

laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 2, Juni 2017, erscheint dreimal jährlich



ICH
EMPFEHLE
IHNEN DIESES
SUCHT-
PRÄVENTIONS-
APP

Digitale Angebote der
Suchtpräventionsstellen

Sucht beginnt im Alltag.
Prävention auch.

Die Stellen für Suchtprävention
im  Kanton Zürich



Wünschenswert: eine App gegen die Guetzli-Sucht

Anete Melece ist eine lettische Illustratorin und Regisseurin von Animationsfilmen. Ihre grosse Schwäche sind Kuchen und Guetzli. Automatisiert greift die Hand danach: Guetzli um Guetzli, bis die Packung leer ist. Es braucht enorm viel Willenskraft, die Hand zu stoppen. Deshalb wäre Anete froh, hätte sie ein Gerät oder eine App, die ihr sagen würde, sie solle doch mit dem Essen von so vielen Guetzli aufhören. Nimms mit Humor, ist die heutige Lösung für Anete. (www.anetemelece.lv)

Liebe Leserinnen und Leser



Günstiges Gesundheitsverhalten stärken, ungünstiges verhindern und Rahmenbedingungen schaffen, die das nachhaltig ermöglichen. Das sind zentrale Anliegen der Prävention. Zur Erreichung dieser Ziele war seit jeher Kommunikation wichtig. Menschen über Gesundheitsthemen zu informieren und sie dazu motivieren, sich Sorge zu tragen, geschieht immer im Austausch. Auch günstige Lebensumgebungen können nur gemeinsam geschaffen werden.

Unser Kommunikationsverhalten verändert sich durch die Digitalisierung aller Lebensbereiche rasant. Ganz neue Möglichkeiten eröffnen sich. Bisheriges wird in Frage gestellt. Dass wir Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich dabei den Anschluss nicht verlieren und die Entwicklungen gewinnbringend für unsere Arbeit nutzen wollen, versteht sich von selbst. Dass dies angesichts des rasenden Tempos, der teilweise hohen technischen Komplexität und vieler ungelöster Probleme beim Datenschutz eine Herausforderung ist, ebenso.

Diese Ausgabe von laut&leise ist deshalb ein eigentlicher Werkstattbericht. Sie zeigt auf, dass wir in stetiger

Auseinandersetzung mit den Chancen und Herausforderungen stehen und beleuchtet einige der Wege, die wir dabei beschreiten. So berichtet Christine Wullschläger in

«Die neuen Medien sind ein Gewinn für unsere Arbeit.»

zwei Beiträgen über die Gesundheitsplattform feel-ok und unsere Online-Jugendschutzschulung jalk.ch. Larissa Hauser und Severin Haug stellen den MobileCoach Alkohol vor und Christian Ingold und Tobias Weber machen sich Gedanken zum Einsatz von multioptionalem Storytelling in der Suchtprävention. Im Interview mit Dominik Petko fragen wir, wie die Schule mit der Entwicklung umgeht und überlegen, was wir davon lernen können.

Ich wünsche Ihnen anregende Lektüre!



Sibylle Brunner, Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Zuschriften: info@suchtpraevention-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:** Marc Bodmer, Severin Haug, Dominik Petko, Tobias Weber, Christine Wullschläger. **Illustrationen:** Anete Melece. **Gestaltung:** Fabian Brunner. **Druck:** FO-Fotorotar.
Abo: Fr. 20.– jährlich (freiwillig).
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 **Abschied von der realen Welt**
Essay
- 8 **Nicht ohne mein Smartphone**
Digitalisierte Präventionsprojekte
- 12 **Weder Teufelszeug noch Wundermittel**
Interview mit Prof. Dr. Dominik Petko
- 15 **Wundertüte: nicht nur für Jugendliche**
feel-ok.ch: Gesundheitsthemen online
- 17 **Jugendschutz leicht gemacht**
jalk.ch: Online-Schulung
- 18 **Was wäre, wenn?**
Zukunft: Partizipative Filme in der Suchtprävention



Cannabidiol (CBD)

Cannabis, das nicht berauscht?

Das Thema CBD ist aktuell und wirft viele Fragen auf. Was ist CBD, welche CBD-haltigen Produkte gibt es und wie wirken sie? Was sind die Risiken und wie steht es um rechtliche Fragen?

CBD steht für Cannabidiol und ist wie THC in Cannabis enthalten. Im Gegensatz zu THC (Tetrahydrocannabinol), das für die berausende Wirkung von Cannabis verantwortlich ist, beruhigt und entspannt CBD. CBD-Produkte haben immer einen THC-Anteil von weniger als 1% und fallen darum nicht unter das Betäubungsmittelgesetz. Sie können in einer schnell wachsenden Zahl von Verkaufsstellen legal gekauft werden. Unter den Konsumierenden werden die Produkte teilweise als Wundermittel gegen Schmerzen und Ängste verherrlicht. Was ist wirklich von ihnen zu halten? Eltern, Lehrpersonen und Jugendarbeitende gelangen mit vielen Fragen an die Stellen für Suchtprävention.

Die Langzeitfolgen des Konsums sind unbekannt. Auch wenn es sich bei CBD im Vergleich zum THC-reichen Cannabis um Produkte mit weniger Risiken handelt, ist Vorsicht angebracht. Besonders beim Rauchen entstehen durch die Verbrennung gesundheitsschädliche Stoffe.

Schulen und der offenen Jugendarbeit empfehlen die Suchtpräventionsstellen deshalb, den Jugendschutz auch in Bezug auf CBD anzuwenden. Jugendliche unter 16 Jahren sollen kein CBD konsumieren. Lehrpersonen und Jugendarbeitende sollen Jugendliche für Risiken sensibilisieren und den Konsum von CBD auf dem Schulareal, im Klassenlager und vor dem Jugendzentrum verbieten. Auch aus einem ganz praktischen Grund: CBD-Hanf ist weder vom Geruch her noch optisch vom herkömmlichen THC-Cannabis zu unterscheiden. Personen, die Fahrzeuge lenken, wird vom CBD-Konsum abgeraten. Da eben auch CBD-Hanf geringe Anteile von THC enthält, ist kaum abzuschätzen, wann der gesetzliche Grenzwert von 1,5 Mikrogramm THC pro Liter Blut erreicht ist. (RSPS Stadt Zürich, Sucht Schweiz)

Mehr: Sucht Schweiz hat die verfügbaren Informationen rund um CBD im «Factsheet CBD» zusammengestellt: shop.suchtschweiz.ch > Rubrik Factsheets. Die RSPS der Stadt Zürich hat ebenfalls ein Factsheet erstellt und befasst sich in ihrem aktuellen Infoblatt mit dem Thema. Beides liegt für die Abonnenten in der Stadt Zürich diesem Heft bei. Interessierte können Factsheet und Infoblatt herunterladen auf: www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention.

Rauchen

Angebote im Schuljahr 2017/2018

- **«Experiment Nichtrauchen»:** Für den bewährten Schulklassenwettbewerb für die Sek I startet die Ausschreibung wieder im August mit Anmeldeschluss Anfang November. Lehrpersonen können ihre rauchfreien Klassen am Wettbewerb anmelden. Die Verlosung mit attraktiven Preisen findet im Frühsommer 2018 statt.
- **«Ready, Set, Action»:** Der erlebnisorientierte Workshop mit zwei Lektionen, moderiert durch eine externe Fachperson, eignet sich ebenfalls für die Sek I. An den Kosten von 500 Franken beteiligt sich Züri Rauchfrei zur Hälfte.



- **«Shisha und Co. – Elternworkshop»:** Eine Fachperson von Züri Rauchfrei vermittelt die neuesten Erkenntnisse zu relativ jungen Produkten wie E-Zigarette, Shisha oder Snus. Der Workshop kann alleine oder als Ergänzung zu anderen Themen von Schulen und Elternorganisationen gebucht werden und ist kostenlos.
- **«Rauchfreie Lehre»:** Das Projekt der Lungenliga, das im Kanton Zürich in Zusammenarbeit von Züri Rauchfrei und dem Berufsbildungs- und Mittelschulamt umgesetzt wird, startet ebenfalls im August in eine neue Runde. Lernende melden sich online über rauchfreielehre.ch an. Auch hier werden unter den erfolgreich Teilnehmenden Preise verlost. (Züri Rauchfrei)

Auskünfte und Buchung: Züri Rauchfrei.
Fachstelle für Tabakprävention, 044 262 69 66,
info@zurismokefree.ch

Nichtrauchen

Flyer für Eltern in neuen Sprachen

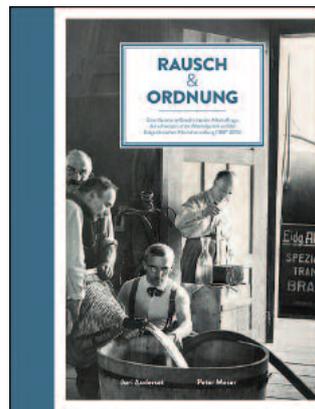


Der Flyer «Elterliche Regeln für das Nichtrauchen ihrer Kinder. Eltern stärken» wurde 2016 durch Züri Rauchfrei überarbeitet. Er war bereits in Deutsch, Albanisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch bestellbar. Neu ist er in weiteren sechs Sprachen verfügbar: Arabisch, Englisch, Persisch, Russisch, Tamilisch und Thailändisch. Übersetzungen und Druck wurden durch den Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt und durch die Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung, FISP, koordiniert. (FISP)

Bestellen: www.suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > Informationsmaterial > Familien

Neu bei infoDoc

Rausch und Ordnung



Die infoDoc stellt diesmal die Publikation «Rausch & Ordnung: eine illustrierte Geschichte der Alkoholfrage, der schweizerischen Alkoholpolitik und der Eidgenössischen Alkoholverwaltung (1887–2015)», von Juri Auderet und Peter Moser vor. Der Inhalt des reich bebilderten Buchs ist sehr vielfältig: Trinkerelend und Elends-trinken, Alkoholbesteuerung, Abstinenz, Selbstbrennen von Alkohol, Alkohol- und Anti-Alkohol-Werbung, Absinth, Staatseingriffe, Pausenäpfel, Wohlstandstrinken, Präventionskampagnen... Ergänzend verschafft eine digitale Quellenedition Zugang zu weiteren historischen Texten und Fotos und zu 50 Filmen. (infoDoc)

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

Strassenverkehr

Rubbelkarten zu Alkohol und Cannabis

Alkohol, Cannabis und die Teilnahme am Strassenverkehr passen nicht zusammen. Ob mit Auto, Töff oder Velo – für Lenker/innen gilt: Wer fährt, trinkt und kifft nicht! Mehr Informationen dazu bieten die beiden neu aufgelegten Flyer der Fachstelle ASN. In Form von Rubbelkarten werden die wichtigsten Fragen zu Suchtmitteln im Strassenverkehr gestellt. Zudem vermitteln sie konkrete Handlungsempfehlungen und relevante Fakten rund ums Thema. Die Karten eignen sich besonders gut für junge Erwachsene als Einstieg ins Thema oder als Check im Anschluss an eine Wissensvermittlung. (Fachstelle ASN)

Bestellen und Download: www.fachstelle-asn.ch > Material > Informationsmaterial

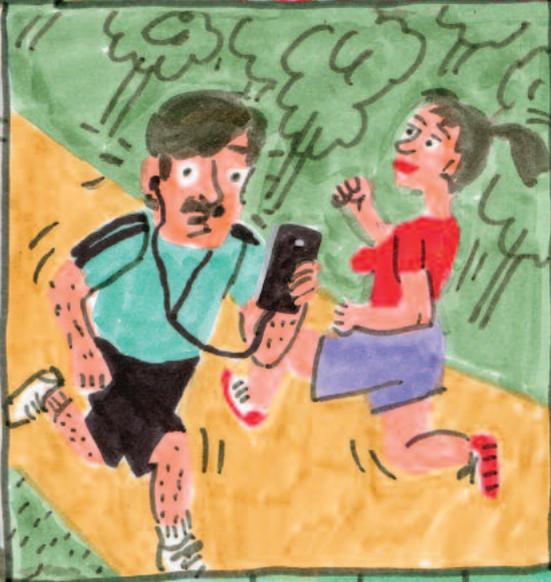


Save the date

F+F für Sek I und II

Früherkennung und Frühintervention (F+F) hilft, Probleme von Schülerinnen und Schülern frühzeitig wahrzunehmen und darauf zu reagieren, bevor die Situation aus dem Ruder läuft. Eine systematische Vorgehensweise entlastet Lehrpersonen und stärkt die Jugendlichen. Aufgrund grosser Nachfrage im Jahr 2016 führen die Stellen für Suchtprävention erneut eine Weiterbildungsveranstaltung zum Thema durch. Eingeladen sind Schulleitungen, Schulsozialarbeitende und Kontaktlehrpersonen. Die regionalen Suchtpräventionsstellen werden die Schulen zur Veranstaltung einladen. Reservieren Sie sich bereits heute das Datum.

Datum: 2. November 2017, 13.30–17.15 Uhr
Ort: Kulturpark Zürich
Fragen: Wenden Sie sich an die Suchtpräventionsstelle in Ihrer Region, siehe Rückseite



FORTSETZUNG
FOLGT...

Abschied von der realen Welt

Ich schaue meine Arme an. Eben trug ich noch ein weisses Hemd, nun sind sie umhüllt von einer schwarz-grauen Uniform. Meine Hände stecken in armierten schwarzen Handschuhen und als ich in meinen schwarzen Stiefeln vor den Spiegel trete, blickt mir ein maskiertes Gesicht entgegen. Ich neige meinen Kopf zur Seite, Batman neigt seinen Kopf zur Seite. Ich bin Batman. Auf Knopfdruck steht mir das Arsenal aus dem Munitionsgürtel zur Verfügung – locker werfe ich die Batrangs meinen Gegnern an den Kopf.

Im Videospiele «Batman: Arkham VR» hat man als Spieler die Möglichkeit, in die Rüstung des dunklen Ritters zu schlüpfen und üble Schurken zu jagen. Zwar konnte man den Superhelden schon in diversen anderen Computerspielen durch die düsteren Strassenschluchten Gothams führen, aber das Immersionserlebnis wird dank der Virtual-Reality-Technologie, kurz VR, noch vertieft.

Wenn man ein Videogame spielt, mit dessen virtueller Welt interagiert, Entscheidungen trifft und mit deren Konsequenzen klarkommen muss, so ist dies bereits ein sehr intensives Erlebnis. Kein anderes Medium lässt die Zeit so schnell vergessen wie ein gekonnt programmiertes Computerspiel. Auf dem schmalen Grat zwischen Über- und Unterforderung verlangt ein Game ein blind vertrautes, selbstverständliches Vorgehen, das in ein Flow-Erlebnis münden kann. Doch ein Blick weg vom Monitor genügt, um aus der ludischen Illusion gerissen zu werden. Sofort erspät man Bekanntes wie das Sofa, die Bilder an der Wand. Auch wenn es nur

für einen kurzen Augenblick ist, so verlässt man den magischen Kreis des Spiels, und man befindet sich wieder im Alltag.

Trete ich aber in eine Virtual-Reality-Umgebung ein, verabschiede ich mich von der realen Welt. Die VR-Brille macht mich gegenüber meinem Umfeld blind. Die Kopfhörer taub. Ich bin abgeschottet. Weg vom Fenster. Das ist der nicht kleine Preis

Trete ich aber in eine Virtual-Reality-Umgebung ein, verabschiede ich mich von der realen Welt. Die VR-Brille macht mich gegenüber meinem Umfeld blind. Die Kopfhörer taub. Ich bin abgeschottet. Weg vom Fenster.

für eine noch nie dagewesene Immersion, die den Namen verdient. Ich tauche in eine andere Welt ein. Wo mein Blick hinfällt, sehe ich Ungewohntes, das ich unbedingt entdecken will. Obwohl in den eigenen vier Wänden, erlebe ich mich anderswo. Eine entrückende Erfahrung.

Noch sind die VR-Brillen mit einem Kabel an den Computer oder wie im Falle von «Batman: Arkham VR» an die Spielkonsole angeschlossen. Noch sind die Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt, was aber in Anbetracht der audiovisuellen Abschottung nicht unerwünscht ist, denn in den meisten heimischen Spielumgebungen stehen Tische und Stühle im Weg, die zu heimtückischen Stolperfallen werden können. Sämtliche VR-Systeme verfügen über Controller, die in den Händen gehalten werden und die intuitive Interaktion mit dem Cyberspace fördern. VR-Spiele sind in den meisten Fällen selbst er-

klärend und gehen im eigentlichen Sinne einfach von der Hand.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass VR-Erlebnisse nicht für alle geeignet sind. Ähnlich wie beim 3D-Kino haben manche Menschen mit Übelkeit zu kämpfen. Grundsätzlich gilt, dass je schneller das Spiel gestaltet ist – zum Beispiel Autorennen oder Luftschlachten – desto höher die

Wahrscheinlichkeit einer Kinetose, die sich beispielsweise mit Kopfschmerzen bemerkbar machen kann. Mögliche Effekte einer Langzeitnutzung von VR-Brillen, die dem Hirn diese fantastischen Welten unmittelbar vor die Pupillen projizieren, können heute nicht abgeschätzt werden. Die Hersteller empfehlen deshalb regelmässige Pausen. Dies ist im Vergleich zu klassischen Computergames einfacher einzuhalten, sind VR-Erlebnisse schneller ermüdend. Dann heisst es: Willkommen zurück in der realen Welt.

■
Marc Bodmer (53), Jurist und Publizist, setzt sich seit 25 Jahren mit interaktiven Medien und deren soziokulturellen Auswirkungen auseinander. Er genießt internationalen Expertenstatus im Bereich Computerspiele. Mehr unter www.marcbodmer.com

Nicht ohne mein Smartphone

Wie soll die Suchtprävention ihre Botschaften vermitteln? Kann der Einsatz von digitalen Medien mehr bewirken – vor allem bei Menschen, die für die Prävention bis anhin schwer erreichbar sind?

Von Larissa Hauser und Severin Haug

Warum sollte ich am Wochenende keinen oder weniger Alkohol trinken, wenn ich mich dabei entspannen kann? Was überzeugt mich, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn ich den Anschluss an meine Arbeitskollegen gefährde? Warum sollte ich mich weniger auf Instagram oder Facebook aufhalten, wenn ich dadurch so viel Anerkennung erhalte? – Finde ich doch immer Gründe, die mir mehr Gewinn versprechen.

Suchtprävention ist dann wirksam, wenn es gelingt, Menschen vor einer Suchtentwicklung zu bewahren, die noch nicht eingetreten ist. Oder – im Sinne der selektiven und indizierten Prävention – sie davon zu überzeugen, dass sie mit einer ungesunden oder ungünstigen Verhal-

Entsprechend sollten präventive Angebote so gestaltet sein, dass sie uns in unserer aktuellen Lebenssituation einen unmittelbaren Gewinn bescheren – oder zumindest in naher Zukunft. Wann und wie kann das gelingen?

Zunehmende Digitalisierung

Mit der Digitalisierung haben sich auch der Suchtprävention viele neue Wege eröffnet, welche für die Erreichung spezifischer Zielgruppen genutzt werden können. Die ersten digitalisierten Präventionsprojekte bestanden in erster Linie aus Internetportalen oder Webseiten, die über Schulen, den Arbeitsplatz oder andere Medien (Plakate, Zeitungsinserte) im Sinne von Crossmedia bekannt gemacht

ben zu gewinnen. Der Zugang über ihre eigenen Sehnsüchte und Erfahrungen sowie mediale, kreative Herangehensweisen können die Auseinandersetzung mit suchtpreventiven Themen einfacher ermöglichen.

Mit der Erfindung und Verbreitung des Smartphones hat die Digitalisierung seit 2010 nochmals einen Quantensprung erlebt und weitere Möglichkeiten wurden eröffnet. Das Smartphone ist heute das Leitmedium, das mit seinen unendlichen Möglichkeiten die Wahrnehmung der Welt und die Kommunikation massiv verändert hat und verändern wird. Für die meisten Jugendlichen ist es nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Fast alle Schweizer Mädchen und Jungen zwischen 13 und 19 Jahren besitzen ein Smartphone. Im Durchschnitt wird es von ihnen drei bis vier Stunden pro Tag genutzt (James-Studie 2016). Über die beliebtesten Apps wie Whatsapp, Snapchat oder Youtube wird zeit- und ortsunabhängig kommuniziert, Musik gehört, gespielt und werden Videos geschaut. «Instant Gratification» nennt sich der Begriff, der umschreibt, dass heute alles sofort erhältlich und verfügbar ist. An diese Gewohnheit knüpfen in ähnlicher Weise auch SMS- und App-basierte Gesundheits- und Präventionsangebote an, die niederschwellig sowie zeitlich und örtlich flexibel mittels individualisierten Informationen zu Verhaltensänderungen motivieren und die Nutzer darin unterstützen. Ein smartphonebasiertes Programm, das in der Prävention problematischen Alkoholkonsums bei Jugendlichen

Ein smartphonebasiertes Programm, das in der Prävention problematischen Alkoholkonsums bei Jugendlichen im Kanton Zürich bereits erfolgreich eingesetzt wurde, ist der MobileCoach Alkohol.

tensweise besser nicht anfangen oder möglichst wieder aufhören, bevor sie nicht mehr aufhören können. Ziemlich herausfordernde Aufgaben, die sich die Suchtprävention stellt, wenn man bedenkt, wie schwer sich Verhaltensweisen von Menschen verändern lassen – noch dazu, wenn diese emotional eine positive Wirkung erzielen. Präventive Botschaften müssen darum auf der gleichen emotionalen Ebene vermittelt werden, damit eine Einstellungs- oder Verhaltensänderung überhaupt in Erwägung gezogen wird.

wurden. Heute noch gibt es erfolgreiche Beispiele dafür, die sich weiterentwickelt und interaktive Möglichkeiten wie Foren, Videos, Selbsttests etc. eingebaut haben – zum Beispiel feel-ok.ch, suchtttest.ch. In der Arbeit mit Jugendlichen gewann zudem die aktive Gestaltung und Reflexion von Medieninhalten in suchtpreventiven Projekten und Lehrmitteln an Bedeutung – Beispiele dafür sind imrauschderjugend.ch, supro.at/projekte/reflect-and-act/, be-freelance.ch. Gerade junge Leute sind oft schwierig für Präventionsvorha-

Insbessere in der Hochrisikogruppe, Jugendliche mit mehr als zweimaligem Rauschtrinken im letzten Monat bei der Eingangsbefragung, konnte der MobileCoach Alkohol eine deutliche Reduktion beim Anteil Rauschtrinkender erzielen.

im Kanton Zürich bereits erfolgreich eingesetzt wurde, ist der MobileCoach Alkohol. Es wurde 2013 vom Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Prävention des Mittel- und Berufsbildungsamtes Zürich entwickelt und innerhalb mehrerer wissenschaftlicher Studien hinsichtlich seiner Akzeptanz und Wirksamkeit untersucht.

Weniger trinken dank SMS

Der MobileCoach Alkohol wurde für Schülerinnen und Schüler an Berufs- und Mittelschulen entwickelt: Es ist ein SMS- und internetbasiertes Programm, das helfen soll, problematischen Alkoholkonsum zu reduzieren. Teilnehmende erhalten nach einer Online-Befragung im Klassenzimmer ein individuelles Feedback bezüglich ihrer Trinkgewohnheiten im Vergleich zur Referenzgruppe. Anschliessend werden sie für einen Zeitraum von drei Monaten mittels individualisierter SMS-Nachrichten – unter anderem zu Zeiten und in Situationen, in denen üblicherweise Alkohol getrunken wird – über das Thema Alkohol und Gesundheit informiert und zu einem sensibleren Umgang mit Alkohol motiviert. Ein Jugendlicher mit riskantem Alkoholkonsum, der in der Online-Befragung angibt, am Samstag um 22 Uhr üblicherweise Alkohol zu trinken, erhält beispielsweise genau zu diesem Zeitpunkt folgende Nachricht: «Hi Kevin. Alkohol abzulehnen ist nicht immer leicht. Das Gute ist aber, dass es mit jedem Nein einfacher wird! Mach die Probe und sag freundlich, dass du eine Runde aussetzt.»

Eine Teilnehmerin, die regelmässig riskant Alkohol konsumiert und angibt, häufig gestresst zu sein, erhält beispielsweise

folgende Nachricht: «Hey Lisa. Bei der Arbeit, in der Schule oder Familie gibt es bei dir öfters mal Stress. Versuch diesen mit Sport oder einem guten Gespräch zu bewältigen – trinke Alkohol nur dann, wenn es dir gut geht.»

Da die SMS-Nachrichten auf Grundlage der individuellen Angaben bei der Online-Befragung automatisiert generiert und versendet werden, kann ein individuelles Coaching einer grossen Anzahl Jugendlicher bei geringem Kosten- und Personalaufwand realisiert werden. Die SMS-Nachrichten beinhalten neben Textbotschaften auch Links zu thematisch passenden YouTube-Videos und Hilfsangeboten. Weiter werden die interaktiven Möglichkeiten des Mediums durch Quizfragen, Fragen zum Rauschtrinken in der vergangenen Woche oder einem Wettbewerb unter den Teilnehmenden ausgeschöpft.

Rauschtrinken reduzieren

Die Wirksamkeit des MobileCoach Alkohol wurde zwischen 2013 und 2016 in einer kontrollierten Studie überprüft (Haug et al., 2017). 1371 Jugendliche in 80 Mittel- und Berufsschulklassen in Zürich und Bern beteiligten sich an der Studie. Die Teilnehmenden wurden zufällig entweder in die Interventions- oder in die Kontrollgruppe eingeteilt und sechs Monate später zu Gesundheitsthemen und ihrem Umgang mit Alkohol nachbefragt. Die Interventionsgruppe nahm unmittelbar im Anschluss am dreimonatigen SMS-Programm teil. Teilnehmende der Kontrollgruppe durften sechs Monate später, nach Abschluss der Nachbefragung, am Programm teilnehmen. Die Zuteilung zur Interventions- oder Kontrollgruppe erfolgte klassenweise. Zur Studienteilnahme ein-

geladen wurden alle Jugendlichen mit eigenem Mobiltelefon, unabhängig davon, ob und wie viel Alkohol sie üblicherweise konsumierten.

Die Auswertungen der Wirksamkeitsstudie ergaben eine hohe Akzeptanz. Von insgesamt 1371 Lernenden nahmen 1046 (76,8%) freiwillig am Programm und an der damit zusammenhängenden Studie teil. Von den 547 Teilnehmenden der Interventionsgruppe blieben 542 (99,1%) bis zum Ende des dreimonatigen Programms dabei. Bei diesen reduzierte sich das Rauschtrinken in den letzten 30 Tagen von der Eingangs- zur Nachbefragung signifikant. Insbesondere in der Hochrisikogruppe, Jugendliche mit mehr als zweimaligem Rauschtrinken im letzten Monat bei der Eingangsbefragung, konnte der MobileCoach Alkohol eine deutliche Reduktion beim Anteil Rauschtrinkender erzielen. Und auch bei Jugendlichen ohne initial problematischem Alkoholkonsum hatte das Programm einen präventiven Effekt.

Interaktiv und persönlich

Um Jugendliche und junge Erwachsene zu erreichen ist es entscheidend, proaktiv auf sie zuzugehen. Der persönliche Kontakt und das Setting spielen bei der Anwerbung für ein Angebot – auch ein digitales – immer eine zentrale Rolle. Am einfachsten gelingt der Zugang in Schulklassen, da hier alle Jugendlichen in ihrem vertrauten Umfeld erreicht werden können. Die Einladung zur Teilnahme am MobileCoach Alkohol erfolgt dabei persönlich durch geschulte Fachpersonen, die viel Erfahrung im Umgang mit Jugendlichen und der Gruppendynamik einer Schulklasse haben. Eine Abmeldung vom Programm ist jederzeit möglich. Wenn Jugendliche sich für die Teilnahme entschei-

Aufgrund der zunehmenden Technologisierung unseres Alltags stellen individualisierte Coaching-Programme via Mobiltelefon in Zukunft eine erfolgversprechende Möglichkeit dar, Jugendliche bei der Realisierung eines gesunden Lebensstils zu unterstützen.

den und sehen, dass die Nachrichten für sie relevant und interessant sind, bleiben sie meist bis zum Programmende dabei. Interaktive und spielerische Elemente, bei denen Jugendliche sich mit anderen hinsichtlich ihres Alkoholkonsums vergleichen oder Quiz-Fragen beantworten können, sind wichtig. Auch die Verknüpfung des Programms mit einem Wettbewerb, bei dem durch eine aktive Beteiligung am Programm Punkte gesammelt werden können, ist Teil des Erfolgsrezeptes des MobileCoaches. Ziel ist es, dass die jungen Leute das Interesse für ein Präventionsprogramm über mehrere Monate aufrechterhalten. Da kann auch die Chance auf den Gewinn eines attraktiven Preises motivierend wirken.

Massgeschneiderte Prävention

Aufgrund der zunehmenden Technologisierung unseres Alltags stellen individualisierte Coaching-Programme via Mobiltelefon in Zukunft eine erfolgversprechende Möglichkeit dar, Jugendliche bei der Realisierung eines gesunden Lebensstils zu unterstützen. Die SMS-Nachrichten sind integriert in alltägliche Abläufe und Gewohnheiten und die individuell abgestimmten Botschaften können in zeitlich entscheidenden Momenten wie am Freitagabend oder nach Feierabend übermittelt werden. Mit den digitalen Möglichkeiten wird hier ein Mehrwert erreicht, der analog schlichtweg nicht zu leisten ist: die absolute Individualisierung auf Person, Zeit und Ort.

Wichtig ist dabei, die Kommunikationsgewohnheiten der Zielgruppe sowie Vor- und Nachteile verschiedener Kanäle im Auge zu behalten. Kommerzielle Messenger-Dienste wie Whatsapp oder andere Apps bieten neben SMS-Nachrichten weitere interaktive Möglichkeiten, um Jugendliche zu erreichen. Offen sind jedoch

Fragen der Datensicherheit und der längerfristigen Nutzung App-basierter Anwendungen. Um das volle Potenzial dieser Medien auch für die Prävention auszuschöpfen, sind begleitende Evaluationen und laufende Optimierungen der Anwendungen erforderlich.

Virtual Reality

Ausgeschöpft ist das Potenzial der digitalen Medien damit aber noch lange nicht. Gemäss Zukunftsforscherinnen und Technologexperten werden sich nicht nur Jugendliche zunehmend in virtuellen Räumen bewegen. Wir stehen erst am Anfang der Entwicklung virtueller Realitäten, in denen unser Hirn dank faszinierender Technik nicht mehr zwischen «Virtual» und «Reality» unterscheiden kann. Denn digitale Bilder, Geräusche und fiktive haptische Erlebnisse erzeugen wahre Emotionen. Mit Datenbrillen und 360-Grad-Erfahrungen ist es schon heute möglich, eine Person zu jeder Zeit an jeden gewünschten Ort zu führen und sie da mit unterschiedlichsten Situationen zu konfrontieren. Mit virtuellen Realitäten werden bereits Phobien therapiert, medizinische Eingriffe trainiert oder geplante Häuser begehbar gemacht. Bis sich die Suchtprävention ebenfalls dieser Technik bedienen wird, ist nur eine Frage der Zeit.



Larissa Hauser ist Psychologin und Fachmitarbeiterin der Suchtpräventionsstelle Winterthur. Seit mehreren Jahren beschäftigt sie sich mit der Nutzung von digitalen Medien in der Präventionsarbeit.

Severin Haug ist Forschungsleiter am Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung und beschäftigt sich insbesondere mit mobiltelefonbasierten Angeboten zur Reduktion des Alkohol- und Tabakkonsums bei Jugendlichen.

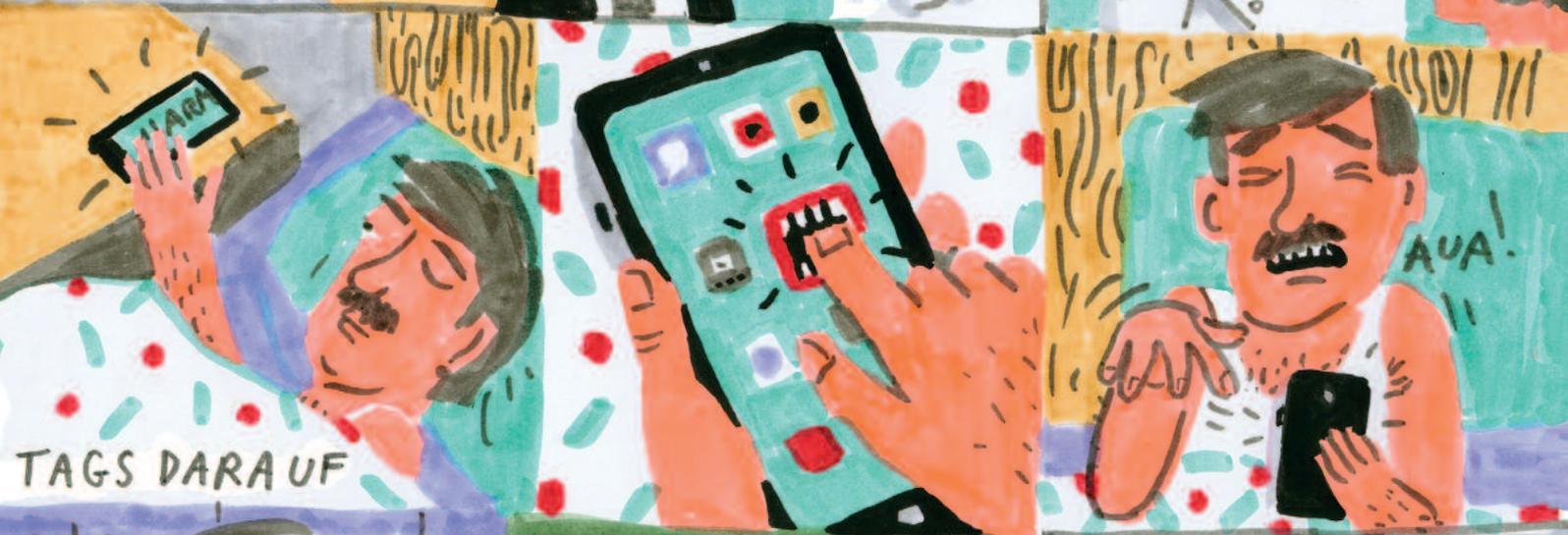
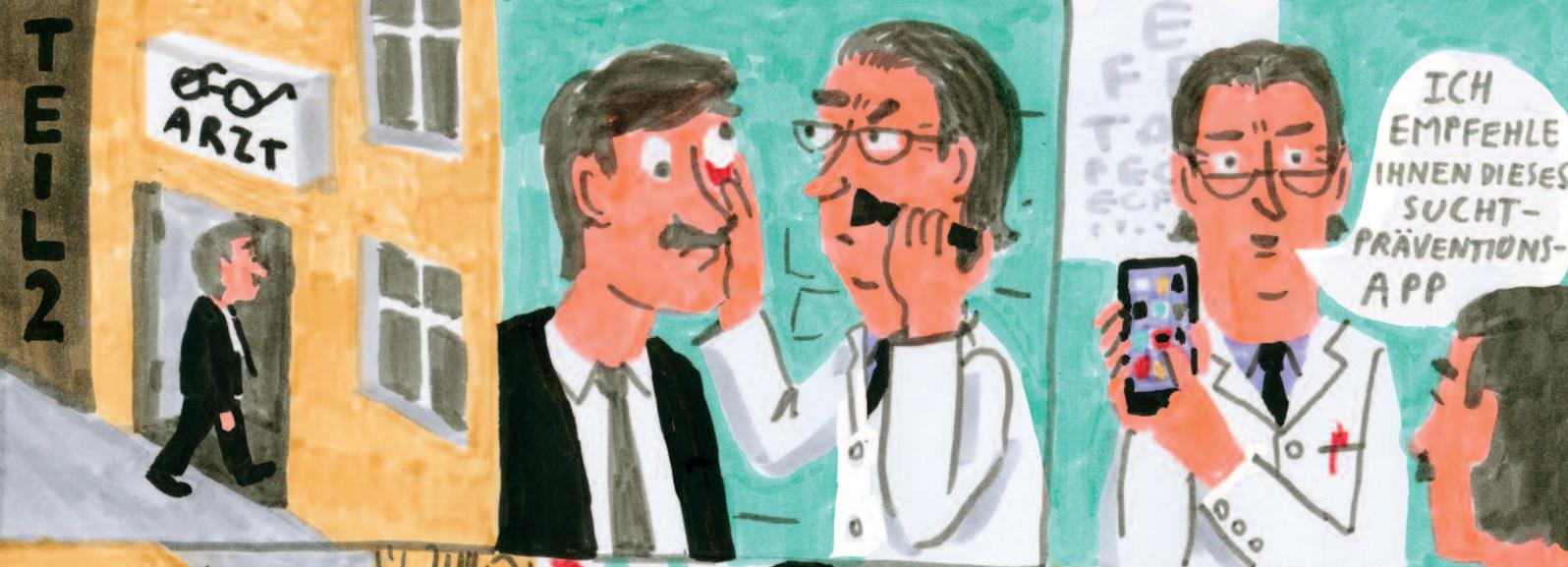
Literaturangaben:

- Haug, S., et al. (2017). Efficacy of a web- and text messaging-based intervention to reduce problem drinking in adolescents: results of a cluster-randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(2), 147–159.
- Waller, G., et al. (2016). JAMES: Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich, Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften.

Informationen:

Bei Interesse können Lehrpersonen das Programm in der eigenen Klasse oder Schule durchführen. Bitte melden Sie sich:

- Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsschulen, Vigeli Venzin: 043 259 78 59, vigeli.venzin@mba.zh.ch, www.fs-suchtpraevention.zh.ch
- Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF, Severin Haug, 044 448 11 74, severin.haug@isgf.uzh.ch, www.isgf.uzh.ch



Weder Teufelszeug noch Wundermittel

Sowohl die Schule wie die Suchtprävention können sich nicht den Möglichkeiten der digitalen Medien entziehen. Wie aber digitale Medien sinnvoll einsetzen? Im Interview mit Dominik Petko zeigt sich: Neu zu denken, ist gefragt.

Von Brigitte Müller

laut & leise: Mit welchem Schwerpunktthema beschäftigen Sie sich als Leiter für Medien und Schule in Ihrem Institut?

Dominik Petko: Uns interessiert einerseits das Lernen *mit* Medien und andererseits das Lernen *über* Medien. Zentrale Fragen sind vor allem: Wie können Lehr- und Lernprozesse mit Medien sinnvoll unterstützt werden? Wie können Kinder auf ein Leben in der Informationsgesellschaft vorbereitet werden? Und welche Herausforderungen entstehen dabei für Schulen?

I & I: Worin liegen die grössten Herausforderungen mit digitalen Medien?

Petko: Wir leben in einer Zeit, in der sich die Medien sehr schnell verändern und wir mit einem riesigen Informations- und Kommunikationsangebot konfrontiert sind. Was heute neu ist, ist morgen schon alt. Gleichzeitig ist die oft pauschal getroffene Unterscheidung zwischen neuen und alten Medien Unsinn, denn auch die alten Medien verändern sich. Heutige Zeitungen sind mit diversen Angeboten ebenfalls online. Die Medienentwicklung ist so dynamisch, dass es selbst für Fachleute schwierig ist, einen einigermaßen vernünftigen Überblick zu behalten. Zudem wissen wir nicht, welche Entwicklungen bei den Medien in den nächsten zehn Jahren stattfinden werden. Welche Trends werden sich fortsetzen oder sogar beschleunigen? Oder werden wir mit völlig unvorhersehbaren Innovationen und gesellschaftlichen sowie ökonomischen Veränderungen konfrontiert sein?

I & I: Welche Fragen beschäftigen Schulen?

Petko: Bei all diesen Veränderungen der Gesellschaft sowie der Arbeitswelt ist die grundlegende Frage, welches Wissen Kin-

dern und Jugendlichen vermittelt werden soll, das auch in zehn oder zwanzig Jahren noch nützlich ist. Man muss sich nur einmal vorstellen, dass unsere Pädagogische Hochschule Lehrpersonen ausbildet, die noch Schülerinnen und Schüler unterrichten werden, die bis über das Jahr 2100 hinaus berufstätig sind. Da wird schnell klar, dass die Frage, welche Qualifikationen und Fähigkeiten Kinder und Jugendliche benötigen, eminent wichtig wird und grundlegende Fragen zu digitalen Medien einen bedeutenden Platz im Schulalltag einnehmen müssten.

I & I: Game-based Learning, Serious Games, Lernen mit Weblogs und Social Media oder Schulentwicklung mit digitalen Medien: Worin sehen Sie die Chancen für Schulen?

Petko: Gute Lernumgebungen haben bestimmte Eigenschaften. Lernen sollte ak-

tiv sein und an das Vorwissen der Lernenden anknüpfen. Es muss Freiräume geben – aber auch Leitplanken und Hilfestellungen. Es muss ausserdem gelingen, das Interesse der Schülerinnen und Schüler zu wecken und die Motivation aufrechtzuerhalten, wenn es anstrengend wird. Lernaufgaben sollten individuell auf Schüler zugeschnitten sein, selbst wenn man in einer Gruppe arbeitet. Schliesslich sollte das Lernen mit konkreten und anschaulichen Situationen verknüpft werden. Studien zeigen, dass sich solche Lernumge-

bungen gut mit digitalen Medien unterstützen lassen. Der Teufel liegt letztlich jedoch im Detail. Generell zu meinen, dass Kinder mit einem Game automatisch besser Mathe oder Französisch lernen, wäre sehr naiv, da es natürlich auch schlecht gemachte Lernspiele gibt.

I & I: Man muss also differenziert hinschauen?

Petko: Genau. Forschung zu digitalen Lernspielen liefert sehr uneinheitliche Ergebnisse, was eigentlich logisch ist. Es gibt ja nicht nur gute und schlechte Games, sondern gute Games, die unpassend angewendet werden und somit genauso ihr Ziel verfehlen wie ein schlecht gemachtes Lernspiel. Ein relativ bescheidenes Game kann hingegen einen wünschenswerten Lerneffekt erzielen, wenn es klug von der Lehrperson eingesetzt wird. Sie sehen die Problematik? Es ist

Man muss sich nur einmal vorstellen, dass unsere Pädagogische Hochschule Lehrpersonen ausbildet, die noch Schülerinnen und Schüler unterrichten werden, die bis über das Jahr 2100 hinaus berufstätig sind.

wichtig, den Fokus nicht auf ein isoliertes digitales Medium zu richten, sondern auf das Lernen in seinem Kontext. Das Gleiche gilt für neue digitale Lehrmittel. Da kann man nicht einfach ein bestehendes Lehrmittel online stellen. Man muss Lernziel, Inhalt, Design und Einsatz als Paket denken und entwickeln.

I & I: Ist der Einsatz von digitalen Medien in den Schulen verbreitet?

Petko: Viele schweizerische und internationale Studien zeigen, dass digitale Me-

Es geht je länger, je mehr darum, Fakten und Wissen in einen Kontext einzuordnen, kritische Fragen zu stellen, sich selber eine Meinung zu bilden, kreativ mit Wissen umzugehen und quer zu denken. Schülerinnen und Schüler müssen komplexes Problemlösen erlernen und dabei auch mediale Werkzeuge nutzen.

dien immer noch sehr schleppend in den Schulen eingesetzt werden. Dafür sind verschiedene Faktoren verantwortlich. Beispielsweise sind die vorhandenen Computer an den Schulen oft veraltet, es stehen zu wenig Geräte zur Verfügung oder die Internetverbindung ist viel zu langsam. An vielen Schulen gibt es zwar einen Computerraum, aber den müssen die Lehrpersonen mühsam reservieren. Im Idealfall würde jeder Schüler und jede Schülerin über ein eigenes Gerät verfügen. Deshalb erlauben Schulen je länger, je mehr, dass man das eigene Tablet oder Smartphone benutzen darf, oder sie stellen allen Schülerinnen und Schülern persönliche Geräte zur Verfügung. Der Schlüssel beim Umgang mit digitalen Medien sind jedoch die Lehrpersonen.

I & I: Warum?

Petko: Die Rolle der Lehrpersonen verändert sich. Wenn jede Schülerin mit ihrem Smartphone innert Sekunden sämtliches Wissen online abrufen kann, verliert die Lehrerin ihr Wissensmonopol. Sie wird zur Lernbegleiterin, denn auch die Art des Wissens verändert sich. Es geht je länger, je mehr darum, Fakten und Wissen in einen Kontext einzuordnen, kritische Fragen zu stellen, sich selber eine Meinung zu bilden, kreativ mit Wissen umzugehen und quer zu denken. Schülerinnen und Schüler müssen komplexes Problemlösen erlernen und dabei auch mediale Werkzeuge nutzen. Solche medialen Fähigkeiten beherrschen Kinder nicht automatisch, sondern sie müssen praktisch eingeübt werden. Schwimmen lernt man ja nicht im Trockenen, sondern im Wasser.

I & I: Hat Ihr Institut konkrete Angebote realisiert?

Petko: Wir haben viele Angebote, die nicht nur in Schulen erfolgreich genutzt werden, sondern die auch mit Studien untersucht wurden. Aktuell möchte ich den Medienprofis-Test erwähnen, den wir zu-

sammen mit Pro Juventute und Google entwickelt haben. Mit diesem Test können Schülerinnen und Schüler der dritten bis achten Klasse selbständig ihre Medienkompetenz prüfen. Dabei werden verschiedene Themengebiete getestet, beispielsweise wie funktionieren Computer, wie sich online Informationen beschaffen, was bedeuten Jugend- und Datenschutz, aber auch was man beim online Kaufen und Verkaufen beachten muss.

I & I: Was verändert sich?

Petko: Im Gegensatz zu einem Buch kann ein Online-Lernprogramm mit Filmen, Hyperlinks, einem Blog, einem Test angereichert werden. Das gedruckte Buch verändert sich erst bei einer neuen Auflage, online geht das schneller. Es wird sich zeigen, dass im Zeitalter der digitalen Medien viele Aspekte der Schule grundsätzlich überdenkt werden müssen. Beispielsweise müssen Hausaufgaben neu konzipiert werden. Klassische Hausgaben aus Lehrbüchern sind digital schnell gemacht: Einer löst sie und verschickt sie dann übers Handy an die Klassenkameraden. Hausaufgaben könnten ganz anders funktionieren, wenn sie mit einer App ausgeführt werden.

I & I: Da ist die Frage nach dem Mehrwert nicht weit?

Petko: Beim Begriff Mehrwert müssen wir genau hinschauen. Was war der Mehrwert einer Schiefertafel, eines Blatts Papier? Wenn wir auf Papier oder mit dem Computer schreiben sind dies unterschiedliche Werkzeuge, die unterschiedliche Effekte erzielen. Wir wissen aus Studien, dass Jugendliche mit dem Computer bessere und längere Texte schreiben als auf Papier. Nur, damit das Schreiben mit einer Tastatur nicht mühsam ist, sollte man das Zehnfingersystem beherrschen. Zudem schreiben wir am Computer nicht linear, sondern verschieben Sätze oder ganze Textblöcke und korrigieren laufend

unsere Sätze. Diese Fähigkeiten sollten in der Schule gelernt werden. Und da sind wir wieder bei den Lehrpersonen, die entscheidend den potenziellen Mehrwert eines Lernwerkzeuges beeinflussen. Gerade bei den digitalen Medien brauchen Kinder und Jugendliche die Begleitung von ihren Eltern und von Lehrpersonen. Zwar können Kinder schon früh die Geräte bedienen, aber sie sehen zu wenig und zu unkritisch hinter die Kulissen.

I & I: Lernen mit digitalen Medien: aber wie?

Petko: Die digitalen Medien können sehr kreativ eingesetzt werden. Beispielsweise drehen die Jugendlichen einen Film mit ihrem Smartphone, machen eine Fotocollage oder sogar ein Hörbuch. Sie kopieren und programmieren und tauschen ihre Meinungen in einem Blog aus. Es können im Netz sehr kreative Dinge erschaffen werden.

Institut für Medien und Schule

Digitale Medien sind heute überall. Dies betrifft auch die Schule: Wie lassen sich Lehr- und Lernprozesse sinnvoll mit Medien unterstützen? Wie können Kinder auf ein Leben in der Informationsgesellschaft vorbereitet werden? Welche Herausforderungen bestehen dabei für Schulen und wie lassen sich diese lösen? Und was bedeuten diese Entwicklungen für Hochschulen? Seit 2003 arbeitet das Institut für Medien und Schule mit einem interdisziplinären Team an der Klärung solcher Fragen u.a. mit empirischen Studien im Rahmen der nationalen und internationalen Grundlagenforschung. Das Institut begleitet und evaluiert Pilotprojekte und entwickelt Lernsoftware und -games.

Im Internet

- www.phsz.ch/forschung/medien-und-schule/
- www.medienprofis-test.ch
- www.lilli.ch

I&I: Wie kann die Suchtprävention die digitalen Medien nutzen? Haben Sie Empfehlungen?

Petko: Genauso wie in der Schule kann die Suchtprävention nicht einfach einen gedruckten Ratgeber online stellen. Wenn man beispielsweise Tipps, wie man mit Rauchen aufhören kann, als Liste ins Netz stellt, hat man das Potenzial der digitalen Möglichkeiten nicht ausgeschöpft. Es gibt verschiedene Ideen. Narrative Formate, bei denen Betroffene in Videos von ihren Erfahrungen erzählen oder Fallbeispiele gezeigt werden. Nicht zu unterschätzen sind Weblogs, wo sich Betroffene austauschen können. Ein sehr gutes Beispiel für ein Forum mit einer hohen Beteiligung ist «lilli.ch», eine anonyme Onlineberatung rund um Sexualität, Gewalt, Beziehungen, Frauen- und Männerthemen. Auch mit einer App kann man Prävention machen, wenn diese App wie ein ermutigender Begleiter funktioniert. Bei der Entwicklung von digitalen Angeboten muss die Suchtprävention natürlich zuerst die Ziele definieren und sich genauestens überlegen, wie sinnvoll ein Instrument für welche Zielgruppe eingesetzt werden kann. Meine Empfehlung an Fachleute ist: Halten Sie die Augen offen und lassen Sie sich von interessanten Modellprojekten inspirieren. Man darf auch begeistert sein, wenn man sich nicht blenden lässt.

■
Prof. Dr. Dominik Petko ist Prorektor Forschung und Entwicklung an der Pädagogischen Hochschule Schwyz, Leiter des Instituts für Medien und Schule und Dozent für Medienpädagogik und empirische Methoden.

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



Wundertüte: nicht nur für Jugendliche

1999 entstand die Idee, Jugendliche übers Internet für gesundheitsrelevante Themen zu gewinnen. Seit 2001 ist feel-ok.ch online. Die Aktualisierung und Erweiterung der Website ist eine permanente Aufgabe.

Von Christine Wullschleger

So bleibt feel-ok.ch für jede neue Generation Jugendlicher interessant, heute mit 15 Themen. «Wir beschränkten uns nie nur auf Gesundheit im engeren Sinne, sondern bezogen von Anfang an auch Lifestyle-Fragen mit ein, die Auswirkungen auf die Gesundheit haben», erklärt Oliver Padlina, seit Beginn Leiter von feel-ok.ch. Texte, Spiele, Tests, Filme, Tipps, Links zu Freizeitaktivitäten, Aufrufe, sich zu vernetzen: Die Palette der Angebote ist riesig!

Der bedeutendste Meilenstein für feel-ok.ch war, laut Oliver Padlina, die Aufnahme in das bildung+gesundheits Netzwerk Schweiz, was den Kontakt zu den Fachorganisationen ermöglichte: «Sonst wäre feel-ok.ch gestorben. Die Bereitstellung und Aktualisierung fachlich korrekter Beiträge zu allen Themen wäre nicht zu leisten, wenn wir nicht mit unzähligen Partnern zusammenarbeiten könnten. Die externen Organisationen sind zuständig für die Themen, ich prüfe sie nur noch.» Die Liste aller Beteiligten umfasst im Jahresbericht 2016 mehrere Seiten.

Speziell für den Kanton Zürich

2016 lancierte feel-ok.ch kantonale Versionen. Wer zh.feel-ok.ch besucht, hat gesamtschweizerisch Tools zur Verfügung, erhält aber zusätzlich direkten Zugang zu allen Angeboten für Jugendliche im Kanton Zürich. «Wir publizieren auf zh.feel-ok.ch auch aktuelle Infos, zum Beispiel an wen sich Jugendliche bei Fragen in ihrer Region wenden können oder den Hinweis auf eine Veranstaltung zu Früherkennung und Frühintervention für Schulen im 2017», sagt Sabine Jenny von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, die für die kantonalen Inhalte verantwortlich ist.

Das feel-ok.ch-Team informiert Profis aus Jugendarbeit und Schule in Workshops über die Vielfalt der Plattform. Oliver Padlina weiss: «Die Wirkung über die Schulen ist gross, denn dadurch können Jugendliche erreicht werden, die sich sonst nicht von sich aus mit diesen Inhalten auseinandersetzen würden.»

Die Bezugspersonen von Heranwachsenden in Schule, Jugendarbeit oder im Verein verfügen mit feel-ok.ch über verschiedene Instrumente, um gesundheitsfördernde Themen zu vertiefen. Seit 2016 wurde die Website durch Interviews mit Jugendlichen über Tabak sowie Arbeitsblätter über Onlinesucht und über das Kaufen im Internet ergänzt. Über 12'000 Downloads verzeichnet die Statistik 2016, die meisten zu Sexualität und Liebe, gefolgt von den Themen Rauchen, Alkohol und Gewalt.

Wenn Lehrpersonen und Jugendarbeitende wissen wollen, was ihre Jugendlichen beschäftigt, steht ihnen seit 2015 das Umfragetool SPRINT zur Verfügung. Man eröffnet einen Account und wählt die Themen und Fragen aus, die interessieren. Die Jugendlichen füllen die standardisierte Umfrage online aus. Das Programm stellt die Antworten tabellarisch sowie grafisch dar und unterbreitet Vorschläge, wie man zutage tretende Themenfelder und Interessen bearbeiten kann. Bis Ende 2016 nahmen 2849 Personen an einer SPRINT-Umfrage teil, die meisten zum Thema Stress.

Für Eltern

Seit 2016 können sich Eltern zu den Themen Erziehung & Beziehung, psychische Belastungen und Onlinesucht informieren sowie hilfreiche Tipps und Links aufrufen. Wer im Erziehungsalltag ansteht,

bekommt hier Unterstützung. Benutzerstatistiken belegen das Bedürfnis und zeigen, dass Eltern diese Rubrik nutzen.

2017: feel-ok.ch goes smartphone

«Mit einem Desktop wird feel-ok.ch im Schnitt einiges länger besucht als auf Smartphones, weil es dafür nicht lesefreundlich ist», sagt Oliver Padlina. «Deshalb wollen wir das Programm ab Herbst 2017 smartphonetauglich anbieten.»

Die Vorteile von feel-ok.ch sind seit Beginn: Anonymität, niederschwelliger Einstieg in gesundheitsrelevante Themen, eine einfache Sprache sowie eine attraktive Aufmachung mit Bildern, Testimonials und vielen verschiedenen interaktiven Aktivitäten.

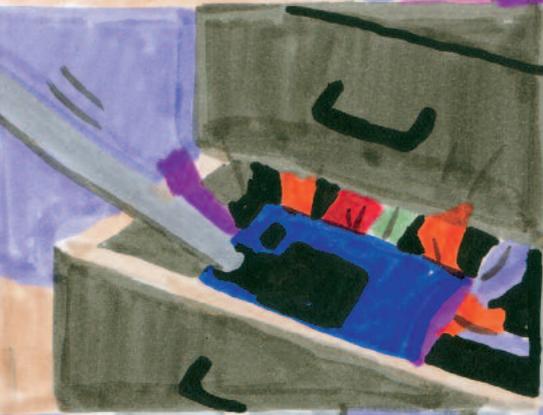
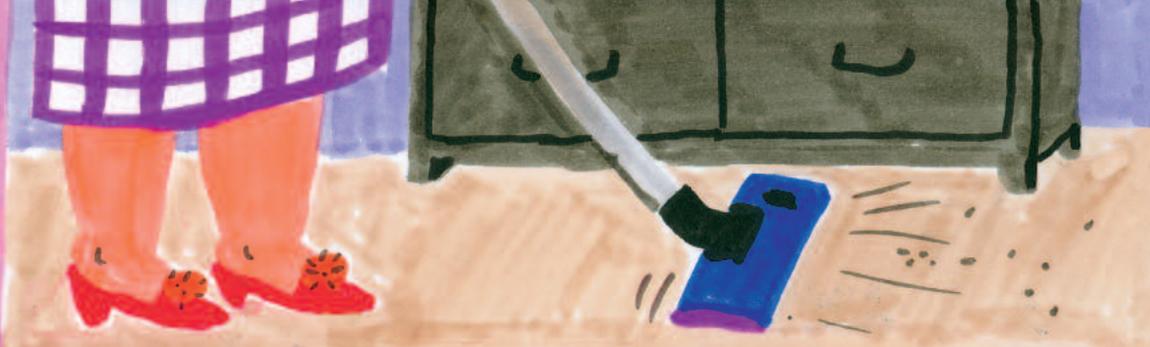
■
Christine Wullschleger, lic. phil. I, bis zu ihrer Pensionierung in der Suchtprävention tätig.

Online-Plattform

Die kostenlose, barriere- und werbefreie Online-Plattform feel-ok.ch hat die Gesundheit Jugendlicher im Fokus. Sie bietet Jugendlichen, Schulen, Vereinen, Jugendtreffs und Eltern eine Fülle von Tools zu 15 gesundheitsrelevanten Themen. Seit 2010 ist feel-ok.ch, an der Universität Zürich entwickelt, eine Abteilung der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX und zählt auf ein Netz von Partnerorganisationen, die fachlich für die einzelnen Themen zuständig sind.

Leitung: Dr. phil., MPH Oliver Padlina,
Kontakt: padlina@radix.ch

ANFANGS WAR ES NUR EIN HOBBY, ABER PLÖTZLICH BESTIMMTE ES MEIN GANZES LEBEN...



ZUM GLÜCK STIESS ICH AUF DIESEN RATGEBER-BLOG UND ENTDECKTE NEUE UND VERGNÜGLICHERE FREIZEITSBESCHÄFTIGUNGEN...

Jugendschutz leicht gemacht

Das Dorf- oder Quartierfest steht an. Wie erfahren die vielen Freiwilligen, die an Ständen und in Festzelten im Einsatz stehen, warum der Jugendschutz wichtig ist und wie sie konkret handeln sollen?

Von Christine Wullschleger

Die Online-Schulung jalk.ch entlastet das Fest-OK: Wer Alkohol auschenkt, kann sich damit auf einfache Weise Jugendschutz-Kenntnisse aneignen. Es braucht keinen zusätzlichen Kurs, jede und jeder durchläuft das Programm individuell im eigenen Tempo und zeitlich unabhängig. Den Abschluss bildet ein Test: Wer mindestens 12 von 15 Fragen richtig beantwortet, erhält eine persönliche Schulungsbestätigung, die – um es noch einfacher zu machen – direkt an das Fest-OK oder an die Gemeindebehörde gemailt werden kann.

Das kostenlose Schulungstool besteht aus den drei Kapiteln Wissen (Jugend und Alkohol), Recht (Gesetze) und Praxis (Beispiele von Alltagssituationen). Das Durcharbeiten dauert rund 30 Minuten. Wer nicht gut Deutsch versteht, kann die Schulung in einer Gruppe oder mit Begleitung durchlaufen.

Personal sensibilisieren

Nicht nur für Festveranstalter ist jalk.ch eine Erleichterung. In Gastrobetrieben und im Detailhandel müsste das Personal periodisch für den Jugendschutz sensibilisiert werden, damit es aufmerksam bleibt und damit der Betrieb neuen Angestellten gegenüber die Verantwortung wahrnimmt, die ihm das Gesetz auferlegt. Solche Schulungen sind zeitaufwendig. Nun kann der Betrieb seine Mitarbeitenden verpflichten, sich via jalk.ch schlau zu machen und es zu bleiben. Mit einem Grossversand von Werbekarten wurden die Betriebe von Gastro Zürich 2016 über jalk.ch informiert.

Die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs (ZüFAM) ist seit Jahren federführend in der Erarbeitung von Schulungs-

unterlagen und Materialien zum Jugendschutz. Auf dieser Grundlage bieten die regionalen Suchtpräventionsstellen Schulungen an, können diese jedoch nie flächendeckend oder wie im Fall von Festwirtschaften kurzfristig genug durchführen. Deshalb konzipierte die ZüFAM in Zusammenarbeit mit Mitgliedern der kantonalen Arbeitsgruppe Jugendschutz die seit März 2016 verfügbare Online-Schulung jalk.ch. Die Eidg. Alkoholverwaltung erwarb die Rechte für die Anpassung des Zürcher Tools an die andern Schweizer Kantone.

jalk.ch entspricht einem Bedürfnis

Von der Einführung im März bis Ende 2016 hatten im Kanton Zürich bereits 6112 Nutzerinnen und Nutzer damit gearbeitet. Laura Jucker, ZüFAM-Mitarbeiterin und Projektleiterin des Tools, ergänzt: «Seit Anfang 2017 wurden im Kanton Zürich pro Woche bereits rund 100 Online-Schulungen durchgeführt. In der Festsaison werden wie schon im letzten Jahr viele mehr dazukommen. Wir erreichen also mit jalk.ch weitaus mehr Leute als mit den Kursen.» Renate Büchi vom Samowar Bezirk Horgen erklärt: «Es gibt immer noch Schulungskurse, zum Beispiel mit Vereinen oder für den Detailhandel. Tendenziell gehen diese jedoch eher zurück und werden durch jalk.ch ersetzt.»

Verbindlicher Jugendschutz

Einige Gemeinden überlegen sich, die Vergabe eines Patents verbindlich an eine Jugendschutzschulung zu knüpfen. Die regionalen Suchtpräventionsstellen machen sie auf jalk.ch aufmerksam und geben den zugehörigen Flyer zusammen mit den Jugendschutzbündeln, den Plakaten und dem Age-Calculator an die Festbe-

treiber ab. Laut Beat Furrer, Leiter der Suchtpräventionsstelle Winterthur, werben die Veranstalter des Albanifests und jene der «Dorfeten» in den Stadtkreisen aktiv für die neue Online-Schulung. Urs Rohr, Mitarbeiter der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, freut sich: «Letzten Sommer verlangte das OK des Züri-Fäschts von allen Standmietenden, dass ihre Leute die jalk-Schulung absolvieren. Die entsprechenden Nachweise mussten an jedem Stand vorhanden sein, und das wurde kontrolliert.»

Das noch junge Projekt zeigt, dass via digitalen Einsatz die Anliegen des Jugendschutzes schneller und einfacher kommuniziert werden können und das Personal mit dem Test bestens ausgebildet werden kann.

Christine Wullschleger, lic. phil. I, bis zu ihrer Pensionierung in der Suchtprävention tätig.

Test für besorgte Freunde

Die bekannten Selbsttests der Suchtpräventionsstellen des Kantons Zürich wurden 2016 ergänzt mit dem «Freundetest» zum Thema Alkohol, entwickelt durch die ZüFAM in Zusammenarbeit u.a. mit dem Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich.

Wer sich um jemanden sorgt, findet hier die wichtigsten Hinweise, wann Alkoholkonsum problematisch ist. Links führen zu Stellen, die auch eine Freundin oder einen Freund beraten.

www.suchtpraevention-zh.ch > Selbsttest > Alkohol: Freundetest

Was wäre, wenn?

Neuerdings gibt es Filme, bei denen wir in die Rolle der Protagonisten schlüpfen und diesen oder jenen Entscheidung treffen können. Warum macht ein multioptionales Storytelling in der Suchtprävention Sinn?

Von Christian Ingold und Tobias Weber

Wer hat sich nicht schon gefragt, was wohl passiert wäre, hätte man sich in gewissen Situationen anders entschieden. Nicht nur bedeutende Entscheidungen wie beispielsweise die Berufs- oder Partnerwahl haben grosse Auswirkungen auf den weiteren Lebensverlauf. Auch alltägliche Erwägungen können viel verändern oder zentrale Fragen aufwerfen. In unserem Leben sind wir ständig am Entscheiden. Auch keine Entscheidung zu treffen, ist letztlich eine Entscheidung. Und doch wissen wir nicht, was in parallelen Universen alles mit uns passiert wäre, hätten wir anders entschieden. Wir kennen nur immer die eine einmalige Premierenvorstellung auf unserer Lebensbühne. Die meisten parallelen Alternativen sind nach dem Entscheid verloren.

Neue Wege ausprobieren

Spiele und neuerdings Filme bieten uns hingegen neue Erfahrungsmöglichkeiten, indem wir in die Rolle eines Avatars oder Protagonisten schlüpfen, für sie oder ihn Entscheidungen treffen und gegebenenfalls in der Geschichte zurückspringen, um neue Wege auszuprobieren. Ein Beispiel eines solchen Films ist «Late Shift» (siehe Kasten), in welchem man dem Studenten Matt aus der Bredouille helfen muss, nachdem dieser widerwillig in einen gross angelegten Kunstraub hineingezogen wurde. Der Spielfilm enthält über 180 Entscheidungspunkte, insgesamt vier Stunden Material und endet in sieben verschiedenen Varianten, die von Happy End bis Drama reichen. Das Filmerlebnis löst im Publikum erfahrungsgemäss viele Diskussionen aus, denn man sieht immer nur eine von vielen Möglichkeiten. Die Frage des «Was wäre wenn?» ist immanent.

Was in Kino und Entertainment funktioniert, eignet sich auch für die Suchtprä-

vention oder die Verhaltenstherapie. Storytelling ist seit jeher ein probates pädagogisches Mittel für die Vermittlung von Verhaltensnormen. Man denke dabei an die Märchen, welche Konzepte von Gut und Böse für Kinder unmittelbar erlebbar machen.

Das bewegte Bild ist ein besonders starkes Medium, das Menschen insbesondere auf der emotionalen Ebene abzuholen vermag. Ist der Film zusätzlich partizipa-

Spiele und neuerdings Filme bieten uns hingegen neue Erfahrungsmöglichkeiten, indem wir in die Rolle eines Avatars oder Protagonisten schlüpfen, für sie oder ihn Entscheidungen treffen und gegebenenfalls in der Geschichte zurückspringen, um neue Wege auszuprobieren.

tiv, wird eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Materie möglich, weil sich die Zuschauer stärker verantwortlich dafür fühlen, was auf dem Bildschirm passiert. Schliesslich ist die Handlung direkt oder indirekt auf ihr Entscheiden zurückzuführen.

Warum sollte sich der Zuschauer also nicht zwischen «Bluff» oder «Call» (Pokerkarten verwerfen) entscheiden müssen, zwischen «Kaufen» oder «Verzichten», «an Trinkrunde weiter teilnehmen» oder «sich umständlich verabschieden»? Die Realitätsillusion ist mit diesem partizipativen Medium so gross, dass solche Entscheidungssituationen für die Rezipienten Realitätsalternativen darstellen. Anstatt sich in riskante Situationen im richtigen Leben zu begeben, können solche simuliert werden. Die Analyse der aus den Entscheidungen entstehenden Konsequenzen kann uns zu Lerneffekten führen, ohne ein grosses Risiko eingehen zu müssen.

Der missratene Bluff im Poker führt nicht in den Ruin, sondern zu einer zu-

sätzlichen Erfahrung in einer riskanten Entscheidungssituation. Ohne soziale Ausgrenzung zu riskieren, kann ich somit den Versuch unternehmen, in einer feuchtfröhlichen Trinkrunde zu verbleiben, ohne selber aber weiterzutrinken. Solche simulierte Erfahrungen können die Konsumhaltung und das Konsumverhalten der Zuschauerinnen verändern. Im besten Fall gelingt dies, wenn die Realitätsillusion gezielt und geschickt kriert

wird, in Richtung Genuss und Verantwortung. Hinsichtlich einer nachhaltigen Verhaltensänderung und Wirkung darf man hingegen erst vorsichtig optimistisch sein.

Multioptionales Storytelling kann man sich wie eine Pyramide vorstellen. Die Geschichte beginnt oben an der Spitze und entfaltet sich analog der Entwicklung des Protagonisten, der sich je nach Entscheidungen zu einer besseren oder schlechteren Version seiner selbst wandeln kann. So sind unzählige Wege zu einer begrenzten Anzahl von Enden möglich. Über den Ausgang der Geschichte können moralische und ethische Handlungsfragen den Ausschlag geben oder aber die Risikobereitschaft oder Empathiefähigkeit des Zuschauers.

Für den Einsatz des partizipativen Films im präventiven und therapeutischen Umfeld spricht, dass das Handeln der Zuschauerin nicht explizit gewertet wird, sondern dass sie sich schlicht mit den unmittelbaren Konsequenzen ihrer

Entscheidungen konfrontiert sieht und für sich selber – oder allenfalls im Gespräch mit einem Therapeuten – ihre Schlüsse daraus ziehen kann. Eine drohende Stigmatisierung, die in der Suchtprävention lauert, kann so vermieden werden. Zudem erlaubt das Medium, kapitelweise zurückzuspringen, Entscheide zu überdenken und alternative Wege zu probieren. Ursache und Wirkung können also spielerisch erkundet und zum Lernen mehrmals durchlaufen werden.

Schnelle Entscheidungen

Ein Alleinstellungsmerkmal (USP) der CtrlMovie-Technologie für interaktive Filme ist, dass der Film selbst bei Entscheidungspunkten nie stockt oder anhält. Während drei bis fünf Sekunden werden schnell erfassbare Optionen wie «Ja | Nein | Warum» oder «Helfen | Weglaufen» eingeblendet. Dies erlaubt intuitives schnelles Entscheiden. Nahtlos läuft der Film dann in die gewählte Richtung weiter. Entscheidet der Zuschauer nicht, kann die Geschichte auch einmal in Richtung einer dritten oder vierten

Variante weitergehen. Sie geht jedoch immer weiter.

Wichtig ist diese Nahtlosigkeit (seamless playback) einerseits, um den Zuschauer in der Geschichte zu halten. Im Fachjargon spricht man von «Uninterrupted suspension of disbelief», der ununterbrochenen Immersion (Eintauchen) in der fiktiven Welt des Films. Denn nur wenn

tionen sind für die pädagogische und therapeutische Anwendung zentral und erlauben eine Simulation der Realität ähnlich einer Konfrontationstherapie.

Unzählige Möglichkeiten

Durch die dynamische Gestaltbarkeit des partizipativen Films könnten mit einem Produkt mehrere Zielgruppen angespro-

Für den Einsatz des partizipativen Films im präventiven und therapeutischen Umfeld spricht, dass das Handeln der Zuschauerin nicht explizit gewertet wird, sondern dass sie sich schlicht mit den unmittelbaren Konsequenzen ihrer Entscheidungen konfrontiert sieht und für sich selber – oder allenfalls im Gespräch mit einem Therapeuten – ihre Schlüsse daraus ziehen kann.

diese gegeben ist, kann sich der Zuschauer vollständig identifizieren und sein eigenes Denken und Fühlen auf den Protagonisten projizieren. Andererseits verhindert der kurze Entscheidungszeitraum, dass die Fragestellung überational oder analytisch angegangen wird. Diese zwei Funk-

tionen werden. Durch die ersten Entscheidungen am Anfang des Films würde erhoben, ob der Zuschauer suchtmittelabhängig oder Angehöriger einer solchen Person ist. Entsprechend würde der Film dann aus anderer Perspektive weitererzählt oder alternative Inhalte, die für den jeweiligen Rezipienten relevant sind, würden freigeschaltet. Ebenso könnte zwischen Früherkennung, Prävention oder Therapie unterschieden werden, sei es dynamisch im gleichen Film oder durch mehrere Produkte.

Der Möglichkeiten gibt es viele. Die Entscheidung muss sein, welche man für wen mit welchem Ziel zum Einsatz bringen will. Sie haben drei Sekunden – die Handlung läuft...

■ **Christian Ingold** ist Fachexperte Prävention am Zentrum für Spielsucht und Mitglied des Redaktionsteams laut & leise.

■ **Tobias Weber** ist Drehbuchautor und Regisseur. Sein Spielfilm «Late Shift» hat mit seinem partizipativen Format weltweit für Aufsehen gesorgt. Weber ist Co-CEO der CtrlMovie AG, welche die Technologie hinter dem Film entwickelt hat.

Interaktive Filme

- **Late Shift**, Regie Tobias Weber, ist ein interaktiver Thriller von 70 bis 90 Minuten Dauer (je nach Entscheidungen des Publikums). Matt, ein smarterer Student muss seine Unschuld beweisen, nachdem er wider seinen Willen in einen Kunstraub hineingezogen wurde. Wie entscheidet die Zuschauerschaft, wenn scheinbar alles gegen ihn läuft?

Die englisch-schweizerische Koproduktion (2016) hat international eine Reihe von Preisen gewonnen und wurde unter anderem am New York Film Festival, Raindance Filmfestival und am Locarno Film Festival interaktiv aufgeführt.

Der Film ist verfügbar auf iOS (iPhone, iPad), AppleTV sowie auf Playstation, XBOX und Steam.

- www.lateshift-movie.com
- itunes.apple.com/app/id886526292

- **CtrlMovie** ist eine Technologie für interaktive Filme. Sie ermöglicht Produzenten, partizipative Filme zu erstellen und für mobile Geräte, Heim-Entertainment und im Kino zu distribuieren.

www.ctrlmovie.com

- **«Date Nina»** 2011 von RoadCross, Unfallprävention und -bewältigung, bedient sich eines technisch ähnlichen Ansatzes. Damit bewirkt der Film eine Sensibilisierung über den Zusammenhang von persönlichen Entscheidungen in Bezug auf die Verkehrssicherheit.

www.datenina.ch

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 des Bezirkes Andelfingen

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

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen

Samowar
Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 17
Fax 044 723 18 19
info@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Marlies Desarzens

Suchtpräventionsstelle des Bezirkes Meilen

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

Suchtpräventionsstelle Winterthur

Technikumstr. 1, Postfach
8403 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
Fax 052 267 63 84
suchtpraevention@win.ch
www.suchtpraev.winterthur.ch
Leitung: Beat Furrer

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)
Gerichtsstr. 4, Postfach
8610 Uster
Tel. 043 399 10 80
Fax 043 399 10 81
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch
Leitung: Fridolin Heer

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

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

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

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

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

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

Fachstelle ASN. Alkohol- und Drogen- prävention im Strassenverkehr

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

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 Sucht-
prävention. Entwickelt Lehrmittel
und Projekte zur Suchtprävention
in der Sekundarstufe II. Unterhält
ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheits- förderung

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

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

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

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule

Lagerstr. 2, 8090 Zürich
Tel. 043 305 68 00
Fax 043 305 55 56
suchtpraevention@phzh.ch
http://suchtpraevention.phzh.ch
Leitung: Ariane Koch
Suchtprävention in der Volksschu-
le (einschliesslich Behörden- und
Elternarbeit): Verantwortlich für
die Lehrer/innenbildung im
Bereich Suchtprävention. Erarbei-
tet Unterrichtshilfen und andere
Projekte zur schulischen Sucht-
prävention. Führt eine Mediothek
und Dokumentationsstelle.

Radix: Spielsuchtprävention & infoDoc

Pfingstweidstr. 10, 8005 Zürich
Fax 044 360 41 14
Spielsuchtprävention:
Tel. 044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch
Leitung: Christian Jordi
Fachstelle für die Prävention von
Spielsucht, insbes. problemati-
schem Lotteriespielen sowie Wet-
ten, und anderen Verhaltenssüch-
ten. Bietet Fachberatung für Multi-
plikatoren an und entwickelt Infor-
mationsmaterialien.
infoDoc:
Tel. 044 360 41 05
infodoc@radix.ch, www.infodoc-radix.ch
Leitung: Diego Morosoli
Öffentliche Dokumentationsstelle
für alle Belange der Suchtprävention.

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

Langstr. 229, 8031 Zürich
Tel. 044 271 87 23
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch
Leitung: Domenic Schnoz
Fachstelle für die Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-
Missbrauchs. Entwickelt und koor-
diniert Projekte, Informations-
materialien und Schulungen.

Züri Rauchfrei Fachstelle für Tabakprävention

Zähringerstr. 32, 8001 Zürich
Tel. 044 262 69 66
Fax 044 262 69 67
info@zurismokefree.ch
www.zueri-rauchfrei.ch
Leitung: Christian Schwendemann
Fachstelle für Tabakprävention.
Einzelberatungen (u.a. zu Entwöh-
nungsmethoden), Beratung von
Betrieben. Schaffung von Materia-
lien für Schulen. Expertisen zu
Tabakpräventionsprogrammen.
Rauchstopp-Programme für
Jugendliche.