

16

JAHRESBERICHT

vdzo | Verein für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland

vdzo

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Präsidenten

Sparstrategie Prävention 2

Editorial

Zum Wohl 3

Tätigkeitsbericht Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland Themen-Schwerpunkt 2016 «Sucht im Alter»

Sucht kennt kein Alter 4

Alter und Abhängigkeit – müssen wir das angehen? 5

Sucht führt in die Isolation 6

Unabhängig und gesund im Alter 8

Highlights 2016

Bereich Schule 10

Bereich Gemeinde 11

Statistik und Leistungen 12

Tätigkeitsbericht Femmes-Tische Zürcher Oberland

Die Brückenbauerin 14

Tätigkeitsbericht Fachstelle Gewaltprävention

Schwerpunkt 2016 15

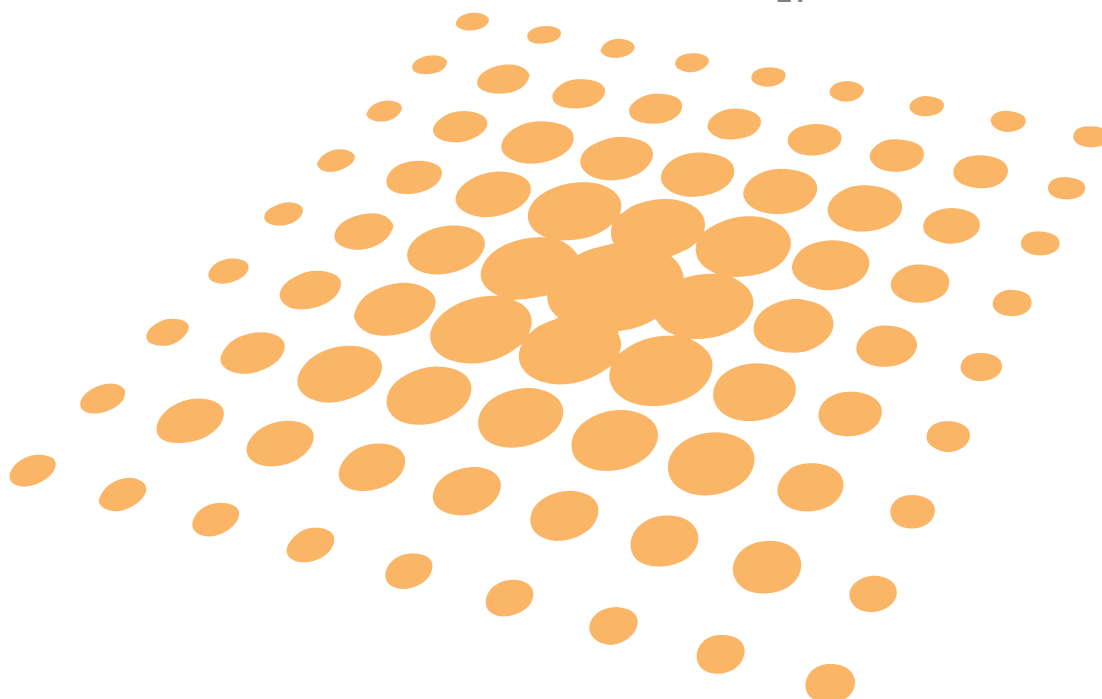
Organisation VDZO

Organigramm 18

Team 19

Adressen 20

Impressum 21



Sparstrategie Prävention



Gerade weil gespart werden muss, ist es für Gemeinden in finanziell angespannten Zeiten wichtig, bestehende und erfolgreiche Projekte und Programme weiterzuführen, wie beispielsweise das Alterskonzept in Wangen-Brüttisellen, wo die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland als fixer Partner für Information und Beratung vorgesehen ist. Wenn die Initialkosten getätigt wurden und es rund läuft, wirkt solche Vernetzungsarbeit nachhaltig und spart langfristig erhebliche Kosten. Die Folgekosten für Sucht sind um einiges höher als jeder investierte Franken in die Prävention. Es gilt daher das bisher erfolgreich Erreichte zu erhalten und darauf aufbauend, die Präventionsbemühungen in Gemeinden, Städten und Schulen weiterzuführen. So wirkt Prävention langfristig auch als Sparstrategie.

Vernetzung, Kommunikation und Solidarität haben sich in der Präventionspraxis bewährt, und gerade in schwierigen Zeiten, gilt es zusammenzuhalten. Der Gemeindeverbund stärkt den Verein für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland und ermöglicht es ihm, im Zürcher Oberland wirksame Sucht- und Gewaltprävention zu gewährleisten. Prävention wirkt, wenn sie in die politische Agenda aufgenommen und durch politische Entscheide getragen wird. Denn: «Suchtprävention geht alle an – nicht alle anderen» (Zitat Regierungsrat Dr. Thomas Heiniger).

An dieser Stelle danke ich im Namen des Vereins für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland vielen Personen, im Besonderen allen Mitarbeitenden der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland unter der Leitung von Fridolin Heer, den Vorstandsmitgliedern, die ihre Aufgaben und Pflichten ehrenamtlich erledigen, und allen Partnerorganisationen des VDZO, welche sich aktiv zum Wohl unserer Bevölkerung im Zürcher Oberland einsetzen.

Ich bedanke mich auch bei allen Vertreterinnen und Vertretern der politischen und der Schulgemeinden der Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster, welche dem Verein ein weiteres Jahr das Vertrauen und die finanzielle Unterstützung entgegenbringen. Wir freuen uns auf eine partnerschaftliche, erfolgreiche Zusammenarbeit und spannende Projekte im Jahr 2017.

*Im Namen des Vorstandes
Roland Humm
Präsident VDZO*

Zum Wohl

Bei den verschiedensten Anlässen, z. B. beim Essen oder in geselliger Runde, gehört ein Glas Wein oft dazu – auch im Alter. Ereignisse wie die Pensionierung, der Verlust des Lebenspartners, der Lebenspartnerin oder zunehmende Gesundheitsprobleme und Schmerzen können jedoch aus dem Genuss eine Abhängigkeit entstehen lassen. Dabei ist es besonders im Alter wichtig, Gesundheit und Selbständigkeit für die verbleibenden Jahre möglichst zu bewahren. Alkohol und Medikamente sind nicht nur Genuss- und Hilfsmittel. Sie sind auch ein Risiko, denn sie wirken in einem alternden Körper länger als in einem jungen und können zu Stürzen und gesundheitlichen Komplikationen führen. Dieser Jahresbericht beleuchtet das Thema «Sucht im Alter» aus persönlicher und fachlicher Perspektive und zeigt, wo Suchtprävention ansetzt. Wie wichtig es ist, das Thema aufs Tapet zu bringen, bewies auch das Behördentreffen 2016. Das Interesse an der moderierten Austauschgruppe «Sucht im Alter» war entsprechend gross.



Die Fachstellen erreichten 2016 dank ihrer engagierten Mitarbeitenden die gesetzten Ziele. So wurden etwa Schulleitende, Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende dabei unterstützt, die Kompetenzen ihrer Schüler/innen zu stärken, wie beispielsweise in den Kursen «Kinder aus suchtbelasteten Familien erkennen und verstehen» oder «TiL, Training in Lebenskompetenz». Bestehende Systeme zu optimieren, etwa die Begleitung von umfassenden Präventionskonzepten für Schulen und Gemeinden und die fachliche Beratung von Verantwortlichen, gehörte auch 2016 zu den wichtigsten Aufgaben der Fachstellen und ihrer Mitarbeitenden.

Auf organisatorischer Ebene erfolgte die längst fällige Modernisierung der Telefon- und EDV-Anlagen, um Erreichbarkeit, Systemstabilität und Effizienz zu steigern. An dieser Stelle bedanken sich der Verein für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland (VDZO) und die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland bei Gabriela Hofer, Daniela Hösli und Yves Grünwald für ihre wertvolle Mitarbeit und wünschen ihnen alles Gute bei ihren neuen beruflichen Herausforderungen. Herzlich willkommen heissen wir Raphaela Hügli, Nicole Keller, Karin Luks und Simone Rindlisbacher im Team der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland.

Die Mitarbeitenden und die Stellenleiter der beiden Fachstellen freuen sich auf die Zusammenarbeit mit Partner/innen aus Städten, Gemeinden und Kanton.

*Fridolin Heer
Geschäftsleiter VDZO und
Stellenleiter Suchtpräventionsstelle
Zürcher Oberland*

Themen-Schwerpunkt 2016 «Sucht im Alter»

Wenn ein älterer Mensch in eine Alkohol- oder Medikamentensucht abrutscht, verliert er viel an Lebensqualität, weil die Sucht die Gesundheit schädigt und die betroffene Person dadurch zum Pflegefall werden kann. Dieser Verlust der Selbständigkeit kostet viel, Betroffene und ihre Angehörigen, aber auch die Gemeinschaft. Mit Kosten sind nicht nur finanzielle Aspekte, sondern auch soziale und gesellschaftliche gemeint. Auf den folgenden Seiten berichten drei Menschen von ihren persönlichen und fachlichen Erfahrungen mit dem Thema «Sucht im Alter». Der Stellenleiter der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland erklärt abschliessend, wo und wie die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland unterstützend eingreifen kann.

Sucht kennt kein Alter

Autor: Hans Thalmann, Uster, ehemaliger Jugendsekretär Bezirk Pfäffikon und Gründungsmitglied des Vereins für Drogenfragen Zürcher Oberland (VDZO)

«Sucht im Alter» ist ein wichtiges Thema, auch wenn ich nicht persönlich davon betroffen bin. Höchstens von «Gsüchti im Alter» – «diskrete Arthrose» nannte es mein Arzt so lieb. Meine Frau sagt zwar manchmal, ich sei arbeitssüchtig. Ja, ich arbeite sehr gerne und viel – im Moment für die Kulturkommission Zürioberland manchmal 12, 14 Stunden pro Tag. Aber Sucht, verstanden als zwanghaftes Verhalten, das mir und dem Umfeld schadet, ist es glaub ich nicht. Meine Arbeit erhält mich jung und bringt, denke ich, auch der Allgemeinheit etwas. Doch wenn ich mich bei Gleichaltrigen umhöre, ist der Tenor immer der-

Möglicherweise ist Sucht in den eigenen vier Wänden verbreiteter, als man denkt.

selbe: Alter schützt vor Süchten nicht. Man hat mehr Zeit. Man wird nicht mehr gebraucht. Bekannte und Verwandte sterben weg. Die Altersgebresten plagen einen immer mehr. Da greift man gerne zur Weinflasche, zum TV-Steuergerät, zur Zigarette, zur Pillenschachtel, zum Pornoheftli oder zum Lottozettel. Möglicherweise ist Sucht in den eigenen vier Wänden verbreiteter, als man meint.

Wie könnte man vorbeugen? Als Erstes, meine ich, müsste man das Pensionierungsalter abschaffen. Es gibt Modelle, in denen man frei wählen kann, wann im Leben man seine Arbeitsjahre leisten und wann man in ein Sabbatical, in einen Elternurlaub oder in den Altersruhestand gehen will. Das würde selbstbestimmtes, sinnerfülltes Leben fördern.

Weiter denke ich an die Pflege eines Bekanntenkreises schon von jungen Jahren an. Dies macht, soweit ich das beobachten kann, die junge Generation heute zum Glück. Networken ist in. Man zelebriert den Lehrabschluss, feiert Hochzeiten, lädt Gotte und Götti zu Kindergeburtstagen ein. Auch die ältere Generation macht es. Hier im Haus oberhalb der Suchtpräventionsstelle knüpfen wir mehr und mehr Kontakte.

Schliesslich kommt mir noch ein Thema in den Sinn für die Elternbildung: «Wie gehen wir mit der Langweile unserer Kinder um?» Vielfach meinen Eltern, sie müssten dem Kind gleich etwas bieten, wenn es sagt: «Mir isch langweilig.» An den langen Tagen im Alter ist man aber froh, früh gelernt zu haben, selber mit der Langweile umzugehen.

Etwas dünkt mich bei «Sucht im Alter» anders als im Jugendalter: Man hat nicht mehr so viele Jahre vor sich, und das Altwerden selber macht oft kränker als eine Sucht. Helfen da nicht vielleicht gerade die schönen Momente, die einem eine Sucht beschert, all die Gebresten und die Mühsal dieser letzten Lebensjahre besser zu ertragen? «Man muss den alten Leuten ein Freudeli lassen», sagte eine ehemalige Heimleiterin. So Unrecht hat sie vielleicht gar nicht.

Für Hans Thalmann war als ehemaliger Jugendsekretär des Bezirks Pfäffikon «Sucht im Jugendalter» ein zentrales Thema. Das aufkommende Joint-Rauchen und das Drogen-Elend auf dem Platzspitz und im Letten bewogen ihn und seine Berufskollegen dazu, sich in den 90er-Jahren der Drogenproblematik anzunehmen. Daraus entstand unter anderem die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland. Die Fachstelle befindet sich heute im selben Haus, in dem Frau und Herr Thalmann vor kurzem eine Alterswohnung bezogen.

Alter und Abhängigkeit – müssen wir das angehen?

Autorin: Dr. med. Bernadette Ruhwinkel, MAS S&C ZFH

Fachärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie mit Schwerpunkt Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, Leitende Ärztin Privatklinik Hohenegg und Leiterin Schwerpunkt Alterspsychotherapie, eigene Praxis in Winterthur und Dozentin am Institut für ökologisch-systemische Psychotherapie in Zürich.

Wenn das Bundesamt für Gesundheit (BAG) im Suchtmonitoring Schweiz meldet, dass der tägliche Alkoholkonsum mit dem Alter zunehme und bei den über 74-Jährigen mit 27,1 Prozent die höchsten Anteile habe, so müssten wir doch eigentlich froh sein, dass die älteren Menschen den Rat der Kardiolog/innen so gut befolgen. Wenn Herr A. sein «Viertel» Rotwein jeden Abend nimmt, ist das nicht der bessere Schlummertrunk als die Schlaftablette von Frau B., auch wenn diese ärztlich verordnet wird? Und wenn beide ihren Konsum nicht steigern, dient es dann nicht der Lebensqualität im Alter, wo Schlaf und Genuss zentral sind?

Im Alter bleiben Alkohol und Medikamente länger im Körper

Grundsätzlich ist Genuss im Leben jedes Menschen wichtig und sollte nicht pathologisiert werden. Dennoch gilt es beim Älterwerden zu beachten, dass sich im Stoffwechsel jedes Menschen nach dem 60. Lebensjahr einiges schrittweise umstellt. Wir sehen, dass die Haut schlaffer wird und die Haare grauer, aber viel entscheidender ist die Tatsache, dass der Wasserhaushalt sich ändert, die Durchblutung der inneren Organe langsamer wird und die Enzyme zum Beispiel in der Leber weniger aktiv sind. Dies führt dazu, dass Tabletten und Alkohol langsamer abgebaut werden, was zu einer indirekten Dosissteigerung im Blut führen kann. Somit könnte es sein, dass das «Viertel» Rotwein von Herrn A. und die immer gleiche Schlaftablette von Frau B. im Körper über die Jahre zu höheren Alkohol- und Medikamentenspiegeln führen. Wenn dann im Alter auch noch andere Medikamente dazukommen, die die Leber regelmässig verarbeiten muss, kann trotz gleichbleibender Dosis eine Abhängigkeit von der Substanz (Low-dose-Abhängigkeit) entstehen.

Sucht hat im Alter gravierende Folgen

Könnten wir den älteren Menschen ihre Gewohnheit nicht einfach lassen? Haben sie es nicht schon

schwer genug in unserer Gesellschaft? – Mögliche Folgen, die ein älterer Mensch tragen muss, wenn er mit einer Abhängigkeit durch sein Alter geht, sind unter anderem: Stürze und Unfälle, kognitive Einschränkungen (Gehirn ist weniger lernfähig) bis hin zum früheren Ausbruch einer Demenz, aber auch Depressionen, sozialer Rückzug, statistisch signifikant frühere Einweisung in ein Pflegeheim. Eine zumeist unerkannte Low-dose-Abhängigkeit hat gravierende Folgen für die Autonomie im Alter mit Relevanz für die Lebensqualität – und auch hohen Kosten. Dies sollten Menschen wissen, die sich auf das Älterwerden vorbereiten oder bereits älter sind.

Ältere Menschen haben gute Aussichten auf eine erfolgreiche Entzugsbehandlung, wenn sie aufgeklärt werden.

So könnten sie von Anfang an präventiv möglichst zwei alkoholfreie Tage pro Woche einrichten und somit ganz ungefährdet den Genuss von Alkohol im Alter beibehalten. Oder Menschen wie Frau B., die schlecht schlafen, könnten von vorneherein besser auf Medikamente zurückgreifen, die den Schlaf unterstützen, aber nicht abhängig machen. Viele ältere Menschen wissen nicht, dass auch nach Jahren und Jahrzehnten des Konsums von Alkohol und/oder Schlaftabletten eine ganz kleinschrittige Dosisreduktion bis hin zum vollständigen Abbau möglich ist und eine Umstellung auf eine Substanz, die keine Abhängigkeit erzeugt, gelingen kann, sodass man dennoch schlafen kann. Ältere Menschen haben sogar die zum Teil besseren Aussichten auf einen erfolgreichen Abschluss der Entzugsbehandlung, wenn sie dazu motiviert sind. Sie reduzieren nachweislich den Konsum, wenn sie sorgfältig aufgeklärt werden. In meiner klinischen Arbeit mit älteren Menschen zeigen sich dabei oft verblüffende Besserungen der Gedächtnisleitung und ein wieder viel sichereres Gang-

bild mit mehr Aktivitäten im Alltag, wenn nur schon die Dosis der Substanzen reduziert werden kann.

Gesundheit und Autonomie sind im Alter ein sehr hohes Gut. Ziel müsste es sein, dass ältere Menschen, aber auch deren Bezugspersonen und die Fachleute, die mit ihnen arbeiten, über diese Phänomene genau Bescheid wissen. Dann kann jede/r selber entscheiden, was sein/ihr Weg ist.

Sucht führt in die Isolation

Interview mit Christine Egli, Leiterin Zentrum «Im Hof», Greifensee

Redaktion (R): Frau Egli, ab wann ist ein Mensch alt?

Ich mache das Alter unter anderem daran fest, wie eingeschränkt jemand in seiner Selbständigkeit ist. Solche Einschränkungen können körperliche Beschwerden sein, wie beispielsweise Gehprobleme, zittrige Hände, schlechte Sehkraft, aber auch geistige Aussetzer können dazugehören. Natürlich hat das Empfinden, ob jemand sich alt fühlt, auch mit der eigenen Psyche zu tun. Einige Menschen kommen mit gesundheitlichen Problemen besser klar, da sie versuchen, diese nicht zu sehr ins Zentrum ihres Alltags zu stellen.

Das Thema «Alter» und Begriffe wie «Seniorin» sind für viele Menschen negativ geprägt, da sie mit dem Verlust von Selbstständigkeit in Verbindung gebracht werden.

R: Bringt die Zuteilung «Alter» nicht automatisch Stigmatisierung und Ausgrenzung mit sich?

Die heutigen Leute sind mit 65 Jahren meist noch topfit und möchten nicht als «alt» bezeichnet werden. Das Thema «Alter» und Begriffe wie «Seniorin» sind für viele Menschen leider oftmals negativ geprägt, da sie mit dem Verlust von Selbstständigkeit in Verbindung gebracht werden. In diesem Zusammenhang ist es interessant zu wissen, dass nur 1,1 Prozent der Bevölkerung im Kanton Zürich in einem Pflegeheim leben. 60 Prozent der über 90-Jährigen

Literatur:

- Wolter D.K. (2010). *Sucht im Alter – Altern und Sucht. Grundlagen, Klinik, Verlauf und Therapie.* Kohlhammer.
- Ruhwinkel B. (2013). *Alkoholabhängigkeit im Alter – Herausforderung für Diagnostik und Beratung.* Suchtmagazin (2), 37–40.

leben immer noch zu Hause. Die meisten sind also ziemlich lange selbständig, sofern es die Gesundheit zulässt.

R: Der aktuelle Zürcher Gesundheitsbericht zeigt, dass sozial eingebundene Menschen im Alter gesünder sind als isolierte. Welche Erfahrungen machen Sie in Ihrer Arbeit mit den Themen Einsamkeit und Sucht?

Vor meiner jetzigen Tätigkeit war ich lange Leiterin einer Spitex. Dort habe ich sowohl einsame Leute gekannt, die ein Suchtproblem hatten, als auch Ehepaare, wo der eine Partner abhängig war. Menschen müssen nicht einsam sein, um in eine Sucht zu rutschen. Häufig ist bei älteren Leuten ein einschneidendes Ereignis der Auslöser. Zum Beispiel der Tod des Partners, der Partnerin, der Austritt aus dem Erwerbsleben oder Ähnliches. Wenn eine Person schon längere Zeit süchtig ist, kann es schwierig sein, da wieder herauszufinden. Deshalb ist es so wichtig, dass Suchtprobleme früh erkannt werden und die involvierten Personen richtig darauf reagieren. Wenn wir im Zentrum «Im Hof» wahrnehmen, dass ein Mensch einsam ist und darunter auch sein Selbstwertgefühl leidet, versuchen wir immer, etwas einzufädeln, um dem Menschen wieder das Gefühl zu vermitteln, wertvoll zu sein. Das können kleine Aufträge im Alltag sein, wie das tägliche Tischdecken in unserem Stübli.

R: Wie gehen Sie mit dem Thema «Sucht im Alter» um im Zentrum «Im Hof»?

Wenn wir bei uns ein Suchtproblem erkennen, sprechen wir das Thema an, sagen, dass wir uns um die Person sorgen, und teilen mit, was wir beobachten. Wir setzen uns dann mit der betroffenen Person und den Angehörigen an einen Tisch und sprechen über die Möglichkeiten. Häufig ist Sucht mit Schamgefühlen verbunden, deshalb verstecken Betroffene ihre Sucht, das macht das Erkennen oft auch schwierig. Wir binden immer die Suchtberatung ein, es ist auch wichtig, loslassen zu können, wenn die richtigen Fachpersonen involviert sind. Im Zentrum «Im Hof» haben wir eine sehr gute Ärztin, die sorgfältig auf die medikamentöse Behandlung achtet, gerade bei Schlafstörungen.

Und vielleicht hätte auch ein süchtiger Mensch doch mehr Freude am Austausch mit anderen Menschen als am kurzen Rausch.

R: Welchen Stellenwert genießt ein Mensch in unserer Gesellschaft noch, wenn er «alt» ist?

Alte Menschen fallen auf eine Art aus der Gemeinschaft. Vor allem Menschen, die in ihrer Kraft reduziert sind. Sie brauchen nicht zwingend viel Verantwortung, aber die Möglichkeit, trotz ihres Alters noch aktiv am Leben teilzunehmen. Der Erfahrungsschatz eines alten Menschen ist immens. Alte Menschen können viel erzählen und wertvolle Erfahrungen weitergeben. Problematisch ist die demografische Entwicklung. Wir steuern auf eine überalterte Gesellschaft hin. Es stellt sich dann irgendwann auch die Frage, wie man die ganzen Kosten bezahlt. Ein Heimaufenthalt ist sehr teuer für Betroffene, ihre Familien, die Gemeinden und die Krankenversicherer. Das Vermögen, das über Jahrzehnte aufgebaut wurde, ist in wenigen Jahren verbraucht.

R: Welche Angebote helfen, dass auch ältere Menschen in die Gemeinschaft eingebunden bleiben und somit weniger suchtfährdet sind?

Ausserhalb von Heimen kann das Teilnehmen am gesellschaftlichen Leben sehr viel bewirken. Es geht

nicht unbedingt darum, die Grosskinder zu hüten. Carfahrten, Konzerte und Theater in Alters- und Pflegeheimen schaffen Begegnung und Abwechslung. Oder ganz einfach alten Leuten aus der Nachbarschaft auch mal Hilfe anbieten, sie fragen, ob man etwas einkaufen kann für sie. Werte wie Helfen und Unterstützen sind wichtig für eine Gesellschaft. Der Ansatz, an einem belebten Ort zu wohnen, wo etwas läuft, kann eine gute und einfache Lösung sein.

R: «Macht das Älterwerden oft nicht kränker als die Sucht? Und helfen nicht vielleicht gerade die schönen Momente, die einem eine Sucht beschert, die Gebrechen und die Mühsal des Alters besser zu ertragen? Soll man den alten Leuten nicht ihr Freudeli lassen?» Was sagen Sie zu diesem Zitat?

Im ersten Moment sind Gebrechen und Schmerzen mit Alkohol und/oder Medikamenten tatsächlich leichter zu ertragen, aber die Folgeerscheinungen einer Sucht können verheerend sein: Stürze oder eine geschädigte Magenschleimhaut sind nur zwei Beispiele. Und vielleicht hätte auch ein süchtiger Mensch doch mehr Freude am Austausch mit anderen Menschen als am kurzen Rausch. Sucht ist auch immer ein Tabu und führt unter Umständen noch mehr in die Isolation.

*Das Interview führte Tamara Koller,
Kommunikationsverantwortliche
Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland.*

Unabhängig und gesund im Alter

Autor: Fridolin Heer, Stellenleiter Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Im Alter ändert man nicht plötzlich alle Lebens- und Konsumweisen. Wenn jemand zum Essen oder am Abend mit dem Lebenspartner, der Lebenspartnerin gerne etwas Wein getrunken hat, um zu geniessen und gesellig zu sein, besteht das Risiko, dass der Mensch öfter zur Weinflasche greift, um eine plötzliche Leere zu füllen, wenn der Gefährte, die Gefährtin nicht mehr da ist und ein tragendes soziales Netz fehlt oder der berufliche Ruhestand eintritt und viele Kontakte wegfallen. Kritische Lebensereignisse gibt es einige. Wo früher der tägliche Alkoholkonsum keine oder kaum Probleme machte, führen im Alter die Steigerung der Trinkhäufigkeit und die Zunahme der Alkoholmenge oftmals zu gesundheitlichen und sozialen Problemen, gerade im Zusammenspiel mit starken Medikamenten.

Einsamkeit oder anhaltende körperliche Beschwerden und Schmerzen sind Risikofaktoren und fördern eine Abhängigkeit. Sucht ist ein schleichender Prozess, und es ist nicht immer einfach zu erkennen, dass und wann genau sich die Gesundheit des Gegenübers verschlechtert und dadurch auch die Selbständigkeit und die Lebensqualität abnehmen.

Soziale Beziehungen sind wichtig für die persönliche Gesundheit und eine hohe Lebensqualität.¹ Die Fachmitarbeitenden der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland treten direkt und indirekt über Multiplikator/innen mit älteren Menschen in Kontakt. Multiplikator/innen sind Fachpersonen, die beruflich Kontakt zu älteren Menschen pflegen, aber auch Angehörige und Freund/innen. Der Mensch im Alter zählt zu den sogenannten schwer erreichbaren Zielgruppen – insbesondere, wenn er allein lebt und kaum oder gar keine sozialen Kontakte mehr pflegt. Hier bilden die Multiplikator/innen eine wichtige Brücke zum älteren Menschen. Mit adäquaten und verständlichen Informationen, ansprechend verpackt auf Flyern und in Broschüren, treten die Fachmitarbeitenden an Informationsveranstaltungen, Workshops oder Seniorennachmittagen in Gemeinden auch direkt mit älteren Menschen und ihren Verwandten in Kontakt. Ein aufklärendes Gespräch kann viel bewirken. Gezielte In-

formationen über Substanzen und Sucht sind zentral. Denn sie befähigen Menschen, abhängiges Verhalten bei sich oder bei anderen Personen zu erkennen und entsprechend zu handeln. Ziel ist es, dass der ältere Mensch möglichst lange gesund und selbständig bleibt und weiterhin eine hohe Lebensqualität geniessen darf. Verliert er seine Selbständigkeit wegen einer Abhängigkeit zu früh, führt dies in vielen Fällen zu einer zu frühen stationären Aufnahme in einem Alters- oder Pflegeheim. Dieser Autonomieverlust ist einschneidend und belastend für den betroffenen Menschen, aber auch für seine Angehörigen und führt immer zu deutlich höheren Kosten, sozial und finanziell.

¹ Hämig O. (2016). *Soziale Beziehungen und Gesundheit im Kanton Zürich*. Zürich: Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention Universität Zürich.



Tätigkeitsbericht Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland Highlights 2016

Bereich Schule

Sicht auf Sucht in Bauma

Autorinnen: Raphaela Hügli und Yvonne Kneubühler, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Die Schüler/innen der Oberstufe in Bauma erlebten an der Führung durch die Wanderausstellung «Sicht auf Sucht», wie Menschen in eine Sucht rutschen, aber auch wieder davon loskommen können. Sie lernten, dass es wichtig ist, Sucht zu enttabuisieren, indem Betroffene darüber sprechen können. Da setzt auch Prävention an. Wie viele Menschen assoziierten die Teenager Sucht mit illegalen Drogen. Heute wissen sie, dass auch legale Substanzen wie Alkohol und Tabak und andere Vergnügen über das gesunde Mass hinaus konsumiert zum Risiko werden. Die persönlichen Geschichten von Menschen, die ihre Sucht erfolgreich bekämpften, berührten die jungen Menschen und vermittelten ihnen ein reales Bild von

Sucht. Die Lehrpersonen rundeten die Ausstellung mit ergänzenden Unterrichtsstunden ab, in denen sie sich mit ihren Schüler/innen mit Sucht und Prävention auseinandersetzten. In diesem Rahmen diskutierten die Schüler/innen auch über ihren eigenen Umgang mit Tabak und Alkohol und über ihren Medienkonsum. Die Wanderausstellung «Sicht auf Sucht» zum Kernstück der Projektwoche zu machen, hat sich für die Oberstufe in Bauma derart gelohnt, dass sich die Verantwortlichen überlegen, die Wanderausstellung 2017 erneut auszuleihen.

www.sucht-praevention.ch/sichtaufsucht



Bereich Gemeinde

Zugang schaffen und Menschen erreichen – Behördentreffen 2016

Autorin: Tamara Koller, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Menschen sollen im Alter möglichst lange ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben führen können. Das Fazit des Behördentreffens 2016 zum Thema «Sucht im Alter» zeigt jedoch, dass die Realität oft anders ist. So leben zum Beispiel viele ältere Menschen in Einpersonenhaushalten, was dazu führt, dass sie immer weniger in die Gesellschaft eingebunden sind. Zukunftsorientierte Bau- und Wohnprojekte, wo Menschen aller Lebensphasen zuhause sind, könnten einerseits den Einzug ins Altersheim verzögern und andererseits den Platz in der Gesellschaft sichern, indem sich die verschiedenen Generationen unterstützen. So entstehen Gefühle von Zugehörigkeit und Sinnhaftigkeit. Beides sind starke Faktoren, die eine Sucht im Alter verhindern können.

2016 lud die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland die Behördenvertreter/innen aller Gemeinden zum Referat «Alkohol und Tabletten im Alter – Kleine Helfer im Alltag oder mehr?» von Dr. med. Bernadette Ruhwinkel ein, Leitende Ärztin der Klinik Hohenegg. Die hohe Anzahl Behördenvertreter/innen und die angeregte Diskussion im Anschluss zeigten, wie wichtig es ist, die Themen «Alter» und «Sucht im Alter» anzugehen und die involvierten Personen zu vernetzen – zwei Aufgaben, die sich die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland auch für 2017 auf die Fahne geschrieben hat.

Interessante Projekte:

www.rentarentner.ch
www.arbeitsrentner.ch
www.computeria-uster.ch

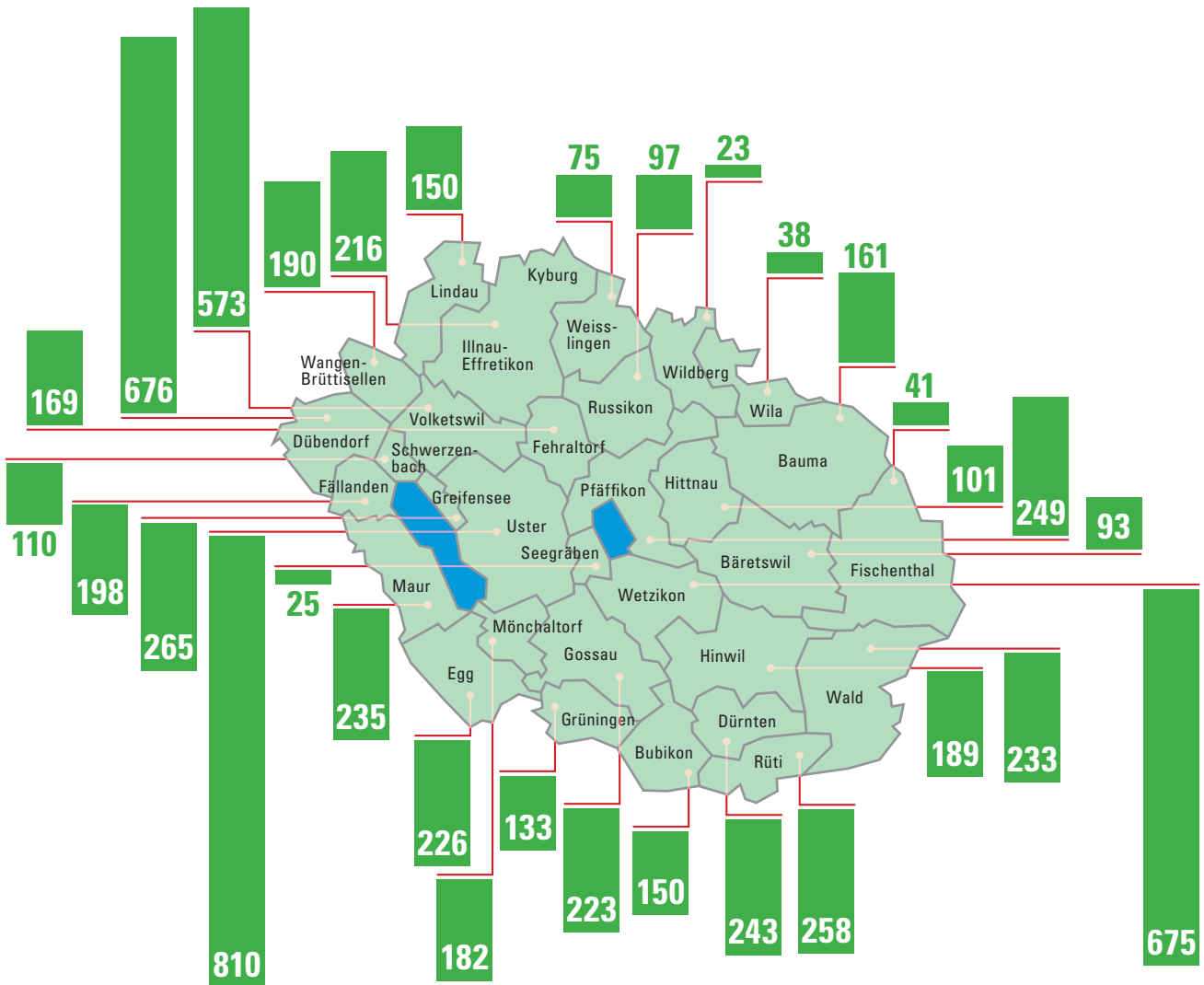
Nützliche Websites:

www.suchtimalter.ch
www.senioren-forum-zo.ch
www.seniorennetz-uster.ch
www.pszh.ch (Pro Senectute Kanton Zürich)

Statistik und Leistungen

Total Leistungen Suchtprävention 2016

In der Gemeinde und regional (Angaben in Stunden)



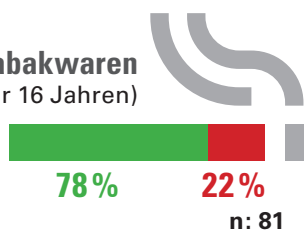
Testkäufe 2016 Zürcher Oberland

Testkäufe im Zürcher Oberland bei Festveranstaltungen und Verkaufsstellen

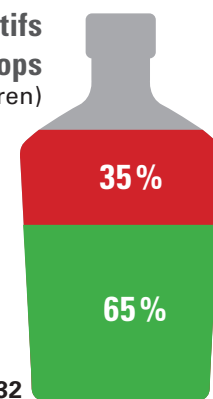
Quellen: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Züri Rauchfrei, Blaues Kreuz, Eidgen. Alkoholverwaltung et al.

- Verkauf
- Kein Verkauf
- n Anzahl Testkäufe

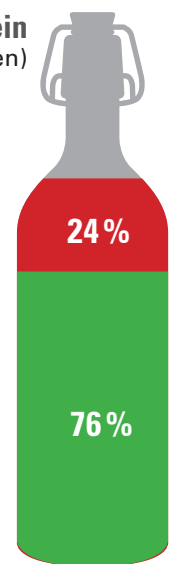
Zigaretten und Tabakwaren (Kein Verkauf unter 16 Jahren)



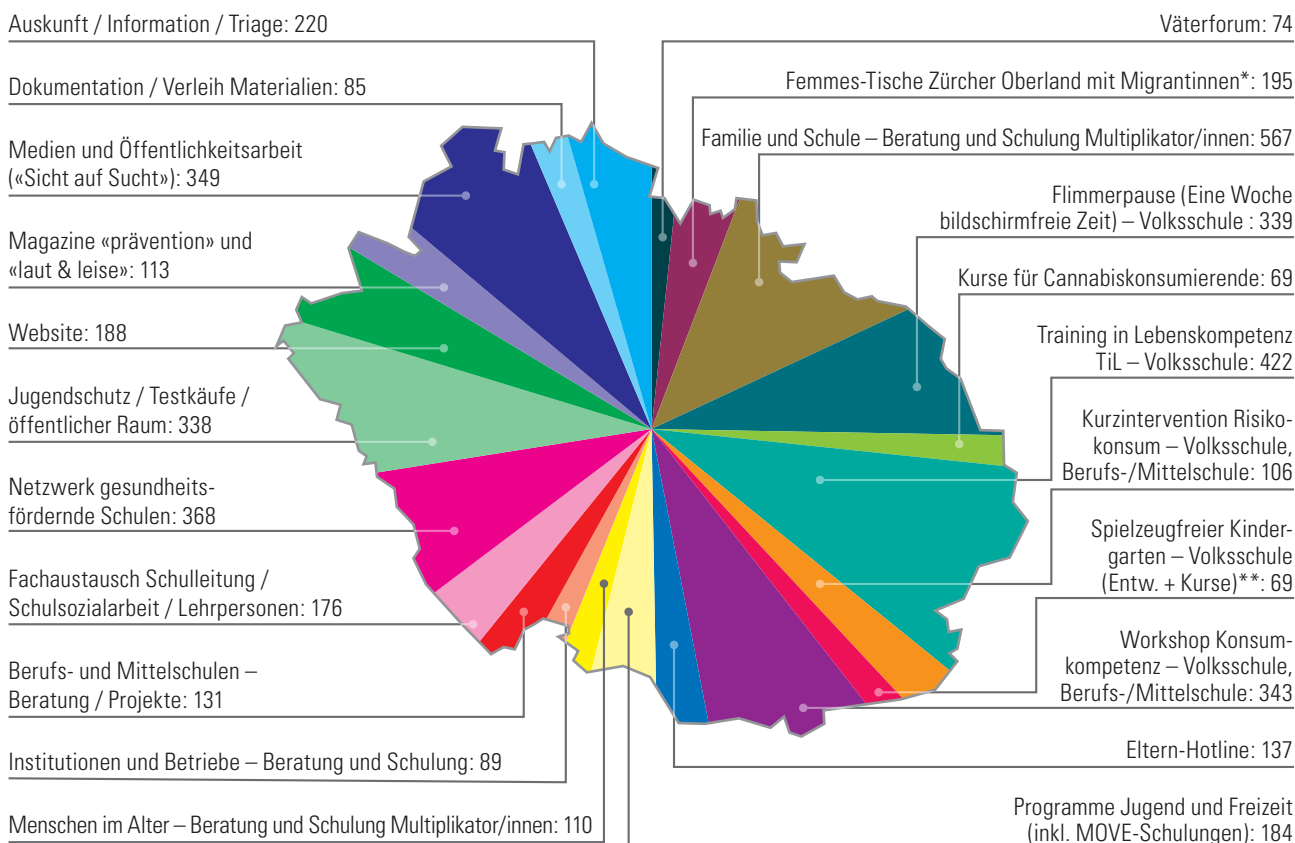
Spirituosen, Aperitifs und Alcopops (Kein Verkauf unter 18 Jahren)



Wein, Bier, Apfelwein (Kein Verkauf unter 16 Jahren)



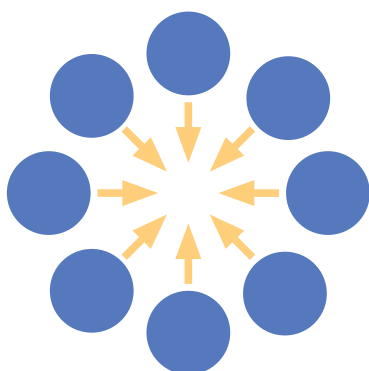
Regionale Leistungen 2016 (Angaben in Stunden)



* nur Gesprächsrunden mit suchtpreventiven Themen und Inhalten
 ** exkl. Projektdurchführung in den Gemeinden

Weitere Fachstellenaufgaben

Kontakte zu Multiplikator/innen und Zielgruppen



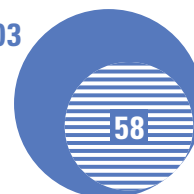
**423
Treffen**



**19 178 Stück
Abgabe
Informations- und
Jugendschutzmaterial**

Besuchsdiensttagung «Unabhängig im Alter»*

103



**Teilnehmende
Kanton Zürich 103**
**Teilnehmende
Zürcher Oberland 58**

*In Zusammenarbeit mit der Reformierten Kirche Zürich und der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs (ZüFAM)

Die Brückenbauerin

Autorin: Monika Güttinger, Standortleiterin Femmes-Tische Zürcher Oberland



Monika Güttinger
Standortleiterin Femmes-
Tische Zürcher Oberland



femmesTISCHE

Frauen sprechen über Gesundheit,
Erziehung und Prävention

Zürcher Oberland

Mit 63 Gesprächsrunden und 400 erreichten Müttern mit Migrationshintergrund übertrafen die 13 ehrenamtlich tätigen Moderatorinnen 2016 ihr gesetztes Ziel von 50 Runden. Femmes-Tische sind für Mütter mit Migrationshintergrund die ideale Plattform, um Familienfragen zu diskutieren und Lösungen dafür zu finden, um sich zu vernetzen und gegenseitig von den Erfahrungen als Mütter zu profitieren sowie sich mit Prävention und Gesundheit auseinanderzusetzen. Mit den zwei Arabisch sprechenden und einer Farsi sprechenden Moderatorin ist Femmes-Tische im Zürcher Oberland gerüstet, um mit Asylsuchenden ins Gespräch zu kommen, die in naher Zukunft nicht in ihre Heimat zurückkehren können. Diese Flüchtlinge sind gefordert, sich in einer fremden Kultur, in fremden Schulsystemen zurechtzufinden und sich zu integrieren. Beziehungen zu Landsleuten, die diesen Weg bereits gegangen sind, können vieles erleichtern. Diese verstehen die Nöte und Sorgen und Stolpersteine am besten und finden Zugang zu noch nicht integrierten Personen. So bilden sie einen wichtigen Pfeiler in der Integration. Eine Teilnehmerin von Femmes-Tische-Runden berichtete zum Stichwort Pubertät beispielsweise: «Mit 16 Jahren war ich bereits verheiratet.» Das ist keine Seltenheit da, wo sie ursprünglich herkommt, die Phase der Pubertät gibt es dort nicht. Man ist Kind und dann erwachsen. Nun kommen die Kinder dieser Teilnehmerin in die Pubertät und wachsen zwischen zwei unterschiedlichen Kulturen auf, was eine Zerreihsprobe für alle sein kann. Diese Teilnehmerin hat gelernt, damit umzugehen. Sie lebt seit neun Jahren in der Schweiz. An Femmes-Tische-Runden nimmt sie gerne teil, denn sie möchte Brücken bauen für die Frauen, die noch nicht vertraut sind mit der neuen Lebenswelt. Brücken, die es noch nicht gab, als sie in der Schweiz ankam. Das ist gelungene Primärprävention.

Schwerpunkt 2016

Jungs brauchen gute Vorbilder zur Orientierung

Autor: Thomas Brändle, Leiter Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland

Ein massgeschneiderter TiL-Kurs (TiL=Training in Lebenskompetenz) verhinderte den drohenden Schulausschluss von mehreren Jugendlichen mit gravierenden Problemen aus einer Zürcher Oberländer Schule. Die Probleme, die diese 14-Jährigen machten, reichten von noch harmlosem Schuleschwänzen über Pornokonsum bis hin zu aggressivem Verhalten gegenüber Mitschülerinnen. Als die Situation an der Schule eskalierte, holten Schulleitung und Schulsozialarbeit Rat bei der Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland.

Probleme, wie sie diese Teenager machten, haben immer eine Ursache. Und in dieser ist meist schon die Lösung enthalten. In diesem Fall ging es um fehlende männliche Vorbilder, an denen sich die Heranwachsenden orientieren können. Die Jungs brauchen den Dialog auf Augenhöhe mit Männern, die sie ernst nehmen, sie fordern und sich nicht scheuen, auch eigene Erfahrungen preiszugeben. Schulleitung und Lehrpersonen versuchten, diese Vorbildfunktion einzunehmen, das konnte aber aufgrund ihrer besonderen Rolle als Pädagogen nur teilweise gelingen. Der Fachstellenleiter Thomas Brändle und Jürg Mätzener, Familientherapeut und TiL-Trainer, arbeiteten an sechs Nachmittagen mit den Heranwachsenden an ihrem Verhalten und ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Die ernsthafte Auseinandersetzung mit männlichen Werten und der Position von Männern in der Gesellschaft führte dazu, dass die jungen Menschen eigene Werte definierten, an welchen sie sich auch orientieren. So entstanden Ziele, die sie erreichen wollten. Alle schafften es, sich an die getroffenen Abmachungen mit der Schule zu halten und an der Schule zu bleiben. Über die Hälfte der Schüler hatte noch vor dem regulären Schulende eine Lehrstelle, der Rest war unterwegs dazu.

Das Streben nach Ansehen führte in die Aussenseiterrolle

Der Weg dorthin war für alle Beteiligten oft ein steiniger; nicht immer gelang es den Jungs auf Anhieb, das Gelernte auch umzusetzen. Es war wichtig, dass die Schulleitung dafür sorgte, dass alle involvierten Lehrpersonen die Jugendlichen in ihrem Lernprozess unterstützten, indem sie das veränderte Verhalten wahrnahmen, würdigten und diese so behandelten wie die anderen Schüler/innen. Die Jungen hingegen lernten, sich an Regeln zu halten und sich je nach Situation und Gegenüber adäquat zu verhalten. Sie trainierten die Spielregeln im Umgang mit anderen Menschen. Den beiden Kursleitern wurde in der Arbeit mit den Heranwachsenden rasch klar, dass diese sich durch ihre eher schwachen schulischen Leistungen nicht in einer steilen Berufskarriere sahen. Die Teenager strebten aber ebenso nach Ansehen wie andere, deshalb suchten sie eine passende Position – die sie in der Aussenseiterrolle fanden. Sie boykottierten, sabotierten und verweigerten den Unterricht. Nur um am Ende festzustellen, dass sie in einer Sackgasse landen würden, wenn sie so weitermachten. Die 14-Jährigen bewegten genau dieselben Themen wie andere Teenager auch: Beziehungen, Sexualität und Mädchen. Offenbar fehlte es ihnen in ihren Familien an Vorbildern, mit denen sie sich identifizieren und über die heissen Themen sprechen konnten. Den Austausch mit den beiden Kursleitern haben sie von Anfang an bejaht. Der Ernst ihrer Lage war den Teenagern bewusst.

Echte Werte helfen, Ziele zu finden

Der TiL-Kurs zeigte, dass es nicht zwingend die eigenen Väter sein müssen, die den Dialog aufnehmen – auch wenn das ideal wäre. Sicher ist aber, dass Jungs und werdende Männer Vorbilder brauchen, an denen sie sich orientieren können und wollen. Echte Werte helfen ihnen, eigene Ziele zu finden, so ihre Zukunft zu gestalten und ihre (gewaltfreie) Rolle in der Gesellschaft zu finden.

Der massgeschneiderte TiL-Kurs war sowohl Strafe für das störende Verhalten der fünf Schüler als auch ein Kurs für Persönlichkeitsentwicklung, um die Probleme zu überwinden.

Jungs und werdende Männer brauchen Vorbilder, an denen sie sich orientieren können und wollen.

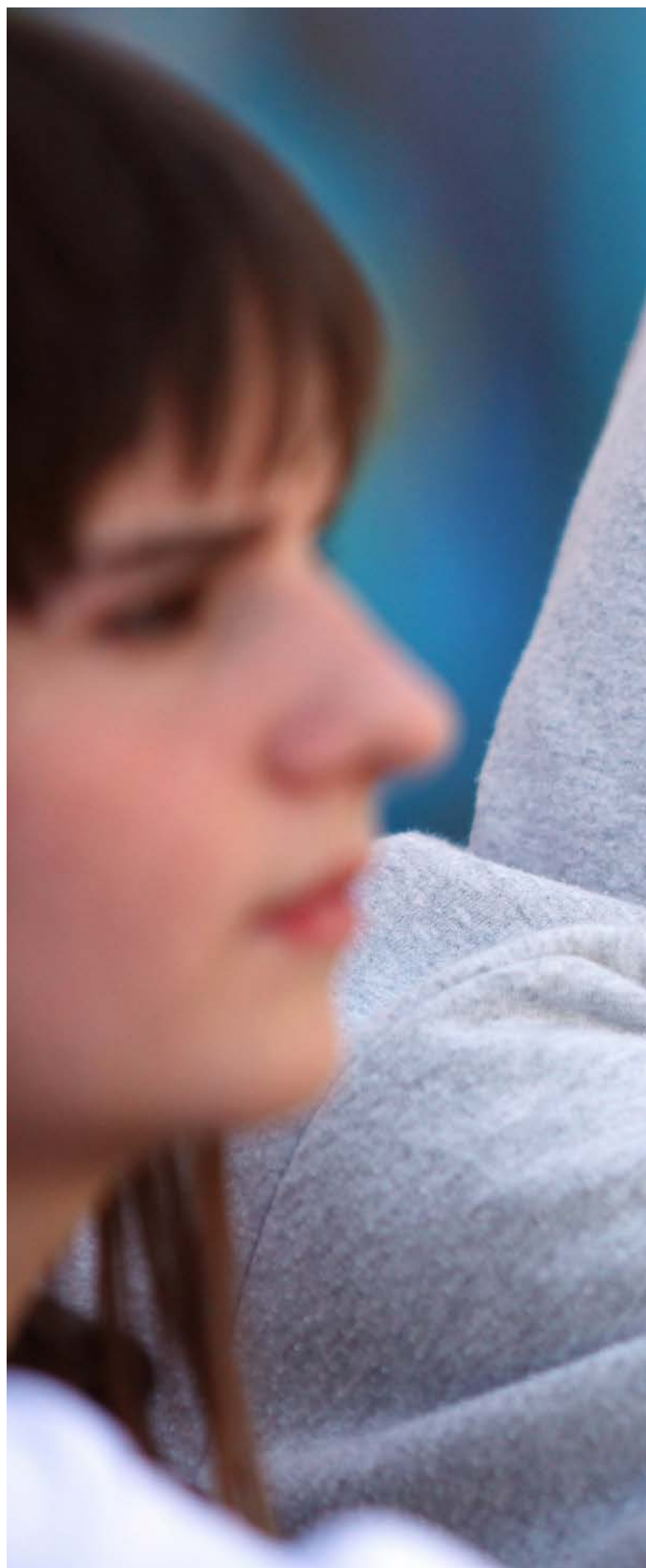
Jahresrückblick

Bewährte und neu entwickelte Angebote, die im Zürcher Oberland durchgeführt wurden:

- Schulungen zu betrieblicher Gewaltprävention in Gemeinde- und Stadtverwaltungen
- Beratung und Begleitung in Krisensituationen an Schulen
- Weiterbildungen für Lehrpersonen und Schulpersonal
- Kampfspiele® an Schulen

Unverbindliche Beratungen und Auskünfte

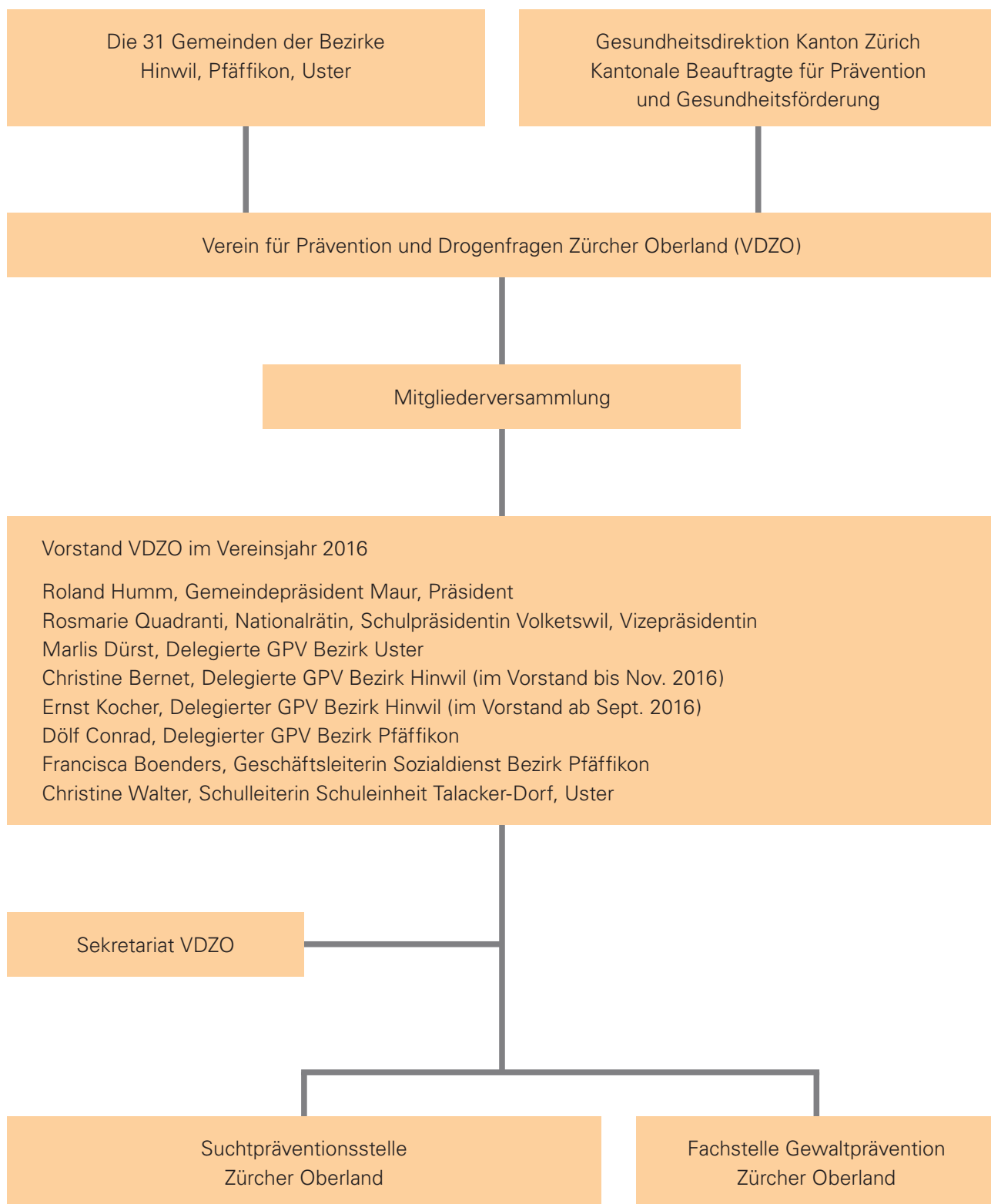
Neben den Angeboten, die für die Finanzierung der Fachstelle Gewaltprävention eine zentrale Rolle spielten, gab es Aufgaben, die nicht in Rechnung gestellt werden können: unverbindliche Beratungen per Mail und Telefon und im direkten Gespräch sowie das Bereitstellen von Informationen und Vorlagen für Fachleute; 2016 betraf dies vor allem Fachleute aus dem schulischen Bereich.





Organisation VDZO

Organigramm



Team



*Fridolin Heer
Stellenleiter Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland und Geschäftsleiter VDZO*



*Priska Bretscher
Stv. Stellenleiterin,
Fachmitarbeiterin Prävention*



*Daniela Hösli
Verantwortliche Sekretariat/
Administration
bis 31. Mai 2016*



*Nicole Keller
Verantwortliche Sekretariat/
Administration
ab 1. Mai 2016*



*Tamara Koller
Kommunikations-
verantwortliche*



*Raphaela Hügli
Fachmitarbeiterin Prävention
ab 1. Februar 2016*



*Karin Luks
Fachmitarbeiterin Prävention
ab 1. Mai 2016*



*Gabriela Hofer
Fachmitarbeiterin Prävention
bis 31. Mai 2016*



*Yves Grünwald
Fachmitarbeiter Prävention
bis 30. November 2016*



*Simone Rindlisbacher
Fachmitarbeiterin
ab 1. Dezember 2016*



*Felix Hanselmann
Fachmitarbeiter Prävention*



*Yvonne Kneubühler
Fachmitarbeiterin Prävention*



*Thomas Brändle
Stellenleiter
Fachstelle Gewaltprävention
Zürcher Oberland*

Zangger-Weber Stiftung

Einen herzlichen Dank an die Alfred und Bertha Zangger-Weber Stiftung für die grosszügige Unterstützung für die Anpassung und Erneuerung unserer EDV und Telefonie. Dank dieser Unterstützung konnten die Arbeiten bis Anfang 2017 planmässig abgeschlossen werden.

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Gerichtsstrasse 4

Postfach 1345

8610 Uster

Tel. 043 399 10 80, (Mo–Do, 14–17 Uhr)

Fax 043 399 10 81

Mail info@sucht-praevention.ch

Web www.sucht-praevention.ch

Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland

Gerichtsstrasse 4

8610 Uster

Tel. 043 399 10 98

Mail info@gewalt-praevention.ch

Web www.gewalt-praevention.ch

VDZO

Sekretariat

Gerichtsstrasse 4

Postfach 1345

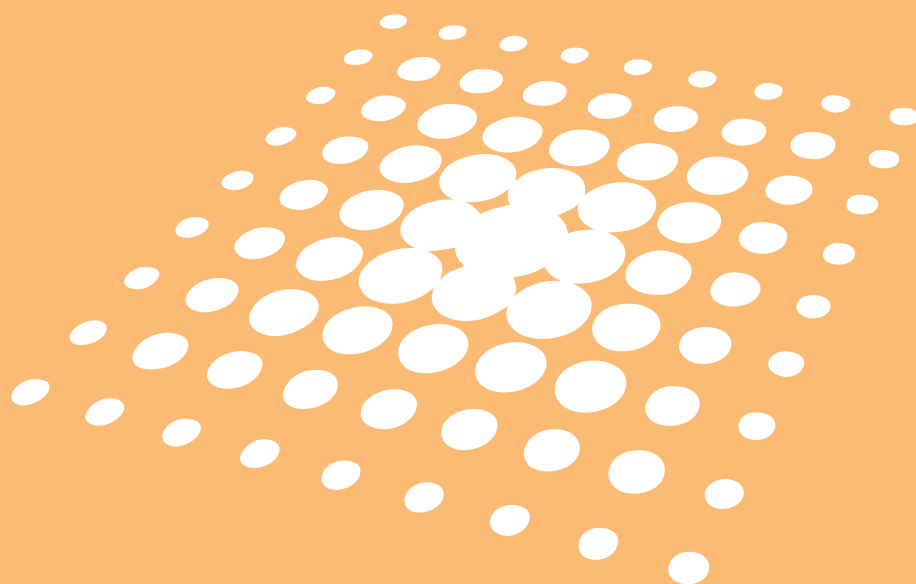
8610 Uster

Tel. 043 399 10 80 (Mo–Do, 14–17 Uhr)

Fax 043 399 10 81

Mail info@vdzo.ch

Web www.vdzo.ch



Impressum

Herausgeberin: VDZO Verein für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland
Redaktionsleitung und Textredaktion: Tamara Koller, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
Gestaltung: Grafikatelier Thomas Küng, Luzern
Korrekturat: Sylvia von Piechowski, Dübendorf
Fotos: Carol Fleischmann, Fotografie, Wetzikon
Druck: Brunner Medien AG, Kriens
Auflage: 300 Exemplare

April 2017

