laut&leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 2, Juni 2019, erscheint dreimal jährlich

**Sucht beginnt im Alltag.
Prävention auch.**

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

Mit dem Game verschmelzen

Selbst kein Gamer, hat Andrea Caprez in den Anfangszeiten der Internetspiele doch eine stattliche Reihe von Games gestaltet (comicgames.ch). Mit der interessanten Aufgabe betraut, das Thema Gamen zu illustrieren, hat sich Caprez bei seinen Studierenden im Fach Grafik informiert. Sie zeigten ihm, was zurzeit angesagt ist und der/die eine oder andere outete sich gar als latent spielsüchtig. Die Illustrationen zeigen einerseits, wie die Spieler/innen visuell mit den Spielmotiven verschmelzen, andererseits die Faszination und Leidenschaft, aber auch Isolation und Illusion dieses Phänomens. (www.andreacaprez.ch)

Editorial

Evaluation laut&leise:
Mitmachen auf 123y.ch!

Liebe Leserinnen und Leser

«Nur noch das Level abschliessen!» Das bekommen die meisten Eltern von Jungs häufig zu hören. Zwei Drittel aller Jungen zwischen 12 und 19 Jahren sind regelmässige Gamer. Bei den Mädchen sind es nur 12 Prozent. Games eröffnen fremde Welten und lassen Jungs zu Superhelden werden. Sie bieten Unterhaltung, Ablenkung und auch Selbstwirksamkeitserfahrungen: Jede Bewegung hat Konsequenzen! Die Feinmotorik wird trainiert, Denkvermögen und Kreativität sind gefragt. Online gespielte Multiplayer-Games ermöglichen gemeinsame Erlebnisse und stärken das Gemeinschaftsgefühl. Eine tolle Sache also. Für Familien ist das Gamen dennoch häufig Anlass für Zwist: Schule, Sport und andere Hobbys werden vernachlässigt. Spielzeiten müssen ausgehandelt werden. Auch die Game-Inhalte bieten Stoff für Diskussionen: Ist das Spiel gewaltverherrlichend, sind die Rollenvorbilder allzu stereotyp oder frauenfeindlich? Auch die Angst vor der «Spielsucht» beschäftigt viele Erziehende.

In dieser Ausgabe von «laut&leise» zeigen wir auf, wo die Chancen und Risiken von Games liegen und was unser Stellenverbund Eltern und Schulen rund um das Thema anbietet. Die Fallbeispiele von Florian Lippuner illustrieren, dass zusätzlich zur Machart von Games viele persönliche und soziale Faktoren mitspielen, wenn das Gamen zur Sucht wird. Marc Bodmer erschliesst die Welt der Games und erklärt, mit welchen Mechanismen Produzenten die Gamer an ein bestimmtes Spiel binden. Wie Familien mit dem Thema einen konstruktiven Umgang finden und wann

«Games eröffnen fremde Welten und lassen Jungs zu Superhelden werden.»

bei Eltern die Alarmglocken läuten sollten, können Sie im Interview mit Larissa Hauser nachlesen. Sie stellt zudem die Angebote der regionalen Stellen für Suchtprävention für Schulen und Eltern vor. Die eindrücklichen Effekte eines dieser Angebote – der «Flimmerpause» – beschreibt Simone Rindlisbacher in ihrem Beitrag. Und Christian Ingold erläutert, was hinter E-Sports steckt und wie die Suchtprävention diesen neuen Trend nutzen will.

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:** Larissa Hauser, Christian Ingold, Marlen Rusch, Domenic Schnoz (Vorsitz), Esther Vogler. **Redaktion Meldungen aus der Suchtprävention:** Annett Niklaus, Maja Sidler. **Mitarbeiter/innen dieser Nummer:** Marc Bodmer, Florian Lippuner, Simone Rindlisbacher, Markus Tschannen. **Illustrationen:** Andrea Caprez. **Gestaltung:** Fabian Brunner. **Druck:** FO-Fotorotar. **Abonnement, Adressänderung:** www.suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > laut&leise

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 **Geiz ist geiler als gamen**
Essay

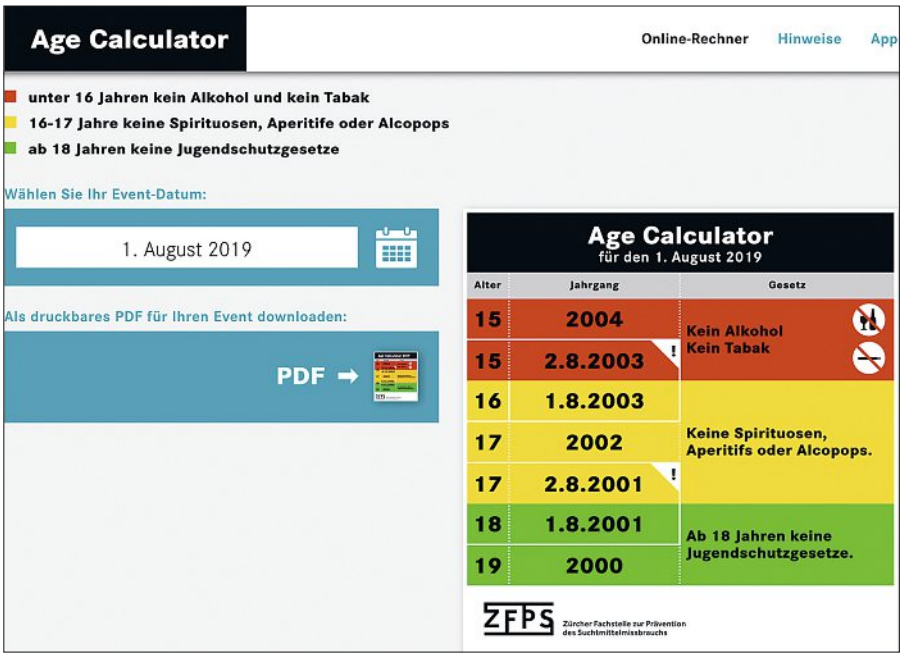
8 **Im Bann der Videospiele**
Spielerfahrung zwischen Spass und Sucht

12 **Faszination Games**
Interview mit Larissa Hauser, M.Sc. Psychologin

15 **Gamen als Sport**
E-Sport

16 **Keine Fastenkur**
Präventionsprojekt Flimmerpause

18 **Wie das Leben so spielt**
Drei Gamer und ihre Geschichten



Jugendschutz

Age Calculator

Darf ich diesem jungen Mann Zigaretten verkaufen? Ist diese Kundin alt genug, dass ich ihr Bier ausschenken darf? Für Mitarbeitende in Verkauf und Service ist diese Frage nicht immer einfach zu beantworten. Selbst dann nicht, wenn sie den Ausweis verlangen, da sie schnell vom Geburtsdatum auf das aktuelle Alter schliessen müssen. Dies ist insbesondere auch für Helferinnen und Helfer an Festveranstaltungen eine Herausforderung. Seit vielen Jahren bieten wir deshalb den Verkaufsstellen und Festveranstaltern einen gedruckten «Age Calculator» an. Nun gibt es diesen auch online und als App, mit verschiedenen Funktionen.
In der App kann das Geburtsdatum der Kundin oder des Kunden eingegeben werden. Sofort wird angezeigt, was verkauft werden darf und was nicht. Zudem zeigt die App für den aktuellen Tag an, wo die Datumsgrenzen liegen: So wird auf den Tag genau ersichtlich, bis zu welchen Geburtsdaten man Tabak, Bier und Wein oder Spirituosen verkaufen darf. Letztere Funktion bietet auch die Webseite age-calculator.ch. Sie ist vor allem für Festveranstalter hilfreich. Diese können das Festdatum eingeben. Anschliessend werden die Datumsgrenzen generiert und auf einem übersichtlichen PDF dargestellt. Dieses kann ausgedruckt und an die Mitarbeitenden eines Festanlasses verteilt werden.
Das PDF im Format A4 eignet sich gut zum Anbringen an den Feststänraces.
Wenn Gemeinden Bewilligungen für Festveranstaltungen vergeben, können sie die Verwendung dieser hilfreichen PDFs zur Auflage machen.
Die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs ZFPS konzipierte die Webseite und die Jugendschutz-App in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Jugendschutz. *(ZFPS)*

Web: www.age-calculator.ch und www.age-calculator.ch/apps

In eigener Sache

«laut & leise» abonnieren

Unser Magazin erscheint dreimal jährlich und ist jeweils einem Schwerpunktthema gewidmet. Bleiben Sie stets auf dem Laufenden in Sachen Suchtprävention im Kanton Zürich – abonnieren Sie das «laut & leise».

Abo unter:
www.suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > Magazin laut&leise

Gesunde und nachhaltige Volksschulen

Angebote der PH Zürich

Sie möchten sich an Ihrer Schule für Prävention und Gesundheitsförderung stark machen und interessieren sich für Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)? Die PH Zürich unterstützt Sie dabei: In der frisch überarbeiteten Weiterbildung «Unterwegs zur gesunden und nachhaltigen Schule» werden ab September 2019 Kontaktpersonen für Gesundheitsförderung und BNE ausgebildet. Die Weiterbildung richtet sich an Lehrpersonen der Volksschule und weitere Mitarbeitende im Schulkontext (vorzugsweise im Rahmen der Mitgliedschaft im Schulnetz 21). Der Kurstag «Grundlagentag zu Bildung für Nachhaltige Entwicklung» steht auch bisherigen Kontaktpersonen sowie interessierten Steuergruppenmitgliedern von Netzwerkschulen offen. Zusätzlich bietet die PHZH im September und Oktober je eine zweistündige Einführung zu den «Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention» an. Die Lehrplan 21-orientierten Planungshilfen umfassen die Themen Bewegung, Ernährung, Stress, Gewalt, Sucht und sexuelle Gesundheit. Sie beinhalten für alle drei Zyklen auch Lehrmittelempfehlungen, Literatur und Websites. *(PHZH)*

Web: www.phzh.ch/weiterbildungssuche > Im Suchfeld «Kurstitel» eingeben.

Evaluation laut&leise:
Mitmachen auf 123y.ch!

Evaluation

Helfen Sie uns, noch besser zu werden

Was vermissen Sie im Magazin «laut&leise?» Was gefällt Ihnen? Was nicht? Wir möchten noch besser werden und unser Magazin auf Ihre Bedürfnisse ausrichten. Dafür sind wir auf Ihre Rückmeldung angewiesen. Machen Sie mit bei der Evaluation. Entweder mit dem beigelegten Fragebogen oder bequem online unter www.123y.ch

Mitmachen lohnt sich: Unter den Teilnehmenden wird ein Eintritt für zwei Personen für das Irisch-Römische Spa-Ritual im Thermalbad Zürich verlost.

Spielsucht

Win Back Control

Viele problematisch oder pathologisch Spielende möchten ihr Glücksspiel unter Kontrolle bringen, reduzieren oder ganz aufgeben. Nicht allen fällt dies leicht. In Ergänzung zum niederschwelligen Safer Gambling oder einer Beratung vor Ort bietet das Zentrum für Spielsucht mit Win Back Control nun einen 8-wöchigen Onlinekurs an. In neun Modulen lernen die Teilnehmenden Strategien und Techniken, die ihnen helfen, Herausforderungen zu meistern. Darin enthalten: Führen eines Spieltagebuches mit Glücksspielzeit und Stimmung, Planung von alternativen Aktivitäten für jede Woche, direkte Unterstützung vom Online-Coach.

Das Programm wird durch den Kanton Zürich, die 16 SOS-Spielsucht-Kantone und Gesundheitsförderung Schweiz finanziert und vom Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF umgesetzt. *(Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte)*

Web: www.winbackcontrol.ch und www.safer-gambling.ch

«zackstark – rauchfrei durch die Lehre»

Präventionsprojekt in Zürcher Lehrbetrieben

Im Juni startet im Kanton Zürich das Präventionsprojekt «zackstark – rauchfrei durch die Lehre». Es motiviert Lernende, während der gesamten Lehrzeit rauchfrei zu bleiben. Dies schützt und stärkt die Gesundheit der Jugendlichen und erspart ihnen hohe Ausgaben. Gleichzeitig profitieren die teilnehmenden Betriebe. Das Projekt «zackstark» wird von der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs ZFPS umgesetzt und von der Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung sowie Lunge Zürich begleitet und unterstützt. Es ist Teil des Zürcher Tabakpräventionsprogramms, das von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich gesteuert wird. *(ZFPS)*

zack Zürich
stark
rauchfrei durch die Lehre

Web: www.zh.zackstark.ch

Primarschulen

Hinschauen und Handeln

Am 28. Oktober 2019 findet von 13.30 bis 17 Uhr im Kulturpark Zürich die Veranstaltung «Ganz konkret – Früherkennung und Frühintervention an Primarschulen» statt. Eingeladen sind Schulleitende, Schulsozialarbeitende und Kontaktlehrpersonen Schulnetz 21. Ziel ist es, dass Schulen die Probleme von Schülerinnen und Schülern frühzeitig wahrnehmen und darauf reagieren, bevor die Situation aus dem Ruder läuft. Eine systematische Vorgehensweise in Schulen entlastet die Lehrpersonen und stärkt die Kinder. Die Veranstaltung der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich stellt solche Vorgehensweisen vor. Das Programm finden Sie auf suchtpraevention-zh.ch unter «Aktuelles». Anmeldungen nehmen die regionalen Suchtpräventionsstellen entgegen, die Adressen finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes. *(EBPI)*

Web: www.suchtpraevention-zh.ch

Berufs- und Mittelschulen

Schulungstool «Anabolika für den perfekten Body»

Für die Fachstelle Suchtprävention Mittelschule und Berufsbildung konzipierte die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs ZFPS ein Schulungstool zum Thema «Anabolika für den perfekten Body». Das Schulungstool umfasst einen Kurzfilm (30 Minuten) mit Interviews, ein Dossier mit Fakten zum Thema Anabolikakonsum und Vorschläge für die Bearbeitung des Themas im Unterricht, beispielsweise durch Sportlehrpersonen. Im Film interviewen eine Berufsschülerin und ein Kantonsschüler insgesamt vier Anabolikakonsumierende (drei Männer und eine Frau), einen Sportarzt und Kardiologen des Universitätsspitals Zürich sowie einen Sportpsychiater der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Ab Sommer 2019 steht das Unterrichtstool den Lehrpersonen der Mittel- und Berufsschulen auf der Webseite der Fachstelle Suchtprävention Mittelschule und Berufsbildung zur Verfügung. *(ZFPS)*

Web: www.fs-suchtpraevention-zh.ch

Rauchfrei bleiben

Videos mit Tipps

Die Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP hat das Video «Bleiben Sie beim Nichtrauchen. Tipps für ein rauchfreies Leben.» veröffentlicht. Es ist online in acht Sprachen verfügbar: Deutsch, Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch. Die Texte der Videos basieren auf der Broschüre «Rauchstopp – Tipps, die sich bewährt haben» der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT Schweiz sowie auf Texten der Tabakpräventionskampagne «SmokeFree». Die Videos sind der zweite Teil einer Videoserie. *(FISP)*

Web: https://bit.ly/2MP4zv8

SCORE
10,872
HELP
10.15
60
2.050
HINT
MENU
GO!

Essay

Geiz ist geiler als gamen

Der Nachbar und ich hatten unsere gleichaltrigen Kinder – Maximilian-Jason und den Brecht – gerade im Kindergarten abgeliefert und waren zu Fuss auf dem Heimweg. «Endlich ein paar Stunden in Ruhe zocken», freute er sich auf den Rest des Vormittags. Ob ich auch zocke, wollte er dann wissen. Ich lachte leicht mitleidig: «Haha nein, ich bin überhaupt kein Gamer!»

Bei uns zu Hause ist nämlich meine Frau fürs Spielen zuständig. Sie liebt Brettspiele, puzzelt leidenschaftlich und spielt Games auf dem Handy und am Computer. Ich halte das für Zeitverschwendung und kümmere mich lieber um «sinnvolle Tätigkeiten». Schaut her, der feine Herr Tschannen: Er ist etwas Besseres! Ich habe gegenüber Computerspielen eine ganz schön überhebliche Haltung entwickelt. Das realisierte ich erst, als mich Maximilian-Jasons Vater fragte, ob ich denn früher ein Gamer war. Ich antwortete erneut mit einem zackigen «Nein».

Das Problem: Es stimmt nicht. Ich bin einfach vergesslich. Als 13-Jähriger baute ich zusammen mit meinem Cousin an seinem Mac prachtvolle Städte in SimCity 2000. An der Playstation meines Bruders ballerte ich als Archäologin Lara Croft mit der Maschinenpistole kantige Schurken über den Haufen. Ich lenkte am Familiencomputer in Command & Conquer die Panzer der Global Defense Initiative GDI zum Gefecht gegen die Bruderschaft von NOD. In der Studenten-WG schlich ich mich an den PC meines Mitbewohners, um Counter Strike zu spielen, eines dieser umstrittenen Ballergames. Waffenverrückt wurde ich deswegen übrigens nicht. Ich habe so oft das Obligatorische geschwänzt, dass die Armee irgendwann mein Sturmgewehr zurückverlangte – was mir ganz recht war.

Man konnte mich zwischen 13 und 25 Jahren also öfter beim Gamen antreffen. Nur nicht an meinem eigenen Bildschirm. Ich war offenbar zu geizig, Geld für Konsolen und Spiele auszugeben. Lieber schnorrte ich mir Bildschirmzeit in meinem Umfeld zusammen. Das bewahrte mich vor einer möglichen Gamesucht: Ich verbrachte nicht Tag und Nacht mit Computerspielen, denn nachts liess mich niemand an seinen PC. Und als ich dann irgendwann alleine wohnte, war es mit dem Gamen gleich ganz vorbei.

Schon erstaunlich, wie mein Interesse für Computerspiele vollständig verschwand. Eventuell ist die fehlende Freizeit dran schuld. Früher als Jugendlicher hatte der Tag gefühlte 72 Stunden. Heute müsste ich Arbeit, Haushalt oder Kind vernachlässigen, wenn ich auch noch gamen wollte.

Schon erstaunlich, wie mein Interesse für Computerspiele vollständig verschwand. Eventuell ist die fehlende Freizeit dran schuld. Früher als Jugendlicher hatte der Tag gefühlte 72 Stunden. Heute müsste ich Arbeit, Haushalt oder Kind vernachlässigen, wenn ich auch noch gamen wollte. Aber es werden wieder andere Lebensphasen kommen. Bestimmt wende ich mich dereinst in der Seniorenresidenz Bärgblüemli erneut den Ego-Shootern zu – wenn die Enkel nur noch vorbeischauen, um ihren Geburtstagsbatzen einzukassieren. Der wird natürlich klein ausfallen, schliesslich brauche ich das Geld für Hardware. Die lässt man sich dann im Mediamarkt direkt ins Hirn schiessen. So wie man bei Claire's zu den gekauften Creolen gleich noch die Ohrlöcher gebolzt bekommt oder das Büsi beim Tierarzt den Chip ins Füdli.

Als Vater eines fünfjährigen Kindes beschäftigen mich erst einmal andere Fragen: Wann wird der Brecht zum Gamer? Tauscht er seine Plüschtiere im Kinder-Darknet schon bald gegen Fortnite? Entwickelt er ein gesundes Verhältnis zum Bildschirm oder wird er Tag und Nacht nur noch mit Anschleichen, Schiessen und Nachladen beschäftigt sein? Etwas Angst macht mir dieser Gedanke ja schon. Zum Glück weiss ich aus Erfahrung, was den Brecht vor der Spielsucht bewahren wird: Ich muss ihn nach meinem Ebenbild zum Geizhals erziehen.

■

Markus Tschannen ist Papablogger im Mamablog des «Tages-Anzeigers».

Im Bann der Videospiele

Während die etablierten Kulturformen wie Musik und Film bestenfalls stagnieren, gewinnen Games laufend neue Fans hinzu. Computerspiele sind in der Mitte der Gesellschaft angekommen – mit all ihren positiven wie negativen Seiten.

Von Marc Bodmer

In den frühen Achtzigerjahren zog es mich zusammen mit meinem besten Freund in den Spielsalon Frosch in Zürichs Froschaugasse. Obschon wir noch keine 16 Jahre alt waren, durften wir – da wir uns anständig benahmen – an den Flipperkästen unsere Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit testen und uns beim Tischfussball messen. Eines Tages blickte ich bei einem Kasten mit einem eingebauten Monitor wie durch ein Visier. Vor mir eröffnete sich eine monochrome Landschaft, deren fluoreszierend grüne Linien mich an geometrisches Zeichnen erinnerten. Pyramidenartige Berge erhoben sich am Horizont und kubistische Dinge bewegten sich durch die Gegend. Mit dem Joystick in meiner Hand konnte ich einen für mich nicht sichtbaren «Panzer» steuern, mit einem Knopf schiessen, denn schon bald wurde ich von UFOs und anderen Tanks angegriffen. Ich war fasziniert von diesem Gefühl der Kontrolle, denn sowohl beim Flippern als auch beim Töggeln zog der Ball unberechenbare Bahnen. Hier in «Battlezone» (1980) von Atari lag das Geschick in meinen Händen. Ich hatte das Geschehen im Griff.

Die ersten Computerspiele

Auch wenn dieses Erlebnis schon 40 Jahre zurückliegt, die Geschichte der Videospiele beginnt bereits 1961 im Hingham Institute, Cambridge, Massachusetts. Hier fanden sich drei junge Forscher und Fans kruder Science-Fiction-Geschichten zusammen. Wohl nicht zuletzt deshalb tauften sie ein einfaches Demonstrationsprogramm für den damals revolutionären PDP-1-Computer des Hingham Institutes «Spacewar!».

Sieht man einmal von diesen vereinzelten experimentellen Versuchen in elektrotechnischen Forschungslaboratorien ab, wie «Spacewar!» und noch zuvor «Tennis for Two», entwickelt von William Higginbotham 1958 im Brookhaven National Laboratory, so gilt der deutschstämmige Ralph Baer aus juristischer Sicht als der Vater des Videospiels. Vor Gericht erstritt sich Baer die Definition eines Videospiels, die ein Gerät umschreibt, das Raster-Videotechnologie zur Darstellung des Spiels verwendet – sprich ein TV-Gerät oder TV-Monitor – und nicht wie in früheren Versuchen ein Oszilloskop, das an einen Computer angeschlossen wurde. Baer entwickelte 1966 «Fox & Hounds». Das Spiel bestand darin, sich vorzustellen, dass ein Punkt ein Fuchs war und der andere ein Jagdhund. Das Ziel war es, dass der Hund den Fuchs jagen musste, bis er ihn erwischte, indem er schlicht den anderen Punkt berührte. Es war das erste «Videospiel», das je auf einem Fernsehbildschirm gespielt wurde.

Die Ur-Konsole «Magnavox Odyssey», basierend auf Baers Patent, wird 1972 auf den Markt gebracht. Doch ein Jahr zuvor stellte Nolan Bushnell mit «Computer Space», eine Referenz an das von ihm geliebte «Spacewar!», eine Konkurrenz für Flipperkästen in die Spielhallen. Das Spiel überforderte jedoch die Klientel, weshalb der spätere Gründer des Videospielherstellers Atari das einfachere «Pong», eine Art Tischtennis in Schwarz-Weiss, nachschob. Pong erweist sich als beliebter Münzschlucker, den Bushnell in ganz Amerika vertreibt. So lässt sich die Geburtsstunde der kommerziellen Computer- und Videospiele ins Jahr 1972 legen. Pong wurde damit auch das erste Sportspiel, eine Kategorie, die heute innerhalb der Games-Welt viel Platz einnimmt.

So richtig los geht's mit «Space Invaders» (1978), «Pac-Man» (1981) und dem ersten Auftritt eines schnauzbärtigen Zimmermanns im Jump'n'Run-Titel «Donkey Kong» (1980). Aus dem damals noch namenlosen Jumpman wird der legendäre Super Mario.

Space Invaders und Co.

So richtig los geht's dann ein paar Jahre später mit «Space Invaders» (1978), «Pac-Man» (1981) und dem ersten Auftritt eines schnauzbärtigen Zimmermanns im Jump'n'Run-Titel «Donkey Kong» (1980). Aus dem damals noch namenlosen Jumpman wird der legendäre Super Mario, der dann auch noch seinen Job wechselt und zum Sanitär «avanciert», der zeitlebens Prinzessin Peach retten muss. Kurz vor den Olympischen Sommerspielen in Los Angeles wurde 1983 «Track & Field», ein sogenannter «button masher» par excellence, veröffentlicht, der weiter das Sport-Genre befeuert. Nur wer die drei Tasten am schnellsten drücken konnte,

Wer Games spielt, wird in die Ecke potenzieller Gewalttäter gestellt, obschon die Auswirkungen von medialen Gewaltinszenierungen marginal sind und gegenüber realen Vorbildern wie Lehrpersonen, Eltern und der Peer-Gruppe verblassen.

hatte Chancen, seine Athleten als Erste über die Ziellinie zu bugsieren. Dem grossen Finale von «Star Wars – Episode IV» (1978) nachempfunden war der erste First-Person-Shooter «Tailgunner» (1979), in dem bläuliche Strichraumschiffe abgeschossen werden mussten und der Spieler direkt aus einer subjektiven Perspektive ins Geschehen blickte.

Für unrühmliches Aufsehen sorgt das Ego-Shooter-Genre in den Neunzigerjahren und wird in einen verstörenden Kontext gestellt: Am 20. April 1999 erschiessen die beiden Teenager Eric Harris und Dylan Klebold an ihrer Highschool in Littleton, Colorado, 12 Mitschülerinnen und -schüler, eine Lehrperson und anschliessend sich selbst. Die Medien mussten für das Unfassbare schnell eine Erklärung finden und sahen sie darin, dass die beiden Täter exzessive «Doom»-Spieler waren. Die Logik lag auf der Hand: Im Game wird auf alles geschossen, was sich bewegt. An der Schule wurde geschossen. Ergo: Das Ballerspiel muss eine verrohende Wirkung auf die Spieler gehabt haben. Als die Schlagzeilen schon längst geschrieben waren, wurde bekannt, dass Klebold und Harris während eineinhalb Jahren das Massaker vorbereitet haben. Eigentlich wollten sie die vollbesetzte Schulcafeteria in die Luft sprengen, was zu mehreren hundert Toten geführt hätte. Bewusst legten sie das Datum auf den 110. Geburtstag von Adolf Hitler, denn sie verehrten Nazi-Gedankengut, litten aber auch unter psychischen Störungen.

Diskussion über Videospiele

So findet seit 20 Jahren die Diskussion über Videospiele in diesem medialen Rahmen statt. Wer Games spielt, wird in die Ecke potenzieller Gewalttäter gestellt, obschon die Auswirkungen von medialen Gewaltinszenierungen marginal sind und gegenüber realen Vorbildern wie Lehrpersonen, Eltern und der Peer-Gruppe verblassen. Doch all diese «abstrakten» Einflüsse lassen sich eben nicht so dankbar ins Bild rücken wie eine Szene aus einem Shooter-Game im Kontext einer Schiesserei. Leidtragende dieses Stellvertreterkrieges sind die Gamer, die aufgrund dieser Stigmatisierung sich entweder nicht outen oder auf gehässige Weise in Online-Diskussionen zurückschlagen. Wie unschön das werden kann, zeigte das Beispiel von Gamergate, wo Spielerinnen und Kritikerinnen gewisser Trends in der Gaming-Welt beschimpft und teils sogar massiv bedroht wurden.

Während in Fachkreisen die Frage zu möglichen negativen Auswirkungen durch den Konsum von gewaltinszenierenden Games nicht weiter als relevant eingestuft wird, und die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) in Deutschland, die weltweit schärfste Jugendschutzinstitution in Sachen Computerspiele, in den letzten Jahren keine Titel mehr auf den Index gestellt oder Zensurschnitte eingefordert hat, spuken in den Köpfen vieler Erwachsener nach wie vor Bedenken herum. Nichtspielenden helfen bei der Einordnung der Game-Inhalte die Angaben der Pan European Game Information, kurz Pegi, die auf jedem Spiel, das in der Schweiz verkauft wird, über Altersfreigabe sowie kritische Themen wie Gewalt, Drogenkonsum, Sprache usw. informieren.

Umstritten: zufällige Belohnung

Kritischer als die medial gehypte «Killerspiele»-Debatte, die hauptsächlich der Profilierung mässig begabter Politiker und Politikerinnen diente, stellt sich die Herausforderung möglicher Abhängigkeitsformen in Zusammenhang mit Computergames dar. Sorgten während der ersten Blütezeit in den frühen Achtzigerjahren Videospiele in den USA für Knappheit bei den Quarter-Münzen (25 Cents), ist die heutige Omnipräsenz und stetige Verfügbarkeit des interaktiven Mediums in manchen Konstellationen problematisch. Noch vor gut zehn Jahren beschränkte sich die Suchtthematik praktisch auf einen Titel: World of Warcraft. Dieser mutierte über Zeit zu einem sozialen Netzwerk mit dem gemeinsamen Nenner eines Fantasy-Settings in der Art von «Lord of the Rings». Zusätzlich zur extrem wichtigen Sozialkomponente spielte ein intermittierendes Belohnungssystem eine Rolle, das die Bindung an das Spiel erhöhte.

Kompetenz statt Glück

Diese Form der scheinbar zufälligen Belohnung, die nach unberechenbaren Kriterien Anerkennungen verteilt, ist bei Glücksspielen verbreitet und trägt dazu bei, dass die Kunden immer wiederkehren. Das Prinzip der «near misses», des fast gelungenen Volltreffers wie er bestens von Einarmigen Banditen bekannt ist, ist bei den sogenannten «Free 2 Play Games» beliebt. Sie sind zwar in der Anschaffung kostenlos, setzen aber auf monetäre Mikrotransaktionen für gewisse Objekte im Spiel. Nur wer bei der Stange gehalten werden kann, wird auch Geld in die Hand nehmen, um virtuelle Dinge zu kaufen. Die Integration von Glücksspielelementen widerspricht aber dem Kern von Computerspielen zutiefst, weshalb sie unter Game-Entwicklern unbeliebt sind: Games sind Lernmaschinen und bauen auf Kompetenz und Geschick. Klar winkt das Glück gelegentlich dem Tüchtigen, aber die oben beschriebenen Mechanismen haben nichts mit Fähigkeiten zu

Auch wenn viele Nichtspieler es ungern zur Kenntnis nehmen, aber Computerspiele sind in der Mitte der Gesellschaft angekommen – mit all ihren positiven wie negativen Seiten. Während die etablierten Kulturformen wie Musik und Film bestenfalls stagnieren, gewinnen Games laufend neue Fans hinzu.

tun, sondern dem gesteuerten Zufall. Der Einsatz dieser Bindungssysteme ist übrigens nicht (kostenlosen) Computerspielen vorbehalten. Soziale Netzwerke wie Facebook, Instagram und Co. arbeiten schon seit geraumer Zeit mit deren Hilfe und geraten deshalb auch mehr und mehr in Verruf. Ausserdem gibt es eine beträchtliche Anzahl von «Free 2 Play Games», bei denen man irgendwann bezahlen muss, weil man mit reiner Kompetenz und Geschicklichkeit (fast) nicht mehr weiterkommt, was ebenfalls dem ursprünglichen Game-Paradigma widerspricht. Gamer sprechen in diesem Zusammenhang auch von «Pay-2Win».

Entscheiden und lenken

Auch wenn die Frage der Computerspielsucht in manchen Fällen das Erlebnis trübt, weit über 90 Prozent der Spielenden hat keine Probleme im Umgang mit dem interaktiven Medium. Gemäss jüngsten Zahlen erfreuen sich weltweit über drei Milliarden Menschen immer imposanteren, epischeren und komplexeren Szenarien. Sie tauchen ab in fantastische Welten, die sie retten, verteidigen, aber auch erobern können. Sie dribbeln und tricksen Gegner auf dem Fussball- oder Basketballfeld aus. Sie vernetzen sich in globalen Clans und chatten in der westlichen Hemisphäre in der Regel auf Englisch. Die Genrevielfalt von heute und die Diversität der Geschichten und Settings, die heute geboten werden, halten problemlos mit den Varianten des Spielfilms mit. Selbst sperrige Themen wie die Flucht aus oder das Leben in Kriegsgebieten wird in Titeln wie «Bury Me, My Love» oder «This War of Mine» differenziert aufgegriffen. Literarische Klassiker erleben in interaktiver Form wie in «80 Days» auf mobilen Plattformen eine Renaissance im Steam-Punk-Zeitalter. Die Entscheidungen der Romanfigur Passepartout treffen die Leserin oder der Leser und steuern so den Verlauf der äusserst amüsanten Geschichte.

Leitmedium der Zukunft

Es ist denn auch diese Möglichkeit, Entscheide zu treffen und in die Geschicke einzugreifen oder zumindest nach den besten Fähigkeiten zu beeinflussen, die mehr und mehr Leute in den Bann zieht. In einer Welt, in der Kinder und Jugendliche oft ohnmächtig den Regeln und Vorschriften der Erwachsenenwelt gegenüberstehen, sind das (virtuelle) Ausüben von Macht und das Erlebnis von Selbstwirksamkeit besonders für Jungs attraktiv. Hinzu kommt, dass sich Games eignen, um sich von omnipräsenten, coolen und hippen Eltern abzugrenzen. Die heutige Nachwuchsgeneration hat praktisch keine Möglichkeit, sich der Supervision der Erwachsenen zu entziehen. Um sich dieser Dauerbeobachtung zu entziehen, bieten sich Computerspiele an. Zum einen verlangt die Erschliessung der Game-Welt gewisses technisches Geschick und viel Zeit, die vielen Erwachsenen fehlen. Zum anderen bieten manche Inhalte Gewaltdarstellungen, die zwar in der Regel weit banaler ausfallen als die sadistische Perfidie in Spielfilmen à la Tarantino, aber dennoch im Falle von «Mortal Kombat 11» zum Beispiel über einen gewissen Schockwert verfügen, der zu innerfamiliären Diskussionen führen kann.

Auch wenn viele Nichtspieler es ungern zur Kenntnis nehmen, aber Computerspiele sind in der Mitte der Gesellschaft angekommen – mit all ihren positiven wie negativen Seiten. Während die etablierten Kulturformen wie Musik und Film bestenfalls stagnieren, gewinnen Games laufend neue Fans hinzu. So hat sich auch die Demografie der Spielenden über die Zeit verändert: Knapp ein Viertel der Spielenden ist in den USA bereits über 50 Jahre und 46 Prozent sind Frauen. Videospiele sind also bei Weitem nicht Kinderkram, sondern das Leitmedium der Zukunft und in mancher Hinsicht bereits der Gegenwart.

■

Marc Bodmer, Master of Law UZH und Gameconsultant, beschäftigt sich seit rund 25 Jahren mit den soziokulturellen Auswirkungen und Nutzungsformen von Videospielen. Er berät Schulen, Eltern und Firmen zum Thema Games und Gamification.

Jugendschutz «Film und Videospiele»

Mit dem Gesetz über den Jugendschutz in Film und Videospielen sollen Minderjährige vor Medieninhalten geschützt werden, die «ihre körperliche, geistige, psychische, sittliche oder soziale Entwicklung gefährden können». Der Fachverband Sucht und das Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte unterstützen dieses Anliegen in ihrer Vernehmlassungsantwort und fordern deshalb, dass der Zugang eingeschränkt und kontrolliert wird. Die vorgesehene Einführung von Testkäufen wird befürwortet. Gewisse Games machen schneller süchtig als andere. Deshalb muss das Abhängigkeitspotenzial der Games für die Festlegung der Alterslimiten mitberücksichtigt werden.

Larissa Hauser, M.Sc. Psychologin, Fachmitarbeiterin der Suchtpräventionsstelle Winterthur

Faszination Games

Gamen und Chatten decken wichtige Grundbedürfnisse von Jugendlichen ab: Zugehörigkeit, Anerkennung, Autonomie und sich kompetent fühlen. Online ist für junge Menschen genauso eine Realität wie das Sein in der realen Welt.

Von Brigitte Müller

laut & leise: Larissa Hauser, Sie arbeiten als ausgebildete Psychologin auf der Suchtpräventionsstelle Winterthur. Was interessiert Sie am Thema Gamen?
Larissa Hauser: Mich faszinieren die Menschen, die gamen und die damit verbunden Fragen – wie und warum gamen sie, was erleben und fühlen sie dabei. Es sind also psychologische Aspekte, die mich interessieren. Ich selber game nicht. Manchmal schaue ich meinem Mann zu, wenn er spielt, doch nach kurzer Zeit bin ich gelangweilt. Aber ich rede gerne mit Menschen über das Gamen.

l & l: Ihr Sohn ist in einem Alter, wo das Thema Gamen noch nicht aktuell ist. Nutzen Sie als Mutter schon heute Gelegenheiten, dass er spielerisch mit digitalen Medien in Berührung kommt?
Hauser: Unser Sohn hat sich bereits mit drei Jahren einen Laptop aus Papier und Moosgummi für die Tasten gebaut. Wenn mein Mann oder ich zu Hause mit dem Laptop arbeiten, dann holt er oft seinen gebastelten Laptop, setzt sich zu uns und arbeitet ebenfalls konzentriert und geschäftig mit. Er spielt so die Welt der Erwachsenen nach. Genauso war er vor eineinhalb Jahren mit mir schwanger, indem er sich einen dicken Bauch bastelte und mir erzählte «wie anstrengend es langsam sei».

l & l: Die digitale Welt wird also erfahrbar durch Rollenspiele.
Hauser: Genau. Wir alle haben selber als Kinder solche Rollenspiele gespielt mit Puppen, mit einem Verkaufsladen, mit den Spielzeugautos. Rollenspiele sind sehr wichtig. Damit lernen, erfahren und verstehen Kinder auf ihre eigene, spielerische Art die Erwachsenenwelt und erkunden dabei gleichzeitig, was für eine Bedeutung gewisse Dinge, beispielsweise die Medien, innerhalb der Familie haben. Das ist ein wichtiger Aspekt der Medienkompetenz.

l & l: Lassen Sie Ihren Sohn auch mit einem iPad oder Smartphone spielen?
Hauser: Unser Sohn ist fünf Jahre alt, und er darf diese Geräte regelmässig benützen. Wichtig ist mir, dass der zeitliche Rahmen begrenzt ist und ich genau weiss, was er anschaut oder spielt. Als Fachfrau empfehle ich, dass Eltern bewusst reflektieren und sich möglichst einig sind, welchen Umgang sie ihren Kindern ermöglichen möchten. Gleichzeitig ist es wichtig, seinen eigenen Konsum und Umgang mit diesen Geräten zu hinterfragen. Diese Diskussion sollten Eltern im besten Fall schon vor der Geburt führen, denn wie die bereits erwähnten Rollenspiele klar zeigen, beobachten schon Babys und Kleinkinder ihre Eltern sehr genau. Schliesslich sind wir Erwachsenen es, die den Kindern den Umgang mit den Medien vorleben.

l & l: In welchem Zusammenhang haben Sie beruflich mit dem Thema Gamen zu tun?
Hauser: Ich arbeite seit neun Jahren auf der Suchtpräventionsstelle Winterthur und so lange beschäftigen uns auch die Themen Gamen und Social Media, für die wir Weiterbildungen anbieten. Ich habe zudem einen Master mit dem Schwerpunkt Medienpsychologie abgeschlossen. Das Interessante ist, dass sich die Onlinewelt rasant verändert, und ich mich also stetig informieren muss. An Weiterbildungen oder in Beratungsgesprächen kann ich meine Erkenntnisse und mein Wissen an Lehr- und Fachpersonen sowie Eltern weitergeben.

l & l: Haben Sie Erklärungen, warum Jugendliche gamen und chatten?
Hauser: Gamen und Chatten befriedigen natürliche Bedürfnisse von Jugendlichen. Es sind dies vor allem Zugehörigkeit, Anerkennung, Autonomie und sich kompetent zu fühlen. Diese Bedürfnisse kennen auch Erwachsene, nur suchen Kinder und Jugendliche im Zuge ihrer Entwicklung verstärkt danach. Zudem möchte ich betonen, dass Gamen und Chatten einfach Spass machen. Die Jugendlichen erleben

Angebote der regionalen Suchtpräventionsstellen

Die Suchtpräventionsstellen bieten rund ums Thema Gamen und Online-Sucht folgende Dienstleistungen für Schulen, Eltern und Gemeinden:
- Beratung und Unterrichtsmaterialien für Schulen, unter anderem Freelance mit leicht umsetzbaren, erprobten Unterrichtseinheiten
- Elternabende an Schulen und in Gemeinden
- Elternbroschüren in verschiedenen Sprachen. Kostenlos bestellen oder lesen unter: suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > Infomaterial für Familien
- Kurzberatung für besorgte Bezugspersonen von Jugendlichen
- Weitere Angebote bei einzelnen Stellen

Den Kontakt zur Suchtpräventionsstelle Ihrer Region finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes.

Gamen und Chatten befriedigen natürliche Bedürfnisse von Jugendlichen. Es sind dies vor allem Zugehörigkeit, Anerkennung, Autonomie und sich kompetent zu fühlen.

dabei eine Verbundenheit untereinander, sie können sich austauschen, können neugierig sein, sie erfahren neue Dinge oder entspannen sich einfach.

l & l: Internet und Gamen – gibt es Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen?
Hauser: Ja, den gibt es, und das unterschiedliche Verhalten ist sogar sehr «klassisch». Die Jungs spielen lieber, haben gerne «Action». Die Mädchen reden gerne miteinander und tauschen Bilder aus. Jungs sind auch auf den Social Media unterwegs und bei älteren Jugendlichen gleichen sich die Zahlen an. Beim Gamen jedoch wird der Unterschied je älter desto grösser.

l & l: Welche Rolle spielt die Peer-Group beim Gamen und Chatten?
Hauser: Die Peer-Group ist für Jugendliche zentral. Auch online wird mit Freunden zusammen gespielt und über Social Media wird miteinander kommuniziert. Jugendliche unterscheiden wenig, ob sie via digitale Medien oder von Angesicht zu Angesicht miteinander kommunizieren. Für sie laufen beide Welten parallel nebeneinander her und werden als dieselbe Realität erlebt. Deshalb können sie nebeneinander auf dem gleichen Sofa sitzen und trotzdem via Whatsapp miteinander hin und her chatten. Was wir erleben, ist ein Kulturwandel des Kommunizierens. Wenn wir ehrlich sind, stecken wir selber mitten drin. Weil mein Mann nur eine Onlineagenda führt, muss ich ihm einen Termin, beispielsweise Wäsche aufhängen oder Brot einkaufen, online als Terminblocker mitteilen.

l & l: Können Jugendliche beim Gamen Kompetenzen erwerben?
Hauser: Ja. Je nach Game muss man Planen, sich eine Strategie überlegen und im Team zusammenspielen, um gewisse Ziele zu erreichen. Es gibt auch Spiele, wo Gamer gefordert sind schnell und geschickt zu reagieren oder gewisse Dinge zu verwalten und zu managen. Oder ein Jugendlicher möchte gewisse Kompetenzen lernen und Tricks herausfinden, indem er einem anderen Gamer auf Youtube zuschaut. Gamer erstellen oft Video-Anleitungen für andere Spieler.

l & l: Welche Jugendlichen sind besonders gefährdet, gamesüchtig zu werden?
Hauser: Es sind mehrheitlich männliche Jugendliche, die in der realen Welt Mühe haben, Anschluss zu finden, keine Freunde oder Hobbys haben, viel allein und/oder in Konflikte in der Familie oder der Schule verwickelt sind. Solche Jugendliche können beim Gamen eine Ersatzwelt erleben, wo sie Anschluss finden und erfolgreich sind. Beim Gamen werden wichtige Bedürfnisse erfüllt, die sie in der realen Welt vermissen. In dieser Situation sollten Eltern hellhörig werden, wenn sich ihr Kind nur noch mit dem Gamen beschäftigt.

l & l: Reagieren Mütter anders, wenn ihr Sohn am Gamen ist, als Väter?
Hauser: Meiner Erfahrung nach ja. Es sind meistens Mütter, die wegen ihrer Söhne zu uns zu einer Kurzberatung kommen. Sie haben oft einen geringen oder keinen Zugang zur Welt des Gamens und sie verstehen deshalb nicht, warum ihr Sohn davon so begeistert ist. Wird dann noch geschossen und gekämpft, dann sind sie schnell verunsichert und haben Vorurteile. Ich denke, ein weiterer Grund, warum sich vorwiegend Mütter melden, ist, weil sie immer noch mehrheitlich die Erziehungsverantwortung übernehmen.

l & l: Was können Eltern präventiv tun, damit das Kind nicht onlinesüchtig wird?
Hauser: Das Wichtigste ist sehr grundlegend: Liebe, Zuwendung, Präsenz – und Loslassen. Kinder und Jugendliche brauchen einerseits Zeit, andererseits aber auch jemanden, der sich um sie kümmert und sich mit ihnen beschäftigt, spielt, streitet, verhandelt und Grenzen setzt – und sie dann trotzdem wieder gewähren lässt. Das braucht viel Kraft – tagtäglich. Oft sind wir versucht, das Kind einfach vor dem Fernseher oder der Spielkonsole sitzen zu lassen, weil wir so unsere Ruhe haben und Dinge erledigen können. Zudem müssen wir das eigene Verhalten reflektieren, gerade in Bezug auf den Medienkonsum. Ist man selber ständig am Smartphone und beantwortet beispielsweise Whatsapp-Nachrichten am Esstisch, kann es schwierig werden, seinem 12-jährigen Kind plötzlich strikte Regeln abzuverlangen. Trotzdem kann es gelingen, wenn sich die Eltern zuerst untereinander absprechen und sich einig sind über die Abmachungen.

l & l: Wann sollte man professionelle Hilfe holen?
Hauser: Wenn man ein ungutes Gefühl hat, sein Kind nicht mehr versteht, nur noch das Problem sieht und kein vernünftiges Gespräch mehr entsteht oder die Kraft und Energie fehlt, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Es gibt ja verschiedene Stufen von Hilfe, von sich informieren und austauschen, eine Weiterbildung oder Kurzberatung besuchen bis hin zu einer psychologischen Beratung oder Therapie.

l & l: Wie können Eltern mit ihren Kindern einen gesunden Umgang mit dem Gamen vereinbaren?
Hauser: Entscheidend sind drei Dinge: das Mass, der Inhalt und der Ausgleich. Man sollte vereinbaren, wie viele Zeit gespielt werden darf und diese Zeitlimite muss eingehalten werden. Dann gilt es zu klären, ob der Inhalt eines Games dem Alter und Temperament des Kindes entspricht. Wenn ein Kind nach dem Spielen immer aggressiv reagiert, sollte das zu-

Es gilt zu klären, ob der Inhalt eines Games dem Alter und Temperament des Kindes entspricht. Wenn ein Kind nach dem Spielen immer aggressiv reagiert, sollte das zusammen mit dem Kind besprochen und ein neues Game gesucht werden, das besser zum Naturell und Entwicklungsstand des Kindes passt.

sammen mit dem Kind besprochen und ein neues Game gesucht werden, das besser zum Naturell und Entwicklungsstand des Kindes passt. Am Wichtigsten ist, dass das Kind einen Ausgleich in der realen Welt hat. Spielt zum Beispiel ein Junge vor dem Fussballtraining eine Stunde ein Game, kann diese Gamezeit genauso eine Erholung sein wie das Fussballspielen. Es geht nicht darum, das Gamen zu verbieten, sondern einen vernünftigen Weg für alle zu finden.

l & l: Bietet die Suchtpräventionsstelle Winterthur Angebote zum Thema Gamen an?
Hauser: Wir bieten Weiterbildungskurse für Bezugspersonen an und für Jugendliche präventive Kurzinterventionen unter dem Namen Virtublick. Und wie bereits erwähnt, können Eltern zu einer Kurzberatung kommen.

l & l: Wie können Schulen mit dem Thema Gamen umgehen?
Hauser: Auch beim Thema Gamen schätzen Kinder und Jugendliche, wenn sie Antworten von Erwachsenen auf ihre Fragen erhalten. Lehrpersonen, die selber spielen, haben es da sicher einfacher. Grundsätzlich wäre es toll, wenn sich aber auch andere Lehrpersonen für Games interessieren und diese im Schulunterricht thematisieren und darüber diskutiert wird. Warum nicht beispielsweise ein historisches Thema sogar anhand eines Games aus der entsprechenden Epoche erklären?

■

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

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

Gamen als Sport

E-Sport kann eine Chance sein für Gamer und Eltern. Profispieler können Struktur und Orientierung in die unübersichtliche Gamingwelt bringen und für die Prävention die Rolle als Botschafter für verantwortungsvolles Gamen übernehmen.

Von Christian Ingold

E-Sport? Schon viel gehört aber dennoch keine klare Vorstellung davon? Beim E-Sport treten via Online-Computerspiele zwei Spieler oder zwei Teams gegeneinander an. Die gefragten «Disziplinen» sind «Fifa» oder «Dota 2», «League of Legends» oder «Starcraft II»: Primär geht es darum, das gegnerische Team in der virtuellen Welt zu besiegen. E-Sport ist ein rasant wachsender Markt, an dem viele Nutzniesser teilhaben wollen. Nicht nur Marken, Produkteanbieter und Dienstleister interessieren sich für diese neue Sportart, auch die Prävention muss genauer hinschauen. E-Sport verspricht den Zugang zu einer nicht nur für die Werbung, sondern auch die Prävention relevanten Zielgruppe: Es sind die jungen, gutausgebildeten, zahlungskräftigen, männlichen Konsumenten, die selber spielen oder sich für E-Sport über relevante Kanäle wie twitch oder reddit interessieren.

E-Sportler versus Gamer

Die meisten gehören, auch wenn sie es selber meinen, zu den Gamern* und nicht zu den E-Sportlern. Dieser Unterschied ist relevant und einfach zu erklären. E-Sportler sind meist Profis in einer Disziplin, also in einem Game. Gamer hingegen spielen oft mehrere Games parallel mit weniger Ambitionen. E-Sportler können mit Spitzensportler verglichen werden, Gamer eher mit Breitensportler, die Unterhaltung und Entspannung suchen. E-Sportler trainieren in die Tiefe, wiederholen Sequenzen, feilen an den Details, sind diszipliniert und wollen langfristig siegen. Sie verhalten und verstehen sich als kompetitive Profis. Um sich auf diesem Erfolgsniveau zu halten, ist nicht auszuschliessen, dass selbst Athleten mit Abhängigkeitstendenzen zu kämpfen haben. Ausserdem fehlen Förderstrukturen für ein nachhaltiges Training, wie es der analoge Sport mit lokalen Vereinen, Verbänden und Subventionen kennt.

Sponsoring für E-Sport

Nach Unternehmen aus der Hardware- und Technologiebranche sind unterdessen viele Sponsoren aktiv geworden, die auf den ersten Blick wenig mit Gaming zu tun haben. Eine Schweizer Bank stösst damit nicht nur auf Zustimmung, sondern insbesondere bei Eltern auch auf verständnisloses Kopfschütteln. Das Experiment der Bank ermöglicht fünf ausgewählten E-Sportlern während eines Jahres ein professionelles E-Sport-Training inklusive Lohn. Die Spieler können als Profiteam Vollzeit «League of Legends» trainieren und sich in Wettkämpfen messen. Um Profiniveau zu erreichen, wird das Team durch einen international erfahrenen E-Sportler gecoacht. Zum rund fünfstündigen Training vor dem Bildschirm gehört eine ausgewogene Ernährung, gewährleistet durch den Teamkoch, spezifisches Konditionstraining im Fitnessstudio, sowie mentales Coaching und Teamberatung als auch Entspannung.

E-Sportler als Vorbild

Einzelne Gamer schaffen es nicht, ihre Onlinezeit zu kontrollieren und zeigen Suchtsymptome. Hier könnte die Chance liegen, prominente E-Sportler als Botschafter einzusetzen. Professionelle E-Sportler leben zumindest vom Konzept her vor, wie verantwortungsvolles Gamen verstanden wird und dass diese Herangehensweise eher Erfolg verspricht als Dauergamen und Verantwortungsverweigerung. Vom grossen Erfolg und Geldverdienen träumen viele Gamer und orientieren sich deshalb an professionellen E-Sportlern. Die mediale Berichterstattung darüber gibt auch Eltern, Lehrpersonen und Therapeuten einen Einblick in diese sonst geheimnisvolle Welt, darf es aber nicht unterlassen, die Gefahren klar zu benennen. Die von den E-Sportlern real gelebte Einstellung, Ausdauer und Selbstdisziplin sind authentische und positive Botschaften, die ankommen und den Gamern eine neue Sicht auf ihr Spielverhalten ermöglichen. Das Zentrum für Spielsucht hat die notwendigen Kontakte zur Branche aufgebaut und entwickelt für Spieler, Eltern und Fachpersonen Massnahmen in der Früherkennung und bietet Kurzberatungen an.

■

Christian Ingold arbeitet als Leiter Prävention am Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte in Zürich. Er beschäftigt sich mit den Zusammenhängen zwischen Gaming und Gambling sowie deren Präventionsmassnahmen. Interessensbindungen zu Sponsoren und Agenturen von E-Sports oder der genannten Schweizer Bank bestehen keine.

* Die Mehrheit der Spielenden ist männlichen Geschlechts, Spielerinnen sind mitgemeint.

laut & leise

Folgende «laut & leise» beschäftigten sich mit den Neuen Medien:

- Nr. 1-2008: Neue Medien
- Nr. 3-2011: Social Media – Revolution, Hype oder bloss zeitfressende Banalität?
- Nr. 2-2017: Digitale Angebote der Suchtpräventionsstellen

Alle Ausgaben finden Sie als PDF auf der Website: www.suchtpraevention-zh.ch.

Keine Fastenkur

Wie viel Freizeit möchte ich vor einem Bildschirm verbringen? Beim Präventionsprojekt Flimmerpause erleben Kinder und Jugendliche, dass offline Spass macht und wie man «schmerzfrei» auf Smartphone & Co. verzichten kann.

von Simone Rindlisbacher

Einmal im Jahr in der Freizeit – während einer Woche – auf Bildschirmmedien zu verzichten und zu erleben, was es dabei zu gewinnen oder zu verlieren gibt, erscheint fast allen als eine ausgezeichnete Idee. Viele staunen, dass sie aus einer Zeit stammt, in der das Fernsehgerät noch im Fokus stand. In Luzern, wo Flimmerpause entstanden ist, gehört das Projekt für viele Primarschüler/innen zum normalen Schuljahr.

So einleuchtend die Idee erscheint, wenn es konkret wird für Jugendliche und deren Bezugspersonen, erscheint das Experiment plötzlich als eine echte Herausforderung: Sei es, weil das Thema Bildschirmkonsum bereits als Pubertätskampfplatz dient oder resignativ verdrängt wird. Hier beginnt die Arbeit der Prävention, die mit Ideen und passenden Materialien einen gangbaren Weg aufzeigt. Das Experiment bildschirmfreie Zeit lenkt den Fokus weg vom Verzicht hin auf die Erfahrung vielfältiger, lustvoller Tätigkeiten. Handbücher und Begleitmaterialien ermöglichen es, mit wenig Aufwand kleine Experimente mit der Familie oder Klasse umzusetzen oder grössere Events mit der ganzen Schule zu planen. Wichtig bleibt bei beiden Varianten, dass dem Experiment genügend Vorbereitungszeit eingeräumt wird.

Ausgehend von der Reflexion der eigenen Nutzung der Bildschirmmedien, tauchen viele Fragen auf wie beispielsweise: Was gehört zur Freizeitnutzung und was zur Arbeit? Welche Informationen und Ausnahmen müssen vor der Flimmerpause geregelt werden, damit niemand Trainings, Nachhilfestunden usw. verpasst. Gibt es Eltern, die sich um die Sicherheit der Kinder sorgen? Kommt das Handy in eine Kiste oder braucht es die mobile Telefonfunktion? Die Diskussion über Ausnahmen, Funktionen, Joker und Notfallpläne ist erhellend und wichtig, auch damit alle Ja sagen können.

Freizeit ohne Bildschirm

Das Projekt Flimmerpause – seit Jahren erfolgreich durchgeführt – wurde von Akzent Prävention und der Suchttherapie des Kantons Luzern entwickelt. Im Kanton Zürich bieten folgende Regionalstellen dieses Präventionsprojekt an: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Suchtpräventionsstellen Zürcher Unterland und Samowar Meilen. Zielgruppen sind auf der einen Seite Kinder und Jugendliche (ab Primarstufe) und Eltern und auf der anderen Seite Schlüsselpersonen aus Schule und Jugendarbeit.

Folgende Schritte gehören zur Flimmerpause:

- Die eigenen Konsummuster wahrnehmen und ein Flimmertagebuch führen.
- Details werden zur Flimmerpause ausgehandelt, was zum Abschluss eines Flimmervertrags führt.
- Die flimmerfreie Zeit wird gemeinsam mit alternativen Aktivitäten geplant.
- In der Freizeit werden keine digitalen Medien mehr konsumiert. Generell werden Bildschirmmedien eingeschränkt genutzt.
- Sich flimmerfrei begegnen und Alternativen erleben – Erlebnisse schaffen.
- Das flimmerfreie Erleben besprechen – Erfahrungen austauschen und festhalten.

Die Bildschirm-freie Zeit wir unterschiedlich ausgefüllt: Ob die Teilnehmenden zusammen oder einzeln «unverplante» Zeit erleben möchten, ob sie den Wald oder das Vereinsangebot der Gemeinde erkunden, Bastel-Workshops oder Spiel ohne Grenzen veranstalten.

Konsumverhalten ändert sich

Es ist wichtig, dass alle etwas Attraktives ausprobieren und ihre Erfahrungen, auch die schwierigen, besprechen. So durchbrechen sie ihre Gewohnheiten, entdecken Interessen und entwickeln eigene Ideen zur Freizeitgestaltung. Neben vielen interessanten Diskussionen wird dabei die Erfahrung, dass Mediennutzung tatsächlich gestaltbar ist, in Köpfen und Körpern verankert. Studien belegen, dass durch einen zeitlich begrenzten Verzicht auf bestimmte Verhaltensweisen, der Konsum kurz- bis mittelfristig abnimmt und ein verantwortungsbewusstes Verhalten gefördert wird. Bewusster Verzicht ermöglicht, dass sich Kinder und Jugendliche neu erleben. Zusammen mit der Familie, der Schulklasse oder der Jugendgruppe schafft das Experiment eine neue Grundlage für die gemeinsame Gestaltung von Zeit.*

■

Simone Rindlisbacher, Soziologin, forschte lange in Bereich Gesundheit und Change. Als Fachmitarbeiterin in der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland betreut sie seit Herbst 2016 das Projekt Flimmerpause.

*vgl. Raschke, P. (2002). Lernen durch Verzicht. Hohengehren: Schneider Verlag.

Wie das Leben so spielt

Es braucht mehr als ein attraktives Spielangebot, damit Kinder und Jugendliche süchtig werden. Ein komplexes Zusammenspiel von unterschiedlichen Faktoren beeinflussen Biografien von Spielern und Spielerinnen.

Von Florian Lippuner

Es gibt nicht den süchtigen bzw. den nichtsüchtigen Gamer. Es gibt kein Schwarz/Weiss zwischen problematischer und unproblematischer Nutzung von Computerspielen. Vielmehr hängt der jeweilige Umgang von Kindern und Jugendlichen mit den Spielangeboten und mit ihrem aktuellen Entwicklungsstand, ihrer Lebenssituation und ihren Bedürfnissen zusammen. Alltägliche Thematiken, Konflikte oder Herausforderungen spiegeln sich in der spezifischen Computerspielnutzung der Spieler. Die folgenden drei Beispiele zeigen, wie das gehen kann.

Nina (23): Virtuelle Erfolgserlebnisse

Nina geriet in ihrem bisherigen Leben mehrfach in Situationen, in welchen sie verunsichert und von Selbstzweifeln geplagt war; die Games boten ihr hier Erfolgserlebnisse. «In schwierigen Momenten habe ich immer gespielt. Beim Gamen erlebte ich eine Bestätigung, dass es doch noch gut gehen kann. Du kannst eine Geschichte führen, die ein gutes Ende hat.» Insbesondere im Progymnasium musste sich Nina mit vielen Problemen herumschlagen. Einerseits wegen der schlechten Noten, andererseits gab es Konflikte mit den Lehrpersonen. Nina musste etwas ändern, um wieder Tritt zu fassen. In dieser Zeit war für Nina das Spiel *ZooTycoon* besonders wichtig. In diesem Game geht es darum, einen möglichst attraktiven Zoo mit optimalen Bedingungen für Tier und Mensch aufzubauen. Das Spiel half ihr, Verantwortung zu übernehmen, aber auch beim «Lernen zu lernen», wie sie sagt. Nina begann in der Folge die Kantonsschule, merkte aber bereits im ersten halben Jahr, dass dies der falsche Ort für sie war. Sie rutschte in eine Sinnkrise und entwickelte ein Alkoholproblem. Die Kantonsschule verliess sie in der Folge und war nun arbeitslos. In dieser Zeit lernte sie ihre erste grosse Liebe kennen – und wurde von dieser prompt betrogen. Nina versuchte weiterhin, ihre Probleme mit Alkohol zu lösen, ersetzte diesen jedoch mehr und mehr durch intensives Spielen. Sie stürzte sich in die Games und sagte sich: «Lieber spiel- als alkoholsüchtig.» Nach einer einjährigen Phase in der Arbeitslosigkeit erhielt Nina eine Lehrstelle, die ihr gut gefiel. In der Phase vor der Lehrabschlussprüfung hatte sie jedoch eine nicht sehr glückliche Zeit, weil sie sich von verschiedenen Seiten unter Druck gesetzt fühlte. Nina spielte in dieser Phase exzessiv BioShock. Die düstere, depressive Atmosphäre des Spiels habe damals gut zu ihrer Situation gepasst. Zudem holte sich Nina im Game Erfolgserlebnisse, das habe sie «wahnsinnig aufgebaut». Das half allerdings nur kurzzeitig, denn nach dem Ausschalten des Computers stand Nina wieder vor einer «Leere».

Nina hat den Lehrabschluss geschafft und arbeitet nach wie vor auf dem gelernten Beruf. Heute bieten ihr die Games gemeinsame Erlebnisse mit ihrem Freund. Nina spielt immer noch viel, den Nutzen sieht sie heute in der Entspannung. «Die Sucht nach diesen Erfolgserlebnissen ist nicht mehr so gross, weil ich diese mittlerweile in meinem Privatleben habe.»

Es gibt nicht den süchtigen bzw. den nichtsüchtigen Gamer. Es gibt kein Schwarz/Weiss zwischen problematischer und unproblematischer Nutzung von Computerspielen.

Rolf (19): Eine schwierige Beziehung

Rolf ist ein aktiver junger Mann. Er kann sich für viele verschiedene Freizeitbeschäftigungen begeistern, eine zentrale ist der E-Sport. Daneben bedeutet ihm seine Familie viel, er ist gut vernetzt, spielt Theater, kann sehr gut Englisch und macht Kung-Fu. Rolf ist nach eigenen Aussagen im besten *League of Legends*-Team der Schweiz. Unter der Woche wendet er dafür mehr als drei Stunden täglich auf, an den Wochenenden mehr als fünf Stunden täglich. Sein Motiv? «Ich habe die Herausforderung gerne. Ich will besser werden. [...] *League of Legends* ist das Spiel, das ich ernsthaft spiele, um besser zu werden. Und *Minecraft* zum Entspannen.»

Rolf gibt explizit an, seinen Körper mitunter im Hinblick auf seine Leistungsfähigkeit im E-Sport zu trainieren. Nur wer einen fitten Körper habe, könne im E-Sport bestehen. «Wie gut man spielt, hat mega viel mit deinem momentanen Zustand zu tun; also einerseits körperlich, gesundheitlich, ob du ausgeschlafen bist und so weiter.» Auch die Pflege seines sozialen Netzes hängt stark mit dem Gamen zusammen: «Es [das Gamen] ist immer auch

Einerseits finden sich in allen drei Geschichten Beispiele dafür, wie die jeweilige Lebenssituation der Jugendlichen ihre effektive Computerspielnutzung mitbestimmt, sei dies nun quantitativ oder qualitativ. Auch geben die Beispiele Hinweise dafür, dass es eben nicht die Gamer-Biografie gibt.

etwas sehr Soziales gewesen, also ich habe mit meinen Kollegen darüber geredet und mit meinen Brüdern gespielt.»

Der zentrale Tiefpunkt in Rolfs Biografie ist die gescheiterte Liebesbeziehung zu einem Mädchen aus seiner Klasse. Die beiden beendeten die über vierjährige Beziehung, als Rolf 17 war. Insbesondere die letzten beiden Jahre der Beziehung waren für Rolf sehr belastend, mitunter, weil seine Freundin eine Affäre zu einem anderen Jungen unterhielt. Aus den Worten von Rolf tönt heraus, dass der sonst sehr autonom wirkende junge Mann von dem Mädchen regelrecht abhängig war. Während dieser letzten beiden Jahre der Beziehung hat Rolf praktisch nicht mehr gespielt, obwohl ihm das Spielen immer enorm wichtig war. In dieser Phase hat er eher Filme geschaut. Er war extrem demotiviert in jeglicher Hinsicht und wollte einfach allein sein, wie er sagt. Kurz nachdem die Beziehung zu Ende war, erwachte bei Rolf das Interesse an den Games neu und er startete wettbewerbsmässig im E-Sport durch.

Dennis, 23: Gamen gegen die Sucht

Parallel zu den unbefriedigenden Verhältnissen in seiner Familie geriet Dennis im Alter von 13 Jahren in die Drogen, zunächst Marihuana, später immer härtere Stoffe bis hin zu Heroin. Im Alter von 15 Jahren wurde Dennis von der Schule suspendiert, weil er lieber draussen mit den Kollegen kiffte, als dem Unterricht beizuwohnen. Den Abschluss konnte er später jedoch nachholen.

Dennis begann bereits als Kind von drei Jahren, Computerspiele zu spielen. Im Alter zwischen 15 und 18 Jahren, während der Lehre, spielte Dennis exzessiv *World of Warcraft* und flüchtete sich regelrecht in die Spielwelt. In der Lehre gab es Zeiten, in denen er aufgrund des Spielens nicht mehr zur Arbeit ging. Einmal liess sich Dennis gar für drei Monate krankschreiben. In dieser Phase hat er ungefähr 20 Stunden pro Tag gespielt.

Dennis merkte jedoch, dass es so nicht weitergehen konnte und Arbeit und Lehrabschluss wichtiger sind als Drogen und Games. Er verkaufte im Alter von 18 Jahren seinen *World of Warcraft*-Account und legte eine knapp zweijährige Spielpause ein. Zudem machte Dennis einen Drogenentzug. Dennis schaffte den Lehrabschluss und fand eine Festanstellung in der Industrie. An seinem neuen Arbeitsort hatte Dennis anfänglich jedoch Probleme, er geriet erneut in die harten Drogen. Vor knapp einem Jahr, im Alter von 22 Jahren, machte Dennis einen weiteren Drogenentzug. Um diesen durchzustehen, nahm er für einen Monat frei bei der Arbeit. In dieser Zeit kompensierte er seine Abhängigkeit von den harten Drogen mit exzessivem Gamen.

Die Situation am Arbeitsplatz hat sich unterdessen zum Positiven gewendet, Dennis ist jetzt Abteilungsleiter und geht gerne arbeiten. Seine intensive Computerspielnutzung ging entscheidend zurück, als er vor drei Monaten seine jetzige Freundin kennenlernte; er verbringt nun lieber Zeit mit ihr anstatt mit Gamen. Dennis gamt immer noch sehr viel, allerdings braucht er das Spielen nicht mehr, um Erfolgserlebnisse und Bestätigung zu erhalten – die Befriedigung dieser Bedürfnisse gelingt ihm mittlerweile im echten Leben.

Spiegel der Biografie

So verschieden die drei porträtierten Biografien auch sind, es lassen sich doch Gemeinsamkeiten feststellen. Einerseits finden sich in allen drei Geschichten Beispiele dafür, wie die jeweilige Lebenssituation der Jugendlichen ihre effektive Computerspielnutzung mitbestimmt, sei dies nun quantitativ oder qualitativ. Auch geben die Beispiele Hinweise dafür, dass es eben nicht die Gamer-Biografie gibt. Vielmehr kommen innerhalb einzelner Biografien verschiedene Nutzungsphasen vor. Diese können mal positiv-kreativ, mal problematisch-kompensatorisch sein. Die jeweilige Computerspielnutzung kann häufig als Symptom und nicht primär als Ursache erklärt werden. Bestimmte Spiele bringen die jeweiligen Ursachen höchstens eher ans Tageslicht, auch dies zeigen die drei Beispiele.

■

Florian Lippuner hat Publizistikwissenschaft, Ethnologie und Soziologie an der Universität Zürich studiert. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören die Bereiche Computerspiele, Medienpädagogik und Gesundheitsförderung und -prävention bei digitalen Medien. Seine Dissertation Das *Biografiespiel. Strukturelle Kopplungen und Transferprozesse im Rahmen adoleszenter Computerspielnutzung* wurde 2018 via Springer VS als Monografie veröffentlicht.

Hilfe bei Fragen und Sorgen

«Ist mein Kind spielsüchtig»? Besorgte Eltern und Bezugspersonen können sich an die regionale Suchtpräventionsstelle wenden, die Adresse finden Sie auf der Rückseite. Wenn Sie sich beraten lassen möchten, wie Sie Regeln zum Game-Konsum mit ihrem Kind aushandeln und diese durchsetzen können: Wenden Sie sich an Ihre Familien- und Jugendberatungsstelle in der Region.

Evaluation laut&leise:
Mitmachen auf 123y.ch!

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

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 Präventionsaktivtäten 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: Karin Aeberhard

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen
Zentrum Breitenstein
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 18
Fax 044 723 18 19
info@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Marlies Desarzens

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen
Samowar
Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Luzia Bertogg, Anna Feistle, Marlen Rusch

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: Petra Buchta

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.

Am Steuer Nie (ASN). Unfallprävention im Strassenverkehr
Hotzestr. 33, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00
info@amsteuernie.ch
www.amsteuernie.ch
Leitung: Chantal Bourloud

Fachstelle zur Prävention von substanz-, müdigkeits- und ablenkungsbedingten Verkehrsunfällen. Bietet diverse erlebnisorientierte Schulungen und Einsatzmittel für Schulen, Betriebe und Vereine (z.B. alkoholfreie Funky-Bar, Fahrsimulatoren, Rauschbrillen) und entwickelt Informationsmaterial.

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung
Ausstellungsstr. 80, Postfach
8090 Zürich
Tel. 043 259 78 60
Fax 043 259 78 62
infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch
Leitung: Vigeli Venzin

Suchtprävention an Berufs- und Mittelschulen (einschliesslich Arbeit mit Behörden, Eltern und Berufsbildnern/innen): Macht Lehrer/innenbildung in Suchtprävention. Entwickelt Lehrmittel und Projekte zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Unterhält ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung
Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
Fax 043 960 01 61
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch
Leitung: Claudia Arnold

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
suchtpraevention@phzh.ch
http://suchtpraevention.phzh.ch
Leitung: Ariane Koch

Suchtprävention in der Volksschule (einschliesslich Behörden- und Elternarbeit): Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich Suchtprävention. Erarbeitet Unterrichtshilfen und andere Projekte zur schulischen Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle.

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

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte, Radix
Pfingstweidstr. 10, 8005 Zürich
Tel. 044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch
Leitung: Christian Ingold

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

ZFPS, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs
Schindlersteig 5, 8006 Zürich
Tel. 044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch
Leitung: Domenic Schnoz

Fachstelle für die Prävention des Alkohol-, Tabak- und Medikamentenmissbrauchs. Lanciert und koordiniert Projekte, entwickelt Informationsmaterialien und Schulungsinstrumente.

www.suchtpraevention-zh.ch

laut&leise
Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 2, Juni 2019, erscheint dreimal jährlich