

# laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich  
Nr. 1, März 2014, erscheint dreimal jährlich. Jahresabonnement Fr. 20.–



## Lebensstil

Restaurant  
*Frohsinn*

Sucht beginnt im Alltag.  
Prävention auch.

Die Stellen für Suchtprävention  
im  Kanton Zürich



### Relikte aus vergangenen Zeiten

Das Rauchverbot in den Zügen wurde erst 2005 eingeführt, und doch kann ich meine Erinnerung an die roten Raucherabteile zunehmend als nebulös bezeichnen. Die durchräucherten Kleider nach einem Konzert vermisse ich definitiv nicht, aber ein bisschen wehmütig wurde ich schon, als ich während meiner Recherche nach vergessenen Aschenbechern auf all die kuriosen, kitschigen und ungestüm gestalteten Exemplare gestossen bin. In dieser Serie habe ich einigen Relikten aus vergangenen Zeiten zu einem Platz in einem fiktiven Museum verholfen.

# Die Macht der Gewohnheit

**M**anche Dinge kamen in mein Leben, ich weiss nicht wie, ich weiss nicht wann und ich weiss auch nicht warum. Aber sie kamen, nun sind sie da – und wollen nicht mehr gehen. Es sind Gewohnheiten geworden, tief in meinem Alltag eingefurcht, die – so wie es Gewohnheiten eigen ist – stärker zu sein scheinen, als man selbst ist. Zum Beispiel: Dass ich schon morgens den Drang verspüre, meine Mails zu checken – und das auch tue, noch bevor ich meine Armbanduhr überstreife (obwohl ich weiss, dass ich mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit keine Post in meinem elektronischen Briefkasten finden werde, über die ich mich freue, sondern meist eher das Gegenteil der Fall ist). Dass ich, kaum habe ich meine Mails gecheckt, dringend drei Kaffees trinken muss, kurze, schwarze, starke Biester, weil ich davon überzeugt bin, ohne diese drei Tassen nicht zu funktionieren. Dass ich, kaum bin ich aus dem Haus, auf meinem iPhone – während des Gehens – Quizduell spiele, was ich die ganze Strecke tue, bis ich im Büro bin, obwohl ich ahne, dass mich früher oder später einer überfahren wird, wenn ich nicht auf die Strasse schaue. Oder dass ich während längerer Autofahrten unentwegt Fisherman's Friends zerbeissen muss (Geschmacksrichtung Mint ohne Zucker), eines nach dem anderen, ganze Packungen. Ich kann einfach nicht anders.

Auf einer Party traf ich einen Psychiater, ich kannte ihn flüchtig, wir kamen ins Smalltalken. Und da dachte ich, ich nutze nun gleich die Gratis-Gelegenheit. Ich fragte ihn, was ich tun könne, um mein Leben besser zu machen, insbesondere was ich anstellen müsste, damit ich es schaffe, meine Rechnungen pünkt-

lich zu bezahlen, und nicht erst, wenn die zweite Mahnung ins Haus geflattert kam oder das «Inkasso Team Moskau» vor der Türe stand. Denn das ist auch eine dieser dummen Angewohnheiten: Gewisse Dinge nicht zu tun, die man tun sollte. Der

---

**Um etwas anders zu tun, als man es tut, um sein Verhalten zu ändern, muss man es achthundert Mal anders tun.**

---

Psychiater seufzte und nahm einen Schluck aus der Bierflasche. Dann sagte er, einen Rülps unterdrückend, dass das nicht so einfach sei, sondern eher schwierig. Er sagte: Um etwas anders zu tun, als man es tut, um sein Verhalten zu ändern, muss man es achthundert Mal anders tun. Dann sei man tatsächlich neu eingestellt und vom alten Muster, der alten Gewohnheit befreit.

Ich müsste also nun einfach achthundert Mal nicht Quizduell auf meinem iPhone spielen, sondern sonst etwas tun. Klingt ja irgendwie recht einfach. Aber was könnte die Lücke füllen, die Quizduell hinterliesse? Ich denke, Scrabble könnte eine Lösung sein.



**Max Küng**, geboren 1969, lebt mit Frau und zwei Söhnen in Zürich. Er schreibt seit Jahren regelmässig Kolumnen und Reportagen für «Das Magazin».

## IMPRESSUM

laut & leise Nr. 1, März 2014

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

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

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

**Redaktionsteam:** Chantal Bourlout, Renate Büchi, Cathy Caviezel (Vorsitz), Joseph Oggier

**Redaktion Meldungen aus der Suchtprävention:** Annett Niklaus

**Mitarbeiter/innen dieser Nummer:** Silvana Ceschi, Severin Haug, Markus Huppenbauer, Max Küng, Simone Reiser, Vigeli Venzin

**Illustrationen:** Lina Müller, Altdorf

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

**Druck:** FO-Fotorotar, 8132 Egg

**Bezug von weiteren Exemplaren:** Sekretariat FO-Fotorotar, 8132 Egg, Tel. 044 986 35 10

**Abonnement:** Fr. 20.– jährlich (freiwillig). Bestellen bei: Sekretariat FO-Fotorotar, 8132 Egg, Tel. 044 986 35 10

**Adressänderung und Abbestellung:** FO-Fotorotar, Gewerbestrasse 18, 8132 Egg oder info@fo-fotorotar.ch

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

## INHALT

### Leistung und Geschwindigkeit prägen unseren Lebensstil

Interview mit Markus Huppenbauer, Professor für Ethik an der Universität Zürich ..... Seite 5

### «Kiss a nonsmoker – taste the difference»

Einfluss der Prävention auf das Konsumverhalten und auf den Lebensstil. Autorin: Silvana Ceschi ..... Seite 7

### «Hoi zäme, sind 'er mit em Auto da?»

Projekt «be my angel tonight». Autorin: Simone Reiser ..... Seite 10

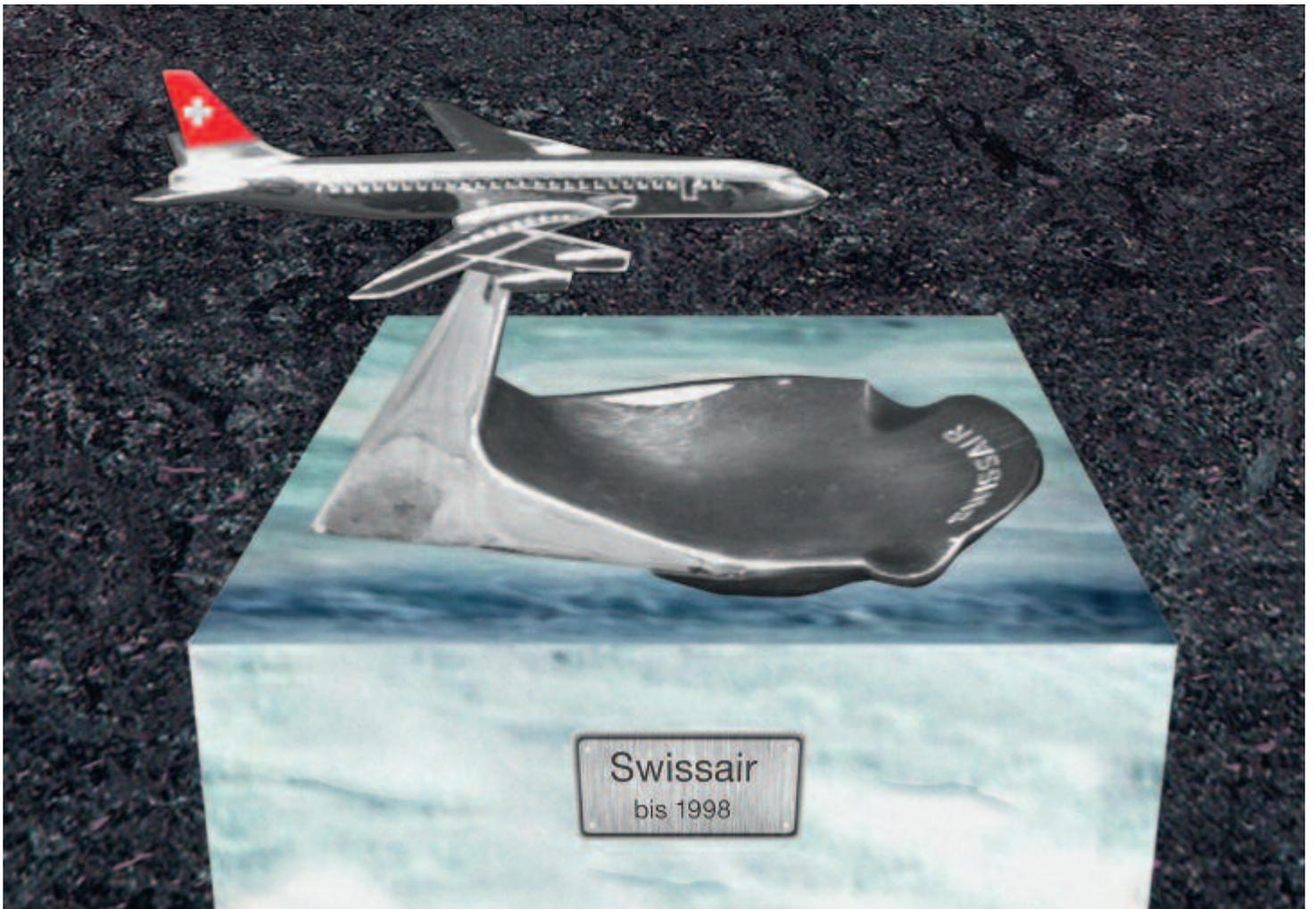
### SMS-Coach hilft beim Rauchstopp

Förderung des Rauchausstiegs bei Lernenden an Berufsfachschulen ..... Seite 12

Meldungen aus der Suchtprävention ..... Seiten 14 und 15

### Adressen

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



# Leistung und Geschwindigkeit prägen unseren Lebensstil

**Immer schneller, höher, gescheiter – diese Maxime gilt sowohl für Kinder als auch Senioren, für junge Frauen wie Männer über 50. Aber wie können Leistung und Geschwindigkeit unseren Lebensstil prägen? Was ist überhaupt ein Lebensstil? Markus Huppenbauer vom Ethik-Zentrum an der Universität Zürich macht sich darüber Gedanken.**

Text: Brigitte Müller

**laut & leise:** Was verstehen Sie unter dem Begriff Lebensstil?

**Markus Huppenbauer:** Lebensstil nenne ich die Art und Weise, wie jemand sein Leben führt. Er resultiert aus einem Zusammenspiel von unterschiedlichsten persönlichen Interessen, Präferenzen und Werten und zeigt sich in typischen Verhaltensweisen. In der Art und Weise, wie ich mich beispielsweise bezüglich Konsum, Ernährung, Kleidung, Mobilität, Freizeit oder des Stellenwertes der Arbeit verhalte, zeigt sich mein individueller Lebensstil. Menschen mit einem hedonistisch-materialistischen Lebensstil legen eher Wert auf Shoppen, Ausgang und Ferien. Bei Menschen mit einem diszipliniert-erfolgsorientierten Lebensstil stehen Arbeit, soziale Stellung und Erfolg im Vordergrund. Mit seinem Lebensstil stellt sich ein Mensch nach aussen selbst dar und zeigt, wie er oder sie wahrgenommen werden möchte.

**I & I:** Wer oder was prägt Lebensstile?

**Huppenbauer:** Ein Lebensstil wird nicht von Einzelheiten geprägt, sondern ist ein Ergebnis von persönlichen Erfahrungen, dem sozialen Umfeld, aber auch von gesellschaftlichen, ökonomischen, kulturellen oder technischen Gegebenheiten. Auf der individuellen Ebene hängt viel davon ab, in welchem Milieu man lebt, wo man wohnt, wie viel Geld zur Verfügung steht, welche Erfahrungen an Schicksalen wie Krankheit, Tod, Scheidung erlebt werden.

**I & I:** Kann sich ein Lebensstil verändern?

**Huppenbauer:** Ein Lebensstil kann sich im Verlauf eines Lebens ändern, aber ich denke, solche Veränderungen sind eher das Ergebnis langsamer Prozesse. Natürlich können einschneidende Erlebnisse wie etwa eine schwere Krankheit, der Tod einer geliebten Person oder die Geburt eines Kindes zu raschen Lebensstiländerungen führen. Auf der gesellschaftlichen Ebene haben beispielsweise der Wohl-

stand der Nachkriegszeit, die 68er-Bewegung und später Aids, die Umweltprobleme oder die Finanzkrise Lebensstile beeinflusst.

**I & I:** Kann ich bewusst meinen Lebensstil ändern?

**Huppenbauer:** Ja, man kann das, aber es ist mit einem gewissen Aufwand verbunden. Wenn jemand den in seiner Familie vorherrschenden Lebensstil ablehnt, dann muss er sich bewusst davon abgrenzen. Und häufig orientiert man sich dabei natürlich einfach am Lebensstil

ser «schnelle» Lebensstil sich nicht zuletzt mit dem Aufkommen des Autos durchsetzte, das ab den 50er-Jahren für einen immer grösser werdenden Teil der Bevölkerung erschwinglich wurde.

**I & I:** Hat die Vielzahl an Lebensstilen in den letzten Jahren aufgrund der Individualisierung zugenommen? Oder ist dies eine Täuschung?

**Huppenbauer:** Ich denke, dass nicht die Anzahl an Lebensstilen zugenommen hat, sondern wir als Einzelne mehr Möglichkeiten, Freiräume, Optionen besitzen

---

**Ein Lebensstil wird nicht von Einzelheiten geprägt, sondern ist ein Ergebnis von persönlichen Erfahrungen, dem sozialen Umfeld, aber auch von gesellschaftlichen, ökonomischen, kulturellen oder technischen Gegebenheiten.**

---

einer neuen Gruppe. In der Mode ist eine Lebensstil-Veränderung einfacher als beispielsweise im Stellenwert, den Arbeit und Erfolg für jemanden haben. In einem umfassenden Sinn hat das die 68er-Bewegung vorgemacht, die sich gegenüber dem Lebensstil der Nachkriegsgeneration abgrenzen wollte.

**I & I:** Ändern sich Lebensstile immer schneller oder immer in etwa gleichbleibenden Zeitabschnitten?

**Huppenbauer:** Hier gilt es zu unterscheiden zwischen Moden und kurzfristigen Trends auf der einen und dem Lebensstil auf der anderen Seite. Gerade in der Modebranche werden ja immer wieder und sehr schnell neue Trends auf den Markt gebracht. Lebensstile hingegen verändern sich in längeren Zeitabschnitten und sind an übergeordnete Prozesse aus Technologie, Ökonomie, Politik, Kultur gekoppelt. So ist ein heute wichtiger, westlich orientierter Lebensstil geprägt durch Geschwindigkeit, Leistung, Innovation, Veränderung. Ich meine, dass die-

und uns mehr Ressourcen als früher zur Verfügung stehen. Beispielsweise können junge Männer heute Beruf und Familie anders gewichten, als ihre Grossväter das taten. Wenn ein junger Mann sich entschliesst, zwei Tage in der Woche die Kinder zu übernehmen, dann hat er die Rolle des Vaters, der voll erwerbstätig ist, aufgebrochen. Das hat natürlich Folgen für seinen individuellen Lebensstil, ist aber nicht Zeichen für eine Zunahme von Lebensstilen. Denn Kindererziehung und den Haushalt führen ist ja nichts Neues, sie stehen heute einfach nicht nur Frauen, sondern auch Männern offen.

**I & I:** Gibt es Zusammenhänge zwischen technischen Entwicklungen und gesellschaftlichen Veränderungen? Zum Beispiel ausgelöst durch die rasante Eroberung der Smartphones?

**Huppenbauer:** Tatsächlich können technische Entwicklungen die Gesellschaft verändern. Erwähnt habe ich ja bereits die Automobilität, die für eine breite Bevölkerungsschicht lebensstilprägend

wurde. Auch mit dem Personal Computer und dem Internet am Anfang der 90er-Jahre wurde eine lebensstilverändernde Entwicklung initiiert. Das Smartphone ist ein Teil dieser Entwicklung und eine weitere Form eines «virtuellen Lebensstils». Welche Auswirkungen dieser IT-orientierte Lebensstil auf die Gesellschaft haben wird, können wir heute kaum vor-

**Huppenbauer:** Genau. Alles was alt, schwach und krank ist, blenden wir nur zu oft aus. Es ist aber so, dass Krankheit, Tod und Schmerzen substanziell zum menschlichen Leben gehören. Ich glaube auch, dass bei vielen Vertretern unserer Eliten in Wirtschaft, Politik und Wissenschaft ein Sensorium für alte oder schwache Menschen fehlt. Dass es die erwähn-

gegen hat heute in einer urbanen Gesellschaft ein schlechtes Image.

**I & I:** Ist Prävention Privatsache oder soll der Staat via Gesetze, zum Beispiel Promillegrenze beim Autofahren, oder mittels Suchtprävention das Suchtverhalten beeinflussen?

**Huppenbauer:** Ich vertrete hier liberale Positionen und bin deshalb der Meinung, dass der Staat nur dort eingreifen sollte, wo andere Menschen gefährdet werden. So ist im Strassenverkehr die Promillegrenze eine wichtige Massnahme, um Unfälle zu vermeiden, bei denen andere zu Schaden kommen. Ich persönlich bin auch froh, dass rauchfreie Zonen eingeführt wurden. Der Staat sollte nicht mit Verboten eingreifen, wenn erwachsene Menschen nur sich selbst, beispielsweise durch Drogen, übermässiges Essen oder gefährliche Sportarten, gefährden. Allerdings befinden wir uns da schnell in einem Graubereich. Die erwähnten Selbstgefährdungen haben häufig soziale Kosten zur Folge. Wie soll der Staat hier agieren? Mit Prävention oder eben doch mit gesetzlichen Verboten und Strafen?

**I & I:** Sind der Selbstverantwortung Grenzen gesetzt?

**Huppenbauer:** Ja, denn selbstverständlich setzen etwa unsere Gene uns Grenzen. So ist ja beispielsweise Übergewicht teilweise genetisch verankert. Dagegen kommt man mit blosser Willenskraft und Disziplin nicht an. Nicht jeder Mensch hat zudem einen gleich starken Willen und ist fähig, sich willensstark gegen schädliche Einflüsse zu wehren. Auch das sozio-ökonomische Milieu ist entscheidend für Krankheiten und Süchte, die man hat, und wie man mit ihnen umgeht.

**I & I:** Was ist für Sie persönlich wichtig? Oder anders gefragt, welchen Lebensstil pflegen Sie?

**Huppenbauer:** Ich würde meinen Lebensstil als protestantisch-hedonistisch bezeichnen. Einerseits arbeite ich viel, engagiert und mit Disziplin. Andererseits hat regelmässiger sinnlicher Genuss, wie etwa hervorragendes Essen oder das Tanzen mit meiner Frau, für mich einen sehr hohen Stellenwert.

**Markus Huppenbauer** ist Professor an der Universität Zürich. Er befasst sich mit Wirtschaftsethik und ethischen Fragen der Lebensführung.

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

---

## Wer immer nur Aktivitäten plant, dem fehlt die Offenheit für Dinge, die einfach so passieren. Er nimmt Lebensmöglichkeiten, die nicht Resultat eigener Anstrengung und Leistung sind, gar nicht mehr wahr.

---

raussagen. Welche Folgen wird es für unseren Umgang mit anderen Menschen haben, wenn wir immer mehr mit Menschen kommunizieren, die nicht physisch anwesend sind? Oder welche Art der Verbindlichkeit werden Abmachungen haben, wenn man jederzeit erfährt, welche spannenden Alternativen man sonst noch hat?

**I & I:** Wir sind schon lange eine Gesellschaft, die rund um die Uhr aktiv sein kann. Welche Gefahren handeln sich die Menschen ein, wenn sie dauernd Leistung und Aktion erbringen sollten?

**Huppenbauer:** Dieser Lebensstil hat nicht nur negative Seiten. Unser Wohlstand und viele angenehme Dinge, die wir täglich brauchen, basieren auf Werten, in denen Leistung, Aktion, Mobilität, Effizienz, Innovation und Steigerung im Mittelpunkt stehen. Ich glaube aber, dass damit für viele Menschen auch Überforderung oder sogar Erschöpfung verbunden sein kann. Wir verlieren mit diesem Lebensstil die Aufmerksamkeit für das Langsame, für das, was seine Zeit braucht. Wer immer nur Aktivitäten plant, dem fehlt die Offenheit für Dinge, die einfach so passieren. Er nimmt Lebensmöglichkeiten, die nicht Resultat eigener Anstrengung und Leistung sind, gar nicht mehr wahr. Gute Begegnungen mit Menschen, spannende Bücher, gelingende Ferien, der Flow beim Tanzen – das, und vieles andere mehr, sind Dinge, die uns immer auch zufallen, die selten nur Resultat von Planung und Aktivität sind. Es braucht Vertrauen und Geduld, diese Dinge wahrzunehmen und Leben jenseits eigener Leistung und Aktivität geschehen zu lassen.

**I & I:** Alte, schwache und kranke Menschen passen ja auch nicht in diesen leistungsbetonten Lebensstil.

ten Grenzen des Erfolgs und der Leistungsfähigkeit gibt, ist hier selten Thema und hat natürlich Folgen für die Art, wie wir uns definieren und was uns wichtig ist.

**I & I:** Wie wichtig ist Einkaufen als Erlebnis in unserer Gesellschaft?

**Huppenbauer:** Es scheint ein wichtiges Erlebnis zu sein, obwohl ich an mir selber nur wenig Begabung fürs «Shoppen» feststelle. Einkaufen ist Teil eines heute weit verbreiteten materialistisch-hedonistischen Lebensstils, einer Orientierung an materiellen Gütern also und einem Streben nach schneller Befriedigung. Ich glaube allerdings, dass es häufig weniger der gekaufte Gegenstand, sondern der Kaufakt selber ist, der den Kick vermittelt: Indem man etwas Neues erwirbt, spürt man sich, ist man lebendig. Shoppen ist natürlich auch ein wichtiges soziales Erlebnis. Viele Menschen machen das gemeinsam und verbringen so viel Zeit miteinander.

**I & I:** Welche Süchte passen zu unserer Gesellschaft; konkreter zur Stadt Zürich?

**Huppenbauer:** «Shoppen» kann eine Sucht sein, aber vor allem möchte ich zuerst die Leistungssucht erwähnen. Die extrem starke Fixierung auf Leistung im Beruf wie auch in der Freizeit – 50-Jährige, die für den Marathon trainieren – zeigt eindeutig Zeichen einer Sucht. Wie ein Entzug wirkt, wenn plötzlich der Arbeitsstress, warum auch immer, wegfällt. Bei den klassischen Süchten denke ich an den Alkohol. Dieses Mittel soll ja die Leistung «rausnehmen» und bewirkt bei vielen, dass sie sich entspannen und sozial öffnen können. Im Gegensatz dazu fördern andere Substanzen – vom Kaffee bis zum Kokain – wieder die Leistungsfähigkeit und die Konzentration. Das Rauchen da-

# «Kiss a nonsmoker – taste the difference»

**Passt sich die Prävention dem Lebensstil der Menschen an – oder ist es der Lebensstil der Menschen, der durch die Prävention verändert wird? Es verhält sich bei dieser Frage ähnlich wie bei der Huhn-oder-Ei-Frage.**

Text: Silvana Ceschi

**D**ie Suchtprävention bewegt sich zwischen zwei diametral verschiedenen Menschenbildern: zum einen das autoritäre, kontrollierende Menschenbild, welches davon ausgeht, dass die meisten Menschen nicht fähig sind, selber verantwortlich zu handeln. Auf der anderen Seite der demokratisch-emanzipatorische Ansatz: Menschen, die von klein auf lernen, mit Verantwortung und Risiko umzugehen, und die erfahren, wie sie aus eigener Kraft schwierige Erlebnisse verarbeiten können, sind als Erwachsene fähig, autonom die für sie richtigen Entscheidungen zu treffen.

## Wird die Demokratie negiert?

Der österreichische Präventionsforscher Alfred Uhl stört sich massiv daran, dass der Staat auch in unseren Breitengraden immer mehr dem Beispiel der USA folge und es zunehmend mehr staatliche Sanktionen geben: «Wer annimmt, dass die Mehrheit der Bevölkerung nicht in der Lage ist, nach ausreichender Förderung und Information selbstbewusst richtige Entscheidungen treffen zu können, negiert implizit, aber konsequent die Grundidee der Demokratie», so echauffierte er sich. Was wiederum den Zuger Experten Matthias Meyer dazu veranlasste, öffentlich mit seinem österreichischen Kollegen die Klinge zu kreuzen. Meyer nämlich fühlt sich kein bisschen unmündig oder unselbstständig, wenn er für Geschwindigkeitsbegrenzungen auf Autobahnen einstehe oder kostendeckende Steuern für schädliche Produkte fordere. Der Leiter des Zuger Gesundheitsamtes weist darauf hin, dass staatliche Massnahmen zur Angebotslenkung seit über 150 Jahren existieren und in der Bevölkerung eine grosse Akzeptanz geniessen. Seiner Ansicht nach ist es sogar Pflicht des Staates, den Markt zu regeln, wenn ungleich star-

ke Partner aufeinandertreffen: «Der gesamte Jugendschutz in unserer Kultur, aber nicht nur dieser, basiert auf der Philosophie, dass das Schwache in Gefährdungssituationen vor dem Stärkeren geschützt werden muss.»

## Wirksame Präventionsmassnahmen

Das von Uhl kritisierte «paternalistisch-kontrollierende Rauchverbot im öffentlichen Raum» ist gemäss Meyer derart wirksam und kostengünstig, dass es ethisch gar nicht vertretbar wäre, eine solche Massnahme der Gesellschaft bewusst vorzuenthalten: «Ich kann nicht abschätzen, wie viel Aufwand in Italien notwen-

lenker sogar die Nulltoleranz. Die Zahl der Verkehrstoten ist zurückgegangen und die Raucherquote hat sich gesenkt. Den Rückgang beim Rauchen nun aber primär auf die staatlichen Massnahmen zurückführen zu wollen, findet Christian Schwendimann von Züri Rauchfrei heikel: «Es handelt sich sicher um ein Zusammenspiel verschiedener Prozesse. Entscheidend ist meiner Ansicht nach, dass sich das Image des Rauchens veränderte.»

## Wandel in den Köpfen

Noch in den 50er-Jahren galt es als chic zu rauchen. Geraucht wurde nicht nur in den Büros, sondern auch im Kino oder in

---

**In der Schweiz sind in den vergangenen Jahren mehrere einschneidende Massnahmen im Bereich Suchtprävention staatlich verordnet worden: Seit Juni 2008 herrscht ein generelles Rauchverbot. Bereits drei Jahre davor ist die Alkohol-Promillegrenze von 0,8 auf 0,5 Promille gesenkt worden.**

---

dig gewesen wäre, um auf dem demokratisch-emanzipatorischen Weg den heute beobachtbaren Rückgang des Raucheranteils in der Gesellschaft zu erreichen.» Zur Erinnerung: Italien hat 2005 als eines der ersten EU-Länder das Rauchverbot in öffentlichen Räumen verordnet und schon im Jahr darauf beeindruckende Verbesserungen im Gesundheitsbereich gemeldet. Auch in der Schweiz sind in den vergangenen Jahren mehrere einschneidende Massnahmen im Bereich Suchtprävention staatlich verordnet worden: Seit Juni 2008 herrscht ein generelles Rauchverbot in öffentlichen Gebäuden sowie das Zigarettenverkaufs-Verbot an unter 16-Jährige. Bereits drei Jahre davor ist die Alkohol-Promillegrenze von 0,8 auf 0,5 Promille gesenkt worden – und seit dem 1. Januar dieses Jahres gilt für Neu-

den TV-Talkshows, ja sogar im Flugzeug. Langsam, aber kontinuierlich fand in den Köpfen der Bevölkerung ein Wandel statt, zu dem die Suchtprävention sicher beigetragen hat – insbesondere wohl die verschiedenen Kampagnen zum Schutz vor Passivrauchen, ohne die das Rauchverbot im öffentlichen Raum nicht zustande gekommen wäre.

Das staatlich verordnete Rauchverbot in öffentlichen Räumen hat sicher mitgeholfen, die Zahl der Raucherinnen und Raucher zu verringern, indem es quasi Leitplanken setzte. Es erleichterte so manchen den Ausstieg, die sowieso schon längst hatten aufhören wollen zu qualmen. Vor allem aber hat das Rauchverbot die gesellschaftliche Wahrnehmung verändert: Während es früher normal war, immer und überall rauchen zu dürfen, ist

es heute an immer mehr Orten undenkbar, sich eine Zigarette anzuzünden. Normal ist heute, nicht zu rauchen. Wer es sich nicht verkneifen kann, muss sich dazu quasi in Quarantäne begeben – in die stinkende Smokerlounge.

### Welche Botschaft wie verpackt?

Während die staatlichen Präventionsmassnahmen ganz klar als Verbote daherkommen, hat es die «freiwillige» Prävention ungleich schwieriger: Geht es doch darum, die Empfänger zu einem Ändern ihres Verhaltens zu motivieren. Es handelt sich um einen diffizilen Seiltanzakt, den die Präventionsfachleute täglich vollbringen müssen: Wie bringe ich die Botschaft zu den richtigen Leuten? Heute versucht die Suchtprävention Botschaften so zu verpacken, dass der Einzelne einen persönlichen Nutzen darin erkennt und deshalb beispielsweise mit dem Rauchen aufhört.

Eine wichtige Zielgruppe der Suchtprävention sind die 18- bis 25-Jährigen, da junge Menschen durch ihre persönliche Identitätsfindung und Suche nach Anerkennung empfänglich sind für Suchtmittel jeglicher Art. «Einer 18-Jährigen zu sa-

zel von der Suchtpräventionsstelle Affoltern und Dietikon. «Es ist für uns bei der Lancierung eines Angebots je länger, je bedeutender, sich Gedanken über die unterschiedlichen «Lebenswelten» einer Gesellschaft zu machen», betont sie, «Sucht ist ein Problem, das alle betreffen kann. Damit Suchtprävention aber gehört und verstanden wird, müssen wir zuerst verstehen, wie unsere Zielgruppen ticken.»

### Authentisch statt Hochglanz

Wenn man nicht genau vor Augen hat, an wen sich ein bestimmtes Präventionsangebot richtet, kann dieses manchmal genau deswegen ins Leere führen. Cathy Caviezel erzählt von einem Fotowettbewerb zum Thema «Begegnung im Dorf» in einer Zürcher Gemeinde. Die Projektgruppe, die den Wettbewerb organisierte, wurde dabei von der Suchtpräventionsstelle Affoltern und Dietikon begleitet. Die Gestaltung des Flyers übernahm ein Mitglied der Projektgruppe, der darauf ein zusammenkopiertes und etwas schwer lesbares kleines Plakat auf farbigem Papier vorstellte. Caviezel erinnert sich: «Ich fand die Gestaltung schrecklich unprofessionell. Ich musste einen Schritt zurück-

sein», rät Cathy Caviezel. Eine Elternveranstaltung über den «Umgang mit Medien an der Primarstufe» interessieren garantiert nicht so viele Eltern. Doch sobald der gleiche Anlass betitelt sei mit «Gamen, zappen, chatten – digitale Medien zwischen Faszination und Risiko», fühlen sich plötzlich mehr Leute angesprochen. Vorsicht auch bei den Begriffen Sucht und Suchtprävention. Zum einen, weil sich aus Angst vor Stigmatisierung manche vielleicht nicht getrauen würden, einen bestimmten Anlass zu besuchen. Zum anderen, weil sich etliche dadurch nicht angesprochen fühlten. Caviezel erinnert sich diesbezüglich an eine Theateraufführung mit dem Titel «Mut schafft Lösungen». Leider stand im Untertitel der Veranstaltung auch noch «Solidaritätstag für Menschen mit Alkoholproblemen», was wohl abschreckend auf potenzielle Zuschauerinnen und Zuschauer gewirkt habe, so vermutet sie. Es sei jedenfalls nur eine überschaubare Anzahl Personen gekommen.

### Stets neue Wege suchen

Kreativität ist nicht nur gefragt bei der Gestaltung der Einladung. «Wir müssen uns stets von Neuem überlegen, wo und wie wir eine bestimmte Zielgruppe am besten erreichen», mahnt Joseph Oggier von der FISP. Interkulturelle Vermittlerinnen und Vermittler seien auch schon zu Folklorefestivals gegangen oder hätten im Abendverkauf in der Altstadt Informationen verteilt. «Wir dürfen nicht darauf warten, dass die Leute zu uns kommen», doppelt Oggier nach. «Es liegt an uns, immer wieder neue Wege auszuprobieren, um unsere Zielgruppen zu erreichen.»

Nicht nur beim Schuhmacher, sondern auch in der Suchtprävention gilt: Wer seine Arbeit gut machen will, darf nicht alles über einen Leisten schlagen. Je kleiner die Zielgruppe ist, für die eine bestimmte Präventionsmassnahme gedacht ist, desto grösser die Chance, dass sie wirkt. Fixe Erfolgsrezepte gibt es keine. Die Prävention muss sich immer wieder neu an der Gesellschaft orientieren und sich bewusst sein, dass diese sich in einem ständigen Wandel befindet. Was heute noch richtig sein mag, ist morgen vielleicht bereits überholt.

## Wer eine Botschaft so formulieren will, dass sie Betroffene anspricht und sogar zu einer Änderung seines Konsumverhaltens motiviert, muss die Welt seines Gegenübers gut kennen. Kein einfaches Unterfangen in einer Gesellschaft, die aus so vielen Kulturen und Subkulturen besteht, wie das in der Schweiz der Fall ist.

gen, dass sie als Raucherin ein erhöhtes Risiko hat, mit 50 an Lungenkrebs zu erkranken, zeigt oft wenig Wirkung», erklärt Joseph Oggier von der Fachstelle für Interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung (FISP). Viel effektiver sei es, in dieser Zielgruppe den Finger auf die Nebenfolgen zu richten – weil diese für die jungen Menschen derzeit wichtiger seien als das eigentliche Hauptproblem. Nach Oggier könne beispielsweise der Slogan «Kiss a nonsmoker – taste the difference» Jugendliche eher dazu bewegen, das Rauchen aufzugeben.

Wer eine Botschaft so formulieren will, dass sie Betroffene anspricht und sogar zu einer Änderung seines Konsumverhaltens motiviert, muss die Welt seines Gegenübers gut kennen. Kein einfaches Unterfangen in einer Gesellschaft, die aus so vielen Kulturen und Subkulturen besteht, wie das in der Schweiz der Fall ist. «Solche Überlegungen sind in der Suchtprävention wichtig», meint Cathy Cavie-

treten und mich ganz gezielt in die angepeilte Zielgruppe hineinversetzen. Der Fotowettbewerb sollte ja nicht mich als Fachperson ansprechen, sondern Jugendliche und Erwachsene im Dorf. Der Wettbewerb wurde übrigens ein schöner Erfolg.»

Es lohnt sich, wenn immer möglich schon im Vorfeld bei Vertretern der Zielgruppe zu verifizieren, ob die geplante Veranstaltung und die Gestaltung der Informationsunterlagen diese tatsächlich wie beabsichtigt ansprechen. Es ist zudem wünschenswert, wo möglich, Menschen aus der jeweiligen Zielgruppe von Anfang an im Projektteam zu integrieren, wenn Suchtpräventionsfachleute neue Angebote kreieren.

### Spannend wie Schlagzeilen

Wichtig ist der Name einer Veranstaltung: «Der Titel darf nicht langweilig, sondern darf durchaus witzig und provokativ



**Silvana Ceschi** ist freie Journalistin und Filmemacherin in Zürich. Sie interessiert sich für gesellschaftspolitische Zusammenhänge und hat sich immer wieder mit Suchtthemen auseinandergesetzt.



Tropical Bar  
Langstrasse  
1982 - 2010

# «Hoi zäme, sind 'er mit em Auto da?»

In den Abend- und Nachtstunden am Wochenende ist jeder zweite schwere Verkehrsunfall alkoholbedingt. Denn trotz Nachtbussen bleibt das Privatauto ein wichtiges Transportmittel im Ausgang. Das Ziel von «be my angel tonight» ist, dass ein nüchterner Fahrdienst organisiert wird, bevor die Party beginnt. Die Frage «Wer ist heute der Engel in unserer Runde?» soll selbstverständlich sein.

Text: Simone Reiser, Fachstelle ASN

**B**evor sich die Partygänger/innen um den Nachhauseweg kümmern müssen, fragt sie am Eingang der Veranstaltung eine Person des «be my angel tonight»-Teams, ob man mit dem Auto angereist sei. Beim Einstieg in die Diskussion handelt es sich bewusst um eine Frage, denn die Verantwortung soll den Besuchern/innen nicht abgenommen werden. Im Gegenteil: Das Projekt zielt auf Eigenverantwortung ab, indem es die Gruppe auffordert, sich selbstständig zu organisieren. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um sicher nach Hause zu kommen, wie zum Beispiel öffentliche Verkehrsmittel, das Taxi oder auch das Bilden von Fahrgemeinschaften. Welche Variante den Beteiligten am meisten zusagt, bleibt ihnen überlassen. Auch wenn die Diskussion über die sichere Heimkehr zu keinem Verzicht des Fahrzeuglenkenden auf Alkohol und Drogen führt, wird die Problematik doch in den Vordergrund gerückt. Denn normalerweise stellt sich die Frage nach dem sicheren Nachhauseweg erst am Ende des Abends. Dann, wenn der Nachtbus gerade abgefahren, das Geld für das Taxi anderweitig eingesetzt worden und der oder die Fahrer/in bereits angetrunken ist. Deshalb weist «be my angel tonight» be-

reits zu Beginn der Party auf die Gefahren von Alkohol, Drogen und Medikamenten im Strassenverkehr hin. Denn alle haben eines gemeinsam: den Wunsch, schnell und sicher nach Hause zu gelangen.

## Die richtige Frage – zum richtigen Zeitpunkt

Damit Prävention handlungsanleitend wirkt, muss sie zum aktuellen Zeitpunkt für die betroffenen Personen Relevanz be-

stehen, sondern auch die Wahl der Mitarbeitenden. Um Nähe zur Lebenswelt der Jugendlichen zu schaffen, arbeitet «be my angel tonight» mit dem Peer-to-Peer-Education-Ansatz. Zentral bei diesem Vorgehen ist, dass Jugendliche von etwa Gleichaltrigen informiert werden und nicht von älteren Suchtpräventionsfachleuten. Da die Informationen somit nicht von «oben» kommen, ermöglicht diese Methode Diskussionen auf Augenhöhe. Aufgrund des ähnlichen Alters verwen-

**Das Projekt zielt auf Eigenverantwortung ab, indem es die Gruppe auffordert, sich selbstständig zu organisieren. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um sicher nach Hause zu kommen, wie zum Beispiel öffentliche Verkehrsmittel, das Taxi oder auch das Bilden von Fahrgemeinschaften.**

sitzen. Deshalb ist es von besonderer Wichtigkeit, dass man die Lebenswelt der Zielpersonen berücksichtigt. Es ist offensichtlich, dass morgens um 8 Uhr in der Schule die Frage nach dem sicheren Nachhauseweg nach einer Party die Jugendlichen weniger beschäftigt als im Ausgang um 23 Uhr. Doch nicht nur die Auswahl des Ortes und des Zeitpunkts sind für die Prävention von entscheidender Bedeu-

den die Peers dieselbe Sprache wie die Jugendlichen und wissen über aktuelle Trends und Themen Bescheid. Dies erleichtert die Verständigung zusätzlich. Relevant ist also, dass die richtige Person zum richtigen Zeitpunkt die richtige Frage stellt.

## Unterschiede berücksichtigen

Die Schweiz zeichnet sich durch ihre sprachliche und kulturelle Vielfalt aus. Lebensstile unterscheiden sich daher nicht nur zwischen den Altersgruppen, sondern auch zwischen den verschiedenen Regionen. Aus diesem Grund musste das Konzept von «be my angel tonight» den Eigenheiten der Sprachregionen der Schweiz angepasst werden. Die Romands und die Ticinesi hoppen eher von Bar zu Bar, wohingegen die Deutschschweizer/innen meist die ganze Nacht in ein und demselben Club verweilen.

In der Deutschschweiz haben bis anhin die Pubfestivals den grössten Anteil der «be my angel tonight»-Anlässe ausgemacht. Diese Veranstaltungen finden hauptsächlich in ländlichen Regionen statt, weshalb fast alle Festivalgäste mit dem Auto anreisen. Über die Jahre hinweg hat sich jedoch die Ausgangszene verändert und die Pubfestivals verlieren

## «Be my angel tonight»

Die Fachstelle ASN motiviert mit dem Projekt «be my angel tonight» jugendliche Fahrzeuglenker/innen, an der Party nüchtern zu bleiben und sich und ihre Kollegen/innen am Ende sicher nach Hause zu fahren. Vor Ort spricht das «be my angel tonight»-Team die Partygäste an, um herauszufinden, wer motorisiert gekommen ist. Mit dem/r Fahrer/in und den Mitfahrenden wird über das Projekt und über die Gefahren von Alkohol und Drogen im Strassenverkehr diskutiert. Wenn sie mit den Bedingungen einverstanden sind, unterschreiben sie am Informationsstand eine Vereinbarung. Sie verpflichten sich, nüchtern zu bleiben, um nachher sicher nach Hause fahren zu können. Im Gegenzug erhalten sie ein

rotes Armband, mit dem sie alkoholfreie Getränke zum halben Preis beziehen können. Ziel der Aktion ist, das Konzept des Angel-Driver bekannt zu machen, sodass im Voraus ein/e nüchterne/r Fahrer/in bestimmt wird. Nicht die generelle Abstinenz, sondern ein verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol im Strassenverkehr soll gefördert werden. Weitere Informationen sowie Impressionen finden sich auf der «be my angel tonight»-Website: [www.bemyangeltonight.ch](http://www.bemyangeltonight.ch).

**Auskunft:** Fachstelle ASN (Am Steuer Nie), Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr, Hotzstrasse 33, 8006 Zürich, Tel. 044 360 26 00, [info@fachstelle-asn.ch](mailto:info@fachstelle-asn.ch).

an Bedeutung. Die ganz grossen wie das «Pubfestival Wetzikon» oder das «Bar und Pub Tuggen» können sich durchsetzen, die kleineren finden aufgrund stetig sinkender Besucherzahlen nicht mehr statt. Dies stellt «be my angel tonight» vor die Frage, wie das Partypublikum, das mit dem Auto unterwegs ist, weiterhin erreicht werden kann.

Das Nachtleben in den Städten boomt, doch ist es gleichzeitig ziemlich unübersichtlich. Dank dem «Round Table Zürich» – initiiert durch Street Work Zürich – konnten erste Kontakte zu den Zürcher Nachtschaffenden und insbesondere der Bar und Club Kommission Zürich (BCK) hergestellt werden. Die BCK ist eine Interessengemeinschaft von Kulturunternehmen, welche im Zürcher Nachtleben tätig sind. Durch die Zusammenarbeit mit der BCK konnten in Zürich im Jahr 2013 sowohl im Plaza Klub Zürich wie auch am RundfunkFM nüchterne Angel-Drivers angeworben werden. Effizient hat sich zudem die Vernetzung mit Gemeinden erwiesen. So wird zum Beispiel an Stadtfesten wie der Chilbi Wetzikon ein völlig anderes Publikum erreicht als an einem Pubfestival.

Doch «be my angel tonight» wird nicht nur an Pubfestivals, Stadtfesten und in Clubs umgesetzt, sondern auch an kleineren Veranstaltungen findet das Projekt grossen Anklang. Bereits heute gibt es einige Kleinveranstalter, die «be my angel tonight» selbstständig umsetzen. Ihnen wird im Vorfeld alles notwendige Mate-

Norm gemacht werden. Daher arbeitet «be my angel tonight» bewusst mit einem positiven Ansatz und belohnt Personen, welche sich «richtig» verhalten.

Die Einhaltung des Nullkonsums erfolgt über die soziale Kontrolle. Das rote «be my angel tonight»-Armband kennzeichnet die Angels gegen Ausseren als Fahrer/innen, welche nüchtern nach Hause fahren. Wenn sie trotz Verzichtserklärung Alkohol trinken, greift die soziale Kontrolle über drei Instanzen: die eigene Gruppe, die Barbetreibenden und die anderen Gäste. Alle Mitfahrenden profitieren davon, wenn ihr/e Lenker/in nüchtern nach Hause fährt. Sie achten also aus Eigeninteresse darauf, dass ihr Angel sich an die Abmachung hält, keinen Alkohol und keine Drogen zu konsumieren. Auch wenn die Barbetreibenden den grössten Teil des Umsatzes mit dem Verkauf von Alkohol ver-

zeichnen, tragen sie doch die Kosten für die Halbpriest Getränke für die Angel-Drivers. Es ist daher nicht in ihrem Interesse, wenn Personen mit einem roten Armband vergünstigt alkoholfreie Getränke beziehen und gleichzeitig Alkohol konsumieren. Ausserdem haben viele Veranstalter mit Littering und Aggressionen zu



Jahren dazu verpflichtet, mit null Promille zu fahren. Indem das nüchterne Fahren anfangs gesetzlich festgelegt ist, wird die Norm «wer fährt, trinkt und kiff nicht» in den Köpfen verankert und eingeübt. Es besteht die berechtigte Hoffnung, dass das praktizierte Verhalten auch nach der Probezeit weitergeführt wird.

**Doch «be my angel tonight» wird nicht nur an Pubfestivals, Stadtfesten und in Clubs umgesetzt, sondern auch an kleineren Veranstaltungen findet das Projekt grossen Anklang. Bereits heute gibt es einige Kleinveranstalter, die «be my angel tonight» selbstständig umsetzen.**

rial wie die roten Bändeli oder die Verichtsvereinbarungen zugeschickt. Nach der Party senden die Veranstalter die unterzeichneten Verträge zur Qualitätskontrolle zurück. Die Vision des Projektteams von «be my angel tonight», dass Bar und Clubbetreibende eigenständig Fahrer/innen mit vergünstigten alkoholfreien Getränken belohnen, wird an diesen Festen konkret umgesetzt.

### **Alkohol faahrt ii – aber nöd hei!**

Nüchternes Autofahren – mit 0,0 Promille – soll in den Köpfen der Partygänger/innen verankert und zur allgemeingültigen

kämpfen, wenn viel Alkohol im Spiel ist. Solange aber immer einer pro Gruppe einen kühlen, weil nüchternen Kopf behält, sind auch diese Risiken deutlich minimiert. Halten sich Angels nicht an die Verichtsabmachung, wirft ihr Verhalten zudem ein schlechtes Licht auf das Projekt. Aus diesem Grund ist es im Sinne aller Beteiligten, dass sich die Angels «fair» verhalten und das Angebot nicht missbrauchen.

Neben der sozialen Kontrolle wird nüchternes Fahren zusätzlich durch das Gesetz unterstützt. Seit dem 1. Januar 2014 gilt für Neulenkende das faktische Alkoholverbot, welches sie in den ersten

Simone Reiser hat an der Universität Zürich Soziologie studiert und arbeitet seit 2010 für die Fachstelle ASN, Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr.

### **Literatur-Tipps**

- bfu. (2013). Sinus Report 2013: Sicherheitsniveau und Unfallgeschehen im Strassenverkehr 2012. Bern.
- Heyer, Robert. (2010). Peer-Education – Ziele, Möglichkeiten und Grenzen. In M. Harring, O. Böhm-Kasper, C. Rohlf's & C. Palentien (Hrsg.), Freundschaften, Cliques und Jugendkulturen. Peers als Bildungs- und Sozialisationsinstanzen. VS Verlag, S. 407–421.
- Mehr Verkehrssicherheit dank Via sicura: [www.astra.admin.ch/themen/verkehrssicherheit](http://www.astra.admin.ch/themen/verkehrssicherheit)

# SMS-Coach hilft beim Rauchstopp

**Das Programm SMS-Coach wurde vom Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) und der Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung entwickelt und hinsichtlich Akzeptanz und Wirksamkeit überprüft. Die Resultate sind ermutigend: Die Teilnahmequote war hoch und problematisches Verhalten konnte reduziert werden.**

Text: Severin Haug und Vigeli Venzin

Unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist regelmässiges Zigarettenrauchen weit verbreitet. Klassische Massnahmen zur Förderung des Rauchstopps, zum Beispiel Raucherentwöhnungs-Gruppen, sind zeit- und personalintensiv und werden nur von einem geringen Anteil jugendlicher und junger erwachsener Raucher in Anspruch genommen. In dieser Zielgruppe sind Programme aussichtsreich, die den Lebensstil sowie die Motivation zum Rauchstopp sowie zur kognitiven Auseinandersetzung mit dem Thema Rauchen berücksichtigen. Der über das Mobiltelefon zugängliche Short Message Service (SMS) bietet neue Möglichkeiten für eine niedrigschwellige und gleichzeitig individualisierte Förderung des Rauchstopps.

## Ziele und Vorgehen

Innerhalb des Projekts wurde der SMS-Coach, ein SMS-basiertes Programm zur Förderung des Rauchausstiegs bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, hinsichtlich Akzeptanz und Wirksamkeit überprüft. Das Programm generiert unter Verwendung von Daten einer internetgestützten Eingangsbefragung automatisierte SMS-Nachrichten, die über einen

Zeitraum von drei Monaten an die Teilnehmenden versendet werden. Die SMS-Nachrichten berücksichtigen demografische Angaben, das individuelle Rauchverhalten sowie rauchspezifische

Gruppe unter den anfangs täglich Rauchenden bei der Nachbefragung einen tendenziell höheren Anteil nur noch gelegentlich rauchend. Bei den anfangs gelegentlich Rauchenden waren Teilneh-

**Der über das Mobiltelefon zugängliche Short Message Service (SMS) bietet neue Möglichkeiten für eine niedrigschwellige und gleichzeitig individualisierte Förderung.**

Einstellungen. Unter Berücksichtigung der Daten der Eingangsbefragung sowie einer wöchentlichen SMS-Befragung erhalten die Teilnehmenden wöchentlich zwei SMS-Feedback-Nachrichten, damit sie weiterhin am Rauchstopp dranbleiben. Personen, die eine konkrete Absicht haben, mit dem Rauchen aufzuhören, oder bereits aufgehört haben, können zusätzlich ein SMS-Intensivprogramm zur Vorbereitung des Rauchstopps und zur Rückfallprävention nutzen.

Das Programm wurde in einer kontrollierten Studie mit zwei Befragungen, zu Beginn des Programms und nach sechs Monaten, an Berufsfachschulen in der deutschsprachigen Schweiz hinsichtlich Akzeptanz und Wirksamkeit überprüft. Teilnehmende der Kontrollgruppe nahmen nicht am SMS-Programm, sondern lediglich an den beiden Befragungen teil.

mende der Interventionsgruppe tendenziell häufiger in weiter fortgeschrittenen Stadien der Verhaltensänderung und unternahm mehr Aufhörversuche.

## Schlussfolgerungen und Ausblick

Das Programm eröffnet eine effektive und kostengünstige Möglichkeit zur individuellen Förderung des Rauchstopps bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die computergestützte Intervention mit dem Kommunikationsmedium SMS war bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen im schulischen Setting gut implementierbar und erzielte hohe Teilnahmeraten. Die Daten zeigen, dass die Programmteilnahme in einem geringeren Zigarettenkonsum resultierte und zu positiven Veränderungen bei weiteren mit dem Rauchstopp assoziierten Variablen beitrug.

Das ISGF und die Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung werden das Programm weiter optimieren und bei weiteren Schulen der Sekundarstufe II bekannt machen.



**Dr. phil. Dr. psych. Severin Haug**, Forschungsleiter am Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung, Zürich

**Vigeli Venzin**, Leiter Prävention und Sicherheit sowie Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung, Kanton Zürich

**Im Internet:** Die Evaluationsresultate können auf der Webseite der Fachstelle oder des ISGF heruntergeladen werden: [www.fs-suchtpraevention.zh.ch](http://www.fs-suchtpraevention.zh.ch) oder [www.isgf.ch](http://www.isgf.ch)

## ALK-CHECK

ALK-CHECK via SMS und Internet soll bei Jugendlichen den problematischen Alkoholkonsum reduzieren. Das Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) hat an verschiedenen Berufsfachschulen und öffentlichen Schulen, die Berufsvorbereitungsjahre anbieten, das Projekt ALK-CHECK evaluiert. Die Ergebnisse sind auch hier vielversprechend; das Projekt ALK-CHECK wird zusammen mit der Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung weiterentwickelt.

**Weitere Informationen:**  
[www.fs-suchtpraevention.zh.ch](http://www.fs-suchtpraevention.zh.ch) oder [www.isgf.ch](http://www.isgf.ch)

## Ergebnisse

Der Anteil an Personen, die bei der Nachbefragung angaben, innerhalb der letzten 7 Tage keinen einzigen Zug geraucht zu haben, betrug in der Kontrollgruppe ohne SMS-Programm 9,6%, in der Interventionsgruppe mit SMS-Programm 12,5%. Sowohl bei den anfangs täglich als auch den anfangs gelegentlich Rauchenden verringerte sich in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe der Zigarettenkonsum. Im Mittel rauchten die Teilnehmenden der Interventionsgruppe bei der Nachbefragung 7,5 Zigaretten pro Tag, bei Teilnehmenden der Kontrollgruppe waren dies 10,0. Im Vergleich zur Kontrollgruppe war in der Interventions-



# MELDUNGEN AUS DER SUCHTPRÄVENTION

Die meisten Adressen der zeichnenden Stellen dieser Beiträge finden Sie auf der Rückseite des Heftes

## JAHRESTHEMA

### Schwer erreichbare Zielgruppen

Nicht alle Zielgruppen sind für die Suchtprävention gleich gut erreichbar. Teilweise sind gerade schwer erreichbare Zielgruppen besonders suchtfährdet und müssen daher verstärkt in den Fokus der Prävention rücken. Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich widmen sich alljährlich einem Thema besonders intensiv. Für das Jahr 2014 haben sie als Jahresthema «Schwer erreichbare Zielgruppen» gewählt. Eine Arbeitsgruppe wird sich einen Überblick zu geeigneten Kommunikationswegen und Massnahmen verschaffen und Möglichkeiten zur besseren Erreichbarkeit ausloten. Ausserdem gilt es, Schnittstellen zu und Bedürfnisse von weiteren Akteuren zu klären. Ein besonderes Augenmerk soll dabei auch auf die Altersgruppe der 18- bis 25-Jährigen gerichtet werden.

Kontakt: Domenic Schnoz, ZüFAM, [www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch)

## ALKOHOL UND MEDIKAMENTE

### Flyer in weiteren Sprachen

Die beiden Faltblätter «Alkohol beim Älterwerden» und «Medikamente beim Älterwerden» mit Informationen für Menschen ab 60 Jahren wurden mit



fachlicher und finanzieller Unterstützung von [migesplus.ch](http://migesplus.ch) in weitere sieben Sprachen übersetzt.

Das Faltblatt «Alkohol» informiert über körperliche Veränderungen beim Älterwerden und die damit verbundene verstärkte Wirkung des Alkoholkonsums.

Ebenso wird vor Alkohol als «Problemlösung» in schwierigen Lebenssituationen gewarnt.

Das Faltblatt «Medikamente» sensibilisiert Personen, die Medikamente einnehmen (müssen), für einen risikoarmen Umgang. In einer Lebensphase, in der gesundheitliche Beschwerden zunehmen, sind diesbezügliche Tipps besonders wichtig, auch um eine Medikamentenabhängigkeit zu verhindern.

Die beiden Faltblätter sind zusätzlich in Albanisch, Bosnisch/Serbisch/Kroatisch, Englisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch erhältlich. In den Sprachen Deutsch und Französisch sind sie seit längerem verfügbar. (FISP, Sucht Schweiz, ZüFAM)

Bezug unter: [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

## E-ZIGARETTEN

### Dampf = Rauch?

Im letzten halben Jahr gingen bei den Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich vermehrt Fragen von Lehrpersonen und Eltern rund ums Thema E-Zigaretten und E-Shishas ein. Der Zürcher Stellenverbund hat daher auf seiner Webseite Informationen zu Funktionsweise, Wirkung, Risiken, Präventionsempfehlungen usw. aufgeschaltet.

Nach heutigem Wissensstand sind E-Zigaretten oder E-Shishas vermutlich weniger schädlich als normale Zigaretten. Dennoch ist beim Konsum Vorsicht geboten, denn die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen sind noch weitgehend unbekannt. Regelmässiger Konsum nikotinhaltiger E-Zigaretten kann zu Nikotinabhängigkeit führen. Inwiefern E-Zigaretten den dauerhaften Rauchstopp unterstützen können, ist noch ungenügend erforscht. E-Zigaretten können auch zum Konsum von illegalen Drogen oder von Medikamenten verwendet werden.

E-Zigaretten fallen in der Schweiz in den Geltungsbereich des Lebensmittelgesetzes. Produkte ohne Nikotin können frei verkauft werden, solche mit Nikotin für den Eigengebrauch im Ausland bestellt werden. Heute werden durch fruchtige, süsse Aromasubstanzen sowie

die attraktive Gestaltung von E-Zigaretten/E-Shishas auch Kinder und Jugendliche angesprochen. Da die Handhabung jener von herkömmlichen Ziga-



retten weitgehend entspricht, besteht die Gefahr, dass eingeeübte Verhaltensmuster zum Einstieg in den Tabakkonsum verleiten. Dem Jugendschutz und einer reglementierten Produktwerbung beim Verkauf von E-Zigaretten ist daher hohe Beachtung zu schenken.

Tabakpräventionsfachleute fordern, E-Raucherwaren dem Tabakproduktegesetz zu unterstellen und darin ein Werbe- und Sponsoringverbot, ein Abgabe- und Verkaufsverbot an Minderjährige und ein Konsumverbot in öffentlichen Räumen, analog zum Passivrauchschutz, festzulegen. Zudem sollen E-Zigaretten speziell besteuert werden. Die Stellen für Suchtprävention empfehlen Institutionen – vor allem Schulen –, den Konsum von E-Zigaretten gleich zu regeln wie jenen von herkömmlichen Zigaretten. Dies haben einige Schulen im Kanton, beispielsweise in der Stadt Zürich, bereits so eingeführt.

Mehr: [www.suchtpraevention-zh.ch/e-zigaretten](http://www.suchtpraevention-zh.ch/e-zigaretten)

## GRUNDLAGEN SUCHTPRÄVENTION

### Gender und Diversity berücksichtigen

Knaben und Mädchen konsumieren Alkohol und andere Suchtmittel aus unterschiedlichen Motiven und auf verschiedene Weise. Neben Gender können weitere Kriterien wie Alter, sozioökonomischer Status oder Ethnie die Konsummuster und eine allfällige Suchtentstehung beeinflussen. Die Suchtpräven-

tionsstelle der Stadt Zürich hat sich mit diesen sogenannten Diversity-Dimensionen intensiv auseinandersetzt und eine Checkliste erstellt, die Fachpersonen helfen soll, Präventionsprojekte diesbezüglich zu reflektieren. Im Bericht «Gendersensible-diversityorientierte Suchtprävention» werden theoretische Grundlagen zum Thema dargestellt und der Einsatz der Checkliste wird dokumentiert. (RSPS Stadt Zürich)

Download: [www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)

## VIA SICURA

### Alkoholverbot für Neulenkende

Fahren unter Alkoholeinfluss gehört zu den grössten Sicherheitsrisiken im Strassenverkehr. Alkohol beeinträchtigt die Fahrtauglichkeit und erhöht gleichzeitig die Bereitschaft, Risiken einzugehen. Ein Grossteil der alkoholbedingten Unfälle wird von jungen und wenig erfahrenen Lenkerinnen und Lenkern verursacht.



Mit der Senkung des zulässigen Alkoholgrenzwerts im Strassenverkehr von 0,8 auf 0,5 Promille (seit Januar 2005) setzte die Schweiz bereits ein deutliches Zeichen zugunsten erhöhter Verkehrssicherheit.

Für die Risikogruppe der Neulenkenden gilt seit Januar 2014 eine noch strengere gesetzliche Regelung, die vom

Parlament im Rahmen des Verkehrssicherheitsprogramms «Via sicura» beschlossen wurde: ein faktisches Alkoholverbot für alle Verkehrsteilnehmenden mit einem Führerschein auf Probe und für alle auf Lern- und Übungsfahrten mitwirkenden Personen. Zur Information der Neulenkenden können kostenlos Flyer, Schlüsselanhänger und Post-it bestellt werden (siehe unten). (ASN)

Infos und Materialbezug: [www.fachstelle-asn.ch](http://www.fachstelle-asn.ch)

## KURS FÜR LEHRPERSONEN

### Prävention und Medien

Im Rahmen eines halbtägigen Kurses der Fachstelle Suchtprävention Volksschule (PH Zürich) werden Lehrpersonen der Primar- und Sekundarstufe I für die Wahrnehmung von Anzeichen einer problematischen Mediennutzung sensibilisiert und mit Interventionsstrategien vertraut gemacht. Sie werden darin unterstützt, die Grenzen ihrer Handlungsmöglichkeiten abzuschätzen, und erfahren, wo sie professionelle Unterstützung erhalten. Zudem lernen sie Möglichkeiten kennen, wie sie durch eine gezielte Förderung von Medienkompetenz mit den Schülerinnen und Schülern präventiv arbeiten können. (Fachstelle Suchtprävention Volksschule, PHZH)

Nächste Kursdurchführung: Mi, 4. Juni 2014, 14.15–18.00

Anmeldeschluss: 4. April 2014

Info und Anmeldung: [www.kurse.phzh.ch](http://www.kurse.phzh.ch)

## MEDIKAMENTE

### Schulungsfilm für Apotheken

ZüFAM konzipierte und realisierte im Jahr 2013 einen Schulungsfilm zum Thema «Gesprächsführung zur Sensibilisierung für einen bewussteren Medikamentenkonsum» für Mitarbeitende in Apotheken. Der Schulungsfilm steht ab Januar 2014 allen Mitarbeitenden der



Apotheken im Kanton Zürich zur Verfügung und kann auf Anfrage auch weiteren Interessierten zugänglich gemacht werden. (ZüFAM)

Bezug: [www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch)

## VERZICHTAKTION

### «time:out»

Das Blaue Kreuz führt vom 9. März bis zum 19. April 2014 zum dreissigsten Mal die Aktion «time:out» durch, welche zum zeitweisen Verzicht auf eine selbst gewählte Alltagsgewohnheit auffordert. (Blaues Kreuz)

Anmelden: [www.timeout.ch](http://www.timeout.ch)

## AKTIONSTAG ALKOHOLPROBLEME

### Stress und Alkohol

Am 8. Mai 2014 findet der nationale Aktionstag Alkoholprobleme statt. Das diesjährige Motto lautet «Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol». Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich machen anlässlich des Aktionstages mit verschiedenen Werbemitteln auf ihre Selbsttests zum Alkoholkonsum aufmerksam.

Mehr unter: [www.alkohol-zh.ch](http://www.alkohol-zh.ch)



## Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Suchtpräventionsstellen (RSPS) sind zuständig für die präventive Grundversorgung in ihrer definierten Region. Sie initiieren die Basisarbeit und unterstützen und koordinieren bestehende Bestrebungen und Aktivitäten im Bereich Suchtprävention. Dabei orientieren sie sich an den jeweiligen lokalen und regionalen Bedürfnissen. Die Arbeit der RSPS zielt sowohl auf Individuen (persönliches Verhalten) wie auch auf die Beeinflussung von Strukturen und Lebensbereichen (gesellschaftliche

Verhältnisse). Die Angebote der Stellen umfassen: Bildung, Information und Beratung von Gruppen, Schulen, Gemeinden usw., Öffentlichkeitsarbeit und strukturelle Arbeit in Gemeinden, Stadtteilen, Quartieren und Firmen. Diese Suchtpräventionsstellen sind generalistisch tätig und werden von den acht spezialisierten, kantonsweit tätigen Fachstellen unterstützt. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung bis zu 30%.

### Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon

Grabenstr. 9, 8952 Schlieren  
Tel. 044 733 73 65  
Fax 044 733 73 64  
supad@sd-l.ch  
www.supad.ch  
Leitung: Cathy Caviezel

### Suchtpräventionsstelle 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 Winterthur

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

### Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

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

### Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen

Landstr. 36  
8450 Andelfingen  
Tel. 052 304 26 61  
Fax 052 304 26 00  
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch  
www.fachbereich-sucht.ch  
Leitung: Sonja Ott Seifert

### Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen

Samowar, Hüniweg 12, 8706 Meilen  
Tel. 044 924 40 10  
Fax 044 924 40 11  
meilen@samowar.ch  
www.samowar.ch  
Leitung: Anna Feistle, Tabitha Gassner, Enrico Zoppelli

### 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: Peter Trauffer

### Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

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

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

## Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) haben unterschiedliche Aufgaben. Sie sind spezialisiert auf eine Zielgruppe, auf eine Suchtart oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr,

z. B. die Gesamtkoordination oder die Dokumentation. Sie arbeiten eng mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen. Die KFSP werden zur Hauptsache vom Kanton finanziert.

### Fachstelle ASN. Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr

Hotzestr. 33  
8006 Zürich  
Tel. 044 360 26 00  
Fax 044 360 26 05  
info@fachstelle-asn.ch  
www.fachstelle-asn.ch  
Leitung: Chantal Bourlourd, Paul Gisin

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

### 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.

### 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.

### Radix: Spielsuchtprävention & infoDoc

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

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

### FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung

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

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

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

Langstr. 229, 8031 Zürich  
Tel. 044 271 87 23, Fax 044 271 85 74  
info@zuefam.ch  
www.zuefam.ch  
Leitung: Domenic Schnoz

infoDoc: Öffentliche Dokumentationsstelle für alle Belange der Suchtprävention.

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

### 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  
praev.gf@ifspm.uzh.ch  
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch  
Leitung: 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 und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtprävention.

### 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.