

laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr.1, März 2018, erscheint dreimal jährlich

Mut zum Risiko



Sucht beginnt im Alltag.
Prävention auch.

Die Stellen für Suchtprävention
im  Kanton Zürich



Wagnis und Sicherheit

«Am liebsten fotografiere ich Menschen, wenn sie sich in Konzentration etwas widmen. Dann kann ich mich ebenfalls auf den Moment einlassen und in ihre Welt eintauchen. So wird meine Arbeit zum Abenteuer. Die Kinder auf der Kinderbaustelle tun genau das: Sie balancieren zwischen Wagnis und Sicherheit und erfahren Erfolge und Misserfolge. Daran wachsen sie spürbar. Bereits nach einer Woche auf der Kinderbaustelle habe ich Veränderungen im Ausdruck und der Art ihrer Bewegungen beobachtet.» Anja Fonseca, Fotografin, anjafonseka.ch

Liebe Leserinnen und Leser



Mit dem Lehrplan 21 hat die «Kompetenzorientierung» Eingang in die öffentliche Diskussion gefunden. Dieser neue Fokus im schulischen Lernen bestätigt unsere Arbeit, denn in der Suchtprävention sind kompetenzorientierte Modelle schon länger verbreitet. Das Erlernen eines kompetenten Umgangs mit Risiken ist aus suchtpreventiver Sicht mehrfach relevant.

Eine gesunde kindliche Entwicklung baut darauf, dass Kinder Neues ausprobieren und riskieren dürfen, um durch diese Erfahrungen zu lernen und an ihnen zu wachsen. Dadurch bilden sich etwa eine gute Selbstwirksamkeitserwartung und gesundes Selbstvertrauen aus, beides sind personale Ressourcen mit schützender Wirkung. Dominique Högger zeigt in seinem Beitrag, dass das Entwicklungspotential von Kleinkindern – und damit das Erlernen neuer Kompetenzen – durch vielfältige Bewegungserfahrungen gefördert wird.

Risikokompetenz ist ebenfalls im Umgang mit potentiell abhängig machenden Genussmitteln oder anderweitig risikoreichen Verhaltensweisen gefragt: Risikokompetente Jugendliche und Erwachsene wissen, was sie sich zumuten können, ohne sich ernsthaft zu gefährden. Sie erkennen, wann sie eine Situation verändern müssen, um sie bewältigen zu können, wann sie sich zurück-

ziehen, verzichten oder externe Hilfe beiziehen müssen. Urs Rohr zeigt auf, mit welchen pädagogischen Modellen und konkreten Herangehensweisen Jugendliche unterstützt werden, um mit den Risiken des Rauschs einen

«In der Suchtprävention arbeiten wir schon seit einigen Jahren mit kompetenzorientierten Modellen.»

sicheren Umgang zu finden. In den Beiträgen von Fausto Tisato und von Lu Decurtins/Urs Urech werden mit «Freelance» und «Speed» zwei Präventionsprojekte zur Verbesserung der Risikokompetenz vorgestellt. Toni Berthel betont im Interview, dass ein kompetenter Umgang mit Risiken eine lebenslange Aufgabe ist.

In dem Sinne wünsche ich uns allen immer wieder die Klugheit, risikoreiche Situationen zu erkennen und die eigenen Möglichkeiten richtig einzuschätzen. Mögen wir uns aber auch immer wieder auf neues Terrain wagen und uns freuen, wenn wir dabei über uns selbst hinauswachsen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

■
Sibylle Brunner, Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Zuschriften: info@suchtprevention-zh.ch. **Redaktions- und Produktionsleitung:** Brigitte Müller, muellertext.ch. **Redaktionsteam:** Larissa Hauser, Christian Ingold, Marlen Rusch, Domenic Schnoz (Vorsitz) **Redaktion**
Meldungen aus der Suchtprävention: Maja Sidler, Annett Niklaus. **Mitarbeiter/innen dieser Nummer:** Toni Berthel, Lu Decurtins, Dominique Högger, Anna Miller, Urs Rohr, Fausto Tisato, Urs Urech. **Fotos:** Anja Fonseka.
Gestaltung: Fabian Brunner. **Druck:** FO-Fotorotar.
Abonnement, Adressänderung: www.suchtprevention-zh.ch > Publikationen > 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 **Das Leben spüren**
Essay
- 8 **Wisse, was du tust**
Jugendliches Risikoverhalten
- 12 **Ist rasen männlich?**
Geschlechterbezogene Verkehrserziehung von Jugendlichen
- 15 **Risiken wahrnehmen und einschätzen**
Präventionsprogramm Freelance
- 16 **Kinder wachsen am Wagnis**
Mut tut gut
- 17 **Ohne Risiko keine Evolution**
Interview mit Dr. med. Toni Berthel

Schmerzmittelabhängigkeit

Über die Risiken von Opioiden informieren

Schmerzen können die Lebensqualität massiv beeinträchtigen. Manchmal ist darum der Einsatz von starken Schmerzmitteln notwendig. Dies soll aber nicht auf Kosten neuer Probleme, wie beispielsweise einer Medikamentenabhängigkeit, geschehen. Dafür ist das Zusammenspiel von Massnahmen auf verschiedenen Ebenen notwendig: Die strenge Regulierung der Abgabe opioidhaltiger Schmerzmittel ist wichtig, um deren Verbreitung möglichst gut unter Kontrolle zu behalten. Genauso ist der umsichtige Umgang der Ärzteschaft bei der – in den letzten Jahren stark gestiegenen – Verschreibung von Opioiden von grosser Bedeutung. Eine zu freizügige Abgabe kann zu negativen Folgen wie Medikamentenabhängigkeit führen. Zusätzlich braucht es eine

breite Information und Sensibilisierung hinsichtlich der Risiken und Nebenwirkungen, die mit diesen Medikamenten verbunden sind, denn die Verantwortung liegt auch bei den Konsumierenden.

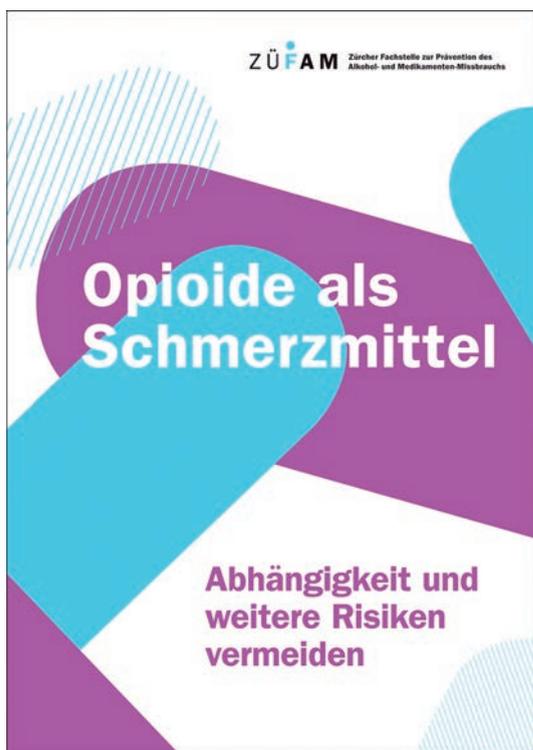
Mit einem neuen Flyer leistet die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs (ZüFAM) einen Beitrag zum verantwortungsvollen Umgang mit opioidhaltigen Schmerzmitteln. Der Flyer zeigt auf, welche Gefahren mit einer Selbstmedikation verbunden sind. Weiter geht er darauf ein, was Schmerzpatientinnen und -patienten tun können, um keine Abhängigkeit zu entwickeln. Dies heisst in erster Linie, den ärztlichen Anweisungen strikt zu folgen und bei Unsicherheiten und Zweifeln nachzufragen, wobei auch Apotheken kompetente Auskunft anbieten.

Der Flyer informiert zudem über Risiken und Nebenwirkungen, mögliche Anzeichen einer Abhängigkeit, gibt Tipps für die Vorbereitung auf den Arztbesuch und enthält Adressen, die bei einer Abhängigkeit weiterhelfen können.

Die Informationen richten sich primär an Personen, die bereits Schmerzmittel einnehmen oder in naher Zukunft einnehmen könnten. Ebenso eignet sich der Flyer für die Abgabe an Angehörige und weitere Personen im Umfeld der direkt Betroffenen.

Der Flyer wurde gemeinsam mit praxiserfahrenen Fachpersonen aus den Bereichen Schmerzmedizin, Anästhesiologie, Hausarztmedizin und Pharmakologie entwickelt. (ZüFAM)

Bestellen und Download: www.zuefam.ch > Angebot > Medikamente > Materialien



In eigener Sache «laut & leise» abonnieren

Unser Magazin erscheint dreimal jährlich und ist jeweils einem Schwerpunktthema gewidmet. Bleiben Sie stets auf dem Laufenden in Sachen Suchtprävention im Kanton Zürich – abonnieren Sie das «laut & leise».

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

cool & clean

Neue App

«cool and clean» gibt es neu auch als App. Sie unterstützt Trainer/innen, Leitende, Veranstaltende und Anlagenbetreibende bei der Förderung von Selbstverantwortung und Lebenskompetenz junger Sportler/innen. Das Angebot reicht von Spielformen



fürs Training über Hintergrundinformationen und Gadgets bis zu Präventions- und Signalisationsmaterial für den Einsatz vor Ort. (Sportamt Kanton Zürich)

Web: www.coolandclean.ch

EverFresh

Peer-Education

Während der Wintermonate finden regelmässig an verschiedenen Standorten im Kanton Zürich MidnightSports statt. Im Rahmen dieser sportlichen Treffpunkte lancierte



die Stiftung IdéeSport das Präventionsprojekt «EverFresh». Das Team von EverFresh besteht aus Jugendlichen, die zu sogenannten Junior-coachs ausgebildet werden und Gleichaltrigen Wissen über Suchtmittelkonsum vermitteln. So werden die Teilnehmenden auf Augenhöhe über die Schädlichkeit

des Tabakkonsums informiert und sensibilisiert. Dank dem Ansatz der Peer-Education werden die Jugendlichen besser angesprochen und die Präventionsmassnahme hinterlässt keinen schulmeisterlichen Eindruck. Das innovative Modell setzt auf eine spielerische und interaktive Vermittlung, die aus Sinnesparcours, Quiz, einer App und vielem mehr besteht.

Finanziell beteiligt sich neben dem Tabakpräventionsfonds des Bundes auch Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich. (*IdéeSport*)

Web: www.ideesport.ch/everfresh

Safer Gambling

Spiel zum Spass

Die neue Selbsthilfewebsite www.safer-gambling.ch unterstützt Betroffene im Umgang mit Spielsucht und regt zur Selbstanalyse an: Mit welcher Motivation wird gespielt, was sind die Spiel-



gewohnheiten? Es werden Illusionen und Fakten rund ums Glücksspiel übersichtlich dargestellt und mit kurzen Testimonials veranschaulicht. Die Besuchenden können sich individuell eine Liste mit attraktiven Alternativen zusammenstellen und per PDF zusenden lassen. Und sie erhalten Tipps, um die gesetzten Ziele zu erreichen. Zusätzlich kann auf der Website ein Glücksspieltagebuch geführt werden, das auch als App gratis verfügbar ist. Mit der App wird das Spielverhalten analysiert, indem die Nutzer/innen eine persönliche Statistik über ihre Verluste und Gewinne erstellen und eine Limite festlegen.

«Safer Gambling» wurde vom Zentrum für Spielsucht in Zusammenarbeit mit SOS-Spielsucht und dem Kanton Schaffhausen entwickelt und produziert und wird während der Fussball-WM beworben. (*Zentrum für Spielsucht*)

Web: www.safer-gambling.ch

Angebotsübersicht

Suchtbelastete Familien

Im Herbst ist die «Bestandsaufnahme von Angeboten der Prävention und Beratung für Kinder aus suchtbelasteten Familien» erschienen. Der Bericht der Stellen für Suchtprävention bietet eine Übersicht über die bestehenden Angebote und identifiziert Lücken und mögliche Weiterentwicklungen im Kanton Zürich. (*EBPI*)

Web: www.suchtpraevention-zh.ch > Suchtprävention für Familie > Broschüren & Grundlagen

P&G

Neuer Newsletter

Der Newsletter von Prävention und Gesundheitsförderung informiert zehnmal jährlich über Projekte, Anlässe und Publikationen sowie Wissenswertes aus Prävention und Gesundheitsförderung. (*EBPI*)

Anmeldung:
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



Neu bei infoDoc

Drogenmündigkeit



Die neue Publikation «Drogenziehung in der Praxis» geht von einer akzeptierenden Drogenziehung aus und beleuchtet den Ansatz der «Drogenmündigkeit» näher. Anhand dieses Ansatzes werden leicht umsetzbare Projektvorschläge aufgezeigt. Das Buch richtet sich an Praktiker/-innen aus allen Berufsfeldern, die sich mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen über den

Konsum psychoaktiver Substanzen austauschen wollen. «Drogenziehung in der Praxis: Projektideen zur Förderung der Drogenmündigkeit», Gundula Barsch, Weinheim: Beltz, 2016, mit Onlinematerialien. (*infoDoc*)

Ausleihe: www.nebis.ch
Kontakt: infodoc@radix.ch



Das Leben spüren

Jetzt hat sich das Leben wieder an mich herangeschlichen. Plötzlich war es da. In diesem Moment, in dem ich den Hang runterfuhr, auf den Skibrettern, die mir doch solche Angst machen, weil ich gar nicht gut fahre. Lieber nie fahre. Es lieber gar nicht erst probiere. Und doch stand ich an diesem Samstag Anfang Jahr auf dem Berg, aus Liebe zu meinen Menschen um mich herum, Ausflug mit der Familie, da sagt man doch nicht Nein.

Das Gute – oder auch das Schlechte, je nach Perspektive – am Skifahren ist zumindest, dass man den Hang meistens wirklich auf den Brettern runtermuss, wenn man mal oben ist, einen Ausweg gibt es also keinen. Verkrampft hielt ich die Stöcke in der Hand, der Wind blies rau, ich schaute irritiert den Hang hinunter. Das ging eine Weile so, ein paar Minuten vielleicht, in meinem Kopf bestimmt eine Ewigkeit. Bis ich an diesen Punkt des Bewusstseins kam, wo ich dachte: Du kannst dir jetzt den ganzen Tag verkrampft die Hosen vollmachen oder du kannst auf dich vertrauen, auf deine Stärke. Darauf, dass du in deinem Leben schon ein paarmal einen Hang runtergefahren bist. Das ist zwar lange her, aber was solls. Du kannst dich deiner Angst stellen, du kannst sie mitnehmen, aber du fährst jetzt.

Und ich fuhr.

Ich fuhr erst langsam, zu langsam, aber ich duldete das an mir. Ich fuhr dann schneller, ich machte grössere, schönere Bögen. Die Sonne schien durch die Wolken,

ich schaute vom Boden auf, sah die Berge um mich herum. Ich entspannte mich. Ich fuhr, und ich stürzte offenbar nicht. Ich fuhr. Zu sagen, dass ich dabei Glückerfuhr, wäre übertrieben. Aber etwas anderes, etwas viel Wichtigeres geschah.

Was in solchen Momenten nämlich passiert, und es ist etwas ganz Zauberhaftes, Sie kennen es vielleicht: Man lebt. Man fühlt das Leben, genau in dem Mo-

Man dreht sich nicht mehr ab vom Risiko, man springt sich aber auch nicht zu Tode. Man gleitet nur an die feine Linie zwischen Mut und Vorsicht heran, tastet sich in diesen Zwischenraum von Risiko und Sicherheit vor.

ment, in welchem es passiert. Man dreht sich nicht mehr ab vom Risiko, man springt sich aber auch nicht zu Tode. Man gleitet nur an die feine Linie zwischen Mut und Vorsicht heran, tastet sich in diesen Zwischenraum von Risiko und Sicherheit vor. Genau dort, das ahnt man auch zuhause auf dem Sofa, findet Entwicklung statt, erkennt man sich wieder als das, was man ist, ein atmender Mensch, nicht unfehlbar, nicht gross, aber grösser, als wofür man sich bisher hielt.

Ich werde das nächste Mal, wenn ich auf die Bretter steige, wieder unsicher sein, wieder zögern, wieder vermeiden. Ich werde mich wieder auf einen Berg stellen und die ersten paar Minuten neidisch auf die anderen Menschen schielen, die ohne Mühe losfahren. Ich werde kleine

Kinder sehen, wie sie mit ihren knapp vier Jahren schon besser fahren als ich, und werde mich kurz schämen. Mir wünschen, das wäre ich gewesen, als Kleine, sorgenfrei und mutig, erstarkt und ohne Zweifel. Aber dann werde ich innehalten und mich daran erinnern, dass auch sie hunderte Mal umgefallen sind, dass auch sie einen Weg hinter sich haben. Ich werde mich daran erinnern, dass wir alle in gewissen Be-

reichen zögern, wo es andere nicht tun, und mutig sind, dort, wo andere es nicht sind. Dass die, die sicher und frei fahren, sich einfach dachten: An diesen Ort da vorne, an den will ich. Das Ziel ist wichtiger als die Angst.

Manchmal haben wir über die Stränge geschlagen, haben uns wehgetan. Manchmal haben wir zu viel gewollt, sind hingefallen. Beim Skifahren, in der Liebe, beim Streit mit einer Freundin, im Job. Wäre es besser gewesen, das zu vermeiden?

Stellen Sie sich an den Hang. Ich kann Ihnen sagen: Wird gut.



Anna Miller ist Journalistin und Autorin (www.anna-miller.ch).

Wisse, was du tust

Jugendliches Risikoverhalten bereitet Erwachsenen oft Sorgen. Es fragt sich deshalb, wie soll verfehltes Risikoverhalten verändert werden? Soll das Risiko minimiert oder die Kompetenz gefördert werden?

Von Urs Rohr

Tatsächlich sind gewisse Dimensionen von Risikoverhalten im Jugendalter deutlich übervertreten, was sich auch in Statistiken niederschlägt: Jugendliche und junge Erwachsene verunfallen häufiger im Sport und im Strassenverkehr, gehen höhere Risiken in Beziehungen und Sexualität ein, haben erhöhte Delinquenzraten und konsumieren zum Teil exzessiver Alkohol, Cannabis oder andere Drogen als Erwachsene. Dafür gibt es verschiedene Erklärungsansätze: etwa «jugendliche Neugier», mangelnde Lebenserfahrung, Suche nach intensiven Erlebnissen oder Gruppendruck. Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass in der Jugend diejenigen Bereiche des Gehirns, die durch das Ausschütten von Glückshormonen starke Empfindungen ermöglichen, bereits aus-

besser eindämmt: Soll das Risiko minimiert oder durch die Förderung von Kompetenzen optimiert werden?

Ausschluss von Risiko

Der Ansatz, Risiken möglichst zu vermeiden, mag im Einzelfall durchaus Sinn machen: Gewisse Tätigkeiten sind einfach zu gefährlich, als dass man sie ausprobieren sollte. Als dogmatische Grundhaltung ist die Risikominimierung aber zum Scheitern verurteilt: Lernen und Entwicklung erfordern immer die Bereitschaft, gewisse Risiken einzugehen. Um erwachsen und selbstständig zu werden, muss ein junger Mensch immer wieder die Komfortzone des Gewohnten und Sicherem verlassen und Neues ausprobieren – und dabei vielleicht auch scheitern. Es ist deshalb zu kurz gedacht, dem hedonisti-

rufliche Entwicklung ohne Internet-Kompetenzen schwierig ist, wäre es realitätsfremd und zynisch, von Jugendlichen Abstinenz einzufordern; trotz den realen Gefahren einer Alkohol- oder Online-Sucht.

Rausch und Risiko

In der Suchtarbeit hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass es für die durch den Missbrauch von Substanzen entstehenden individuellen und gesellschaftlichen Schäden weniger bedeutsam ist, ob jemand konsumiert oder nicht, sondern vielmehr wie. Es werden daher vermehrt Ansätze verfolgt, die nicht eine Konsumverhinderung um jeden Preis priorisieren, sondern einen möglichst schadenarmen Konsum.

Ein pädagogisches Modell, das (nicht nur junge) Menschen dazu befähigen will, ihren Konsum oder andere risikoreiche Tätigkeiten so zu gestalten, dass sie sich und andere damit nicht gefährden, wurde unter dem Namen *risflecting*[®] um die Jahrhundertwende vom Österreicher Gerald Koller initiiert und seither von einem internationalen Netzwerk von über hundert Berufsleuten aus Gesundheitsförderung, Prävention, Jugendarbeit und Pädagogik weiterentwickelt.

Eine Grundannahme von *Risflecting* ist, dass Risiko und Rausch unverzichtbare Bestandteile menschlichen Seins sind. Wobei Risiko nicht dasselbe ist wie Gefahr und Rausch nicht dasselbe wie Intoxikation: Risiko wird definiert als bedeutsames Ereignis mit ungewissem Ausgang, das

Um erwachsen und selbstständig zu werden, muss ein junger Mensch immer wieder die Komfortzone des Gewohnten und Sicherem verlassen und Neues ausprobieren – und dabei vielleicht auch scheitern.

gebildet sind, während die mässigen, vernunftorientierten Hirnregionen im Stirnbereich (Frontalkortex) als letzte reifen und erst im Alter von zwanzig oder mehr Jahren fertig entwickelt sind.

Es ist deshalb naheliegend, dass die «Welt der Erwachsenen» ein besorgtes Auge auf jugendliches Risikoverhalten geworfen hat. Die Frage ist nur, wie man die Schäden von verfehltem Risikoverhalten

sehen, in einigen Jugendkulturen geläufigen «No risk, no fun!» ein absolutes «Just say no!» entgegensetzen. Vielmehr gilt es, eine Kultur des «Just say know», also «Wisse, was du tust», zu etablieren.

Dies gilt insbesondere auch für den Suchtmittelkonsum und Verhaltensweisen mit Suchtpotential. In einer Gesellschaft, in der 84 Prozent der Erwachsenen Alkohol konsumieren und in der eine be-

Eine Entwicklungsaufgabe vom Kind zum Erwachsenen ist es, mit dem urmenschlichen Bedürfnis nach rauschhaften Erlebnissen und der Notwendigkeit, im Leben Risiken einzugehen, nicht einen schädlichen, sondern einen bereichernden Umgang zu finden.

zu einer Auseinandersetzung mit dem Ereignis und dessen möglichen Folgen aufordert Rausch als eine prozesshafte Veränderung sinnlicher und sozialer Wahrnehmung. Ohne rauschhafte Erlebnisse ist das Leben weniger lebenswert, seien diese durch starke Emotionen (Liebe, Euphorie etc.), durch bestimmte Tätigkeiten (Atmung, Meditation, Sport etc.) oder auch durch psychoaktive Substanzen hervorgerufen.

Fähigkeiten erlernen

Eine Entwicklungsaufgabe vom Kind zum Erwachsenen ist es, mit dem urmenschlichen Bedürfnis nach rauschhaften Erlebnissen und der Notwendigkeit, im Leben Risiken einzugehen, nicht einen schädlichen, sondern einen bereichernden Umgang zu finden. Im Unterschied zu anderen pädagogischen Ansätzen versucht Risflecting nicht, Rauscherleben und Risikosituationen zu minimieren, sondern Fähigkeiten, Instrumente und Rituale zu vermitteln, um diese zu optimieren. Es wird keine Strategie der Bewahrung, sondern der Bewährung verfolgt. Menschen, Gruppen und Organisationen sollen befähigt werden, Verantwortung für ausseralltägliche Erfahrungen zu übernehmen und damit deren Potentiale gewinnbringend für ein individuelles und kollektives Wachstum einzusetzen.

Das Vermögen, Rauscherleben und Risikosituationen bewusst und mit wenigen Gefahren zu gestalten, ist komplex: Es basiert auf kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten wie (Selbst-)Wahrnehmung, Kommunikationsfähigkeit, Konsumkompetenz etc. und hängt ab von strukturellen Rahmenbedingungen. Zudem ist die Reaktion auf Rausch und Risi-

ko sehr individuell: Für eine Person mit Höhenangst wäre Klettern eine (zu) grosse Herausforderung, für eine andere der Kontrollverlust nach zwei Gläsern Wein. Es gilt also, subjektiv und situativ zu beurteilen, ob die inneren und äusseren Bedingungen ausreichend sicher, stabil und angstfrei sind, um ein Wagnis einzugehen. Im Rahmen von Risflecting wird weniger von Risikokompetenz gesprochen (dieser Begriff ist geprägt von seiner Verwendung in der Schadensminderung), sondern von Rausch- und Risikobalance, weil die dynamische Balance von Rausch und Nüchternheit, Askese und Ekstase, Verzicht und Konsum vom Subjekt lebenslang immer wieder neu hergestellt werden muss.

Suchtpräventive Praxis

Schon immer befasste sich Risflecting nicht «bloss» mit Rausch und Risiko beim Konsum von psychoaktiven Substanzen, sondern auch bei anderen potentiell gefährlichen Verhaltensweisen. In vielen Sportarten beispielsweise sind rauschhafte und riskante Erlebnisse an der Tagesordnung. Das grösste der von Risflecting inspirierten Projekte ist «risk 'n' fun» des Österreichischen Alpenvereins (ÖAV). Hier werden seit zehn Jahren junge Freeriderinnen (Ski und Snowboard) und Kletterer geschult, mit den Risiken und dem Rausch des Hochgebirges umzugehen und dies später an Gleichaltrige zu vermitteln. Andere Rausch- und Risikopädagog/innen bieten Parcour- und Motorraddkurse an oder integrieren Risflecting in ihre Arbeit als Jugendarbeiterin oder Sexualpädagogin.

Die meisten der auf Risflecting basierenden Aktivitäten, die direkt auf den Suchtmittelkonsum zielen, tun dies im Be-

reich der Alkoholprävention. Da geht es etwa um das Coaching von Mitgliedern ländlicher Jugendvereine: An deren traditionellen Festen soll zwar weiterhin Alkohol konsumiert werden dürfen, aber mit weniger unerfreulichen Auswirkungen. Oder um eine Zusammenarbeit mit Gastronomiebetrieben, die bei Jugendlichen beliebt sind: Die Betriebe werden ermutigt, Alternativen zur «traditionellen» Happy Hour anzubieten. Also nicht zusätzlichen Alkohol fürs gleiche Geld zur Attraktivitätssteigerung des Lokals, sondern vielmehr zusätzlichen Spass, mehr Genuss, mehr Geselligkeit, zum Beispiel mit Spielabenden oder Darts-Turnieren.

Seit 2012 sind die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich und Streetwork Zürich mit ALKcheck an ausgewählten Events präsent, an denen Jugendliche Alkohol konsumieren (Open-Airs, Partys). Dabei wird mit einem Quiz und einer Blind-Bierdegustation (drei Biere mit Alkohol, eines ohne) der Dialog zum Thema Alkohol gesucht. Ziel dieser Gespräche ist nicht in erster Linie eine Konsumreduktion, sondern die Suche nach dem «Kipp-Punkt»: Was ist die «optimale» Menge Alkohol, mit der man die Party geniessen kann, ohne sich unerwünschte Wirkungen einzuhandeln? Was bedeutet es, wenn sich die «optimale Menge» in letzter Zeit verändert hat, man immer mehr Alkohol braucht, um «in Laune zu kommen»? Wie gut kann man den aktuellen Konsum einschätzen? Die letzte Frage kann mit einem Atemalkohol-Testgerät überprüft werden.

Chancen und Grenzen von Risflecting

Die erwähnten und viele weitere Praxisbeispiele zeigen das Potential auf, wie die Grundhaltung, die Modelle und der stän-

dig wachsende Methodenschatz von Risflecting für suchtpräventive Angebote genutzt werden können. Insbesondere im Freizeitbereich ist es oft schwierig, Jugendliche zu einer Reflexion ihres Konsumverhaltens zu motivieren. Hier bietet die dialogische und akzeptierende Herangehensweise vielfältige Chancen für die Suchtprävention.

Allerdings stellt Risflecting hohe Anforderungen an die Voraussetzungen, unter denen es gelingen kann. Eine verant-

durchaus wünschbar, auch zu Cannabis, MDMA oder Psylocibin auf dem Hintergrund von Risflecting zu arbeiten, aber der illegale Status dieser Substanzen setzt dem Grenzen: Über Safer Use von illegalen Drogen kann zwar informiert und gesprochen werden. Eine «erlebnisorientierte» Arbeit mit Konsumierenden ist jedoch ausgeschlossen. «Moralische» Bedenken können auch die Arbeit zu Alkohol einschränken: Das Projekt eines Zürcher Jugendarbeiters, der mit seinen regelmäs-

aus deren gesellschaftlicher Tabuisierung.

Leben mit mehr Balance

Es ist zu begrüßen, dass Ansätze zur Förderung von Rausch-, Risiko- oder Konsumkompetenz in den letzten Jahren in der Suchtprävention vermehrt Resonanz finden. Um aber die Schäden, die aus einem verfehlten Umgang mit Rausch und Risiko resultieren, nachhaltig zu reduzieren und das Potential, das in geglückten Risikohandlungen und Rauscherlebnissen steckt, zu fördern, braucht es mehr als nur pädagogische Bemühungen. Dazu wäre auch ein gesellschaftlicher Wandel gefordert, zu dem Risflecting einen Beitrag leisten will: weg von «immer mehr», «immer schneller» und zunehmender Individualisierung, hin zu Entschleunigung, Achtsamkeit und Beziehung, zu einem Leben mit mehr Balance.

Was ist die «optimale» Menge Alkohol, mit der man die Party geniessen kann, ohne sich unerwünschte Wirkungen einzuhandeln? Was bedeutet es, wenn sich die «optimale Menge» in letzter Zeit verändert hat, man immer mehr Alkohol braucht, um «in Laune zu kommen»?

wortungsvolle rausch- und risikopädagogische Begleitung basiert auf Respekt, Beziehung, Achtsamkeit und Zieloffenheit – und das braucht seine Zeit! Oft können gerade an Orten, wo Jugendliche mit Rausch und Risiko experimentieren, solche Bedingungen nicht vorausgesetzt, sondern müssen erst geschaffen werden. Zudem eignet sich Risflecting nicht für alle Personen: Wer Rausch und Risiko als Kompensation oder Flucht aus unerträglichen Lebensbedingungen sucht, benötigt therapeutische Hilfe und Massnahmen der Schadensminderung.

Die angeführten Praxisbeispiele zum jugendlichen Alkoholkonsum weisen auf eine andere Limitierung des Risflecting-Ansatzes hin, haben sie doch alle den Umgang mit einer gesellschaftlich akzeptierten, legalen Substanz im Fokus. Zwar ist es

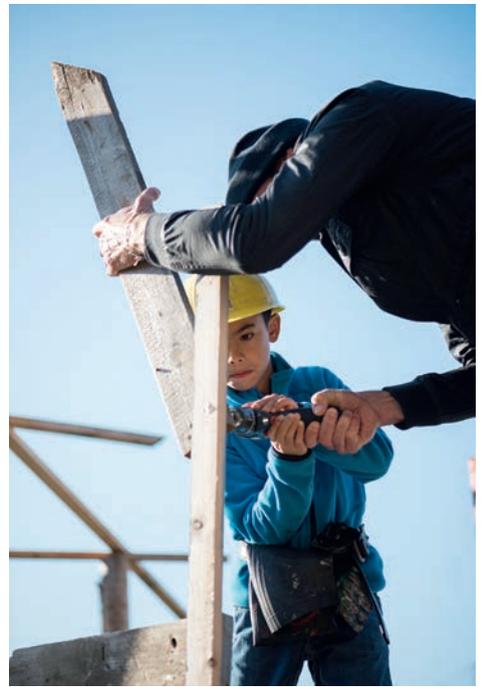
sig Alkohol konsumierenden Jugendlichen ein Wochenende mit sorgfältig vor- und nachbereitetem Alkoholkonsum veranstalten wollte, scheiterte an Vorbehalten von Eltern und Vorgesetzten. Die an das deutsche Präventionsprogramm «Lieber schlau als blau» angelehnte Idee zu einem Trinkexperiment mit 15-jährigen Jugendlichen unter Einbezug ihrer Eltern wurde in Zürich schon in der Planungsphase eingestellt. Es wurde als zu «heisses Eisen» betrachtet, mit einer Altersgruppe reflektiert Alkohol zu konsumieren, von der laut HBSC-Studie über 25 Prozent angeben, schon mindestens zweimal betrunken gewesen zu sein. Risflecting sieht sich immer wieder mit Hindernissen konfrontiert, die nicht aus der objektiven Gefährlichkeit eines Risikoverhaltens oder Rauscherlebnisses resultieren, sondern



Urs Rohr leitet den Bereich «Familie & Freizeit» der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich. Als Risikopädagoge und Mitglied des Vereins «risflecting-Pool – internationales Netzwerk für Rausch- und Risikobalance» interessiert er sich seit zwanzig Jahren für den gesunden Umgang mit Risiken.

Rausch- und Risikopädagogik

Risflecting® ist ein pädagogisches Handlungsmodell zur Entwicklung von Rausch- und Risikobalance. Die genaue Erklärung der Idee und des Konzeptes sowie weitere Informationen finden Sie auf der Website www.risflecting.eu



Ist rasen männlich?

Moderne Verkehrserziehung thematisiert Risikoverhalten und fördert Kompetenzen bei Jugendlichen. Weil Risikoverhalten ein Geschlecht hat, bilden geschlechterbezogene Ansätze eine wichtige Basis beim Präventionsprojekt Speed.

Von Lu Decurtins und Urs Urech

Etwa drei Viertel der Schwerverletzten und sogar 87 Prozent der Getöteten sind bei schweren Personenwagen- und Motorradunfällen junge Erwachsenen im Alter bis 24 Jahre. Dabei sind doppelt so viele Männer wie Frauen in schwere Verkehrsunfälle verwickelt. Bei den tödlichen Unfällen ist das Geschlechterverhältnis gar eins zu drei. Die einflussreichsten Faktoren für einen

schweren oder tödlichen Unfall sind das Alter und das Geschlecht der verursachenden Personen. So weisen zum Beispiel die 18-/19-jährigen Männer gegenüber Personen zwischen 30 und 39 Jahren ein fünffaches Risiko für schwere oder tödliche Verletzungen aus (SINUS-Report 2016 der Beratungsstelle für Unfallverhütung, bfu und Statusbericht 2017).

Obwohl diese Fakten alarmierend sind und Handlungsbedarf speziell bei jungen Männern offensichtlich ist, besteht im Jugendalter eine Lücke innerhalb der Verkehrserziehung. Deshalb bietet die Fachstelle Jumpps mit dem Präventionsprojekt «Speed – ist rasen männlich?» eine geschlechtersensible Verkehrserziehung für Schulen an. In Workshops und während Projekttagen arbeiten Jumpps-Referenten (Speed-Coaches) mit Jugendlichen ab der 9. Klasse in gemischten und in geschlechtergetrennten Gruppen, um die Risikokompetenz zu fördern und Männermythen in Bezug auf Autos und Rasen zu hinterfragen. Seit 2004 wird das Projekt Speed vom Fonds für Verkehrssicherheit (FVS) finanziert.

Männliches Rollenverhalten

Männervorbilder sind Beschützer, Befreier, Helden, Gentlemen. Sie sind muskulös, beeindruckend und haben ein überzeugendes Auftreten. So äussern sich 18- bis 22-jährige Lehrlinge vor Abschluss der Berufslehre in einem Workshop. Solche Rollenvorstellungen beeinflussen das Verhalten von jungen Männern und somit auch ihr Risikoverhalten. Männliche Jugendliche ordnen sich selber folgende Wagnisse zu: Pöbeln, Gewaltbereitschaft,

Wettsaufen und Drogenkonsum, Gesetze brechen, Extremsport, Wettrennen fahren und rasen. Demgegenüber sehen die Mädchen ihr Risikoverhalten in den Bereichen Diebstahl, Diäten, Verschuldung wegen Shopping, Schönheitsoperationen, Zicken und Mobbing. Mädchen übernehmen in Risikosituationen oft eine passive, aber nicht unwichtige Rolle. So erklärt ein Jugendlicher: «Wenn ich mit dem Auto vorfahre, beachten mich Frauen viel mehr!» Oder ohne als junger Mann aus der Heldenrolle zu fallen, kann er in gewissen Situationen Vernunft walten lassen: «Wenn eine Frau dabei ist, ist es einfach. Du sagst einfach: Hey, Mann, fahr langsamer – wir haben eine Frau im Auto!»

Eine gefährliche Mischung

Gruppenbesäufnisse, Rasen, Mutproben und anderes sind Verhaltensweisen, die männlich konnotiert sind und in der Gruppe unter gleichaltrigen Jungen und jungen Männern Wertschätzung und Achtung generieren. Diese beim Rasen auftretende Mischung von Männermythen ist hochexplosiv, oft nicht mehr kontrollierbar – ein gefährlicher Antrieb. Meistens besteht nur noch die Wahl zwischen den

Projekt Speed

In Workshops und Ideenwettbewerben haben Jugendliche die Möglichkeit, geschlechtersensible Präventionsbotschaften gegen das Rasen zu formulieren. Auf Plakaten, Kinodias oder in Animationsfilmen werden ihre Aussagen veröffentlicht, um weitere Jugendliche zu erreichen. Ein Lehrmittel steht Lehrpersonen online zur Verfügung. Unterrichtsmaterial, entwickelt mit Beteiligung von Schülern und Schülerinnen an Oberstufenschulen, Berufsschulen und Gymnasien, kann auf Anfrage benutzt werden.

Um Eltern zu sensibilisieren, können einerseits Jumpps-Referenten beigezogen werden und andererseits stehen Videos mit Experteninterviews zur Verfügung: Eine Verkehrspsychologin, ein Jurist, ein Fahrlehrer, ein Verkehrspolizist, ein Risikosportler und ein Genderexperte informieren über das Risikoverhalten von Jugendlichen und geben Ratschläge, wie die Eltern reagieren können, um ihre Kinder zu stärken und zu schützen.

Fachstelle Jumpps

Aus dem Netzwerk Schulische Bubenarbeit entstand die Fachstelle Jumpps – Jungen- und Mädchenpädagogik/Projekte für Schulen. Neben Speed werden weitere Projekte und Dienstleistungen angeboten.
www.jumpps.ch

Mit Blick auf die Ressourcen der Jugendlichen lassen sich in allen riskanten Verhaltensweisen gesundheitsfördernde Aspekte feststellen. Dazu gehört das Erleben von Spass, Genuss und Abenteuer. Wichtig sind dabei auch die Identitätsbildung und das Gefühl, zu einer Gruppe zu gehören.

zwei Polen männlich oder unmännlich. Das Nichtmännliche wird dann als schwul oder weibisch zusätzlich abgewertet. Um dieser Abwertung zu entgehen, neigen Jungen sogar dazu, die Geschlechterrollen zu überzeichnen.

Es gehört zur normalen Entwicklung, dass Jugendliche Risiken eingehen und die Komfortzone hinter sich lassen. Wie weit jedoch dieser sichere Bereich überschritten wird, ob es wie bei einer Fahrt im Vergnügungspark nur um einen leichten «Flow» geht oder ob man sich auf ein Wagnis mit ungewissem Ausgang einlässt, ist individuell unterschiedlich. Um herauszufinden, auf welche Art Jugendliche mit Grenzen und Risiken umgehen möchten, um zu erfahren, was ihnen am besten entspricht, dafür braucht es eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema.

Gesundheitsfördernde Aspekte

Mit Blick auf die Ressourcen der Jugendlichen lassen sich in allen riskanten Verhaltensweisen gesundheitsfördernde Aspekte feststellen. Dazu gehört das Erleben von Spass, Genuss und Abenteuer. Wichtig sind dabei auch die Identitätsbildung und das Gefühl, zu einer Gruppe zu gehören. In der Bewertung für die Gesundheit der Jugendlichen werden diese positiven Funktionen des Risikoverhaltens gleich bewertet wie die negativen Auswirkungen. Eine Langzeituntersuchung* bei Jugendlichen in fünf europäischen Städten kommt gar zum Schluss, dass es um die psychische Gesundheit von jungen Erwachsenen, die während der Adoleszenz extrem vorsichtig oder ängstlich im Umgang mit Risiken und Rausch waren, schlechter bestellt ist als um die Gesund-

heit derjenigen, die ab und zu über die Stränge schlugen.

Wichtige Kompetenzen im Umgang mit Risiko sind: sich selber wahrnehmen und einschätzen können, welche Art von Risiken in welcher Situation Gewinn bringen können und wo der Einsatz im Verhältnis zum möglichen Gewinn zu hoch ist. Weiter geht es darum, Faktoren zu erkennen, welche die eigene Risikokompetenz wiederum vermindern. Dies kann der Konsum von Alkohol oder anderen Drogen sein, aber auch Gruppendruck oder psychische Belastung.

Reflexion des Rollenbildes

Die Präventionsarbeit beim Projekt Speed geschieht nicht mit dem mahnden Zeigefinger oder mit schockierenden Statistiken und Unfallbildern. Die Speed-Coaches gehen immer vom positiven Aspekt des Verhaltens aus – nur wenn sich der Jugendliche verstanden fühlt und positive Rückmeldung bekommt, ist er bereit, eigene Grenzen zu reflektieren und mögliche Folgen zu erkennen und an seinem Verhalten zu arbeiten.

Zuerst ist es für die Jugendlichen wichtig, sich mit der eigenen Persönlichkeit in Bezug zum männlichen Rollenbild auseinanderzusetzen und über das eigene Risikoverhalten nachzudenken. Weiter wird diskutiert, welche Risiken andere Menschen gefährden und wie man Risiken wahrnehmen und richtig einschätzen kann. Es soll jedoch nicht an den Werten und Vorstellungen der jungen Männer gerüttelt werden, sondern vielmehr sollen diese in der Diskussion genutzt werden – mit dem Ziel, ihren Handlungsspielraum schrittweise zu erweitern. Plötzlich machen sich die Jugendliche Überlegungen wie: «Was nützt mir mein cooles Auto, wenn ich keinen Führerschein mehr habe?» «Wer ist der wahre Held – derjeni-

ge, der seine Frau sicher nach Hause bringt, oder derjenige, der zu schnell fährt?» oder in der Jugendsprache eines Rappers «Ich fahre langsam, damit mich g'sehsch, wenn ich hupe bim Verbii fahre».

Im Rahmen von Wettbewerben oder integriert ins Online-Lehrmittel stellen die Jugendlichen einander solche Fragen und formulieren sie zu Präventionsbotschaft um – von Jugendlichen an Jugendliche. Gerade auch die Auseinandersetzung zwischen den Geschlechtern kann positiv wirken, indem die Jungs durch Aussagen von Mädchen in ihren festgefahrenen Bildern von Männlichkeit entlastet werden.

■
Lu Decurtins, Sozialpädagoge, Supervisor Genderexperte und Co-Präsident von Jumpps. Langjähriger Projektleiter Speed.

Urs Urech, Lehrer, Soziokultureller Animator und Projektleiter Speed

Risiken und Nebenwirkungen



«No risk, no fun – oder: von der Steigerung der Dosis», so nannte der Journalist Jean-Martin Büttner seinen Essay. Das Interview mit dem Sozialwissenschaftler Holger Schmid beschäftigt

sich mit dem Hang zum Risiko. Weitere Artikel stellen Präventionsprojekte vor.

Als PDF zum Downloaden:
www.suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > Magazin laut & leise 2003.

* Stephan Quensel, Das Elend der Suchtprävention. Analyse, Kritik, Alternative (2004).



Risiken wahrnehmen und einschätzen

Risikobereitschaft ist in der Adoleszenzphase besonders ausgeprägt. Mit dem Präventionsprogramm Freelance gelingt es, dass Jugendliche riskantes Verhalten besser einschätzen können.

Von Fausto Tisato

Chiara ärgert sich sehr über ihre Kollegin und entlädt im Gruppenchat ihre Meinung. Jonas muss unbedingt noch das nächste Level in seinem Multiplayer-Game erreichen. Etwas unsicher, aber voller Neugier, geht Lea heute zum ersten Mal zu einem Treffen mit ihrer Online-Bekanntschafft. Mira sendet ihrem neuen Freund als Beweis für ihre Liebe ein freizügiges Foto. Sandro packt den Ehrgeiz, mit seinen Kollegen mitzuhalten, und kippt eine halbe Flasche Wodka hinunter.

Welches Verhalten nehmen Jugendliche als Risiko wahr? Wo und zu welchem Zeitpunkt werden Risiken von Jugendlichen überhaupt als solche eingestuft? Bei substanzspezifischen Suchtmitteln kann man heute davon ausgehen, dass sich Jugendliche bei übermässigem Konsum durchaus des Risikos bewusst sind. Bei der Nutzung von digitalen Medien hingegen ist oft eine mangelnde Risikoeinschätzung zu beobachten.

Diese unterschiedliche Risikowahrnehmung hängt nicht zuletzt damit zusammen, dass gesundheitliches Risikoverhalten bereits länger, intensiver und breiter thematisiert worden ist als soziales Risikoverhalten.

Das Risiko einschätzen

Wie kann Lea beurteilen, ob sie zum Treffen gehen soll, und was könnte Sandro befähigen, sich dem Nachahmungsdruck zu entziehen? In erster Linie ist es wichtig, zu lernen, stärker auf die Gefühle zu hören, sie zu reflektieren und vielleicht mit einer Vertrauensperson darüber zu reden. Hilfreich für Jugendliche ist es, zu erfahren, wie man sich aktiv und konstruktiv in Gruppensituationen einbringen und wie man sich dem Gruppendruck widersetzen

kann. Des Weiteren hilft das Bewusstsein, dass es jeweils vor einer Risikosituation eine kurze Pause braucht, um Gefahren und deren Folgen genau abzuwägen. In diesem Sinn bilden Resilienz und Selbstwirksamkeit die Grundlagen für Risikowahrnehmung und Risikoeinschätzung.

Kompetenz statt Abstinenz

Risikoverhaltensweisen sind für die Identitätsbildung Jugendlicher existenziell. Auf dieser Erkenntnis basiert mitunter das kompetenzorientierte Präventionsprogramm Freelance. Durch methodisch vielfältige Lernmöglichkeiten wird die Entwicklung von Risikokompetenz gefördert. Dazu gehören exploratives und dialogisches Lernen, erlebnispädagogische Sequenzen, Peer-Learning und Risklecting (siehe Artikel «Wisse, was du tust»). Es werden auch Fakten vermittelt, obwohl Wissen nicht die Erkenntnis aus der Erfahrung ersetzen kann. Freelance möchte Chiara, Jonas, Lea, Mira und Sandro zur Selbstregulation befähigen im Sinne eines verantwortungsvollen Umgangs mit tragbaren Risiken. Gleichzeitig sollen sie die Fähigkeit und Sicherheit erhalten, untragbare Risiken erkennen und zu vermeiden.

Jugendliche als Multiplikatoren

Das Präventionsprogramm Freelance ist so konzipiert, dass Jugendliche ihre Meinung, Ideen und Vorstellungen einbringen. Beispielsweise kreieren Jugendliche beim Freelance-Contest Präventionsbotschaften für Gleichaltrige in Wort und Bild. In einer ersten Phase entwickeln sie Ideenskizzen für Plakate, die in einer zweiten Phase mit Grafikerinnen und Grafikern in Ausbildung weiterbearbeitet und umgesetzt werden. Die realisierten

Sujets sind in der Folge in Sensibilisierungskampagnen zu sehen. So etwa grossformatig an Plakatwänden, in den Schulen, in animierter Form auf den Bildschirmen in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Kinos und in der Freelance-Jugend-Agenda.

■
Fausto Tisato, Konzept, Mitentwicklung und operative Leitung des Präventionsprogramms Freelance.

Für die Sekundarstufe I

Freelance ist ein Suchtpräventionsprogramm zu den Themen «Tabak/Alkohol/Cannabis» und «Digitale Medien» für die Sekundarstufe I. Lehrpersonen können die flexibel einsetzbaren Unterrichtseinheiten auf ihre Zeit- und Themenbedürfnisse abstimmen. Getragen wird das Programm von den Kantonen AR, GR, NW, SG, SH, TG, ZG, dem Fürstentum Liechtenstein und neu auch vom Kanton Zürich.

Fachpersonen aus Prävention und Gesundheitsförderung, Medienpädagogik, Kinderschutz, Mediengestaltung sowie Studierende der Pädagogischen Hochschule St. Gallen und der FHS St. Gallen (CAS Medienpädagogik) haben sich an der Entwicklung des Programms beteiligt.

2016 durfte Freelance aus 136 eingereichten Projekten an der Internationalen Bodenseekonferenz für Gesundheitsförderung und Prävention in Brezgenz den zweiten Preis entgegennehmen. Im April 2018 erscheint eine neue, Lehrplan-21-kompatible Auflage.

www.be-freelance.net

Kinder wachsen am Wagnis

Kinder geraten ständig in Situationen, die sie noch nicht kennen und deshalb ein Wagnis sind. Nur wenn sie das Wagnis tatsächlich eingehen, können sie auch gewinnen – für ihr Leben.

Von Dominique Högger

«**M**esser, Gabel, Schere, Licht – sind für kleine Kinder nicht», sagt der Volksmund. Nicht selten haben Eltern und Lehrpersonen die Tendenz, Kinder von solchen Gefahrenherden fernzuhalten – auch von solchen, die dem Kind eigentlich angemessen sind und mit denen es den Umgang früher oder später lernen muss. Wenn Kinder ihren Erfahrungsschatz erweitern wollen, müssen sie sogenannte gefährliche Situationen bewältigen lernen. Haben Kinder solche Lerngelegenheiten nicht, sind sie umso stärker gefährdet, wenn sich die Begegnung mit der Gefahr einmal nicht mehr vermeiden lässt.

Den Umgang mit Risiken lernen

Angemessene Herausforderungen gehen knapp über das hinaus, was ein Kind schon kann. In der Regel können Kinder solche Situationen gut einschätzen und handeln umso vorsichtiger und konzentrierter. Entsprechend rasch lernen sie den Umgang damit. Gelingt die Bewältigung, weckt dies Freude und das Selbstvertrauen wird gestärkt. Das Kind gewinnt neue Kenntnisse, Fertigkeiten, Fähigkeiten – und ist für zukünftige Situationen besser gewappnet. Der Gefährdungsgrad von Kindern sinkt, je vertrauter sie mit Risiken sind.

Kinder mit schlechter Motorik verunglücken häufiger im Strassenverkehr und in anderen Lebenssituationen. Je umfangreicher und vielfältiger die motorischen Erfahrungen im Kindesalter sind, desto höher wird die Bewegungssicherheit im Jugend- und Erwachsenenalter sein. Balance ist beispielsweise auf dem Velo gefragt, Reaktionsvermögen auch beim Autofahren. Bewegungssicherheit ist in hohem Masse abhängig von der Wahrneh-

mungsfähigkeit und den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Diese entwickeln sich nur durch Übung. Auf längere Sicht kann folglich ein zu behutsamer Umgang mit Risiken die Unfall- und Verletzungsgefahr sogar erhöhen.

Risikokompetenz fördern

Kinder brauchen für ihre Entwicklung Zeiten und Räume, um sich zu erproben, um sich und ihre Stärken und Grenzen zu erfahren, um sich zu reiben, um Abenteuer zu erleben. Nur so können sie Fortschritte machen. Voraussetzung ist eine Umgebung, die Kinder angemessen herausfordert. Es braucht Erwachsene, die den Kindern etwas zutrauen und sie in ihrem Tun bestärken – und die gelassen bleiben, wenn sich Kinder mal eine Schramme oder ein blutendes Knie holen.

Das Lehrmittel «Mut tut gut» ermöglicht intensive, lustbetonte und herausfordernde Bewegungsstunden. Die Kinder machen elementare Bewegungserfahrungen wie springen, rutschen, balancieren, werfen, fallen, fliegen, schwingen, klettern oder purzeln. Sie lernen, selbstständig Herausforderungen einzuschätzen und zu bewältigen. Sie werden bewegungsfreudiger und mutiger. Darüber hinaus steigen das Selbstwertgefühl, die Eigenverantwortung und die Kooperationsfähigkeit.

Im Vorwort von «Mut tut gut» werden Lehrpersonen ermutigt, die Kinder mutig sein zu lassen oder ihnen zu helfen, mutig zu werden, ihnen zu vertrauen und sie loszulassen, sich aus dem Mittelpunkt zu nehmen und sich vermehrt jenen Kindern zuzuwenden, die in Motorik und Verhalten auffällig sind. Die Lehrperson unterstützt und hilft, wo es gefragt ist, gibt Vorschläge und nimmt Anregungen auf,

macht selber mit oder freut sich ganz einfach an ihren bewegten und begeisterten Kindern.

Die Kinder ihre eigenen Wagnisse eingehen zu lassen, braucht auch von uns Erwachsenen etwas Mut. Die Kinder belohnen uns dafür mit strahlenden Augen und offensichtlichen Fortschritten.

■
Dominique Högger ist Leiter der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention der Pädagogischen Hochschule FHNW.

Zum Weiterlesen

- Mut tut gut: Lehrmittel für die Turnhalle (www.muttutgut.ch)
- Kinder in Bewegung: Offene Bewegungssettings im Kindergarten (www.kinder-in-bewegung.ch)
- Sichere Bewegungsförderung bei Kindern: bfu-Leitfaden (www.bfu.ch)
- Messer, Gabel, Schere, Licht – warum denn nicht? Lehrmittel von Heike Baum (Freiburg: Herder)
- Mutanfälle. Lehrmittel zum Thema Mut (www.fhnw.ch/wbph-gesundheit > Publikationen)

Purzelbaum Schweiz

Das erfolgreiche Ursprungsprojekt Purzelbaum für mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten aus Basel-Stadt wird bis heute in 20 Kantonen in Kindergärten, Kindertagesstätten, Spielgruppen und in Primarschulen umgesetzt. Purzelbaum Schweiz multipliziert das Erfolgskonzept und unterstützt die Kantone bei der professionellen Durchführung und langfristigen Verankerung des Projekts in Form eines Coachings, um damit die Qualität zu gewährleisten.

www.purzelbaum.ch

Ohne Risiko keine Evolution

Der Umgang mit Risiken ist eine Kompetenz, die seelische Entwicklungen ermöglicht und die wir in unzähligen Handlungen täglich benötigen – das ganze Leben lang.

Von Brigitte Müller

I & I: Was verstehen Sie unter Risikokompetenz?

Toni Berthel: Es ist die Fähigkeit, Risiken einzuschätzen, um alltägliche Herausforderungen zu meistern und persönliche Entscheidungen zu treffen. Anders gesagt: Risikokompetenz bedeutet Lebenskompetenz. Die Risiken, denen wir begegnen, sind sehr unterschiedlich; sie verändern sich im Laufe eines Lebens und variieren je nach Temperament und Alter. Ein Risiko bewegt sich zwischen einerseits der gewohnten Sicherheit und andererseits der verlockenden totalen Freiheit. Wer sich nur immer in der Komfortzone der Sicherheiten bewegt, erlebt keine seelische Entwicklung.

I & I: Risikokompetenz benötigen wir also schon als Kinder?

Berthel: Ja, denn bereits ein Baby geht Risiken ein, wenn es sich von der Mutter abwendet und in Kontakt tritt beispielsweise mit seinem Vater. Diese Bewegung weg von der Mutter ist eine erste Bewegung hinaus in die Welt. Diese Erweiterung der Welt ist besonders für Kinder und Jugendliche sehr wichtig, damit sie als Erwachsene in dieser Welt bestehen können. Ein Kind muss beispielsweise das Risiko eingehen, eine Strasse zu überqueren, damit es sich die Kompetenz aneignen kann, alleine in den Kindergarten zu gehen. Zur Bewältigung unseres Alltags braucht es ein Leben lang die Fähigkeit, Risiken zu erkennen, Risiken richtig einzuschätzen und schlussendlich das Sich-Entscheiden, ob man dieses Risiko eingehen und wie man dieses Risiko bewältigen soll.

I & I: Wie unterscheiden sich Risiken?

Berthel: Risiken sind grundsätzlich unterschiedlich. Oft wird nur von körperli-

chen Risiken gesprochen, beispielsweise beim Sport, Autofahren oder Reisen. Wir erleben jedoch auch psychische Risiken, wenn wir uns an einen fremden Menschen wenden, uns verlieben oder unsere Meinung öffentlich sagen. Die Folgen solcher Risiken können uns ebenfalls verletzen, wenn wir Ablehnung bis hin zu Nichtbeachtung erfahren.

I & I: Wie individuell werden Risiken wahrgenommen und gewagt?

Berthel: Die individuelle Risikobereitschaft unterscheidet sich je nach Temperament, Erziehung, Gruppenzugehörigkeit, Fähigkeiten und Aktivitäten. Wenn

Bleiben wir beim Beispiel des Überquerens einer Strasse. Als Erwachsene nehmen wir hier oft erhöhte Risiken in Kauf, so können wir beispielsweise noch schnell über die Strasse rennen, wenn die Ampel auf Orange wechselt. Doch je älter wir werden oder wenn uns plötzlich eine körperliche Einschränkung behindert, müssen wir unser Verhalten anpassen.

I & I: Wir müssen unsere Fähigkeiten also öfter neu einschätzen?

Berthel: Ja. Vielleicht denken wir wehmütig an unsere Jugend zurück, als wir noch bis frühmorgens Feste feierten und dabei zu viel Alkohol tranken. Mit zunehmenden

Risikokompetenz bedeutet Lebenskompetenz. Die Risiken, denen wir begegnen, sind sehr unterschiedlich; sie verändern sich im Laufe eines Lebens und variieren je nach Temperament und Alter.

wir uns beispielsweise auf die Gruppe der Bergsteigerinnen und Bergsteiger fokussieren, erkennen wir, wie variabel sich die Risikobereitschaft gestaltet. Vom Hobbyklettern in der Halle bis zum Klettern in den Bergen – Risiken werden immer individuell wahrgenommen und somit werden auch ganz unterschiedliche Risiken gewagt.

I & I: Kennen ältere Menschen andere Risiken als Jugendliche?

Berthel: Wie bereits erwähnt brauchen wir für eine seelische – sogar evolutionäre – Entwicklung das Hinaustreten aus einem sicheren Zustand in eine unsichere Situation. Solche unsicheren und somit riskanten Situationen sind individuell und verändern sich je nach Lebensphase.

dem Alter kann der Körper Alkohol weniger effizient abbauen und braucht länger, bis er sich wieder erholt hat. Weise und risikokompetent ist, wer dies erkennt und in einem inneren Prozess akzeptiert, dass sich mit dem Alter gewisse Fähigkeiten verändern, und wir uns neuen Lebensstrategien hinwenden können, die uns ebenfalls Freude bereiten.

I & I: Wie wichtig ist das Eingehen von Risiken für Jugendliche?

Berthel: Besonders Kinder und Jugendliche entwickeln sich, wenn sie lernen, ihre Ängste zu überwinden. Man kann es nicht genug betonen: Für ihre Entwicklung ist das Eingehen von Risiken lebensnotwendig. Bei jedem Überwinden eines Risikos kommen Kinder einen Schritt weiter.

Eine Peer Group übernimmt wichtige Funktionen beim Ausprobieren von Risiken, Rausch und Zusammenhalt. Jugendliche lernen viel über soziales Verhalten, über ihre Identität und sie finden zudem Schutz in der Gruppe.

Dazu gehört auch, Angst aushalten zu können. Überwindet ein scheuer Jugendlicher beispielsweise nicht seine Angst, mit anderen Jugendlichen in Kontakt zu treten, dann droht ihm die Vereinsamung. Jugendliche müssen einen Umgang finden mit Gefühlen wie Scham, Angst, Ablehnung, aber auch mit dem Verliebtsein, der Begeisterung, dem Rausch. In der Fantasie kann man sich ja alles Mögliche vorstellen, was mit der Realität wenig zu tun hat. Es zu wagen, ein Mädchen oder einen Jungen anzusprechen, macht erfahrbar, dass man beispielsweise durch eine Zurückweisung nicht «stirbt». Es kann ja auch das Gegenteil passieren. Es lohnt sich in jedem Fall, seine Befürchtungen zu überwinden.

I & I: Wo und wie können Jugendliche Risiken ausprobieren?

Berthel: Individuell, in und mit der Familie und vor allem in ihrer Peer Group. Eine Peer Group übernimmt wichtige Funktionen beim Ausprobieren von Risiken, Rausch und Zusammenhalt. Jugendliche lernen viel über soziales Verhalten, über ihre Identität und sie finden zudem Schutz in der Gruppe. Doch nicht jede Peer Group ist gut für einen Jugendlichen. Wenn ein Jugendlicher aber zuhause gelernt hat, seinen Einschätzungen für tragbare oder schädliche Risiken zu vertrauen, dann wird er sich nicht wohl fühlen in einer Peer Group, die zu grosse Risiken eingeht.

I & I: Wie wichtig sind Eltern beim Erlernen von Risikokompetenz?

Berthel: Es ist eine zentrale Aufgabe von Eltern, ihren Kindern altersadäquate Lösungen beim Eingehen von Risiken zu zeigen und mit ihnen abzuschätzen, wann noch Vorsicht geboten ist und wann das Kind ermutigt werden soll, sich einer neuen Situation zu stellen. Es ist tatsächlich eine Gratwanderung. Übervorsichtige Eltern verhindern wichtige Entwicklungs-

schritte. Auf der anderen Seite kann ein Kind überfordert werden, wenn es dazu noch nicht bereit ist. Eltern wie Lehrpersonen sind zudem Vorbilder im Umgang mit Risiken. Als Beispiel kommt mir das Skifahren in den Sinn. Möchte man gemeinsam einen Tiefschneehang hinunterfahren, sollte man zuerst klären, wie der Schnee beschaffen ist, ob die Gefahr einer Lawine besteht, die Ausrüstung in Ordnung ist und ob die technischen und körperlichen Fähigkeiten aller ausreichen, um den Hang hinunterzufahren zu können. Wenn Jugendliche erleben, dass ihre Eltern solche Risiken ernsthaft und sorgfältig abwägen, dann werden sie mit grosser Wahrscheinlichkeit ähnlich vorgehen, wenn sie alleine unterwegs sind.

I & I: Wie kann die Suchtprävention Risikokompetenz vermitteln?

Berthel: Diese Frage ist eine grosse Herausforderung für die Suchtprävention. Im Zusammenhang mit dem Aufbau von Risikokompetenz gilt, schwimmen lernt man im Wasser. Bedeutet dies nun, dass Suchtpräventionsfachleute nach dem Informieren über legale und illegale Drogen aktiv zur Tat schreiten? Im Ausland kenne ich ein Projekt, bei dem Präventionsfachleute mit den Jugendlichen gemeinsam ein Trinkexperiment organisierten. Nachfolgende Evaluationen ergaben, dass diese Jugendlichen weniger Alkohol tranken als jene, die nur theoretisch informiert wurden. Doch ich frage mich, ist das der Weg? Ich denke, es ist nicht Aufgabe der Suchtprävention, mit den Jugendlichen zusammen zu kiffen. Und so bleibt die Frage, wie soll Risikokompetenz vermittelt werden, wenn man den Substanzkonsum ausschliesst?

I & I: Wie wichtig ist die Eigenverantwortung, um Risiken einschätzen zu können?

Berthel: Eigenverantwortung fällt nicht vom Himmel, sondern entwickelt sich. Dies ist ja das Entscheidende der Risiko-

kompetenz: die Fähigkeit, selber zu entscheiden, welche Risiken man mit allen Konsequenzen eingehen kann. Lernen, sein Leben selber zu führen und Probleme lösen zu können. Risikokompetenz und Eigenverantwortung sind für mich wie Bruder und Schwester. Ziel jeder Entwicklung ist doch, dass wir ein selbstverantwortetes Leben führen können.

I & I: Wann soll der Staat eingreifen und mit entsprechenden Gesetzen Risiken einschränken?

Berthel: Erwachsene Menschen brauchen keine Lebensführungsbesserwisser. Es sollen Informationen zur Verfügung gestellt werden, damit jeder sich eine eigene Meinung bilden und somit individuell entscheiden kann. Und für Kinder und Jugendliche sind der Staat und wir alle verantwortlich, ihnen eine gute Bildung zu ermöglichen, genügend Freiräume zur Verfügung zu stellen, ihnen den notwendigen Schutz zu gewährleisten oder Vereine in ihrer Funktion zu unterstützen. Aber die Verantwortung über den eigenen Lebensstil bleibt beim Individuum.

I & I: Warum haben wir Angst vor Terrorismus, obwohl das Telefonieren während des Lenkens eines Autos und Rauchen viel gefährlicher sind?

Berthel: Der Terrorismus ist einerseits eine reale Bedrohung, weckt aber auch Ängste, in die wir unsere persönlichen, häufig unbewussten Befürchtungen hineinprojizieren. Beispielsweise verunsichert das Fremde und wird als Bedrohung wahrgenommen. Angst ist meistens ein irrationales und sehr individuelles Gefühl, so dass die Herausforderung darin liegt, dieses zu überwinden. Tatsache ist, dass die Wahrscheinlichkeit, Opfer eines Terroranschlags zu werden, zigfach geringer ist, als zuhause zu verunglücken. Zurückkommend auf Ihre Frage: Raucherinnen und Rauchern, die nicht mehr nach Paris reisen, unterläuft eine Fehleinschätzung

der persönlichen Risiken. Und wer während des Autofahrens sein Smartphone benutzt, erhöht gleichzeitig das Risiko der anderen Verkehrsteilnehmer.

I & I: Noch eine letzte Frage: Wie riskant ist es, eine eigene Meinung zu vertreten?

Berthel: In Nordkorea eine eigene Meinung zu haben, ist lebensgefährlich. In einer Demokratie ist die Möglichkeit, kritische Meinungen zu äussern, ohne negati-

Dies ist ja das Entscheidende der Risikokompetenz: die Fähigkeit, selber zu entscheiden, welche Risiken man mit allen Konsequenzen eingehen kann.

ve Konsequenzen tragen zu müssen, ein gesellschaftliches Prinzip. Individuell gesehen, geht es auch bei dieser Frage darum, das Risiko einzuschätzen und dann den Mut zu finden, seine Meinung zu sagen. Ich kann mich erinnern, dass ich während meines Medizinstudiums einmal eine unüberlegte Meinung vor versammelter Studentenschaft zum Besten gab. Nachdem ich realisiert hatte, wie unreflektiert meine Aussage war, meldete ich mich zu einem Rhetorikkurs an. Meine Blamage führte mich dazu, eine Lösung zu suchen und zu finden und ermöglichte mir einen persönlichen Entwicklungsschritt.

■
Dr. med. Toni Berthel, 64-jährig, arbeitet seit mehr als 30 Jahren im Feld der Sucht, der Suchtmittel und der Suchtpolitik. Er ist Suchtmediziner und Psychiater; Direktor Sucht und Begutachtung in der integrierten Psychiatrie Winterthur Zürcher Unterland; Präsident der Eidgenössischen Kommission für Suchtfragen EKSF und engagiert sich ehrenamtlich in verschiedenen Stiftungen und einem Fussballverein.

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



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,
Fax 044 733 73 64
supad@sd-l.ch
www.supad.ch
Leitung: Karin Aeberhard

Suchtpräventionsstelle des Bezirkes Andelfingen

Landstr. 36, 8450 Andelfingen
Tel. 043 258 46 40
Fax 043 258 46 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 Bezirkes Meilen

Samowar
Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Luzia Bertogg, Anna Feistle,
Marlen Rusch

Suchtpräventionsstelle Winterthur

Technikumstr. 1, Postfach
8403 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: Silvia Huber

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

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht 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.

Fachstelle ASN. Alkohol- und Drogen- prävention 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 Bourlourd

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 Gesundheits- förderung

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
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.

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

Pfingstweidstr. 10, 8005 Zürich
Fax 044 360 41 14
Spielsuchtprävention:
Tel. 044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch
Leitung: Christian Jordi
Fachstelle für die Prävention von Spielsucht, insbes. problematischem Lotteriespielen sowie Werten, und anderen Verhaltenssuchten. Bietet Fachberatung für Multiplikatoren an und entwickelt Informationsmaterialien.
infoDoc:
Tel. 044 360 41 05
infodoc@radix.ch, www.infodoc-radix.ch
Leitung: Diego Morosoli
Öffentliche Dokumentationsstelle für alle Belange der Suchtprävention.

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

Schindlersteig 5, 8006 Zürich
Tel. 044 271 87 23
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch
Leitung: Domenic Schnoz
Fachstelle für die Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs. Entwickelt und koordiniert Projekte, Informationsmaterialien und Schulungen.

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.