

# laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich  
Nr. 3, Oktober 2009, erscheint dreimal jährlich  
Jahresabonnement Fr. 20.–

Pubertät –  
Achtung Baustelle!

Sucht beginnt im Alltag.  
Prävention auch.

Die Stellen für Suchtprävention  
im  Kanton Zürich



# Kraft für ein geglücktes Leben

**W**ährend seiner Kindheit erlebte ein englischer Schauspieler, Regisseur, Drehbuchautor, Komiker und Komponist die chronische Armut. Er wuchs unter bedrückenden materiellen wie sozialen Bedingungen auf: Seine alleinerziehende Mutter wurde arbeitslos und psychisch krank, er kam früh in ein Waisenhaus, wo er schwer misshandelt wurde, lebte kurz mit seinen Brüdern beim alkoholkranken Vater, und er musste schon als Kind seinen Lebensunterhalt selber verdienen als Zeitungverkäufer, Drucker, Glasbläser und später als Schauspieler. Als Knabe litt er zeitweise an heftigen Asthmaanfällen. Ab etwa zwölf Jahren gelang es ihm, auf der Bühne Fuss

## Unter widrigen Umständen kann es einem Heranwachsenden unter bestimmten Bedingungen gelingen, ein geglücktes Leben zu führen.

zu fassen, Erfolge stellten sich ein, er vermochte schliesslich die Mutter finanziell zu unterstützen – und wurde später der erfolgreichste Komiker aller Zeiten: Charles Chaplin.

Sein Beispiel zeigt: Unter widrigen Umständen kann es einem Heranwachsenden unter bestimmten Bedingungen gelingen, ein geglücktes Leben zu führen. Einfach ein unverwundbares Superkind? Nein. Was waren die zentralen Schutzfaktoren? In Kürze: Ausdauer, Beharrlichkeit, ein frühes klares Ziel (Schauspieler), Fantasie, eine trotz allem fördernde Beziehung zur Mutter (Zutrauen, Ermutigung), ein humorvoller Grossvater mit starker Vorbildwirkung, Talent.

Mit diesen und weiteren Schutzfaktoren beschäftigt sich die so genannte Resilienzforschung. Nachdem die Psychologie über Jahrzehnte hinweg vorwiegend negative Einflüsse auf die Biografie von Kindern und Jugendlichen im Blickfeld hatte, richtet die Resilienzforschung den Blick vor allem auf die systematische Untersuchung der Bewältigungsfaktoren bei schwierigen frühen Lebensbedingungen. Der Begriff Resilienz lässt sich mit psychischer Widerstandskraft gegenüber biologischen, psycho-

logischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken übersetzen. Resilienz setzt sich aus mehreren Schutzfaktoren zusammen und beschreibt so einen dynamischen Prozess positiver Anpassung angesichts belastender Umstände. Dabei bedeutet Resilienz keineswegs eine absolut stabile Grösse oder gar eine lebenslängliche Immunität gegenüber negativen Ereignissen oder psychischen Störungen. Menschen sind während ihres Lebens gegenüber den Herausforderungen ihrer Alltagsbewältigung unterschiedlich resilient.

Viele Biografien lassen sich mit den Erkenntnissen der Resilienzforschung neu betrachten und besser verstehen. So hat Chaplin viele seiner schlimmen Erfahrungen in und mit seinen Filmen be- und so teilweise auch verarbeitet. Eine grossartige und kreative Leistung.



Jürg Frick, Psychologe FSP, Dozent und Berater an der Pädagogischen Hochschule Zürich

### JAHRESTHEMA 2010

#### Prävention und neue Medien

Die neuen Medien, SMS, Chatrooms, Internetplattformen wie Facebook, können zur Organisation von Rauschtrinken, Mobbing und Gewalt dienen. Sie sind auch mögliche «Suchtmittel». Das Missbrauchspotenzial ist hoch – Prävention macht Sinn. Andererseits sind die neuen Medien aus Arbeitswelt und Freizeit, insbesondere der jüngeren Generation, als selbstverständliche und nützliche Kommunikationsmittel nicht mehr wegzudenken. Als Mittel zur Prävention werden sie aber leider noch viel zu wenig genutzt. Jahresthema 2010 der Stellen für Suchtprävention: Neue Medien – Risiken vermindern, Nutzung zur Prävention optimieren.

### IMPRESSUM

laut & leise Nr. 3, Oktober 2009

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

**Zuschriften:** info@suchtpraevention-zh.ch

**Redaktions- und Produktionsleitung:** Brigitte Müller, www.muellertext.ch

**Redaktionsteam:** Rahel Finger, Diana Joss, Marcel Mauerhofer, Christian Schwendimann (Vorsitz)

**Mitarbeiter/innen dieser Nummer:** Olivier Andermatt, Jürg Frick, Ute Herrmann, Viviane Hürzeler, Patrizia Pedone Karaca, Vigeli Venzin

**Fotos:** Desirée Good, Zürich

**Gestaltung:** Fabian Brunner, fabian.brunner@bluewin.ch

**Druck:** Zürichsee Druckereien AG, Stäfa

**Bezug von weiteren Exemplaren:** Sekretariat Zürichsee Druckereien AG, Tel. 044 928 53 24.

**Abonnement:** Fr. 20.– jährlich (freiwillig). Bestellen bei: Sekretariat Zürichsee Druckereien AG, Tel. 044 928 53 24

**Adressänderung und Abbestellung:** Zürichsee Druckereien AG, Seestrasse 86, 8712 Stäfa oder nsuter@zsd.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

#### Pubertät – Achtung Baustelle!

Was passiert im jugendlichen Hirn? ..... Seite 5

#### Du bist mir nicht egal!

Interview mit Patrizia Pedone Karaca und Viviane Hürzeler ..... Seite 9

#### Wirksame Suchtprävention in der Schule

Angebote: eine Übersicht ..... Seite 12

#### «Mein Freund ist betrunken die Treppe runtergefallen»

Kurzintervention bei Rauschtrinkenden ..... Seite 14

#### Was kann ich tun?

Neue, blaue Broschüre mit Tipps ..... Seite 14

#### Adressen

Das komplette Verzeichnis der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich ..... Seite 15



# Pubertät – Achtung Baustelle!

**Der Ruf der Jugend ist schlecht. Schon Aristoteles beklagte sie als unerträglich, unverantwortlich und entsetzlich anzusehen. Und fragen sich viele Eltern und Lehrpersonen, ob der tägliche Kampf, die dauernden Reibereien, die endlosen Auseinandersetzungen denn wirklich sein müssen. Ja, sie müssen, sagt die Neurobiologie. Ein kleiner Streifzug durch die Pubertät und die bemerkenswerten Erkenntnisse der Neurobiologie.**

Text: Olivier Andermatt

**J**ugendliche wachsen heute in einer anderen Welt auf als ihre Eltern. Der Weg vom Kind zum Erwachsenen wurde mit den Ausbildungsgängen immer länger. Das wirkliche Leben, echte Verantwortung und Eigenständigkeit müssen warten. Während der Druck wächst, etwas aus sich und seinem Leben zu machen. Pubertierende wachsen in einer komplexen und widersprüchlichen Welt auf, die sich in einem atemberaubenden Tempo entwickelt und verändert. Dank den neuen Medien sind wir immer erreichbar, immer verfügbar, immer online, mit allem und allen verbunden. Computer, Handy und Internet haben unseren Arbeitsalltag und unser Zusammenleben fundamental verändert. Jugendliche sind von diesen Möglichkeiten fasziniert: oft eine Gratwanderung zwischen virtuoser Beherrschung und

**Pubertierende wachsen in einer komplexen und widersprüchlichen Welt auf, die sich in einem atemberaubenden Tempo entwickelt und verändert.**

hirnlosem Beherrscht-Werden. Die Beschleunigung unseres Alltages überfordert und ist für viele nur noch mit der Hilfe aus dem Apothekerkasten zu meistern. Um sich zu beruhigen, zu entspannen, aufzuputtschen, aufzuheitern, abzuschalten, potent zu machen.

Für Jugendliche wird es immer schwieriger, sich von Erwachsenen abzugrenzen. Wir vereinnahmen die Jugend, indem wir auch «jugendlich» sein wollen. Kein Jugendtrend, den Eltern nicht mitmachen, ein Jugendarbeiter nicht pädagogisch begleitet oder ein Bierkonzern sponsorn will.

Die Welt ist eine andere geworden. Das Verhalten Pubertierender bleibt in seinen

Grundaspekten dagegen unverändert: Im Innersten verwirrt und verunsichert, machen sie auf cool, sind verschlossen und widerborstig. Sie verhalten sich impulsiv und launisch, surfen zwischen Euphorie und Lustlosigkeit. Lassen sich kaum etwas sagen, wissen alles besser, denken aber oft zu kurz und gerne in Schwarz-Weiss. Sie provozieren und haben ein ausgesprochen gutes Gespür dafür, welche Knöpfe sie drücken müssen, um Eltern und Lehrpersonen auf die Palme und an ihre Grenzen zu bringen. Eine harmlose Frage provoziert knallende Türen oder dramatische Ausbrüche. Jugendliche wollen ihre Ruhe, dennoch kriegt man sie kaum ins Bett. Sie haben wilde Zukunftsträume und kriegen oft nicht mal die Schulaufgaben auf die Reihe. Lieber hängen sie mit Kolleg/innen am See und probieren aus, was sich trinken, rauchen, schlucken lässt. Sie suchen Action und Aufregung, doch bevor sie die Folgen bedenken, ist das Desaster auch schon angerichtet.

**Das Verhalten Pubertierender bleibt in seinen Grundaspekten unverändert: Im Innersten verwirrt und verunsichert, machen sie auf cool, sind verschlossen und widerborstig. Sie verhalten sich impulsiv und launisch, surfen zwischen Euphorie und Lustlosigkeit.**

**Zweite Geburt**  
Die Herausforderungen der Pubertät sind gross: für Jugendliche, aber auch für Eltern und Lehrpersonen. Nicht von unge-

fähr ist die Literatur über Entwicklung und Erziehung Jugendlicher kaum überschaubar. Gerne wird hier die Pubertät als eine Phase dramatischer Veränderung be-

schrieben, als eine Zeit, in der kein Stein auf dem anderen bleibt. Psychologen verstehen sie auch als zweite Geburt: Das Kind entwächst dem elterlichen Kokon und den kindlichen Beziehungen, um nun seine eigene, erwachsene Persönlichkeit zu entfalten. Francoise Dolto und Catherine Dolto-Tolitch vergleichen die Pubertät und die Geburt der eigenen Persönlichkeit mit dem Wechsel des Panzers bei einem Hummer: «Wenn der Hummer den Panzer wechselt, verliert er zunächst seinen alten Panzer und ist dann so lange, bis ihm ein neuer gewachsen ist, ganz und gar schutzlos.» Einen neuen Panzer «auszuschwitzen» koste Jugendliche viel Tränen und Schweiß.

Wohlbekannt und viel beschrieben ist die Pubertät als hormonaler Prozess der Geschlechtsreife, der genetisch gesteuert und von einem ausgeprägten Körperwachstum und der Ausbildung der geschlechtstypischen Körperproportionen begleitet wird. Diese körperlichen Veränderungen müssen die Pubertierenden in ihr Selbstbild integrieren, denn von ihrer Umwelt werden sie nun plötzlich als Frau, als Mann wahrgenommen. Das irritiert, sitzt in ihren reifen Körpern doch noch oft ein Kind, das gar nicht recht weiss, wie

ihm geschieht und wie es mit der neu erworbenen Pracht umgehen soll.

### Tiefgreifender Wandel im Gehirn

Ebenfalls gut beschrieben ist die Veränderung des Denkens. Jugendliche entwickeln mit 14/15 Jahren die Fähigkeit, über theoretische Möglichkeiten nachzudenken und logische Schlussfolgerungen

---

### Das Hirn Pubertierender ist eine grosse Baustelle, insbesondere in den Bereichen, die es Erwachsenen ermöglichen, vernünftig zu handeln.

---

aus abstrakten Beziehungen abzuleiten, hypothetisch-deduktives Denken genannt. Wenig wussten wir dagegen über die Entwicklungen im Gehirn Jugendlicher. Lange wurde angenommen, dass das Hirn in den ersten Lebensjahren im Wesentlichen fertig gebaut ist. Dank den neuen bildgebenden Verfahren MRI\* und fMRI\*\* gelang es Neurobiologen, aufsehenerregende Erkenntnisse über die Entwicklung des jugendlichen Hirns zu gewinnen, die sowohl jugendliches Verhalten erklären als auch Hinweise für den pädagogischen Umgang mit den Heranwachsenden liefern.

Die Neurobiologie hat gezeigt, dass im Gehirn Jugendlicher ein tief greifender Wandel stattfindet. Das Hirn Pubertierender ist eine grosse Baustelle, insbesondere in den Bereichen, die es Erwachsenen ermöglichen, vernünftig zu handeln. Schauen wir uns einige wichtige Erkenntnisse genauer an:

Bis zum Start der Pubertät, also etwa bis zum elften (Mädchen) oder zwölften Lebensjahr (Jungen), wachsen unzählige neue Verbindungen zwischen den Hirnzellen: Die graue Hirnsubstanz nimmt stark an Masse zu. Und zwar insbesondere in den Scheitellappen, zuständig für Logik und räumliches Vorstellungsvermögen, in den Schläfenlappen, wo das Sprachzentrum liegt, und am deutlichsten im präfrontalen Kortex, dem zentra-

len Steuerungsorgan des Menschen. Dieses ist zuständig für Impulskontrolle, Risikoeinschätzung, Planung und Organisation.

Nach dem Höhepunkt dieses Wachstums wird die Hirnmasse wieder abgebaut. Zwischen dem 13. und 18. Lebensjahr verlieren Jugendliche etwa ein Prozent der Hirnmasse pro Jahr. Es findet eine gezielte Ausdünnung statt, im Fachjargon Pruning (Obstbaumschnitt) genannt. Die Verbindungen, die in der Pubertät aktiv genutzt werden, werden strukturell verankert. Was nicht genutzt wird, wird eliminiert: «use it or lose it». Das ist bemerkenswert. Einerseits, weil dies zeigt, wie flexibel das jugendliche Hirn sich an die jeweilige soziale und kulturelle Umgebung anpassen kann. Andererseits, und das ist entscheidend, wird deutlich, dass die Pubertät eine hoch sensible Lernphase ist. Das Gehirn ist in dieser Zeit hochgradig form- und bildbar. Nun werden aufgrund konkreter Erfahrungen die Hirnstrukturen herausgebildet und verankert, mit denen man als Erwachsener sein Leben bestreiten wird! Was jetzt gelernt und verankert wird, lernt man buchstäblich fürs ganze Leben – im Guten wie im Problematischen. Und damit wird

---

### Jugendliche brauchen Vertrauen und die Gewissheit, Fehler machen zu dürfen, aus denen sie lernen können. Wir sollten ihnen die Konsequenzen ihres Verhaltens zumuten. Denn nur was unter die Haut geht, wird im Gehirn auch verankert.

---

auch klarer, warum Jugendliche sich zeitweise daneben benehmen: Sie können nicht anders. Der «Tower» ist gerade im Umbau und das Personal auf Kurzarbeit gesetzt.

#### Spielraum für konkrete Erfahrungen

Positiv auf die neurologische Entwicklung wirkt sich aus, wenn Jugendliche über konkrete Erfahrungen und Erlebnisse, wenn sie in einem aktiven Prozess lernen. Verknüpfungen im Tun schaffen Verknüpfungen im Hirn. Dabei kommt Jugendlichen eine spielerische Leichtigkeit zugute, mit der sie das Übungsfeld lebendig halten. Zugleich verfügen sie über eine nicht mehr kindliche Intensität, mit der sie in die Auseinandersetzungen ge-

hen, sich ausprobieren, Rollen spielen, Meinungen testen. Dieser dramatische Ernst sorgt dafür, dass sich die Erfahrungen einprägen und strukturell verankern.

Wollen wir als Eltern oder Pädagogen bei Jugendlichen etwas in Bewegung bringen, dann sollten wir ihnen ausreichend Spielraum und Erfahrungsfelder anbieten, wo sie sich ausprobieren können. Wir sollten sie mit lebensnahen, im jeweiligen Zusammenhang sinnvollen und «notwendigen» Aufgaben konfrontieren, an denen sie wachsen können. Sie müssen Verantwortung übernehmen und einüben können. Jugendliche brauchen Vertrauen und die Gewissheit, Fehler machen zu dürfen, aus denen sie lernen können. Wir sollten ihnen die Konsequenzen ihres Verhaltens zumuten. Denn nur was unter die Haut geht, wird im Gehirn auch verankert. Natürlich brauchen sie auch Grenzen. Doch dazu kommen wir später.

#### Dopamin und die Lust am Risiko

Zuerst interessante Befunde über Dopamin, einen chemischen Botenstoff im Gehirn, der in einem engen Zusammenhang zum jugendlichen Risikoverhalten steht. Der Neurobiologe Gerald Hüther sagt,

dass die Dopamin gesteuerten Lust- und Belohnungsschaltkreise in der Pubertät besonders stark ausgebildet seien. Diese wirkten als Verstärkersystem für innere Impulse. Konkret: Diese Schaltkreise helfen uns, eine Absicht in eine Handlung umzusetzen, indem sie uns gut fühlen lassen bei dem, was wir tun. Pubertierende machen riskante Sachen nicht aus Dummheit, sondern weil dies die Lust und Belohnungssysteme anregt und sich deshalb einfach saugt anfühlt. Dazu Hüther: «Je schlechter in der Pubertät die Kontrollfunktion des präfrontalen Kortex (Handlungsplanung, Folgenabschätzung, Impulskontrolle) funktioniert und je stärker das dopaminerge Antriebssystem ausgebildet ist, desto grösser wird die Risikobereitschaft und damit auch riskantes

\* Magnetic Resonance Imaging

\*\* Functional Magnetic Resonance Imaging

Verhalten.» Wenn also in der Chefetage die ganze EDV ausgewechselt und in der Kantine Aufputzmittel ins Essen gemischt wird, dann tanzen die Mäuse auch auf den Fensterbrettern im 15. Stock.

Dopamin konzentriert sich in der Pubertät hauptsächlich im präfrontalen Kortex, es wirkt hier als Wachmacher und sorgt für qualitatives Wachstum. Dadurch sinkt die Konzentration in anderen Hirnregionen, vor allem in den Belohnungszentren. Das hat zur Folge, dass Jugendliche oft so antriebslos sind, wenn nach der Party wieder so aufregende Dinge anstehen wie das Passé Composé oder das Rausstellen der Müllsäcke. Es mag auch einer der Gründe sein, warum Drogen auf Jugendliche eine so grosse Anziehungskraft ausüben. Einerseits lockt das Neue, Verbotene, Gefährliche. Andererseits weisen Tierversuche darauf hin, dass viele der gängigen Drogen während ihrer Wirkung den Dopaminspiegel in den Belohnungszentren ansteigen lassen. Drogenkonsum als Versuch also, den tiefen Dopaminspiegel in Schwung zu bringen? Ein heikler Versuch! Denn massiver Dopaminbeschuss, wie ihn der Konsum von Drogen zur Folge hat, führt mit der Zeit dazu, dass der Körper die Andockstellen für Dopamin reduziert. Dadurch kann das Dopamin seine Wirkung weniger gut entfalten. Es braucht nun noch stärkere Reize, um eine positive Wirkung zu erzielen. Alltägliches, wie Hobbys und Schule verlieren an Attraktivität. Der Anfang eines Teufelskreises.

### Chronisches Schlafmanko

Und noch ein letzter interessanter Befund: Untersuchungen haben gezeigt, dass Pubertierende im Durchschnitt nur siebeneinhalb Stunden schlafen, statt der neun, die sie eigentlich bräuchten. Sie leben also mit einem konstanten Schlafmanko. Man hat auch herausgefunden, woran das liegt: Die biologische Uhr von Jugendlichen tickt anders, sie ist um mehrere Stunden verschoben. Ihre Zirbeldrüsen schütten am Abend deutlich später den «Müdmacher»-Stoff Melatonin aus. Dadurch werden Jugendliche später müde und schlafen später ein. Dummerweise tickt die Welt am nächsten Tag weiter im Erwachsenenrhythmus, während die Jugendlichen erst im Verlaufe des Vormittags richtig auf Touren kommen. Die ver-

kürzte Schlafzeit hat zur Folge, dass Jugendliche weniger von den Verarbeitungsprozessen in Schlafphase mit den schnellen Augenbewegungen (REM) profitieren können. Hier wird Gelerntes verarbeitet und verfestigt. Quasi eine gratis Lerneinheit, die Jugendlichen allnächtlich durch die Lappen geht.

### Reibung muss sein

Und damit kommen wir auf die Grenzen zurück. Die neurobiologischen Erkenntnisse zeigen eindeutig: Jugendliche mit ihrem Frontalhirndefizit und ihrer ausgeprägten Risikobereitschaft und ihrem verschobenen Wach-Rhythmus brauchen Grenzen. Und sie brauchen sie mehr, als wir dachten. Pubertierende können ihr

---

## Eltern und Lehrpersonen sind in der Pubertät eine Art Frontallappen-Ersatz für ihre Kids.

---

Tun erst ansatzweise abschätzen, sie können ihre Impulse nur beschränkt kontrollieren, und ihre Fähigkeit vorzuschauen ist bescheiden. Das jugendliche Hirn entwickelt sich erst, «vernünftiges» Handeln ist noch «brüchig». Jugendliche sind Lernende und Werdende. Sie brauchen noch das elterliche Korrektiv, das im inneren und äusseren Durcheinander Halt und Orientierung gibt. Sie brauchen einen klaren, verlässlichen Rahmen, der verhindert, dass sie in ihrem Übermut abstimmen oder sich ernsthaft verletzen. Dieser Rahmen muss unbedingt weit genug sein, um Erfahrungen und Wachstum zu ermöglichen, aber er muss eben auch eng genug sein, um ausreichend Auseinandersetzung, Schutz und Schlaf zu bieten.

Eltern und Lehrpersonen sind in der Pubertät eine Art Frontallappen-Ersatz für ihre Kids. Jugendliche brauchen Unterstützung, um Gefahren und Gefühle richtig einzuschätzen und ihre Erfahrungen und Erlebnisse auszuwerten und einzuordnen. Sie brauchen Eltern und Pädagogen, mit denen sie sich auseinandersetzen und reiben, an denen sie sich hocharbeiten können. Sie brauchen lebendige, vor allem gleichgeschlechtliche Vorbilder, an denen sie erleben können,

wie man mit Konflikten, mit Schwächen und Stärken umgehen kann. Diese oft aufreibenden Auseinandersetzungen sind notwendig, damit die entsprechenden Strukturen im Gehirn ausgebildet und verankert werden.

Jugendliche brauchen keine Erzieher mehr. Und sie brauchen schon gar keine Eltern, die ihre Freunde oder Kumpels sein wollen. Als Lernende und Werdende sind sie auf Trainer, Mentoren, Lehrer, Vertraute, Sparringpartner, auf echte Gegenüber angewiesen. Sie wollen Erwachsene, die sie ernst nehmen, gerade, wenn sie sich daneben benehmen. Sie hoffen auf Erwachsene, die ihnen Respekt entgegenbringen und verstehen, dass hinter ihren Provokationen und Grenzverletzungen immer wieder die Frage steht: Warum machst du das so, wie du es machst? Warum sagst du, was du sagst? Warum denkst du, was du denkst? Und vor allem: Sie brauchen liebevolle, spürbare Eltern, die präsent sind, die sich Zeit nehmen, zuhören können und merken, wenn etwas im Busch ist. Eltern, welche die höchst anspruchsvolle Gratwanderung zwischen Freiheit und Grenzen täglich aufs Neue wagen. Jugendliche sind darauf angewiesen. Körperlich, seelisch, neurobiologisch.

■  
**Olivier Andermatt** ist Psychologe FSP und Systemtherapeut SGS und arbeitet seit 1993 im Samowar Jugendberatung Bezirk Meilen, [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch). Er ist Mitbegründer und Trainer bei Respect! Selbstbehauptung für Jungs, [www.respect-selbstbehauptung.ch](http://www.respect-selbstbehauptung.ch).

### Quelle / Literaturhinweis

Peter Wüschner (2005): «Grenzerfahrung Pubertät. Neues Überlebenstraining für Eltern.» Eichborn: Frankfurt am Main. ISBN 3-8218-5614-9  
Anschauliche und humorvolle Darstellung der neuesten Erkenntnisse der Neurobiologie über die Entwicklung des jugendlichen Gehirns und deren Konsequenzen für Erziehung und Pädagogik.



# Du bist mir nicht egal!

Die zwei Fachfrauen – Patrizia Pedone Karaca, Stellenleiterin des Samowar Bezirk Horgen, und Viviane Hürzeler, Schulsozialarbeiterin in Richterswil – empfehlen Eltern, Lehrpersonen und anderen Bezugspersonen, einen engen Kontakt mit Jugendlichen zu pflegen. Interesse zeigen, zuhören und im Gespräch bleiben, dies wird von den Jugendlichen geschätzt – und gebraucht.

Text: Brigitte Müller

**laut & leise:** Frau Pedone, Sie sind Stellenleiterin der samowar Jugendberatungs- und Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen. Haben Sie in Ihrer Tätigkeit mit Jugendlichen zu tun?

**Patrizia Pedone Karaca:** Ich selber arbeite nicht direkt mit den Jugendlichen zusammen, aber über meine Mitarbeitenden erfahre ich, mit welchen Problemen und Anliegen die Jugendlichen, Eltern und Lehrpersonen zu uns kommen. In der Suchtprävention erarbeite ich mit meinem Team Projekte, auch im Bereich Jugend.

**I & I:** Frau Hürzeler, Sie sind als Schulsozialarbeiterin für die Mittelstufe in den Schulhäusern Feld 1 und 2 in Richterswil

und Ausbilder. In diesem Interview würde ich den Rahmen zwischen 11 und 20 Jahren setzen.

**I & I:** Mit welchen Schwierigkeiten müssen sich Jugendliche heute auseinandersetzen?

**Pedone:** Die Pubertät ist eine Phase, wo es gilt sich selber zu finden und gleichzeitig sich selber zu bleiben. Die heutigen Jugendlichen treffen dabei auf eine Welt, die ihnen eine vielseitige Palette an Möglichkeiten bietet. Sei es beispielsweise in der Berufswahl, in der Freizeit, in der Schule. Da wird ein schwieriger Spagat von den Jugendlichen verlangt. Zudem stelle ich immer wieder fest, dass die Eltern einen enormen Druck auf ihre Kinder ausüben

können. Als Vorbilder können wir alle wirken, nicht nur Eltern und Lehrpersonen. Es ist wichtig, dass Jugendliche nicht nur Kolleginnen und Kollegen als Bezugspersonen kennen, sondern auch Erwachsene. Im Gespräch mit ihnen sind Grenzen setzen und vielleicht auch ein Streit wichtige Formen der Kommunikation. Jugendliche merken in der Diskussion, dass sie uns nicht egal sind.

**Hürzeler:** Jugendliche suchen und interessieren sich für Botschaften, die ihnen Erwachsene über das Leben erzählen. Sie brauchen Menschen, die ihnen Vertrauen entgegenbringen und sich mit ihren Fragen, Ängsten und Freuden, aber auch dem Chaotischen und Widerspenstigen auseinandersetzen.

---

**Es werden oft hohe Anforderungen an Jugendliche gestellt. Besorgte Eltern, die alles daransetzen, dass ihr Kind ins Gymnasium kommt. Auf der anderen Seite sehe ich, wie Eltern zu wenig Grenzen setzen und den Jugendlichen eine Selbstständigkeit abverlangen, die eine Orientierungslosigkeit hervorruft.**

---

tätig. Welche Probleme beschäftigten Sie momentan am meisten?

**Viviane Hürzeler:** Die Konflikte innerhalb einer Klasse, aber auch zwischen den Klassen sind häufig ein Thema. In solchen Situationen kann es zu Drohungen, Nötigungen, Erpressungen und Mobbing kommen, dies vor allem in Räumen, die nicht beaufsichtigt sind. Aber auch unter Aufsicht auf dem Pausenplatz können Konflikte ausbrechen. Als weiteres Problem beschäftigen uns Kinder, die in schwierigen familiären Verhältnissen aufwachsen. Diese Kinder fallen oft durch ihr soziales Verhalten und durch Leistungsabfall in der Schule auf.

**I & I:** Von welcher Jugend möchten Sie in diesem Interview sprechen?

**Pedone:** Das Angebot der samowar Jugendberatungsstelle richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13 bis 25 Jahren sowie deren Bezugspersonen, also Eltern, Lehrpersonen

betreffend Schulleistungen, Gymnasium und Stellensuche.

**Hürzeler:** Es werden oft extrem hohe Anforderungen an Kinder und Jugendliche gestellt. Besorgte Eltern, die alles daransetzen, dass ihr Kind ins Gymnasium kommt. Auf der anderen Seite sehe ich, wie Eltern zu wenig Grenzen setzen und den Jugendlichen eine Selbstständigkeit abverlangen, die eine Orientierungslosigkeit hervorruft. Die Jugendlichen bewegen sich wie in einem luftleeren Raum. Weitere Themen sind ein manchmal fast grenzenloses Verhalten, welches sich beispielsweise im übertriebenen Alkohol- oder Computerkonsum zeigt. Auch der Einfluss, den die Zugehörigkeit zu einer Gruppe auslösen kann, darf nicht unterschätzt werden.

**I & I:** Was brauchen Jugendliche für diese Lebensphase?

**Pedone:** Sicher Vorbilder, an denen sich die Jugendlichen orientieren und messen

**I & I:** Was können Eltern tun, damit ihre Kinder «starke» Jugendliche sind?

**Pedone:** Zuhören, präsent sein, ihnen Raum geben, dass sie Fehler machen dürfen, spüren, wann sie die Nähe suchen. Manchmal ist es nicht einfach, wirklich anwesend zu sein, und zwar nicht nur körperlich, sondern mental und empathisch. Jugendliche haben oft dann das Bedürfnis zum Reden, wenn es Eltern und anderen Bezugspersonen ungelegen kommt: mitten in der Nacht nach dem Ausgang, während dem Zeitung lesen, wenn Besuch da ist. Ich merke es bei meinen Kindern, dass dies oft in Momenten geschieht, wenn ich selber müde bin oder keine Zeit habe.

**Hürzeler:** Kinder und Jugendliche möchten Eltern, die mit ihnen im Dialog stehen, die zuhören, mit ihnen reden und von sich erzählen. Im Gespräch soll es Platz für Erlebtes im Alltag, für Erfreuliches, für Sorgen haben. Eltern sollten zudem ihre Rolle und den Prozess der Loslösung reflektieren. Plötzlich ist nicht mehr das Mami vom kleinen Kind gefragt, sondern ein Mami eines Menschen, der seinen Platz in der Erwachsenenwelt sucht.

**I & I:** Welchen Einfluss haben Lehrpersonen auf die positive Entwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler?

**Hürzeler:** Eine Lehrperson übt einen grossen Einfluss aus auf die Jugendlichen. Häufig ist sie über eine längere Zeit eine der wichtigsten Bezugspersonen. Ideal ist, wenn die Lehrerin, der Lehrer sowohl als Autoritäts- wie auch als begleitende Bezugsperson akzeptiert ist. Manchmal sind jedoch die Eltern der Schüler und Schülerinnen mit ihren Ansprüchen eine grosse Herausforderung für die Lehrpersonen. Dabei mache ich die Erfahrung, dass ein vertrauensvolles Zusammenarbeiten aller drei Parteien – Eltern, Jugendlicher und Lehrperson – sich immer positiv auf die Schulleistungen auswirkt.

**I & I:** Welchen Einfluss hat der beste Freund, die beste Freundin auf den Beginn, aber auch übermässigen Konsum von Suchtmitteln?

**Pedone:** Grundsätzlich sicher einen grossen Einfluss. Doch Achtung, die Schlussfolgerung, dass ein Jugendlicher, eine Jugendliche kiffte oder zu viel Alkohol

**Pedone:** Suchtprävention bedeutet, Lebenskompetenz erwerben. Deshalb meine ich, überspitzt gesagt, Suchtprävention beginnt bei den Eltern und ihrem Erziehungsverhalten. Ausserdem wäre es von Vorteil, wenn die Suchtprävention vermehrt Platz findet in den Lehrplänen der Primarschule. Wir stellen oft fest, dass Suchtprävention die Jugendlichen auf der Oberstufe wenig bis gar nicht mehr interessiert oder sie nehmen eine abgeklärte Haltung ein und hören nicht mehr richtig zu.

**I & I:** In der neuen Broschüre der Stellen für Suchtprävention zum Suchtmittelkonsum Jugendlicher sind Tipps für Eltern und Lehrpersonen aufgeführt. Was halten Sie von solchen Tipps?

**Pedone:** Ich verstehe, dass wir in unserem komplexen Alltag gerne Tipps und Rezepte erhalten, wie wir es richtig machen können. Solche Tipps sind sicher wertvolle Anregungen. Sie entlasten El-

mich, mit Klienten über dieses Thema zu sprechen. Trotzdem ist es wichtig, dass ich mit ihm darüber rede, auch wenn er auf Durchzug stellt. Oft hilft es, wenn eine andere Bezugsperson nochmals mit ihm darüber spricht.

**I & I:** Frau Hürzeler, Sie sind Mutter von 1 Kind im Alter von 16 Jahren. Wie bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind?

**Hürzeler:** Ich praktiziere, so gut ich kann, was ich den Eltern empfehle. Ich versuche, oft zu Hause zu sein, wenn mein Sohn auch daheim ist, zeige ihm meine Präsenz und bin so für ihn erreichbar. Wir haben ein offenes Haus und seine Kollegen und Kolleginnen sind bei uns zu Besuch. Ich kenne also sein Umfeld. Im Gespräch thematisiere ich die Schule, den Umgang mit Kollegen, aber auch den Konsum von Suchtmitteln. Wir treffen dabei auch Abmachungen, wann er beispielsweise vom Ausgang nach Hause kommen soll. Dabei ist er nicht immer mit meinen Vorstellungen einverstanden. Bei solchen Diskussionen kann es auch Streit geben. Aber ich stelle bei ihm fest, dass es ihm wichtig ist, dass wir uns um ihn kümmern und uns ist es wichtig, dass wir über sein Leben noch einiges wissen.

**I & I:** Was sind für Sie Herausforderungen im Zusammenleben mit Ihren Kindern?

**Pedone:** Als alleinerziehende Mutter ist die permanente Auseinandersetzung manchmal anstrengend. Immer präsent sein, macht mich heute schneller müde. Ich sehe mich dabei als Langstreckenläuferin.

**Hürzeler:** Manchmal empfinde ich diese permanente Auseinandersetzung schon als anstrengend. Und was mir an meinem eigenen Sohn auffällt, ist die Tatsache, dass die Pubertät und der Fokus auf die Berufswelt oder das Gymnasium zu einem schwierigen Zeitpunkt aufeinandertreffen. Einerseits wallen da Gefühle, vieles ist im Umbruch, sie sind sehr mit sich selber beschäftigt. Andererseits werden in der Lehre oder Schule Höchstleistungen gefordert. Diese Extreme zu begleiten ist eine Herausforderung.

**I & I:** Was machen Sie persönlich, um mit schwierigen Familiensituationen klarzukommen?

**Pedone:** Als vor drei Jahren mein Mann verstarb, war es sehr wichtig, dass ich für mich und das ältere Kind fachliche Beratung holte. Einige Zeit gingen wir zusammen zu einer Psychologin, nachher brachte er noch einige Gespräche alleine mit ihr. In dieser Zeit waren auch Freun-

---

## Ein aktives Verhalten gegenüber den Jugendlichen ist wichtig. Sie schätzen es, wenn wir sie ansprechen und mit ihnen reden. Wir können im Gespräch selbstverständlich unsere Ängste, Vermutungen und Bedenken thematisieren.

---

trinkt wegen seinem besten Freund oder der Gruppe, ist zu simpel. Auch bei der besten Freundin kann eine Jugendliche selber entscheiden, wie sie sich verhalten will. Innerhalb einer Gruppe ist es schwierig, sich abzugrenzen, schliesslich ist das Gruppenerlebnis zentral. Da kann es helfen, wenn sich zwei zusammenschliessen, denn zu zweit ist man schon etwas weniger allein gegen den Rest der Clique.

**I & I:** Welche Haltung vertreten Sie in Bezug auf den Suchtmittelkonsum Jugendlicher?

**Pedone:** Wir empfehlen, nicht die Fehlertitte zu fokussieren, sondern informieren sachlich über die Risiken des Suchtmittelkonsums. Es geht auch darum, die Relationen richtig zu stellen und keine Panik zu verbreiten. Denn es ist trotz allem der kleinere Anteil Jugendlicher, bei denen sich das Experimentieren mit Suchtmitteln und der Konsum gravierend auswirkt. Gefragt ist zudem die Verantwortung des Verkaufspersonals, von Sportvereinen und Veranstaltern von Partys.

**I & I:** Frau Pedone, ab wann und bis wann ist Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen sinnvoll?

tern und Bezugspersonen aber nicht, sich selber Gedanken zu machen und sich mit den Kindern, Jugendlichen zu beschäftigen.

**I & I:** Gibt es einen Tipp, der Ihnen besonders am Herzen liegt?

**Pedone:** Ein guter Tipp ist, im Gespräch und in Beziehung mit den Kindern und Jugendlichen zu bleiben. Manchmal provozieren uns die Jugendlichen, damit wir endlich reagieren. Kränkender und verletzender ist das Ignorieren einer Person und seiner Situation.

**Hürzeler:** Ein aktives Verhalten gegenüber den Jugendlichen ist auch mir sehr wichtig. Jugendliche schätzen es, wenn wir sie ansprechen und mit ihnen reden. Wir können im Gespräch selbstverständlich unsere Ängste, Vermutungen und Bedenken thematisieren.

**I & I:** Frau Pedone, Sie sind selber Mutter von 2 Kindern im Alter von 8 und 13 Jahren. Ist es für Sie als Fachfrau einfach mit Ihren Kindern über Suchtmittel und einen massvollen Konsum zu reden?

**Pedone:** Nicht immer, dies stelle ich vor allem bei meinem 13-jährigen Sohn fest. Manchmal ist es wirklich einfacher für

de, Gotte und Götti sehr wichtige Bezugspersonen für mich und meine Kinder.

**Hürzeler:** Es gab und gibt schon Situationen, da möchte mein Sohn weder von mir noch von meinem Mann Hilfe annehmen. Wichtig ist mir dann, dass mein Sohn Bezugspersonen kennt, an die er sich wenden kann. Es ist doch gut zu wissen, dass andere Menschen in solchen Situationen präsent sind. Dies ist entlastend für mich.

**I & I:** Wie wichtig finden Sie es, Hilfe von Fachleuten in Anspruch zu nehmen? Und ab wann, ist fachliche Beratung angezeigt?

**Pedone:** In unserem Bezirk gibt es viele Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen. Jugend- und Suchtberatungsstellen sind wichtige Orte für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen, um mit Fachleuten schwierige Situationen anzuschauen und positive Veränderungen in die Wege zu leiten. Es hilft niemandem, wenn eine Situation erst eskalieren muss. Lieber einmal zu früh eine Beratung einfordern. Beratung und Begleitung heisst «nicht selber alles alleine tragen müssen», teilen können, austauschen, Unterstützung holen, Rückendeckung zu erhalten.

**I & I:** Was gefällt Ihnen an den jungen Menschen von heute?

**Pedone:** Mich beeindruckt ihre Lebensfreude, ihre Neugierde auf das Leben und die Bejahung zum Leben. Wenn ich bildlich an junge Menschen denke, kommt mir ein Feuerwerk oder ein junges Fohlen in den Sinn.

**Hürzeler:** Ich kenne viele aufgestellte Jugendliche, die viel erzählen, viel unternehmen und vieles anpacken können. Wenn sie etwas begeistert, haben sie den Biss es durchzuziehen.



**Patrizia Pedone Karaca** hat mehrere Jahre Berufserfahrung in der Flüchtlings-, Migrations- und Integrationsarbeit, in der Betreuung von HIV/Aids-kranken Menschen und im Bereich Häuslicher Gewalt. Sie arbeitet seit Juni 2007 zu 60% als Stellenleiterin im samowar Bezirk Horgen.

**Viviane Hürzeler** arbeitet seit einigen Jahren in verschiedenen Bereichen der sozialen Arbeit und seit Januar 2005 als Schulsozialarbeiterin in Richterswil.

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

## Rauchstopp-Angebote

**E**in hoher Prozentsatz der rauchenden Jugendlichen möchte mit dem Rauchen aufhören. Viele junge Raucher/innen überschätzen sich aber in der Annahme, sich das Rauchen alleine abgewöhnen zu können. Genau hier setzte das Pilotprojekt «Rauchstopp-Hilfen für Jugendliche» an. Es förderte einerseits die Einrichtung spezifischer Rauchstopp-Hilfen für Jugendliche an der Schule. Andererseits wurde im Rahmen einer Studie erforscht, welche Faktoren Bekanntheit und Nutzung von Rauchstopp-Hilfen beeinflussen. Koordiniert wurde das Projekt von der Fachstelle für Tabakprävention Züri Rauchfrei.

Die Ergebnisse der qualitativen Studie zeigen, dass verhaltensbasierte Rauchstopp-hilfen für Jugendliche in der Schweiz wenig bekannt sind, dass es aber

Möglichkeiten gibt, rauchende Schüler/-innen besser zu erreichen, dies insbesondere durch Wissenssteigerung einerseits und gezielte, persönliche Ansprache andererseits.

### Welche geeigneten Rauchstopp-Angebote gibt es für Jugendliche?

- Das internetbasierte Rauchstopp-Programm unter [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)
- Die Broschüre «Genug vom blauen Dunst. Eine kleine Aufhörhilfe»
- Den Ausstiegskurs «Aufhören nach Mass», der im Pilotprojekt erprobt wurde und ab diesem Schuljahr allen Schulen sowie Lehrbetrieben zur Verfügung steht. Anmeldung für Lehrpersonen und Ausbilder/innen: [www.fittoquit.rauchfreieschule.ch](http://www.fittoquit.rauchfreieschule.ch)

**Ute Herrmann**, Bereichsleiterin «Jugendalter» bei Züri Rauchfrei  
Kontakt: [herrmann@zurismokefree.ch](mailto:herrmann@zurismokefree.ch)



# Wirksame Suchtprävention in der Schule

Für die Unterstützung der Schulen arbeiten die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich nach einem ganzheitlichen Suchtpräventions-Konzept bestehend aus vier Teilaspekten (Bausteine). Im Folgenden: eine Übersicht über die Angebote – aufteilt gemäss den vier Bausteinen.

Text: Rahel Finger

Suchtprävention ist eine pädagogische Aufgabe und Teil einer fächer- und stufenübergreifenden Gesundheitsförderung. Sie setzt frühzeitig ein, lange bevor sich abhängiges Verhalten manifestiert, schult die Handlungskompetenzen aller Involvierten und schafft Rahmenbedingungen für eine sinnvolle Lebensführung. Suchtprävention ist im Lehrplan der Volksschule verankert und unter den Bildungszielen der Legislaturperiode 2007 bis 2011 der Bildungsdirektion aufgeführt. Sie trägt somit zur Qualitätsentwicklung der Schule bei und setzt auf verschiedenen Ebenen an: Siehe Schema unten.

förderung und Suchtprävention in der Grundstufe: 1) Wer bin ich; 2) Selbstvertrauen; 3) Gefühle; 4) Gefühle und Neinsagen; 5) Konflikte; 6) Sinneswahrnehmungen; 7) Stress und Entspannung; 8) Genuss und Ernährung; 9) Ich und die Klasse; 10) Kinder reden mit

### «De chly Drache»

Ein spannendes Theaterstück mit Figuren aus Zeitungspapier über Freuden und Enttäuschungen auf der Suche nach einer Freundschaft, immer ganz nah am Leben der Kinder – und deren Eltern.

- Für Kindergarten und Unterstufe
- Aufführung, Mitmachteil, Lehrmittel «Die Papierwerkstatt» und Literaturkoffer
- Buchung über [www.philothea.ch](http://www.philothea.ch)

keiten, Stressmanagement, Angstbewältigung und Problemlösefertigkeiten) an. In den höheren Klassenstufen werden spezifische Informationen über das Rauchen vermittelt und Übungen zur Erhöhung der Standfestigkeit gegenüber Gruppendruck durchgeführt.

- Für 1. bis 6. Klasse
- Autor/innen: Ahrens-Eipper, Sabine; Asshauer, Martin; Burow, Fritz; Herausgeber: Ernst-Kett-Verlag

### Präventionsbox Mittelstufe «In & Out»

Die Erfahrungs-Werkstatt mit 34 Posten zum selbständigen Erlernen und Üben von persönlichen Lebens-Kompetenzen:

- Ich: Selbstwahrnehmung, Gefühlsbewusstsein, Balance zwischen Spannung und Entspannung, Sehnsüchte, Wünsche und Perspektiven
- Ich und du: Freundschaft, Bezugspersonen, Geschlechterrollen, Konflikte, Fremdwahrnehmung
- Wir: Klassenkultur, Gruppendruck, Grenzen und Normen, Freizeitgestaltung

### Präventionsbox Oberstufe «POP»

Der handliche Koffer enthält sechs thematisch abgerundete Workshops inkl. Filme: 1) Genuss oder Sucht; 2) Konfliktbewältigung; 3) Gruppendruck; 4) Rausch und Risiko; 5) Schönheitsideale; 6) Werbung, Konsum und Marken

Für die kostenlose Ausleihe sämtlicher Boxen und weitere Angebote (Einführung, Projekttag, Elternabende usw.) fragen Sie bei Ihrer regionalen Suchtpräventionsstelle nach, Kontakt Seite 15

### Medienabhängigkeit/Rauschtrinken

CD-ROM mit Unterrichtsmaterialien zu den neuen Trends bei Jugendlichen

- Für Sekundarstufe I+II
- Bezug: [www.fs-suchtpraevention.zh.ch](http://www.fs-suchtpraevention.zh.ch)

### www.feelok.ch

Feelok ist ein internetbasiertes, multimedialisiertes Computerprogramm mit dem Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden Jugendlicher zu fördern, sowie dem risikoreichen Verhalten bzw. dem Sucht-

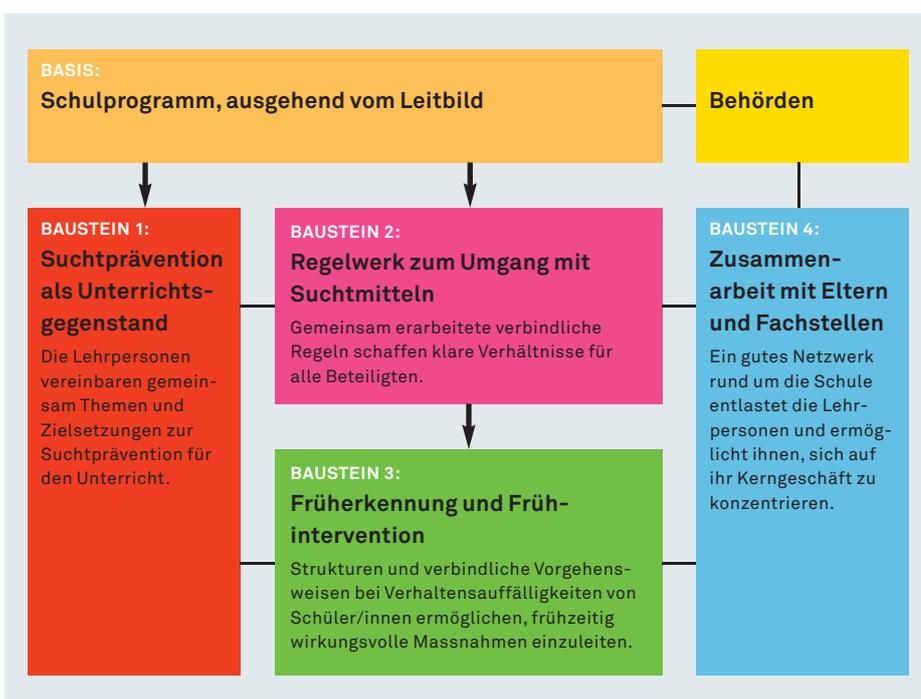
## BEISPIELE ZU BAUSTEIN 1

### Präventionsbox Unterstufe

Medienkoffer mit Materialien (5 Lektionsvorbereitungen pro Thema plus weiterführende Literatur) zur Gesundheits-

### «Fit und stark fürs Leben»

Das schulische Spiralcurriculum strebt die Förderung grundlegender sozialer Kompetenzen und Bewältigungsfertigkeiten (Kommunikations- und Kontaktfertig-



Wirkung dank Gesamtkonzept: Abbildung aus laut & leise, Magazin der Stellen für Suchtprävention Kanton Zürich, Nr. 2/2005, Autoren: Barbara Meister, Georges Peterelli

mittelkonsum vorzubeugen. Feelok behandelt folgende Themen: Bewegung, Ernährung, Alkohol, Cannabis, Rauchen, Stress, Selbstvertrauen und Sexualität.

#### BEISPIELE ZU BAUSTEIN 2

##### «Regelwerk» – Partizipation und Schulorganisation

Die Lehrpersonen entwickeln und definieren in Zusammenarbeit mit Schüler/innen, Eltern, Hauswart und Schulbehörden verbindliche Haltungen und Regeln bezüglich Umgangsformen, Mediengebrauch und Suchtmittelkonsum im Schulrahmen sowie Konsequenzen und Massnahmen bei Übertretungen. Dieses «Regelwerk» bietet einen Orientierungsrahmen für das Zusammenleben, um allen Beteiligten Sicherheit bezüglich ihres Verhaltens zu geben und um eine positive Schulhauskultur zu gestalten.

##### Leitfaden rauchfreie Schule

Dieser Leitfaden enthält Basisinformationen zum Thema Rauchen, Arbeits- und Kopiervorlagen, die im schulischen Alltag eingesetzt werden können, und hilft bei der Evaluation. Ziel der Publikation ist es, Schulen zur Mitarbeit für eine Politik zum Nichtrauchen zu animieren und wirksame Wege aufzuzeigen, wie Lehrpersonen sich aktiv beteiligen können.

- Bezug und Infos: [www.rauchfreieschule.ch](http://www.rauchfreieschule.ch)

#### BEISPIEL ZU BAUSTEIN 3

##### Leitfaden «Früherkennung und Frühintervention»

Die neue Handreichung «Früherkennung und Frühintervention» beschreibt, wie ein Frühinterventionskonzept an einer Schule erarbeitet und in die lokale Schulentwicklung optimal einfließen kann. Sie unterstützt eine ganzheitliche Planung für die Schulen und zeigt anhand von konkreten Beispielen auf, wie die Zusammenarbeit mit den Suchtpräventionsstellen und einer Fachberatung gestaltet werden kann.

- Bezug und Infos: [www.suchtpraevention.phzh.ch](http://www.suchtpraevention.phzh.ch) – Frühintervention

Einige regionale Suchtpräventionsstellen bieten zudem gezielte Programme und Kurse für risikoreich konsumierende/regelübertretende Jugendliche an.

#### BAUSTEIN 4

##### Netzwerkarbeit

Eine konstruktive Zusammenarbeit mit Eltern, SSA, Behörden, externen Fachstellen und Institutionen entlastet die Lehrpersonen und ermöglicht ihnen, sich auf ihr Kerngeschäft zu konzentrieren.

Unterstützung: Die regionalen Suchtpräventionsstellen (RSPS), die Pädagogische Hochschule Zürich (PHZH) sowie weitere Kantonale Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) unterstützen die Schulen in Form von Projektbegleitung, Beratung und Materialienausleihe, beim Erarbeiten aller 4 Bausteine und dem Implementieren des Suchtpräventionskonzeptes in die Schulstruktur. Sie können für Weiterbildungs- und Moderationsaufgaben innerhalb der verschiedenen Prozessschritte einbezogen werden.

- Adressen: siehe Seite 15

##### Gesundheitsfördernde Schulen

Das Europäische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (ENHPS) ist ein Projekt der WHO (World Health Organization), der EU und des Europarates. Die Schweiz ist, neben 42 anderen Ländern, seit 1993 beteiligt. Dem schweizerischen Netzwerk (SNGS) gehören gegenwärtig acht regionale Netzwerke an.

Die Trägerschaft des «Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Zürich» (Volksschule) liegt bei der Pädagogischen Hochschule Zürich und den Regionalen Suchtpräventionsstellen des Kantons Zürich. Das Netzwerk richtet sich an Schulen der Vorschule, der Primar- und Sekundarstufe I und der Berufswahlschulen im Kanton Zürich, die ihr Engagement in Gesundheitsförderung und Prävention verstärken wollen.

- Koordination und Information: [www.gesunde-schulen-zuerich.ch](http://www.gesunde-schulen-zuerich.ch)

Für die Sekundarstufe II: Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Mittel- und Berufsfachschulen:

- Koordination und Information: [www.fs-suchtpraevention.zh.ch](http://www.fs-suchtpraevention.zh.ch)

**Rahel Finger** ist seit 11 Jahren in der Suchtprävention und Gesundheitsförderung tätig; verantwortlich für den Bereich Volksschule im Bezirk Andelfingen.

#### Tipps im Internet

- **[www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch)**  
Das Netzwerk Schweiz treibt die Promotion und Verankerung von Gesundheitsförderung und Prävention im Setting Schule voran.

- **[www.infodoc-radix.ch](http://www.infodoc-radix.ch)**  
Ausleihe von aktuellen und praxisrelevanten Online-Dokumenten, Fachbüchern, Projektdossiers, DVDs etc. zu Gesundheitsförderung, Prävention, Integration.

- **[www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch)**  
Die schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme: Flyer, Broschüren und weitere Unterrichtsmaterialien zum Bestellen.

- **[www.be-freelance.net](http://www.be-freelance.net)**  
Downloads mit modernen Unterrichtsmaterialien zu den Gesundheitsthemen rund um Tabak, Alkohol und Cannabis in der Sekundarstufe.

- **[www.forumtheater.ch](http://www.forumtheater.ch)** und **[www.bilitz.ch](http://www.bilitz.ch)** und **[www.tzt.ch](http://www.tzt.ch)**  
Theater-Angebote für Schulklassen und Elternabende zu verschiedenen Themen.

- **[www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch)** und **[www.elternmitwirkung.ch](http://www.elternmitwirkung.ch)**  
Aktuelle Elternkurse und Angebote für Elternrat/Elternforum.

#### Literatur-Tipps

- **Gesunde Schule**  
Gesundheit – Qualität – Selbstständigkeit  
Autoren: Sommer, Dieter; Altenstein, Christine; Kuhn, Detlef; Wiesmann, Ulrich; 2006,  
ISBN-13: 9783938304105

- **Lehrbuch Suchtprävention**  
Von der Drogennaivität zur Drogenmündigkeit  
Autorin: Barsch, Gundula; 2008, ISBN-13: 9783875812671

- **Gefährdung Jugendlicher durch Alkohol und Drogen?**  
Eine Fallstudie zur Wirksamkeit von Präventionsmassnahmen  
Autoren; Greca, Rainer; Schäfferling, Stefan; Siebenhüter, Sandra; 2008, ISBN-13: 9783531160634

- **Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen Evaluation gesundheitsförderlicher und präventiver Massnahmen**  
Autorin; Griepentrog, Nicole; 2007, ISBN-13: 9783836405850

## «Mein Freund ist betrunken die Treppe runtergefallen»

**Jugendliche Rauschtrinker richten einen erheblichen gesellschaftlichen Schaden in Form von medizinischen Notfällen, Gewalt und (Auto-)Unfällen an. Erstmals versucht ein Projekt im Kanton Zürich, gezielt auf risikoreich Alkohol konsumierende Schüler/innen einzuwirken.**

Marco sitzt mit gebeugtem Oberkörper im Schülerstuhl und denkt laut nach: «Nachteile beim viel Alkohol trinken? Ein Freund ist eine Treppe hinuntergefallen und hat sich das Knie verletzt. Nach drei Monaten ist es immer noch nicht richtig geheilt. Fast hätte er seine Lehrstelle verloren.» Im Projekt «Kurzinterventionen bei risikoreich Alkohol konsumierenden Berufs- und MittelschülerInnen» diskutieren Jugendliche in Kleingruppen über ihren Alkoholkonsum; laut Aussagen der gesprächsleitenden Fachleute erstaunlich offen und interessiert. Vor allem, wenn man bedenkt, dass die Gespräche in der Schule stattfinden.

### Rauschtrinken verhindern

Alkoholprävention bei über 16-Jährigen muss in erster Linie zum Ziel haben, das so genannte Rauschtrinken zu verhindern (5 oder mehr Standarddrinks pro Gelegenheit). Rauschtrinken spielt bei Unfällen und Gewalt eine bedeutsame Rolle. Die Fachleute bezeichnen folgerichtig Alkohol als wichtigsten Risikofaktor für

Gesundheit und soziale Folgen im Jugendalter (Europäische Schülerbefragung zu Alkohol und anderen Drogen 2007). Im Kanton Zürich bemühen sich zahlreiche öffentliche Suchtpräventionsstellen um die Alkoholverbeugung.

### Evaluation an neun Schulhäusern

Das neue Projekt macht erstmals eine Auslese von besonders risikoreich trinkenden Schüler/innen per Fragebogen. Die Vorteile dieser Selektion sind offensichtlich: Nicht alle Schüler/innen bekommen gleichviel Prävention, sondern diejenigen mit einem problematischen Verhalten erhalten mehr und spezifische Prävention. Der Nachteil der Auslese ruft manchmal den Widerstand von Schülern, Lehrern und Eltern hervor: Es wird im Kontext der Schule teilweise erkennbar, welches die stärker trinkenden Schüler/-innen sind.

Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme evaluiert die Massnahme, an der neun Schulhäuser mit über hundert Klassen aus dem

Kanton Zürich beteiligt sind. Bis Ende 2009 werden wir wissen, ob mit Kurzinterventionen das Verhalten von risikoreich Alkohol konsumierenden Jugendlichen zu beeinflussen ist.

Das Projekt wird auf Initiative und Leitung der Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung durchgeführt. Am Projekt sind weiter folgende Fachstellen im Kanton Zürich beteiligt: Regionale Suchtpräventionsstellen des Zürcher Oberlandes sowie der Städte Winterthur und Zürich, Fachstellen für Alkoholberatung der Bezirke Zürich, Winterthur, Hinwil und Uster, Blaues Kreuz Zürich, Zürcher Fachstelle für Alkohol- und Medikamenten-Missbrauch.

■ **Vigeli Venzin** leitet seit 1994 die Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung.

## NEUE BROSCHÜRE MIT TIPPS FÜR ELTERN, LEHRPERSONEN UND BERUFSBILDNER/INNEN

### Was kann ich tun?

**«Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen.» Die neue, blaue Broschüre gibt Antworten auf häufig gestellte Fragen.**

Die Frage: «Was kann ich tun?» beschäftigt die meisten Erwachsenen, wenn es um einen verantwortungsvollen Umgang ihrer Kinder oder anvertrauten Jugendlichen mit Alkohol, Zigaretten oder Cannabis geht. Jeder Mensch wächst in einer spezifischen Umgebung auf und bringt mit der Geburt ganz individuelle Eigenschaften mit sich. Es gibt aber Grundsätze und Erfahrungen in der Erziehung und im Umgang mit Jugendlichen, die als Ratschläge oder Tipps zusammengefasst werden können.

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich haben diese Herausforderung bereits anfangs Jahrzehnt angenommen und eine erste Broschüre herausgegeben. Sie wurde flächendeckend an Eltern, Lehrpersonen und Berufsbildner/innen im Kanton Zürich verschickt.

Die Broschüre wurde extern evaluiert und erhielt gute Noten. Innert kurzer Zeit mussten zwei ergänzende Auflagen gedruckt werden.

### Veränderter Konsum von Suchtmitteln

In den letzten Jahren hat sich die Problemlage im Suchtmittelgebrauch geändert. Es rauchen und kiffen heute weniger Jugendliche als vor 10 Jahren. Der Alkoholkonsum Jugendlicher hat sich hingegen eher erhöht und Saufgelage scheinen Teil einer bestimmten Jugendkultur geworden zu sein. Daher wurde und wird dem Jugendschutz vermehrt Beachtung geschenkt. Gesetze wurden verschärft. Testkäufe und Kontrollen sind heute selbstverständliche Gemeindeaufgaben.

Dies sind Gründe, eine 4. vollständig überarbeitete Auflage herauszugeben, die dieser Ausgabe von «laut & leise» beiliegt. Die neue, blaue Broschüre wird in den nächsten Monaten ebenfalls flächendeckend an die Zielgruppe gratis verschickt oder abgegeben und zudem in neun der bei uns gängigen Fremdsprachen übersetzt. Diese fremdsprachigen Broschüren können bereits heute bestellt werden und kommen bis Anfang 2010 zur Auslieferung.

■ **Bestellung und Infos:** Regionale Suchtpräventionsstellen – siehe Seite 15.

■ **Christian Schwendimann**, Geschäftsführer Züri Rauchfrei und Koordinator «Arbeitsgruppe Öffentlichkeit» der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

# Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

## Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Suchtpräventionsstellen (RSPS) sind zuständig für die präventive Grundversorgung in ihrer klar abgegrenzten Region. Sie initiieren die Basisarbeit und unterstützen und koordinieren bestehende Bestrebungen und Aktivitäten im Bereich Suchtprävention. Dabei orientieren sich die Stellen 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, welche geschlechts- und kulturspezifische Aspekte berücksichtigen, umfassen: Bildung, Information und Beratung von Einzelnen, Gruppen, Gemeinden usw., Öffentlichkeitsarbeit und strukturelle Arbeit in Gemeinden, Stadtteilen, Quartieren und Firmen. Die regionalen 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 (in der Regel 30%).

### Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon

Grabenstr. 9, 8952 Schlieren  
Tel. 044 731 13 21  
Fax 044 731 13 22  
E-Mail: supad@sd-l.ch  
Stellenleiterin: Cathy Caviezel  
Internet: www.supad.ch

### Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen

Landstr. 36, 8450 Andelfingen  
Tel. 052 304 26 60  
Fax 052 304 26 00  
E-Mail: suchtpraevention@jsandelfingen.zh.ch  
Internet: www.rsp-s-andelfingen.ch  
Leitung: Matthias Huber

### Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen

Samowar, Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil  
Tel. 044 723 18 17, Fax 044 723 18 19  
E-Mail: info@samowar.ch  
Internet: www.samowar.ch  
Stellenleiterin: Patrizia Pedone Karaca

### Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen

Samowar, Hüniweg 12, 8706 Meilen  
Tel. 044 924 40 10, Fax 044 924 40 11  
E-Mail: meilen@samowar.ch  
Internet: www.samowar.ch  
Leitung: Belinda Inglin, Diana Joss, Enrico Zoppelli

### Suchtpräventionsstelle Winterthur

Technikumstr. 1, Postfach, 8402 Winterthur  
Tel. 052 267 63 80, Fax 052 267 63 84  
E-Mail: suchtpraevention@win.ch  
Internet: www.suchtpraev.winterthur.ch  
Leitung: Georges Peterelli, Markus Städler

### Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Gerichtsstr. 4, Postfach, 8610 Uster  
Tel. 043 399 10 80, Fax 043 399 10 81  
E-Mail: info@sucht-praevention.ch  
Internet: www.sucht-praevention.ch  
Stellenleiter: Peter Trauffer  
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)

### Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

Erachfeldstr. 4, 8180 Bülach  
Tel. 044 872 77 33, Fax 044 872 77 37  
E-Mail: rps@praevention-zu.ch  
Internet: www.praevention-zu.ch  
Stellenleiter: Michel Baeriswyl  
(Bezirke Bülach und Dielsdorf)

### Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Röntgenstr. 44, 8005 Zürich  
Tel. 044 444 50 44, Fax 044 444 50 33  
E-Mail: suchtpraevention@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention  
Stellenleiterin: Eveline Winnewisser

## Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) sind spezialisiert auf eine Zielgruppe, auf ein Suchtmittel, oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr. Sie arbeiten mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen.

### Fachstelle ASN

**Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr**  
Ottikerstr. 10, 8006 Zürich  
Tel. 044 360 26 00, Fax 044 360 26 05  
E-Mail: info@fachstelle-asn.ch  
Internet: www.fachstelle-asn.ch  
Stellenleiter: Paul Gisin

Spezialisierte Fachstelle für Alkohol-, Drogen- und Medikamentenkonsum im Zusammenhang mit Strassenverkehr. Führt diverse Animationsinstrumente (z.B. Funky-Bar und Fahrsimulator).

### Fachstelle Suchtprävention

**Mittelschulen und Berufsbildung**  
Neumühlequai 10, 8090 Zürich  
Tel. 043 259 22 76, Fax 043 259 43 79  
E-Mail: infosuchtpraevention@mba.zh.ch  
www.fs-suchtpraevention.zh.ch  
Stellenleiter: Vígeli Venzin

Suchtprävention an Berufs- sowie Mittelschulen: Koordination und Vernetzung, einschliesslich Arbeit mit Behörden, Lehrmeistern und Eltern. Betreibt Lehrer/innenbildung in Suchtprävention, führt Mediothek und Dokumentationsstelle. Schafft Lehrmittel zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Hat ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

### FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich  
Tel. 044 960 01 60, Fax 043 960 01 61  
E-Mail: fisp@bluewin.ch  
Internet: www.fisp-zh.ch  
Leitung: Claudia Arnold, Joseph Oggier

Spezialisierte Fachstelle, welche Suchtprävention für die Migrationsbevölkerung im Kanton Zürich betreibt und koordiniert.

### Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Hirschengraben 84, 8001 Zürich  
Tel. 044 634 49 99  
Fax 044 634 49 77  
E-Mail: praev.gf@ifspm.uzh.ch  
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch  
Abteilungsleiter: Roland Stähli

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, ist Ansprechstelle für die Öffentlichkeit und ist antragstellender Träger der gemeinsam mit allen Stellen realisierten Medienkampagne für Suchtprävention.

### Pädagogische Hochschule Zürich

**Fachstelle Suchtprävention Volksschule**  
Rämistr. 59, 8090 Zürich  
Tel. 043 305 59 04, Fax 043 305 68 01  
E-Mail: barbara.meister@phzh.ch  
Internet: http://suchtpraevention.phzh.ch  
Stellenleiterin: Barbara Meister

Suchtprävention im Bereich der Volksschule. Dies schliesst die Arbeit mit Behörden und Eltern mit ein. Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich der Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle. Ausarbeitung von Unterrichtshilfen und anderen Projekten für schulische Suchtprävention.

### infoDoc Suchtprävention Radix

Stampfenbachstr. 161  
8006 Zürich  
Tel. 044 360 41 05  
Fax 044 360 41 14  
E-Mail: infodoc@radix.ch  
Internet: www.infodoc-radix.ch  
Stellenleiter: Diego Morosoli

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  
E-Mail: info@zuefam.ch  
Internet: www.zuefam.ch  
Leitung: Cristina Crotti, Laura Jucker, Barbara Steiger

Spezialisierte Fachstelle, die primäre und sekundäre Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs betreibt.

### Züri Rauchfrei Fachstelle für Tabakprävention

Zähringerstr. 32, 8001 Zürich  
Tel. 044 262 69 66  
Fax 044 262 69 67  
E-Mail: info@zurismokefree.ch  
Internet: www.zueri-rauchfrei.ch  
Stellenleiter: Christian Schwendimann

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

Im Internet: [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)



**PP**  
8712 Stäfa

# laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich  
Nr. 3, Oktober 2009, erscheint dreimal jährlich, Jahresabonnement Fr. 20.-

## Ich und meine vier Wände

Die Wände sind mit Postern von Idolen und Stars und eigenen Zeichnungen beklebt, farbige Spielsachen und persönliche Gegenstände erzählen Geschichten über die jungen Menschen. Die Fotografin Désirée Good porträtierte Jugendliche im Alter zwischen 12 und 14 Jahren in ihrem Zimmer. In diesem Alter beginnt die Pubertät, die Übergangszeit zwischen der Spanne abhängiger Kindheit und des selbstverantwortlichen Erwachsenseins. Die Pubertät ist die Zeit der Widersprüche und der Stimmungswchsel, des Sturms und des Drangs. ([www.desireegood.ch](http://www.desireegood.ch))