

JAHRESBERICHT

vdzo | Verein für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland

vdzo

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Zu Hause unterwegs in der digitalen Welt 2
Vorwort des Präsidenten

Umgang mit digitalen Medien als wichtige Lebenskompetenz 3
Vorwort des Geschäfts- und Stellenleiters

Tätigkeitsbericht Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Themen-Schwerpunkt 2017 «Umgang mit digitalen Medien» 4

**Zwischen Medienkompetenz und Onlinesucht –
Die Aufgabe der Suchtprävention** 4

Wenn Jugendliche im Netz problematisch oder kriminell handeln 5

Medienbildung als pädagogische Aufgabe 8
Kritisch denken, Medien kreativ nutzen und sozial handeln

Highlights 2017 10

Lasst uns (Frei-)Zeit gestalten! 10

**Freunde. Unverzichtbar. Eine Plakataktion im Rahmen der
Nationalen Dialogwoche Alkohol 2017** 13

Statistik und Leistungen 14

Tätigkeitsbericht Femmes-Tische Zürcher Oberland

**Femmes-Tische spricht über den bewussten Umgang mit Handy,
Tablet und Co.** 16

Tätigkeitsbericht Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland

Gewaltprävention lohnt sich immer 17

Organisation VDZO

Organigramm 18

Team 19

Kontakt 20

Impressum 21

Zu Hause unterwegs in der digitalen Welt

Sucht beginnt im Alltag, Prävention auch



Smartphone, Tablet, PC oder der Fernseher – digitale Medien prägen zusehends den Alltag unserer Kinder und Jugendlichen. Sie sind Chance, aber auch Versuchung und Gefahr. Jugendliche verbringen viel Zeit im Internet – im Schnitt täglich rund zwei Stunden. Soziale Netzwerke haben eine hohe Anziehungskraft auf die Heranwachsenden. Computerspiele üben eine besondere Faszination aus und werden entsprechend häufig gespielt. Verschiedene Bedürfnisse wie Abenteuerlust, Anerkennung, Erfolge und Siege können damit befriedigt werden.

Übermässiger Konsum von Internet und Computerspielen kann zu Sucht führen, und dies nicht nur bei den Jugendlichen. Sozial ängstliche, depressive Jugendliche oder solche mit einem geringen Selbstwertgefühl sind stärker gefährdet, eine Internetsucht zu entwickeln. Emotionale Probleme scheinen mit dem Spielen und im Internet leichter zu überwinden. Wir tauchen ein in die virtuellen Welten, und Grenzen werden überschritten. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland nimmt sich auch des Themas der substanzunabhängigen Süchte an. In der digitalen Welt vermitteln wir Medien- und Konsumkompetenz und sensibilisieren hinsichtlich problematischer Nutzung im Umfeld des Internets. Die Integration der digitalen Welt in unser analoges Leben müssen wir als Gesellschaft noch erarbeiten. Da wirkt die Suchtpräventionsstelle unterstützend, sei es in der Schule, in Betrieben oder in der Familie.

Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland blickt auf über 20 Jahre erfolgreiche Präventionsarbeit zurück. Konstant ist und bleibt die Basis der Präventionsarbeit: die Vernetzung aller beteiligten Akteur/innen. Der politische Konsens von links bis rechts, der Austausch unter den involvierten Personen und das Verständnis dafür, dass Sucht alle etwas angeht, bilden die Grundlage für wirksame Prävention – auch über die Regionsgrenze hinaus. Gemeinsam mit den Gemeinden und Schulen und weiteren Kooperationspartner/innen wie der zugehörigen Fachstelle Gewaltprävention, dem Dienst der Jugendintervention der Kantonspolizei Zürich, der Jugend- und Sozialarbeit sowie dem Fachbereich Medienbildung der Pädagogischen Hochschule Zürich erarbeitet die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland die Basis für eine wirkungsentfaltende Prävention in den drei Bezirken Uster, Pfäffikon und Hinwil.

Im Namen des Vorstands bedanke ich mich an dieser Stelle beim gesamten Team der Fachstellen für Sucht- und Gewaltprävention für das wertvolle und hohe Engagement im Rahmen der Präventionsarbeit. Unser Dank gilt ebenso allen Vertreterinnen und Vertretern der politischen und der Schulgemeinden im Zürcher Oberland, die dem Verein Vertrauen entgegenbringen und ihn finanziell unterstützen, damit er die kontinuierliche Präventionsarbeit in der Region garantieren und zielführend umsetzen kann.

Wir freuen uns auf das Fortführen der partnerschaftlichen Zusammenarbeit im Jahr 2018, auch auf Ebene der verschiedenen Projekte und Programme, real und nicht nur virtuell.

Roland Humm
Präsident Vorstand VDZO

Umgang mit digitalen Medien als wichtige Lebenskompetenz

Kinder und Jugendliche auf dem Weg ins Erwachsenenleben auch in der digitalen Welt begleiten: Dies war die Botschaft am Behördentreffen 2017 der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, welches den Umgang mit digitalen Medien zum Thema hatte. Social Media, Apps und Co. gestalten zunehmend unseren Alltag mit. Im Erwachsenenalter, und besonders in der Erwerbswelt, verstärkt sich die Digitalisierung und damit verbunden die Herausforderungen für das Individuum. Der Umgang mit digitalen Medien sollte deshalb frühzeitig erlernt werden. Die Suchtprävention spricht in diesem Zusammenhang von Medien- bzw. Konsumkompetenz als Teil der Lebenskompetenzen. Mit unseren Angeboten, vornehmlich an Schulen, fördern wir diese Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen und sensibilisieren Eltern und Multiplikator/innen. Die dynamische Entwicklung der Digitalisierung unserer Gesellschaft fordert uns als Fachstellen für Sucht- und Gewaltprävention auf, unsere Aufgaben und Rollen in diesem Bereich laufend zu hinterfragen und im Austausch zu bleiben mit regionalen Partnern und Fachorganisationen wie Polizei und Jugendarbeit. Das Thema digitale Medien wird uns deshalb über das Berichtsjahr 2017 hinaus weiterhin beschäftigen.



Die Beteiligung an der Nationalen Dialogwoche Alkohol des Bundesamtes für Gesundheit (BAG), Schulungen von Multiplikator/innen zu Kindern aus suchtbelasteten Familien, Beratung und Schulung von Eltern, Fachpersonen und Organisationen in Gemeinden und Schulen sowie die verstärkte Auseinandersetzung mit dem Cannabiskonsum und Cannabidiol (CBD) waren weitere Aktivitäten der Fachstelle im Jahr 2017. Neben diesen vielfältigen Aufgaben wird Bestehendes kontinuierlich überprüft und weiterentwickelt.

Zudem stand uns im Oktober 2017, aufgrund umfassender Umbau- und Sanierungsarbeiten an der Liegenschaft Gerichtsstrasse 4 in Uster, nach 2015 ein weiterer temporärer Umzug bevor. Bis September 2018 befinden wir uns in Ersatzräumlichkeiten in der Gemeinde Volketswil.

An dieser Stelle bedanken sich der Verein für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland (VDZO) und die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland bei Yvonne Kneubühler, Tamara Koller, Felix Hanselmann, Nicole Keller und Giselda Alvarez-Bertelle (Reinigung) für ihre wertvolle Mitarbeit und wünschen ihnen für die berufliche und private Zukunft alles Gute.

Herzlich willkommen heissen wir Cornelia Schwager, Franziska Ulrich und Oliver Rey im Team der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland.

Die Mitarbeitenden und die Stellenleiter der beiden Fachstellen freuen sich auf die Zusammenarbeit im Jahr 2018 mit Partnern aus Städten, Gemeinden und Kanton.

*Fridolin Heer
Geschäftsführer VDZO und
Stellenleiter Suchtpräventionsstelle
Zürcher Oberland*

Themen-Schwerpunkt 2017 «Umgang mit digitalen Medien»

Zwischen Medienkompetenz und Onlinesucht – Die Aufgabe der Suchtprävention

Autorin: Priska Bretscher, Fachmitarbeiterin Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Onlinesucht kann Menschen aller Bevölkerungsschichten treffen. Die Prävention richtet sich an den Kernthemen exzessive und problematische Nutzung von Games, Internet und Smartphones aus. Starke und vertrauensvolle Beziehungen, sich mit Problemen adäquat auseinandersetzen können, sind der Boden für eine gesunde Entwicklung. Insbesondere im Bereich digitale Medien liegt das Augenmerk bei der frühen Begleitung von Kindern und dem Einbezug der Eltern in ihrer Vorbildfunktion.

Exzessive Nutzung ist ein Grund, weshalb Betroffene professionelle Hilfe und Beratung in Anspruch nehmen. Was als normal gilt und was problematisches Online-Verhalten ist, lässt sich allerdings nicht einfach beantworten. Smartphones ersetzen Handlungen, die früher «analog» ausgeführt wurden: Fahrplan konsultieren, Zeitung lesen, Uhrzeit nachschauen etc. Es gilt daher, bei der Dauer und Häufigkeit der Nutzung digitaler Medien immer auch zu berücksichtigen, welche Tätigkeiten einerseits in dieser Zeit ausgeführt werden und was auf der anderen Seite vernachlässigt wird.

Das suchtpreventive Profil im Bereich Medienkompetenz umfasst den Umgang mit Informationsüberflutung sowie die Auseinandersetzung mit Werten, Normen, Umgangsformen und Empathie. Soziale Kontakte sollen sowohl online wie offline regelmässig gepflegt werden. Eine gute Balance zwischen digitalen und analogen Tätigkeiten gilt es zu fördern. Mehr Kreativität leben statt nur zu konsumieren, lautet das Credo. Suchtfördernde Medienstrukturen zu durchschauen, ist ebenso wichtig, wie Regeln zu verstehen. Zu guter Letzt kann, wer das eigene Verhalten und seine Konsequenzen zu reflektieren weiss, bewusster konsumieren.

Früh übt sich

Für die Prävention von exzessivem und problematischem Nutzungsverhalten müssen wir Erwachsenen bei Kindern die Schutzfaktoren Problemlösefähigkeit, Selbstwirksamkeit und Frustrationstoleranz stärken. Dafür braucht es Lernräume: zu Hause, in der Schule, in der Freizeit. Darauf zielen die Angebote der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland ab. Im Projekt Spielzeugfreier Kindergarten wird zum Beispiel für mehrere Wochen eine andere Erfahrungsumge-

bung geschaffen, die unterstützend auf die Schutzfaktoren wirkt. Der Workshop Konsumkompetenz zeigt Jugendlichen ihr eigenes Konsumverhalten auf und Möglichkeiten zur Selbstkontrolle. Flimmerpause stellt das soziale Erleben mit und ohne digitale Medien in den Mittelpunkt.

Eltern sind Vorbilder

Eltern prägen mit ihrem Verhalten und der Art des Beziehungsaufbaus die Entwicklung ihrer Kinder von Anfang an. Sie sind wichtige Vorbilder im Umgang mit Medien. Medien können einen Einfluss auf die Familie ausüben, und umgekehrt kann das Familienklima zur Art des Medienumgangs beitragen.¹ Verunsicherte Eltern sollen für die medienkompetente Begleitung ihrer Kinder befähigt werden. Deshalb führt die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland in Zusammenarbeit mit der Kantonspolizei Zürich Elternabende durch, bei denen sowohl suchtpreventive wie auch kriminalpräventive Aspekte zur Sprache kommen.

¹ Waller, Gregor; Willemse, Isabel; Genner, Sarah und Süss, Daniel (2013): JAMESfocus. Mediennutzung und Schulleistung. Forschungsschwerpunkt Medienpsychologie 2013. Hg. v. ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Departement Angewandte Psychologie. Zürich.

Wenn Jugendliche im Netz problematisch oder kriminell handeln

Interview mit Martin Uiker, Kantonspolizei Zürich, Jugendintervention Bezirk Hinwil

Die Jugendintervention hat die Prävention von kriminellen Handlungen als Auftrag. Dazu gehören die Früherkennung von jugendlichen Täter/innen sowie die Ermittlung und Aufklärung von Straftaten. Die Vernetzung mit externen Partner/innen, Institutionen und Behörden ist ein weiterer Schwerpunkt ihrer Arbeit.

Wie gross ist der Anteil an Ermittlungsarbeit?

Geschätzt macht die Ermittlungsarbeit etwa einen Drittel bis einen Viertel meiner Tätigkeit aus. Im Bezirk Hinwil bin ich stark in der Prävention und in der Klassenintervention an Schulen tätig, insbesondere nach Vorfällen. Dabei steht in letzter Zeit hauptsächlich die problematische Nutzung digitaler Medien im Fokus. Oft kommen Schulen auch auf mich zu, weil sie telefonische Beratung brauchen und wissen wollen, ob sie auf dem richtigen Weg sind.

Welchen Stellenwert haben die digitalen Medien im Vergleich zu allen anderen Strafdelikten? Sind sich die Kinder und Jugendlichen ihrer strafbaren Handlungen bewusst?

Ich denke: Nein, sie sind sich dessen nicht bewusst. Jugendliche nutzen die digitalen Medien sehr sorglos. Sie haben uneingeschränkten Zugang zum Angebot und nutzen es entsprechend, mit allen Vor- und Nachteilen. Heute hat ein Grossteil von Straftaten, die von Jugendlichen begangen werden, ihren Ursprung in den digitalen Medien. Streit beginnt zwar zuerst auf dem Pausenplatz, verlagert sich aber rasch in die sozialen Netzwerke. Dort wird dann rund um die Uhr ausgeteilt.

Wenn wir von Stolpersteinen im Internet sprechen: Was ist es, was die Kinder und Jugendlichen am meisten herausfordert, was sie zu meistern haben?

Die Jugend möchte anders sein und sich von der Erwachsenenwelt abgrenzen. Provokationen gehören dazu. Gewisse Jugendliche kommunizieren zum Beispiel untereinander in einer Sprache, die wir Erwachsenen von der Art und Weise her nicht verstehen. Sie bedienen sich eines Niveaus aus der untersten Schublade. «Bring dich um, sonst machen wir's», ist dann blosser Anmachekübel und nicht ernst gemeint. Sie unterscheiden allerdings sehr wohl, mit wem sie es zu tun haben. Gegenüber dem Lehrbetrieb oder der

Verkäuferin an der Kasse verhalten sie sich respektvoll. Die Jugendsprache ist eine Art interner Code, die im digitalen Zeitalter problematisch werden kann, insbesondere wenn Eltern den Chat-Verlauf ihres Kindes sehen. Oft sind sie es, die Strafanzeige erstatten. Jugendliche bewegen sich im Umgang mit digitalen Medien stark an der Grenze der Strafbarkeit. Kommen dann Erwachsene ins Spiel und bewerten die Situation mit anderen Massstäben, kann es zu strafrechtlichen Konsequenzen kommen, die die Jugendlichen ausbaden müssen. Erst dann stellen sie fest, dass sie zu weit gegangen sind, oder nehmen das Risiko hin. Denn ab 10 Jahren ist man strafmündig.

Jugendliche bewegen sich im Umgang mit digitalen Medien stark an der Grenze der Strafbarkeit.

Welche Delikte sind wirklich problematisch?

Das ist das Herstellen und Verschicken von Kinderpornographie. Unter 16-Jährige machen sich strafbar, wenn sie Nacktbilder weiterverbreiten. Oft beginnt der Austausch von intimen Fotos über digitale Medien einvernehmlich im Rahmen einer Liebesbeziehung. Endet diese im Streit, werden die Bilder aus Rache veröffentlicht. Dann erst kommt es zur Anzeige. Das Netz vergisst nie. Auch die Polizei kann dies nicht mehr ungeschehen machen. Zudem hat das Opfer selbst ein Offizialdelikt begangen, indem es die Bilder freiwillig zur Verfügung gestellt hat. So wird es zum Täter, zur Täterin, ungewollt.

Wo sind die digitalen Medien auch eine Unterstützung?

Jugendliche haben diesbezüglich sicher eine sehr schnelle Auffassungsgabe. Sie nutzen zum Beispiel die Suchdienste, um ihre Hausaufgaben einfacher zu lösen. Dank Internet können junge Menschen ohne einen Schritt vor die Haustür die ganze Welt entde-

cken. Sie sind schneller besser informiert. Zwischenmenschlich beobachte ich, dass das Handy zu einem unverbindlicheren Umgang führt. Jugendliche sind zwar abends immer noch in Gruppen unterwegs. Einen eigentlichen Treffpunkt braucht es allerdings nicht mehr. Man kontaktiert den Kollegen via Handy und kann auch noch eine Stunde später dazustossen.

Es ist nicht damit getan, dass ich als Vater oder Mutter meinem Kind ein Handy in die Hand gebe. Ich muss es im Umgang damit auch begleiten und meine Erziehungsverantwortung wahrnehmen.

Wenn Sie jetzt drei Wünsche frei hätten an die Gesellschaft, welche wären das?

Ich habe das Gefühl, dass immer mehr Menschen keine Verantwortung für andere übernehmen wollen. Sei es für ihre Nachbarin, für ihr Kind. Ich wünschte mir, dass wir mehr Zeit miteinander verbringen, Interesse am anderen zeigen. Mit Bezug auf die digitalen Medien bedeutet dies: Es ist nicht damit getan, dass ich als Vater oder Mutter meinem Kind ein Handy in die Hand gebe. Ich muss es im Umgang damit auch begleiten und meine Erziehungsverantwortung wahrnehmen.

Unter Jugendlichen wünschte ich mir eine rücksichtsvollere und respektvollere Sprache, einen sorgfältigeren Umgang untereinander.

Die Polizei wird oft als Vermittlerin in unangenehmen zwischenmenschlichen Situationen gerufen. Anstatt dass man ein Problem mit dem Nachbarn selbst auf anständige Art löst, werden wir gebeten, dies zu tun. Ich wünschte mir in dieser Hinsicht mehr Mut und Zivilcourage im Zusammenleben.

Herzlichen Dank, Herr Uiker, für dieses Gespräch.

*Das Interview führte Priska Bretscher,
Fachmitarbeiterin Suchtpräventionsstelle
Zürcher Oberland*





Medienbildung als pädagogische Aufgabe

Kritisch denken, Medien kreativ nutzen und sozial handeln

Prof. Friederike Tilemann, Professorin für Medienbildung und Leiterin des Fachbereichs Medienbildung an der Pädagogischen Hochschule Zürich

Die Vielfalt von Medien und Medienangeboten ist für Kinder und Jugendliche ein selbstverständlicher Bestandteil ihrer Lebenswelt. Sie gehen häufig virtuos, kreativ, aber manchmal auch unbedacht damit um. Sie begeistern sich für die medialen Möglichkeiten, Freundschaften zu pflegen und sich unterhalten zu lassen, manchmal versuchen sie mit ihnen die Flucht aus einem belastenden Alltag. Es begegnen ihnen in den Medien auch Inhalte, die sie ängstigen, verunsichern oder die ihnen Wertvorstellungen anbieten, bei denen ein kritischer Blick notwendig ist.

Für Erwachsene ist es wichtig zu wissen, dass Kinder auch Mediensymbole (wie z.B. die Figur des Spider-Man) verwenden, um Entwicklungsaufgaben und, wie der Medienpädagoge Ben Bachmair formuliert, individuelle «handlungsleitende Themen» zu bearbeiten. Aufmerksames Zuhören lohnt sich, um die wirkliche Bedeutung der Figur für das Kind zu erkennen. Oftmals geht es nicht um die Medienfigur selbst. Erwachsene sollten versuchen zu verstehen, für welches Entwicklungsthema das Kind diese Figur gewählt hat. Mit Spider-Man spricht sich beispielsweise das eine Kind in einer schwierigen Lebenssituation (Trennung der Eltern) selbst Mut zu. Es nutzt dafür gezielt eine Heldenfigur, weil sie immer «alles zum Guten wenden» kann. Ein anderes Kind versucht hingegen, mit seinem Expertenwissen zu Spider-Man andere Kinder auf sich aufmerksam zu machen, um so Anschluss an eine Gruppe zu finden. Es ist heutzutage ein fester Bestandteil von Erziehung und Bildung, Kinder und Jugendliche bei ihrer Entwicklung von Medienkompetenz zu unterstützen. Letztere bedeutet aber weitaus mehr als bloss die Fähigkeit, mit den Geräten umgehen zu können. Für eine kritische Beschäftigung mit Medien-(Produktionen) bedarf es der «Bereitschaft und Fähigkeit [...] in Medienzusammenhängen sachgerecht, selbstbestimmt, kreativ und sozial verantwortlich zu handeln» (Tulodziecki 2015, 210).

Auf der Grundlage medienpädagogischer Konzepte lassen sich vier Handlungsfelder entwickeln:

Wissen über Medien und Medialitätsbewusstsein

Medien als solche erkennen und so weit möglich durchschauen, ihre Erscheinungsformen und Gestaltungsmittel, ihre Produktionsbedingungen kennen, Potenziale entdecken und Gefahren einschätzen können.

Medienkritik

Mediensysteme, Medienproduktionen und Medienentwicklungen reflektierend betrachten und dabei Werte, Aneignungs- und Nutzungsformen analysieren und kritisch hinterfragen.

Reflektiertes Medienhandeln und Mediennutzung

Chancen des Medienhandelns nutzen, die Gefahren für sich und andere und für gesellschaftliche Prozesse erkennen und in der eigenen Handlung berücksichtigen. Medien für (Selbst-)Bildungsprozesse und zur Identitätsarbeit verwenden und das eigene Medienhandeln als selbstgesteuert wahrnehmen und damit als bewusst gestaltbar erleben.

Mediengestaltung

Medien zur Bearbeitung individueller, sozialer, kreativer und fachbezogener Fragen und Themen nutzen. Medien als Werkzeug zum Selbstaussdruck und zur gesellschaftlichen Partizipation verwenden.





Medienkompetenz ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen wichtig. Sie ist nicht auf bestimmte Interessen- und Berufsgruppen beschränkt, weil inzwischen nahezu alle Lebensbereiche durch Medienbezüge mitgestaltet sind. Nicht nur in der Bildung und im Berufsleben, sondern auch im privaten Bereich aller Altersgruppen spielen die unterschiedlichen Medien eine grosse Rolle. Die Bedeutung der Medien für das individuelle Bild der Welt, die Meinungsbildung (auch die politische) und das gesellschaftliche Zusammenleben ist hoch. Sich dort zu orientieren, die Möglichkeiten und Gefahren zu erkennen, formt sich jeweils altersspezifisch aus, stellt jedoch eine unverzichtbare Schlüsselkompetenz dar. Deshalb sind im pädagogischen Angebot Räume notwendig, in denen Kinder, Jugendliche und Erwachsene ihre Medienkompetenz systematisch entwickeln und ausbauen können, und pädagogische Fachpersonen, die sie dabei kompetent unterstützen.

Literatur

- Bachmair, Ben (1994): *Handlungsleitende Themen: Schlüssel zur Bedeutung der bewegten Bilder für Kinder*. In: Deutsches Jugendinstitut (Hg.): *Handbuch Medienerziehung im Kindergarten. Teil 1: Pädagogische Grundlagen*. Opladen: Springer, S. 171–184.
- Tilemann, Friederike (2018): *Foto, Film und Wachsmalstift: Medienpädagogik mit jungen Kindern*. In: J. Georg Brandt, Christine Hoffmann, Manfred Kaulbach und Thomas Schmidt (Hg.): *Frühe Kindheit und Medien. Aspekte der Medienkompetenzförderung in der Kita*. 1. Auflage. Leverkusen: Budrich, S. 15–26.
- Tulodziecki, Gerhard (2015): *Medienkompetenz*. In: Friederike von Gross, Dorothee M. Meister und Uwe Sander (Hg.): *Medienpädagogik – ein Überblick*. 1. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, S. 194–228.

Tätigkeitsbericht Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland Highlights 2017

Lasst uns (Frei-)Zeit gestalten!

Autorin: Simone Rindlisbacher, Fachmitarbeiterin Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Projektleiterin Flimmerpause

Im Unterschied zu Digital Detox¹, einem individuellen «Reset», stellt die jährliche einwöchige Flimmerpause das bewusste Erleben von Freizeit in einen sozialen Rahmen. Sie stellt Fragen zur Gestaltung von sozialen Zeiten, Kommunikationsformen und Verbindlichkeiten – tut dies aber in Hinblick auf eine gute gemeinsame Freizeitgestaltung, anstatt wie sonst üblich in Bezug auf einen funktionierenden Alltag: eine Perspektivenänderung mit Potenzial für spannende Diskussionen und Erlebnisse unter Jugendlichen und Erwachsenen.

Je nach Alter, Geschlecht und Interessen wird Flimmerzeit mit Filmen, Spielen, Social Media und Infotainment verbracht. Diese Aktivitäten bilden die Ausgangslage für die Planung eines Alternativ-Programms während der bildschirmfreien Woche. Eine Flimmerpause ist in allen Lebensphasen und Settings sinnvoll. Sie darauf abgestimmt zu gestalten und regelmässig zu wiederholen, lohnt sich. Ermöglicht sie doch, aus gewohnten Freizeitmustern auszubrechen und neue Erkenntnisse im Umgang mit der Gestaltung von (Frei-)Zeit zu gewinnen. Hierfür steht unter www.sucht-praevention.ch/flimmerpause vielfältiges Material zur Verfügung. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland bietet ausserdem Beratung und Unterstützung an.

An der Flimmerpause 2017 haben sich im Zürcher Oberland eine Primarschule, zwei Oberstufenklassen, eine Familie und ein Jugendhaus beteiligt und mit Verzicht und Alternativen experimentiert. Eine weitere Schulgemeinde hat Flimmerpause zu einem späteren Zeitpunkt fest in die Planung des Schuljahres integriert.

Noch ist es nicht einfach, Familien zu finden, die das Wagnis einer flimmerfreien Woche eingehen wollen. Dabei ist der Austausch über Freizeitaktivitäten ein idealer Rahmen, die Beziehungen untereinander aufzufrischen. Den Bedürfnissen dieser Zielgruppe gilt es nachzugehen, um sie mit kreativen Ansätzen für das Projekt zu gewinnen.

Das Leben findet nicht unter kontrollierten Laborbedingungen statt. Viele Dinge geschehen gleichzeitig und erzeugen in ihrem Zusammenspiel Resultate und Möglichkeiten, die wir manchmal erst später begreifen. Die Bildschirmmedien einmal im Jahr für eine Woche aus der Freizeit zu verbannen, hilft dabei, dem eigenen Verhalten und der Wirkung digitaler Medien auf der Spur zu bleiben.

www.sucht-praevention.ch/flimmerpause

¹ Digital Detox: Digitale Entgiftung. Abstinenz von digitalen Medien, elektronischen Geräten und elektronischer Kommunikation während eines gewissen Zeitraums.



PAUSE

Flimmerpause

Flimmerpause

#SchlussmitSchatz

#brucealk

#BROISCHDA

#talktime

#ischauohnialkgange

#survived

#BROFORLIFE

suchtprävention
Zürcher Oberland

Freunde. Unverzichtbar.
Beziehungen sind ein wirksamer Schutz vor Sucht.



Eine Plakataktion der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland im Rahmen der nationalen Dialogwoche Alkohol des Bundesamtes für Gesundheit BAG.

www.sucht-praevention.ch/dialog

- Krisensitzung Büro
- Konzept
- Dringend! Spital Mami
- Meeting Kunde A.W.
- Elternabend
- ~~Konzept fertig zuviel!~~
- Tel. Max

Sibesiech?

suchtprävention
Zürcher Oberland

Freunde. Unverzichtbar.
Beziehungen sind ein wirksamer Schutz vor Sucht.



Eine Plakataktion der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland im Rahmen der nationalen Dialogwoche Alkohol des Bundesamtes für Gesundheit BAG.

www.sucht-praevention.ch/dialog



Soziale Kontakte. Unverzichtbar.
Beziehungen sind ein wirksamer Schutz vor Sucht.

suchtprävention
Zürcher Oberland



Eine Plakataktion der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland im Rahmen der nationalen Dialogwoche Alkohol des Bundesamtes für Gesundheit BAG.

www.sucht-praevention.ch/dialog

Freunde. Unverzichtbar. Eine Plakataktion im Rahmen der Nationalen Dialogwoche Alkohol 2017

Autorin: Raphaela Hügli, Fachmitarbeiterin Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Projektleiterin Plakataktion Dialogwoche Alkohol 2017 im Zürcher Oberland

Wann Alkohol zum Problem wird und was hilft, eine Sucht zu verhindern, thematisierte die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland vom 4. bis 21. Mai 2017 mit drei Plakatgeschichten im Rahmen der Nationalen Dialogwoche Alkohol. Männer mittleren Alters sind von Alkoholabhängigkeit am häufigsten betroffen. Sie standen, neben jungen Erwachsenen und Menschen im Alter, im Fokus der Aktion.

«#BROFORLIFE», «Sibesiech?» und «Rüstig». Mit diesen Schlagwörtern und dem Hinweis «Fortsetzung folgt» regte die diesjährige Plakataktion Passant/innen in den Bezirken Uster, Pfäffikon und Hinwil in Bahnunterführungen, auf Trottoirs oder an Bushaltestellen zum Nachdenken an. Die erste Welle gab keine Hinweise auf die Urheberin. Mit der zusätzlichen Botschaft «Freunde. Unverzichtbar. Beziehungen sind ein wirksamer Schutz vor Sucht.» löste die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland die Aktion eine Woche später auf. Die drei Plakatgeschichten wurden im Rahmen der Nationalen Dialogwoche Alkohol des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) entwickelt.

Ein richtiger Mann verträgt doch was

Bei Männern mittleren bis höheren Alters wird am häufigsten Alkoholabhängigkeit diagnostiziert.¹ Martin² ist 40 und ein «Sibesiech». Er arbeitet hart an seiner Karriere, macht sogar den Job seines Chefs. Als geborener Familienmensch füllt er seine Rolle als Vater, Partner und Sohn einer kranken Mutter aus. Lange hat er alles im Griff, aber dann wird es zu viel ... Erwerbstätige zwischen 35 und 44 Jahren haben überdurchschnittlich oft Mühe, die vielfältigen Arbeits- und Familienpflichten miteinander zu vereinbaren.³ Alkoholkonsum dient dann häufig der Stressbewältigung – und das kann gefährlich werden. Wer trinkt, um seine Probleme zu lösen, läuft Gefahr, einen risikoreichen Alkoholkonsum zu entwickeln.

Weitere Zielgruppen, die mit den Plakaten erreicht werden sollten, waren junge Männer und ältere Menschen. Bei jungen Erwachsenen ist Rauschtrinken im Ausgang ein Thema. Im Alter können Einsamkeit und gesundheitliche Probleme ein Grund sein, häufiger zur Flasche zu greifen.

Darüber sprechen

Informieren, sensibilisieren und zum Nachdenken anregen war Ziel der Aktion. Wer das Plakat las, sollte sich fragen: Wie steht es mit meinem Alkoholkonsum? Warum trinke ich? Die Botschaft ist eine positive: Freunde und gute Kontakte sind die bessere Anlaufstelle, um mit Problemen fertig zu werden, als Alkohol. Dabei ging es der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland nicht darum, Alkohol als Genussmittel und Kulturgut zu beanstanden, sondern es wurde aufgezeigt, dass es je nach Situation einen kritischen Konsum geben kann, insbesondere wenn Alkohol das Mittel zur Belastungsbewältigung ist. Tragende Beziehungen sind in solchen Fällen ein wertvoller Schutzfaktor.

Botschaften sind authentisch

Die Erarbeitung der Botschaften gemeinsam mit Männern und Frauen verschiedenen Alters hat sich gelohnt. Die Plakataktion wirkte dadurch authentisch und kam bei den einzelnen Zielgruppen gut an. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland stellt die Plakatvorlagen jederzeit für Präventionsaktionen im Zürcher Oberland zur Verfügung. Eine Gemeinde hat bereits mit Aushängen zu #BROFORLIFE an ausgewählten Hotspots auf die Bedeutung von Freundschaften als Schutzfaktor aufmerksam gemacht.

www.sucht-praevention.ch/dialog

¹ Marmet, Simon; Wicki, Matthias und Gmel, Gerhard (2017): Hospitalisierungen aufgrund von Alkohol-Intoxikation oder Alkoholabhängigkeit bei Jugendlichen und Erwachsenen. Eine Analyse der Schweizerischen «Medizinischen Statistik der Krankenhäuser» 2003–2014 (Forschungsbericht Nr. 92). Lausanne: Sucht Schweiz.

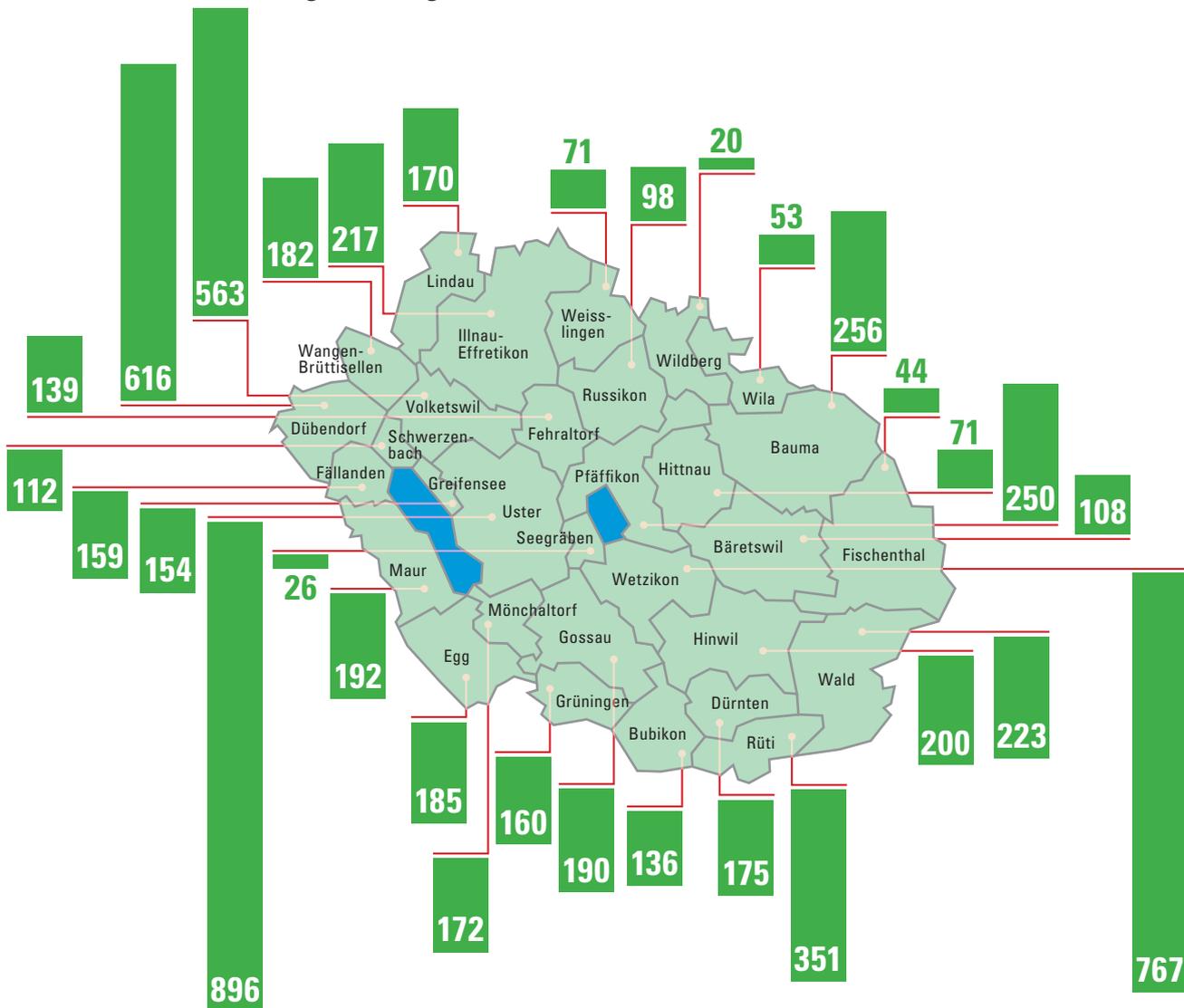
² Name frei erfunden

³ Krieger, Ralph; Graf, Maggie und Vanis, Margot (2015): Ausgewählte Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012. Arbeit und Gesundheit 2012. S. 78. Hg. v. SECO, Direktion für Arbeit, Arbeitsbedingungen. Bern.

Statistik und Leistungen

Total Leistungen Suchtprävention 2017

In der Gemeinde und regional (Angaben in Stunden)



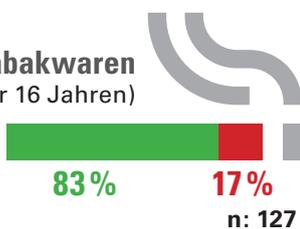
Testkäufe 2017 Zürcher Oberland

Testkäufe im Zürcher Oberland bei Festveranstaltungen und Verkaufsstellen

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

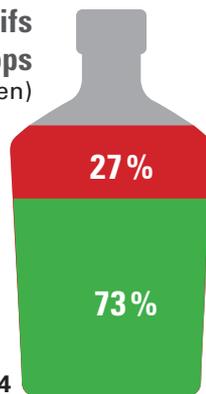
- Verkauf
- Kein Verkauf
- n Anzahl Testkäufe

Zigaretten und Tabakwaren (Kein Verkauf unter 16 Jahren)

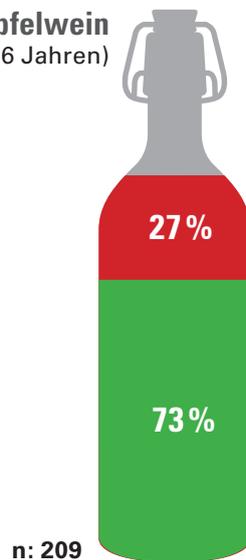


Spirituosen, Aperitifs und Alcopops

(Kein Verkauf unter 18 Jahren)

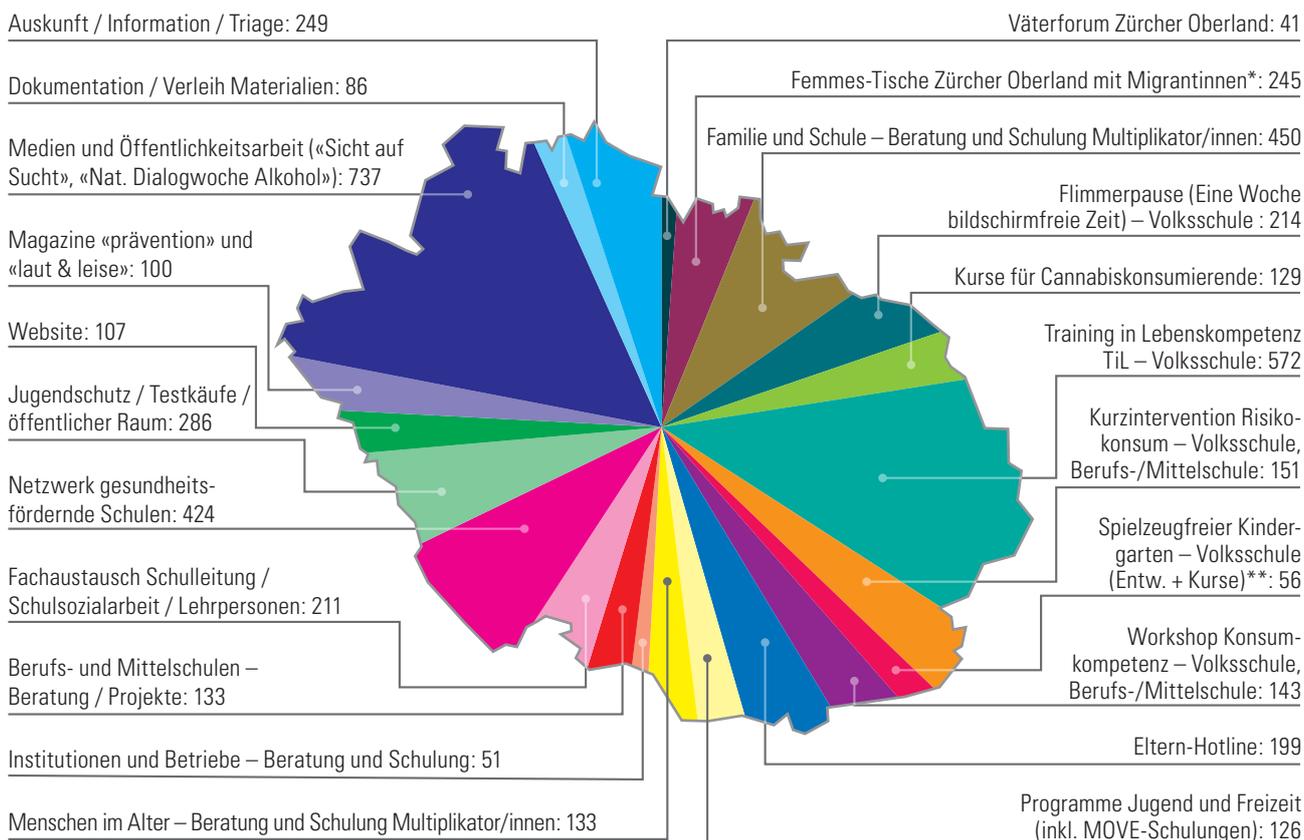


Wein, Bier, Apfelwein (Kein Verkauf unter 16 Jahren)



Regionale Leistungen 2017

(Angaben in Stunden)

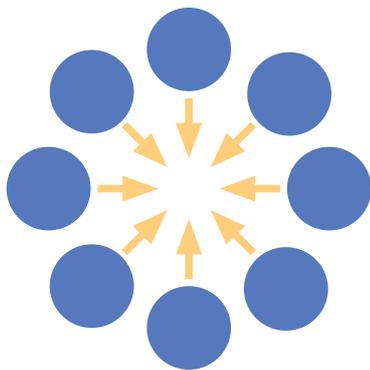


* nur Gesprächsrunden mit Themen und Inhalten zu Prävention und Gesundheitsförderung

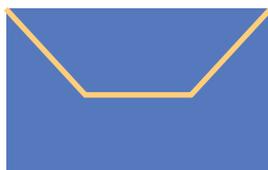
** exkl. Projektdurchführung in den Gemeinden

Weitere Fachstellenaufgaben

Kontakte zu Multiplikator/innen und Zielgruppen



506 Treffen



**27 661 Stück
Abgabe
Informations- und
Jugendschutzmaterial**



**20 490 Stück
Abgabe
Jugendschutzbänder
zur Alterskontrolle**

Femmes-Tische spricht über den bewussten Umgang mit Handy, Tablet und Co.

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

Femmes-Tische Zürcher Oberland hat sich des Themas Umgang mit digitalen Medien bereits vor drei Jahren angenommen. Frauen mit Migrationshintergrund sollen sich durch Teilnahme an einer Femmes-Tische-Gesprächsrunde zu diesem Thema der eigenen Vorbildrolle bewusster werden und den Umgang mit Medien in der Familie reflektieren. Müttern wird empfohlen, sich für die Mediennutzung ihrer Kinder zu interessieren. Medien sollen wenn möglich gemeinsam genutzt werden, so dass man über die Inhalte mit den Kindern leichter ins Gespräch kommen kann.

Diskussionen in der Muttersprache wirken

Dank Femmes-Tische bringen wir diese Anliegen direkt in die Stube. Wir diskutieren mit den Müttern in vertrautem Rahmen über den oft herausfordernden Erziehungsalltag und vermitteln die Informationen in der Landessprache. Dass dies wirkt, zeigen uns die Rückmeldungen der Gäste:

«Es ist ein ständiges Thema in den Familien, zuweilen sehr anstrengend. Gut zu hören, dass es andern auch so geht.» «Wir sind froh über die Diskussionen zu Internetschutz, zum Thema Grenzen setzen, zu Chancen und Risiken, dankbar für die Empfehlungen, ab wann Kinder welche digitalen Medien nutzen können.» «Oft wissen wir selber ja nur halb so viel wie die Jugendlichen.» Eine Teilnehmerin hat sich vorgenommen, öfter mit den Kindern zu spielen und sich mehr für die Online-Spiele zu interessieren, von denen ihre Söhne fasziniert sind. Eine andere wurde sich bewusst, wie stark sie auch im Umgang mit digitalen Medien Vorbild ist. Sie möchte zukünftig auf ihren Handykonsum achten. In einer Runde wurde intensiv darüber diskutiert, ob es sinnvoll ist, beim gemeinsamen Essen, den Tisch frei von Handys, Tablets und Co. zu haben. So bliebe mehr Zeit zum Reden.

Die Arbeit geht uns nicht so schnell aus

Unser oberstes Ziel ist und bleibt, relevante Erziehungs- und Präventionsthemen einer schwer erreichbaren Zielgruppe zugänglich zu machen. Im Berichtsjahr haben wir in 64 Gesprächsrunden rund 400 Frauen im Zürcher Oberland erreicht. Nicht nur zum Thema Neue Medien, sondern auch zu weiteren Themen rund um Gesundheit, Familie und Prävention. Dies war nur dank grossem Engagement der freiwilligen Moderatorinnen möglich. Wir legen Wert darauf, am Ball der gesellschaftlichen Entwicklung zu bleiben, weitere relevante Themen zu entwickeln und zu schulen. Dieses Jahr haben wir im Zürcher Oberland das Thema Gesundheit und Prävention beim Älterwerden entwickelt und damit im Kontext der Migration Neuland betreten. Beschäftigt hat uns auch die vermehrte Zusammenarbeit mit Institutionen, unter anderem auch im Asylbereich. Uns geht weder die Arbeit noch die Begeisterung für die Sache aus.

www.sucht-praevention.ch/femmes-tische

Gewaltprävention lohnt sich immer

Autor: Thomas Brändle, Leiter Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland

Werden Konflikte, Beschimpfungen und Gewaltandrohungen unter Jugendlichen via Social Media ausgetragen, erfahren die Erwachsenen in den allermeisten Fällen erst davon, wenn bereits Schaden entstanden ist. Gemeinden, die Bezugspersonen von Jugendlichen in Schulen, Jugendtreffs und Vereinen zu Gewaltprävention schulen, handeln daher vorbildlich. Die dafür eingesetzten Mittel sind gut investiert. Sie stehen in keinem Verhältnis zu den Aufwendungen, die durch Grenzverletzungen ausgelöst werden können.

Wenn der Scherbenhaufen zu gross ist

Justin¹ wird von Klassenkameraden auf dem Schulweg geschlagen. Die Schlägerei wird gefilmt und der Film auf einer Internet-Plattform online gestellt, worauf im Klassenchat Hasskommentare gegen Justin auftauchen. Je tiefer die beteiligten Fachleute in den Fall eintauchen, desto mehr zeigt sich, wie schwierig es ist, klare Handlungsanweisungen für die Schule abzuleiten. Fast alle involvierten Kinder und viele Eltern bräuchten Unterstützung. Dieser Fall macht deutlich: Eine gemeinsame Haltung von Lehrkräften und Schulleitung und die Vermittlung von Konfliktkompetenz im Unterricht können viel Konstruktives bewirken, das Kinder und Jugendliche in ihrer Persönlichkeit und ihrem Verhalten stärkt. Während bei bereits entstandenem Mobbing, auch mit sehr hohem Einsatz, oft nur noch teilweise geholfen werden kann und der tatsächlich entstandene Schaden kaum erfassbar ist.

Dieser reale Fall, der unter der Bezeichnung «Cybermobbing» bis zur Anzeige bei der Jugendanwaltschaft gelangte, zeigt den Nutzen von Prävention und Frühintervention konkret auf. Er diente als Arbeitsbeispiel am jährlichen Fachtreffen für Schulsozialarbeitende, welches zusammen mit der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland und unter Mitwirkung der Jugendintervention Bezirk Uster der Kantonspolizei Zürich organisiert wurde.

Die Vermittlung von prosozialen Werten beugt Gewalt unter Jugendlichen vor

Vereine bieten Kindern und Jugendlichen ein optimales Spielfeld für soziales Lernen. Wie in anderen Lebensbereichen ist es auch bei Freizeitaktivitäten wichtig, dass prosoziale Werte spürbar vorgelebt und von den Mitgliedern eingefordert werden. So kann Gewaltprävention gelingen. Die Gemeinde Rüti hat im Herbst 2017 eine entsprechende Weiterbildung für Vereine organisiert, welche die Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland leitete. Während der Bearbeitung von Fallbeispielen wurde deutlich, dass auch Vereine in Rüti mit Phänomenen wie Bullying, Mobbing und Cybermobbing² konfrontiert sind.

Gemeinden, die in Gewaltprävention und Frühintervention investieren, handeln vorbildlich. Auch wenn Handlungsleitlinien und ein minimales Netzwerk an hilfreichen Unterstützer/innen leichter zu installieren sind als vielleicht erwartet, benötigt dies Ressourcen. Der Einsatz lohnt sich. Ist er doch äusserst bescheiden im Vergleich zu den Kosten, die durch Grenzverletzungen entstehen.

www.gewalt-praevention.ch

¹ Name von der Redaktion geändert

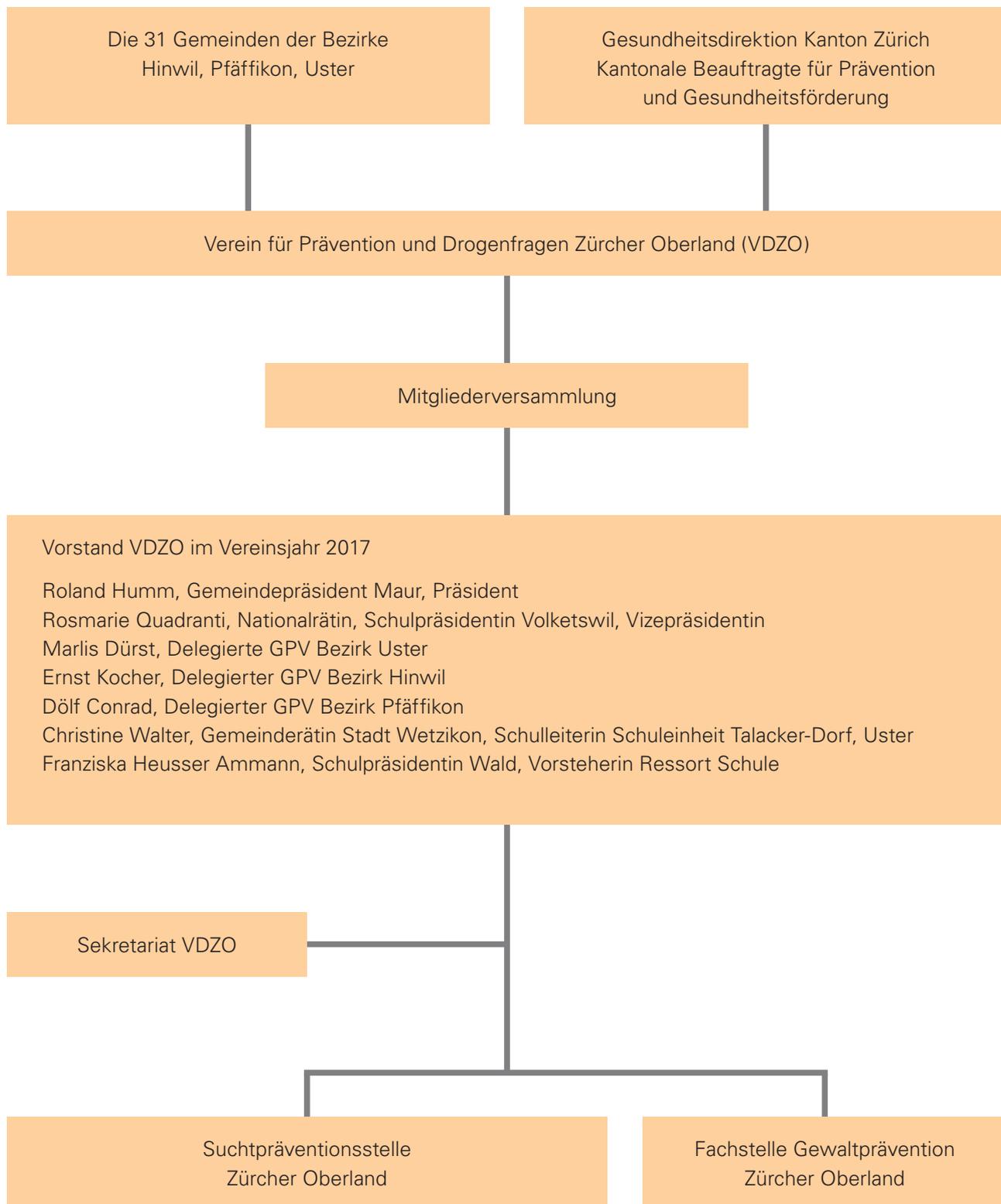
² Bullying = Plagen, in der Regel gehen die Aggressionen von einer einzelnen Person aus, allenfalls gibt es Mitläufer/innen.

Mobbing = Psychische und strukturelle Gewalt durch eine ganze Gruppe gegen eine einzelne Person (Demütigen, Ausgrenzen, verdecktes Erschweren und Behindern des Alltags).

Cybermobbing = Mobbing im Internet und über digitale Medien. Die Demütigungen sind in der Regel deutlicher und härter («schamloser») und werden z.B. mittels SMS, Chat-Nachrichten verbreitet, wo sie jederzeit einsehbar sind und häufig bestehen bleiben.

Organisation VDZO

Organigramm



Team



*Fridolin Heer
Stellenleiter Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
und Geschäftsleiter VDZO*



*Priska Bretscher
Stv. Stellenleiterin,
Fachmitarbeiterin Prävention*



*Tamara Koller
Kommunikationsverantwortliche
bis 31. Mai 2017*



*Franziska Ulrich
Kommunikationsverantwortliche
ab 1. Mai 2017*



*Nicole Keller
Verantwortliche Sekretariat/
Administration
bis 31. Dezember 2017*



*Felix Hanselmann
Fachmitarbeiter Prävention
bis 31. Juli 2017*



*Oliver Rey
Fachmitarbeiter Prävention
ab 1. August 2017*



*Raphaela Hügli
Fachmitarbeiterin Prävention*



*Yvonne Kneubühler
Fachmitarbeiterin Prävention
bis 28. Februar 2017*



*Cornelia Schwager
Fachmitarbeiterin Prävention
ab 1. Februar 2017*



*Karin Luks
Fachmitarbeiterin Prävention*



*Simone Rindlisbacher
Fachmitarbeiterin Prävention*



*Thomas Brändle
Stellenleiter
Fachstelle Gewaltprävention
Zürcher Oberland*

Zangger-Weber Stiftung

Wir bedanken uns herzlich bei der Alfred und Bertha Zangger-Weber Stiftung für die grosszügige Unterstützung. Dank dieses Beitrags konnten wir die Arbeiten an der IT-Infrastruktur (Netzwerk) bis Anfang 2018 planmässig abschliessen.

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Gerichtsstrasse 4

Postfach

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

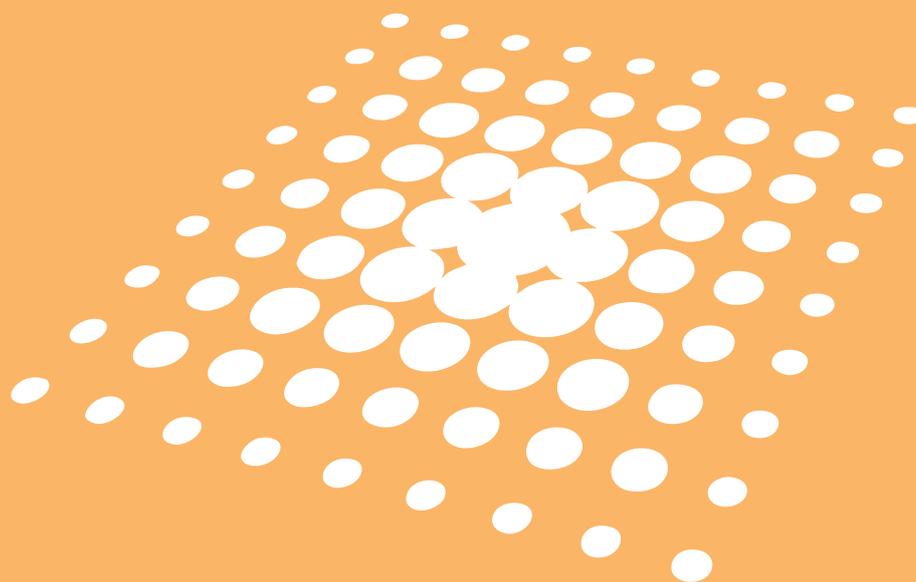
8610 Uster

Tel. 043 399 10 80 (Mo–Do, 14–17 Uhr)

Fax 043 399 10 81

Mail info@vdzo.ch

Web www.vdzo.ch



Impressum

Herausgeber: VDZO Verein für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland

Redaktionsleitung und Textredaktion: Franziska Ulrich, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Gestaltung: Grafikatelier Thomas Küng, Luzern

Korrektur: Sylvia von Piechowski, Dübendorf

Fotos: Carol Fleischmann Fotografie, Wetzikon (Seite 11 und 19)

Alamy Stock Foto (Seite 7 und 8)

Druck: ABC Print GmbH, Luzern

Auflage: 300 Exemplare

April 2018

