

# laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich  
Nr. 3, Oktober 2020, erscheint dreimal jährlich

## Das Leben verändert sich



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

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



### **Blick in die Ferne**

Für das Thema «Übergänge im Leben» hat Ruth Erdt ihre Familie in einem alten Palazzo am Meer in Italien fotografiert. Die Protagonisten befinden sich im Alter von 18 bis 55. Die Fotografin verbindet Lebensübergänge mit dem Reisen – Aufbruch zu etwas Neuem – und dem metaphorischem Horizont – Momente des Innehaltens und der Nachdenklichkeit. Der Blick der Personen schweift in die Ferne und das Gefühl von Veränderung und Ungewissheit erfüllt den Raum. Die Bilder sind bewusst zeitlos und in Schwarzweiss gehalten. ([www.erdt.ch](http://www.erdt.ch))

## Liebe Leserinnen und Leser



Von Geburt an verändert sich unser Leben immer wieder – Veränderung ist eine Konstante in allen Biografien. Besonders bedeutsam – auch für die Gesundheit – sind so genannte Lebensübergänge. Damit sind etwa die Einschulung, der Start ins Berufsleben, Familiengründung, Pensionierung und Ähnliches gemeint. Diese Lebensübergänge fordern uns heraus. Sie bieten viele Chancen auf positive Entwicklung. Sie bergen jedoch auch die Gefahr von Überforderung und Scheitern. Man weiss, dass jeder erfolgreich gemeisterte Übergang die Persönlichkeit stärkt und damit auch vor Suchtentwicklung schützt. Aktuelle Public-Health-Strategien berücksichtigen die Bedeutung von Lebensübergängen und auch von kritischen Lebensereignissen wie Trennung, Krankheit oder Arbeitsplatzverlust. Und dies von der Geburt bis zum Tod. Man spricht auch vom «Lebensverlaufansatz».

Die Stellen für Suchtprävention haben sich in den vergangenen zwei Jahren intensiv mit dem Lebensverlaufansatz beschäftigt. Uns beschäftigten Fragen wie: Welche Lebensübergänge sind besonders kritisch? Wie können wir zu einer erfolgreichen Bewältigung von Lebensübergängen beitragen? Wann entstehen bei Übergängen welche Suchtrisiken? Welche Ressourcen können in den jeweiligen Lebensphasen aktiviert werden? Bei dieser Analyse

zeigt sich etwa, dass wir noch stärker Synergien nutzen können. Ein Beispiel: An einem Elternabend können wir einerseits in Bezug auf die Kinder und Jugendlichen Wissen zur Bedeutung von Lebensübergängen vermitteln und den Erfahrungsaustausch ermöglichen. Die Eltern selbst erleben jedoch ebenfalls kritische Lebensphasen. Auch

### Jeder erfolgreich gemeisterte Lebensübergang stärkt die Persönlichkeit und schützt damit auch vor Suchtentwicklung.

solche Aspekte können an einem Elternabend thematisiert werden.

Das Ziel all unserer Angebote ist, risikoarmes Verhalten und entsprechende Lebenskompetenzen zu fördern und der Gesundheit zuträgliche Verhältnisse zu schaffen – und zwar über die gesamte Lebensspanne hinweg.



**Petra Buchta**, Leiterin der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich. Petra Buchta leitete in den vergangenen Jahren die Arbeitsgruppe, die sich mit dem Lebensverlaufansatz beschäftigte.

### Impressum

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

**Zuschriften:** [info@suchtpraevention-zh.ch](mailto:info@suchtpraevention-zh.ch). **Redaktions- und Produktions-**

**leitung:** Brigitte Müller, [muellertext.ch](mailto:muellertext.ch). **Redaktionsteam:**

Larissa Hauser, Gabriela Hofer, Domenic Schnoz (Vorsitz), Esther Vogler.

**Redaktion Meldungen aus der Suchtprävention:** Annett Niklaus, Maja Sidler.

**Mitarbeiter/innen dieser Nummer:** Christa Berger, Marlies Desarzens,

Esther Kirchhoff, Ariane Koch, Anke Schmidt, Markus Tschannen. **Illustrationen:** Ruth Erdt. **Gestaltung:** Fabian Brunner. **Druck:** FO-Fotorotar.

**Abonnement, Adressänderung:** [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) >

Über uns > Magazin 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](mailto:annett.niklaus@uzh.ch)).

### Inhalt

- 4 **Meldungen**
- 7 **Alles nur eine Phase**  
Essay
- 8 **Von der Kindheit bis ins hohe Alter**  
Suchtprävention im Lebensverlauf
- 11 **Veränderungen im Leben akzeptieren**  
Interview mit Marlies Desarzens
- 14 **Schule – eine Lebensphase mit vielen Übergängen**  
Suchtprävention in der Schule
- 18 **Individuelle Wege ins Rentenalter**  
Pensionierung



## Kampagne

### Wie geht's dir?

Im September hat die Kampagne «Wie geht's dir?» eine neue Welle lanciert, die insbesondere auch junge Erwachsene anspricht. Plakate und Online-Anzeigen rücken das emotionale Vokabular in den Fokus: von A wie «ausgebrannt» bis Z wie «zufrieden». Das emotionale Alphabet regt an, sich mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen. Denn wer diese konkret benennen kann, kann negative Gefühle gezielt adressieren und wenn nötig Hilfe holen. Wird früh über Belastungen gesprochen, können im besten Fall Erkrankungen vermieden werden. Auch das Wahrnehmen positiver Gefühle ist zentral. Wer merkt, wann und warum es gut geht, kann diese wichtige Ressource nutzen.

Die Kampagne stellt das Thema psychische Gesundheit in den öffentlichen Raum und hilft so mit, Tabus abzubauen. Und sie stärkt die psychische Gesundheit. Auf [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch) finden sich Impulse, um die psychische Gesundheit zu pflegen, und konkrete Gesprächstipps, um über belastende

Situationen zu sprechen. Die Kampagnenwirkung wird durch die neue «Wie geht's dir?»-App vertieft. Sie unterstützt die Nutzer\*innen dabei, ihre aktuelle Gefühlslage regelmässig zu checken und so ein besseres Bewusstsein für den eigenen Zustand zu entwickeln. Weiter gibt die App Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit.

«Wie geht's dir?» ist eine Kampagne der Deutschschweizer Kantone und der Stiftung Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Bei Gesundheitsförderung Kanton Zürich können Personen aus dem Kanton Zürich kostenlos Plakate in verschiedenen Formaten, Postkarten, Kleber, Broschüren und weitere Werbemittel bestellen. Für Schulen der Sek I und Sek II hält die Kampagne Unterrichtsmaterialien zum Thema bereit.

**Bestellung Kampagnenmaterial:**  
[gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd-material](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd-material)  
**Unterrichtsmaterial für Schulen:**  
[gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd-unterrichtsmaterial](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd-unterrichtsmaterial)  
**Website und App:** [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch)

In eigener Sache 1

### «laut & leise» abonnieren – neu auch online

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». Neu kann das Magazin auch als Online-Version bestellt werden.

**Abo unter:** [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)  
 Über uns > Magazin laut&leise

## Faktenblatt

### Gambling oder Gaming?

Games, die Kinder auf dem Smartphone oder am Computer spielen, enthalten zunehmend Bezahl- und Glücksspielmechanismen. Für die Spielenden und ihre Eltern ist häufig unklar, welche Kosten wofür anfallen. Noch schwieriger ist es, versteckte Glücksspielmechanismen zu erkennen. Diese Mechanismen führen dazu, dass man Geld- und Zeiteinsätze weniger gut kontrollieren kann.

Zwei neue Faktenblätter zeigen die Unterschiede zwischen Gaming und Gambling (Glücksspiel) auf und informieren über die problematische Vermischung der beiden Spielarten. Das eine Faktenblatt richtet sich an Spielende und Eltern, das andere an Fachpersonen. Wer die Mechanismen hinter den Spielen kennt, kann die Geldausgaben und den Zeitaufwand besser kontrollieren. (*Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte*)

**Download:**  
 Faktenblatt für Spielende und Eltern:  
[www.bit.ly/35FGUbW](http://www.bit.ly/35FGUbW)  
 Faktenblatt für Fachpersonen:  
[www.bit.ly/2FKOtU0](http://www.bit.ly/2FKOtU0)

Neues Lernquiz

## Sicherheit im Strassenverkehr

Online gibt es neu verschiedene Lernquiz, die sich rund ums Thema Prävention im Strassenverkehr drehen. Mit wenigen Fragen zeigen sie die Gefahren, Auswirkungen und gesetzlichen Vorschriften zu Alkohol, Cannabis, Medikamenten und Müdigkeit im Strassenverkehr auf.

Das digitale Angebot richtet sich an Neulenkende und ist damit beispielsweise für den Einsatz in Berufs- und Mittelschulen geeignet. Es ist aber auch für erfahrenere Lenker hilfreich als Auffrischung oder Wissenscheck. Die spielerische Wissensvermittlung soll zu einer verantwortungsvollen Teilnahme am Strassenverkehr befähigen. Die Nutzer\*innen erfahren nicht nur, ob sie mit der angeklickten Antwort richtig- oder falschliegen, sondern erhalten einleuchtende Erläuterungen und konkrete Tipps.

Die Quiz stehen in drei Sprachen (de/fr/it) kostenlos auf [www.amsteuernie.ch](http://www.amsteuernie.ch) zur Verfügung. Ein Quiz dauert rund 10 Minuten. Alle Quiz können auch gratis als Rubbelkarten bestellt werden. Aha-Erlebnisse sind garantiert! (Am Steuer Nie)

Bestellung Quiz und Rubbelkarten: [amsteuernie.ch](http://amsteuernie.ch)



In eigener Sache 2

## Neuer Webauftritt

Unser Stellenverbund hat den Webauftritt aktualisiert. Auf [suchtprevention-zh.ch](http://suchtprevention-zh.ch) sind unsere Angebote für Schulen, Gemeinden, Detailhandel & Gastronomie, Familien, Vereine und weitere Organisationen und Betriebe nun übersichtlicher und umfassender dargestellt. Auf der Website können alle unsere Materialien bestellt werden – im Kanton Zürich kostenlos. Weiterhin bietet die Website die beliebten Selbsttests an und vermittelt fundiertes Wissen zu einzelnen Suchtmitteln und -verhalten.

Besuchen Sie uns auf:  
[suchtprevention-zh.ch](http://suchtprevention-zh.ch)

Gesundheitsförderung

## Spannender Lesestoff



Das Magazin P&G erscheint zweimal jährlich. Die aktuelle Ausgabe behandelt den Schwerpunkt «Alter gestalten» und diskutiert verschiedene Aspekte wie Demenz und Gewalt gegenüber Betagten. Es werden Angebote

zur Stärkung älterer Menschen vorgestellt, die in Gemeinden umgesetzt werden können. Zusätzliche Themen sind Homeoffice, Umgang mit Angst und Freiwilligenarbeit.

Das Magazin wird von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich herausgegeben und kann im Kanton Zürich kostenlos abonniert werden. (EBPI)

Web: [gesundheitsfoerderung-zh.ch/magazin-pg](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/magazin-pg)

Leitfäden für Eltern

## Über Sucht sprechen

Es kann schwierig sein, mit dem eigenen Kind über Alkohol zu sprechen. Der neu überarbeitete Leitfaden «Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen» bietet Hilfestellung, um angemessen auf den Alkoholkonsum des eigenen Kindes zu reagieren.

Angehörige von Personen mit problematischem Suchtmittelkonsum leiden oft unter der Situation. Dazu zählen insbesondere minderjährige Geschwister. Deshalb gibt es neu den Leitfaden «Geschwister suchtkranker Jugendlicher unterstützen» für Eltern. Ergänzend finden Geschwister auf den Websites [ciao.ch](http://ciao.ch) und [feelok.ch](http://feelok.ch) verschiedene Artikel mit Tipps und Informationen. (Sucht Schweiz)

Bestellen und Downloaden: [suchtschweiz.ch](http://suchtschweiz.ch) > Info-Materialien > Zielgruppe: Eltern

Artikel auf [feelok.ch](http://feelok.ch): [tinyurl.com/y7t53mxu](https://tinyurl.com/y7t53mxu)

Neue Eltern-Website

## MeinTeenager.ch

Was können Eltern tun, um ihre Kinder vor Suchtproblemen zu schützen? Was können sie unternehmen, wenn ein Kind Suchtmittel konsumiert oder sehr oft online ist? Die neue Website [meinTeenager.ch](http://meinTeenager.ch) bietet Infos in einfacher Sprache und dient mit acht Erklärvideos als niederschwelliges Informationsportal. So werden auch Eltern angesprochen, die weniger geübt sind, schriftliche Informationen zu verstehen.

Website und Filme gibt es auf Deutsch, Französisch und Italienisch. Die Texte der Website sind auch auf Albanisch, Englisch, Portugiesisch und Spanisch übersetzt. Angeboten wird die Website von Sucht Schweiz und Carrefour AddictionS (GE). (Sucht Schweiz)

Web: [meinteener.ch](http://meinteener.ch)



# Alles nur eine Phase

**E**s gibt bestimmt viele, die würden mein Leben als spiessig bezeichnen. Zu Recht – was auch immer «spiessig» heissen mag. Es hilft auch nicht, dass wir unseren Volvo Kombi kürzlich gegen ein Elektroauto getauscht haben. Wir sind jetzt einfach nicht mehr 2015-spiessig, sondern 2021-spiessig.

Aber ist spiessig sein so schlecht? Ich liebe meine Frau und die zwei Kinder, mag unser Zuhause, ländlich und doch nahe der Stadt. Und auch zur rechtzeitig auf-

gebauten Säule 3A stehe ich. Wie es sich gehört, träume ich ab und zu vom grossen Lottogewinn und bin gleichzeitig dankbar, geht es mir so gut, wie es mir meistens geht. Gemütlich in seiner Spiessigkeit baden kann nur, wer einen ganzen Haufen Privilegien geniesst.

men. Das ist bei der Weltreise und beim wilden Singleleben nicht anders als in der Familie.

Mit dem Entscheid für Kinder begibt man sich auf einen Weg voller Unsicherheiten. Nicht völlig unbewusst. Die meisten werdenden Eltern haben viel gelesen über die anstrengende Zeit, die folgt, und einiges miterlebt von Freunden, die gerade mitten im Schlamassel stecken. Von den schlaflosen Nächten bis hin zur Scheidung, weil sich die Beziehung mit

## Was einen selbst erwartet, weiss niemand im Voraus. Mit der Zeugung eines Kindes setzt man eine Kaskade an Veränderungen in Gang, über die man eine beschränkte Kontrolle hat.

den Kindern zu sehr veränderte. Dann die Kompromisse in der beruflichen Karriere, die Sorgen um kranke Kinder, emotionale Herausforderungen, ernsthafte psychische Belastungen. Aber eben auch die Freude, die Liebe und die vielen Lacher, wenn man das Leben im Teamplayer-Modus durchspielt.

Doch die Geschichten anderer sind nur Anekdoten. Was einen selbst erwartet, weiss niemand im Voraus. Mit der Zeugung setzt man eine Kaskade an Veränderungen in Gang, über die man eine beschränkte Kontrolle hat. Wer Kinder hat, weiss: Diese Zeit ist unterteilt in viele kleine Phasen. Hat man eine begriffen, beginnt schon die übernächste. Da kann das Kind gerade Treppen steigen, schon sucht es eine Lehrstelle. Und die Eltern

phasen mit. Als Vater entwickle ich mich vom Babyträger zum Skilehrer, Lernbegleiter, Chauffeur, Tatortreiniger, Boxsack, Lebensratgeber und immer weiter. Wo manche Väter da noch die Zeit für eine Midlife-Crisis hernehmen, ist mir ein Rätsel.

Doch irgendwann endet die intensive elterliche Pflichtphase. Wenn das letzte Kind sagt «Papa, ich habe einen Mietvertrag unterzeichnet», dann steht Vati da wie gekläpft und denkt: «Du hast doch erst gerade noch den Filzstift mit der Faust gehalten.» Vor diesem Moment fürchte ich mich mehr als vor allem, was bis dahin noch kommen mag. Ich kenne einige, die haben am Tag des Auszugs ihre Eltern zum ersten Mal weinen sehen. Meinen Kindern wird es auch so gehen. Was soll ich denn unter dem Tisch wegsaugen, wenn niemand mehr krümelt?

■

**Markus Tschannen** ist Papablogger, Kolumnist und Vater von Beebers (1) und dem Brecht (6). Er twittert unter dem Namen @souslik.

# Von der Kindheit bis ins hohe Alter

**Der Lebensverlaufansatz berücksichtigt alle Generationen mit Fokus auf die Übergangsphasen im Leben. Auch die Suchtprävention trägt dem Präventionsbedarf in allen Lebensphasen vermehrt Rechnung.**

Von Christa Berger

**D**as Leben ist von altersspezifischen Lebensphasen gekennzeichnet, die aufeinanderfolgen. Um 1900 war noch nicht von einer Jugendzeit die Rede, damals ging man von der Kindheit direkt ins Erwachsenenalter über. Bildungsexpansion und höhere Lebenserwartung haben dann zu einer Ausdifferenzierung der Lebensphasen geführt, wobei sich insbesondere die Jugend- und die Altersphase immer weiter ausgedehnt haben. Mittlerweile unterscheiden wir sechs Lebensphasen: Kindheit, Jugend, Spätadoleszenz, mittleres Erwachsenenalter, frühes Alter und hohes Alter.

## Der Lebensverlaufansatz

Mit der 2015 verabschiedeten Erklärung von Minsk propagierte die WHO den Lebensverlaufansatz (engl. Life-Course Approach) zur Leitplanke für die Umsetzung der Agenda «Gesundheit 2020». Der Lebensverlaufansatz hat die gesamte Lebensspanne des Menschen im Blick und ermöglicht ein besseres Verständnis für die kumulierenden Effekte von Risiko- und Schutzfaktoren über das gesamte Leben hinweg. Er betont die Wichtigkeit einer früh einsetzenden und langfristig ausgerichteten Präventionsstrategie, die alle Lebensphasen umfasst und Menschen bis ins hohe Alter berücksichtigt. Der Lebensverlaufansatz ist einer generationenübergreifenden Sichtweise verpflichtet und sieht Massnahmen in den Übergangsphasen des Lebens vor. Er hat seinen Niederschlag auch in der Strategie zur Prävention nichtübertragbarer

Krankheiten (NCD-Strategie) des Bundes gefunden.

## Lebensübergänge im Fokus

Beim Lebensverlaufansatz stehen die Lebensübergänge im Fokus. Sie markieren bedeutsame Entwicklungsetappen, die mit tiefgreifenden Veränderungen einhergehen und individuelle Anpassungsleistungen erforderlich machen. Es gibt Veränderungen in Bezug auf Rolle und Status, so beispielsweise beim Eintritt ins Berufsleben, bei der Erst-Elternschaft oder bei der Pensionierung. Je nachdem, welche Rahmenbedingungen vorliegen und über welche körperlichen, psychi-

beispielsweise die positive Selbstwirksamkeitserwartung, die Fähigkeit Probleme zu bewältigen und zu lösen oder Emotionen zu regulieren. Neben einem unterstützenden Umfeld schaffen sie die Voraussetzung für Akzeptanz, Zuversicht und Vertrauen wie auch eigenverantwortliches Handeln in Zeiten des Umbruchs.

## Risiko Sucht

Schon ab der frühen Kindheit ist an den Lebensübergängen eine Resilienz- und entwicklungsfördernde Stärkung wie auch Risikoverminderung angezeigt. Denn Massnahmen zum Schutz der Gesundheit in den Übergangsphasen des Lebens wir-

**Schon ab der frühen Kindheit ist an den Lebensübergängen eine Resilienz- und entwicklungsfördernde Stärkung wie auch Risikoverminderung angezeigt. Denn Massnahmen zum Schutz der Gesundheit in den Übergangsphasen des Lebens wirken sich positiv auf später aus.**

schon und sozialen Ressourcen jemand verfügt, können biografische Umbrüche für die Betroffenen eine positive Entwicklung ermöglichen oder ein Risiko für emotionale Überforderung und psychische Belastung darstellen.

Die erfolgreiche Bewältigung von Lebensübergängen stellt auf jeden Fall eine wichtige Ressource dar, die man in die nächste Lebensphase mitnimmt und die einem beim nächsten biografischen Wendepunkt unterstützt. Das persönliche Rüstzeug für gelingende Lebensübergänge sind Lebenskompetenzen wie

ken sich positiv auf später aus. Insofern bieten die normativen Lebensübergänge auch für die Suchtprävention ideale Ansatz- und Zeitpunkte, um Menschen zu sensibilisieren, weil man in Übergangsphasen besonders offen für Verhaltensänderungen ist.

Zudem können Phasen der Veränderung auch immer ein Treiber für verstärkten Substanzkonsum sein. Man denke beispielsweise an die Pubertät, den Übergang ins Erwachsenenalter oder an die Pensionierung. So sind bei jungen Erwachsenen das Rauschtrinken, also der punktuell

exzessive Alkoholkonsum, sowie tägliches Rauchen sehr ausgeprägt. Im Rentenalter ist ein regelmässiger, hoher Alkoholkonsum am stärksten verbreitet.

Suchtprävention ist nach wie vor auf Kinder und Jugendliche ausgerichtet. Inhaltlich ist das sinnvoll, gilt doch ein früher Substanzkonsum als bedeutsamer Prädiktor für problematische Konsummuster im Erwachsenenalter. Die präventive Einflussnahme in dieser Lebensphase ist auch deshalb angezeigt, weil sich viele Verhaltensmuster während Kindheit und Jugend ausbilden und festigen.

### **Vernachlässigte mittlere Lebensphase**

Trotzdem reicht es nicht, Suchtpräventionsangebote nur für Jugendliche anzubieten, um im Erwachsenenalter vor Risikokonsum und Sucht zu schützen. Es ist deshalb in allen Lebensphasen wichtig,

### **Normative versus kritische Lebensereignisse**

Im Lebensverlauf erwarten uns nacheinander normative Lebensereignisse: Geburt, Schuleintritt und -abschluss, Auszug aus dem Elternhaus, Berufsbeginn und Pensionierung, die jeweils einen bedeutenden Entwicklungsübergang ausmachen. Diese Lebensübergänge sind erwartete Ereignisse, die grundsätzlich alle Menschen betreffen und auf die wir uns einstellen können. Sie unterscheiden sich von kritischen Lebensereignissen, die unvorhergesehen eintreffen und in der Regel als sehr einschneidend erlebt werden wie zum Beispiel der Verlust einer nahestehenden Person oder eine schwerwiegende Krankheitsdiagnose.

die jeweiligen Suchtrisiken abzumildern und Schutzfaktoren zu stärken. Insbesondere das mittlere Lebensalter wird bislang zu wenig beachtet. Menschen im mittleren Erwachsenenalter werden in erster Linie

**Der Lebensverlaufansatz verlangt aufeinander abgestimmte Angebote. Dafür sind eine gute Zusammenarbeit und die Klärung der Schnittstellen erforderlich. Ebenfalls wichtig sind eine vorausschauende Planung, die Vernetzung und die Kooperation mit anderen Akteuren und Institutionen.**

als Multiplikator\*innen aber kaum als Anspruchsgruppe mit eigenen suchtpräventiven Bedürfnissen in den Blick genommen. Dabei sind Menschen in dieser Lebensphase auf vielfältige Art und Weise mehrfachbelastet. Nicht umsonst gilt das Alter zwischen 30 und 50 Jahren als «Rush-Hour» des Lebens.

In dieser Lebensphase ist der Anteil der täglich Rauchenden denn auch besonders hoch (42,2% gemäss Suchtmonitoring Schweiz 2017). Bei den Frauen zeigt sich zudem ein besonderes Muster: Zwischen 35 und 44 Jahren nimmt der Tabakkonsum kontinuierlich ab. Danach folgt aber ein Wiedereinstieg in den täglichen Tabakkonsum bei den 45- bis 64-jährigen Frauen. Der Lebensverlaufansatz schärft den Blick für solche differenzierten Konsumpfade und verlangt passende präventive Angebote.

### **Lebensverlauforientierte Prävention**

Der Lebensverlaufansatz bietet neben der Zielgruppen- und Settingorientierung weitere wichtige Handlungsansätze für die Suchtprävention:

- Analog zu Alter, Geschlecht/Gender, sozioökonomischem Status und MigrationshintergrundmüssendieHerausforde-

rungen der verschiedenen Lebensphasen in der Konzeption von Präventionsangeboten berücksichtigt werden.

- Ansatzpunkte für die Suchtprävention bieten die normativen Übergänge

in den verschiedenen Lebensphasen wie Schuleintritt, Berufsbeginn oder Pensionierung. An diesen Übergängen ist eine Resilienz- und entwicklungsfördernde Stärkung in (sucht)präventiver Hinsicht besonders relevant. Das Ziel besteht darin, Menschen auf diese Phasen vorzubereiten, sie zu begleiten und somit zu gelingenden Lebensübergängen beizutragen.

- Der Lebensverlaufansatz verlangt aufeinander abgestimmte Angebote. Dafür sind eine gute Zusammenarbeit und die Klärung der Schnittstellen erforderlich. Ebenfalls wichtig sind, eine vorausschauende Planung, die Vernetzung und die Kooperation mit anderen Akteuren und Institutionen.

Der Mehrwert einer lebensverlauforientierten Suchtprävention besteht darin, Menschen in allen Lebensphasen noch gezielter zu erreichen und die jeweils relevanten Risikofaktoren für problematisches Konsumverhalten zu mindern sowie Schutzfaktoren zu fördern.



**Christa Berger** (lic. Phil.) arbeitet als Stabsmitarbeiterin Grundlagen bei der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich.



# Veränderungen im Leben akzeptieren

Von Geburt an verändert sich unser Leben – ob wir es wollen oder nicht. Marlies Desarzens erklärt in diesem Interview, warum Lebensübergänge verunsichern, sich in solchen Phasen aber neue Perspektiven und Möglichkeiten eröffnen.

Von Brigitte Müller

**laut & leise:** Dieses «laut & leise» beschäftigt sich mit dem Thema Lebensübergänge. Welche Aspekte dieses Modells interessieren Sie?

**Marlies Desarzens:** Ab der Geburt sind Lebensübergänge eine Konstante im Leben. Beim genaueren Betrachten von Lebensübergängen wie Kindergarten, Schule oder Pensionierung ist das Erstaunliche, dass jeder in unserer Gesellschaft dazu «gezwungen» wird – da müssen wir «durch». Andere Übergänge wie beispielweise Heirat und eine Familie gründen sind persönliche Entscheide, die aber viele von uns treffen. Ein Merkmal dieser Lebensübergänge ist, dass sie meistens vorhersehbar und planbar sind. Dieses Jahr wussten beispielsweise alle 1.-Klässler im Kanton Zürich, dass ihr erster Schultag der 17. August 2020 ist. Oder eine Hochzeit findet an einem bestimmten Datum statt. Es ist für uns also möglich, sich die neue Lebensphase vorzustellen und sich entsprechend vorzubereiten. Das Kind, das zum ersten Mal in den Kindergarten geht, kann vorher eine Zünitasche auswählen und mit den Eltern und Grosseltern lernen, den Weg zum Kindergarten zu gehen. Die Vorbereitungsarbeiten bei einer Hochzeit sind viel aufwendiger, haben jedoch einen ähnlichen Effekt, nämlich sich mit dem bevorstehenden Lebensübergang zu beschäftigen.

**I & I:** Wir sind auch von Krankheit und Schicksalsschlägen betroffen.

**Desarzens:** Ja, und diese Ereignisse treten im Gegensatz zu den genannten, als normativ bezeichneten Übergängen meistens von einer Stunde auf die andere ein. Man ist beim Arzt und erfährt, dass man

an Krebs erkrankt ist, oder ist konfrontiert mit einem plötzlichen Todesfall in der Familie oder dem Verlust der Arbeitsstelle. Diese Ereignisse sind nicht planbar und gleichzeitig sehr einschneidend und prägend. Deshalb sprechen Fachleute in solchen Situationen von einem durch ein kritisches Lebensereignis ausgelösten Übergang.

**I & I:** Lebensübergänge sind herausfordernd. Warum?

**Desarzens:** Wir betreten neues Terrain, müssen alte, oft liebgewonnene Gewohn-

**Wenn jemand mit vielen negativen oder extrem belastenden Ereignissen konfrontiert ist, dann können Alkohol, Schlafmittel, Cannabis, aber auch exzessives Gamen oder der übermässige Konsum von Social Media eine vermeintliche Strategie sein.**

heiten und Strukturen loslassen, müssen uns wegen veränderter Lebensumstände neu erfinden, uns neu orientieren. Wir lieben Veränderungen nicht besonders, weil wir gezwungen werden, unsere Komfortzone zu verlassen, und dieser Prozess Unsicherheit auslösen kann.

**I & I:** Weshalb ist man während eines Lebensübergangs suchtfährdet?

**Desarzens:** Wenn jemand mit vielen negativen oder extrem belastenden Ereignissen konfrontiert ist oder man schon viele Male schlechte Erfahrungen bei Lebensübergängen gemacht hat, dann können Alkohol, Schlafmittel, Cannabis, aber auch exzessives Gamen oder der übermässige Konsum von Social Media eine vermeintliche Strategie sein. Man kann sich damit ablenken und die Problemen für eine ge-

wisse Zeit vergessen, man verschafft sich kurzfristig Erleichterung und hat einfach wieder einmal Spass.

**I & I:** Warum sind die Erkenntnisse über normative und kritische Übergänge für die Suchtprävention von Interesse?

**Desarzens:** Das Wissen, dass wir alle sowohl normativen als auch kritischen Lebensübergängen ausgesetzt sind und diese je nach Situation besser oder weniger gut bewältigen können, ist wichtig, um unsere Angebote entsprechend zu gestalten. Grundsätzlich beabsichtigen wir,

Menschen so zu unterstützen, dass sie in jeder Lebensphase selbstwirksam ihre persönlichen Herausforderungen meistern können. Diese Fähigkeit, selber etwas zu bewirken, beginnt ja schon im Babyalter. So, wie ein Kleinkind geduldig laufen lernt, so können wir auch unsere Selbstwirksamkeit trainieren. Dafür stellt die Suchtprävention Angebote bereit, welche die mit den Lebensübergängen verbundenen Risiken thematisieren, wie beispielsweise den problematischen Konsum von Medikamenten oder Alkohol.

**I & I:** Welche Menschen kann die Suchtprävention in welchen Lebensphasen mit spezifischen Angeboten erreichen?

**Desarzens:** Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich bieten eine breite Palette an Angeboten. Bezeichnend ist, um

**Das Wissen, dass wir alle sowohl normativen als auch kritischen Lebensübergängen ausgesetzt sind und diese je nach Situation besser oder weniger gut bewältigen, ist wichtig, um unsere Angebote entsprechend zu gestalten. Grundsätzlich beabsichtigen wir, Menschen so zu unterstützen, dass sie in jeder Lebensphase selbstwirksam ihre persönlichen Herausforderungen meistern können.**

unsere Ressourcen zu bündeln, dass sich die meisten Angebote an sogenannte Multiplikator\*innen wenden. Wir informieren in den Kitas, im Kindergarten und in den Schulen die Verantwortlichen beispielsweise über die Probleme von Kindern, die in suchtbelasteten Familien aufwachsen. Oder sensibilisieren Pflegefachleute bei der Spitex und in Alters- und Pflegeheimen, welche negativen Auswirkungen gewisse Schlafmittel auf ältere Menschen haben können.

**I & I:** Welche Menschen fallen für die Angebote der Suchtprävention durch die Maschinen?

**Desarzens:** Dass wir mit Multiplikator\*innen zusammenarbeiten, hat zur Folge, dass wir meistens mit Institutionen wie Schulen, der Jugendarbeit, Gemeinden oder der Spitex zusammenarbeiten. Menschen, die wenig oder überhaupt nicht in solch einer Institution anzutreffen sind, beispielsweise selbständig Erwerbende, Kunstschaffende oder auch Expats oder Migrant\*innen, haben einen erschwerten Zugang zur Suchtprävention.

**I & I:** Gibt es noch andere Gründe?

**Desarzens:** Ja, die Sprache oder wie Inhalte formuliert sind, können ein weiteres Hindernis sein. Aber auch persönliche Einstellungen wie «was nützt das schon?». Oder Menschen haben grundsätzlich ihre Zweifel gegenüber Hilfsangeboten. Bei Elternabenden beobachte ich leider immer wieder, dass genau jene Eltern, deren Kinder am meisten von unseren Eltern-Veranstaltungen profitieren würden, nicht anwesend sind.

**I & I:** Wie sollen die Angebote der Suchtprävention konzipiert sein, damit sie nicht als Bevormundung, sondern als hilfreiche Unterstützung angenommen werden?

**Desarzens:** Ein wichtiger Aspekt unserer Angebote ist die Vermittlung von sachlichen Informationen, die darauf abzielen, Menschen zur Selbstreflexion anzuregen und sie zu befähigen, sich selbstverantwortlich für ihr Handeln, für ihr Konsumverhalten zu entscheiden. Wenn eine Person in der Krise beispielsweise weiss, dass bei der Einnahme von Schlafmitteln schon nach zwei Wochen eine Abhängigkeit entsteht, kann sie bewusster und kompetenter für sich entscheiden. Insofern geht es uns überhaupt nicht darum, jemanden zu bevormunden, sondern Personen in ihren eigenen Fähigkeiten zu stärken. Darum ist eine unserer wichtigsten Aufgabe, unsere

**Lebensübergänge ermöglichen uns, unsere Grenzen zu erweitern und immer mehr von der Welt zu entdecken und zu erfahren. Lebensübergänge halten uns lebendig.**

Angebote so zu formulieren und zu gestalten, dass sie wahrgenommen werden und zu einer Verhaltensänderung anregen.

**I & I:** Studien zeigen, dass die Lebenszufriedenheit zwischen 40 und 50 Jahren am tiefsten ist. Haben Sie für dieses Phänomen eine Erklärung?

**Desarzens:** In dieser Lebensphase wird vielen bewusst, dass sie wohl in der Lebensmitte angekommen sind. Zudem hat man sich beruflich und privat vieles aufgebaut, auf das viele stolz sein können, doch gleichzeitig spürt man, wie man im Hamsterrad gefangen ist. Es wird zunehmend schwieriger, Veränderungen vorzunehmen. Hat man noch die Kraft, eine Weiterbildung zu absolvieren, um der Karriere nochmals einen Schub zu geben? Soll man sich mit dem Partner arrangieren oder der Familie eine Scheidung zumuten? Die Kinder sind in der Pubertät, die eigenen Eltern benötigen vielleicht vermehrt

Betreuung. Wer kennt nicht die Aussage «irgendwie geht es immer»? Nur irgendwann ist es dann doch zu viel – die von allen gewünschte «Work-Life-Balance» ist in Schieflage, man fühlt sich gestresst und ausgelaugt. Entsprechend tiefer wird die eigene Lebenszufriedenheit eingeschätzt.

**I & I:** Welche Chancen bieten Lebensübergänge?

**Desarzens:** Es ist doch wunderbar, dass das Leben uns immer wieder mit neuen Situationen die Chance gibt, uns weiterzuentwickeln. Dass wir als Baby laufen gelernt haben, um selbständig gehen zu können. Dass wir in der Schule das ABC

gelernt haben, um selber Bücher lesen zu können. Und so weiter und so fort. Lebensübergänge ermöglichen uns, unsere Grenzen zu erweitern und immer mehr von der Welt zu entdecken und zu erfahren. Lebensübergänge halten uns lebendig. Menschen, die nach einer schweren Krankheit oder einem Schicksalsschlag wieder Zuversicht gewonnen haben, erzählen oft, dass sie nun zufriedener und stolz sind, eine schwierige Lebensphase gemeistert zu haben. Jede geglückte Erfahrung stärkt auch unser Vertrauen in die eigenen Stärken.

**I & I:** Schwierig kann es sein, wenn die Erfahrungen mit Lebensübergängen meist negativ verlaufen?

**Desarzens:** Ja, weil das angesprochene Vertrauen in sich nicht bestärkt wird. Wenn beispielsweise ein Kind in der ersten Klasse schon Mobbing erleben muss, dann werden diese schlechten Erlebnisse

wahrscheinlich bei weiteren wichtigen Übergängen wie beispielsweise beim Beginn einer Lehre wieder aktiviert.

**I & I:** Welche Fähigkeiten helfen, Lebensübergänge besser zu bewältigen?

**Desarzens:** Ein wichtiger Schritt ist, dass man die eigene Unsicherheit bei einem Lebensübergang annehmen kann. Seine eigene Fragilität spürt. Dieses Bewusstsein hilft, dass man sich getraut, darüber zu sprechen. Dass man Unterstützung sucht und annimmt und akzeptiert, dass es Zeit braucht, bis man sich in der neuen Lebensphase wieder wohl und sicher fühlt.

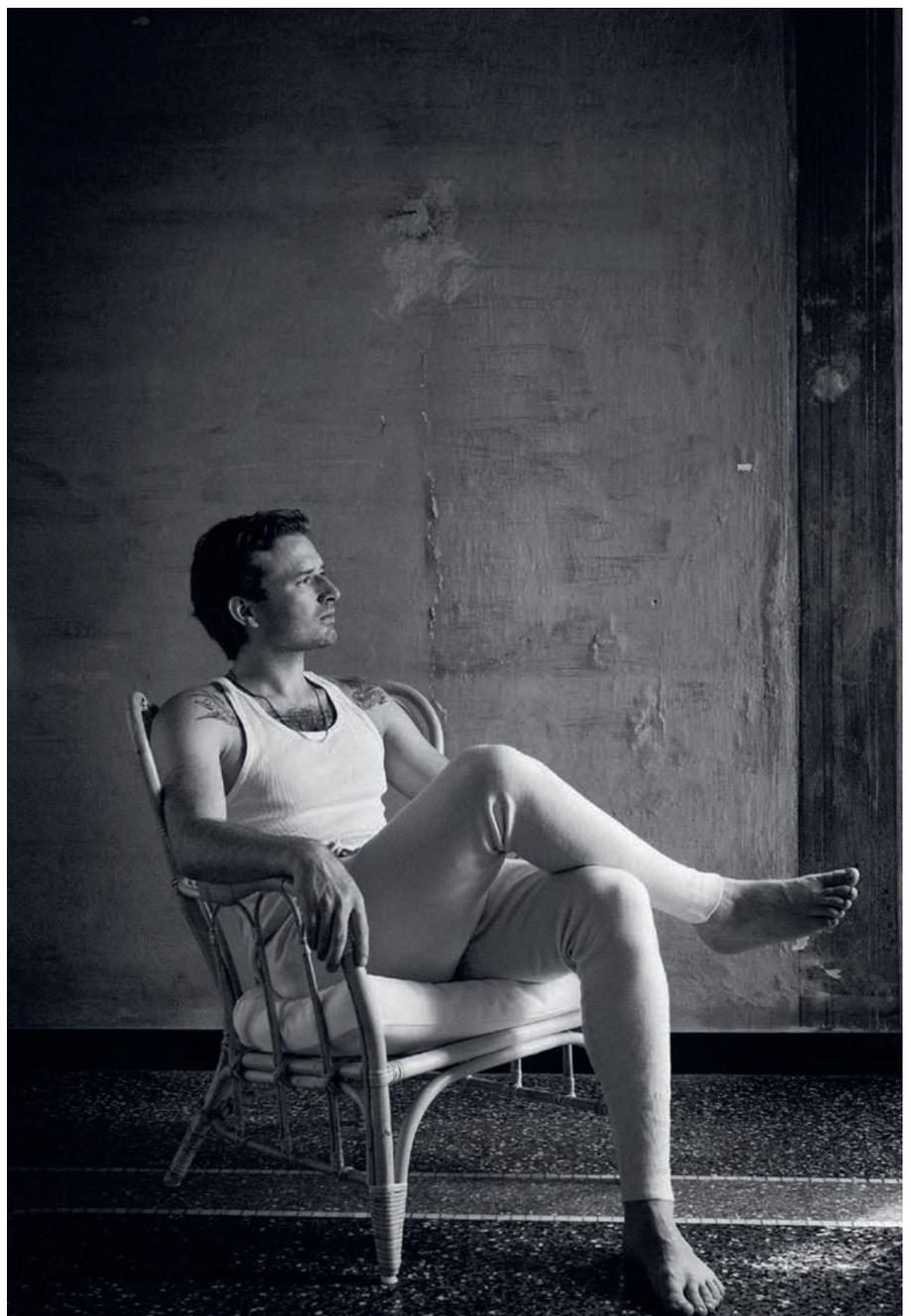
**I & I:** Haben Sie uns einen persönlichen Tipp, wie Sie mit kritischen Lebensphasen umgehen?

**Desarzens:** Ich versuche meine Gedanken zu ordnen, indem ich in Worte fasse, was mich beschäftigt und belastet. Wenn ich meine Situation schriftlich formuliere oder mit jemandem darüber reden kann, erfahre ich, ohne dass wirklich etwas passiert, eine Entlastung. Über das Wort komme ich zu Erkenntnissen, die mir weiterhelfen. Rückblickend kann ich sagen, an allem, was ich gemeistert habe, bin ich gewachsen. Darum ist mein Motto «Ruhe bewahren und dranbleiben».

■

**Marlies Desarzens:** Pflegefachfrau HF, NDS Management in Gesundheitsorganisationen, Betriebsökonomin BVS und Mediatorin. Sie leitet seit zehn Jahren den Samowar, die Jugendberatungs- und Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen.

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



# Schule – eine Lebensphase mit vielen Übergängen

**Wirksame Suchtprävention in der Schule ist in mehrere Handlungsfelder eingebettet und fördert tragende Beziehungen zwischen Lehrpersonen und Schüler\*innen. Der Lehrplan 21 formuliert zentrale suchtpreventive Inhalte.**

Von Larissa Hauser und Esther Kirchhoff

Unser Sohn ist jetzt ein Erstklässler! Und doch ist er erst vor Kurzem auf die Welt gekommen, scheint mir. Als Eltern waren wir damals die wichtigsten Bezugspersonen, zusammen mit den Grosseltern, später mit den Nachbarn und externen Betreuungspersonen. Vor zwei Jahren dann die erste grosse Ablösung: Ich habe unseren Sohn allein in den Kindergarten ziehen sehen. Die Schule als

ziehen. Wir hoffen, dass die Schule in der Begleitung unseres Sohnes am gleichen Strick ziehen wird wie wir.

## Gute Beziehungen

Als ehemalige Primarlehrerin und als Fachperson für schulische Suchtprävention beschäftigen mich genau die gleichen Fragen und Anliegen. Um das Vertrauen der Eltern in die Schule zu stärken, würde

müht, dass es Ihrem Kind gut geht und es gut lernen kann.»

Den Eltern ein gutes Gefühl zu geben und sie bei ihren Bedürfnissen abzuholen, ist das Ziel dieser ausführlichen Antwort. Fachlich gesehen beschreibt diese Antwort die optimalen Bedingungen für Gesundheitsförderung und Prävention an Schulen. Es sind die zentralen Anliegen schulischer Suchtprävention, wie sie auch im Lehrplan 21 formuliert sind. Weiterführende Informationen zum Thema finden sich im Artikel «Sucht als Thema schulischer Gesundheitsförderung und Prävention» im SuchtMagazin.\*

## Schulische Suchtprävention unterstützt die gesunde und sichere Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, damit diese ihr Potenzial entfalten und die Entwicklungsaufgaben in Schule und Leben konstruktiv bewältigen können.

neuer Lebensabschnitt begann, neue Lebensinhalte und Denkweisen eröffneten sich ihm. Das nahmen wir auch als Eltern zuhause wahr. Und nun, vor ein paar Wochen, wieder dieses Herzklopfen: Unser Sohn wechselte in die erste Klasse. Ein aufregender Tag. Viele Fragen und Unsicherheiten beschäftigten uns als Eltern in Bezug auf diesen Übertritt: Wird er Freude am Lernen finden? Wird er sich in der neuen Klassengemeinschaft wohl fühlen? Wird er den Draht zur Lehrperson finden? Und wird sie ihn bei Schwierigkeiten unterstützen? Wir Eltern werden als Bezugspersonen und Vorbilder mehr in den Hintergrund rücken und das Feld mit Lehrpersonen und Peers teilen, es ihnen irgendwann sogar mehrheitlich überlassen. Umso wichtiger ist es uns, dass wir der Schule vertrauen können, dass die Lehrpersonen und die Schulleitung uns auf Augenhöhe begegnen und sie uns in die Geschehnisse rund um unser Kind einbe-

ziehen. Wir hoffen, dass die Schule in der Begleitung unseres Sohnes am gleichen Strick ziehen wird wie wir.

ich ihnen antworten: «Gute Beziehungen zwischen Lehrpersonen und Schüler\*innen sowie ein positives Schulklima sind uns in der Schule sehr wichtig. Wir setzen den Fokus auf die Stärken der Kinder, fördern sie in den Schulfächern und auch in ihren Lebenskompetenzen, damit sie gesund und zuversichtlich durch die Schulzeit in den Beruf und ins Leben gehen. Wir sind aufmerksam und achten auf eine gute Gruppendynamik unter den Schülerinnen und Schülern. In der Pubertät werden wir besonders wachsam sein und mit den Jugendlichen über Risikokompetenz und Eigenverantwortung sprechen. Wenn uns etwas ungewöhnlich erscheint, suchen wir das Gespräch mit den betreffenden Kindern oder Jugendlichen, mit anderen Lehrpersonen und auch mit Ihnen als Eltern. Wir sind gut vernetzt und bei Schwierigkeiten gibt es Fachpersonen, die Ihr Kind, Sie als Eltern und uns als Schule unterstützen können. Wir sind darum be-

## Anliegen der Suchtprävention

Schulische Suchtprävention unterstützt die gesunde und sichere Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, damit diese ihr Potenzial entfalten und die Entwicklungsaufgaben in Schule und Leben konstruktiv bewältigen können. Die Schule als Lernort, an dem Kinder und Jugendliche viel Zeit verbringen, ist prädestiniert, dieses gesellschaftliche Anliegen umzusetzen. Sie ist gut organisiert und hoch strukturiert. Damit können Massnahmen umfassend und langfristig realisiert werden, indem alle an der Schule beteiligten Akteur\*innen zusammenarbeiten und ihr spezifisches Wissen einbringen.

Um den Schulen diesen modernen und wirksamen Ansatz der Suchtprävention zugänglich zu machen, entwickelten die Stellen für Suchtprävention im Kanton

\* Kirchhoff, E., & Keller, R. (2020). Sucht als Thema schulischer Gesundheitsförderung und Prävention. SuchtMagazin 46 (4): 31–34.

**Ein Fundament gelingender Suchtprävention sind tragende Beziehungen, ein lern- und entwicklungsförderliches Klima auf allen Ebenen der Schule sowie die Partizipation aller an der Schule Beteiligten, um das Schulleben mitverantwortlich zu gestalten.**

Zürich in den 2000er-Jahren das Modell zur schulischen Suchtprävention. Die Aktualisierung des Modells auf der Grundlage von Praxis- und Forschungswissen wurde im Jahr 2020 abgeschlossen.

#### Modell mit vier Handlungsfeldern

Vier Handlungsfelder umschreiben die suchtpreventiven Anliegen (siehe Abbildung). Dabei fließen verhaltens- und verhältnispräventive Elemente ein, die mit Blick auf eine gesunde Entwicklung von Schüler\*innen relevant sind und einer Suchtentwicklung entgegenwirken:

- Handlungsfeld «Basis: Verankerung im Schulalltag»: Ein Fundament gelingender

Suchtprävention sind tragende Beziehungen, ein lern- und entwicklungsförderliches Klima auf allen Ebenen der Schule sowie die Partizipation aller an der Schule Beteiligten, um das Schulleben mitverantwortlich zu gestalten. Dies stärkt das Gefühl der Zugehörigkeit und schafft ein Beziehungsnetz, das auch im Krisenfall das Potenzial hat, die Kinder und Jugendlichen aufzufangen. Ziel ist es, Suchtprävention als festen Bestandteil eines gesundheitsförderlichen Schulalltags im Schulprogramm zu verankern.

- Handlungsfeld «Unterricht und Projekte»: Im Zentrum steht über alle Schulstufen hinweg die Stärkung relevanter

Schutzfaktoren, insbesondere der Lebenskompetenzen. Dazu gehört auch die altersangemessene Vermittlung von substanz- und verhaltensspezifischem Wissen. Wichtige Bedingungen für einen suchtpreventiv wirksamen Unterricht sind die interaktive Auseinandersetzung der Schüler\*innen mit den Inhalten und dass diese an ihre Lebenswelt anknüpfen. Das soll ermöglichen, gewünschte Handlungsweisen längerfristig im Schulalltag zu erproben und zu trainieren.

- Handlungsfeld «Früherkennung und Frühintervention»: Verhaltensauffälligkeiten oder Regelverstöße in der Schule können Warnzeichen für ungünstige Entwicklungen sein. Gleichzeitig gilt es, Stärken und Ressourcen der Kinder und Jugendlichen zu erkennen. Wenn beide Bereiche frühzeitig wahrgenommen werden, ist es möglich, die Schüler\*innen und ihre Bezugspersonen rechtzeitig geeignet zu unterstützen sowie im Schulalltag einen angemessenen Umgang mit der Problematik zu finden. Im Mittelpunkt der schulinternen Zusammenarbeit steht eine gemeinsame Haltung des Hinschauens (Früherkennung) und Handelns (Frühintervention), d. h. ein koordiniertes und verbindliches Vorgehen mit geklärten Zuständigkeiten und Abläufen. Dies sorgt für Handlungssicherheit und ermöglicht in akuten Krisensituationen ein rasches Handeln.

- Handlungsfeld «Zusammenarbeit und Vernetzung»: Über die schulinterne Zusammenarbeit hinaus ist eine gute, verlässliche und aktive Zusammenarbeit mit den Eltern sowie mit Fachstellen von zentraler Bedeutung. Auch die Vernetzung mit lokalen Jugendorganisationen und Vereinen kann wichtig sein. Denn die Abstimmung zwischen verschiedenen Bezugspersonen der Schüler\*innen erhöht die Chance, dass deren Einstellungen und





## Schulen sind unterschiedlich affin für die verschiedenen suchtpräventiven Themen und deren Einbettung in die Schulstruktur. Bedarfsorientiert können Schulen bei einem bestimmten Handlungsfeld einsteigen und danach weitere Handlungsfelder erarbeiten.

Verhalten nachhaltig positiv beeinflusst werden können.

### Schul- und Beratungsalltag

Das Modell bietet Orientierung und Überblick, wie Suchtprävention im Schulalltag umfassend und wirkungsvoll umgesetzt werden kann, und richtet sich an die verschiedenen im Schulsetting tätigen Personen. *Lehrpersonen* arbeiten im direkten Kontakt mit den Schüler\*innen und koordinieren die suchtpräventiven Inhalte über alle Zyklen hinweg. Schulleitende schaffen die strukturellen Voraussetzungen und Ressourcen, damit suchtpräventive Inhalte schulweit verankert und umgesetzt werden. *Schulsozialarbeitende* und weitere schulische Fachpersonen begleiten und unterstützen die Schüler\*innen, das Schulkollegium und die Schulleitung mit

ihrem Fachwissen und ihren Erfahrungen. *Fachpersonen der regionalen Suchtpräventionsstellen* stehen den Schulen beratend und begleitend zur Seite.

Die Zusammenarbeit und Abstimmung aller beteiligten Akteur\*innen sowie die Vernetzung der verschiedenen Handlungsfelder sind dabei zentral. Dies ist wirkungsvoller als die Durchführung von isolierten Einzelmassnahmen.

Schulen sind unterschiedlich affin für die verschiedenen suchtpräventiven Themen und deren Einbettung in die Schulstruktur. Bedarfsorientiert können Schulen bei einem bestimmten Handlungsfeld einsteigen und danach weitere Handlungsfelder erarbeiten. Die Fachpersonen der regionalen Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich unterstützen Schulen bei der systematischen und koordinierten Umsetzung der suchtpräventiven Anliegen. Sie bieten Beratung, wie die suchtpräventiven Inhalte strategisch im Leitbild und im Schulprogramm verankert und konkret im Schulalltag realisiert werden können. Dabei bestärken sie Schulen darin, alle an der Schule Beteiligten an diesem Schul- und Qualitätsentwicklungsprozess partizipieren zu lassen.

Die regionalen Suchtpräventionsstellen nutzen das Modell zudem für den Fachdiskurs. Der regelmässige Austausch zwischen den Fachstellen über die Inhalte des Modells und über Erfahrungen bei seiner Umsetzung soll zu Erkenntnissen führen, wie die Praxis den grössten Nutzen aus der Anwendung des Modells ziehen kann.

### Fürs Leben lernen

Unser Sohn ist gut in der ersten Klasse angekommen. Jeden Tag trägt er stolz seinen Rucksack mit den Aufgaben nach Hause

und erledigt sie gleich am Küchentisch. Ich mache mir keine Illusionen, dass es immer so sein wird. Gleichzeitig hoffe ich aber, dass seine kindliche Freude am Lernen noch eine ganze Weile anhält und genährt wird durch ein gute Lernatmosphäre und Schulkultur. Als Mutter wünsche ich mir langfristig für unseren Sohn, dass er einermassen erfolgreich durch die Schulzeit geht, Tiefen und Höhen übersteht und ermutigt und gestärkt den nächsten Übergang und den Weg in die Berufsbildung oder eine weiterführende Schule schafft; dass er ein für sich glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben verwirklichen kann. Als Eltern sind wir darauf angewiesen, dass es gut qualifizierte Fachpersonen in und um die Schule herum gibt, die unsere Bedürfnisse und die unseres Kindes wahrnehmen, unsere Fragen hören, sie basierend auf wissenschaftlichen Befunden und bewährten Modellen einordnen, professionell beantworten und in einen grösseren Kontext stellen. So gelingt Schule und so gelingt Prävention. Das wünsche ich allen Kindern, Eltern und Schulen.

■  
**Larissa Hauser** ist Psychologin und langjährige Fachmitarbeiterin der Suchtpräventionsstelle Winterthur. Sie begleitet Volks- und Mittelschulen bei der Erarbeitung und Implementierung von suchtpräventiven Konzepten.

**Esther Kirchhoff** ist Psychologin und Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Zürich, Forschungszentrum Inklusion und Gesundheit in der Schule.

### Informationen

Das Modell zur schulischen Suchtprävention wurde von einer Arbeitsgruppe der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, unter Federführung der Fachstelle Suchtprävention Volksschule der PH Zürich, aktualisiert. Es zeigt die Inhalte wirksamer schulischer Suchtprävention in vier Handlungsfeldern.

Fachpersonen der regionalen Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich nutzen das Modell in der Beratung und Begleitung von Schulen (Adressen siehe letzte Seite).

**Ansprechperson:** Ariane Koch, PH Zürich, ariane.koch@phzh.ch

**Web:** [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) > Suchtprävention für > Volksschulen

# Individuelle Wege ins Rentenalter

**Das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben, die Pensionierung, gilt als kritischer biografischer Übergang, der die gesellschaftliche Rolle und soziale Beziehungen verändert und eine Neuordnung des Lebens verlangt.**

Von Anke Schmidt

**W**er dem Zitat «Die Arbeit hält drei grosse Übel fern: die Langeweile, das Laster und die Not» des französischen Philosophen und Schriftstellers Voltaire (1694–1778) gedanklich folgt, dürfte sich auf die Pensionierung nicht besonders freuen – die meisten tun es dennoch. Gleichwohl gilt das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben als kritischer biografischer Übergang, der die gesellschaftliche Rolle und soziale Beziehungen verändert und eine Neuordnung des Lebens verlangt. Die einen erleben die Pensionierung als Befreiung: Endlich Zeit, zu tun, wozu man Lust hat, und

2019 gezeigt, dass Alleinlebende ihre subjektive Gesundheit und Lebensqualität systematisch schlechter einschätzen als Nicht-Alleinlebende.<sup>1</sup> Doch zurück zum Zitat und zu den kritischen Aspekten dieser Lebensphase.

## Die Langeweile

Die Anforderungen im Arbeitsleben haben in den letzten Jahren zumindest subjektiv empfunden zugenommen. Dazu trägt der in einer globalisierten Welt vorherrschende Konkurrenzdruck ebenso bei wie die durch die Digitalisierung sprunghaft gestiegene Schnelligkeit des

möglich kritische Lebensereignisse wie schwere oder chronische Erkrankungen oder auch Trennung oder Verwitwung.

Die Generation der sogenannten Babyboomer, die derzeit ihren letzten Berufsjahren entgegengeht, lässt sich von all dem jedoch nicht unterkriegen, denn sie hat gelernt, zu funktionieren. Mit ausgeprägtem Verantwortungsbewusstsein und unbedingtem Leistungswillen plant sie die Pflichten – auch an den Wochenenden. Für Hobbys und die Pflege sozialer Kontakte reicht die Energie nach Feierabend dann manchmal nicht mehr.

Wer so die letzten Berufsjahre verbringt, läuft Gefahr, nach der Pensionierung «in ein Loch zu fallen», nichts mit sich anfangen zu können, wenn Musse verlernt wurde und das permanente Gefordertsein ausbleibt.

**Damit sich längerfristig kein Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit einstellt, ist es empfehlenswert, den Tag zu strukturieren, sich Aufgaben zu geben und Ziele zu setzen.**

zu lassen, was man nicht mag, ganz ohne Wecker und Zeiterfassung. Andere vermissen die sozialen Kontakte, die Struktur und die Bestätigung, die die Berufstätigkeit mit sich brachte. In einer Welt, in der es einen hohen Stellenwert hat, etwas zur Gesellschaft und deren Wohlergehen beizutragen, kann es zudem als Makel empfunden werden, nicht (mehr) zu arbeiten.

So hängt das Empfinden von zahlreichen Faktoren ab. Neben persönlichen Eigenschaften spielen die beruflichen Erfahrungen, beispielsweise wie gerne man den Beruf ausgeübt hat, und strukturelle Merkmale wie Einkommen und Altersvorsorge eine wichtige Rolle. Auch ist es nicht unerheblich, ob Menschen allein oder in Gemeinschaft leben. So hat eine Studie zur Gesundheit der älteren Bevölkerung in der Schweiz aus dem Jahr

Informationsaustauschs. Insgesamt ist das Arbeitsleben heutzutage zunehmend von Komplexität, Unbeständigkeit und Flexibilisierung gekennzeichnet und die Trennung zwischen Arbeit und Freizeit in Zeiten von Home-Office und Fernzugängen zu Servern nicht mehr so deutlich. Ein Trend, der sich durch Corona noch verstärkt hat.

Ältere Arbeitnehmer\*innen sind gefordert, sich um- und auf digitale Medien einzustellen, zu lernen, womit jüngere Generationen eher selbstverständlich aufgewachsen sind. Zu den weiteren Herausforderungen im Älterwerden gehört die Abnahme der körperlichen Belastbarkeit und die Tatsache, dass manche Überlastung in der Vergangenheit Spuren hinterlassen hat und zum Beispiel der Rücken allzu oft schmerzt. Hinzu kommen wo-

## Das Laster

Einerseits schafft Arbeit Tagesstruktur, bringt Selbstbestätigung und sorgt für soziale Kontakte – alles stabilisierende Faktoren. Andererseits hat bereits die Schweizer Stressstudie 2010 gezeigt, dass zirka ein Drittel der Schweizer Erwerbstätigen in den vergangenen zwölf Monaten Medikamente oder sonstige Substanzen eingenommen hatten, um ihre Leistung zu steigern (Doping) oder Stress zu bewältigen (Coping). Das häufigste Motiv dafür war, trotz Schmerzen arbeiten zu können, gefolgt von abschalten/schlafen können und geistige Leistungsfähigkeit/Stimmung verbessern.

Je länger Menschen sich daran gewöhnen, Substanzkonsum kompensatorisch zu nutzen, desto schwieriger wird es, darauf wieder zu verzichten. So überrascht es nicht, dass der tägliche Alkoholkonsum mit zunehmendem Lebensalter steigt –

## Selbstwirksamkeit zu erfahren: Das Gefühl zu haben, Einfluss auf die eigene Lebenssituation nehmen und Dinge bewegen zu können, ist neben der sozialen Unterstützung wichtigster Faktor psychischer Gesundheit.

auch in der Zeit nach der Pensionierung.<sup>2</sup> Gleichwohl ändern sich Konsummotive und statt Stress wird vielleicht eher Langeweile wettgemacht oder Einsamkeit vertrieben. Auch abhängigkeits erzeugende Schlaf- und Beruhigungsmittel werden älteren Menschen (insbesondere Frauen) deutlich häufiger verschrieben als jüngeren, ungeachtet der Tatsache, dass die Verträglichkeit von Medikamenten mit zunehmendem Alter abnimmt – was auch für den Alkoholkonsum zutrifft.

Nach der Pensionierung ist die Armutsquote etwa doppelt so hoch wie in der Gesamtbevölkerung. Besonders betroffen sind Menschen mit Migrationshintergrund und Frauen, die häufiger in Teilzeit und bei einem durchschnittlich tieferen Lohnniveau arbeiten sowie Erwerbsunterbrüche aufweisen. Ein tiefes Einkommen und eine Herkunft ausserhalb der Schweiz sind neben dem oben bereits erwähnten Alleinleben auch bedeutende Risikofaktoren für verschiedene nichtübertragbare Erkrankungen, zu denen auch Sucht zählt, sowie für ungesunde Verhaltensweisen, womit wir wieder beim «Laster» wären.

### Den Ruhestand geniessen

Wer seine Energie schon vor der Pensionierung nicht nur in seine Arbeitskraft, sondern gleichermassen in die Pflege von Freundschaften und Interessen setzt, ist gut beraten: Es fällt einem leichter, die freie Zeit mit schönen Erlebnissen zu füllen und eben nicht «in ein Loch zu fallen». In den Tag hineinzuleben, ist meist nur für eine gewisse Zeit erholsam. Damit sich längerfristig kein Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit einstellt, ist es empfehlenswert, den Tag zu strukturieren, sich Aufgaben zu geben und Ziele zu setzen.

Menschen brauchen soziale Teilhabe, Kontakt und Austausch mit anderen. Ob sie das im engeren sozialen Umfeld finden oder beim freiwilligen Engagement – wichtig ist, teilzunehmen, aber auch teilzugeben. Selbstwirksamkeit zu erfahren: Das

Gefühl zu haben, Einfluss auf die eigene Lebenssituation nehmen und Dinge bewegen zu können, ist neben der sozialen Unterstützung wichtigster Faktor psychischer Gesundheit. Wer sich selbst als handlungsfähig erlebt und darüber hinaus auch Unterstützung durch andere erfährt, schafft es besser, herausfordernde Lebensphasen zu gestalten und Krisen zu bewältigen.

### Beratung und Informationen

Unterstützend bietet eine Vielzahl von Fachstellen Beratungen rund um die Pensionierung an. Die Fachstellen für Suchtprävention im Kanton Zürich verfügen zudem über umfangreiche Informationen zum Thema «Sucht im Alter» für Einzelpersonen und für Organisationen.

Ein kritisches Wort zum Schluss: Nicht alles ist auf individueller Ebene zu lösen. So trägt eine Gesellschaft massgeblich dazu bei, inwiefern kritische Übergänge gemeistert werden können, beispielsweise durch flexible Arbeitszeitmodelle, die den Übergang «weicher» gestalten, oder bedarfsgerechte Wohnkonzepte. Es geht aber auch um die Haltung einer Gesellschaft älteren Menschen gegenüber: Werden sie als Bereicherung oder als Belastung gesehen? Und welche Verwirklichungschancen haben die Menschen unterschiedlichen Geschlechts, Bildungsgrades etc.? Letztlich ist das gute Bewältigen einer Pensionierung eine gesellschaftliche Gemeinschaftsaufgabe – mit einem Fokus auf soziale Gerechtigkeit.

■ **Anke Schmidt**, Studium der Sonderpädagogik an der Freien Universität Berlin, ab 2007 bei der Berliner Fachstelle für die Suchtprävention tätig mit Schwerpunkt «Sucht im Alter», arbeitet seit 2019 bei der Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen.

<sup>1</sup> Marc Höglinger, M., Seiler, S. et al. Gesundheit der älteren Bevölkerung in der Schweiz.

<sup>2</sup> Bundesamt für Statistik (BFS) (2018). Schweizerische Gesundheitsbefragung.

## Angebote der Stellen für Suchtprävention

**Die Stellen für Suchtprävention stellen Angebote bereit, die Risiken thematisieren, die mit normativen und kritischen Lebensübergängen verbunden sind.**

### Früherkennung

Wir unterstützen Schulen, Kitas, die Spitex, Altersinstitutionen, Gemeinden und weitere Organisationen darin, kritische Entwicklung früh wahrzunehmen und hilfreich zu reagieren. Unser Angebot ist breit: vom Kurzinput bis hin zur umfassenden Konzeptentwicklung. Alles zu unseren Angeboten finden Sie in der Broschüre «Hinschauen, handeln, Problemen vorbeugen».

### Broschüre Pensionierung

Die Broschüre zum Thema Pensionierung widmet sich den Herausforderungen und Chancen, die der neue Lebensabschnitt bietet.

### Workshops, Vorträge, Kurzberatung

Sie möchten mehr erfahren über die Relevanz von kritischen Übergängen und wie sie gut gemeistert werden können? Wir bieten auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Schulungen oder Vorträge an. Ebenso können Sie von unseren telefonischen Kurzberatungen profitieren.

**Bestellung und Download:**  
suchtpraevention-zh.ch > Infomaterial

## 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: 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,  
Anke Schmidt

### Suchtpräventionsstelle Winterthur

Technikumstr. 1, Postfach  
8403 Winterthur  
Tel. 052 267 63 80  
Fax 052 267 63 84  
suchtpraevention@win.ch  
www.stadt.winterthur.ch/suchtpraevention  
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 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-, mäßigkeits- und ablenkungsbedingten Verkehrsunfällen. Bietet diverse erlebnisorientierte Schulungen und Einsatzmittel für Schulen, Betriebe und Vereine (z.B. alkoholfreie Funky-Bar, Fahrssimulatoren, Rauschbrillen) und entwickelt Informationsmaterial.

### Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung

Ausstellungsstr. 80, Postfach  
8090 Zürich  
Tel. 043 259 78 49  
Fax 043 259 78 62  
infosuchtpraevention@mba.zh.ch  
www.fs-suchtpraevention.zh.ch  
Leitung: Dagmar Müller

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 Suchtmittel- missbrauchs

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.