



Suchtrisiko

früh erkennen und handeln

Liebe Leserin,
lieber Leser

Mit präventiven Massnahmen gezielt da anzusetzen, wo ein erhöhtes Risiko für Suchtprobleme besteht, ist eine Strategie, welche es erlaubt, die für Suchtprävention vorhandenen Mittel noch besser zu nutzen. Voraussetzung ist, dass Risiken früh erkannt und die entsprechenden Zielgruppen erreicht werden können. Geeignete Interventionen können auf Einstellungs- und Verhaltensänderungen bei gefährdeten Personen zielen, aber auch – und oft wirkungsvoller – bei den strukturellen Bedingungen ansetzen, welche ein Suchtrisiko erhöhen oder eben vermindern.

Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland ist deshalb auf verschiedenen Ebenen aktiv:

- Unterstützung für Personen aus Zielgruppen mit erhöhtem Suchtrisiko
- Schulung zur Früherkennung für Personalverantwortliche und Lehrpersonen
- Beratung von Gemeinden, Schulen und Betrieben in der Entwicklung geeigneter Regelwerke zur Verminderung von Suchtrisiken

Das vorliegende «Info» zeigt eine Auswahl unserer derzeitigen Angebote im Bereich Früherkennung.

Leitung Suchtpräventionsstelle
Peter Trauffer

Der Kifferkurs

Ein neues Angebot für das
Zürcher Oberland

Der erste Kurs für kiffende Jugendliche, der gemeinsam von der Suchtpräventionsstelle und Züri Rauchfrei durchgeführt wurde, zeitigt nach drei Monaten ein erstaunliches Resultat: Die Teilnehmer/innen wollen ihr Verhalten nicht verändern. Trotzdem reduzieren sie nach dem Kurs ihren Konsum.

Der Abend, an dem sich die sechs angemeldeten Jugendlichen und die Kursleitung treffen, beginnt mit einem kleinen Nachtessen. Das erste Treffen dient dem Beziehungsaufbau und bringt die vorerst abwartenden Jugendlichen dazu, über sich selbst, Cannabis und ihre Erwartungen zum Kurs zu diskutieren. Die Teenager kommen mit der Vorstellung, dass die Leitung ihren Konsum kritisiert und sind am Schluss des Abends überrascht, dass sie ihre Meinung offen äussern können.



Suchtprävention und
Gesundheitsförderung

Nr.17 Herbst 2003

Mitteilungen der
Suchtpräventionsstelle
Zürcher Oberland

Postfach
8610 Uster

info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch

Probleme bewusst machen



Vier der Teilnehmer/innen haben nach unserer Einschätzung einen problematisch hohen Cannabiskonsum. Keiner der Jugendlichen will aber seinen Konsum reduzieren. Das bedeutet für den Kursinhalt, dass sich die Jugendlichen in erster Linie bewusst werden sollen, dass ihr Konsum problematisch ist. Die Teilnehmenden sollen die Gründe fürs Kiffen genauer wahrnehmen und die Konsequenzen neu einschätzen. Sie gehen dazu der Frage nach, welche Folgen eine Veränderung des Verhaltens für sie hätte, z.B. durch den Vergleich von Eigenschaften von Kiffern und Nichtkiffern. Unsere sechs Jugendlichen halten Kiffer für neugieriger, ehrlicher, sozialer, naturinteressierter, offener, toleranter als Nichtkiffer. In der Diskussion können die Teenager dieses Bild insofern relativieren, als sie auch Nichtkiffer in ihrem Bekanntenkreis finden, die die beschriebenen Eigenschaften von Kiffern aufweisen. Nicht mehr zu kiffen, heisst also nicht, ein positives Selbstbild ablegen zu müssen.

Erfolg zeigt sich nach drei Monaten

Die Jugendlichen füllen zu verschiedenen Zeitpunkten einen Fragebogen aus, auf dem sie die Vor- und Nachteile des Kiffens und ihre Standhaftigkeit gegenüber dem Kiffen in bestimmten Situationen einschätzen. Ziel des Kurses ist, die Bilanz der Vor- und Nachteile zu verbessern und die Standhaftigkeit zu erhöhen. Diese Einstellungsänderungen sind ein erster Schritt in Richtung einer Verhaltensänderung.



Nach dem Ende des Kurses zeichnen sich die ersten Punktegewinne und sogar leichte Konsumveränderungen ab. Nach drei Monaten können nur noch vier der sechs Teilnehmer/innen schriftlich erreicht werden. Von diesen vier haben drei nach unserer Einschätzung einen missbräuchlichen Cannabiskonsum und entsprechen somit der Gruppe von Jugendlichen, die wir zu erreichen versuchen. Bei allen Jugendlichen hat sich entweder die Einstellung verändert oder/und sie haben eine Konsumreduktion vorgenommen. Einer von ihnen hat das Kiffen gar ganz aufgegeben.

Kontakt: Suchtprävention ZO,
Kathrin Marmet,
k.marmet@sucht-praevention.ch



Früherke

Während die Zahl der jungen Raucherinnen und Raucher stagniert, konsumieren immer mehr Jugendliche Alkohol und Cannabis, wie aktuelle Untersuchungen belegen. Das Projekt «Früherkennung in der Schule» will einen Leitfaden zu Früherkennung und Massnahmen entwickeln.

Die aktuellen Umfragen der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme SFA aus dem Jahr 2003 zum Suchtmittelkonsum von Jugendlichen sprechen für sich: Die Zahl der Raucher/innen hat sich auf hohem Niveau eingependelt, der Konsum von Alkohol und Cannabis ist stark gestiegen. Immer mehr Lehrpersonen sind mit Jugendlichen konfrontiert, die trotz klarem Verbot in der Schule Suchtmittel konsumieren.

Auf diesem Hintergrund setzt sich das Projekt «Früherkennung in der Schule» zum Ziel, einen Leitfaden zur Früherkennung von Suchtmittelkonsum und gefährdeten Jugendlichen zu entwickeln sowie Massnahmen zu beschreiben, wie damit umgegangen werden soll. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland begleitet die Schulen während des ganzen Prozesses, der in fünf Schritten vor sich geht:



Erkennung in der Schule

1. Standortbestimmung

Um den Handlungsbedarf zu klären, stellt eine Standortbestimmung als Erstes Fragen wie:

- Welche konkreten Probleme stellen sich im Umgang mit dem Konsum der einzelnen Substanzen?
- Wo werden Symptome sichtbar?
- Wer reagiert auf welche Symptome?
- Welche Reaktionsmethoden werden angewandt und mit welchem Erfolg?

2. Grundlagenwissen

Im zweiten Schritt erarbeiten wir Kenntnisse über die Lebenswelt der Jugendlichen und die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, in denen sie sich bewegen. Sowie Möglichkeiten, frühzeitig Signale und problematische Entwicklungen zu erkennen. Dabei stellen sich Fragen wie beispielsweise:

- Welchen Entwicklungsaufgaben und Anforderungen müssen sich die Jugendlichen heute stellen und wie gehen sie damit um?
- Welches sind Motive für Substanzkonsum und wie wirkt sich dieser auf die nähere Umwelt wie z.B. Familie, Schule, Gemeinde aus?
- Welche Signale und Symptome geben mir als Lehrer/in Hinweise auf einen Suchtmittelkonsum?
- Woran erkenne ich eine kritische Entwicklung des Jugendlichen?

3. Haltung und Ziele

Eine gemeinsame explizite Haltung in Fragen des Umgangs mit Suchtmitteln in der Schule ist die Voraussetzung für klare Ziele und Leitlinien. Deshalb klären wir Fragen wie:

- Welche Grundhaltung haben wir in Sachen Suchtmittelkonsum und auffälligem Verhalten in der Schule?

- Welche Regeln und Massnahmen stehen im Vordergrund?
- Wie gehen wir mit Schüler/innen um, hinter deren Suchtmittelkonsum oder anderem auffälligem Verhalten grössere Probleme vermutet werden?
- Sollen alle Lehrer/innen nach der gleichen Strategie/Vorgehensweise handeln?

4. Regeln und Massnahmen

Sind die Fragen zu den ersten drei Schritten geklärt, kann die Erarbeitung des Leitfadens angepackt werden. Er soll folgende Punkte zur Früherkennung und für Massnahmen enthalten:

- Wie geht unser Lehrkollegium konkret vor: Checklisten für Beobachtung, Reflexion und Gespräche
- Wie regeln wir Interventionen: Auflistung des schrittweisen Ablaufs
- Festlegung transparenter Informationswege: Wer muss worüber informiert werden?
- Vernetzung: Wer wird ab welchem Schritt eingebunden?
- Braucht es Unterstützung von aussen: Triage und Vermittlung an externe Beratung, Schulsozialarbeit, Beratungsstellen

5. Umsetzung und Verankerung

Zum Schluss wird der Leitfaden im Schulalltag integriert und im Rahmenkonzept verankert. Für seine Überprüfung wird in regelmässigen Abständen Zeit eingeplant.

Kontakt: Suchtprävention ZO,
Marcel Jenni,
m.jenni@sucht-praevention.ch

Nachhilfestunden in Lebenskompetenz

In den vergangenen Jahren hat die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland 13 Kurse für Oberstufenschülerinnen und -schüler durchgeführt, die dauernd durch Regelverstöße und Grenzüberschreitungen auffallen. Die Auswertungen zeigen erfreuliche Resultate.

Es hat sich nichts geändert, ausser dass ich weniger aggressiv bin.

Schüler, 14 Jahre

Die Auswertungen belegen, dass die «Nachhilfestunden in Lebenskompetenz» (NLK) manche verfahrenere Situation entschärfen können. Schülerinnen und Schüler, die gegen aussen als Täter/innen auftreten, erleben sich selber oft als Opfer, fühlen sich unverstanden. Im Kurs erhalten sie die Möglichkeit, sich selber differenzierter wahrzunehmen und neue Instrumente zu erwerben, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen können, ohne «am Ast zu sägen, auf dem sie sitzen».

Mir hat gefallen, dass wir über alles sprechen konnten.

Schüler, 14 Jahre

X ist ruhiger geworden, innerlich. Weniger aufbrausend. Und... er macht plötzlich die Aufgaben sehr zuverlässig und regelmässig.

Lehrperson

Mir sind im Kurs Sachen klar geworden - was ich für Sachen gemacht habe, die es gar nicht braucht.

Schülerin, 13 Jahre

Erfolgsquote

- Bei 62% der Jugendlichen gaben die Lehrpersonen an, es sei eine Verbesserung eingetreten.
- Ausnahmslos alle Lehrpersonen fanden die NLK grundsätzlich ein sinnvolles Programm für die Schule.
- 85% der Jugendlichen gaben an, vom Kurs profitiert zu haben.

Auch nicht durchgeführte Kurse können ein Erfolg sein

Eine Schulgemeinde baute die NLK in einem längeren Prozess in ihren Massnahmenkatalog ein. Die Situation beruhigte sich, so dass keine Schüler/innen für NLK-Kurse angemeldet werden mussten.

Kontakt: Suchtprävention ZO,
Yvette Brunner-Weinmann,
y.brunner@sucht-praevention.ch

Ich erkenne eine teilweise Verbesserung, vor allem in Bezug auf den Anstand. Das soziale Verhalten gegenüber Mitschülerinnen und Mitschülern ist unverändert.

Lehrperson



Ihre Meinung interessiert uns!

Umfrage zur Zeitschrift «Info»

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir möchten wissen, wie Sie mit der Zeitschrift «Info» der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland zufrieden sind. Dazu bitten wir Sie, uns den ausgefüllten Fragebogen bis spätestens

Mitte November zurückzusenden. Sie können damit auch an der Verlosung von zwei attraktiven Preisen teilnehmen.

Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme
Flurina Morell

Info



Suchtprävention und Gesundheitsförderung

1. Preis: Reisegutschein SBB im Wert von CHF 100.–

2. Preis: Reisegutschein SBB im Wert von CHF 50.–

Sie können die Fragen anonym ausfüllen.

Wenn Sie die Adresse angeben, nehmen Sie an der Verlosung unserer Preise teil.

Die Umfrage kann offen zurückgeschickt werden.

Das Porto wird vom Empfänger übernommen.

1. Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit dem Inhalt und dem Erscheinungsbild des «Info»?

sehr zufrieden genügend mässig unzufrieden

2. Wie lesen Sie das «Info»?

von «A bis Z» gründlich 1 bis 2 Artikel blättere es durch gar nicht

3. Vermittelt Ihnen das «Info» nützliche Hinweise für Ihren Alltag oder für Ihren Beruf?

sehr viel viel genügend spärlich zu wenig

4. Das Info erscheint 3-mal jährlich zusammen mit dem Magazin «laut & leise». Sind Sie mit diesem Erscheinungsrhythmus

sehr zufrieden zufrieden genügend mässig unzufrieden

5. Sind für Sie die Informationen und die Sprache klar und verständlich?

sehr gut genügend ungenügend schlecht

Bemerkungen allgemein oder zu den Fragen 1-5:



Bild: SUVA

Suchtprobleme im Betrieb

Eine Umfrage bei KMU im Zürcher Oberland

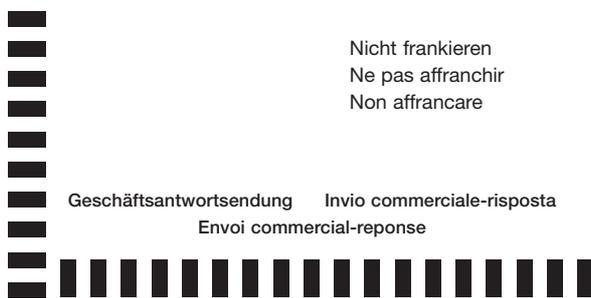
Durch das möglichst frühe Erkennen von suchtgefährdeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern können Betriebe unnötige Mehrkosten und Belastungen vermeiden. Verschiedene Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass der Arbeitsplatz ein geeigneter Ort ist, Massnahmen zur Verhinderung von Suchtproblemen einzuführen beziehungsweise konkrete Hilfe anzubieten.

eine breit angelegte Umfrage durch. Angesprochen werden alle Betriebe unserer Region, die mehr als 50 Mitarbeitende beschäftigen. Ziele der Umfrage sind, eine breitere Datenbasis bezüglich der Suchtprobleme dieser Betriebe zu erhalten und darauf basierend unser Angebot für mittelgrosse Betriebe noch besser anzupassen.

Um ihr Informations- und Beratungsangebot für Betriebe zu optimieren, führt die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland im Sommer 2003

Kontakt: Suchtprävention ZO,
Flurina Morell,
f.morell@sucht-praevention.ch

Absender:



Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-reponse

An
Suchtprävention Zürcher Oberland
Flurina Morell
Gerichtsstrasse 4
Postfach
8610 Uster

Midnight Ball Rüti

Nun ist es so weit: Unter dem Patronat der Jugend- und Sportkommission bieten mehr als zehn lokale und regionale Vereine ab dem 27. September 2003 «Midnight Ball Rüti» an.

In einer Pilotphase bis Ende Jahr werden die Türen der Turnhalle Schwarz jeden Samstag von 22.00 bis 24.00 Uhr für Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren für Sport, Spass und Tanz geöffnet sein. Übrigens: «Midnight Ball» ist kein Schreibfehler, was man ja vermuten könnte, wenn man an die andernorts laufenden Midnight-Basketball-Projekte denkt. «Midnight Ball» signalisiert, dass neben «klassischem» Basketball und Hip-Hop auch anderes Platz hat – konkret ist zum Beispiel ein Mädchenfussballprojekt geplant. Die Abende werden von sportlichen und pädagogischen Leiterinnen und Leitern durchgeführt, im Verlauf der Pilotphase werden dann Jugendliche als Coaches integriert.

Spielerisches Sich-aneinander-Messen wirkt suchtpreventiv

Die Midnight-Basketball-Projekte in verschiedenen Schweizer Gemeinden füllen die Lücke zwischen den mannigfaltigen kommerziellen Angeboten für Jugendliche in den Städten und dem oft als störend empfundenem Herumhängen im öffentlichen Raum. Nachdem «Midnight Basketball & Dance» in Uster im April 2002 äusserst erfolgreich gestartet war, war klar, dass für einen zweiten Standort im Zürcher Oberland Rüti in Frage kommt. Dort haben sich unter der Leitung von mb.ch – Förderverein für Midnight Basketball in der Schweiz und dem Patronat der Jugend- und Sportkommission der Gemeinde Rüti über 10 lokale und regionale Vereine und Institutionen zusammengetan, um «Midnight Ball Rüti» zu initiieren.



Und warum unterstützt die Suchtpräventionsstelle «Midnight Ball» aktiv? Dieses Angebot für Jugendliche fördert viele Schutzfaktoren, die das Risiko Suchtverhalten zu entwickeln vermindern, z.B. eine differenziertere Wahrnehmung des eigenen Körpers, das Übernehmen sozialer Verantwortung oder das Erlernen von Konfliktlösungsstrategien in begleitetem Rahmen. Zudem ist die Sporthalle selbstverständlich rauch-, alkohol- und drogenfrei.

Kontakt: Suchtprävention ZO,
Jan Czerwinski,
j.czerwinski@sucht-praevention.ch



Wechseljahre – Last, Frust oder Lust?

Wieso führt die Suchtpräventionsstelle diese Runden durch?

Untersuchungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass die Wechseljahre für Frauen den Beginn einer lange dauernden Medikalisierung bedeuten können. Deshalb bieten wir von der Suchtpräventionsstelle Frauen ab 35 Jahren FemmesTische an. Sie sollen die Möglichkeit erhalten, sich mit möglichen Symptomen dieses Lebensabschnitts zu befassen, Erfahrungen auszutauschen und sich mit «Last und Lust» der Wechseljahre auseinander zu setzen. Die Suchtpräventionsstelle kann Frauen zudem mit Tipps und weiterführenden Adressen unterstützen.

Welche Symptome können auftreten? Ab wann ist damit zu rechnen, und wie kann man damit umgehen? Diese und mehr Fragen zum Thema beschäftigen uns im dritten Zyklus unserer FemmesTische-Runden. Der Teil «Wechseljahre – Last, Frust oder Lust?» dauert von September bis November 2003. Interessierte Frauen sind eingeladen, an einer FemmesTisch-Runde mitzuwirken und können sich an uns wenden.

In einem einleitenden Film beschreiben Frauen und Männer, wie sie diesen Lebensabschnitt wahrnehmen und wie sie damit umgehen. Eine Frauenärztin, ein Gynäkologe und eine Apothekerin ergänzen den Beitrag mit Erfahrungen aus ihren Fachbereichen und mit Vorschlägen, wie man Beschwerden mit medizinischen und naturheilkundlichen Mitteln lindern kann. Anschliessend an den Film findet eine Gesprächsrunde statt, die von einer Moderatorin geleitet wird. Dabei sollen die teilnehmenden Frauen Gelegenheit erhalten, Erfahrungen und Gedanken auszutauschen. Die FemmesTische-Runden finden im privaten Rahmen statt und klingen aus bei Kaffee und Kuchen.

Kontakt: Suchtprävention ZO,
Flurina Morell,
f.morell@sucht-praevention.ch

Impressum

«Info» Nr. 17, Herbst 2003

«Info» erscheint dreimal jährlich als Informationsblatt der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, zusammen mit dem Magazin «laut&leise».

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Gerichtsstrasse 4, Postfach, 8610 Uster, Telefon 043 399 10 80, Fax 043 399 10 81, info@sucht-praevention.ch, www.sucht-praevention.ch

Redaktion: Suchtprävention ZO **Textredaktion:** Sylvia von Piechowski, Dübendorf **Mitarbeit:** Yvette Brunner-Weinmann, Jan Czerwinski, Hedi Hobi, Marcel Jenni, Kathrin Marmet, Flurina Morell Vannini, Peter Trauffer **Gestaltung/Layout:** Orlando Duó, Wetzikon **Druck:** Zürichsee Medien AG, Stäfa **Auflage:** 2000 Expl.

Nachdruck nur mit Quellenangabe und Zusendung eines Belegexemplars