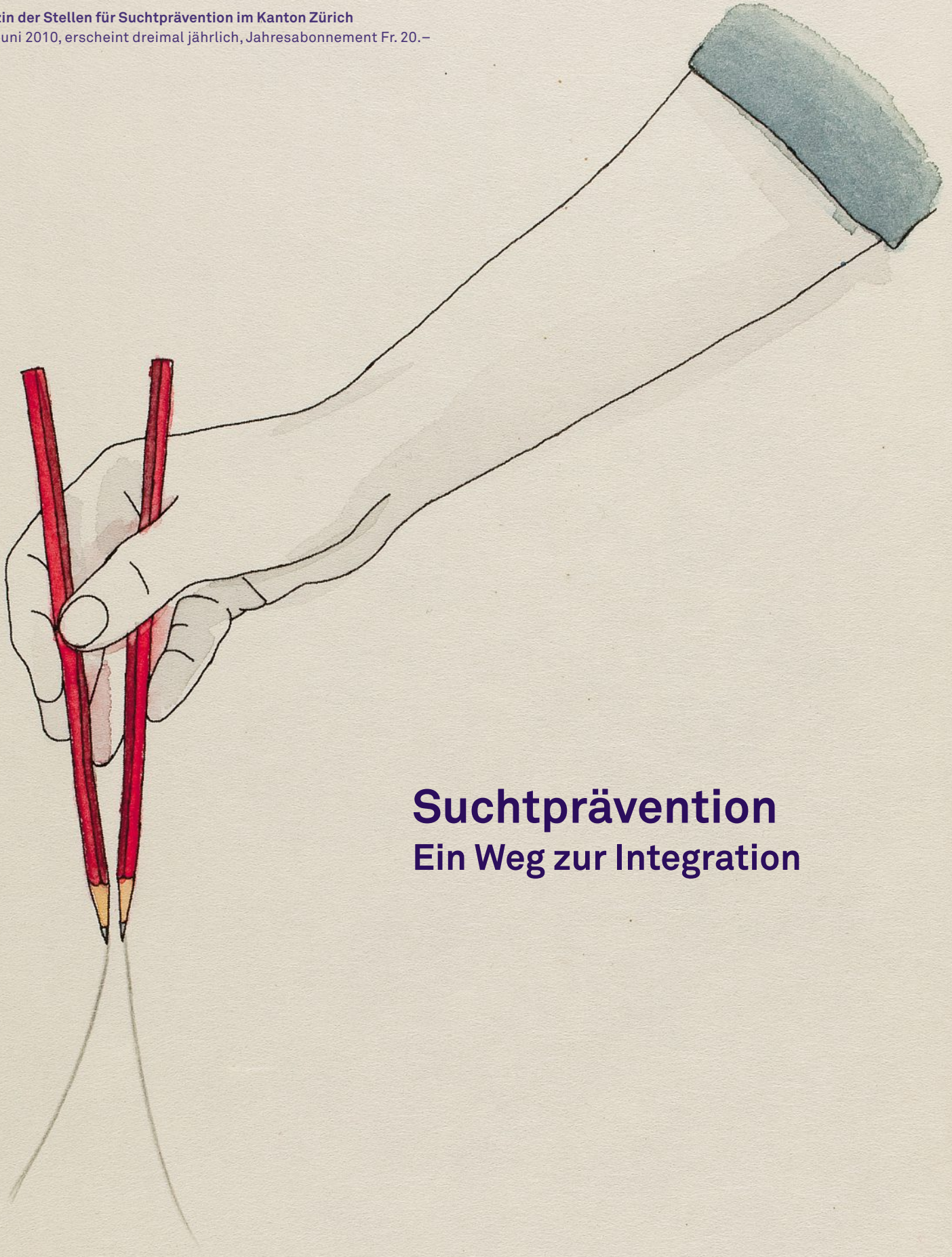
laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 2, Juni 2010, erscheint dreimal jährlich, Jahresabonnement Fr. 20.–



Suchtprävention
Ein Weg zur Integration

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

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

Wanderung

Alle für einen. Einer für alle

«Das sind nicht meine Kinder», war die erste und spontane Gegenreaktion eines Schweizers auf die Äusserung eines Inders, der selbstverständlich die daneben stehenden Kinder als Sprösslinge des Gastes bezeichnete. Dieses Missverständnis versuchte ich als Übersetzer aufzuklären. Nach der indischen Vorstellung gehören die Kinder nicht nur den biologischen Eltern, sondern zu einer Gemeinschaft, in der man lebt. Im Westen dagegen werden nur die leiblichen Kinder als eigene bezeichnet.

In der abendländischen Philosophie fragt man: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Demgegenüber lautet die Frage in Indien: Ich? Gibt es mich denn?

Im Laufe der Zeit haben sich nebst diesem Verhalten auch einige andere stereotype Unterschiede im «westlichen» und «östlichen» Denken herausgebildet: hier analytisch und logisch, dort synthetisch und intuitiv; hier objektiv, aktiv und dynamisch, dort subjektiv, passiv und statisch; hier intellektuell und individuell, dort emotionell und kollektiv. So fragt man in der klassischen Formulierung der abendländischen Philosophie: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Typischerweise kreisen alle diese Fragen um das Individuum. Demgegenüber lautet die Frage in Indien: Ich? Gibt es mich denn? Ist die Frage nach dem Woher überhaupt sinnvoll? So wird die Stellung des Einzelnen bedeutungslos und der Kollektivismus steht im Vordergrund. Das wichtigste Motto einer Familie lautet demnach «Alle für einen. Einer für alle». Mit dieser Haltung wird auch die Ehe geschlossen. Die Stellung von Mann und Frau wird jedoch meist traditionell definiert: Der Mann gilt als Ernährer und Oberhaupt, die Frau als Zusammenhalterin der Familie.

Wegen der gegenwärtigen Wirtschaftskrise sind immer mehr männliche Einwanderer arbeitslos. Ohne Arbeitsstelle verlieren die Männer ihre Rolle als Ernährer und sind auf Sozialleistungen oder auf andere Einnahmequellen angewiesen. Dadurch wird ihre traditionelle Rolle als Familienoberhaupt in Frage gestellt, die sie in ihrer Heimat auch ohne Arbeit hätten. In der westlichen Gesellschaftsordnung fühlen sich die arbeitslosen Migranten in ihrer Würde gedemütigt und schämen sich insgeheim für ihr Versagen. Zudem können sie ihre daheim gebliebene Familie nicht mehr unterstützen. So suchen viele, wie ich in verschiedenen Gesprächen mit Betroffenen festgestellt habe, ihr Heil in Suchtmitteln wie Alkohol und Nikotin.

Die gesellschaftliche Demütigung und eine mögliche Sucht kann einerseits zu viel Leid für die Betroffenen und ihre Familien führen. Anderseits lassen die Familien ihre Geliebten nicht fallen und unterstützen sie nach ihren Möglichkeiten – so wie sie es gewohnt sind: «Alle für einen. Einer für alle».

■

Vijay Kumar Singh ist gebürtiger Inder, der in Zürich an der ETH studiert hat. Er ist Journalist und Dozent sowie Lachyoga-Lehrer.

Rauschtrinkende Jugendliche

Das Projekt «Kurzinterventionen bei risikoreich Alkohol konsumierenden Berufs- und MittelschülerInnen im Kanton Zürich» fokussiert erstmals rauschtrinkende Jugendliche und lässt sie in Kleingruppen mit Fachleuten über ihren hohen Alkoholkonsum diskutieren. Das Projekt steht unter der Leitung der Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung. Die Evaluation der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme zeigt eine gute Wirksamkeit der Massnahme für mässig bis stark rauschtrinkende MittelschülerInnen und Lernende von Berufsfachschulen.

Evaluation: www.fs-suchtpraevention.zh.ch

IMPRESSUM

laut & leise Nr. 2, Juni 2010

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Zuschriften: info@suchtpraevention-zh.ch
Redaktions- und Produktionsleitung: Brigitte Müller, www.muellertext.ch
Redaktionsteam: Rahel Finger, Diana Joss, Marcel Mauerhofer, Joseph Oggier, Christian Schwendimann (Vorsitz)
Mitarbeiter/innen dieser Nummer: Dr. phil. Isaac Bermejo, Christine Vögele, Stephanie Zurbuchen
Illustrationen: Lena Eriksson, Basel
Gestaltung: Fabian Brunner, fabian.brunner@bluewin.ch
Druck: Zürichsee Druckereien AG, Stäfa
Bezug von weiteren Exemplaren: Sekretariat Zürichsee Druckereien AG, Tel. 044 928 53 24
Abonnement: Fr. 20.– jährlich (freiwillig). Bestellen bei: Sekretariat Zürichsee Druckereien AG, Tel. 044 928 53 24
Adressänderung und Abbestellung: Zürichsee Druckereien AG, Seestrasse 86, 8712 Stäfa oder nsuter@zsd.ch

Die Beiträge und die Fotos in diesem «laut & leise» geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder. Diese muss nicht mit der Meinung des Herausgebers, der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, übereinstimmen.

INHALT

Missverständnis im Einverständnis
Migration und Sucht ..... Seite 5

Chancen für alle zugänglich machen
Portrait FISP ..... Seite 7

Sich in der Schweiz wohlfühlen
FemmesTische ..... Seite 9

Wie vermitteln wir Botschaften, dass sie ankommen?
Interview mit Stephanie Zurbuchen ..... Seite 12

Mediothek
Literatur zum Thema ..... Seite 14

Adressen
Das komplette Verzeichnis der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich ..... Seite 15

Wok

Missverständnis im Einverständnis

In einer Gesellschaft, die sich aus vielen verschiedenen Kulturen zusammensetzt, existieren unterschiedliche kulturelle Krankheits- und Gesundheitskonzepte. Daher ist es notwendig, sprachliche und kulturelle Faktoren bei der Suchtprävention und der Behandlung von Menschen mit Migrationshintergrund stärker zu berücksichtigen.

Text: Dr. phil. Isaac Bermejo

Im Zeitalter der Globalisierung migrieren immer mehr Menschen in andere Länder. Diese Menschen kommen dabei in Kontakt mit einem Gesundheitssystem, das häufig anders funktioniert, als sie es aus ihren Herkunftsländern gewohnt sind. Und auch das Gesundheitssystem selbst steht dabei vor der Aufgabe, auf die veränderte Situation einer multikulturellen Zusammensetzung der Gesellschaft zu reagieren. So kann zum Beispiel ein körperlicher Kontakt zwischen einem Arzt und einer Patientin bei einigen religiösen Muslimen als eine Verletzung der Intimität verstanden werden. Auch sollte man Migrantinnen und Migranten danach fragen, ob der Zeitpunkt der Untersuchung in eine besondere ethnisch-religiöse Phase fällt (z.B. Fastenzeit), um dies entsprechend bei Diagnose und Therapie zu würdigen.

Dabei ist Migrant nicht gleich Migrant. Migranten stellen eine heterogene Gruppe mit sehr unterschiedlicher kultureller, ethnischer, religiöser und sozialer Herkunft dar. Und auch die Gründe für Migration sind vielfältig. Schwierigkeiten bei der gesundheitlichen Versorgung von Menschen mit Migrationshintergrund entstehen zum einen aufgrund unterschiedlicher Barrieren beim Zugang zur gesundheitlichen Versorgung, zum anderen erschwert ein kulturell geprägtes Krankheitsverständnis oft eine adäquate und effektive medizinische Behandlung. Mangelnde Aufklärung von Menschen mit Migrationshintergrund über die Angebote des Gesundheitssystems führen darüber hinaus dazu, dass diese oft sehr spät die richtige Behandlung in Anspruch nehmen.

Gesundheitsrisiken

Menschen mit Migrationshintergrund sind deshalb kumulierenden Gesundheitsrisiken ausgesetzt, die zu Benachteiligungen gegenüber vergleichbaren Bevölkerungsgruppen führen können. Hierzu zählen kritische Lebenssituationen wie unsichere Zukunftsperspektiven, Identitätskrisen, Entwurzelungs- und Verlustgefühle, ungesicherter Aufenthalt, prekäre Arbeits- und Wohnsituation, sozioökonomische Probleme, sprachliche Schwierigkeiten, belastende Spannungen zwischen Rückkehr und Verbleib sowie erschwerte Generationenkonflikte. Man denke hier an veränderte Eltern-Kinder-Beziehungen bei Jugendlichen aus Kulturen mit eher strengen Generationen- und Geschlechtsrollen.

Eine entscheidende Frage ist hierbei aber, ob diese häufig in Zusammenhang mit der Migration gebrachten Störungen grundsätzlich eine höhere Prävalenz in der Herkunftskultur besitzen, Ergebnis einer Selektion durch den Migrationsprozess darstellen, durch den Migrationsprozess selbst bedingt sind oder auch aus inadäquaten Bewältigungsmöglichkeiten für Stressoren der neuen Lebenssituation resultieren.

Differenzen

Auch die Begriffe «Gesundheit» und «Krankheit» und das, was darunter verstanden wird, sind eng mit der in einer Kultur vorherrschenden Medizintradition und dem entsprechenden Gesundheits- bzw. Krankheitsmodell verbunden. Insbesondere sprachliche Verständigungsprobleme, unterschiedliches Erleben und Wahrnehmen von Emotionen, differierende Wertvorstellungen von Therapeut und Patient und fehlende soziokulturelle und migrationsbezogene Kenntnisse auf Seiten der Behandler führen nicht selten zu einer unterschiedlichen Beurteilung von Problemlagen, in einigen Fällen sogar zu Fehldiagnosen und inadäquaten Behandlungen. So kann es beispielsweise durchaus zu unterschiedlichen Interpretationen kommen, wenn ein mitteleuropäischer Behandler einer Migrantin, einem Migranten aus Asien mit Magen-Darm-Problemen sagt, sie bzw. er solle weniger scharf essen, da hier unterschiedliche Koch- und Essgewohnheiten bestehen.

Migrant ist nicht gleich Migrant. Migranten stellen eine heterogene Gruppe mit sehr unterschiedlicher kultureller, ethnischer, religiöser und sozialer Herkunft dar. Und auch die Gründe für Migration sind vielfältig.

Person vor Kultur

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sprachliche Barrieren, die Unkenntnis vorhandener Beratungs- und Hilfesysteme, der Umgang mit verschiedenen Krankheiten und deren Tabuisierung (z.B. Depression und Sucht) die Versorgung erschweren. Zusätzlich kommt es aufgrund ethnozentrischer Fehldeutungen bei Menschen mit Migrationshintergrund und Behandlern zu weiteren Zugangsbarrieren. Daher ist es wichtig, bei Gesundheitsangeboten sowohl migrations- als auch kulturbezogene Faktoren zu berücksichtigen.

Die Individualität der Person sollte aber hierbei immer vor dem kulturellen Hin-

Alkohol ist in vielen Kulturen und Nationen eine gesellschaftlich anerkannte und einfach zu beschaffende Droge. Die Grenzen zwischen akzeptiertem und sanktioniertem Trinken sind fliessend und im hohen Masse kulturabhängig.

tergrund Beachtung finden. Denn nur kultursensitive Interventionen, die auch subkulturelle Aspekte wie regionale/familiäre Gewohnheiten und Bräuche sowie unterschiedliche Migrations- und Integrationsprozesse berücksichtigen, erscheinen erfolgversprechend. So sollten Angaben zur Medikamenteneinnahme nicht mit kulturgebundenen Normen verknüpft werden. Es ist nicht das Gleiche einem Deutschen oder einem Südeuropäer zu sagen «nehmen Sie das Medikament regelmässig zu jedem Essen». Während in Mitteleuropa hierunter zumeist dreimal täglich verstanden wird (Frühstück, Mittag- und Abendessen) wird in den meisten anderen Ländern an eine bis zwei Mahlzeiten (Mittag- und Abendessen) gedacht. Alle anderen (z.B. Frühstück, Zwischenmahlzeiten etc.) werden nicht als Essen im engeren Sinne verstanden. Hier kann es zu einem «Missverständnis im Einverständnis» kommen, bei dem wir davon ausgehen, dass wir das Gleiche meinen, nur weil wir dieselben Worte verwenden und wir von einem scheinbar allgemeingültigen Verständnis ausgehen.

Sucht im transkulturellen Kontext

Alkohol ist in vielen Kulturen und Nationen eine gesellschaftlich anerkannte und einfach zu beschaffende Droge. Alkoholkonsum reicht dabei von der regional schichtspezifischen Trinkkultur (z.B. Raki in Osteuropa, Sekt in höheren Schichten) bis hin zum gemeinsamen «Betrinken» (z.B. Burschenschaftsfeste, Städtewettrinken in Spanien) und ist in vielen Nationen in den Alltag integriert (z.B. Wein zum Mittagsessen in Italien). Die Grenzen zwischen akzeptiertem und sanktioniertem Trinken sind fliessend und im hohen Masse kulturabhängig. Zwar sind sich Experten einig, dass ein kausaler Zusammenhang zwischen Migration und Sucht nicht nachweisbar ist, gleichwohl werden Belastungsfaktoren ausgemacht, die mit Migration in Zusammenhang stehen und die Entstehung und den Verlauf von Suchterkrankungen beeinflussen.

Alkoholbezogene Erkrankungen sind in Mitteleuropa die Erkrankungen mit den höchsten sozialmedizinischen Auswirkungen. Bei Menschen mit Migrationshintergrund wird Alkohol insbesondere ab dem 50. Lebensjahr zu einem häufigen Problem. Viele Migrantengruppen zeigen aber einen unkritischen Umgang mit Alkohol und eine geringere Einsicht in die psychischen Ursachen der Abhängigkeit. So wird zum Beispiel Alkoholabhängigkeit von vielen Menschen aus der ehemaligen Sowjetunion gleichgesetzt mit Obdachlosigkeit und Verwahrlosung und im Umkehrschluss jemand, der zwar täglich sehr viel Alkohol konsumiert, aber noch arbeiten geht als nicht süchtig betrachtet. Auch das Trinkverhalten weist je nach Herkunftsland spezifische Aspekte auf. So konsumieren Aussiedler aus der ehemaligen Sowjetunion beispielsweise mehr Schnaps als Bier oder Wein, während in Italien und Spanien Wein zum täglichen Essen gehört und Menschen aus Ost- und Südeuropa deutlich mehr trinken als Menschen aus der Türkei. Dies muss beispielsweise bei der Anamnese und im Beratungsgespräch berücksichtigt werden. Ein Weinbauer aus einem traditionellen Weinanbaugebiet kann beispielsweise auf die Frage, ob er Alkohol trinke, durchaus nein sagen, obwohl er täglich ein bis zwei Gläser Wein trinkt; das ist aber sein eigener und somit kein Alkohol im Sinne eines Suchtmittels.

Transkulturelle Kompetenz

Fraglos können die Migration selbst bzw. spezielle Begleitaspekte derselben einen wichtigen Faktor in der Genese von Krankheiten sein. Dieser Zusammenhang ist jedoch nicht monokausal interpretierbar, sondern von einer Vielzahl anderer Faktoren abhängig. In einer Gesellschaft, die sich aus vielen verschiedenen Kulturen zusammensetzt, existieren auch unterschiedliche kulturelle Krankheits- und Gesundheitskonzepte, die durch Migration in einen dauerhaften und sich dynamisch entwickelnden Wechselwirkungsprozess geraten. Daher ist es notwendig sprachliche und kulturelle Faktoren bei der Behandlung von Menschen mit Migrationshintergrund stärker zu berücksichtigen. Der entscheidende Schritt zur Verbesserung der Gesundheitssituation hierbei ist die Öffnung der Regelangebote für transkulturelle Aspekte sowie die Förderung interkultureller Kompetenz bei den verschiedenen Berufsgruppen im Gesundheitssystem. Eine transkulturelle Orientierung kann zu einer verbesserten Behandlung von Menschen mit Migrationshintergrund und zu einer Vermeidung von Fehlversorgung führen. Durch eine adäquatere Versorgung wiederum lassen sich problematische Krankheitsverläufe und Chronifizierungen vermeiden, die ihrerseits zu einer Verringerung der gesamtgesellschaftlichen finanziellen Belastungen führen.

Eine transkulturelle Orientierung kann zu einer verbesserten Behandlung von Menschen mit Migrationshintergrund und zu einer Vermeidung von Fehlversorgung führen.

■

Dr. phil. Dipl.-Psych. Isaac Bermejo, geb. in Hamburg als Sohn spanischer Gastarbeiter, ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg. Seine Forschungsschwerpunkte sind: Versorgungsforschung, transkulturelle Psychiatrie und Psychologie, Depression und Qualitätsmanagement.

FACHSTELLE FÜR INTERKULTURELLE SUCHTPRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG (FISP)

Chancen für alle zugänglich machen

Die Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung (FISP) hat als eine wichtige Zielsetzung, Migrantinnen und Migranten den Zugang zu Angeboten der Suchtprävention – ganz im Sinn und Geist der Chancengleichheit – zu erleichtern. Damit dieses Vorhaben erfolgreich sein kann, werden Projekte gemeinsam mit interkulturellen MediatorInnen (weiter)entwickelt.

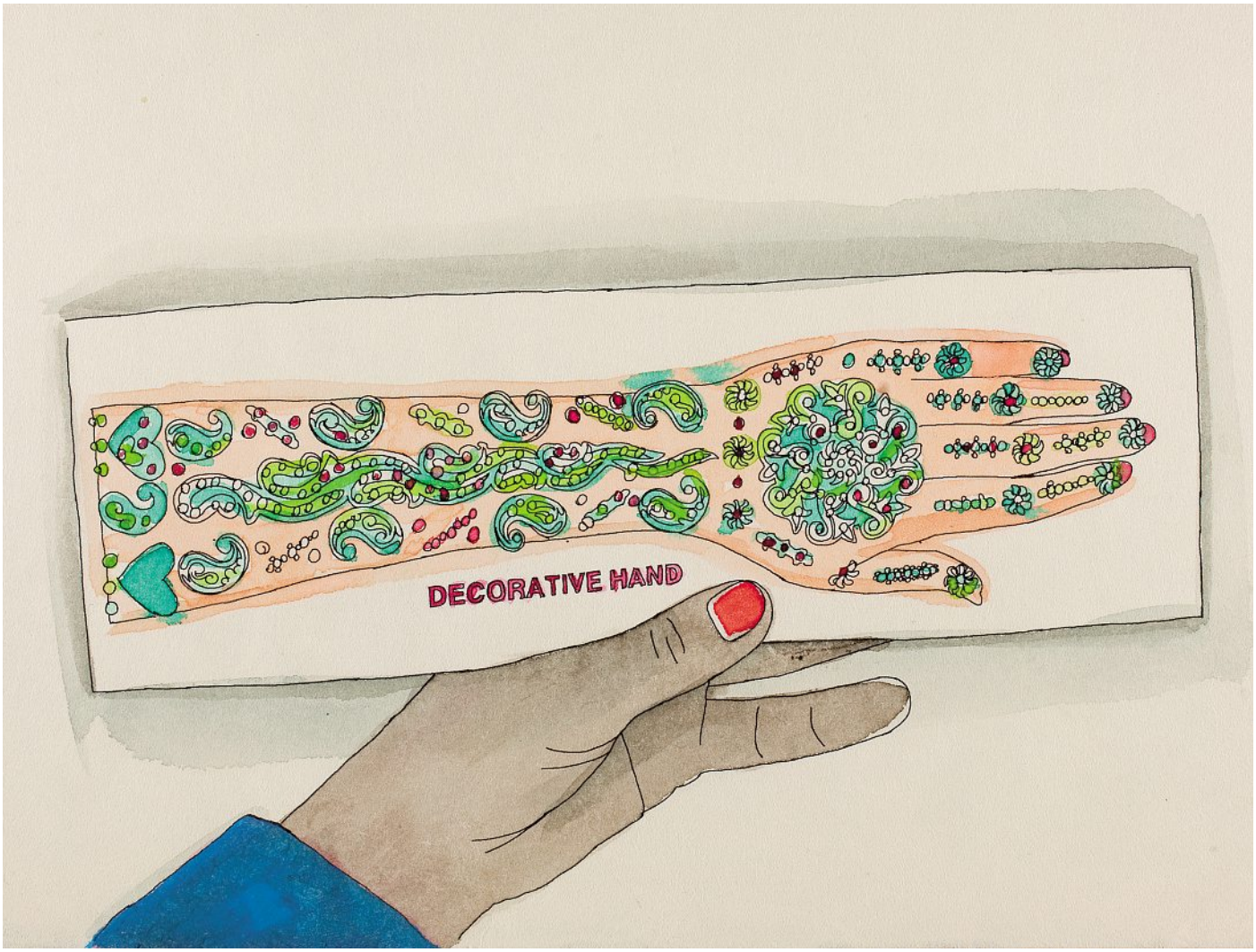
Genauso wichtig ist die Sensibilität für das Thema unter den diversen, sowohl den regionalen als auch kantonsweit tätigen Suchtpräventionsstellen. Nur wenn es gelingt, das interkulturelle sowie das suchtpräventive Know-how zusammenzubringen, ist ein integratives Vorgehen möglich. Dabei ist auch auf diesem Gebiet unter Integration ein gegenseitiger Prozess zu verstehen, welcher das Zusammen-Wirken ermöglicht. Grundsätzlich lässt sich formulieren: Suchtprävention sollte in ihrer ganzen Breite allen zugänglich sein, wobei sich diese integrative Denkweise nicht «nur» auf MigrantInnen bezieht. Integration oder Exklusion kennt viele Dimensionen quer durch die Gesellschaft hindurch.

Zum Beispiel

Eine aktuelle Zusammenarbeit besteht beispielsweise mit der Fachstelle ASN Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr: Das bewährte Projekt «Be my angel tonight» soll in Migrationskreisen bekannter gemacht werden. Dabei geht es um «Angels», die sich an Partys dazu verpflichten, keinen Alkohol zu konsumieren, um ihre Kolleg/innen nüchtern und sicher nach Hause fahren zu können. Als Belohnung erhalten die «Engel» an der Party verbilligte alkoholfreie Drinks. Entsprechend kommt das Projekt bei Anlässen zum Einsatz, bei denen viele Besucher/innen mit dem Auto erscheinen. Im Rahmen einer aus MigrantInnen verschiedener Herkunft konstituierten Fokusgruppe wurden weitere Anwendungsmöglichkeiten des Projektes diskutiert. So wurde die Frage nach grösseren Treffpunkten aufgeworfen, die vorwiegend von Migrant/innen einer Ethnie besucht werden und deshalb über diesen Kreis hinaus kaum bekannt sind. Familienfeste, zu denen gut und gerne gegen 1000 Gäste geladen sind, bilden ebenfalls ein interessantes Feld.

Es versteht sich von selbst, dass je nach Anlass gewisse Adaptationen des Projektes notwendig sind – zum Beispiel, wo die Getränke kostenlos abgegeben werden –, ebenso gibt es trotz Kontakten und der Vermittlung durch gut vernetzte Migrant/innen keine Erfolgsgarantie. Allein der Sinn des Projektes ist einen Versuch wert, auch wenn es heisst: Ausgang offen.

Im Internet: www.fisp-zh.ch



Schön

Im Gasthaus

Sich in der Schweiz wohlfühlen

Grosses «Hallo» im Gruppenraum des Jugendsekretariates; eine Szenerie, wie sie sich in allen FemmesTische-Standorten wohl ähnlich abspielt. Frauen mit sechs verschiedenen Muttersprachen umarmen sich zur Begrüssung, lachen, sind fröhlich, tauschen sich aus. Wer hätte gedacht, dass sich diese Frauen vor einem Dreivierteljahr noch gar nicht gekannt haben?!

Text: Christine Vögele

FemmesTische ist ein niederschwelliges Elternbildungsangebot, welches sich an Migrantinnen unterschiedlichster Herkunft wendet. Eine Migrantin lädt andere Frauen zu sich nach Hause zu einem Thementreffen ein, welches von einer ausgebildeten Moderatorin gestaltet und geleitet wird. In der Muttersprache werden unterschiedliche Themen wie über Familie, das Leben in der Schweiz, Prävention diskutiert.

Bereits vor einigen Jahren fanden im Zürcher Unterland die ersten FemmesTische statt; erst mit Migrantinnen, anschliessend auch mit Schweizerinnen. Der Neustart im Sommer 2009 war nicht ganz einfach. Die Suche nach geeigneten Moderatorinnen mit Migrationshintergrund stellte für uns Standortleiterinnen der Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland eine Hürde dar. Nach zahlreichen Telefonaten, Informationsbriefen und persönlichen Kontakten fanden sich 11 motivierte Frauen in Bülach für mehr Informationen ein; 9 entschieden sich mitzuwirken. Beispielsweise die türkische Moderatorin, deren Kontakt über die Integrationsbeauftragte ihrer Gemeinde zustande gekommen war – für uns schlicht ein Glücksfall. Denn viele Gemeinden haben keine Integrationszuständige. Von der Seite verschiedener Gemeindestellen erhielten wir jedoch gute Unterstützung und vor allem die Möglichkeit, uns innerhalb der Gemeinde zu vernetzen. Dies erleichterte uns den Zugang zu integrierten Frauen vor Ort.

Isolation aufbrechen

Viele der Migrantinnen sind in der Schweiz isoliert, sofern sie keine Familie vor Ort haben. Häufig leben gerade diejenigen Migrantinnen mit sozioökonomisch niedrigem Status, solche, die erst kurze Zeit in der Schweiz sind oder deren Bezugsrahmen vor allem in Familienbeziehungen besteht, mehr oder weniger unter sich in ihren eigenen Sprachgruppen. Und oft wissen die Migrantinnen nicht, ob und wo sie Kolleginnen in der eigenen Gemeinde aus ihrer Heimat finden könnten. Nur schon zu wissen, wer ebenfalls aus einer ähnlichen geographischen Gegend stammt, ist für die Frauen wichtig. Mit ihren Landsfrauen teilen sie nämlich nicht nur die Herkunft, sondern meist auch die Sprache, ähnliche kulturelle Hintergründe und Erfahrungen, Normen und Werte. Auch für die Moderatorinnen, die gut in der Schweiz integriert sind, ist es eine äusserst wertvolle Erfahrung, durch ihre Arbeit «plötzlich» so viele Frauen mit demselben Herkunftshintergrund kennen zu lernen.

> **«Die Frauen, die erst vor kurzer Zeit in der Schweiz angekommen sind, brauchen solche Angebote, um sich besser zu integrieren.»** Peruanische Moderatorin

Der Peeransatz von FemmesTische, der Einbezug von Menschen mit ähnlichem Umfeld und Hintergrund, ermöglicht es uns Suchtpräventionsfachleuten, an schwierig erreichbare Zielgruppen zu gelangen. Die Moderatorinnen als Schlüsselpersonen verschaffen uns den Zugang zu den fremdsprachigen Kulturen.

Sprachlosigkeit

MigrantInnen sind so unterschiedlich wie SchweizerInnen auch. Migrantin ist nicht gleich Migrantin und doch werden sie oft so behandelt, als wären sie alle identisch. Dabei bestehen zwischen ihnen grosse Verschiedenheiten bezüglich Herkunft, Sprache, sozialem Status, Bildung etc. Was sie hingegen miteinander verbindet, ist der Umstand, dass sie nicht in ihrer Heimat leben und Teil einer mehr oder minder fremden Kultur sind.

Eine grosse Barriere stellt die fremde Sprache dar. Im neuen Aufenthaltsland gilt es, die sprachlichen Hürden zu meistern, ansonsten ist eine Kommunikation zur Aufnahmegesellschaft massiv eingeschränkt. Viele Migrantinnen machen denn auch die schmerzliche Erfahrung, dass sie kaum mit Menschen von hier in Kontakt treten können, sich nur wenige Gelegenheiten für ein Gespräch bieten und sie aufgrund ihrer «Sprachlosigkeit» öfters wie «dumme Wesen» behandelt werden.

Ungeschriebene Regeln und Normen

Andere müssen erleben, wie ihre Bemühungen, sich anzupassen, erfolglos sind, da sie Situationen «falsch» beurteilt haben. Eine Moderatorin beispielsweise erzählt von ihren eigenen «Fehldeutungen». Als ihre Kinder klein waren, begleitete sie diese immer zur Schule. Sie konnte nicht verstehen, weshalb die Lehrerin darauf bestand, die Kinder alleine den Schulweg gehen zu lassen. In ihrer Heimat geschieht dies zur Sicherheit und zur sozialen Vernetzung. Alle Eltern begleiten dort ihre Kinder zur Schule. Die Schule ist der Ort, wo sich nicht nur die Kinder, sondern auch ihre Eltern treffen und austauschen können.

In der Wahlgesellschaft, der neuen Heimat herrschen meist andere ungeschriebene Regeln, Gesetze, Normen als im Heimatland, was sich auf die Bewältigung des alltäglichen Lebens auswirkt. Vertraute Mechanismen und Vorkenntnisse fallen dadurch weg und können grosse Verunsicherung auslösen. Solche Entwurzelungen bleiben stets präsent. Migration bedeutet jedoch trotz Entwurzelung und Akkulturationsstress der Betroffenen nicht a priori eine zwingende Verschlechterung ihrer Lebenssituation. Für die meisten ist sie eine Erfolgsgeschichte. Einzig die Kumulierung der Stressoren – wie beispielsweise prekäre Wohnsituationen, fehlende Informationen, schlechter Zugang zum Gesundheitssystem etc. – erfordert eine hohe Be-

lastungs- und Anpassungsfähigkeit. Es sind die Folgen der Migration, welche Krankheits- und Suchtrisiken erhöhen, nicht die Migration selber.

Das Hineinwachsen einer Person in ihre kulturelle Umwelt (Akkulturationsprozess) ist sehr anspruchsvoll: neue Verhaltensnormen und Muster müssen eingeübt werden. Und dabei sollen die eigenen kulturellen Werte und Haltungen nicht gänzlich über Bord geworfen werden: Integration im Sinne von totaler Assimilation, der Aufgabe der eigenen kulturellen Identität, wie dies zeitweise angestrebt wurde, ist menschenverachtend. Es ist vielmehr die Verschiedenartigkeit der Mitglieder, die eine Gesellschaft lebendig machen und tolerant erhalten.

«Ich habe gar nicht gewusst, dass in meiner Gemeinde so viele Türkinnen leben!»
Türkische Moderatorin

Wertvolle Ausbildung

Mit FemmesTische besteht ein Angebot der gegenseitigen Annäherung verschiedener Kulturen. Die Bezugsgruppen werden zu Betroffenen gemacht, indem sie aktiv und partizipativ in alle Projektschritte von der Entwicklung bis zur Durchführung miteinbezogen werden.

Nach den ersten Schulungen, in welchen einerseits ein Thema didaktisch vermittelt, andererseits auch Moderationstechniken, Umgang mit Problemsituationen und allgemeine Gesprächsführung die Inhalte waren, herrschte noch viel Verunsicherung unter den frisch gebackenen Moderatorinnen. Wie werden sie sich behaupten? Wo wird es Schwierigkeiten geben? Werden sich auch andere Frauen für FemmesTische begeistern lassen?

Bereits nach ihren ersten eigenen FemmesTische-Runden mit ihren Landsfrauen und in ihrer Muttersprache waren ihre Bedenken ausgeräumt. Zudem gewinnen sie mit jedem Angebot an Sicherheit und vor allem an Freude! Engagiert berichten sie heute an den Austauschtreffen, was sie in ihren Schulungen erleben. Nebst Fachwissen zu ausgewählten Themen erhalten die Moderatorinnen im Austausch mit anderen hilfreiche Tipps im Umgang mit Problemen. Zudem reflektieren sie ihre eigenen Haltungen und den Umgang mit verschiedenen kulturspezifischen Aspekten resp. Herangehensweisen, sprich: sie werden selber für Transkulturalität sensibilisiert. Gemeinsamkeiten und Unterschiede werden ebenso Thema wie unterschiedliche Bedürfnisse, welche aufgrund unterschiedlicher kultureller Hintergründe und Lebensweisen bestehen.

Selbstbewusstes Engagement

An dieser Stelle setzt FemmesTische als Stärkung, als Empowerment an. Nebst der Vernetzung der Frauen untereinander festigt sie diese für ihre persönliche Weiterentwicklung. Die Moderatorinnen sind Schulungsleiterinnen, Wegweiserinnen, Vorbilder, Hilfestellende für ihre Landsfrauen. Sie beraten sie, ohne dabei als Expertinnen aufzutreten, ermöglichen ihnen Kontakte, vermitteln und verweisen an geeignete Stellen. Sie helfen ihnen beim Gang zu den Ämtern oder verhelfen zu neuen Perspektiven. Bereits fünf Monate nach ihrem ersten Einsatz als Moderatorin zeigen sich Erfolge: Die türkische Moderatorin konnte schon vier Frauen die Anmeldung an einen Deutschkurs schmackhaft machen. Durch sie sahen diese die Vorteile, die Wichtigkeit der Aneignung der fremden Sprache im fremden Land. Sie sahen sich durch die Moderatorin gestärkt und unterstützt.

Nebeneffekt der Aufgabe als Moderatorin ist auch ihr persönliches Empowerment. Die Mehrheit der Moderatorinnen bestätigen, dass sie durch das Programm selbstsicherer geworden sind; im Umgang mit der hiesigen Kultur, den gängigen Normen und Werten, aber auch für sich selber als Person. Durch die Verantwortung, welche die Moderatorinnen übernehmen, soll FemmesTische ihnen den Einstieg in ein selbstbewusstes Engagement für ihre Landsleute ermöglichen und als Sprungbrett für ihre individuelle und berufliche Weiterentwicklung dienen.

Familien werden gestärkt

Wichtiges Ziel des Projektes FemmesTische ist zweifellos die innerfamiliäre Wirkung. Die Teilnehmerinnen sprechen über Elternthemen, die von Suchtthematiken bis Erziehungsaspekten in der Familie reichen. Nicht selten berichten Moderatorinnen von Diskussionen über Themen, die oft tabuisiert werden. Beispiele dafür sind Geldsorgen oder der Umgang mit Alkohol oder Sexualität. Was in den FemmesTische-Runden diskutiert wird, behalten die Teilnehmerinnen unter Verschluss; dies ist Teil der Regeln, die im Vorfeld abgemacht werden. Nach Hause in die eigenen Familien getragen werden schliesslich die Erkenntnisse und Erlebnisse aus den Diskussionsrunden. Dort gelangen sie zur weiteren Anwendung und wirken weiter. Dort kann der Zwiespalt zwischen den Kulturen, in welchem sich viele Migrantenkinder befinden, thematisiert und aufgefangen werden. Dort können Schutzfaktoren gestärkt und Risikofaktoren minimiert werden. Gelingt die persönliche Reflexion über die eigene Familie, ihre Muster, ihre Problematiken, welche im Austausch mit anderen Frauen in der eigenen Muttersprache in den FemmesTische-Runden stattfindet, stellt dies die beste Voraussetzung für Suchtprävention dar.

«Meine Chance als Moderatorin ist, meine Landsleute zu unterstützen. Meine Aufgabe ist es, den Frauen zuzuhören. Wenn ein Problem erkennbar ist, kann ich behilflich sein, zum Beispiel eine Frau an eine Fachstelle verweisen.» Albanische Moderatorin

Suchtprävention, keine Eintagsfliege

Gerade deshalb freut uns Standortleiterinnen das Interesse von Schulsozialarbeitenden, die uns ab und an kontaktieren und uns FemmesTische-Runden respektive Teilnehmerinnen vermitteln. Wir würden uns sogar eine viel engere Zusammenarbeit mit der Schule erhoffen. In Zürich beispielsweise werden mit Hilfe der FemmesTische-Moderatorinnen interkulturelle Eltern- und Themenabende durchgeführt. Vertiefte Kontakte zu Schulen wären für uns ebenso spannend wie auch Einsätze der Moderatorinnen in der Integrationsarbeit bei inter-

kulturellen Veranstaltungen in der Gemeinde.

Suchtprävention ist ein multifaktorielles Projekt. Sie lässt sich weder auf ein einmaliges Ereignis zurückführen noch auf eine einzige Veranstaltung reduzieren. Vielmehr ist kontinuierliche Arbeit im Hinblick auf langfristige Erfolge notwendig. Viele kleine Häppchen, «step by step», bringen mehr als dicke Eintagsfliegen. Damit die Zielgruppen effektiv erreicht werden können, müssen diese selber die Möglichkeit haben, partizipativ mitzuwirken. Dies zahlt sich in allen Themenbereichen aus. Und was kann man sich im Hinblick auf Prävention wie auch auf Integration mehr wünschen als die folgende Aussage einer Moderatorin: «FemmesTische gibt den Frauen die Gelegenheit, über ein Thema, ihr Handeln und die Konsequenzen zu reflektieren. Sie erhalten fachliche Inputs. Es entstehen ein Erfahrungsaustausch und neue Kontakte. Der Kontakt zu Landsfrauen wird verstärkt und bleibt erhalten.» ... und dies erst noch auf lustvolle Art, wie die brasilianische Moderatorin zum Ausdruck bringt: «Es war ein erfolgreicher Abend: interessierte Frauen, gute Stimmung, brasilianische Spezialitäten, super Austausch, wertvolle Infos... was will man da noch mehr?»

«Ich habe viel gelernt für meinen Alltag hier und bin sehr selbstsicher geworden. Jetzt kann ich furchtlos auf Menschen zugehen. Und ich spüre, dass meine Sensibilität für meine Landsleute gewachsen ist.» Peruanische Moderatorin

■

Christine Vögele (lic. phil. I) arbeitet seit zwei Jahren als Fachmitarbeiterin auf der Regionalen Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland, wo sie für die kantonalen Schulen und die Koordination der FemmesTische zuständig ist. Sie studierte Soziologie und Gender Studies und ist zurzeit in Ausbildung zum Master of Public Health.

Zimmerpflanze

Wie vermitteln wir Botschaften, dass sie ankommen?

Stephanie Zurbuchen arbeitet bei der Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon. Die Bezirksstädte Schlieren und Dietikon weisen den höchsten Ausländeranteil im Kanton Zürich aus. Suchtpräventionsprojekte müssen deshalb dieser Tatsache gerecht werden.

Text: Brigitte Müller

l & l: Wie wichtig sind interkulturelle Aspekte für Ihre Projekte?
Stephanie Zurbuchen: Bei vielen Migranten und Migrantinnen stellen wir eine sprachliche Barriere fest. Sie meiden Veranstaltungen wie beispielsweise einen Elternabend, was dazu führt, dass unsere Botschaften gar nicht ankommen können. Da die Bezirke Affoltern und Dietikon und vor allem die Städte Schlieren und Dietikon einen hohen bis sehr hohen Ausländeranteil ausweisen, ist es eine Notwendigkeit, dass wir interkulturelle Aspekte bei jedem Projekt anschauen und berücksichtigen. Nur so gelingt es uns, auch diesen wichtigen Teil der Bevölkerung anzusprechen.

l & l: Gibt es ein konkretes Angebot für Schulen, bei dem Sie speziell auf die Anliegen von Migrantenfamilien eingehen?
Zurbuchen: Eine Schule in Dietikon organisierte zusammen mit uns einen Elternabend über die digitalen Medien für alle Primarschüler der 2. Klasse. Da viele Eltern wenig Deutsch verstehen, arbeiteten wir zusammen mit zehn Kulturvermittler/innen. Diese Kontakte erhielten wir von der Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention, FISP.

l & l: Wie haben Sie diesen Elternabend organisiert?
Zurbuchen: Zuerst hielt ich ein kurzes Einführungsreferat. Dabei achtete ich auf eine möglichst einfache Sprache. Gleichzeitig unterstützte ich das Gesagte mit aussagekräftigen Bildern. Dann verteilten sich die Eltern in Gruppen. Zusammen mit einer Kulturvermittlerin diskutierten und vertieften sie das Thema in ihrer Muttersprache. Jede Kulturvermittlerin und jeder Kulturvermittler wurde vorgängig von uns an einer Weiterbildung über die Problematik Kinder und deren Medienkonsum informiert. Für die Gruppenarbeit stand den Kulturvermittlerinnen ein Diskussionsleitfaden mit konkreten Tipps und Informationen für die Eltern zur Verfügung. Danach trafen wir uns alle nochmals im Plenum, um letzte Fragen zu klären. Das Thema ist für alle Eltern relevant, nur in der Methode sind wir den fremdsprachigen Menschen einen Schritt entgegengegangen.

l & l: War der Elternabend ein Erfolg? Waren die Migranteneltern zufrieden mit dem zusätzlichen Angebot der Kulturvermittlung?
Zurbuchen: Ja, über 50 Personen besuchten den Elternabend. Davon gut zwei Drittel Migrantinnen und Migranten. Die Vertiefung des Themas in den einzelnen Sprachgruppen wurde von den Migranteneltern sehr geschätzt und es fand ein reger Austausch in den verschiedenen Kulturgruppen statt. Eine Mutter sagte mir, dass sie bei anderen Veranstaltungen sehr zurückhaltend sei, jetzt aber engagiert mitreden konnte.

l & l: Haben Sie auch Anfragen von Gemeinden betreffend interkultureller Suchtprävention? Oder von Organisationen?
Zurbuchen: Beispielsweise erhielten wir eine Anfrage vom Asylzentrum Lilienberg in Affoltern am Albis. Im Lilienberg wohnen jugendliche Asylbewerber zwischen 12 und 17 Jahren, die ohne Eltern in die Schweiz eingereist sind. Allein diese Tatsache ist aus unserer Perspektive sehr belastend. Nun geht es darum, herauszufinden, was im Rahmen der internen Schule an suchtpräventiven Informationen vermittelt werden kann. Oft erhalten wir Anfragen nicht explizit zum Thema interkulturelle Suchtprävention. Bei der Auftragsklärung erkennen wir aber, dass das Projekt auch viele Migranten und Migrantinnen ansprechen soll.

l & l: Können Sie uns ein Projekt vorstellen, dass sich direkt an Migranten wendet?
Zurbuchen: Ausgehend von vielfältigen Erfahrungen, die wir beim Aufbau der FemmesTische für Migrantinnen im Bezirk Dietikon gesammelt hatten, beschäftigten wir uns intern mit dem Thema interkulturelle Suchtprävention als Jahresschwerpunkt 2009. Gerade auch, weil wir oft mit einem hohen Ausländeranteil in unseren Projekten konfrontiert werden. Irgendwann entstand die Idee eines Deutschkurses. Für die Umsetzung dieser Idee brauchten wir jedoch einen Partner. Diesen fanden wir in der Asylorganisation Zürich, AOZ. Die AOZ bietet niederschwellige Deutschkurse an. Die Kurse besuchen Migranten und Migrantinnen mit unterschiedlicher Bildung, meistens jedoch Frauen. Weil das AOZ auch Deutschkurse im Bezirk Horgen anbietet, ergab sich die Zusammenarbeit mit der Suchtpräventionsstelle samowar vor Ort. Ebenfalls mit im Boot war wiederum Joseph Oggier von der FISP. In enger Zusammenarbeit mit den verschiedenen Beteiligten erarbeiteten wir drei Unterrichtsmodule zum Thema Suchtprävention

Oft erhalten wir Anfragen nicht explizit zum Thema interkulturelle Suchtprävention. Bei der Auftragsklärung erkennen wir aber, dass das Projekt auch viele Migranten und Migrantinnen ansprechen soll.

l & l: Welche Suchtpräventionsthemen werden in den drei Sprachmodulen besprochen?
Zurbuchen: Ein Modul beschäftigt sich mit dem Schutzfaktor soziales Netz. Die Kursteilnehmenden üben sich beispielsweise in Rollenspielen, wie sie erste Kontakte zu Nachbarn oder anderen Personen in ihrem Umfeld knüpfen können. Ein anderes Modul thematisiert das persönliche Wohlbefinden. Da werden auch Aspekte über genug Bewegung und über eine gesunde Ernährung erwähnt. Und dann gibt es noch ein Modul, das konkrete Informationen über die Suchtmittel Alkohol, Tabak, Cannabis und Medikamen-

te liefert. Die Module sind so konzipiert, dass sie unabhängig voneinander im Unterricht angewendet werden können. Diese Flexibilität wünschten sich die Lehrpersonen.

l & l: Warum gerade diese drei Themen?
Zurbuchen: Bei der Planung der Sprachmodule arbeiteten wir einerseits mit Kulturvermittlerinnen zusammen. Dabei erfuhren wir, dass der Umgang mit den Suchtmitteln, die gesetzlichen Bestimmungen und die Risiken sehr wohl interessieren. Andererseits haben wir sehr eng mit den Lehrpersonen der AOZ zusammengearbeitet. Da ging es vor allem darum, wie den Inhalt so zu vermitteln, dass er verstanden wird. Der Deutschkurs wendet sich an Migranten, die bei null anfangen und erst einen deutschen Wortschatz aufbauen müssen. Ganz wichtig ist deshalb eine einfache Sprache – beispielsweise ist «legal» zu schwierig, dafür wird ein «okay» verstanden.

Wir können nicht von oben herab etwas machen, ohne uns Gedanken zu machen, wie Migrantinnen, Jugendliche oder Lehrpersonen angesprochen werden möchten.

l & l: Wie wichtig ist die Kooperation mit anderen Fachorganisationen?
Zurbuchen: Die Zusammenarbeit mit anderen Fachleuten ist von grosser Bedeutung. Unsere Projekte werden ja meist von Multiplikatoren getragen. Der erwähnte Deutschkurs wird von den Lehrpersonen in der AOZ durchgeführt. Wenn die Lehrpersonen keinen Spass daran haben und sich die Suchtpräventions-Module nicht sinnvoll in ihren Sprachkurs einfügen, dann werden unsere Module nicht angewendet. Wir müssen also die Anforderungen unserer «Kunden» ernst nehmen und in jedem Projekt berücksichtigen.

l & l: Erachten Sie ein partizipatives Arbeiten mit Betroffenen als wichtig?
Zurbuchen: Auch hier gilt es zu erfahren, was interessiert die Betroffenen und wie sagen wir unsere Botschaft, damit sie verstanden wird. Gerade beim Erarbeiten des Deutschkurses erkannte ich einmal mehr, wie wichtig es beispielsweise ist, unsere Fachsprache so zu formulieren, dass wir auch von Menschen verstanden werden, die kaum über Deutschkenntnisse verfügen. Wir können nicht von oben herab etwas machen, ohne uns Gedanken zu machen, wie Migrantinnen, Jugendliche oder Lehrpersonen angesprochen werden möchten.

l & l: Benötigen Sie und andere Verantwortliche bei der Durchführung von Projekten viel Geduld?
Zurbuchen: Da wir, wie gesagt, oft mit anderen Organisationen und Fachleuten zusammenarbeiten, benötigen wir bereits für den administrativen Aufwand und die Koordination Zeit. Wir schätzen von Projekt zu Projekt ab, welcher Aufwand in welchem zeitlichen Rahmen sinnvoll ist.

l & l: Welche Einsicht haben Sie aus der Auseinandersetzung mit Migrationsfragen gewonnen?
Zurbuchen: Ich bin heute sensibilisierter gegenüber der Frage, wem wollen wir unsere Botschaft wie vermitteln. Schon zu Beginn einer Projektplanung stellen wir uns diese Fragen nun viel bewusster. Zudem finde ich es spannend zu schauen, wie sich der Gedanke der Prävention mit dem Prozess der Migration und Integration verbinden lässt.

l & l: Können Sie uns eine Geschichte erzählen, die Sie in letzter Zeit berührt hat in Zusammenhang mit Ihrer Arbeit?
Zurbuchen: Im Zusammenhang mit unserem Jahresschwerpunkt wollte unser Team den Kontakt zu Migranten aufnehmen. Nahe bei unserem Büro hat auch der Bosnische Verein Räumlichkeiten gemietet. Auf unsere Initiative hin trafen wir uns zu einem gemeinsamen Kochen und anschliessenden Essen. Es war wunderbar, die bosnische Gastfreundschaft zu erleben. Die Leute begrüssten uns herzlich und es war ein sehr lustiger Abend. Dabei merkte ich, wie viele Vorurteile auch ich im Vorfeld der Begegnung gegenüber diesen Menschen hegte. Der Anlass öffnete mir die Augen, wie wertvoll es ist, einen Schritt zu wagen hin zu einer Begegnung.

■

Stephanie Zurbuchen ist lic. phil. Psychologin und Projektmitarbeiterin der Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon.

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

Perser

Literatur zum Thema Migration und Integration

Sämtliche aufgeführten Medien können Sie bei Radix InfoDoc ausleihen: Adresse Seite 15.

- **Transkulturelle Prävention und Gesundheitsförderung in der Schweiz**
Grundlagen und Empfehlungen, 2009. Broschüre und weitere Unterlagen: www.transpraev.ch

- **Migrationsgerechte Suchtarbeit**
Texte von der Praxis für die Praxis, Herausgeber infodrog, Bern, 2009. Bestellung/Infos: www.infodrog.ch

- **Diskussion migrationsspezifischer Gründe und Aspekte der stoffgebundenen Sucht**
Theoretische Untersuchung der Migration als Ursache für stoffgebundene Sucht anhand des Konzepts der Risiko- und Schutzfaktoren; Autor: Tobias Hochstrasser, Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz, 2008.

- **Trainingshandbuch Interkulturelle Mediation und Konfliktlösung**
Didaktische Materialien zum Kompetenzerwerb, Autorin: Claude-Hélène Mayer, Verlag Waxmann, 2008

- **Interkulturelle Kompetenz im Wandel**
Ausbildung, Training und Beratung, IKO – Verlag für Interkulturelle Kommunikation, 2008. Siehe auch: www.iko-verlag.de

- **Schulen in transnationalen Lebenswelten**
Verlag Seismo, 2008

- **Das interkulturelle Klassenzimmer**
Potenziale entdecken – Anregungen für Lehrerinnen und Lehrer, Verlag: Brandes & Apsel, 2008

- **Migration und schulischer Wandel: Unterricht**, VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2009

- **Interkulturelle Kompetenz in Schule und Weiterbildung**
Verlag LIT, 2008

BROSCHÜRE IN VIELEN SPRACHEN

Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen

Die Publikation «Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen. Was Sie als Eltern, Lehrperson oder Berufsbildner/in tun können» vermittelt Informationen über den Konsum, die Wirkung der Substanzen, die gesetzlichen Bestimmungen und Tipps.

Sprachen: Deutsch, Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamilisch und Türkisch.

Gratis: A5-Broschüre, 12 Seiten, bis 30 Exemplare im Kanton Zürich gratis, jedes weitere Exemplar kostet Fr. 1.– plus Porto.

Bestelladresse: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, Postfach 3621, 8021 Zürich.

laut & leise zur Interkulturellen Suchtprävention

Als PDF – www.suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > vergangene Ausgaben, Nr. 3-05, Nr 3-08

ADIEU RAUCHEN

Rauchstopplinie in acht Sprachen

Die Rauchstopplinie bietet Informationen und ausführliche Beratungsgespräche an. Die Beratung richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen. Es können mehrere Beratungen beansprucht werden.

Für Deutsch, Französisch und Italienisch: 0848 000 181 (8 Rappen pro Minute ab Festnetz, per Handy entsprechend mehr). Diese Nummer steht auch auf jeder Zigarettenpackung. Von Mo bis Fr von 11 bis 19 Uhr.

Für weitere Sprachen gibt es je einzelne Telefonnummern (8 Rappen pro Minute ab Festnetz, per Handy entsprechend mehr). Beratungsgespräch per Rückruf: Wer eine solche Nummer wählt, wird mit einem Anrufbeantworter verbunden. Innerhalb von 48 Stunden wird eine Fachperson der Rauchstopplinie zurückrufen. Dieser Rückruf ist gratis.

- 0848 183 183 Albanisch
- 0848 184 184 Portugiesisch
- 0848 185 185 Spanisch
- 0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch
- 0848 187 187 Türkisch

Merkblätter in acht Sprachen

- **Rauchstopp: Tipps, die sich bewährt haben**
Tipps vor dem Rauchstopp: Je intensiver Sie sich auf Ihren Rauchstopp vorbereiten, desto grösser sind Ihre Erfolgschancen. Tipps nach dem Rauchstopp: Bleiben Sie dran.

- **Fakten zum Rauchen und Passivrauchen**
Die wichtigsten Informationen zu den Gesundheitsschäden durch Rauchen und durch Passivrauchen.

- **Kostenlose Merkblätter** auf der Website der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention: www.at-schweiz.ch > Shop.

Die Rauchstopplinie wird von der Krebsliga Schweiz in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention betrieben und vom Tabakpräventionsfonds mitfinanziert.

TABAK, ALKOHOL, CANNABIS

Präventionsbox Freelance

«Freelance» ist ein Präventionsprogramm, das auf die unterschiedlichen Zeit- und Themenbedürfnisse der Lehrpersonen abgestimmt und in der Schule erprobt wurde. Die Lehrpersonen haben in der Testphase geschätzt, dass die Box einheitlich, methodisch vielseitig und schnell anwendbar ist. Die zeitliche Vorbereitung ist gering. Eine innovative und gut umsetzbare Idee, die zur Auflockerung des Unterrichts beiträgt und mit ihren 15-minütigen Themensequenzen flexibel einsetzbar ist.

Ziel: Auseinandersetzung mit den Präventionsthemen Tabak, Alkohol und Cannabis; Zusammenhänge erkennen und Kompetenzen im Umgang mit Suchtmitteln entwickeln

Zielgruppen: Oberstufenschulen und Langzeitgymnasien

Unterlagen: Unterrichtseinheiten und -materialien kostenlos; Präventionsbox: CHF 50.– plus Versandkosten für Schulen im Kanton Zürich

Infos und Unterrichtseinheiten (kostenlos): www.be-freelance.net

Bestellung Präventionsbox für Schulen im Kanton Zürich: www.zurismokefree.ch

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Suchtpräventionsstellen (RSPS) sind zuständig für die präventive Grundversorgung in ihrer klar abgegrenzten Region. Sie initiieren die Basisarbeit und unterstützen und koordinieren bestehende Bestrebungen und Aktivitäten im Bereich Suchtprävention. Dabei orientieren sich die Stellen an den jeweiligen lokalen und regionalen Bedürfnissen. Die Arbeit der RSPS zielt sowohl auf Individuen (persönliches Verhalten) wie auch auf die Beeinflussung von Strukturen und Lebensbereichen (gesellschaftliche Verhältnisse). Die Angebote der Stellen, welche geschlechts- und kulturspezifische Aspekte berücksichtigen, umfassen: Bildung, Information und Beratung von Einzelnen, Gruppen, Gemeinden usw., Öffentlichkeitsarbeit und strukturelle Arbeit in Gemeinden, Stadtteilen, Quartieren und Firmen. Die regionalen Suchtpräventionsstellen sind generalistisch tätig und werden von den acht spezialisierten, kantonsweit tätigen Fachstellen unterstützt. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung (in der Regel 30%).

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon
Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
Tel. 044 731 13 21
Fax 044 731 13 22
E-Mail: supad@sd-l.ch
Stellenleiterin: Cathy Caviezel
Internet: www.supad.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen
Landstr. 36, 8450 Andelfingen
Tel. 052 304 26 60
Fax 052 304 26 00
E-Mail:
suchtpraevention@jsandelfingen.zh.ch
Internet: www.rsps-andelfingen.ch
Leitung: Sonja Ott Seifert

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen
Samowar, Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 17, Fax 044 723 18 19
E-Mail: info@samowar.ch
Internet: www.samowar.ch
Stellenleiterin: Patrizia Pedone Karaca

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen
Samowar, Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10, Fax 044 924 40 11
E-Mail: meilen@samowar.ch
Internet: www.samowar.ch
Leitung: Belinda Inglin, Tabitha Gassner, Enrico Zoppelli

Suchtpräventionsstelle Winterthur
Technikumstr. 1, Postfach,
8402 Winterthur
Tel. 052 267 63 80, Fax 052 267 63 84
E-Mail: suchtpraevention@win.ch
Internet: www.suchtpraev.winterthur.ch
Leitung: Georges Peterelli, Markus Städler

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
Gerichtsstr. 4, Postfach, 8610 Uster
Tel. 043 399 10 80, Fax 043 399 10 81
E-Mail: info@sucht-praevention.ch
Internet: www.sucht-praevention.ch
Stellenleiter: Peter Trauffer
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland
Erachfeldstr. 4, 8180 Bülach
Tel. 044 872 77 33, Fax 044 872 77 37
E-Mail: rsps@praevention-zu.ch
Internet: www.praevention-zu.ch
Stellenleiter: Michel Baeriswyl
(Bezirke Bülach und Dielsdorf)

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
Tel. 044 444 50 44, Fax 044 444 50 33
E-Mail: suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention
Stellenleiterin: Eveline Winnewisser

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) sind spezialisiert auf eine Zielgruppe, auf ein Suchtmittel, oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr. Sie arbeiten mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen.

Fachstelle ASN
Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr
Ottikerstr. 10, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00, Fax 044 360 26 05
E-Mail: info@fachstelle-asn.ch
Internet: www.fachstelle-asn.ch
Stellenleiter: Paul Gisin

Spezialisierte Fachstelle für Alkohol-, Drogen-, und Medikamentenkonsum im Zusammenhang mit Strassenverkehr. Führt diverse Animationsinstrumente (z.B. Funky-Bar und Fahrsimulator).

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung
Neumühlequai 10, 8090 Zürich
Tel. 043 259 22 76, Fax 043 259 43 79
E-Mail: infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch
Stellenleiter: Vigeli Venzin

Suchtprävention an Berufs- sowie Mittelschulen: Koordination und Vernetzung, einschliesslich Arbeit mit Behörden, Lehrmeistern und Eltern. Betreibt Lehrer/innenbildung in Suchtprävention, führt Mediothek und Dokumentationsstelle. Schafft Lehrmittel zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Hat ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

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

Spezialisierte Fachstelle, welche Suchtprävention für die Migrationsbevölkerung im Kanton Zürich betreibt und koordiniert.

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 49 99
Fax 044 634 49 77
E-Mail: praev.gf@ifspm.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Abteilungsleiter: Roland Stähli

Das Institut koordiniert und fördert im Auftrag der Gesundheitsdirektion die Aktivitäten der privaten sowie staatlichen Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention. Es leistet Beiträge an die Entwicklung der Suchtprävention, ist Ansprechstelle für die Öffentlichkeit und ist antragstellender Träger der gemeinsam mit allen Stellen realisierten Medienkampagne für Suchtprävention.

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule
Rämistr. 59, 8090 Zürich
Tel. 043 305 59 04, Fax 043 305 68 01
E-Mail: barbara.meister@phzh.ch
Internet:
http://suchtpraevention.phzh.ch
Stellenleiterin: Barbara Meister

Suchtprävention im Bereich der Volksschule. Dies schliesst die Arbeit mit Behörden und Eltern mit ein. Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich der Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle. Ausarbeitung von Unterrichtshilfen und anderen Projekten für schulische Suchtprävention.

infoDoc Suchtprävention Radix
Stampfenbachstr. 161
8006 Zürich
Tel. 044 360 41 05
Fax 044 360 41 14
E-Mail: infodoc@radix.ch
Internet: www.infodoc-radix.ch
Stellenleiter: Diego Morosoli

Öffentliche Dokumentationsstelle für alle Belange der Suchtprävention.

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs
Langstr. 229, 8031 Zürich
Tel. 044 271 87 23
Fax 044 271 85 74
E-Mail: info@zuefam.ch
Internet: www.zuefam.ch
Leitung: Cristina Crotti, Laura Jucker, Barbara Steiger

Spezialisierte Fachstelle, die primäre und sekundäre Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs betreibt.

Züri Rauchfrei Fachstelle für Tabakprävention
Zähringerstr. 32, 8001 Zürich
Tel. 044 262 69 66
Fax 044 262 69 67
E-Mail: info@zurismokefree.ch
Internet: www.zueri-rauchfrei.ch
Stellenleiter: Christian Schwendimann

Spezialisierte Fachstelle für Tabakprävention. Einzelberatungen (u. a. Auskünfte zu Entwöhnungsmethoden), Beratung von Betrieben. Schaffung von Materialien für Schulen. Expertisen zu Tabakpräventionsprogrammen. Rauchstopp-Programme für Jugendliche.

Suchtprävention, laut & leise, Juni 2010

Im Internet:
www.suchtpraevention-zh.ch

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

Warum hat das Kreuz ein Dach?

Die Illustratorin Lena Eriksson interessierte sich beim Gestalten ihrer Bilder für das Interkulturelle, dort wo es für sie persönlich eine Rolle spielt. Es geht nicht um das Exotische als etwas, das ausserhalb von ihr stattfindet. Zum Beispiel: «Warum hat das Kreuz ein Dach?», fragte die indische Freundin Gunvanti Ballaram auf dem Gipfel bei der gemeinsamen Wanderung. Das ist eine dieser Fragen, die einen frischen Blick ermöglicht und der Alltag zum Abenteuer wird. Und falls jemand fragt: «Warum hast du einen Wok auf dem Kopf?». Dann antwortet Lena: «Hast dus versucht? Es hilft!»
(lodypop@gmail.com)

PP
8712 Stäfa

laut&leise
Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 2, Juni 2010, erscheint dreimal jährlich, Jahresabonnement Fr. 20.–