

20

JAHRESBERICHT

vdzo

vdzo | Verein für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland

Inhaltsverzeichnis

Prävention und Konsum in herausfordernden Zeiten	2
Vorwort der Präsidentin	
Wenn Prävention noch wichtiger wird	3
Vorwort des Geschäfts- und Stellenleiters	
Tätigkeitsbericht Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland	
Themenschwerpunkt 2020	
«Prävention und Konsum in herausfordernden Zeiten»	
Das soziale Umfeld ist für Jugendliche Dreh- und Angelpunkt	4
Interview mit Nadia Placereani, Polizistin im Jugenddienst der Stadtpolizei Uster	
Neue Wege suchen und finden: Suchtprävention an Schulen während der Corona-Zeit	6
Highlights 2020	
Ziel erreicht: Analoger Workshop «Umgang mit digitalen Medien» – mit positivem Nachhall	9
TiL: Training in Lebenskompetenz erhält Qualitätsnachweis	10
Statistik und Leistungen	12
Tätigkeitsbericht Femmes-Tische Zürcher Oberland	
Neue Meilensteine beim Angebot Femmes-Tische am Standort Zürcher Oberland – auch durch die Sars-CoV2-Pandemie	14
Tätigkeitsbericht Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland	
2020 verstärkten sich bei vielen Jugendlichen Unsicherheit und Ängste	16
Organisation VDZO	
Organigramm	18
Team	19
Kontakt	20
Impressum	21



«Das Wort Krise setzt sich im Chinesischen aus zwei Schriftzeichen zusammen – das eine bedeutet Gefahr und das andere Gelegenheit.»

John Fitzgerald Kennedy

Warum ist Prävention so wichtig? Ziel unserer Präventionsarbeit ist, Menschen dafür zu sensibilisieren, dass ihr Handeln Auswirkungen auf die eigene Gesundheit, die Familie und das soziale Umfeld hat. Die Präventionsarbeit soll sich deshalb immer auch am aktuellen gesellschaftlichen Kontext ausrichten. 2020 verlangte von uns, unser Angebot in Gemeinden, Schulen und Betrieben unter sich ständig verändernden Bedingungen umzusetzen. Es galt auch neue Wege der Prävention zu gehen. Dabei brachte uns unser Netzwerk stets Offenheit, Flexibilität und Vertrauen entgegen.

Wie bekannt, wirkt sich die Corona-Pandemie auf die Stimmungslage der Bevölkerung aus. Psychische Gesundheit ist aber nicht ein Zustand, sondern entsteht durch dynamische Interaktionen zwischen Ressourcen und Belastungen. Die Corona-Massnahmen können Alltagsstressoren verstärken, beispielsweise in Form von finanziellen Nöten, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit oder familiären Konflikten. Gleichzeitig entfallen bewährte Strategien zur Stressbewältigung wie der Austausch im Freundeskreis. Das fördert ungünstige Bewältigungsstrategien wie Alkohol- oder Cannabiskonsum, aber auch aggressives Verhalten. Eine wirksame und starke Sucht- und Gewaltprävention ist heute wertvoller denn je. Ihr aller Engagement ist aus diesem Grund wichtig und richtig.

Neben der jährlichen Vereinsversammlung, bei welcher wir erfolgreich auf eine schriftliche und Online-Beschlussfassung auswichen, mussten wir bedauerlicherweise auf die Durchführung unserer 40-Jahr-Jubiläumsveranstaltung verzichten. Sicher geplant und bereits umgesetzt werden verschiedene Jubiläumsaktionen in den Gemeinden.

Wir danken Ihnen allen, liebe Unterstützer und Unterstützerinnen, für den treuen und verlässlichen Support, für die vielen spannenden Aufträge und das entgegengebrachte Vertrauen. Auch ist es mir ein Anliegen, an dieser Stelle allen Mitarbeitenden der Fachstellen für Sucht- und Gewaltprävention im Zürcher Oberland für ihr flexibles, entschlossenes und engagiertes Schaffen herzlich zu danken.

*Franziska Heusser Ammann
Präsidentin Vorstand VDZO*

Wenn Prävention noch wichtiger wird

Für uns alle war das Berichtsjahr sehr herausfordernd. Die Sars-CoV2-Pandemie beeinflusste auch die Arbeit der Sucht- und Gewaltpräventionsstellen im Zürcher Oberland erheblich. Die vollen Terminkalender der beiden Fachstellen mussten im Verlaufe des Jahres mehrmals und teils sehr kurzfristig an die wechselnden Gegebenheiten angepasst werden.

Ausgelöst durch die Pandemie verstärkten sich negative und gefährliche Entwicklungen beim Konsum von Substanzen und von verschiedenen Gewaltformen. Zu nennen sind hier der risikoreiche und gefährliche Mischkonsum von Substanzen und Medikamenten bei Jugendlichen oder die Einnahme von Cannabisprodukten, welche mit synthetischen Cannabinoiden behandelt wurden. Im Bereich der Gewaltprävention haben die Krisensituationen im schulischen Bereich zugenommen. Deutlich gestiegen sind innerfamiliäre Konflikte und häusliche Gewalt.

In dieser Zeit ständiger Veränderungen und Beschränkungen waren wir mit innovativen Ideen gefordert, insbesondere was die situationsangepasste und sichere Umsetzung der Präventionsangebote und -dienstleistungen betraf. Bei verschiedenen Angeboten und Dienstleistungen stellten wir auf digitale Kanäle (Teams, Zoom, WhatsApp, Webcast, Instagram etc.) um. Jugendliche, Eltern, Migrantinnen und Fachpersonen konnten so sehr gut erreicht werden.

Die Präventionsfachstellen waren immer, auch in den Lockdowns, erreichbar. Sie arbeiten, was während der Sars-CoV2-Pandemie besonders wichtig ist, nicht allein, sondern vernetzt mit verschiedenen (Partner-)Stellen. Speziell im Bereich der Suchtprävention zeigt sich der grosse Vorteil des Verbundsystems, das auch in Ausnahmesituationen funktioniert, trägt und unterstützt.

Seitens Gewaltprävention freut uns die finanzielle Unterstützung für ein neues Jugendprojekt auf Schulebene durch den Sicherheitsverbund Schweiz und die Bundespolizei fedpol im Rahmen des Nationalen Aktionsplanes gegen Radikalisierung und gewalttätigen Extremismus.

Allen Gemeinden, Städten, Institutionen und Betrieben spreche ich ein herzliches Dankeschön aus für die gute Zusammenarbeit in diesen herausfordernden Zeiten. Gerade jetzt ist Prävention besonders wichtig und notwendig.

Der Verein für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland (VDZO) bedankt sich bei Thomas Brändle (Leiter GPZO), Simone Rindlisbacher (Fachmitarbeiterin Prävention SPZO) und Regula Morger (Praktikantin, ZHAW Gesundheit) für ihre Mitarbeit und wünscht ihnen für die berufliche und private Zukunft alles Gute. Herzlich willkommen heissen wir Christian Rechenmacher (Leiter GPZO) sowie Dominique Lorandt, Flurina Waldvogel (Fachmitarbeitende Prävention SPZO) und Simona Bill (Praktikantin, ZHAW Gesundheit).

Die Mitarbeitenden und die Stellenleiter beider Fachstellen freuen sich auf die Zusammenarbeit mit unseren Partnern aus Städten, Gemeinden, Institutionen, Betrieben und Kanton im Jahr 2021, hoffentlich baldmöglichst wieder im gewohnten Rahmen.

*Fridolin Heer
Geschäftsleiter VDZO und
Stellenleiter Suchtpräventionsstelle
Zürcher Oberland*



Themenschwerpunkt 2020: «Prävention und Konsum in herausfordernden Zeiten»

Das soziale Umfeld ist für Jugendliche Dreh- und Angelpunkt

Nadia Placereani, Polizistin im Jugenddienst der Stadtpolizei Uster, im Interview: Zu ihren Erfahrungen im Corona-Jahr, warum sie Instagram nutzt und was sie sich für Jugendliche wünscht.



Nadia Placereani: «Zu vielen Jugendlichen konnte ich eine Bindung aufbauen.»

Was war für Sie die grösste Herausforderung im Jahr 2020, persönlich und im Berufsalltag?

Die Corona-Situation war für mich persönlich insofern eine Herausforderung, als auch ich nicht wusste, was das Virus für Auswirkungen auf die Zukunft hat. **Aus beruflicher Sicht mussten wir äusserst flexibel sein und waren organisatorisch stark gefordert.** Denn ab März galt es, die Einhaltung der von Bund und Kanton verordneten Massnahmen im öffentlichen Raum und beim Gewerbe zu kontrollieren und bei beobachteten oder gemeldeten Regelverstössen zu intervenieren. Dies hatte Einfluss auf unsere Dienstpläne.

Mit welchen Themen, Substanzen und Konsumformen sind Sie im Jugenddienst hauptsächlich konfrontiert?

Der Jugenddienst ist in Uster und Greifensee unterwegs. Ich baue Beziehungen zu Jugendgruppen auf, vermittele und begleite, wenn Probleme auftauchen.

Dabei stehen wir in engem Austausch mit der örtlichen Jugendarbeit und der Jugendintervention der Kantonspolizei. **Hauptsächlich konfrontiert bin ich mit Jugendlichen, die Cannabis rauchen oder übermässig Alkohol trinken.** Einen Medikamenten-Missbrauch von verschreibungspflichtigen Medikamenten wie z.B. Xanax stelle ich bei den Jugendlichen eher selten fest. Aktuell ist Corona auch bei den Jugendlichen allgegenwärtig. Während der ersten Welle ist mir aufgefallen, dass sie grosse Mühe hatten, die vom Bund angeordneten Massnahmen einzuhalten.

Was bewegt die Jugendlichen, beobachten Sie Trends?

Wie bereits erwähnt, sind die einschneidenden Massnahmen ein grosses Thema für sie. **Vor allem für junge Menschen ist das soziale Umfeld der Dreh- und Angelpunkt in ihrem Leben. Für sie ist es verständlicherweise schwierig, zu Hause bleiben**

zu müssen und ihre Freunde nicht wie gewohnt treffen zu können. Neue Trends beobachte ich nicht. Ein Dauerthema ist Littering. Den eigenen Müll nach der Party zu entsorgen, darauf weisen wir die Jugendlichen ständig hin und packen auch mal mit an.

Wie haben die Jugendlichen auf die Sars-CoV2-Pandemie reagiert, hatte dies Auswirkungen auf Ihre Arbeit?

Anfänglich haben viele Junge nicht verstanden, warum sie sich an die angeordneten Massnahmen halten müssen. Dies führte oft zu längeren Gesprächen. Seit der zweiten Welle ist das Verständnis der Jugendlichen spürbar grösser geworden. Durch den Instagram-Kanal halte ich die Jugendlichen zeitnah und einfach über neu angeordnete Massnahmen auf dem Laufenden. Im öffentlichen Raum ist es durch die Einschränkungen ruhiger geworden. Auffälliges Verhalten habe ich in letzter Zeit kaum festgestellt.

Kürzlich machten Todesfälle von Jugendlichen Schlagzeilen, die Medikamente als Drogen und/oder synthetische Cannabinoide konsumiert hatten. Wie beurteilen Sie die Situation in Uster?

2020 wurde in Uster glücklicherweise kein Todesfall eines Jugendlichen aufgrund von Medikamenten oder synthetischen Cannabinoiden verzeichnet. Ich sehe diesbezüglich einen grossen Aufklärungsbedarf. **In Gesprächen mit den Jugendlichen stelle ich leider fest, dass viele die Gefahr bei der Einnahme von Drogen, und insbesondere den Mischkonsum, unterschätzen.** Sie gehen davon aus, dass sie selber von den möglichen Folgen mit tragischen Auswirkungen nicht betroffen sind.

Seit März 2020 sind Sie auch «lCoP» (Internet-Community-Polizistin). Wie ist es dazu gekommen?

2018 kam von der Politik eine Anfrage, bei der es um einen niederschweligen Zugang zu den Jugendlichen ging. Möglichkeiten des einfachen und schnellen Kontakts zu einem Polizeiorgan galt es dabei vertieft zu prüfen. Die Jugendlichen halten sich oft in den sozialen Medien auf. Das Handy ist ihr permanenter Begleiter und rascher Zugang in die Sozialen Netzwerke. Instagram hat sich daher als Plattform für die Stadtpolizei bestens geeignet. **Für mich ist**

dieser neue Kommunikationskanal mit Jugendlichen optimal. Ich kann damit Hemmschwellen gegenüber der Polizei abbauen und Aufklärungsarbeit leisten. Einige Jugendliche begleite ich persönlich via Instagram-Nachrichten. Das kommt gut an. Obwohl meinem Account offiziell wenige Jugendliche folgen, erhalte ich von ihnen viele Reaktionen. Das zeigt, dass sie sich meine Posts ansehen und sie die Inhalte ansprechen.

Durch Ihre Tätigkeit als lCoP ist eine neue Zusammenarbeit zwischen dem Jugenddienst der Stadtpolizei Uster und der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland entstanden: Wir konnten für Ihren Instagram-Account Beiträge rund um Substanzen, Konsum und Gefahren realisieren. Wie waren die Rückmeldungen der Community dazu?

Die Reaktionen waren durchwegs positiv. Nicht nur Jugendliche haben diese Beiträge gesehen, auch Eltern von Mädchen und Jungen im Jugendalter zeigten Interesse an diesen präventiven Clips. Ein Vater meinte zum Beispiel, dass er diese seinen Kids zeigen wolle.

Wenn Sie an Ihre Arbeit mit Jugendlichen denken, was ist Ihr Wunsch?

Zu vielen Jugendlichen in Uster und Greifensee konnte ich eine Bindung aufbauen. Ich schätze ihr Vertrauen sehr. Es gibt Jugendliche, die in ihrem Leben mit wenig Glück gesegnet wurden. **Für sie würde ich mir eine Vertrauensperson wünschen, die ihnen bei Problemen einen Lösungsweg aufzeigen kann,** damit sie nicht in Versuchung geraten, ihre Sorgen und Ängste mit dem Konsum von gefährlichen und abhängig machenden Substanzen zu betäuben.

Herzlichen Dank Frau Placereani für den Einblick in Ihre Arbeit!



www.uster.ch/stadtpolizei

$$5 - 1 =$$
$$2 + 3 =$$

$$3 - 1 = 2$$
$$4 - 2 =$$



Im Corona-Schuljahr war Pragmatismus gefragt.

Neue Wege suchen und finden: Suchtprävention an Schulen während der Corona-Zeit

Julia Rüdiger, Angebotsleiterin im Ressort Volks- und Mittelschulen, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Mit dem Lockdown Mitte März veränderte sich der Schulalltag von einem Tag auf den anderen. Auf einmal hiess es: «Der Präsenzunterricht ist eingestellt. Die Schulhäuser werden geschlossen.» Den gewohnten Alltag gab es für Kinder und Jugendliche nicht mehr, Vertrautes ging verloren und der Austausch mit Kollegen und Kolleginnen wurde schwierig. Die Lehrpersonen mussten innert kürzester Zeit auf Fernunterricht umstellen.

Schulworkshops, Elternabende, Sitzungstermine wurden kurzfristig abgesagt; es galt neu zu planen. Auch das Team der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland war gefordert. Folgende Fragen beschäftigten uns: **Wie kommen wir unserem Auftrag, der Suchtprävention an Schulen, weiter nach? Wie erreichen wir Lehrpersonen, Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern trotzdem und gerade jetzt in dieser Zeit der Instabilität?**

Suchtprävention ist als Teil der Gesundheitsförderung und Prävention im Lehrplan fest verankert. Zusammen mit den Lehrpersonen und der Schulsozialarbeit vermitteln wir in Kindergärten, Primar- und Oberstufenschulen Wissen zu relevanten Schutzfaktoren und fördern die Auseinandersetzung mit Konsum- und Risikoverhalten. Wer mit Stress umgehen kann, Probleme zu bewältigen weiss und sich selbst wertschätzt, hat bessere Voraussetzungen für ein eigenständiges Leben. Für die Entwicklung dieser sogenannten Lebenskompetenzen ist die Schule selbst ein wichtiges Lernfeld. **Positive Effekte auf die Persönlichkeit des Einzelnen haben auch tragende Beziehungen zwischen Lehrpersonen und den Schülerinnen und Schülern sowie ein gutes Schulklima.** Beides wirkt sich wiederum positiv auf die Gesundheit und die Lebensbewältigung aus.

Lebenskompetenzen stärken hilft im Umgang mit unsicheren Zeiten

Im Corona-Schuljahr sind zeitweise viele dieser unterstützenden Faktoren der Schule weggebrochen. Die sozialen Kontakte waren plötzlich eingeschränkt. Der Unterricht fand über einen längeren Zeitraum vorwiegend vor dem Bildschirm statt und gegen Ende Jahr galt in der Schule Maskenpflicht.

Die Ressourcen der Kinder und Jugendlichen zu aktivieren und damit ihre Gesundheit zu stärken, spielte jetzt eine wichtige Rolle. Hierzu wollten und konnten wir, auch unter erschwerten Bedingungen, unseren Beitrag im Rahmen des Präventionsauftrages leisten.

Wenn die Schule kopfsteht, ist pragmatisches Handeln wichtig

Drei wichtige Grundsätze während der sich ständig verändernden Arbeitsbedingungen waren: **aktiv im Kontakt bleiben** mit unseren Zusammenarbeitspartnern in den Schulen der Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster, **flexibel sein** und pragmatische, der Situation **angepasste Lösungen anbieten**.

So stellten wir den Schulen als Unterstützung für den Heimunterricht Arbeitsblätter für die Bearbeitung der Themen «Umgang mit Stress» und «Persönlichkeit und Selbstwahrnehmung» für Primar- und Sekundarstufe zu, ergänzt mit Hinweisen zu Webseiten rund um die psychische Gesundheit. Dieses proaktive Vorgehen wurde von den Schulleitungen und Lehrpersonen sehr geschätzt. Für die Kindergartenstufe adaptierten wir kurzerhand das Projekt «Spielzeugfreier Kindergarten» für das Kinderzimmer zu Hause. Das «Kreative Kinderzimmer» zielt genau wie der «Spielzeugfreie Kindergarten» darauf ab, selbst kreativ zu werden, ohne vorgefertigte Spielsachen. Dafür stehen Materialien aus der Natur, Stühle und Tücher zur Verfügung. «Grossartige Abwechslung zu den sonstigen Aufgaben», meldete uns eine Kindergartenlehrperson zurück.

Webcast statt Elternabend

Agilität bei der Umsetzung der Prävention, und dabei neue Wege ausprobieren, war auch im weiteren Verlauf des Jahres gefragt. Weil Elternabende nicht mehr in allen Schulen möglich waren, stellten wir beim Projekt «Spielzeugfreier Kindergarten» auf Webcast um. Eltern erhielten die Informationen zur Umsetzung des Projekts im Kindergarten ihres Sohnes / ihrer Tochter als vertonte Online-Präsentation zugestellt. Damit sie die Möglichkeit hatten, dennoch Fragen zu stellen und Rückmeldung zu geben, boten wir Telefonzeiten an. **Alle 15 am Projekt beteiligten Kindergärten nutzten dieses Angebot engagiert.** Die vertonte Online-Präsentation wurde 857 Mal angeschaut.

WhatsApp und FaceTime setzten wir ein, um mit 2.-Sek-Schülern und -Schülerinnen weiterarbeiten zu können, die am Integrations- und Präventionsprogramm LIFT teilnehmen. Mittels Social-Media-Tools konnte der Schulungsblock «Bewerbungsgespräche vorbereiten und üben» in Einzelgesprächen umgesetzt werden, dies mit vorgängigem Arbeitsauftrag. Die Reflexion mit den Schülern und Schülerinnen über die aktuelle Situation und ihr Wohlbefinden bildete den Abschluss dieser Online-Schulungssequenz. Die LIFT-Teilnehmenden äusserten sich sehr positiv zum Auftrag und zum Lerneffekt. Sie wurden aktiv gefordert und waren dankbar für die Unterstützung.

Der direkte Kontakt zählt umso mehr

Genauso wichtig war es für uns, wo immer möglich, am direkten Austausch festzuhalten und präsent zu bleiben. Denn ob Schulung oder Vernetzungsgespräche, schnell war klar, dass diese über Online-Kanäle nicht immer gleich wirkungsvoll zu organisieren sind. Sitzungen verlegten wir ins Freie. Workshops zu Konsumkompetenz an Oberstufenschulen wurden auch mit Schutzkonzept durchgeführt. Dass sich der Einsatz lohnte, zeigte sich an den positiven Rückmeldungen der Schulklassen. Das Fachtreffen Prävention für Schulen im Herbst in Uster konnte mit 40 Teilnehmenden, unter Einhaltung der Sicherheits- und Hygienemassnahmen, vor Ort stattfinden. **Die hohe Teilnehmerzahl in dieser speziellen Situation hat uns gezeigt, wie sehr Schulsozialarbeitende, Lehrpersonen und Schulleitungen die fachliche Vernetzung auch in anspruchsvol-**

len Zeiten schätzen und der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland als Ansprechpartnerin Vertrauen entgegenbringen. «Ich habe von der Weiterbildung sehr profitiert ... Überhaupt war ich sehr dankbar, dass dies eine Veranstaltung mit grossem «Input-Gehalt» war.» (Caroline Görz, Schulnetz 21, Sek Dübendorf-Schwerzenbach)

Dranbleiben

Gemeinsam mit den Schulen sind wir mit viel Einsatz und Kreativität durch die Corona-Zeit gegangen und haben auf die veränderten Anforderungen rasch reagiert. Beide Seiten zeigten sich flexibel, Neues auszuprobieren. Einige Formate haben sich dabei bewährt und werden uns weiter nützlich sein. Das letzte Jahr hat zudem unsere Sinne für die Qualitäten des persönlichen Kontakts geschärft. Noch wissen wir nicht, wie sich alles weiterentwickelt. Wir bleiben flexibel und sind gerüstet, auch unter herausfordernden Umständen Schulleitungen, Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende bei der Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention an Schulen zu unterstützen.



www.sucht-praevention.ch/schulen

Ziel erreicht: Analoger Workshop «Umgang mit digitalen Medien» – mit positivem Nachhall

Dominique Lorandt, Angebotsleiterin betriebliche Suchtprävention, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Was macht digitale Medien so beliebt? Gibt es Regeln, die ich beachte? Stimmt es für mich, wenn mein Gegenüber mitten im Gespräch mit mir ein Telefonat annimmt? Zu diesen Fragen hat sich die 30-köpfige Belegschaft der EFCO Befestigungstechnik AG in Nänikon Gedanken gemacht. Der Sensibilisierungs- und Informations-Workshop der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland mündete in eine persönliche Mini-Challenge.

Das KMU organisiert für sein Team regelmässig Informationsanlässe zu Gesundheitsthemen und lädt Fachreferenten ein. Bei der Vorbereitung wurde schnell klar, dass die stündige Veranstaltung gänzlich analog, ohne digitale Hilfsmittel wie PowerPoint oder Beamer, durchgeführt werden sollte.

Nach einem kurzen Quiz zum Thema gefolgt von einem Fachinput, stand die Reflexion zum eigenen Umgang mit den digitalen Helfern in unserem Berufs- und Privatleben im Mittelpunkt. Der Selbsttest auf Papier konfrontierte die Teilnehmenden mit verschiedenen Alltagssituationen, in denen das Smartphone eine funktionale oder auch eine problematische Rolle spielen kann: **«Wenn ich mein Smartphone nicht bei mir habe, werde ich nervös.»** «Wenn ich eingegangene Nachrichten und Informationen nicht umgehend beantworte, befürchte ich, dass ich ausgeschlossen werde.» Dies gab Denkanstösse, über die eigene Haltung nachzudenken und Bedürfnisse zu äussern. Inwiefern gebe ich zum Beispiel dem Smartphone Vorrang gegenüber anwesenden Menschen? Welche Regeln sind mir wichtig?

Digitale Medien faszinieren

Ein stetig zunehmender Anteil der Schweizer Bevölkerung¹ weist eine problematische Internetnutzung auf, die sich auf das soziale Leben, die psychische und körperliche Gesundheit auswirken kann. Handy und Co. ermöglichen einfaches Kommunizieren und Wissensvermittlung rund um die Uhr und fast überall. Virtuelle Welten versprechen Anonymität, erscheinen kontrollierbarer und ermöglichen gute Gefühle mit geringem Aufwand. Dinge, die in der Realität nicht immer leicht zugänglich sind. All dies kann dazu führen, dass man die Kontrolle über die Medienutzung verliert. Bedenklich wird es, wenn ständiges Online-Sein, Surfen oder Gamen den Alltag regieren oder kritische Inhalte konsumiert werden.

Die Sars-CoV2-Pandemie hat den Einsatz digitaler Medien verstärkt. Mittlerweile sind Online-Meetings Normalität. Einkäufe des täglichen Lebens, soziale Kontakte, aber auch Schulaufgaben der Kinder werden vermehrt im virtuellen Raum erledigt.

Der bewusste Umgang mit digitalen Medien gewinnt deshalb immer mehr an Bedeutung. Er will gelernt, geübt und vorgelebt werden. So gelingt es, als Berufsmensch und Privatperson, uns selbst Sorge zu tragen und Vorbild für unser Umfeld und vor allem für unsere Kinder zu sein.

Mini-Challenge für den Büroalltag

Die persönliche Mini-Challenge bildete den Abschluss des Workshops: Die Teilnehmenden formulierten für sich selbst eine Absicht im Umgang mit digitalen Medien. Pausenspaziergang an der frischen Luft ohne Handy oder Uhrzeit nicht vom Handy ablesen waren Vorschläge. Dem Geschäftsleiter der EFCO AG, Andreas Gschwind, fiel die Wahl leicht. Kurzerhand entschied er sich dafür, die nächste GL-Sitzung ohne Unterstützung digitaler Medien und Hilfsmittel durchzuführen. Monika Hesske, Assistentin Personalwesen/Geschäftsleitung, meldete uns zurück: «Wie ich aus den Pausengesprächen herausgehört habe, machen sich unsere Mitarbeitenden auch jetzt noch Gedanken zu ihrem Handy-Gebrauch. (Ziel erreicht!)»

¹ BFS, Schweiz.Gesundheitsbefragung (SGB) für 2017 und Sucht Schweiz, Continuous Rolling Survey of Addictive Behaviours and Related Risks für 2013 und 2015 (CoRoAr).



TiL: Lebenskompetenz-Training erhält Qualitätsnachweis

Oliver Rey, Angebotsleiter TiL, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

2020 ist TiL – Training in Lebenskompetenz – in die Sammlung wirksamer und vielversprechender Programme «PGF wirkt!» der Schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix aufgenommen worden. Eine Bestätigung von unabhängiger Seite für die Wirksamkeit des Angebots, das sich an Kinder und Jugendliche mit sozialen Schwierigkeiten richtet. Dieser externe Qualitätsnachweis freut und motiviert unser Fachteam.



Im TiL-Kurs stärken Jugendliche ihre Kommunikationskompetenzen und ihr Selbstvertrauen.

Defizite in der Sozialkompetenz sind ein Risikofaktor

Schüler und Schülerinnen mit grossen sozialen Herausforderungen haben es in der Schule nicht leicht. In ihrer inneren Not überschreiten sie ständig Grenzen, brechen Regeln oder ziehen sich zurück. All dies führt zu negativen Rückmeldungen und gefährdet die Integration in der Klasse. Wenn auf aggressives, oppositionelles und impulsives Verhalten nur mit Strafen reagiert wird, ist das für diese Schülerinnen und Schüler ein zusätzlicher Risikofaktor. **Es besteht die grosse Wahrscheinlichkeit, dass durch den Mangel an Sozialkompetenz im Verlauf ihres Lebens weitere Schwierigkeiten oder gar psychische Erkrankungen auftreten.**

Jugendliche mit sozialen Defiziten laufen zudem Gefahr, Alkohol, Tabak, Cannabis, Medikamente oder digitale Medien problematisch zu konsumieren und eine Abhängigkeit zu entwickeln.

Stärkung der Lebenskompetenzen für ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben

Eine Verbesserung der Lebenskompetenzen kann dieser Entwicklung entscheidend entgegenwirken. Hier setzt unser Angebot im Sinne der Früherkennung und Frühintervention an: TiL hilft Kindern und Jugendlichen mit Schwierigkeiten, durch neu trainiertes Verhalten den Schulalltag positiver zu gestalten und zu erleben. Denn wer über gute Lebenskompetenzen verfügt, hat grössere Chancen auf ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben.

Schüler und Schülerinnen der Mittelstufe und Oberstufe üben in kleinen Gruppen zusammen mit den Kursleitenden Fähigkeiten wie zu kommunizieren, Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen.

Die Kursleitenden unterstützen sie darin, eine optimistische Grundhaltung für ihre schulische und private Zukunft zu erarbeiten. Sie sind erfahrene, im Umgang mit Kindern und Jugendlichen versierte Fachleute aus den Bereichen Pädagogik, Psychologie und Sozialarbeit und stellen die Qualität in den Kursen sicher. Hierfür stehen ihnen ein umfassendes Handbuch mit Arbeitsblättern sowie der TiL-Koffer mit weiterem Material zur Verfügung.

Die Unterstützung des Umfelds ist entscheidend für die Umsetzung des Gelernten. Der Einbezug wichtiger Bezugspersonen wie Eltern, Lehrpersonen und Schulsozialarbeitender stärkt die Teilnehmenden über den TiL-Kurs hinaus auf ihrem Weg. Über positive Entwicklungen von Jugendlichen nach dem Kurs wird uns von Schlüsselpersonen aus dem Umfeld der Teilnehmenden immer wieder berichtet.



TiL: Über 20 Jahre Umsetzung im Oberland

Das Training wird im Zürcher Oberland seit 1999 auf der Basis von bewährten Programmen für Schüler*innen zur Stärkung der Lebenskompetenzen umgesetzt, seit 2005 unter dem Namen «TiL – Training in Lebenskompetenz». TiL wird fortlaufend intern evaluiert. Die externe Beurteilung und Aufnahme in die Liste «PGF wirkt!» freut uns sehr. Stellt sie doch einen Meilenstein für das Angebot

dar und motiviert uns, weiter an der Qualität des Angebots zu arbeiten.



www.sucht-praevention.ch/til

«PGF wirkt!» dient Gemeinden, Fachstellen und Interessierten als Übersicht wirksamer Massnahmen zur Prävention von jugendlichem Problemverhalten sowie zur Gesundheitsförderung der Bevölkerung. Neben TiL sind weitere Angebote aufgeführt, welche die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland umsetzt und unterstützt – unter anderem Femmes-Tische, Alkohol- und Tabak-Testkäufe, Jugendprojekt LIFT, Jalk.ch.

Zwei Fragen an Jan-Michel Gerber

Fachexperte bei RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

Weshalb hat RADIX die Sammlung «PGF wirkt!» erstellt?

Die Idee entstand im Rahmen des Deutschschweizer Modellversuchs von Communities That Care (CTC). Basierend auf dessen Präventionsverständnis ist «PGF wirkt!» als Verzeichnis nachweislich wirksamer und vielversprechender Angebote ent-

standen. Die Liste ist nicht abschliessend und soll weiterwachsen. Zurzeit finden Abklärungen für eine Umsetzung in der Romandie statt.

Was ist der Kommentar des Expertengremiums zu unserem Angebot TiL?

TiL erreicht auf «PGF wirkt!» 15 von 20 Punkten und weist damit ein hohes Wirksamkeits- und Verbreitungspotenzial auf. Beide Aspekte sind zentral, wenn es um wirksame Prävention beziehungsweise Gesundheitsförderung geht. Lehrpersonen bestätigen immer wieder eine nachhaltige Veränderung bei den Schülerinnen und Schülern. Der Ansatz der Förderung der Lebenskompetenzen wurde in diversen Studien für sinnvoll befunden.

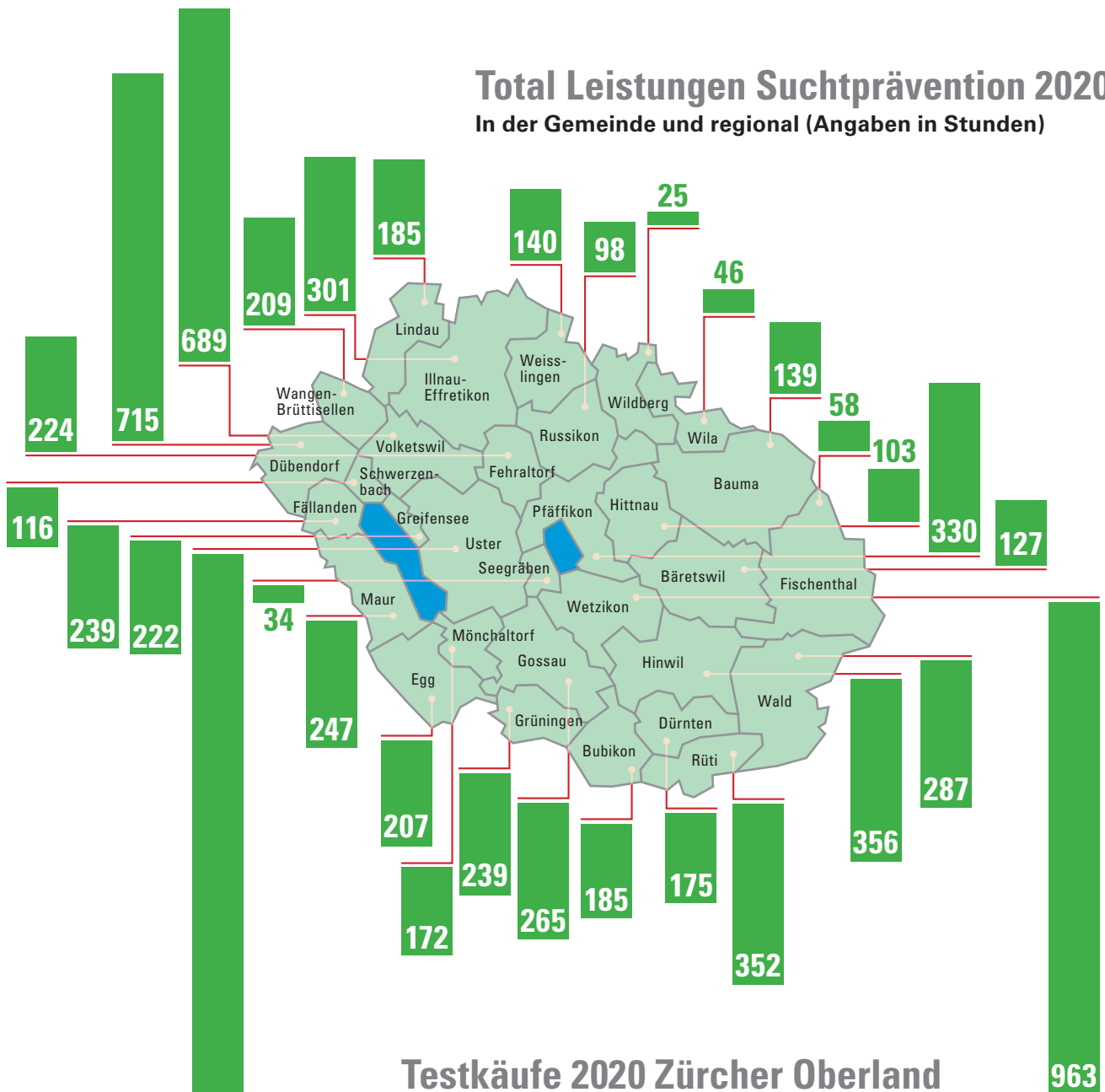


www.pgfwirkt.ch

Statistik und Leistungen

Total Leistungen Suchtprävention 2020

In der Gemeinde und regional (Angaben in Stunden)



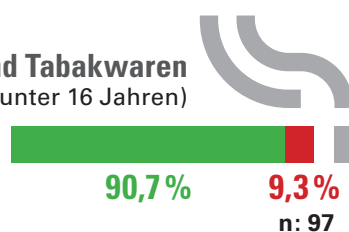
Testkäufe 2020 Zürcher Oberland

Testkäufe im Zürcher Oberland bei Festveranstaltungen und Verkaufsstellen

Quellen: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, ZFPS, Blaues Kreuz (u.a. Eidg. Zollverwaltung) et al.

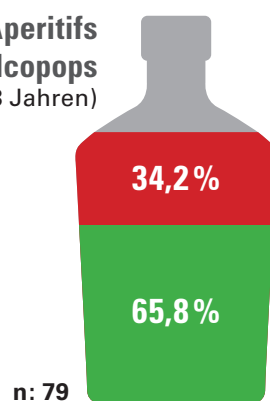
- Verkauf
- Kein Verkauf
- n Anzahl Testkäufe

Zigaretten und Tabakwaren (Kein Verkauf unter 16 Jahren)

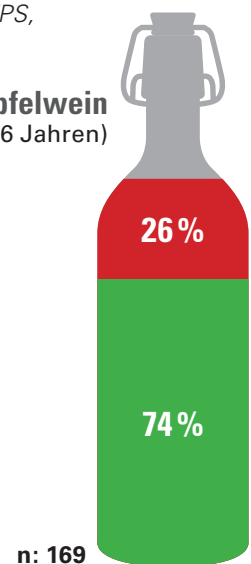


Spirituosen, Aperitifs und Alcopops

(Kein Verkauf unter 18 Jahren)

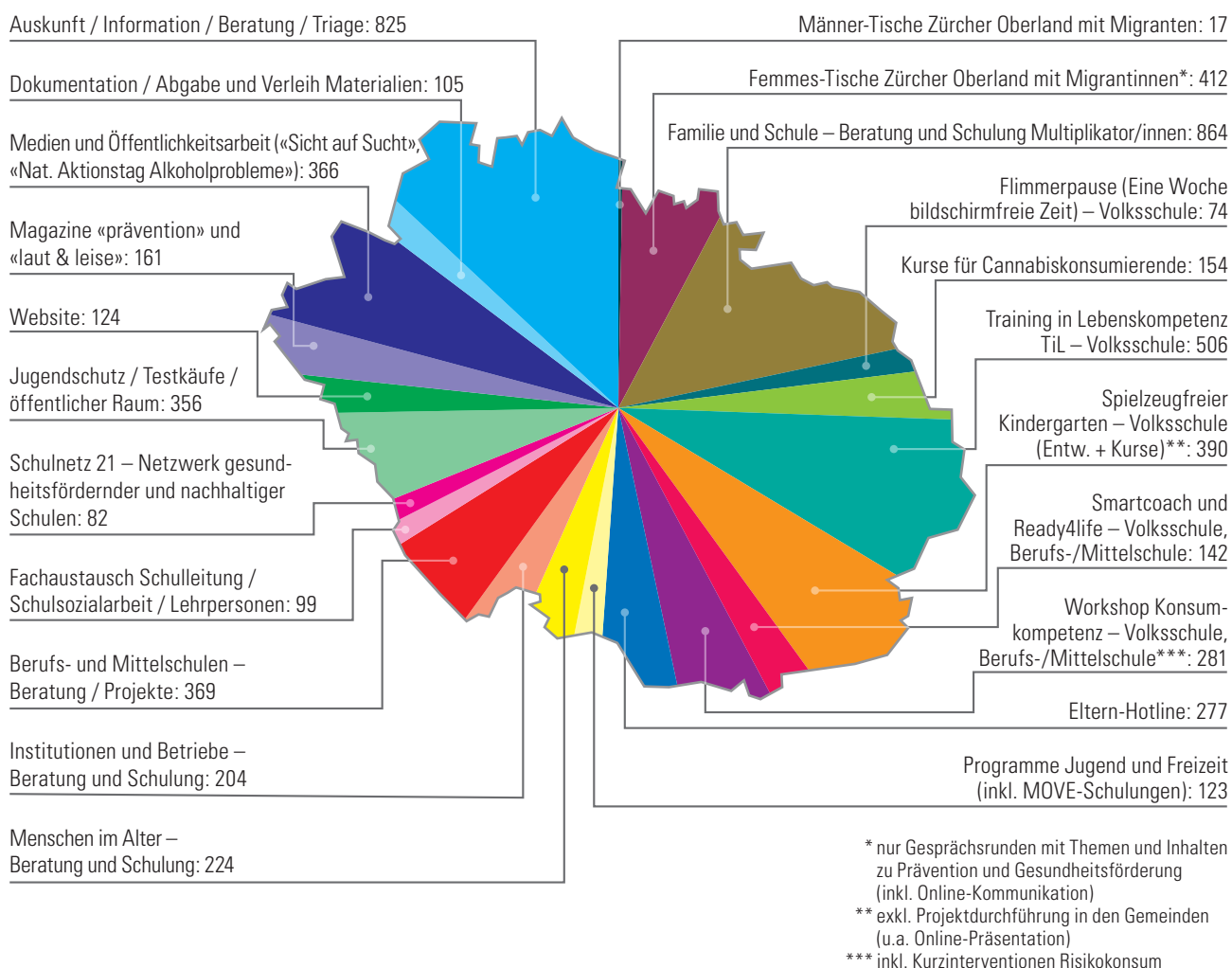


Wein, Bier, Apfelwein (Kein Verkauf unter 16 Jahren)



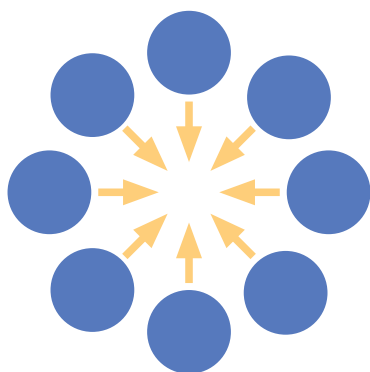
Regionale Leistungen 2020

(Angaben in Stunden)

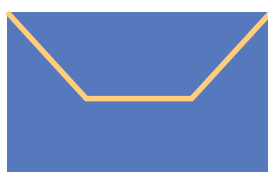


Weitere Fachstellenaufgaben

Kontakte zu Multiplikator/innen und Zielgruppen



814 Treffen
(inkl. Online-Kommunikation)



9463 Stück
Abgabe
Informations- und
Jugendschutzmaterial



3597 Stück
Abgabe
Jugendschutzbänder
zur Alterskontrolle

Neue Meilensteine beim Angebot Femmes-Tische am Standort Zürcher Oberland – auch durch die Sars-CoV2-Pandemie

Nicole Stadler, Angebotsleiterin Femmes-Tische Zürcher Oberland

Für uns alle, weltweit, war 2020 ein ausserordentlich herausforderndes Jahr! Das Femmes-Tische-Team Zürcher Oberland ist dadurch noch stärker zusammengewachsen und hat sich über die Gesprächsrunden hinaus engagiert, um Frauen durch die Corona-Zeit zu begleiten.



Team Femmes-Tische Zürcher Oberland.

BAG-Informationen zu Corona verbreitet

Mitte März 2020, während der ersten Sars-CoV2-Welle, mussten Personenkontakte drastisch reduziert werden und Gesprächsrunden waren nicht mehr erlaubt. Die Geschäftsstelle Femmes-Tische, Männer-Tische Schweiz reagierte sehr schnell. Sie wies uns Angebotsleitende an, auf Online-Kontakte umzustellen. Es galt, die Massnahmen und Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) an die Teilnehmerinnen aus den Gesprächsrunden in ihrer Muttersprache zeitnah per SMS oder Link zu verschicken. **Das Moderatorinnen-Team zeigte sich sehr engagiert und erreichte Personen, die sonst kaum Zugang zu den Informationen gehabt hätten.** Hinzu kam die Weiterleitung der Links zu den mehrsprachigen Corona-Erklärvideos des Privatsenders Diaspora TV, die später auch vom BAG und anderen Integrationsstellen unterstützt wurden. Sie sind ein wichtiges Instrument, um Analphabetinnen und Analphabeten zu informieren.

Im Verlauf des Jahres wurden so die Femmes-Tische-Teilnehmerinnen zeitnah zur Sars-CoV2-Pandemie und zu den sich ständig ändernden Schutzmassnahmen auf dem Laufenden gehalten, dies per SMS-Einzelnachrichten, im persönlichen Telefongespräch und/oder via Austausch im Gruppenchat.

Ängste teilen können

Die üblichen Runden mit Teilnehmerinnen vor Ort pausierten zeitweise. **Wer zu einem Thema persönlichen Austausch brauchte, konnte mit einer Moderatorin telefonieren.** Da ging es zum Beispiel um folgende Herausforderungen: Schulaufgaben zu Hause begleiten, Ängste in Bezug auf den Arbeitgeber und die Arbeitsstelle, Ängste in der Familie und natürlich auch Ängste die Familienmitglieder im Herkunftsland betreffend.

Neu wurden Gesprächsrunden mit Themensets online organisiert und umgesetzt. Die Geschäftsstelle

Femmes-Tische, Männer-Tische Schweiz entwickelte dafür auch das neue Themenset zu Corona in mehreren Sprachen.

Trauma darf kein Tabu sein – neues Themenset

Wir sind sehr stolz und glücklich, Mitinitiantinnen und Pilotstandort des neuen Themensets «Trauma» zu sein, das viel bewirken kann. Unsere Mitarbeit an dieser heiklen Thematik war ein weiterer Meilenstein im Jahr 2020. **Migrantinnen und Migranten leiden teilweise unter einem Trauma.** Viele sind geflüchtet, haben Kriegsverbrechen erlebt. Die psychischen Auswirkungen sind da, werden aber kaum begleitet – ausser es kommt zu einem Notfall. Im neuen Themenset wird Trauma erklärt und sechs Symptome werden beschrieben. Im letzten Teil sind Hilfsangebote aufgeführt. Obwohl es ein schmerzliches Thema ist, gingen wir alle mit viel Motivation an die Umsetzung. **Die ersten Rückmeldungen aus der Pilotphase zeigen, dass sich im Umfeld Veränderungen zeigen können, wenn Trauma kein Tabu mehr ist und darüber gesprochen wird.** Die Endfassung wird im Frühling 2021 vorliegen.

Gelungener Team-Ausflug nach Rapperswil

Anfang September verbrachten wir unser Team-Weekend am Zürichsee bei herrlichem Wetter. Wir übernachteten in der Jugendherberge in Rapperswil und lernten bei einem geführten Stadtrundgang mehr über die alten Kämpfe der Eidgenossen. Trotz Hygienemasken genossen wir die Bootstour und im Anschluss das Pizzaessen in vollen Zügen.

Mehr Frauen erreicht als in den Jahren zuvor

Total konnten im Berichtsjahr 64 Gesprächsrunden, mit insgesamt 326 Teilnehmenden, durchgeführt werden. Dabei wurde Wissen rund um Gesundheit, Prävention, Bildung und Erziehung vermittelt. **Mittels Online-Kontakten sind 2020 1008 Personen einzeln oder in Gruppen zu Corona informiert worden.** Dies mit einem Zusatzengagement von 128 Stunden. Das Femmes-Tische-Moderatorinnen-Team erreichte Frauen aus den Herkunftsländern Eritrea, Peru, Kolumbien, Brasilien, Afghanistan, Irak, Kosovo, Türkei, den Philippinen, Kamerun und Somalia.

2020 war also ein erfolgreiches Jahr. Trotz erschwelter Umstände konnten wir viele Menschen erreichen.

Mit den Online-Kontakten haben wir ein neues, soziokulturelles Werkzeug eingeführt. Dies verdanken wir einerseits der Zielgruppe, die mit Social-Media-Tools vertraut ist. Andererseits dem Moderatorinnen-Team, wobei fünf von elf Moderatorinnen im Pflegebereich tätig sind. Sie waren in den letzten Monaten beruflich besonders stark gefordert. Dennoch engagierten sie sich wann immer möglich für Femmes-Tische.

Persönlicher Austausch stärkt in der Corona-Zeit

Für mich als Angebotsleiterin war es ein herausforderndes Jahr voller ständiger Veränderungen. **Musste eine Moderatorin in Quarantäne, sorgte ich mit einem Blumenstrauss dafür, dass etwas Farbe in die plötzlich ungewohnte Einsamkeit kam.** Ich hatte jedoch immer Kontakt zum Team. Unser Austausch war persönlicher als in den Vorjahren, denn wir alle waren auch als Menschen sehr gefordert.



femmesTISCHE

Frauen sprechen über Gesundheit,
Erziehung und Prävention

Zürcher Oberland



www.sucht-praevention.ch/femmestische

2020 verstärkten sich bei vielen Jugendlichen Unsicherheit und Ängste

Christian Rechenmacher, Leiter Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland

Wenn Strukturen wegfallen, vergrössert dies Sucht- und Gewaltpotenzial. Unsere Beratungs- und Hilfeleistungen wurden – vielleicht gerade wegen der überraschenden Ereignisse – 2020 stark nachgefragt.



Für etliche Jugendliche stellten die Einschränkungen ausgelöst durch die Pandemie ein schwerwiegendes Problem dar.

Aufgrund der Sars-CoV2-Pandemie mehr Beratung zu Bedrohungsfällen

2020 bildeten telefonische Beratungen einen Schwerpunkt der Fachstelle. Der Bedarf an Austausch, Beratung und Vermittlung seitens Schulen und Jugendhäuser stieg deutlich an. **Für etliche Kinder und Jugendliche stellten die wegfallenden schulischen und ausserschulischen Strukturen, die Schliessung der Jugendhäuser oder die eingeschränkte Vereinstätigkeit ein schwerwiegendes Problem dar.** Unsichere Zukunftsaussich-

ten, auch im familiären Umfeld, verstärkten Ängste und die Gefahr destruktiver Verhaltensmuster weiter. Die Möglichkeiten, den eigenen negativen Gefühlen durch Sport oder andere Aktivitäten zu begegnen, waren begrenzt. Für die einen Jugendlichen war die Zuflucht zu digitalen Medien das Ventil, andere zeigten verstärkt aggressives Verhalten. Fehlen Strukturen, steigt das Sucht- und Gewaltpotenzial. Umso wichtiger ist es, Kinder und Jugendliche in dieser herausfordernden Zeit zu begleiten und sie zu stärken.

Klasseninterventionen zu Gewaltprävention verstärkt nachgefragt

So ist es wenig verwunderlich, dass die vielen Anfragen von Schulen vermehrt zu Klasseninterventionen geführt haben. Allein im Januar 2021 fanden im Zürcher Oberland über zehn Klassenworkshops statt, an denen wir uns mit den Schülerinnen und Schülern präventiv zum Thema Gewalt auseinandergesetzt haben. Auch das Interesse von Schulen und Gemeinden an übergeordneten Angeboten wie Präventionsprogrammen und Gewaltpräventionskonzepten ist gestiegen. **Wie grundlegend es ist, unsere Jugend zu Hause, in der Schule oder der Jugendarbeit zu befähigen, mit Konflikt- und Stresssituationen einen angemessenen und konstruktiven Umgang zu finden, hat sich in diesem Jahr besonders deutlich gezeigt.**

Verlauf 2020 anders als geplant

Wegen des Lockdowns blieb es im Berichtsjahr bei vielen Projekten in Schulen und Gemeinden bei der Vorbereitung. Abgesagt bzw. auf einen späteren Zeitpunkt verschoben wurden Schulungen von Gemeindemitarbeitenden, Elternbildungsveranstaltungen und Workshops für Schulen und Vereine. Dafür konnte **der Supportvertrag Gewaltprävention für Privatschulen im Kanton Zürich neu lanciert werden.** Er bietet neben vertraulicher Beratung Soforthilfe bei Mobbing sowie Bedrohungs- und Gewaltvorfällen. Zusätzlich sind Workshops zur Friedensförderung und Prozessbegleitung zu reduzierten Tarifen enthalten.

Ausblick 2021

Besonders freue ich mich auf ein Projekt, das noch von meinem Vorgänger aufgelegt wurde und im Jahr 2021 umgesetzt wird: **die Entwicklung von theaterpädagogischen Workshops zum Thema Extremismus.** Finanziell ermöglicht wird dies im Rahmen des Nationalen Aktionsplans zur Verhinderung und Bekämpfung von Radikalisierung und gewalttätigem Extremismus (NAP) des Sicherheitsverbunds Schweiz (SVS) und des Bundesamtes für Polizei (fedpol) sowie durch den Träger der Fachstelle, den Verein für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland VDZO. Mehr dazu dann sicherlich im Tätigkeitsbericht 2021.

Mein Weg zur Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland

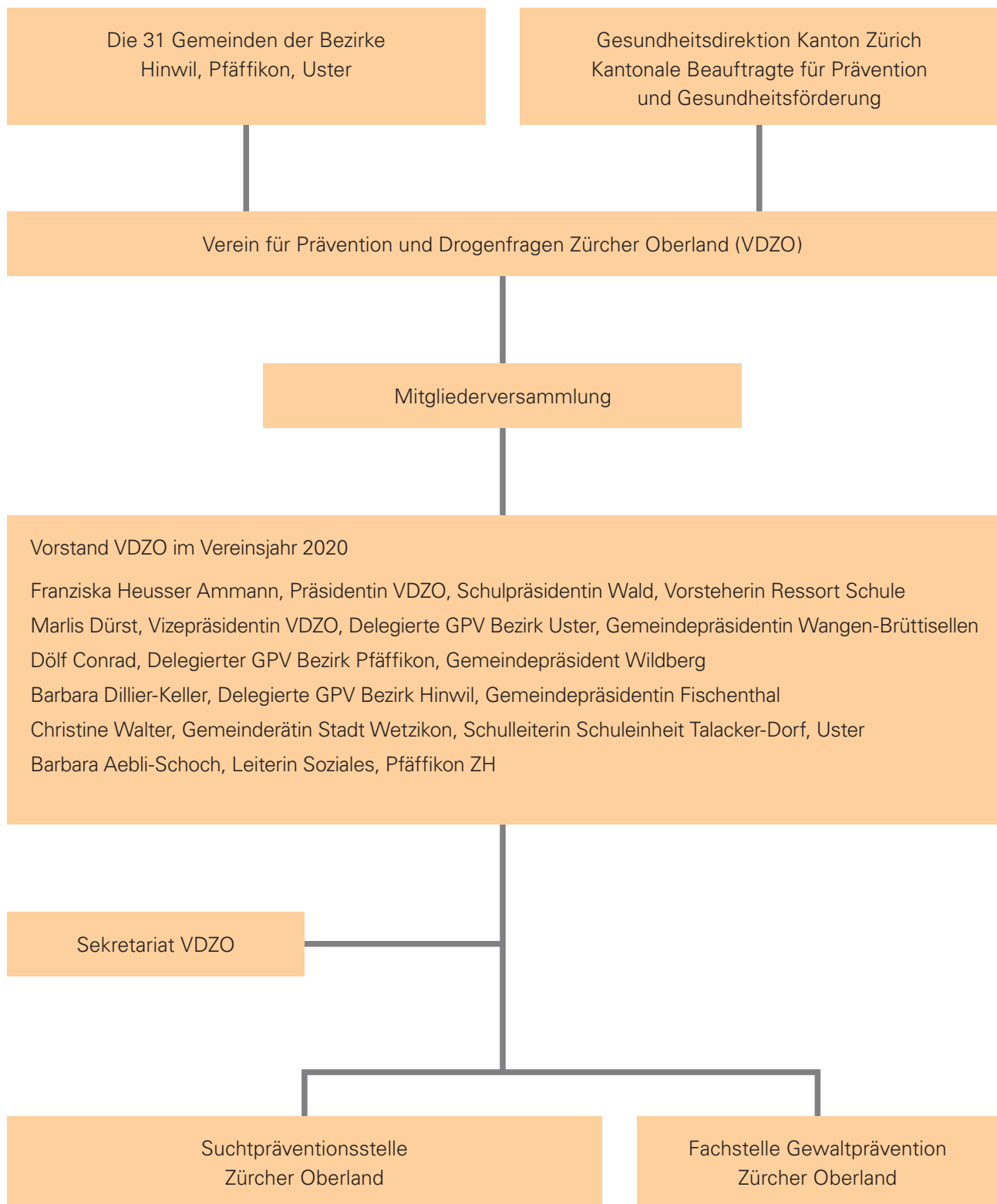
Zum Schluss noch ein paar Worte zu mir: Im Januar 2020 habe ich die Fachstellenleitung von Thomas Brändle übernommen. Mein beruflicher Werdegang begann mit einer Berufslehre als Maschinenmechaniker und dem Besuch der Polizeischule bei der Kantonspolizei Zürich. Im Anschluss an mein Studium der Sozialpädagogik an der Fachhochschule St. Gallen war ich in verschiedenen stationären Einrichtungen der Jugendhilfe und Justiz tätig. Später arbeitete ich längere Zeit als Schulsozialarbeiter in der Volksschule. Daneben bildete ich mich unter anderem in Notfall- und Krisenmanagement sowie Notfallpsychologie weiter.

Die Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland hat mein Vorgänger mit den Angeboten für Kindertagesstätten, Schulen über Gemeindeverwaltungen, Organisationen und Vereine bis hin zu Elternbildungsveranstaltungen solide und breit aufgestellt. Ich freue mich, darauf aufzubauen und meine Erfahrung und mein Wissen für die Gewaltprävention und die Friedensförderung einzusetzen.



gewalt-praevention.ch

Organigramm



Team



*Fridolin Heer
Stellenleiter Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
und Geschäftsleiter VDZO*



*Julia Rüdiger
Stv. Stellenleiterin
Fachmitarbeiterin Prävention*



*Marion Frey
Verantwortliche Sekretariat/
Administration*



*Franziska Ulrich
Kommunikations-
verantwortliche*



*Regula Morger
Praktikantin Gesundheits-
förderung und Prävention
bis 09.04.2020*



*Simona Bill
Praktikantin Gesundheits-
förderung und Prävention
ab 16.06.2020*



*Raphaela Hügli
Fachmitarbeiterin Prävention*



*Dominique Lorandt
Fachmitarbeiterin Prävention
ab 01.03.2020*



*Oliver Rey
Fachmitarbeiter Prävention*



*Simone Rindlisbacher
Fachmitarbeiterin Prävention
bis 31.10.2020*



*Fabrizio Rüegg
Fachmitarbeiter Prävention*



*Flurina Waldvogel
Fachmitarbeiterin Prävention
ab 01.10.2020*



*Christian Rechenmacher
Stellenleiter
Fachstelle Gewaltprävention
Zürcher Oberland
ab 01.01.2020*



*Thomas Brändle
Stellenleiter
Fachstelle Gewaltprävention
Zürcher Oberland
bis 31.01.2020*

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

Postfach

8610 Uster

Tel. 043 399 10 98

Mail info@gewalt-praevention.ch

Web gewalt-praevention.ch

Verein für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland

Sekretariat

Gerichtsstrasse 4

Postfach

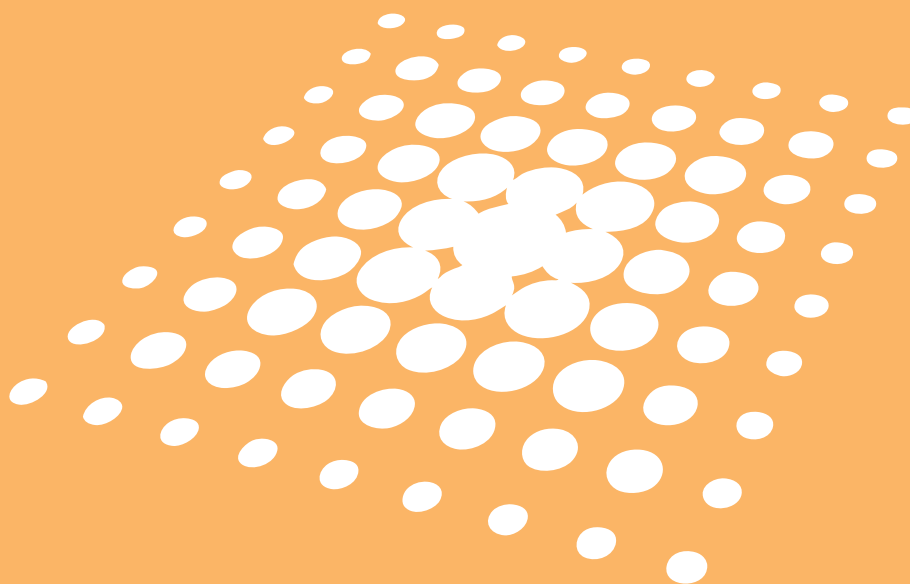
8610 Uster

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

Redaktion: Franziska Ulrich, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Gestaltung: Grafikatelier Thomas Küng, Luzern

Korrektur: Sylvia von Piechowski, Dübendorf

Fotos: Seite 4, Stadtpolizei Uster, Seite 6, iStock, Seite 10, gettyimages, Seite 14, Femmes-Tische Zürcher Oberland, Seite 16, iStock, Seite 19, Carole Fleischmann Fotografie, Wetzikon

Druck: Engelberger Druck AG, Stans

Auflage: 300 Exemplare

April 2021

