

Morgen ist meist der stressigste Tag der Woche.





**Auch die Vermeidung
von Stress ist Stress.**

Was ist so lustig an Stress?

Um das Thema Stress optisch umzusetzen, liess sich die Fotografin Françoise Caraco von Witzen inspirieren. Von ihren Lieblingswitzen machte sie ein Lichtbild, das sie in ihrem Zuhause auf irgendeine Fläche projizierte. Die Texte bilden mit den alltäglichen Sujets ein Spiel zwischen Wort und Bild. Kennen wir doch beispielsweise nur zu gut folgende Situation: Bevor wir in die Ferien zur Erholung verreisen können, haben wir einen Riesenstress, bis alles gepackt ist. (www.leeli.ch)

Liebe Leserinnen und Leser



«Ich bin auch ein Schiff!» Sicher erinnern Sie sich an die erfolgreiche Werbekampagne des Zürcher Verkehrsverbundes, wo Trams mit ebendiesem Satz beschriftet wurden. Analog dazu können wir für uns in Anspruch nehmen: «Wir sind auch die Stellen für Stressprävention im Kanton Zürich.» Stress und Sucht hängen auf vielfältige Weise zusammen. Suchtmittel werden oft konsumiert, um erlebten Stress abzubauen. Risikoreicher Suchtmittelkonsum führt wiederum häufig zu einem stressreicheren Lebensalltag. Was zur Verhinderung von Stress hilft, nämlich das bewusste Entspannen und das Ausbalancieren von Anforderungen und Ressourcen, dient auch der Prävention von Suchterkrankungen.

In diesem Heft von laut & leise beleuchtet Marie-Louise Ernst die Hintergründe von Stress und zeigt auf, wo Stressprävention ansetzen muss. Gianni Tiloca und Larissa Hauser stellen ein Angebot für Jugendliche vor, die beispielhaft verdeutlichen, wie eng Sucht- und Stressprävention zusammenhängen. Für einen stressfreieren Berufs-

alltag von Lehrpersonen machen sich Doris Brodmann und Cathy Caviezel stark. Larissa J. Maier gibt Einblick, welche psychoaktiven Substanzen Jugendliche konsumie-

«Wir sind auch die Stellen für Stressprävention im Kanton Zürich.»

ren, um Stress abzubauen. Im Essay plädiert Ulrich Schnabel für eine «Auszeit im Kopf». Solche Auszeiten wünsche ich Ihnen von Herzen – und eine Leseinsel für diese laut & leise-Ausgabe.



Sibylle Brunner
Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Zuschriften: info@suchtprevention-zh.ch. **Redaktions- und Produktionsleitung:** Brigitte Müller, muellertext.ch. **Redaktionsteam:** Cathy Caviezel (Vorsitz), Larissa Hauser, Christian Ingold, Marlen Rusch. **Redaktion Meldungen aus der Suchtprävention:** Annett Niklaus. **Mitarbeiter/innen dieser Nummer:** Doris Brodmann, Marie-Louise Ernst, Larissa J. Maier, Ulrich Schnabel, Gianni Tiloca. **Fotos:** Françoise Caraco. **Gestaltung:** Fabian Brunner. **Druck:** FO-Fotorotar.
Bezug weitere Exemplare, freiwilliges Abonnement, Adressänderung: FO-Fotorotar, 044 986 35 10, 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.

Artikel, Fotos, Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Genehmigung der Redaktion nicht verwendet werden. Falls Sie Interesse an einem Artikel haben: Anfrage bitte an Annett Niklaus (annett.niklaus@uzh.ch).

Inhalt

- 4 **Meldungen**
- 7 **Eine Auszeit im Kopf**
Essay
- 8 **Wer hat welchen Stress?**
Stress und die Aufgaben der Suchtprävention
- 12 **Jugendliche ernst nehmen**
Interview mit Gianni Tiloca, Mitarbeiter der Suchtpräventionsstelle Winterthur
- 15 **Alles grasklar?**
Kursangebote für Jugendliche
- 17 **Stress lass nach!**
Gesundheit von Lehrpersonen
- 18 **Stress und Hirndoping im Jugendalter**
Substanzkonsum zur kognitiven Leistungssteigerung



Anabolika

Website zu Risiken von Anabolika

«Nur durchtrainierte und gestählte Körper sind attraktive Körper!» Solche Schönheitsideale beeinflussen nicht nur das Verhalten von Frauen, sondern längst auch von Männern. Die Frage, wie sie möglichst rasch möglichst viele Muskeln aufbauen können, beschäftigt viele Jugendliche und junge Erwachsene. So wundert wenig, dass auch der Konsum von Anabolika (fachsprachlich: anabole Steroide) in den vergangenen Jahren in Medien deutlich an Präsenz gewonnen hat. Die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs, ZüFAM, und die regionalen Suchtpräventionsstellen wurden vermehrt zum Thema angefragt – sei es von Medien, sei es von besorgten Eltern oder interessierten jungen Erwachsenen. Über die Risiken des Anabolikakonsums sind falsche Informationen im Umlauf, die einer fachlichen Aufklärung bedürfen. Insbesondere auch, weil der Konsum zu einer Abhängigkeitserkrankung führen kann.

Die ZüFAM hat darum 2015 einen Informationsflyer entwickelt, der über die Risiken des Anabolikakonsums informiert. Er richtet sich an Personen,

die bereits Anabolika konsumieren, und an Menschen, die mit dem Gedanken spielen, Anabolika für den Muskelaufbau zu benutzen. Im Wissen darum, dass diese Zielgruppen sich primär online informieren und austauschen, hat die ZüFAM nun auch die Website www.bodytuning-check.ch erstellt. Sie informiert darüber, wie Muskelaufbau gesundheitsverträglich erfolgen kann, und deckt gängige Mythen auf. Zudem werden Beratungsangebote mit professionellen Tipps für einen gesunden Muskelaufbau – ohne Anabolika – vermittelt. Dazu wird mit dem ETH-Spin-off-Unternehmen myofabric.ch kooperiert, das wissenschaftliche Erkenntnisse zur Steigerung der körperlichen Fitness erarbeitet, analysiert und publiziert. Damit generiert die Website einen konkreten Nutzen und arbeitet nicht mit dem «Mahnfinger». Aufmachung und Informationen richten sich gezielt an Personen, die eine Affinität zu Bodybuilding, intensivem Krafttraining und Anabolika aufweisen. Die Website wurde auf sozialen Medien beworben. (ZüFAM)

Mehr: www.bodytuning-check.ch

Broschüren

Neue Elternflyer

Zwei unserer Informationsbroschüren für Eltern sind kürzlich aktualisiert worden. Die umfassende Broschüre für Eltern von 11- bis 16-Jährigen zum **Umgang mit Alkohol, Tabak und Cannabis** wurde komplett überarbeitet. Dabei wurden häufige Fragen und Unsicherheiten von Eltern rund um die Themen aufgegriffen. Die Broschüre vermittelt konkrete Anregungen und Tipps für den erzieherischen Alltag sowie Hintergrundinformationen zu den drei Suchtmitteln. Sie wird zurzeit aktiv an alle Eltern im Kanton Zürich mit Kindern im entsprechenden Alter versandt. Bis Ende 2017 wird sie in weiteren Sprachen verfügbar sein.

Ebenfalls inhaltlich vollständig überarbeitet wurde der beliebte Kurzflyer zum Thema **Bildschirmmedien** für Eltern von Kindern bis 10 Jahre. Er zeigt knapp und gut verständlich auf, wie Bildschirmmedien risikoarm genutzt werden können und wie Eltern ihre Kinder begleiten können. (EBPI)

Download und Bestellen: suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > Informationsmaterial > Familie



Alkohol im Strassenverkehr

Neue Messmethode – gleiche Regeln



Einmal tief Luft holen und dann in ein Mundstück blasen: Das wird künftig ausreichen, um zuverlässig eine Beeinträchtigung der Fahrfähigkeit durch Alkoholkonsum zu beweisen. Ange-trunkenheit am Steuer wird seit 1. Oktober 2016 im Normalfall nicht mehr mit einer

Blutprobe, sondern mit der Atem-Alkohol-Probe gemessen. Dadurch ändert sich auch die Messeinheit und man muss sich an neue Zahlen gewöhnen: Die bisherigen Promille-Messwerte, geteilt durch zwei, entsprechen der neu relevanten Alkoholkonzentration der Atemluft. Oder konkret: Was bisher die maximal erlaubten 0,5 Promille Blutalkohol waren, sind neu 0,25 Milligramm Alkohol pro Liter Atemluft. Bei Neulenkenden liegt die Grenze bei 0,05 Milligramm. Die Regeln und auch die Konsequenzen bleiben also gleich wie bis anhin, es ändert nur die Messeinheit. (Fachstelle ASN)

Mehr: astra.admin.ch/alkoholkontrolle

Alkohol

Kampagne Dialogwoche



Alle zwei Jahre beteiligen sich die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich an der nationalen Kampagne «Dialogwoche Alkohol», die für einen risikoarmen Alkoholkonsum sensibilisieren will. Dieses Jahr findet die Dialogwoche vom 11. bis 21. Mai 2017 statt. Nebst Bannerwerbung für die Selbsttests auf suchtpraevention-zh.ch führen die Stellen in den Regionen diverse Anlässe und Aktivitäten rund um das Thema Alkohol durch. (EBPI)

Neu bei infoDoc

Jugendschutz im digitalen Raum

Jugendmedienschutz kann sein Augenmerk nicht mehr nur auf Alters- und oder Zugangsbeschränkungen richten. Angesichts der kaum überblickbaren Datensammlung im digitalen Raum müssen auch der Datenschutz und der Schutz der Persönlichkeitsrechte Beachtung finden. Wie das gelingen kann, beleuchten die Beiträge der Ausgabe «Grundrechte im digitalen Raum – ein Thema für den Jugendschutz» der Schriftenreihe Medienkompetenz. (Hrsg. Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg, 2016, Band 5). (infoDoc)

Ausleihe: www.nebis.ch

Kontakt: infodoc@radix.ch

Sportwetten

Kooperation mit Fussballclubs

Das Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte ist mit dem FC Winterthur eine Sponsoring-Partnerschaft eingegangen. So kann z. B. mit Bandenwerbung oder in den Matchheften für das Thema Sportwetten sensibilisiert werden. Zudem ist geplant, das Thema in Zusammenarbeit mit der Suchtpräventionsstelle Winterthur auch clubintern, in der Fanarbeit sowie in den Lokalmedien aufzugreifen. Ähnliche Partnerschaften sind mit weiteren Sportclubs geplant. Interessierte können sich beim Zentrum für Spielsucht melden. (Zentrum für Spielsucht)

Kontakt: 044 360 41 18, spielsucht-praevention@radix.ch

Broschüre für Fachleute

Problematische Wechselwirkungen vermeiden



Der Mischkonsum von Alkohol und Medikamenten kann zu problematischen Wechselwirkungen führen. Informationen dazu bietet eine neue Broschüre für Fachpersonen aus dem Alters- und Pflegebereich. Sie enthält eine Tabelle mit Angaben zur Gefährlichkeit des Mischkonsums bei häufig abgegebenen Medikamenten. (ZüFAM)

Bestellen: www.zuefam.ch

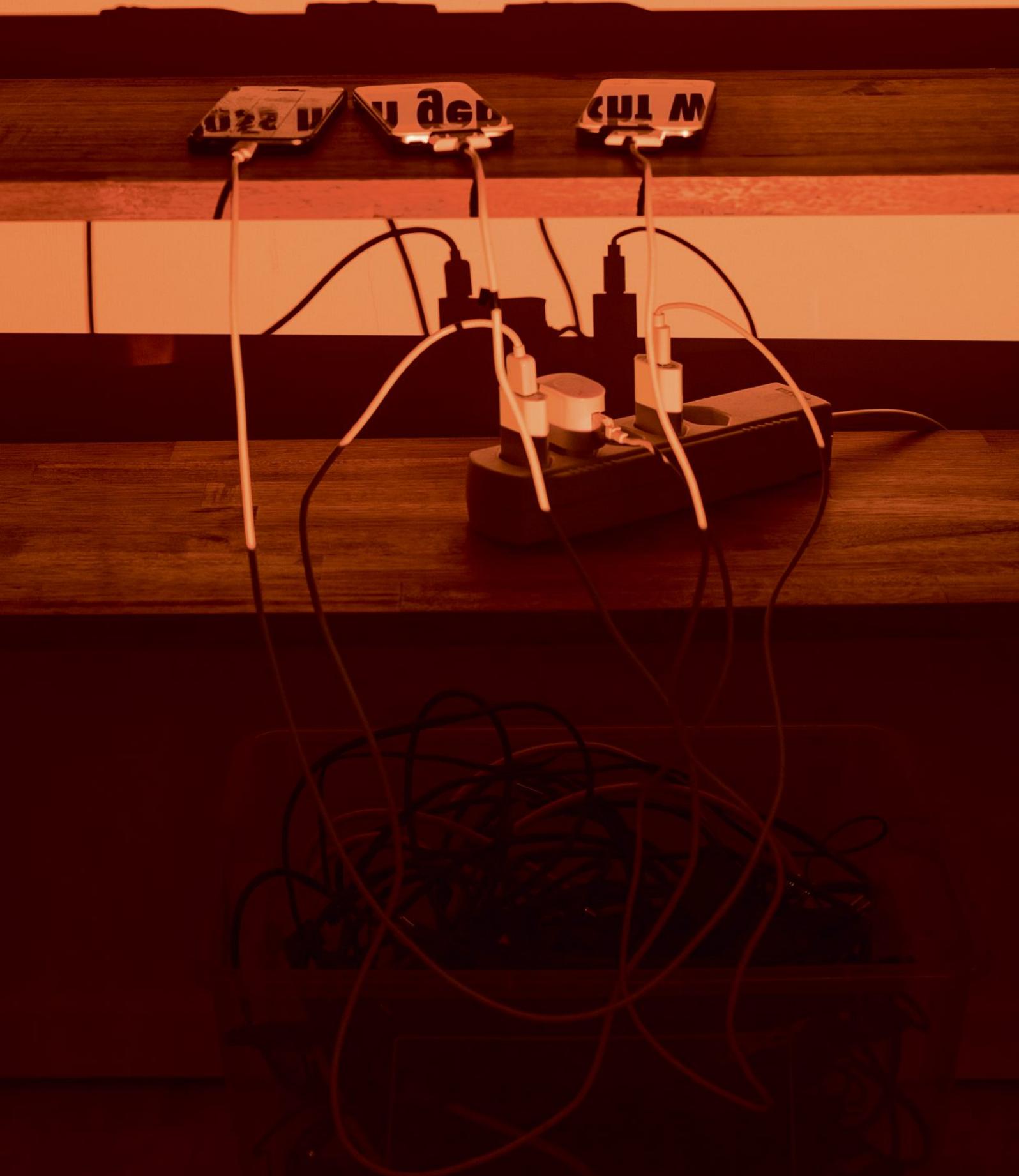
Weiterbildung

Unterwegs zur gesunden Schule

Gesundheit ist Voraussetzung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit – auch in der Schule. Mit dem Beitritt ins kantonale Netzwerk Gesundheitsförderung der Schulen und der Mandatierung einer Kontaktlehrperson «Gesundheitsförderung und Prävention» schaffen Schulen die Voraussetzung für eine wirksame und in die Schulentwicklung integrierte Gesundheitsförderung und Prävention. Die nächste Weiterbildung zur Kontaktlehrperson startet im September 2017. Anmeldeschluss ist der 8. Juli 2017. (Fachstelle Suchtprävention Volksschule, PH Zürich)

Info und Anmeldung: gesunde-schulen-zuerich.ch > Weiterbildung > Weiterbildung zur Kontaktlehrperson

**Auch der Stress hat etwas für sich:
Er gibt einem das Gefühl,
dass man gebraucht wird.**



Eine Auszeit im Kopf

Stress und Sucht haben viele Gemeinsamkeiten: Beide können unendlich viele Formen und Gesichter annehmen; bei beiden spielt die Dosis eine entscheidende Rolle; und beide hängen stark von unserer individuellen Bewertung ab – neurobiologisch gesprochen: von der jeweiligen Reaktion des Belohnungssystems in unserem Kopf.

Und ähnlich wie viele Suchtstoffe ist auch Stress nicht per se schädlich. Jedes sportliche Training, jeder Saunagang aktiviert in gewissem Masse natürliche Stressreaktionen, die der Gesundheit dienen. Mitunter bereitet uns der Stress sogar ausgesprochenes Vergnügen – etwa wenn wir auf einer Achterbahn den wohligen Nervenkitzel der Angst (und ihrer Bewältigung) erleben. Wird allerdings aus dem kurzzeitigen Kitzel ein langanhaltender Dauerstress, kippt die Sache: Eine niemals endende Achterbahnfahrt würde nicht mehr als Vergnügen, sondern als Horror erlebt.

Dennoch sind wir in der digitalen Welt quasi alle auf geistiger Dauer-Achterbahnfahrt. Wir sind permanent online und erreichbar und schütten unser Gehirn tagtäglich mit einer Vielzahl an Reizen zu – mal erfreulich, mal erschreckend, mal hoch, mal tief, ähnlich wie in der Achterbahn. Und mit jeder Mail-, jeder Whats-App-Nachricht holen wir uns einen kleinen geistigen Kick, der unser Erregungsniveau hoch hält und im Gehirn Botenstoffe freisetzt, die das Belohnungssystem kitzeln.

«Es ist wie mit Schokolade oder Kartoffelchips. Ich weiss, ich sollte meine Hand nicht nach ihnen ausstrecken, aber mir fehlt die Willenskraft», gab ein Manager in

einer Studie zum Umgang mit E-Mails zu Protokoll. Denn auch E-Mails oder Facebook-Likes können süchtig machen: Die Betroffenen organisieren ihr Leben um den Suchtstoff herum, sie werden unruhig, wenn er knapp wird, und verlieren die Kontrolle, wenn der Stoff, einmal ganz ausbleibt.

So haben im Onlinezeitalter viele Menschen die Fähigkeit verlernt, geistig und

tun sind nämlich bestimmte Hirnregionen besonders aktiv. In solchen faulen Zeiten, wenn das Gehirn einmal nicht auf «Input» von aussen reagieren muss, widmet es sich wichtigen inneren Tätigkeiten: Es verarbeitet Gelerntes, strukturiert Erinnerungen neu, stabilisiert das eigene Bewusstsein. Denn all das schafft, ähnlich wie der wöchentliche Hausputz in der Wohnung, Ordnung und Platz für Neues.

In faulen Zeiten, wenn das Gehirn einmal nicht auf «Input» von aussen reagieren muss, widmet es sich wichtigen inneren Tätigkeiten: Es verarbeitet Gelerntes, strukturiert Erinnerungen neu, stabilisiert das eigene Bewusstsein. Denn all das schafft, ähnlich wie der wöchentliche Hausputz in der Wohnung, Ordnung und Platz für Neues.

seelisch offline zu gehen und einmal richtig abzuschalten. Selbst im Urlaub hängen sie am Handy, checken täglich ihre E-Mails und haben ständig Angst, etwas zu verpassen. Zur Ruhe kommen solche Informationsjunkies allenfalls äusserlich; im Inneren ihres Kopfes hingegen herrscht nervöse Dauer-Unruhe. Kein Wunder, dass psychische Leiden – wie Depressionen, Burn-out oder Sucht – in den vergangenen Jahren stark zugenommen haben und viele Menschen über Schlaf-, Ess- oder andere Störungen klagen.

Da heisst es, gezielt immer wieder für Auszeiten sorgen, in denen einmal nichts drängt und das Gehirn sich erholen kann. Das hat mittlerweile auch die Hirnforschung erkannt, die vor einigen Jahren den sogenannten Leerlauf-Zustand entdeckte: Gerade beim scheinbaren Nichts-

Gönnen wir unserem Gehirn also immer wieder gezielt Pausen von der täglichen Dauer-Achterbahnfahrt! Gehen wir in die Berge, lüften wir das Hirn und verschaffen ihm ein wenig heilsamen Leerlauf. Das ist nicht nur die beste Prävention gegen den digitalen Informationsstress, sondern auch gegen jenen neuronalen Teufelskreis aus Dauerstimulation und Abstumpfung, der irgendwann in die Sucht führen kann.

■
Ulrich Schnabel ist Redaktor der Hamburger Wochenzeitung DIE ZEIT und Autor mehrerer Bücher, unter anderem: «Muße. Vom Glück des Nichtstuns» (Blessing Verlag). Siehe auch: www.ulrichschnabel.de

Wer hat welchen Stress?

Stress ist gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO eine der grössten Gesundheitsgefahren der heutigen Zeit. Was stresst Frauen? Was Männer?

Von Marie-Louise Ernst

Alle meinen zu wissen, was Stress ist. Es gibt gefühlte zehntausend Ratgeber dazu. Sie schlagen mit Rat um sich und lassen uns nicht selten mit dem Gefühl zurück, versagt zu haben. Weil wir schon wieder am Wochenende gearbeitet haben. Weil wir der Crèmeschnitte nicht widerstehen konnten. Weil wir die Kinder angeschrien haben. Obwohl wir uns vorgenommen hatten, all dies nie wieder zu tun.

Macht Stress Sinn?

Tatsächlich hat Stress eine sinnvolle und manchmal eine lebensrettende Funktion. Nehmen wir eine Gefahr wahr, schaltet unser Nervensystem auf einen Alarmzustand um. Der Körper schüttet Hormone wie Adrenalin und Kortisol aus, die Energie freisetzen und die Reaktionen beschleunigen. Der Blutdruck steigt, Atmung und Herzschlag werden schneller und die Muskulatur spannt sich im ganzen Körper an. Wir sind darauf vorbereitet, zu kämpfen oder zu fliehen. Wenn wir beispielsweise sehen, dass der Weihnachtsbaum Feuer gefangen hat oder ein kleines Kind auf die Strasse hinausrennt, ist eine schnelle Reaktion nötig. Wenn die Gefahr vorbei ist, beendet der Körper den Alarmzustand und stellt auf Normalbetrieb um. Wir erholen uns.

Stress hat viele Ursachen

Was aber, wenn die Gefahr nie aufhört? Langanhaltende belastende Situationen oder eine Häufung von Stressursachen bewirken, dass wir uns kaum mehr erholen. Was wir als Stress empfinden, reicht

von körperlichen Belastungen über hohe Anforderungen im Beruf, andauernde Konflikte in der Familie bis hin zu Ängsten vor den technologischen Entwicklun-

In Bruchteilen von Sekunden bewerten wir, ob eine Situation bedrohlich für uns ist, und wenn ja, ob wir über ausreichende Möglichkeiten verfügen, sie zu bewältigen. Erst wenn uns die Ressourcen fehlen, um mit einer belastenden Situation umzugehen, empfinden wir Stress.

gen oder vor möglichen Kriegen. Dabei wird Stress je nach Alter, Geschlecht und sozialer Herkunft unterschiedlich wahrgenommen.

So berichten gut ein Drittel der Schweizer Erwerbstätigen*, dass sie bei der Arbeit chronisch gestresst sind. Wenn wir uns die Ursachen anschauen, finden wir zum Beispiel:

- Frauen leiden eher unter Doppel- und Dreifachbelastungen durch Familie, Partnerschaft und Beruf. Beziehungsprobleme und hohe Ansprüche an sich selbst belasten sie. Bei der Arbeit sind sie deutlich häufiger Drohungen, erniedrigendem Verhalten und sexueller Belästigung ausgesetzt. Sie haben weniger Mitspracherechte und Einfluss auf wichtige Entscheidungen.
- Männer sind häufiger durch die Arbeitssituation selbst belastet. Sie leiden

unter einem hohen Arbeitstempo und ständiger Erreichbarkeit. Sie dürfen kaum Schwächen zeigen und müssen ihre Durchsetzungsfähigkeit andauernd be-

weisen. Viele Männer sind nach wie vor Hauptverdiener in der Familie, so dass sie stärker unter drohender Erwerbslosigkeit leiden.

Ausserdem empfinden wir mehr Stress, wenn wir jung sind. Menschen aus unteren sozialen Schichten leiden mehr unter Belastungen als Bessergestellte. Ein Höhepunkt für Stress ist jedoch die Rushhour des Lebens. Das sind die Jahre zwischen 30 und 50, wenn wir an unserem beruflichen Fortkommen arbeiten, eine Familie gründen und eventuell kranke Eltern betreuen.

Subjektiver Stress

Was ich als Stress empfinde, muss für andere keineswegs belastend sein. In Bruchteilen von Sekunden bewerten wir, ob eine Situation bedrohlich für uns ist, und wenn ja, ob wir über ausreichende Möglichkeiten verfügen, sie zu bewältigen. Erst wenn uns die Ressourcen fehlen, um mit einer belastenden Situation umzugehen, empfinden wir Stress. Dieser subjektive Aspekt von Stress macht es unter

* Grebner S. et al. (2010): Stressstudie 2010: Stress bei Schweizer Erwerbstätigen – Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmalen, Befinden und Gesundheit. Im Auftrag des Staatssekretariats für Wirtschaft SECO, Bern.

Grundsätzlich ist das Ziel, Belastungen ab- und Ressourcen aufzubauen. Dabei gilt es in der Stressprävention, differenzierte Massnahmen auf mehreren Ebenen zu verfolgen. Neben individuellen sind Massnahmen in den Organisationen und auf gesellschaftlicher Ebene notwendig.

anderem manchmal schwierig, darüber zu sprechen.

Die oben erwähnten körperlichen Stressvorgänge können Verspannungen und negative Gefühle wie Angst, Wut oder depressive Verstimmungen auslösen. Unser Verhalten verändert sich unter dem Einfluss von Stress. Wir arbeiten verbissen und sind reizbar. Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen oder der Wunsch nach Entspannung können bewirken, dass wir zu Medikamenten, Alkohol und anderen Substanzen greifen. Der inflationäre Gebrauch des Begriffs Stress lässt zuweilen vergessen, dass langfristige anhaltende Stresssituationen zu massiven gesundheitlichen Problemen führen können. Dabei spielen die nicht abgebaute, andauernde körperliche Erregung, ein geschwächtes Immunsystem und zunehmendes gesundheitliches Risikoverhalten eine Rolle. Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Infektionen, Libidoverlust können die Folgen sein.**

Stress am Arbeitsplatz

Zum Zusammenhang zwischen Stress am Arbeitsplatz und Substanzkonsum gibt es bisher nur wenig Forschung. In der bereits erwähnten Stressstudie berichten 32% der Erwerbstätigen, dass sie innerhalb der letzten zwölf Monate Medikamente oder sonstige Substanzen eingenommen haben, um die körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit zu steigern oder um trotz Schmerzen arbeiten oder nach der Arbeit abschalten zu können. Dabei bestehen erhebliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern:

- Männer trinken häufiger Alkohol während der Arbeit und kennen auch häufiger jemanden im Arbeitsumfeld, der während der Arbeit Alkohol trinkt.
- Frauen konsumieren generell mehr Medikamente oder Substanzen in Zusammenhang mit der Arbeit, vorwiegend um trotz Schmerzen arbeiten zu können.

Was ist zu tun?

Grundsätzlich ist das Ziel, Belastungen ab- und Ressourcen aufzubauen. Dabei gilt es in der Stressprävention, differenzierte Massnahmen auf mehreren Ebenen zu verfolgen. Neben individuellen sind Massnahmen in den Organisationen und auf gesellschaftlicher Ebene notwendig. Gesellschaftlich wäre zum Beispiel die (echte) Vereinbarkeit von Arbeit und Familie anzugehen, die nicht nur von der Bereitstellung ausreichender, bezahlbarer und guter familienexterner Kinderbetreuung abhängt. Die gesellschaftliche Wertung bezahlter und unbezahlter Arbeit oder eine generelle Reduktion der Arbeitszeit müssten zur Sprache kommen. Ein weiteres Beispiel sind Mindestlöhne, zeigen doch die Resultate der Stressstudien, dass finanzielle Schwierigkeiten verknüpft sind mit reduzierter Arbeitszufriedenheit, Stressempfinden und übermässigem Alkoholkonsum. Für diese Stressfaktoren sind nicht das Individuum oder eine Suchtpräventionsstelle zuständig, sondern Politik und Wirtschaft.

Auf individueller Ebene

Wenn Sie sich mit Ihren Belastungen und Ressourcen auseinandersetzen wollen, nehmen Sie sich Zeit dafür. Das ist schon ein Widerspruch in sich, weil sich ja das Hamsterrad weiterdreht. Trotzdem: Setzen Sie sich in Bewegung, im wörtlichen

und im übertragenen Sinn, und beginnen Sie damit, sich Fragen zu stellen:

- Was genau stresst mich, nimmt mir den Atem, setzt mich unter Druck? Liegt es wirklich an der Vorgesetzten oder stelle ich zu hohe Anforderungen an mich selbst? Sie können dafür auch eine Checkliste benutzen, wie sie zum Beispiel auf www.stressnostress.ch zu finden ist.
- Überlegen Sie, ob und wie Ihre Belastungen mit Geschlechterrollen zusammenhängen. Wird etwa dauernd Freundlichkeit und Rücksichtnahme von Ihnen erwartet, weil Sie eine Frau sind? Oder trauen Sie sich nicht, über Ihre Ängste zu sprechen, weil Sie ein Mann sind?
- Was haben Sie bereits versucht, um Ihren Stress zu bewältigen? Was war erfolgreich, was weniger?
- Über welche Ressourcen verfügen Sie? Haben Sie die Fähigkeit, sich selbst in einer stressenden Situation einmal wie in einem Film zuzuschauen? Was sehen Sie da?

Entwickeln Sie erst dann neue Strategien, wenn Sie ziemlich genau wissen, was Sie belastet. Diese Strategien müssen zu Ihnen passen. Manchmal ist es sinnvoll, eine Situation einfach zu vermeiden. Manchmal hilft ein klärendes Gespräch, manchmal die Neubewertung einer Situation.

Ebene der Organisationen

Die folgenden Ansatzpunkte richten sich an Organisationen – auch an Suchtpräventionsstellen oder Schulen. Bevor Massnahmen ergriffen werden, lohnt sich vorgängig wieder eine sorgfältige Analyse. Wo genau liegen die Ursachen von Stress in der Organisation? Werden die Belastungen durch eine schlechte Arbeitsorganisation, durch nicht gelöste Konflikte oder vorwiegend durch eine schlechte

** Kaluza, G. (2011): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer

Da die Stress- und nicht nur die Suchtforschung aufzeigt, dass erhebliche Unterschiede zwischen Männern/Jungen und Frauen/Mädchen in Bezug auf Belastungen als auch Ressourcen vorhanden sind, muss die Suchtprävention geschlechterspezifisch gestaltet werden.

Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben ausgelöst? Beispielhaft werden im Folgenden einige Bereiche aufgegriffen, bei denen sich Massnahmen als wirkungsvoll erwiesen haben.

Partizipation ermöglichen

Mitarbeitende können Einfluss nehmen bei der Wahl von neuen Arbeitskolleg/innen, ihre Aufgaben und deren Abläufe mitbestimmen und werden bei wichtigen Entscheidungen miteinbezogen. Mitsprache ist gesundheitsfördernd! Selbst gewählte und gestaltete zeitliche Spielräume in Bezug auf Homework, Pausen, Arbeitsbeginn und -ende wirken entlastend.

Soziale Unterstützung fördern

Die soziale Unterstützung durch Arbeitskolleg/innen und durch Vorgesetzte hat sich als sehr wirksamer Entlastungs- und Schutzfaktor erwiesen. Das bedeutet, dass ich als Lehrerin zum Beispiel ein Kind mit Konzentrationsschwierigkeiten kurzfristig in eine andere Klasse schicken kann. Auch Zuhören und Anteilnahme wirken entlastend. Mitarbeitende, die sich von ihren Vorgesetzten respektiert und unterstützt fühlen, berichten über deutlich weniger Stressempfinden.

Werte leben

Die Förderung der Zusammenarbeit und der gegenseitigen Unterstützung steht nicht nur im Leitbild, sondern wird im Alltag gelebt. Respektloses Verhalten und Übergriffe wie Mobbing oder sexuelle Belästigung werden unterbunden. Am Arbeitsplatz hat sich ein positives Führungsverhalten als wirksamer Entlastungs- und Schutzfaktor erwiesen. Dazu gehören etwa Wertschätzung durch die Vorgesetz-

ten, konstruktive Rückmeldungen zur geleisteten Arbeit oder eine gute Konfliktlösung.

Aufgaben der Suchtprävention

Die Suchtprävention sollte beim Ausarbeiten ihrer Angebote auch das Thema Stress einbeziehen und beispielsweise folgende Massnahmen berücksichtigen.

- Da die Stress- und nicht nur die Suchtforschung aufzeigt, dass erhebliche Unterschiede zwischen Männern/Jungen und Frauen/Mädchen in Bezug auf Belastungen als auch Ressourcen vorhanden sind, muss die Suchtprävention geschlechterspezifisch gestaltet werden. Ein Instrument dafür sind die geschlechterspezifischen Kurzfilme zur Suchtprävention mit 13- bis 16-jährigen Jugendlichen, die an Elternabenden eingesetzt werden können (www.genderundpraevention.ch). Für Erwachsene fehlen entsprechende Instrumente.

- Menschen, die im Erziehungs-, Gesundheits- und Sozialwesen tätig sind, fühlen sich überdurchschnittlich häufig emotional verbraucht und nehmen schmerzlindernde Substanzen ein, um trotz Beschwerden arbeiten zu können. Die Suchtprävention muss dies thematisieren und dafür sensibilisieren. Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich haben dazu eine Broschüre*** herausgegeben.

- Alkohol am Arbeitsplatz kommt überwiegend bei Männern vor. Deshalb gilt es,

*** Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich (Hrsg.) (2010): Burnout in der Schule: Früh erkennen und vorbeugen. Informationen für Lehr- und Betreuungspersonen, Schulleitungen und Behörden.

Angebote auf- oder auszubauen, die sich speziell an Männer richten. Eine Broschüre von Sucht Schweiz mit dem Titel «Wir Männer vertragen eine ganze Menge Alkohol...» liefert Anregungen (<http://shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/>).

- Frauen erleben generell mehr Stress als Männer und konsumieren Substanzen in Zusammenhang mit der Arbeit, insbesondere um trotz Schmerzen arbeiten zu können. Die Suchtprävention kann sensibilisieren sowie Anleitung und Einübung von Stressbewältigung speziell für Mädchen und Frauen anbieten. Wenn sich das Angebot an berufstätige Frauen mit Kindern richtet, gehört zwingend ein Kinderhütendienst dazu.

- Soziale Diskriminierung führt zu Gesundheitsproblemen, die wiederum einen Teil der Erwerbstätigen zu Substanzkonsum veranlassen. Mobbing, erniedrigendes Verhalten, Drohungen, sexuelle Belästigung, Benachteiligung auf Grund des Geschlechts oder des Alters sind Themen, mit denen auch die Suchtprävention konfrontiert ist. Alles, was das Arbeits- oder Schulklima verbessert, wirkt deshalb auch stressmindernd.

■ **Marie-Louise Ernst**, Psychologin FSP lic. phil. I und Organisationsberaterin. Experte für Gesundheitsförderung und Prävention, Genderfachfrau, Kursleiterin zu Stressbewältigung, Dozentin an Fachhochschulen und Beraterin im Non-Profit-Bereich

Im Internet:

- www.stressnostress.ch
- www.genderundpraevention.ch
- <http://shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/>

**Seit alle gestresst sind,
macht Gestresstsein
viel weniger Spass.**



Jugendliche ernst nehmen

Jugendliche können genauso gestresst sein wie Erwachsene. Fatal ist, wenn Jugendliche zur Stressminderung zu viel kiffen, rauchen oder Alkohol trinken.

Von Brigitte Müller

laut & leise: Fühlen sich Jugendliche gestresst?

Gianni Tiloca: Ähnlich wie bei Erwachsenen gibt es Jugendliche, die fühlen sich gestresst, und andere, die sind es nicht. Jene Jugendlichen, die zu uns in den Kurs kommen, fühlen sich meistens gestresst. Sie haben sich nicht selber für die Teilnahme am Kurs entschieden, sondern werden von einer Autorität geschickt. Weil sie nicht wissen, was sie erwartet, sind sie nervös und gestresst.

I & I: Warum empfinden Jugendliche Stress?

Tiloca: Jugendliche haben oft den Eindruck, dass von ihnen viel verlangt wird und sie viel erledigen müssen. Zudem können ihre unmittelbaren Erlebnisse im Alltag sie stressen. In der Ausbildung müssen sie viel Leistung erbringen, in der Familie kann es Zoff geben, im Freundeskreis läuft nicht rund. Des Weiteren stecken Jugendliche in einer intensiven biologischen und sozialen Entwicklungsphase. Die meisten Jugendlichen können jedoch gut mit den vielfältigen Erwartungen umgehen und sich bestens in die Gesellschaft integrieren.

I & I: Warum können Jugendliche Schwierigkeiten haben?

Tiloca: Jugendliche, die nicht gut vernetzt sind, wenig Anerkennung erfahren, in keinem Freundeskreis gut aufgehoben sind, Probleme in der Schule oder in der Lehre haben, sich konfrontiert sehen mit Eltern, die ständig Krach haben und so weiter, solche Jugendlichen haben eher Mühe, all die Anforderungen dieser dynamischen Pubertätsphase gut zu meistern.

I & I: Was für Strategien wenden Jugendliche an, um ihren Stress abzubauen?

Tiloca: Für Jugendliche ist das Zusammensein mit Gleichaltrigen und Gleichgesinnten sehr wichtig: gemeinsam etwas

unternehmen oder sich entspannen, sich austauschen und Spass haben. Während diesen gemeinsamen sozialen Aktivitäten erleben sich Jugendliche als akzeptiert. Diese soziale Zugehörigkeit ist wichtig,

Jugendliche haben oft den Eindruck, dass von ihnen viel verlangt wird und sie viel erledigen müssen. Zudem können ihre unmittelbaren Erlebnisse im Alltag sie stressen. Des Weiteren stecken Jugendliche in einer intensiven biologischen und sozialen Entwicklungsphase.

hier können sie Stress abbauen. Hobbys wie Sport oder Musik machen, Musik hören, aber auch ein Abtauchen in Fantasiewelten übers Gamen entspannt sie. Und einige Jugendliche konsumieren Substanzen, um das Stressempfinden zu reduzieren.

I & I: Welche Substanzen nehmen Jugendliche, um Stress abzubauen?

Tiloca: Tabak, Alkohol und Cannabis. Eine kleinere Gruppe hat auch schon die Wirkung von Medikamenten ausprobiert. Andere Drogen wie Kokain oder Heroin sind jedoch für die allermeisten Jugendlichen kein Thema.

I & I: Warum konsumieren Jugendliche überhaupt Substanzen?

Tiloca: Grundsätzlich nehmen Jugendliche Substanzen, weil sie sich etwas davon versprechen. Es gibt unterschiedliche Beweggründe: Neugierde, etwas ausprobieren, in eine andere Rolle schlüpfen, sich autonomer erleben und sich über den Substanzkonsum erwachsener fühlen. Mit dem Konsum von Cannabis kann man provozieren, weil man etwas Verbotenes macht.

I & I: Wie gefährlich ist der Substanzkonsum für Jugendliche?

Tiloca: Je jünger Jugendliche sind und je

mehr sie konsumieren, umso grösser ist das Risiko. Nach dem Ausprobieren hören viele Jugendliche mit dem Rauchen und Trinken auf. Denn Sie haben die Wirkung der Substanzen kennen gelernt und fin-

den Rauchen und Trinken gar nicht mehr so spannend. Eine kleinere Gruppe bleibt aber dran, weil sie die Wirkung der Substanzen als positiv erlebt. Cannabis beruhigt, Alkohol macht sie gesprächiger oder was auch immer. Sie erfahren, dass sie via Substanzkonsum ihre Gefühle regulieren können. Nicht zu vergessen ist der soziale Aspekt. Freundinnen, die zusammen eine Zigi rauchen, Jungs, die Geselligkeit in Zusammenhang mit Alkohol erleben. Es können Rituale entstehen, die als Kitt von Beziehungen wirken. Bestehen Freundschaften jedoch nur, weil man zusammen kiffte, trinkt oder raucht, dann werden Jugendliche letztendlich in der Beziehung enttäuscht.

I & I: Gibt es markante Unterschiede zwischen jungen Frauen und jungen Männern?

Tiloca: Statistisch gesehen konsumieren junge Männer deutlich mehr als Frauen. Beispielsweise beim Cannabis ist das Verhältnis zwei Drittel Jungs, ein Drittel Mädchen. Das stellen wir auch in den Kursen fest. Die Mädchen haben jedoch beim Konsum von Zigaretten und Alkohol aufgeholt. In die Medienkurse kommen die Jungs eher wegen ihres exzessiven Gamens, Mädchen wegen problematischen Verhaltensweisen auf sozialen Netzwerken wie Instagram oder Snapchat.

Ziel ist, dass sie selber einschätzen lernen, wann kiffen ihnen Nachteile bringt und dass es andere Strategien gibt, dem Stress zu begegnen. Zusammengefasst gesagt, wollen wir ihre Selbsteinschätzung sowie ihre Selbstwirksamkeit fördern und ihr Selbstvertrauen stärken.

I & I: Besteht ein Unterschied im Vergleich zu den Erwachsenen?

Tiloca: Erwachsene konsumieren teilweise auch, um Stress abzubauen. Bei ihnen sind oft Rituale mit dem Substanzkonsum verbunden, das Feierabendbier, die Zigi-Pause, das Glas Wein zum feinen Nachtessen. Erwachsene sollten jedoch weitere Strategien gegen Stress entwickelt haben, beispielsweise über Stress reden, Sport machen, früh schlafen gehen und so weiter. Der Unterschied besteht darin, dass Erwachsene mehr Erfahrung haben, was die Wirkung der Substanzen anbelangt, und sie können Risiken besser einschätzen. Zudem hat der Substanzkonsum bei Jugendlichen andere Auswirkungen auf die Hirnentwicklung. Je jünger jemand Substanzen konsumiert, desto einschneidender sind die Auswirkungen auf das Hirn und den Körper.

I & I: Welche Rolle spielen die Eltern, ob Jugendliche Suchtmittel konsumieren?

Tiloca: Wenn Eltern den Substanzkonsum als völlig normal vorleben, dann sind Kinder und Jugendliche viel eher versucht, dies zu imitieren. Wachsen Jugendliche in einer Umgebung auf, in der beim kleinsten Unwohlsein sofort eine Tablette oder ein anderes Mittel genommen wird, dann lernen sie das Grundprinzip, wenn etwas schief läuft, kann ich etwas zu mir nehmen. Diese Haltung kann wiederum einen regelmässigen Substanzkonsum fördern. Bei Eltern, die wenig oder gelegentlich Substanzen konsumieren, können Jugendliche trotzdem in eine Phase des Ausprobierens kommen. Schwieriger wird ein adäquater Umgang, wenn in Familien Substanzen und ein Gespräch darüber tabuisiert werden. Dann kann der Substanzkonsum beispielsweise eine Trotz- oder Protestreaktion für den Jugendlichen darstellen.

I & I: Und wie beeinflussen die Lehrpersonen den Suchtmittelkonsum?

Tiloca: Jeder Mensch hat sich ein eigenes Bild vom Konsumieren von Suchtmitteln zurechtgelegt. Damit Lehrpersonen mit Schülern, die rauchen, trinken oder kif-

fen, besser umgehen können, ist ein wichtiges Element bei unseren Früherkennungsprogrammen, dass Lehrpersonen ihre Meinung über Substanzen und ihren Konsum reflektieren. Ich höre immer wieder von Jugendlichen, dass sie von Lehrpersonen auf ihren Substanzkonsum reduziert werden. Rauchen, Trinken oder Kiffen klebt dann wie ein Etikett an ihnen und, wenn die Schulleistungen nicht entsprechend sind, wird die alleinige Schuld dem Substanzkonsum zugeschrieben. Diese Haltung ist jedoch eine Simplifizierung der Sachlage. Lehrpersonen sollten mit dem Jugendlichen in einen echten Dialog eintreten.

I & I: Als Mitarbeiter der Suchtpräventionsstelle Winterthur führen Sie Standortbestimmungskurse durch, an denen der Substanzkonsum Thema ist. Was für Jugendliche kommen in die Kurse?

Tiloca: Es sind Jugendliche im Alter zwischen 13 und 18 Jahren aus allen sozialen Schichten und mit unterschiedlichem Bildungsstand. Alle Jugendlichen kommen jedoch in den Kurs, weil sie entweder von den Eltern, der Schule, der Jugendanwaltschaft oder der Jugendarbeit geschickt wurden. Sie kommen also nicht freiwillig, sondern eine Autorität hat darüber entschieden.

I & I: Was sind die Ziele dieses Kurses?

Tiloca: Wir möchten, dass Jugendliche selber über ihren Substanzkonsum reflektieren und Fragen beantworten können wie «Wozu rauche ich? Welche Vor- und Nachteile hat der eigene Substanzkonsum?». In Form eines Quiz liefern wir Fakten und Wissen, um mit Gerüchten, Märchen und falschen Annahmen aufzuräumen. Weiter setzen wir uns ein, dass die Jugendlichen eine Risikokompetenz aufbauen können. Dabei stehen Fragen wie «Wie kann ich es vermeiden, alkoholisiert Motorrad zu fahren? Wie erkenne ich meine Grenzen beim Trinken?» im Zentrum. Aus der Hirnforschung weiss man heute, dass Jugendliche Risiken weniger gut einschätzen können. Sie kennen keine

Grenzen und trotzdem ist das Lustzentrum schon sehr aktiv, so nach dem Motto «Geil, das machen wir!». Beim Thema Risiko geht es nicht darum, dass den Jugendlichen jegliches Wagnis abgesprochen wird. Jugendliche müssen ausprobieren! Ausprobieren und Risiken eingehen ist sehr wichtig in diesem Lebensabschnitt. Gewisse Gefahren kann man aber trotzdem vermindern, indem man darüber nachdenkt.

I & I: Warum sollen sich Jugendliche mit dem eigenen Suchtmittelkonsum auseinandersetzen?

Tiloca: Die Antworten auf die Frage «Warum mache ich das?» können unterschiedlich sein: wegen meinen Freunden, um cool zu sein, ich bin der Held in der Gruppe, weil ich immer den Alkohol besorge und so weiter. Es gibt Jugendliche, die finden es einfach «chillig» und haben keine Ahnung, warum sie Substanzen zu sich nehmen. Ziel ist, dass sie selber einschätzen lernen, wann kiffen ihnen Nachteile bringt und dass es andere Strategien gibt, dem Stress zu begegnen. Zusammengefasst gesagt, wollen wir ihre Selbsteinschätzung sowie ihre Selbstwirksamkeit fördern und ihr Selbstvertrauen stärken.

I & I: Wie gelingt es Ihnen, mit den Jugendlichen ins Gespräch zu kommen?

Tiloca: Das gelingt, weil wir zu Beginn unsere Rollen klären und ihnen das Gespräch anbieten. Als spürbare Haltung sollen Jugendliche merken, dass wir sie ernst nehmen und wir uns für sie interessieren. Mit meinem echten Interesse kann ich Vertrauen aufbauen. Die Beziehungsarbeit ist zentral, damit der Kurs erfolgreich ist.

I & I: Geben die Jugendlichen ehrliche Antworten?

Tiloca: Wir unterstehen der Schweigepflicht und wenn wir das Vertrauen der Jugendlichen gewonnen haben, erhalten wir ehrliche Antworten. Die Jugendlichen sind letztlich froh, dass ihnen jemand ernsthaft zuhört und sie über ihren Sub-

stanzkonsum und andere Probleme mit einer erwachsenen Person reden können. Wenn wir Jugendliche als gefährdet einstufen, dann sagen wir ihnen unsere Meinung und besprechen gemeinsam Massnahmen, wie wir ihnen weiterhelfen können. Oft ist der Konsum das kleinste Problem. Deshalb betrachten wir den Konsum nicht isoliert, sondern reflektieren ebenfalls die aktuelle Lebenssituation.

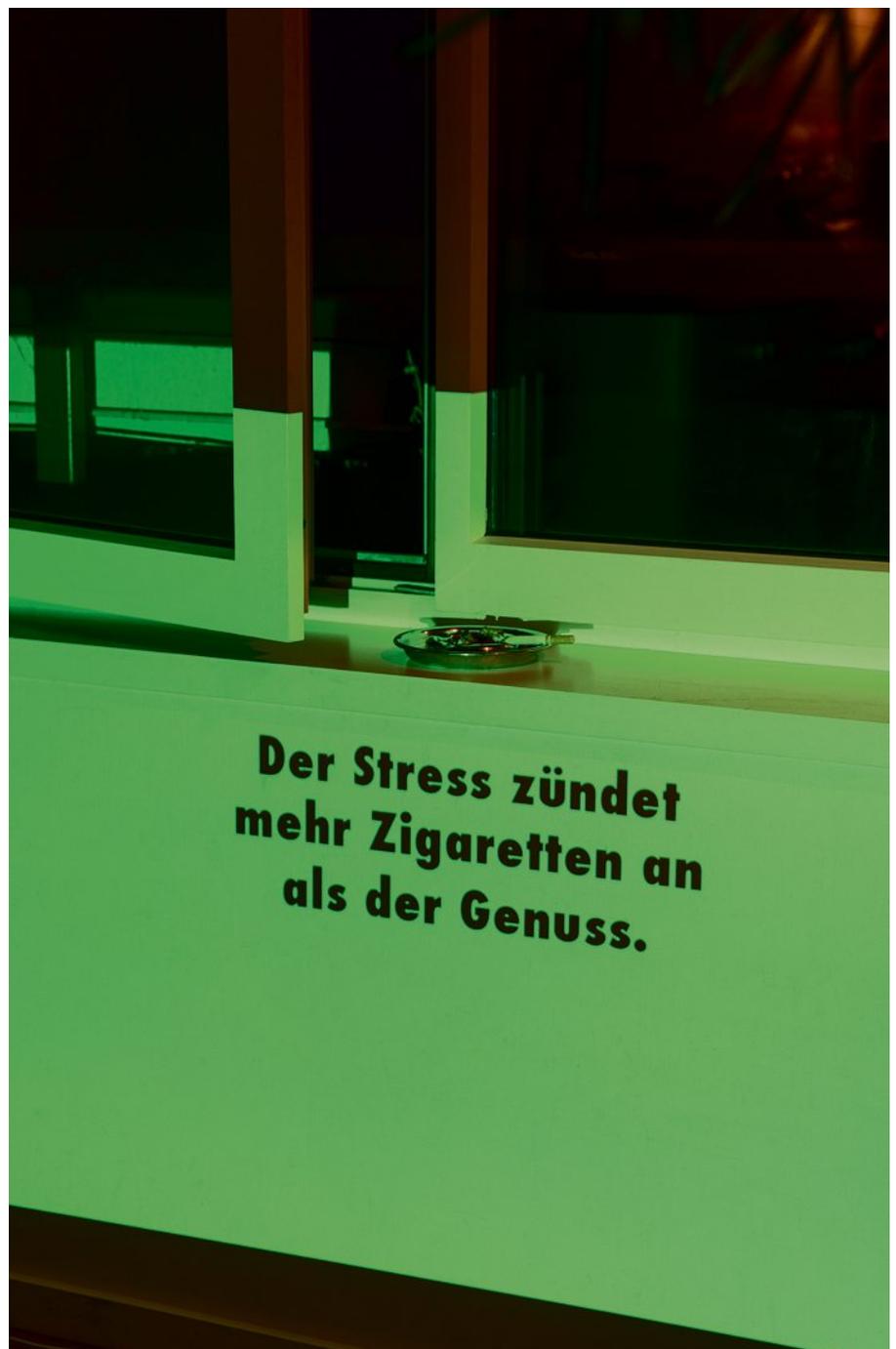
I & I: Was können Eltern tun?

Tiloca: Eltern sind sehr wichtig während der Pubertätsphase und es ist eine herausfordernde Zeit für sie. Jugendliche erleben zum ersten Mal, dass sie fähig werden, die Meinung der Eltern zu hinterfragen. Sie möchten weniger mit ihnen zusammen sein, weil sie viel lieber mit Gleichaltrigen unterwegs sind. Deshalb ist es für die Eltern ein Spagat: Einerseits sollten sie die Betreuung minimieren und andererseits doch Interesse zeigen und Grenzen setzen. Eltern, die ihren Jugendlichen keinen Spielraum lassen, weil sie entweder autoritär erziehen oder die Jugendlichen überbehüten, behindern ihre Kinder in der Entwicklung von Autonomie. Es werden wichtige Prozesse gehemmt, was bei den Jugendlichen Stress auslösen kann. Darum gibt es vor oder nach dem Kurs immer ein Elterngespräch. Wenn Eltern verstehen, wie wichtig ihre Beziehung zu ihrem Kind ist, loslassen und trotzdem Klartext reden und Grenzen aufzeigen können, kann die Pubertätsphase für alle Familienmitglieder eine wertvolle gemeinsame Zeit werden.



Gianni Tiloca ist Fachmitarbeiter der Suchtpräventionsstelle Winterthur und seit zwölf Jahren Kursleiter. Er ist ausgebildeter Sozialpädagoge und Systemtherapeutischer Berater.

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



Alles grasklar?

Jugendliche sind neugierig und risikobereit. Sie probieren aus, was die Welt ihnen bietet. Dazu gehören auch legale und illegale Genuss- und Suchtmittel.

Von Larissa Hauser

Einige Jugendliche konsumieren riskant oder unkontrolliert, was im Lauf der Zeit zu einem Suchtverhalten oder anderen Problemen führen kann. Hier setzen die Standortbestimmungskurse der Suchtpräventionsstelle Winterthur mit den Namen grasklar, klarblick, smokeless und virtublick an. Sie sind seit 2004 ein Angebot der Frühintervention, um eine Suchtentwicklung frühzeitig abzuwenden.

Warum wird konsumiert?

Ziel der Kurse ist es, Jugendliche auf konstruktive Art und Weise mit ihrem Konsumverhalten zu konfrontieren. In der Gruppe oder im Einzelgespräch geht es darum, herauszufinden, welche Motivation hinter dem Konsum steckt und was die Jugendlichen gerne daran ändern würden. Dazu werden Vor- und Nachteile des Konsums ehrlich gegeneinander abgewogen und bei Bedarf Strategien für die Reduktion des eigenen Konsums erarbeitet. Die meisten Jugendlichen haben zu Beginn keine bis wenig Problemeinsicht, was ihren Konsum angeht. Im Kurs werden sie sich der Probleme bewusst. Ausserdem geht es darum, alternative Bewältigungsstrategien zu finden, insbesondere bezüglich Stress. Stressbewältigung ist der von den Jugendlichen meistgenannte Grund für den Konsum von Substanzen oder Medien. Die Vermittlung von Informationen über die Wirkungen und Risiken des Konsums ist ebenso Teil des Kursprogramms wie die Aufklärung über die Stufen der Suchtentwicklung. Das Angebot ersetzt aber keinen Aufhörkurs oder eine Therapie. Falls sich jemand nach dem Kurs für eine weiterführende Beratung interessiert, wird er über die Kursleitung an die entsprechenden Stellen weiter vermittelt oder dorthin begleitet.

Die Anmeldung der Jugendlichen erfolgt meist über die Schule oder die Eltern. Nach telefonischer Absprache wird der

Kurs innerhalb der darauffolgenden zwei bis drei Wochen durchgeführt. Die Kurse finden im Einzelsetting oder in Gruppen bis maximal acht Personen statt. Sie beinhalten zwei Sequenzen von je eineinhalb oder zweieinhalb Stunden (je nach Gruppengrösse) und sind kostenlos. Vorzugsweise werden die Kurse auf der Suchtpräventionsstelle, bei Bedarf auch im Schulhaus durchgeführt. Die Eltern werden parallel zu den Jugendlichen zu einem Gespräch eingeladen. Einerseits sollen sie über Inhalte der Kurse informiert werden, andererseits können Eltern darin bestärkt werden, ihre Kinder bei der Konsumreduktion zu unterstützen. Für schulische Zuweisende ist es wichtig, die Eltern vorgängig einzubeziehen, damit diese über das Vorhaben Bescheid wissen.

Vertrauen aufbauen

Haltung und Methodik der Kursleitung sind von zentraler Bedeutung. Es ist wirkungsvoller, den Jugendlichen nicht moralisierend entgegenzutreten oder sie für ihr Konsumverhalten ausschliesslich zu kritisieren. Der erhobene Mahnfinger führt meistens zu Widerstand und Rückzug, was in den Standortbestimmungskursen nicht zielführend ist. Stattdessen werden die Jugendlichen als Ganzes mit ihren Stärken und Schwächen gesehen und in ihrer Eigenverantwortung und Selbstreflexion gefördert. Ihre dargelegten Meinungen und Motive werden ernst genommen und respektiert. Trotzdem nimmt die Kursleitung klar Stellung zu Fragen bezüglich Risiken und Problemen, die durch den Substanzkonsum oder ein Fehlverhalten entstehen können.

Vier Kursangebote

Jährlich durchlaufen bis zu 100 Jugendliche die Kursangebote auf der Suchtpräventionsstelle Winterthur bei sehr unterschiedlichen Zahlen je nach Thematik. Die Angebote smokeless (Tabak) und grasklar

(Cannabis) werden am häufigsten besucht, wobei der Cannabiskurs fast ausschliesslich von männlichen Jugendlichen besucht wird. Das Kursangebot virtublick zum Thema Medien besteht seit 2011. Die Anzahl der Teilnehmenden hat im letzten Jahr erheblich zugenommen. Dabei sind die Geschlechter inzwischen ausgeglichen. Alkohol scheint bei Eltern und Schulen weniger als Problem angesehen zu werden, da das Angebot klarblick selten genutzt wird. In der Regel werden die Kurse gendergetrennt durchgeführt. Bei Rückfragen wird das Angebot von Jugendlichen wie auch von Zuweisenden als unterstützende Massnahme wahrgenommen.

■
Larissa Hauser, M.Sc. Psychologin, arbeitet seit sieben Jahren bei der Suchtpräventionsstelle Winterthur und ist verantwortlich für das Ressort Volks- und Mittelschulen.

Regionale Suchtpräventionsstellen:

Bitte erkunden Sie sich bei Ihrer regionalen Suchtpräventionsstelle, ob und welche Kurse für Jugendliche angeboten werden. Adressen siehe Rückseite.

Stress auf feelok.ch

Auf der Website feelok.ch finden sich Informationen und Empfehlungen für die Stressprävention (Bereich Körper/Psyche). Mit Tests erfahren die Nutzer/-innen, wie gross ihr Risiko ist, bei Problemen überfordert zu sein. Entspannungstechniken, ein besseres Verständnis von Stress und die Förderung von alltäglichen Lebenskompetenzen im Bereich Schule und Familie helfen den Lesern/-innen, das Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen zu finden.

Im Kapitel «Lehrpersonen und Multiplikatoren» stehen Arbeitsblätter zum Download bereit.



**Ich eröffne eine Bar
und nenne sie Stress.
Dann kommen Sie
am Feierabend zu mir und
können zuhause anrufen:
„Ich bin im Stress,
komme später“.**

Stress lass nach!

Die Gesundheit von Lehrpersonen ist für die Schule enorm wichtig. Eine Analyse von unterschiedlichen Belastungen und das gemeinsame Erarbeiten von konkreten Lösungen bringen Erleichterung.

Von Doris Brodmann und Cathy Caviezel

Lehrpersonen sind Manager, Kontrollleurinnen, Trainer, Laufbahnberaterinnen, Ermutiger, Organisatoren und vieles mehr. Sie sind mit den verschiedensten Erwartungen konfrontiert, sei es seitens der Schülerschaft, der Eltern, des Schulteams oder der Öffentlichkeit. Das macht den Lehrberuf nicht erst seit heute zu einem der herausforderndsten Berufe: Schon 1968 zeigte eine US-Studie von P. W. Jackson, dass Lehrpersonen Dauerreizungen ausgesetzt sind. Sie müssen pro Lektion bis zu 200 Entscheidungen treffen und im Durchschnitt 15 erzieherische Konflikte lösen. Dazu kommt die Beziehungsgestaltung zu den einzelnen Kindern und zu allen weiteren Anspruchsgruppen.

Wenn es Lehrpersonen gelingt, auf ihre Energie zu achten, bringen sie die Kraft auf, die Kinder zu fordern und zu fördern und die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Auf der individuellen Ebene stehen für Lehrpersonen die Stärkung von Schutzfaktoren wie Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Konfliktlösefähigkeit, aktive Bewältigungsstrategien und Entspannungsstrategien im Vordergrund. Auf Ebene der Schule sollen strukturelle Massnahmen helfen, Stress zu reduzieren. Als Ressourcen wirken dabei unter anderem gegenseitige soziale Unterstützung, ein positives Schulklima, Gestaltungsspielraum und Partizipationsmöglichkeiten im Schulumfeld.

Analyse der Belastungen

Die Primarschule Chilefeld Stigeli in Affoltern am Albis hat eine Standortbestimmung im Rahmen des kantonalen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen zum Anlass genommen, die Gesundheit von Lehrpersonen in den Mittelpunkt zu stellen. Das Thema sollte nicht allein in einem einmaligen Workshop abgehandelt werden. Es wurde ein Prozess initiiert mit

dem Ziel, die entwickelten Massnahmen nachhaltig in den Strukturen der Schule zu verankern.

Eine Q-Gruppe, bestehend aus Lehrpersonen jeder Stufe, sowie punktuell Schulsozialarbeit und Schulleitung, arbeitete den Projektauftrag aus. In einem ersten Schritt wurde das Team mit einer Online-Umfrage zu den wahrgenommenen Stressoren und den Ressourcen im Sinne von Energiespendern im Schulalltag befragt. Alle Lehrpersonen gaben an, sich im Team sehr wohl zu fühlen. Gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung haben im Kollegium einen hohen Stellenwert. Als stark belastend wurden unter anderem der administrative Aufwand sowie der Umgang mit herausfordernden Situationen mit Schülerinnen und Schülern angegeben.

An einem Weiterbildungstag wurde ausgetauscht, was unter «herausfordernden Situationen» genau verstanden wird und welche Ressourcen und Ideen zum Umgang damit im Team vorhanden sind. Daraus resultierten einige konkrete Massnahmen, für deren Umsetzung sich die soziale Unterstützung im Team als zentrale Ressource erwies.

Konkrete Massnahmen

Lehrpersonen können nun Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten, die eine kurze Pause benötigen, in eine andere Klasse schicken. Dies entlastet kurzfristig die Klasse, das Kind und die Lehrperson. Wichtig ist, im Anschluss auf das Kind einzugehen, damit es sich wieder auf den Unterricht einlassen kann. Ein weiterer Wunsch aus dem Team war die Methode der kollegialen Beratung, die nun eingeführt wird.

Der administrative Aufwand kann leider nicht massgeblich reduziert werden. Trotzdem können Lehrpersonen dabei entlastet werden. Dazu wurde der Anlass

«spielend gesund» ins Leben gerufen, der ausserdem die Förderung der Gesundheit aller Beteiligten zum Ziel hat. In verschiedenen Workshops diskutierten Schüler, Eltern und Fachlehrerpersonen über das Thema Gesundheit. Während dieser Veranstaltung können Lehrpersonen mit einem hohen Prozentpensum diese Zeit nutzen, um administrative Tätigkeiten zu erledigen. Bei der Auswertung zeigte sich das Team mit dieser Lösung sehr zufrieden. Der Anlass soll, falls möglich, regelmässig durchgeführt werden.

Partizipatives Vorgehen

Der starke Einbezug und die Mitgestaltungsmöglichkeiten des Schulteams bei diesem Prozess haben wesentlich dazu beigetragen, dass konkrete entlastende Massnahmen verankert werden konnten. Ausserdem führte das Vorgehen zu einer positiven Identifikation mit der Schule und hatte Auswirkungen auf das Schulklima im Allgemeinen. Die fachliche Beratung und Begleitung durch die Suchtpräventionsstelle unterstützt die Schule dabei, zielgerichtet vorzugehen.

Doris Brodmann ist Primarlehrerin und Mediatorin und hat die Schule als Fachmitarbeiterin der Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon begleitet.

Cathy Caviezel ist Psychologin und Organisationsberaterin und leitet die Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon.

Regionale Suchtpräventionsstellen:

Bitte erkunden Sie sich bei Ihrer regionalen Suchtpräventionsstelle, welche Dienstleistungen für Lehrpersonen angeboten werden. Adressen siehe Rückseite.

Quellen

- Jackson, P. W. (1968). *Life in Classrooms*, New York: Holt, Rinehart u. Winston
- Kretschmann, R. (2000) Hrsg: *Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer – ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen*, Weinheim, Beltz

Stress und Hirndoping im Jugendalter

Bekannt ist, dass einige Jugendliche zur Stressbewältigung oder zur Leistungssteigerung psychoaktive Substanzen konsumieren. Mit welchen Substanzen wird nachgeholfen und was bedeutet diese Tatsache für die Suchtprävention?

Von Larissa J. Maier

Stress im Jugendalter kann viele Ursachen haben und muss nicht zwingend mit den schulischen Anforderungen zusammenhängen. Vor allem Konflikte mit Vertrauenspersonen in der Familie oder im Freundeskreis, die über einen längeren Zeitraum anhalten, werden als sehr belastend erlebt. Des Weiteren erhöht die exzessive Nutzung von sozialen Medien den Druck zur optimierten Selbstdarstellung und impliziert ständige Erreichbarkeit. Solche externen Stressoren werden dabei von unterschiedlichen Personen jeweils unterschiedlich bewertet. So kann beispielsweise die Reaktion auf eine schlechte Prüfungsnote unterschiedlich ausfallen. Einige Jugendliche trauen sich selbst zu, beim nächsten Mal eine bessere Leistung zu erzielen, während andere aufgeben oder Nachhilfe in Anspruch nehmen wollen. Was aber, wenn die Nachhilfe nicht thematisch, sondern mit Substanzen erfolgt?

Was ist Hirndoping?

Werden Alkohol, illegale Drogen oder verschreibungspflichtige Medikamente ohne entsprechende Indikation oder anders als verordnet zur kognitiven Leistungssteigerung eingenommen, spricht man in der Literatur von Hirndoping, Cognitive Enhancement oder Neuro-Enhancement.* Medikamente zur Behandlung von ADHS (Methylphenidat, Adderall), Narkolepsie (Modafinil), Depression (Antidepressiva), Demenz (Antidementiva), Schlafstörungen (Sedativa) oder Herz-Kreislaufkrankungen (Beta-Blocker) werden als mögli-

che Substanzen zum Hirndoping bei Personen ohne entsprechende Störung diskutiert. Anders als beim Doping im Sport wird beim Hirndoping nicht zwingend eine tatsächliche Leistungsverbesserung erzielt. Oftmals geht die Verbesserung einer kognitiven Funktion mit der Verschlechterung einer anderen Funktion einher und nur ein Teil der Konsumierenden erzielt den erwünschten Effekt. Dieser Effekt ist abhängig von der Substanz, der Dosis und den Wechselwirkungen im Körper. Die Wirksamkeit kann dabei indi-

Eine Studie mit 6275 Schweizer Studierenden ergab, dass 13,7 Prozent der Befragten bereits versucht hatten, ihre Gehirnleistung im Studium mit Alkohol, illegalen Drogen oder verschreibungspflichtigen Medikamenten ohne Indikation zu verbessern.

viduell stark variieren. Am grössten sind diese Unterschiede wohl bei den sedierenden Substanzen wie Alkohol und Cannabis. Während viele Personen sich unter dem Einfluss dieser Substanzen nicht mehr als aufnahmefähig bezeichnen würden, gibt es Personen, die sich mit kleinen Mengen dieser Substanzen besser konzentrieren können. Eine Studie mit 6275 Schweizer Studierenden ergab, dass 13,7 Prozent der Befragten bereits versucht hatten, ihre Gehirnleistung im Studium mit Alkohol, illegalen Drogen oder verschreibungspflichtigen Medikamenten ohne Indikation zu verbessern.** Für

die Suchtprävention stellte sich die Frage, ob Hirndoping auch bereits an Berufs- und Mittelschulen vorkommt und ob allenfalls Massnahmen geplant werden müssen, um Jugendliche über substanzspezifische Risiken aufzuklären.

Stress an Berufs- und Mittelschulen

Das Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) hat 2014 im Auftrag der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohols- und Medikamentenmissbrauchs (ZüFAM) und der Fach-

stelle Suchtprävention für Mittelschulen und Berufsbildung insgesamt 1139 Jugendliche aus 55 verschiedenen Berufsfächern (n=657), Berufsvorbereitungs- (n=357) und Mittelschulklassen (n=115) im Kanton Zürich befragt, um das Stressempfinden und den damit verbundenen Konsum von psychoaktiven Substanzen zu untersuchen.*** Die Befragten waren im Schnitt 17 Jahre alt und rund die Hälfte war weiblich (54,4%). Der empfundene Leistungsdruck war am höchsten im Bereich Schule, aber auch sichtbar in den Bereichen Familie, Freizeit und Freun-

* Maier & Schaub (2015). The Use of Prescription Drugs and Drugs of Abuse for Neuroenhancement in Europe. *European Psychologist* 20(3): 155–166.

** Maier, Liechti, Herzig und Schaub (2013). To dope or not to dope: neuroenhancement with prescription drugs and drugs of abuse among Swiss University students. *PLOS ONE* 8(11): e77967.

*** Liakoni, Schaub, Maier, Glauser und Liechti (2015). The Use of Prescription Drugs, Recreational Drugs, and «Soft Enhancers» for Cognitive Enhancement among Swiss Secondary School Students. *PLOS ONE* 10(10): e0141289.

deskreis. Schülerinnen fühlten sich stärker durch Schule oder Lehre belastet, während Schüler einen höheren Leistungsdruck in der Freizeit verspürten. Für den Stress in der Schule wurden vor allem die Prüfungen (69,4%), hohe Leistungsanforderungen (44,0%) und Referate oder schriftliche Arbeiten (34,6%) verantwortlich gemacht. Nachdenklich stimmte, dass ein Viertel der Jugendlichen an Berufsschulen angaben, dass sie den Stress nie oder nur selten ganz ohne Substanzen bewältigen können.

An Berufs- und Mittelschulen

Der Grossteil der Jugendlichen (85,9%) hat schon davon gehört, dass psychoaktive Substanzen zum Hirndoping eingenommen werden. Knapp die Hälfte der Jugendlichen (45,0%) sprach sich klar gegen Hirndoping im Schulkontext aus; rund ein Viertel (27,9%) befürwortete die Idee grundsätzlich. Jede/r siebte Jugendliche (13,3%) hatte bereits ein verschreibungspflichtiges Medikament, Alkohol oder illegale Drogen zur Verbesserung der schulischen Leistung eingenommen, hauptsächlich Cannabis (4,5%), Methylphenidat, den Wirkstoff in Medikamenten zur Behandlung von ADHS (4,0%) oder Schlaf- und Beruhigungsmittel (2,7%). Die Hauptmotive waren die Förderung der Wachheit und Konzentration und die Substanzen wurden meist über den Freundeskreis oder über einen Arzt beschafft. Erstaunlicherweise war Hirndoping vor allem an Berufsschulen verbreitet und kam nur selten an Gymnasien vor. Dies deutet darauf hin, dass die Doppelbelastung einer beruflichen und schulischen Ausbildung bei Jugendlichen eher zur Überforderung führt. Da Berufsschüler aber auch häufiger in ihrer Freizeit psychoaktive Substanzen konsumieren, liegt vermutlich die Hemmschwelle zum Hirndoping tiefer. Jugendliche mit Hirndoping-Erfahrung berichteten von höherem Stresserleben in

allen Lebensbereichen und hatten häufiger Freunde, die ebenfalls Hirndoping betrieben. Wenn man die Definition erweitert und auch frei erhältliche Substanzen miteinbezieht, hat die Hälfte der Jugend-

sundheitlichen und psychischen Risiken von Hirndoping hinweisen. Insgesamt sollte aber auch der Wissensstand von Eltern und Lehrpersonen verbessert werden, damit eine kritische Reflexion von

Für den Stress in der Schule wurden vor allem die Prüfungen (69,4%), hohe Leistungsanforderungen (44,0%) und Referate oder schriftliche Arbeiten (34,6%) verantwortlich gemacht. Nachdenklich stimmte, dass ein Viertel der Jugendlichen an Berufsschulen angab, dass sie den Stress nie oder nur selten ganz ohne Substanzen bewältigen können.

lichen (51,3%) bereits Substanzen zur kognitiven Leistungssteigerung eingesetzt: meist Energy Drinks (33,3%), Kaffee (28,9%), Tabak (12,6%) oder Vitaminpräparate (11,7%). Im Gegensatz zum eigentlichen Hirndoping erscheint der Konsum dieser Substanzen zur Leistungssteigerung gesellschaftlich akzeptiert, wobei dennoch auf den übermässigen Konsum im Jugendalter geachtet werden sollte.

Empfehlungen für die Suchtprävention

Die Peer-Gruppe dient während des Jugendalters stets als wichtiges Modell für das eigene Verhalten. Daher sind Präventionsansätze, welche die Peer-Gruppe miteinbeziehen, erfolversprechend. Wichtig erscheint, den Fokus der Suchtprävention auf die Gesundheit und das Wohlergehen des Einzelnen zu setzen und dabei den allfälligen Substanzkonsum zum Abschalten in der Freizeit oder zur kognitiven Leistungssteigerung als eine Variable in einem komplexen System zu betrachten. Die Funktionalität des Cannabiskonsums von Jugendlichen bedarf dabei besonderer Betrachtung. Prävention und Frühintervention müssen darauf abzielen, die Eigenverantwortung und die Gesundheitskompetenz von Jugendlichen zu stärken, indem sie bereits früh auf die ge-

Hirndoping und Alternativen mit den Jugendlichen umgesetzt werden kann. Dazu gehört eine Relativierung der Risiken, da viele Jugendliche nur versuchsweise und in kleinen Mengen Hirndoping betreiben. Sobald Jugendliche regelmässig Substanzen zur kognitiven Leistungssteigerung konsumieren und den schulischen Erfolg von den Substanzen abhängig machen, muss man handeln. Die Unterstützung von Jugendlichen bei der Interpretation von Misserfolgen sowie beim Erwerb von Stressbewältigungsstrategien gilt als beste Prävention von Hirndoping.

Dr. phil. Larissa J. Maier ist Suchtforscherin und promovierte Psychologin an der Universität Zürich. Sie hat während vier Jahren als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) gearbeitet, gehört zum Core Research Team von Global Drug Survey (GDS) und ist Mitglied der European Society for Prevention Research (EUSPR).

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Stellen für Suchtprävention (RSPS) sind Generalisten. Sie initiieren Projekte, beraten und begleiten Schulen, Gemeinden und andere lokale Player, bieten Fortbildungen an und koordinieren die Präventionsaktivitäten in ihrer Region. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung bis zu 30%.

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon

Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
Tel. 044 733 73 65,
Fax 044 733 73 64
supad@sd-l.ch
www.supad.ch
Leitung: 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
8403 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
Fax 052 267 63 84
suchtpraev@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@praevencion-zu.ch
www.praevencion-zu.ch
Leitung: Silvia Huber

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen

Landstr. 36, 8450 Andelfingen
Tel. 043 258 46 40
Fax 043 258 46 00
suchtpraevencion.andelfingen@ajb.zh.ch
www.zentrum-breitenstein.ch
Leitung: Christa Gomez

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen

Samowar
Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Anna Feistle, Marlen
Rusch, 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-praevencion.ch
www.sucht-praevencion.ch
Leitung: Fridolin Heer

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

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

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) sind Spezialisten. In ihrem Fokus steht eine Zielgruppe, eine Suchtform oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr. Sie arbeiten eng mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen. Die KFSP werden zur Hauptsache vom Kanton finanziert.

Fachstelle ASN. Alkohol- und Drogen- prävention im Strassenverkehr

Hotzestr. 33, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00
Fax 044 360 26 05
info@fachstelle-asn.ch
www.fachstelle-asn.ch
Leitung: Chantal Bourlourd
Fachstelle für Alkohol-, Drogen- und Medikamentenprävention im Zusammenhang mit Strassenverkehr. Führt diverse Animationsinstrumente für Schulen, Betriebe, Vereine usw. (z.B. Funky-Bar, Rauschbrillen und Fahrsimulatoren).

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheits- förderung

Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
Fax 043 960 01 61
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch
Leitung: Claudia Arnold, Joseph Oggier
Fachstelle für Suchtprävention unter der Migrationsbevölkerung. Entwickelt, realisiert und koordiniert Projekte. Unterstützt Fachstellen in der migrationsgerechten Entwicklung ihrer Projekte und Materialien (inkl. Übersetzungen).

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule

Lagerstr. 2, 8090 Zürich
Tel. 043 305 68 00
Fax 043 305 55 56
suchtpraevencion@phzh.ch
http://suchtpraevencion.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.

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

Langstr. 229, 8031 Zürich
Tel. 044 271 87 23
Fax 044 271 85 74
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch
Leitung: Domenic Schnoz
Fachstelle für die Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs. Entwickelt und koordiniert Projekte, Informationsmaterialien und Schulungen.

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung

Ausstellungsstr. 80, Postfach
8090 Zürich
Tel. 043 259 78 60
Fax 043 259 78 62
infosuchtpraevencion@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevencion.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.

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 49 99
praevencion@ebpi.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Leitung: Sibylle Brunner
Das EBPI ist im Auftrag der Gesundheitsdirektion verantwortlich für die Koordination und Umsetzung von Massnahmen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich. Es koordiniert unter anderem die Aktivitäten aller Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtprävention.

Radix: Spielsuchtprävention & infoDoc

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

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