive Wissenserweiterung. Die Abendveranstaltung «Kifft mein Kind – Was jetzt?» bietet Platz für 30 Personen und dauert zwei Stunden. Sie ist aufgeteilt in folgende Abschnitte:

- Einleitung durch samowar-Mitarbeitende,
- Fachreferat zur rechtlichen Situation durch den Jugenddienstmitarbeitenden der Präventionsstelle der Kantonspolizei Zürich,
- Fachreferat des Ärztlichen Leiters der Arud (Zentren für Suchtmedizin) zu physischen und psychischen Auswirkungen des Cannabis-Konsums.

Viel Zeit bleibt für Fragen der Besucherinnen und Besucher. Die Fragezeit wird immer sehr gut genutzt und im Anschluss an die Veranstaltung suchen etliche Personen das Einzelgespräch mit den Fachleuten. Spezielle Fragen ergeben sich regelmässig zur rechtlichen Situation beim Cannabis-Konsum und Cannabis-Anbau. Die Frage, was passiert, wenn ein Jugend-

Es wurde mir damals bewusst und ist es mir für immer geblieben, dass Erziehung zwar bedeutend ist, aber noch viel wichtiger ist die Pflege der Beziehung. Wie soll ich Einfluss nehmen, wenn kein Gespräch mehr möglich ist?

laut & leise über Cannabis



Es lohnt sich, das «laut & leise» Nr. 1/2007 nochmals zu lesen. Vor allem den Text von Beat Schlatter – zum Schmunzeln – und das Interview mit Urs Rohr, das heute noch genauso aktuell ist wie damals.

PDF: www.suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > Magazin laut & leise

licher unter 18 Jahre von der Polizei beim Rauchen eines Joints oder beim Mitführen von Haschisch erwischt wird, taucht ebenfalls häufig auf.

Ignoranz gegenüber Verbot

Viele Eltern wissen nicht, dass jeglicher Konsum und Anbau von Cannabis in der Schweiz grundsätzlich verboten ist. Die Jugendlichen sprechen gerne davon, dass drei Pflänzchen erlaubt seien und im Sinne von «ein Joint in Ehren, kann niemand verwehren» alles nur halb so schlimm sei. Tatsache ist, dass im Betäubungsmittelgesetz (BetmG) Cannabis unter den verbotenen Betäubungsmitteln aufgeführt wird. Dazu wird ausgeführt, dass Cannabis weder angebaut, eingeführt, hergestellt noch in Verkehr gebracht werden darf.

Seit dem 1. Oktober 2013 gilt für das Strafverfahren betreffend des Besitzes von Cannabis eine neue weniger strenge Regelung: Der Besitz von maximal 10 g Cannabis und der Konsum bei über 18-Jährigen wird mit einer Ordnungsbusse von 100 Schweizer Franken geahndet. Für Jugendliche im Jugendschutzalter bis 16 Jahre ist der Konsum nach wie vor verboten.

«Canna-Kurs»

Beim ersten Konflikt mit dem Gesetz erhält der Jugendliche eine Verwarnung durch den Jugendanwalt. Die Eltern werden ebenfalls informiert. Wird der gleiche Jugendliche ein weiteres Mal erwischt, wird er verzeigt und vom Jugendanwalt mit einer Massnahme bestraft. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten. Es kann zum Beispiel der Besuch eines Kurses für Cannabis-Konsumierende («Canna-Kurses») oder der Besuch einer Einzelberatung in einer Suchtpräventions- oder Jugendberatungsstelle verlangt werden. In erster Linie geht es in diesen Kursen um die Sensibilisierung der Jugendlichen und das Aufzeigen von Risiken und Folgeschäden des Kiffens. Das Vermeiden von körperlichen und seelischen Schädigungen ist aber nur in Verbindung mit einer Konsumreduktion oder einem Konsumverzicht möglich. Die Jugendlichen sollen gemeinsam ihr Handeln reflektieren und neue Perspektiven entwickeln. Der Kursbesuch ist obligatorisch. Der «Canna-Kurs» findet üblicherweise an zwei Tagen statt. Diese Kurse werden in Zusammenarbeit mit der Jugendanwaltschaft durchgeführt.

Zwiespältige Haltung

Immer wieder ist das Thema «Legalisierung/Entkriminalisierung» aktuell und wird kontrovers diskutiert. Diese zwiespältige Haltung, einerseits ein klares gesetzliches Verbot, andererseits die anhaltende Diskussion über eine Entkriminalisierung, zeigt sich unter anderem im Verhalten der Polizei. Jeder Kanton, ja jede Stadt- oder Gemeindepolizei setzt die Art und Weise der Bestrafung (Ordnungsbusse, Verzeigung, Meldung an Suchtpräventions- und Jugendberatungsstellen o. Ä.) beim Cannabis-Konsum verschieden an. Je nachdem wird der Verstoss gegen das Betäubungsmittelgesetz bei Cannabis strenger oder grosszügiger geahndet. Es gab eine Zeit, da wurde förmlich «Jagd» auf die Kiffer und Kifferinnen gemacht. Heute geht die Polizei, soweit ich das beurteilen kann, mit dem nötigen Augenmass vor. Sie erfüllt ihren gesetzlichen Auftrag, sucht dabei aber zuerst das Gespräch mit den Jugendlichen und setzt sich im Rahmen der Prävention für eine gute Aufklärung der Jugendlichen und der Eltern ein.

Beziehung wichtiger als Erziehung

Zusammenfassend stelle ich fest, dass sich in den letzten Jahren eine Vielzahl von Angeboten und Fachstellen entwickelt hat, die den betroffenen Erziehungsberechtigten und den Jugendlichen Unterstützung anbieten. Bei Elternabenden, im Internet, im Gespräch mit Lehrpersonen und im Austausch mit anderen Eltern kann das Wissen erweitert und von den Erfahrungen anderer profitiert werden. Nichts führt jedoch daran vorbei, dass ich mich für meinen Sohn, meine Tochter interessiere: Ihn und sie mit seinen und ihren Wünschen und Vorstellungen ernst nehmen und begleiten, denn Beziehung ist wichtiger als Erziehung.

■

Renate Büchi, vier erwachsene Kinder, Präventionsfachfrau samowar Bezirk Horgen und Gerontologin, Kantonsrätin SP/ZH

Bei Elternabenden, im Internet, im Gespräch mit Lehrpersonen und im Austausch mit anderen Eltern kann das Wissen erweitert und von den Erfahrungen anderer profitiert werden.

Do you feel ok?

Das Canabis-Programm auf «feel-ok» richtet sich an Jugendliche. Die Inhalte zu Cannabis wurden zusammen mit der Fachstelle Suchtprävention des Mittelschul- und Berufsbildungsamtes Kanton Zürich entwickelt. Um das Thema mit Jugendlichen zu bearbeiten, stehen Lehrpersonen und anderen Multiplikatoren fünf Arbeitsblätter zum Download zur Verfügung.

www.feel-ok.ch/cannabis

Die beste Prävention: Wissen vermitteln

Oliver Berg ist ärztlicher Leiter des Arud Zentrums Horgen. Zu seinem Alltag gehört das Gespräch mit Menschen, die regelmässig kiffen. Dabei stellt er immer wieder fest, wie schlecht informiert die Leute sind. Dasselbe erlebt er, wenn er an Elternabenden zum Thema Kiffen die vielen Fragen der Anwesenden beantwortet.

Text: Brigitte Müller

laut & leise: Welche Cannabis-Konsumenten melden sich bei Arud?
Oliver Berg: Hauptsächlich melden sich 14- bis 29-Jährige bei uns. In geringer Anzahl auch Langzeitkonsumenten im Alter ab 40 Jahren.

l & l: Mit welcher Motivation kommen sie zur Arud?
Berg: Grundsätzlich melden sich die Jugendlichen bei uns, weil der Arbeitgeber, die Eltern oder jemand aus der Verwandtschaft sich Sorgen machen und deshalb eine Beratung bei uns wünschen. Immer öfter erlebe ich jedoch, dass die Jugendlichen aus eigenem Interesse zu uns kommen. Sie realisieren, dass es ihnen nicht so gut geht und möchten mehr über die Nebenwirkungen von Cannabis erfahren. Auch die Eltern reagieren heutzutage oft früher. Deren Haltung entspricht dann weniger der eines Vorwurfs oder dem Bedarf nach Kontrolle, sondern dem Anliegen, zusammen mit ihrem Sohn, ihrer Tochter einen kontrollierten Umgang mit Cannabis zu erreichen.

l & l: Wie definieren Sie einen riskanten Umgang mit Cannabis? Und wer ist aus Ihrer Erfahrung gefährdet?
Berg: Da stellt sich zuerst die Frage, warum jemand kifft. Fürs Kiffen gibt es viele Gründe. Die wichtigsten Pro-Kiffen-Argumente, die vor allem für Adoleszente zählen, sind: Es hebt die Stimmung positiv, die Kommunikation mit Freunden ist offener und lockerer, man kommt schneller mit Fremden in Kontakt, es fördert das Wohlbefinden und die Entspannung, das sexuelle Erlebnis wird verstärkt. Wie bei anderen Suchtmitteln entscheidend sind die Fragen: Wie wichtig ist Cannabis für das Erleben von positiven Erfahrungen, die nur damit erlebt werden können? Bestehen zusätzlich psychiatrische Erkrankungen?

l & l: Gibt es noch weitere Faktoren?
Berg: Ja, es kommt darauf an, wie jemand kifft. Wird Cannabis nur in der Freizeit am Wochenende konsumiert, wird damit experimentiert oder besteht bereits ein schädlicher Gebrauch, sogar eine Abhängigkeit? Zudem finden rauchende Jungs und Mädchen oft leichter den Einstieg ins Kiffen. Die «Tabak Gateway Hypothese» besagt, dass Tabak eine süchtig machende Einstiegssubstanz für Cannabis-Konsum darstellt. Grundsätzlich kommt es bei einer Risikogefährdung immer auf die Person selbst und ihre psychische Konstellation an. Es gilt jedoch: Je jünger, je intensiver und je länger jemand regelmässig kifft, desto grösser wird das Risiko einer Schädigung.

l & l: Wie gefährlich ist Kiffen?
Berg: Wenn 25-Jährige am Wochenende ab und an einen Joint rauchen, kann dieser Cannabis-Konsum weniger gefährdend sein. Warnen möchte ich vor allem bei Jugendlichen, die bereits mit 12 oder 13 Jahren beginnen zu kiffen. Aus der heutigen Forschung weiss man, dass gewisse Vorgänge im Gehirn sich bis zum 25. Lebensjahr entwickeln. In unserem Körper besitzen wir ein endogenes Cannabinoid-System. Im Suchtmittel Cannabis befinden sich etwa 60 bis 70 verschiedene Cannabinoide, eines davon ist das bekannte THC. Bei der Einnahme von Cannabis können sich nun die «fremden» Cannabinoide an die körpereigenen Rezeptoren andocken. Dies hat zur Folge, dass bei Kindern und Jugendlichen, die frühzeitig mit Cannabis-Konsum beginnen, sich die Hirnfähigkeit, vor allem die kognitiven Funktionen, nicht optimal entwickeln oder stärker beeinträchtigt werden.

l & l: Ist nicht auch das Rauchen an und für sich schädlich?
Berg: Ja, genau. Wird Cannabis geraucht, kommt es zusätzlich zu ähnlichen Krankheitsbildern wie beim Tabakrauchen, beispielsweise Lungenerkrankungen oder kardiale Beschwerden wie Bluthochdruck. Ebenso muss daran gedacht werden, dass gerade der Joint meistens mit Tabak angereichert wird und somit zusätzlich eine Nikotinabhängigkeit entstehen kann. Im Sinne einer Schadensminderung empfehlen wir deshalb, Cannabis oral einzunehmen oder per Phytoinhalation

l & l: Welche Schäden – körperlich und psychisch – können durch den regelmässigen Cannabis-Konsum entstehen?
Berg: Körperlich gibt es diverse Gesundheitsrisiken. Wie bereits erwähnt Lungenschäden wie Kurzatmigkeit, chronischen Husten oder Bronchitis, bis hin zum Karzinom. Ebenso sind das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem gefährdet. Es können auch hormonelle Veränderungen entstehen, beispielsweise Störungen bei den Wachstumshormonen, oder die Spermienqualität kann beeinträchtigt werden. Oder es wird einem einfach schlecht und man erbricht als Nebenwirkung. Psychisch kann Cannabis Angst- und Panikattacken, Psychosen, Depressionen oder Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen auslösen. Auf der sozialen Ebene kennen wir von Cannabis-Konsumenten Rückzug von Familie und Freunden im Sinne von Passivität oder Antriebsmangel sowie Desinteresse gegenüber dem Leben allgemein.

Grundsätzlich kommt es bei einer Risikogefährdung immer auf die Person selbst und ihre psychische Konstellation an. Es gilt jedoch: Je jünger, je intensiver und je länger jemand regelmässig kifft, desto grösser wird das Risiko einer Schädigung.

l & l: Ist der regelmässige Cannabis-Konsum für Jugendliche schädlicher als für Erwachsene im Alter von 40plus?
Berg: Ja, eindeutig. Hier verweise ich nochmals auf die bereits besprochene Bedeutung des endogenen Cannabinoid-

Systems. Wenn wir manchmal das Gefühl haben, dass ältere Langzeitkiffer an kognitiven Leistungseinbussen leiden, kommt dies möglicherweise unter anderem daher, dass einerseits Cannabis-Konsum dies direkt verursacht, andererseits, dass sie wahrscheinlich sehr früh damit begonnen haben. Dies sind jedoch Annahmen. Auf diesem Gebiet wird momentan viel geforscht. Derzeit wird davon ausgegangen, dass kognitive Einbussen wieder reversibel sind. Wir machen immer wieder die Erfahrung, dass sogar Jugendliche, die viel kiffen, irgendwann damit aufhören – und zu Gelegenheitskiffern werden. Grundsätzlich wird nur ein geringer Teil abhängig.

Wir machen immer wieder die Erfahrung, dass sogar Jugendliche, die viel kiffen, irgendwann damit aufhören – und zu Gelegenheitskiffern werden. Grundsätzlich wird nur ein geringer Teil abhängig.

l & l: Wie schnell kann man von Cannabis abhängig werden? Und was bewirkt eine Cannabis-Abhängigkeit?
Berg: Wie jemand auf Cannabis reagiert, ist immer individuell. Da die Substanz illegal und deshalb der «Stoff» unterschiedlich stark ist sowie die Dosierung nicht abgeschätzt werden kann, fehlen uns Erfahrung und Wissen. Deswegen können keine Schwellenwerte für einen problematischen Cannabis-Gebrauch definiert werden. Auch bei Cannabis ist jemand abhängig, wenn er die Kontrolle über den Konsum verloren hat, den Zwang verspürt zu konsumieren und eine Toleranz entwickelt. Zu den möglichen Entzugssymptomen gehören Ruhelosigkeit, Schlaflosigkeit oder Durchfall sowie Veränderung des Blutdrucks und der Herzfrequenz.

l & l: Warum hören Adoleszente mit dem Kiffen auf?
Berg: Die Gründe sind vielfältig. Es kann sein, dass sie ins Arbeitsleben einsteigen, Familienpläne hegen, Partner haben, die selber nicht Cannabis konsumieren, oder aus gesundheitlichen Gründen aufhören. Studien zeigen eindeutig, dass sie nicht aufhören, weil sie Probleme mit der Polizei oder der Justiz haben. Dieser Grund wird nur von etwa 1,2% der Befragten genannt. Diese Aussage zeigt, dass repressive Massnahmen wenig bewirken. Hingegen zählen die Jugendlichen jene Argumente auf, die sie selbstverantwortlich umsetzen.

l & l: Wie lange kann Cannabis im Speichel, Blut, Urin und in den Haaren nachgewiesen werden? Gibt es einen Unterschied zwischen seltenem und regelmässigem Kiffen?
Berg: Der Speichel wird eher nicht kontrolliert, weil die Aussagekraft davon sehr ungenau ist. Im Blut kann Cannabis einige Stunden bis zu mehreren Tagen festgestellt werden. Dies ist wiederum höchst individuell. Ebenso im Urin. Seltenen Konsum kann man noch nach 2 bis 3 Tagen feststellen, regelmässigen Konsum bis zu 8 Wochen, chronischen Konsum bis zu 3 Monate. Im Haar können Abbauprodukte von Cannabis noch bis ein halbes Jahr danach getestet werden. Übrigens wendet die Rechtsmedizin immer die Haarprobe an, weil das Haar nicht lügen kann.

l & l: Auto fahren und Kiffen?
Berg: Was jeder wissen muss, ist, dass Fahren unter dem Einfluss von Cannabis strafbar ist. Regelmässige Kiffer sollten nicht Autofahren, denn bei einer Polizeikontrolle wird die Urinprobe mit höchster Wahrscheinlichkeit positiv sein. Wird man erwischt, hat dies oft unangenehme Folgen im Job und so weiter. Auch wenn viele meinen, sie können bekifft bestens Autofahren; Tatsache ist, Cannabis schränkt die Konzentrationsfähigkeit ein, die Reaktionszeit verlängert sich, Distanzen und Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt.

l & l: Wie lange sollte man nach dem Kiffen nicht Auto fahren?
Berg: Da Cannabis fettlöslich ist, wird es in den Fettzellen des Körpers gespeichert. Deshalb ist Cannabis längere Zeit im Körper feststellbar. Es kann sogar sein, dass jemand vor 3 Monaten kiffte und die gespeicherten Cannabisfettzellen beispielsweise durch Sport reaktiviert werden. Pech, wenn man in solch einem Moment in eine Polizeikontrolle kommt. Die Polizei wird der Aussage «vor 3 Monaten» wenig Beachtung schenken, denn für sie gilt, dass die Blutprobe positiv anzeigt.

l & l: Cannabis wird auch als Heilmittel angewendet. Welche Krankheiten sprechen auf die Medikation mit Cannabis an?
Berg: Gute Erfahrungen mit zugelassenen Cannabis-Medikamenten macht man bei Multipler Sklerose, Spasmen sowie bei neuropathischen und chronischen Gelenkschmerzen. Im Gespräch sind zudem zukünftige Behandlungen bei psychiatrischen Erkrankungen wie Depressionen oder schizophrenen Psychosen. Möchte ein Arzt ein Cannabis-Medikament anwenden, braucht es dazu einen Antrag beim Bundesamt für Gesundheit BAG. Welche und wie Inhaltsstoffe von Cannabis eine heilende Wirkung haben, darüber wissen wir noch wenig. Deshalb wird auf diesem Gebiet intensiv geforscht.

l & l: Ist es nicht ein Widerspruch, wenn Cannabis gegen Psychosen medizinisch angewendet wird, aber beim Kiffen Psychosen auslösen kann?
Berg: Nein, denn bei einem Cannabis-Medikament werden nur jene standardisierten Cannobinoide eingesetzt, die eine Psychose heilend beeinflussen. Beim illegal erhältlichen Cannabis sind auch Psychose auslösende Cannobinoide drin und noch vieles mehr, was schädlich ist.

l & l: Wenn Cannabis entkriminalisiert würde, welche Massnahmen wären für Sie als Mediziner wichtig?
Berg: Die Entkriminalisierung hätte den grossen medizinischen Vorteil, dass die

Die Arud – Zentren für Suchtmedizin

Abhängigkeiten haben oft vielschichtige Ursachen mit äusserst individuellen Auswirkungen – körperlichen, psychischen und sozialen. Die Fachleute bei Arud erarbeiten gemeinsam mit jedem Patienten und jeder Patientin den optimalen Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Ausserdem finden Ärzte/-innen, Psychologen/innen, Arbeitgeber, Fachleute und weitere Interessierte Beratung und Weiterbildungen zum Thema Sucht.

www.arud.ch

Substanz sauber wäre. Die Konsumenten wüssten wie beim Alkohol, was für ein Produkt sie kaufen. Wahrscheinlich gäbe es auch mildere oder stärkere Sorten. Zudem könnten Ärzte offen über mögliche Gesundheitsschäden informieren.

l & l: Sollen bei der Entkriminalisierung für den Wirkstoff THC Standard-Dosierungen analog dem Alkohol festgelegt werden?
Berg: Ja, unbedingt. Mit einer Standard-Dosierung könnten wir viele Fragen, die heute noch offen sind, mit der entsprechenden Forschung beantworten. Beispielsweise welche Dosierung macht abhängig oder schränkt die Fahrtauglichkeit ein.

l & l: Wie kann der Jugendschutz formuliert werden, damit nicht wieder eine illegale Parallelkultur entsteht, weil Kiffen für 14-Jährige verboten bleibt?
Berg: Ich glaube nicht, dass bei einer Entkriminalisierung plötzlich alle Jugendlichen kiffen würden. Heute betrinken sich am Wochenende ja auch nicht alle Jugendliche ins Koma, nur weil Alkohol legal konsumiert werden darf. Obwohl dies ja derzeit gerne in den Medien diskutiert wird. Weiterhin wären Prävention, Früherkennung und Frühintervention mögliche Massnahmen. Gerade für Jugendliche unter 18 Jahren wäre der Jugendschutz eine gute Prävention, weil Eltern, Lehrpersonen und Präventionsfachleute besser informieren könnten. Je weniger sich die Jugendlichen vor Strafverfolgung oder Sanktionen fürchten müssen, desto offener sprechen sie über ihre Problematik. Ich erlebe es immer wieder selber, wie mir Jugendliche sehr wohl zuhören, wenn ich sie ohne Repressionsabsichten über einen harmlosen Konsum aber auch über die realen gesundheitlichen Risiken sachlich informiere.

■

Oliver Berg, med. pract., Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie, langjährige Tätigkeit als Kinderpsychiater Universitätsklinik Zürich. Seit 2009 bei der Arud, seit 2012 Ärztlicher Leiter Arud Zentrum Horgen. Präsident Ärztegruppe Fachkommission für Heroingestützte Behandlung (Bundesamt für Gesundheit). Spezialgebiete: Adoleszenz und Sucht, Diversifizierte Substitutionsbehandlung, Autismusabklärung bei Suchtpatienten.

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

Noch lange nicht zu Ende diskutiert

Cannabis ist in der Schweiz seit 1951 verboten. Versuche einer Liberalisierung oder gar Legalisierung sind bisher gescheitert. Die neu eingeführten Ordnungsbussen lösen längst nicht alle Probleme, vor allem nicht jene der Städte. International und national werden Regulierungsmodelle diskutiert, die auch die Prävention interessieren.

Text: Christine Wullschleger

Bundesrat und Parlament stuften Cannabis 1951 als gefährlich ein und setzten es im Betäubungsmittelgesetz (BetmG) den verbotenen Opiaten gleich, 1975 bestätigt durch ein Konsumverbot. International schrieb das UNO-Einheitsabkommen über Betäubungsmittel von 1961 die Cannabis-Prohibition fest; für die Schweiz trat es 1970 in Kraft. Seither bildet es einen Stolperstein für gegenläufige nationale Entwicklungen. Einmal im Korsett des BetmG war Cannabis in den drogenpolitischen Kontroversen der 1990er-Jahre, die unter dem Eindruck offener Drogenszenen entbrannten, immer mitgemeint. Wer aus Fachkreisen damals für einen differenzierteren Umgang mit Cannabis plädierte, stiess meist auf Verständnislosigkeit und wurde teilweise öffentlich beschimpft.

Hanf-Initiative und die Folgen

Ende der 1990er-Jahre verlangten einzelne Städte (u. a. Zürich) und Kantone sowie die Eidgenössische Kommission für Drogenfragen (EKDF) eine Lockerung der Cannabis-Gesetzgebung, die auch der Bundesrat 2001 in seinem Vorschlag zur Revision des BetmG befürwortete. Das Parlament lehnte ab. Die anschliessende Hanf-Initiative wurde 2008 von einem breiten Parteienspektrum lanciert und verlangte, dass Besitz, Konsum und Anbau von Cannabis zum Eigenbedarf für Erwachsene legalisiert werden sollte. Das Schweizer Stimmvolk sagte mit 63% deutlich Nein; hingegen hätte die Stadt Zürich die Hanf-Initiative mit über 54% Ja-Stimmen angenommen.

Um wenigstens den Aufwand der Strafverfolgungsbehörden zu reduzieren, beschloss das Parlament, den Cannabis-Konsum bei über 18-Jährigen nur mit einer Ordnungsbusse in der Höhe von 100 Schweizer Franken zu bestrafen. Voraussetzung ist, dass man nicht mehr als 10 Gramm auf sich trägt. Für Cannabis konsumierende Jugendliche gilt dies nicht. Sie werden weiterhin in einem ordentlichen Anzeigeverfahren beurteilt. Diese Teilrevision des BetmG ist seit dem 1. Oktober 2013 in Kraft.[1]

Der Fachverband Sucht begrüsste diesen Beitrag zur Entstigmatisierung der Konsumierenden, warnte aber davor, diesen Entscheid als Legitimation zu missbrauchen, um sich der Cannabis-Problematik nicht weiter annehmen zu müssen.

Ist Regulierung das Zauberwort?

Das System der Ordnungsbussen bringt zwar Entlastung bei Polizei und Gerichten, es tangiert aber den Schwarzmarkt nicht, der insbesondere den Städten Probleme beschert. Neuste internationale Entwicklungen lassen hingegen aufhorchen.

Uruguay führt seit Mai 2014 schrittweise eine Cannabis-Regulierung ein: Der Staat kontrolliert sämtliche Abläufe der Produktions- und Vertriebskette, die Bezüger – Erwachsene ab 18 Jahre – werden registriert, die Bezugsmenge ist begrenzt, die Werbung verboten. Im vergangenen Jahr traten in den US-Bundesstaaten Colorado und Washington ebenfalls Regulierungen in Kraft. Sie unterscheiden sich vom Uruguay-Modell u. a. durch das Bezugsalter von 21 Jahren. National bleibt Cannabis in den USA verboten; die nationalen Behörden tolerieren die neuen Wege, behalten sich bei Gefährdung von Gesundheit oder Sicherheit aber vor zu intervenieren.[2]

In Spanien sind im letzten Jahrzehnt in einer rechtlichen Grauzone «Cannabis Social Clubs» entstanden, die ihre Regeln über Anbau, Vertrieb und Konsum selber definieren. Deren Erfahrungen sind für die Diskussion hierzulande ebenso interessant wie die wechselvolle Geschichte der Coffeeshops der Niederlande.[2]

Als sich in Genf eine Arbeitsgruppe aus Vertretungen aller Parteien des Kantonsparlaments ab April 2013 mit Sicherheitsfragen beschäftigte, kam sie zum Schluss, es müssten neue Wege im Umgang mit Cannabis gesucht werden.

Und in der Schweiz?

Als sich in Genf eine Arbeitsgruppe aus Vertretungen aller Parteien des Kantonsparlaments ab April 2013 mit Sicherheitsfragen beschäftigte, kam sie zum Schluss, es müssten neue Wege im Umgang mit Cannabis gesucht werden. Nach Hearings mit Experten/innen und mit Betroffenen sowie nach Sichtung der internationalen Erfahrungen sieht das Modell, das die Genfer vorschlagen, wie folgt aus (Sucht-Magazin 4/2014):

- Es sollen Vereine gegründet werden, in denen Mitglieder Cannabis beziehen können. Konsumiert wird nicht im Verein, sondern im privaten Rahmen (die Genfer wollen kein konsumfreundliches Ambiente schaffen und verhindern, dass danach bekifft Auto gefahren wird). Anbau und Qualität werden kontrolliert, der THC-Gehalt und die Bezugsmenge begrenzt.
- Nur Erwachsene ab 18 Jahre können Mitglied werden. Mit allen wird ein Gespräch geführt, um problematisch Konsumierende beraten zu können.
- Für den Umgang mit Jugendlichen muss eine nicht kriminalisierende, unterstützende Lösung gefunden werden.
- Die Steuereinnahmen könnten für die Prävention eingesetzt werden.

Auch andere Städte hatten sich in den letzten Jahren Möglichkeiten für ein Umdenken im Umgang mit Cannabis überlegt. Seit Anfang 2014 studieren Zürich, Bern, Winterthur und die Kantone Basel-Stadt und Genf gemeinsam, welche Modelle als Pilotversuch dienen könnten. Weitere Städte sind interessiert.

Das geltende BetmG und das internationale Abkommen stellen alle, die neue Wege einschlagen wollen, vor juristische Herausforderungen. Deshalb ist es laut Eveline Winnewisser, Stellenleiterin der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

und Mitglied der Arbeitsgruppe Cannabis-Konsum der Städte, wichtig, die juristischen Möglichkeiten genau zu prüfen. In den Medien wurden in Bezug auf das Genfer Modell bereits konträre Standpunkte diskutiert. Während das Bundesamt für Gesundheit (BAG) kaum rechtlichen Spielraum ausmacht – Ausnahmen sieht das Gesetz etwa für Therapien vor –, gehen die Initianten aus Genf «davon aus, dass ein drei- bis fünfjähriger Pilotversuch mit den heutigen rechtlichen Vorgaben realisierbar sein müsste, eine definitive Schaffung von Cannabis-Vereinen jedoch eine Gesetzesänderung bedingen würde.» («NZZ am Sonntag», 19. Oktober 2014)

Offene Fragen

Auch mit den neusten Vorschlägen zur Regulierung von Cannabis sind noch lange nicht alle Fragen geklärt: Zum Beispiel sind Toleranzwerte für den Strassenverkehr schwieriger zu bestimmen als beim Alkohol, da Cannabis länger wirkt und die Wirkstoffdosierung (THC-Gehalt) bisher nicht genormt ist. Eveline Winnewisser sagt, die Knackpunkte kämen bei den Vorreitermodellen erst nach und nach zum Vorschein und müssten schrittweise gelöst werden. Sie betont: «Die Fachleute müssen aufgrund ihrer Erkenntnisse Position beziehen. Die Städte hingegen überlegen im Auftrag ihrer jeweiligen Regierungen, was politisch machbar ist.»

Schwarzmarkt

Der Cannabis-Schwarzmarkt kann nicht von heute auf morgen ausgetrocknet werden. Frank Zobel und Marc Marthaler erklären: «Die stärkste Waffe gegen den Schwarzmarkt ist ein regulierter Markt mit Preisen, die nicht wesentlich über denjenigen des Schwarzmarktes liegen.

Die stärkste Waffe gegen den Schwarzmarkt ist ein regulierter Markt mit Preisen, die nicht wesentlich über denjenigen des Schwarzmarktes liegen.

Die Erfahrungen in Colorado und den Niederlanden zeigen, dass breite Teile der Konsumierenden bereit sind, dem Schwarzmarkt zu entsagen und den Preis für ein legales Produkt zu bezahlen.»[2] Andrea Geissbühler, Co-Präsidentin des Dachverbands Drogenabstinenz Schweiz, prophezeit in einem Interview mit dem «Tages-Anzeiger», der Schwarzmarkt würde sich bei einer Marktregulierung auf stark THC-haltiges Cannabis und auf die Versorgung Jugendlicher konzentrieren (19. Februar 2014). In Colorado und den Niederlanden zeigt sich jedoch vorerst, dass Konsumierende dem unkontrollierbaren THC-Gehalt von illegalem Cannabis nicht nachtrauern.

Prävention

Sämtliche aktuell zur Debatte stehenden Regulierungsmodelle erlauben den Bezug von Cannabis nur für Erwachsene ab 18 oder 21 Jahren. Unter den 16- bis 18-Jährigen ist jedoch die Konsumrate besonders hoch. Die Erfahrungen mit Alkohol und Tabak zeigen, dass Verbote, wenn sie denn eingehalten werden, zwar zur Verhinderung eines frühen Einstiegs in den Suchtmittelkonsum beitragen, dass es aber zusätzliche Präventionsmassnahmen braucht: Jugendliche sollen psychische und soziale Stärken entwickeln können. Und wenn sie etwas konsumieren, sollen sie wissen, wann es problematisch wird und wie sie Hilfe erhalten. Das ist bei Cannabis nicht anders. Eine Arbeitsgruppe des Fachverbands Sucht erarbeitet zurzeit Vorschläge, wie der Umgang mit jugendlichen Kiffern in einem regulierten Cannabis-Markt aus fachlicher Sicht konkret aussehen könnte.

Unter den 16- bis 18-Jährigen ist jedoch die Konsumrate besonders hoch. Die Erfahrungen mit Alkohol und Tabak zeigen, dass Verbote, wenn sie denn eingehalten werden, zwar zur Verhinderung eines frühen Einstiegs in den Suchtmittelkonsum beitragen, dass es aber zusätzliche Präventionsmassnahmen braucht.

Seit den 1990er-Jahren bieten die meisten Stellen für Suchtprävention und andere Institutionen Gespräche mit Cannabis-Konsumierenden an, einzeln oder in Gruppen, oft durch Eltern oder die Jugendanwaltschaft vermittelt. Faszination, Konsummotive, Risiken und Ausstiegshilfen werden angesprochen. Inhaltlich würde sich mit einer Marktregulierung daran nichts ändern. Nicht nur Jugendliche, sondern auch Erwachsene mit einem risikoreichen Konsum bräuchten weiterhin ein Gesprächsangebot. Wegfallen würde hingegen der argumentative Eiertanz, wenn Empfehlungen für risikoarmes Kiffen nicht wie eine Einladung tönen sollen, das geltende Gesetz zu umgehen. Übrigens sind Gespräche über Risiken sowohl in Uruguay als auch in den spanischen «Cannabis Social Clubs» Teil des Modells.

Grosser Bedarf an Orientierung

Marianne Steiner, Stellenleiterin Suchtprävention Aargau, stellte im März 2014 für die Eidgenössische Kommission für Drogenfragen (EKDF) Überlegungen an, wie sich eine Cannabis-Regulierung auf die Prävention auswirken könnte. «Dies wird einen grossen Orientierungsbedarf auslösen», schreibt sie. Verunsichert sind heute vor allem die Jugendlichen, welche über die Entkriminalisierungsdebatte immer wieder Schlagzeilen lesen, diese für wahr halten und dann überrascht sind, wenn sie wegen Kiffens der Jugendanwaltschaft gemeldet werden. Marianne Steiner hofft, Cannabis werde durch eine Regulierung «ein Stück weit entmystifiziert». Denn wer kifft und mit dem Argument der Illegalität abgespiesen wird, neigt dazu Cannabis zu verklären.[3]

Das Ziel der Suchtprävention, nämlich einer Suchtentwicklung zuvorzukommen, braucht auch bei Cannabis eine offene Information und Diskussion, unabhängig vom gesetzlichen Status. Dabei unterstützen die Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich alle, die sich in der Familie, im Betrieb, in der Schule, in der Jugendarbeit, in der Gemeinde oder im Verein dafür engagieren.

Wie gesagt: Es ist noch lange nicht alles zu Ende diskutiert.

■

Christine Wullschleger, lic. phil. I, seit Ende der 1980er-Jahre in Gesundheitsförderung und Suchtprävention tätig, zuletzt bis zu ihrer Pensionierung im letzten Jahr bei der Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland.

Quellen und Literatur

[1] «Das jahrzehntelange Ringen um Cannabis in der Schweizer Gesetzgebung», Historischer Abriss von Christine Wullschleger, November 2014, erhältlich als pdf bei: Suchtprävention Zürcher Unterland info@praevention-zu.ch

[2] «Vom Río de la Plata bis zum Genfersee: Regulierung des Cannabismarktes – neue Entwicklungen» von Frank Zobel und Marc Marthaler, November 2014, Download über www.suchtschweiz.ch und SuchtMagazin 6/2014 mit dem Schwerpunktthema Marktregulierung: www.suchtmagazin.ch

[3] laut & leise, März 2007 mit dem Schwerpunktthema Cannabis

JAHRESTHEMA DER STELLEN

Schwer erreichbare Zielgruppen II

Bereits im Jahr 2014 befassten sich die Stellen für Suchtprävention mit der Frage, welche Zielgruppen für sie zwar wichtig, aber nur mit besonderen Anstrengungen erreichbar sind. Eine fundierte Analyse zeigte, dass dies Familien mit hoher Belastung, nicht Erwerbstätige und junge Erwachsene bis 30 Jahre sind. Zudem wurden erste Good-Practice-Ansätze zur Erreichung dieser Zielgruppen gesammelt. Im kommenden Jahr werden die Stellen zusätzlich zu diesen Ansätzen in Zusammenarbeit mit Fachpersonen aus dem Suchtbereich weitere erfolgsversprechende Zugänge suchen.

Kontakt: Domenic Schnoz, ZüFAM, www.zuefam.ch

RAUCHSTOPP

Neue «SmokeFree» Kampagne

Immer noch rauchen ein Viertel aller Menschen in der Schweiz. Die neue Auflage der breit angelegten Sensibilisierungskampagne «SmokeFree» des Bundes und seiner Partner aus Kantonen und privaten Organisationen will Rauchende motivieren, sich für ein Leben ohne Tabak zu entscheiden. Die Kampagne soll in den nächsten drei Jahren dazu beitragen, das Nichtrauchen noch besser als gesellschaftliche Norm zu verankern. Bei der Entwicklung der Kampagne war der Kanton Zürich durch die Fachstelle für Tabakprävention «Züri Rauchfrei» in der Steuergruppe vertreten. *(Züri Rauchfrei)*

Kontakt: Christian Schwendimann, Züri Rauchfrei, schwendimann@zurismokefree.ch

NEU AUF FEEL-OK.CH

Jugendliche & Glücksspiel

Auch Jugendliche lassen sich von der Aussicht auf das schnelle Geld zum Glücksspiel verführen. Man geht davon aus, dass 4,3 Prozent der Jugendlichen gefährdet sind, eine Glücksspielsucht zu entwickeln, und dass 1,3 Prozent ein problematisches Spielverhalten zeigen.

Mit dem Ziel, Jugendlichen Hintergründe und Gefahren des Glücksspiels aufzuzeigen, hat feel-ok.ch zusammen mit «Sucht Schweiz» und dem «Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte» ein internetbasiertes Sensibilisierungsprogramm für Jugendliche entwickelt. Selbsttests, Porträts von Jugendlichen und Wissensvermittlung rund ums Glücksspiel regen zur Reflektion an und gehen Fragen nach wie z. B.: «Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit eines Gewinns?», oder «Woran erkenne ich, ob jemand ein Problem mit dem Spielen hat?» Links zu Hilfsangeboten, Arbeitsblätter und weitere Unterrichtsunterlagen zum Download ergänzen das Angebot. Ein kleiner Flyer zur Bekanntmachung des neuen Angebots kann kostenlos bei feel-ok.ch@radix.ch bestellt werden – ein weiterer Flyer ist diesem Heft beigelegt. *(Radix)*

Mehr: www.feel-ok.ch

WEITERBILDUNG KONTAKTLEHRPERSON

Gesunde Volksschule

Gesundheit ist wichtig für ein gutes Lehr- und Lernklima und für Leistungsfähigkeit. Themen wie Sucht- und Gewaltprävention, gesunde Ernährung und Burn-out-Prävention finden in Schulen, die sich für die Gesundheit der Lehrpersonen und Lernenden engagieren, besondere Beachtung. Mit dem Beitritt ins Kantonale Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen und der Qualifizierung zur Kontaktlehrperson «Gesundheitsförderung und Prävention» schaffen Schulen bzw. Lehrpersonen die Voraussetzung für eine wirksame und in die Schulentwicklung integrierte Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention.

Die nächste Weiterbildung zur Kontaktlehrperson startet im September 2015 und wird von der Pädagogischen Hochschule Zürich angeboten; Anmeldeschluss ist der 28. August 2015. *(Fachstelle Suchtprävention Volksschule, PH Zürich)*

Info und Anmeldung: Tel. 043 305 52 00 oder www.gesunde-schulen-zuerich.ch > Weiterbildung > Weiterbildung zur Kontaktlehrperson

NEUE INFOMATERIALIEN

E-Zigaretten und Energy-Drinks

Sucht Schweiz hat Anfang Jahr gleich zwei neue Publikationen herausgegeben. Der neue Faltflyer zur E-Zigarette

richtet sich an Jugendliche. Kurz und in einfacher Sprache werden das Produkt, die Marketingstrategien der Industrie und die Risiken rund um den Konsum von E-Zigaretten und E-Shishas beschrieben. Der Flyer steht kostenlos zum Download und auch als Papierversion im Shop von Sucht Schweiz zur Verfügung.

Das Factsheet «Energy Drinks» informiert auf neun Seiten umfassend und leicht verständlich über Inhaltsstoffe, Konsumverhalten, Risiken und gesetzliche Grundlagen zum Thema. Es kann ebenfalls im Shop von Sucht Schweiz heruntergeladen werden. Mit dem Factsheet reagiert Sucht Schweiz auf die Risiken der Produkte und die enorme Nachfrage: Alleine der Marktführer verkaufte 2013 in der Schweiz 120 Millionen Dosen. Hauptkundschaft sind Jugendliche und junge Erwachsene. *(Sucht Schweiz)*

Bezug: http://shop.addictionsuisse.ch/de

ALKOHOL

Nationale Dialogwoche

Vom 30. April bis zum 9. Mai 2015 findet die Nationale Dialogwoche Alkohol statt. Unter dem Motto «Wie viel ist zu viel?» möchte sie für die Schädlichkeit des übermässigen Alkoholkonsums sensibilisieren. Auch die Zürcher Stellen für Suchtprävention werden sich mit einer massenmedialen Kampagne und verschiedenen lokalen Veranstaltungen an der Dialogwoche beteiligen. *(EBPI)*

Mehr: www.suchtpraevention-zh.ch > publikationen > kampagnenmaterial

ZÜRCHER KAMPAGNE

Junge Erwachsene erreichen

Die Stellen für Suchtprävention haben Ende 2014 eine neue Kampagne lanciert, welche junge Erwachsene für die Risiken des übermässigen Cannabis- und Alkoholkonsums sensibilisieren will. Die Zielgruppe der 18- bis 30-Jährigen zeigt bei diesen Suchtmitteln ein besonders riskantes Verhalten, ist aber für die Suchtprävention nicht leicht zu erreichen. Die neue Kampagne nutzte das Internet, um mit auffälliger Bannerwerbung auf die Thematik aufmerksam zu machen. Animierte Banner der oben abgebildeten Sujets wurden auf geeigneten Websites geschaltet. Die Banner sind unter den rechts aufgeführten Webadressen zu finden.

Wer auf den Banner klickte, gelangte auf den entsprechenden Selbsttest auf der Website der Stellen für Suchtprävention. Der Selbsttest ermöglicht eine kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsum und regt zum Denken an. Bei kritischen Resultaten wird zudem auf Hilfsangebote verwiesen.

Die Kampagne kam bei der Zielgruppe sehr gut an. Während der Kampagnenlaufzeit wurden jeden Tag rund 1000 Selbsttests abgeschlossen. Ohne Werbung wird dieser Wert in etwa einem Monat erreicht. Die Stellen für Suchtprävention werden die Banner auch bei weiteren Gelegenheiten einsetzen. *(EBPI)*

Im Web: www.suchtpraevention-zh.ch > Selbsttest > Alkohol, www.suchtpraevention-zh.ch > Selbsttest > Cannabis

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Suchtpräventionsstellen (RSPS) sind zuständig für die präventive Grundversorgung in ihrer definierten Region. Sie initiieren die Basisarbeit und unterstützen und koordinieren bestehende Bestrebungen und Aktivitäten im Bereich Suchtprävention. Dabei orientieren sie sich an den jeweiligen lokalen und regionalen Bedürfnissen. Die Arbeit der RSPS zielt sowohl auf Individuen (persönliches Verhalten) wie auch auf die Beeinflussung von Strukturen und Lebensbereichen (gesellschaftliche Verhältnisse). Die Angebote der Stellen umfassen: Bildung, Information und Beratung von Gruppen, Schulen, Gemeinden usw., Öffentlichkeitsarbeit und strukturelle Arbeit in Gemeinden, Stadtteilen, Quartieren und Firmen. Diese Suchtpräventionsstellen sind generalistisch tätig und werden von den acht spezialisierten, kantonsweit tätigen Fachstellen unterstützt. 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
Fax 044 733 73 64
supad@sd-l.ch
www.supad.ch
Leitung: Cathy Caviezel

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen
Landstr. 36
8450 Andelfingen
Tel. 052 304 26 62
Fax 052 304 26 00
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
www.zentrum-breitenstein.ch
Leitung: Christa Gomez

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen
Samowar, Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 17
Fax 044 723 18 19
info@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Marlies Desarzens

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen
Samowar
Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Anna Feistle, Tabitha Gassner, Enrico Zoppelli

Suchtpräventionsstelle Winterthur
Technikumstr. 1, Postfach,
8402 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
Fax 052 267 63 84
suchtpraevention@win.ch
www.suchtpraev.winterthur.ch
Leitung: Beat Furrer

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)
Gerichtsstr. 4, Postfach, 8610 Uster
Tel. 043 399 10 80
Fax 043 399 10 81
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch
Leitung: Fridolin Heer

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland
(Bezirke Bülach und Dielsdorf)
Europastr. 11, 8152 Glattbrugg
Tel. 044 872 77 33
Fax 044 872 77 37
info@praevention-zu.ch
www.praevention-zu.ch
Leitung: Martin Mennen

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
Tel. 044 412 83 30
Fax 044 412 83 20
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention
Leitung: Eveline Winnewisser

www.suchtpraevention-zh.ch

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) haben unterschiedliche Aufgaben. Sie sind spezialisiert auf eine Zielgruppe, auf eine Suchtart oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr, z. B. die Gesamtkoordination oder die Dokumentation. Sie arbeiten eng mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen. Die KFSP werden zur Hauptsache vom Kanton finanziert.

Fachstelle ASN. Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr
Hotzestr. 33, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00
Fax 044 360 26 05
info@fachstelle-asn.ch
www.fachstelle-asn.ch
Leitung: Chantal Bourloud, Paul Gisin

Fachstelle für Alkohol-, Drogen- und Medikamentenprävention im Zusammenhang mit Strassenverkehr. Führt diverse Animationsinstrumente für Schulen, Betriebe, Vereine usw. (z. B. Funky-Bar, Rauschbrillen und Fahrsimulatoren).

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung
Ausstellungsstr. 80, Postfach
8090 Zürich
Tel. 043 259 78 60
Fax 043 259 78 62
infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch
Leitung: Vigeli Venzin

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
Fax 043 960 01 61
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch
Leitung: Claudia Arnold, Joseph Oggier

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

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 49 99
Fax 044 634 49 77
praev.gf@ifspm.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Leitung: Roland Stähli,
ab 15.5.15: Sibylle Brunner

Das Institut koordiniert und fördert im Auftrag der Gesundheitsdirektion die Aktivitäten der privaten sowie staatlichen Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention. Es leistet Beiträge an die Entwicklung der Suchtprävention und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtprävention.

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule
Lagerstr. 2, 8090 Zürich
Tel. 043 305 68 00
Fax 043 305 55 56
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.

Radix: Spielsuchtprävention & infoDoc
Stampfenbachstr. 161, 8006 Zürich
Fax 044 360 41 14
Spielsuchtprävention:
Tel. 044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch
Leitung: Christian Jordi
infoDoc:
Tel. 044 360 41 05, infodoc@radix.ch
www.infodoc-radix.ch
Leitung: Diego Morosoli

Spielsuchtprävention: Fachstelle für die Prävention von Spielsucht, insbes. problematischem Lotteriespielen sowie Wetten, und anderen Verhaltenssüchten. Bietet Fachberatung für Multiplikatoren an und entwickelt Informationsmaterialien.

infoDoc: Öffentliche Dokumentationsstelle für alle Belange der Suchtprävention.

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs
Langstr. 229, 8031 Zürich
Tel. 044 271 87 23, Fax 044 271 85 74
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch
Leitung: Domenic Schnoz

Fachstelle für die Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs. Lanciert und koordiniert Projekte, entwickelt Informationsmaterialien.

Züri Rauchfrei Fachstelle für Tabakprävention
Zähringerstr. 32, 8001 Zürich
Tel. 044 262 69 66, Fax 044 262 69 67
info@zurismokefree.ch
www.zueri-rauchfrei.ch
Leitung: Christian Schwendimann

Fachstelle für Tabakprävention. Einzelberatungen (u. a. zu Entwöhnungsmethoden), Beratung von Betrieben. Schaffung von Materialien für Schulen. Expertisen zu Tabakpräventionsprogrammen. Rauchstopp-Programme für Jugendliche.

laut&leise Nr. 1, März 2015
Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Erscheint dreimal jährlich, Jahresabonnement Fr. 20.–