

laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Nr. 2, Juni 2016, erscheint dreimal jährlich, Jahresabonnement Fr. 20.–

Glückspost



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

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



«Glück liegt in der Luft»

Die Bilder der Fotografin Zoe Tempest symbolisieren mit Humor die Vergänglichkeit von Glück. Inspirierend waren für sie die vielen Wortbildungen und Redewendungen mit dem Begriff Glück sowie das ernsthafte Spiel in den künstlerischen Arbeiten von Fischli/Weiss und Roman Signer. Kleine, nüchterne Objekte des Glücks übernehmen poetisch die Regie im Bildraum. (www.zoetempest.ch / Umsetzung Objekte in Zusammenarbeit mit Barbara Rusterholz)

Im Glücksrausch

Der Mensch möchte glücklich sein. Der Mensch ist verführbar. Einige suchen das Glück im Rausch und greifen gelegentlich oder öfters zu legalen oder illegalen, natürlichen oder chemischen Hilfsmitteln. Welche Drogen gefragt sind, bestimmt auch der Zeitgeist: Waren in den 70er-Jahren Haschisch und psychedelische Substanzen wie LSD und Pilze gefragt, hielten sich die Yuppies ab Mitte der 80er-Jahre mit leistungs- und Ego-steigerndem Kokain bei Laune. Mit den 90er-Jahren hielt die Glücksdroge Ecstasy Einzug in die Jugend- und Partyszene und füllte die innere Leere von so manchem Traumtänzer mit warmen, dennoch synthetischen Erlebnissen. Heute liegt das rauschhafte Glück zusätzlich in der ständigen Verfügbarkeit von Konsumgütern und Erlebnissen, was sich beispielsweise im exzessiven Medienkonsum zeigt.

Wie wir aus der Neurobiologie wissen, hat das Glücksempfinden seinen Sitz im Gehirn und diverse Botenstoffe überbringen freudige Nachrichten von Synapse zu Synapse. Das Dopamin steuert unseren Antrieb und schüttet körpereigene Belohnungsdrogen aus – so fühlt sich Glück an! Serotonin ist verantwortlich für die emotionale Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Eine Reproduktion dieser Vorgänge geschieht beispielsweise beim Kokainkonsum. Dabei wird die Ausschüttung dieser Botenstoffe massiv erhöht: Die Stimmung ist aufgeputscht, das Selbstwertgefühl gepimpt, die Hemmschwelle niedrig. Der Körper ist auf maximale Leistung eingestellt. Die Kehrseite dieses «High Life» folgt, sobald die Wirkung verpufft. Dann verschwindet das Glücksgefühl. An seine Stelle treten Angst, Niedergeschlagenheit und Lustlosigkeit. Dieses Muster lässt sich ebenfalls bei anderen Substanzen oder bei exzessiven Verhaltensformen feststellen. Der hohe Preis dieser Art von Glück ist der Frustkauf, das Montagstief, der Kater. Um das entstandene Loch wieder zu stopfen, wird dem guten Gefühl nachgejagt, immer wieder und immer mehr und zunehmend erfolgloser. Die Grenze zwischen Genuss und Missbrauch oder riskantem Konsum ist dabei fließend. Wie beim Kinderlied vom «Hansdampf im Schnäggeloch» liegt das Glück dabei in dem, was man nicht hat (oder im Gegenteil in dem, was man hat, ohne es zu wollen).

Oft ist die Motivation bei all diesem Tun, Wohlbefinden herzustellen und unangenehme Gefühle zu vermeiden. Die individuellen Beweggründe variieren von Rückzug bis zur totalen Enthemmung, vom Dämpfen zum Euphorisieren, vom Wegtreten bis zur Ausübung absoluter Kontrolle. Es ist wohl kein Zufall,

Um das entstandene Loch wieder zu stopfen, wird dem guten Gefühl nachgejagt, immer wieder und immer mehr und zunehmend erfolgloser. Die Grenze zwischen Genuss und Missbrauch oder riskantem Konsum ist dabei fließend.

dass zahlreiche heute als Rauschmittel verwendete Substanzen ursprünglich als Medikamente entwickelt wurden. Heroin als Schmerzmittel und Hustensaft, LSD zur Unterstützung von Psychotherapien, Ecstasy als Appetitzügler, um nur einige zu nennen. Nüchtern betrachtet ist bei dieser Form der Selbstmedikation das Problem, dass zu kurz gedacht wird. Was bleibt, ist Ernüchterung – und die ist ja unerwünscht.

Wie steht es aber mit dem Gipfelwein nach einem anstrengenden Aufstieg, der Zigarette danach oder dem Joint zur Feier und Intensivierung des Erlebens am Rockkonzert? Die flüchtigen Momente des Glücks, die durch den Konsum von Substanzen verstärkt oder belohnt werden, leben in der Erinnerung als glückliche Momente weiter. Sie sind mehr als nur die momentane Wirkung des Zugeführten und dürfen ihren wohligen Platz im Leben haben. Als Garant für eine als tiefe, und dauerhaft erlebte Lebenszufriedenheit taugt jedoch keine Substanz.

■
Cathy Caviezel ist Stellenleiterin der Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon, Psychologin und Organisationsberaterin/Coach.

IMPRESSUM

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich. **Zuschriften:** info@suchtpraevention-zh.ch. **Redaktions- und Produktionsleitung:** Brigitte Müller, muellertext.ch. **Redaktionsteam:** Cathy Caviezel (Vorsitz), Larissa Hauser, Christian Ingold, Simone Reiser. **Redaktion Meldungen aus der Suchtprävention:** Annett Niklaus. **Mitarbeiter/innen dieser Nummer:** Sarah Auerbach, Claudia Meier-Magistretti, Willibald Ruch, Christine Wullschlegler. **Fotos:** Zoe Tempest. Umsetzung Objekte: in Zusammenarbeit mit Barbara Rusterholz. **Gestaltung:** Fabian Brunner. **Druck:** FO-Fotorotar. **Abo:** Fr. 20.– jährlich (freiwillig). **Bezug weitere Exemplare, freiwilliges Abonnement, Adressänderung:** FO-Fotorotar, 044 986 35 10, info@fo-fotorotar.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.

Artikel, Fotos, Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Genehmigung der Redaktion nicht verwendet werden. Falls Sie Interesse an einem Artikel haben: Anfrage bitte an Annett Niklaus (annett.niklaus@uzh.ch).

INHALT

- Seite 5: **Macht Glück gesund?**
Suchtpräventive Perspektiven
- Seite 7: **Wirkliches Glück im Glückspiel**
Spielpech soll glücklich machen?
- Seite 9: **Glück ohne Nebenwirkungen**
Suchtprävention und ihr Beitrag zum Glück
- Seite 12: **Danke, dass Sie dieses Interview lesen**
Interview mit Prof. Dr. Willibald Ruch
- Seite 14: **Meldungen aus der Suchtprävention**



Macht Glück gesund?

Spielt Glück im Zusammenhang mit Sucht und Suchtprävention eine Rolle? Die Positive Psychologie und die Theorie der Salutogenese gehen dieser Frage nach und zeigen Parallelen auf zwischen Goa-Partys, griechischen Philosophen und der Recovery-Bewegung, aus denen sich neue Perspektiven für die Suchtprävention eröffnen können.

Text: Dr. phil. Claudia Meier Magistretti und Dr. des. Sarah Auerbach

Die Schweizerinnen und Schweizer sind nach den Dänen weltweit die glücklichsten Menschen. Das jedenfalls sagt der «World Happiness Report», der das Glück der Menschen weltweit misst. Glück, so definiert der Bericht, setzt sich zusammen aus dem messbaren Wohlstand, der Anzahl der zu erwartenden gesunden Lebensjahre, der subjektiv erlebten Freiheit, der prosozialen Aktivität, einem geringen Ausmass an Korruption im Land, der erlebten positiven und negativen Emotionen, der erfahrenen sozialen Unterstützung und der positiven Zukunftserwartung. Glück ist also sehr weit abhängig von den Kontextfaktoren, in denen Menschen leben. Der Satz «Jeder ist seines Glückes Schmied» scheint nicht unbedingt zu gelten. Dennoch machen die Individuen selber ihr Glück. Menschen, die ein erfülltes Leben führen, eigene Ziele verfolgen und über eine gute Selbstkontrolle verfügen, sind im Durchschnitt glücklicher und erleben ein besseres subjektives Wohlbefinden als andere.

Dass Glück keine eindimensionale Qualität ist, zeigt uns auch die Hirnforschung. Am Erleben von Glücksgefühlen sind mindestens sieben Hirnregionen beteiligt und das Gehirn unterscheidet nicht zwischen unterschiedlichen Arten von Glück. Die Nervenbahnen des Glücks-, Belohnungs- und Lustsystems sind weitgehend identisch und es gibt Regionen im Mittelhirn, die sich beim Anblick eines geliebten Menschen genauso aktivieren wie bei einem Lottogewinn oder beim Kokainkonsum.

Was Glück aber individuell bedeutet, ist subjektiv. Goa-Partys und die dazugehörigen Substanzen würden glücklich machen, sagten uns junge Menschen nach einem Goa-Fest. Auf die Frage, was

genau sie denn glücklich mache, antworteten sie, es sei die Musik, auch «ein wenig» die Drogen, aber es gehe um mehr: Nirgends sonst könnten sie eine so starke, fast religiöse innere Verbindung zur Natur und zu anderen Menschen spüren,

ren – beispielsweise der Wohlstand des Wohnorts, geschlechter- oder migrations-spezifische Benachteiligungen, Arbeitsbedingungen – lassen sich jedoch nicht ohne weiteres verändern. Hier werden Schutzfaktoren wichtig: Es sind Merkma-

Es sind Merkmale, Eigenschaften oder Fähigkeiten eines Individuums oder seiner Umwelt, welche die Wahrscheinlichkeit vermindern, dass sich die vorhandenen Risiken in Krankheiten, in Sucht oder in einem verminderten Wohlbefinden auswirken. Sie «puffern» mögliche negative Entwicklungen ab.

Gespräche führen und philosophieren. Also sollen Substanzen und Philosophieren ebenfalls glücklich machen? Eine Antwort kommt vom griechischen Philosophen Epikur, der im Buch «Vom glückseligen Leben» meinte, dass der Mensch philosophieren soll, um glücklich zu werden und um damit «etwas für die Gesundheit seiner Seele zu tun». Glück soll uns also zu seelischer Gesundheit und – damit einhergehend – zu einer geringeren Suchtanfälligkeit verhelfen?

Ist Glück ein Schutzfaktor?

Seelisches Wohlbefinden gilt nicht nur in der Suchtprävention als wichtiger Schutzfaktor. Der Begriff der Schutzfaktoren ist mindestens so alt wie die Ottawa-Charta der WHO von 1986, in der festgehalten wurde, dass Gesundheitsförderung und Prävention darauf abzielen sollen, den Menschen ein Höchstmass an Verwirklichung und Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen. Dies erreichen Menschen, wenn sie Faktoren, die ihre Gesundheit bedingen, beeinflussen können. Viele dieser Fakto-

le, Eigenschaften oder Fähigkeiten eines Individuums oder seiner Umwelt, welche die Wahrscheinlichkeit vermindern, dass sich die vorhandenen Risiken in Krankheiten, in Sucht oder in einem verminderten Wohlbefinden auswirken. Sie «puffern» mögliche negative Entwicklungen gewissermassen ab.

Unter den belegten Schutzfaktoren in Bezug auf Suchtentwicklung (siehe Kasten Seite 6) kommt Glück nicht vor. Dennoch gibt es Zusammenhänge zwischen Glück, Schutzfaktoren und Suchtprävention. Um sie zu sehen, müssen wir die kurzfristigen Glücksgefühle unterscheiden von einem überdauernden Gefühl des Glücks im Sinn von Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Glück und Sucht

Die Positive Psychologie fordert eine neue Sichtweise auf Sucht. Sucht wird nicht mehr als akute Krankheit betrachtet, sondern vielmehr als Einschränkung auf dem Weg zu dem, was Martin Seligman «Flourishing» nennt. Gemeint ist damit die Fähigkeit eines Individuums, Stärke, Wohl-

Im Zusammenhang mit Sucht konnte gezeigt werden, dass die soziale Teilhabe und die Entwicklung von spezifischen Charakterstärken am wirksamsten sind. Als besonders relevant erwiesen haben sich dabei Neugier, die Fähigkeit zur Selbstregulation und Spiritualität.

befinden und Teilhabe am sozialen und öffentlichen Leben zu entwickeln. Anstelle der Fokussierung auf die Überwindung von Rückfällen soll Suchttherapie einer «Glücksorientierung» folgen. Diese wird keineswegs beliebig, sondern im Sinn der Positiven Psychologie verstanden: Positive Denkweisen und Emotionen sowie Charakterstärken sollen nicht nach standardisierten Therapieplänen, sondern in individuellen Prozessen gefördert werden, damit ein angenehmes, engagiertes und sinnvolles Leben möglich wird. Ein solches Leben zu führen, erfordert bei Suchterkrankten den Wiedererwerb von Charakterstärken, haben sie sich doch daran gewöhnt, Wohlbefinden über Substanzen als «Abkürzungen ins Glück» zu erreichen.

Im Zusammenhang mit Sucht konnte gezeigt werden, dass die soziale Teilhabe und die Entwicklung von spezifischen Charakterstärken am wirksamsten sind. Als besonders relevant erwiesen haben sich dabei Neugier im Sinn von Offenheit für Erfahrungen – im Unterschied zum «sensation seeking», die Fähigkeit zur Selbstregulation und Spiritualität. Prosoziale Aktivitäten und Sinnstiftung sind weitere wichtige Erfolgsfaktoren.

Eine gewisse Nähe der Konzepte der Positiven Psychologie zur Theorie der Salutogenese von Aaron Antonovsky lässt sich hier bereits feststellen. Wie Seligman betont auch Antonovsky die Bedeutung der Sinnhaftigkeit, die er aber im Unterschied zu Seligman nicht als «Orientierung zum Glück» versteht. Sinnhaftigkeit ist für Antonovsky eine Komponente des Kohärenzsinn: Damit ist ein Grundvertrauen in das Leben und in die Fähigkeit, das Leben zu bewältigen, gemeint. Dazu gehört die Überzeugung, dass Ereignisse Sinn machen und dass es sich lohnt, diese in Angriff zu nehmen und Engagement in sie zu investieren.

Der Kohärenzsinn spielt im Zusammenhang mit Sucht eine wichtige Rolle. Je stärker er ausgebildet ist, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit von Suchtentwicklungen und umso höher die Wahrscheinlichkeit eines Wohlbefindens;

nicht nur bei Kindern und Jugendlichen, sondern über die gesamte Lebensspanne hinweg. Derselbe Zusammenhang besteht zwischen dem Kohärenzsinn und Behandlungserfolgen bei bereits bestehenden Suchterkrankungen. Der Kohärenzsinn ist veränderbar und es gibt Möglichkeiten, diesen zu stärken. Im Unterschied zu Seligmans Charakterstärken ist der Kohärenzsinn bei Antonovsky aber weniger individualistisch gedacht. Antonovsky betont, dass unter anderem umgebungsbezogene Voraussetzungen dazu beitragen, den Kohärenzsinn zu fördern.

In der Suchtprävention sind entsprechende Programme noch zu entwickeln. Dass und wie das möglich sein könnte, zeigen Beispiele der aus den USA stammenden Recovery-Bewegung: Diese zeichnet sich durch einen starken Einbezug der Zielgruppen aus. Zunehmend gelingt dieser Bewegung, individualisierte Wege zu Wohlbefinden in neuen Gemeinschaften zu schaffen und Netzwerke und Interventionen so zu gestalten, dass – ganz im Sinn der Salutogenese – Gesundheitspotenziale genutzt werden können.

Glück ist kein Schutzfaktor für Suchtentwicklungen. Verstehen wir Glück aber im Sinn der Positiven Psychologie, der Salutogenese oder im Sinn der mit Goa-Par-

tys verbundenen Sehnsüchte nach Sinnhaftigkeit, Wohlbefinden und sozialer Teilhabe, dann sind sehr wohl Bezüge zu Schutzfaktoren möglich. Individuelle Ressourcen sind dabei ebenso wichtig wie Kontextfaktoren. Zentral ist die gemeinsame Ausrichtung der beschriebenen Ansätze, die Suchtprävention aus einer Gesundheitsperspektive verstehen. Der Fokus auf Ressourcen und die Einbettung von Suchtprävention in den grösseren Kontext der Gesundheitsförderung kennzeichnen die Positive Psychologie und die Salutogenese.

Vielleicht gelingen solche Ansätze zunehmend in der Prävention und es wird eines Tages auch in der Schweiz nicht mehr nötig sein, die suchtpreventive Arbeit über die minuziöse Abgrenzung zur Gesundheitsförderung zu rechtfertigen. Eigentlich könnten wir jetzt damit beginnen: Denn «glücken» heisst etymologisch betrachtet «festsetzen, beschliessen, bestimmen».

■
Dr. phil. Claudia Meier Magistretti, Forschungsleiterin und Dozentin, Dr. des. Sarah Auerbach, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. Beide sind Mitautorinnen des ersten internationalen Handbuchs zur Salutogenese, das im Juni 2016 erschienen ist.

Belegte Schutzfaktoren der Suchtprävention

Kinder im Vorschulalter

- Impulskontrolle vermitteln
- Soziale Fertigkeiten fördern
- Schulschwierigkeiten vorbeugen

Kinder im Schulalter

- Förderung von Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit
- Selbstverantwortung gegenüber der eigenen Gesundheit
- Gefühlswahrnehmung und Kommunikation über Gefühle lernen
- Soziale Problemlösefähigkeit ausbilden
- Negative Einstellung zu Suchtmittelkonsum

- Prosoziale Fähigkeiten und Beziehungsfähigkeit fördern
- Übergang in höhere Schulen / Lehre unterstützen und begleiten

Jugendliche

- Beziehungsfähigkeit fördern
- Bildung der Geschlechteridentität unterstützen
- Schulabbruch verhindern und schulischen / beruflichen Erfolg ermöglichen
- Selbstwirksamkeit erhöhen
- Soziale Integration und Beziehungen zu Gleichaltrigen

Wirkliches Glück im Glücksspiel

Geldspiel wäre eine sachlichere und Pechspiel eine ehrlichere Bezeichnung. Die Zufallsentscheidungen im Glücksspiel haben wenig mit Glück zu tun. Ist die fatalistische Haltung gegenüber diesem Schicksal gar ein Schutzfaktor? Sie steht im Gegensatz zur relativ kontrollierbaren Wirkung von Genussmitteln wie Alkohol, Cannabis oder Kokain. Wo liegt mehr Glück drin?

Text: Christian Ingold

Das Lottospiel, eigentliche Volksdisziplin unter den Glücksspielen, kann in der Wirkung als homöopathisch bezeichnet werden. Das Träumen von nie da gewesenen Möglichkeiten als Folge eines hohen Geldgewinnes fördert die Auseinandersetzung mit eigenen kleineren oder grösseren Wünschen. Was würde ich mir mit diesen 2,2 Millionen von Swisslos leisten? Wohin würden mich die 180 Millionen von Euromillions führen?

Werden diese Wünsche sogar sozial ausgetauscht, wie es bei Wettgemeinschaften tatsächlich Kultur hat, kann das praktizierte Lottospiel sogar als Schutzfaktor vor Suchtverhalten bezeichnet werden. Das gefühlte psychische Glück ist dann der Ersatz des tatsächlichen Spielglücks.

Glück hat, wer nie Spielglück hat

Grosse Gewinne enden überdurchschnittlich häufig in einem sozioökonomischen Abstieg, der ohne das plötzliche Geld nicht eingetroffen wäre. Bleibt der grosse Gewinn nämlich dauerhaft aus, fördert dies die kritische Auseinandersetzung und die Motivation steigt, sich mittels seiner real existierenden Möglichkeiten glücklich zu machen. Das Ruderbötchen auf dem nahen See statt der Motor-yacht in der Karibik, der Schrebergarten am Stadtrand statt des Villenparks in der Steueroase oder das Freiheit versprechende 1.-Klass-GA statt verschwenderischer Luxuswagen. Oder einfach mehr Freizeit und weniger Arbeit, mittels Teilzeit in Kombination mit etwas weniger Konsum im Alltag?

Glücksspieler/innen scheinen auf den ersten Blick eine durchaus gesunde Lebenseinstellung zu haben. Sie akzeptieren den Zufall als gestaltende Kraft in ihrem Leben. Kokainkonsumenten, Alkoholiker oder Raucherinnen käme es nicht in den Sinn, den vermeintlichen Entscheid über ihr Glück mittels Genussmittelkonsums aus den Händen zu geben. Sie wollen selber über Qualität und Ausmass ihres Rausches entscheiden.

Natürlich folgt beim Glücksspieler auf den Verlust sofort das Verlangen nach dem nächsten, gewinnversprechenden Click und Kick. Habe ich Glück? Bin ich der Auserwählte? Einmal werde auch ich an der Reihe sein.

Diese Erwartung treibt Glücksspieler direkt in den unkontrollierten Konsum und provoziert das sogenannte Chasing.

Tun liegt oft der unbewusste Wunsch, sich selbst zu bestrafen. Der krankhafte Spieler externalisiert eine unerträgliche innere moralische Schuld und schafft sich damit Erleichterung. Dieses Verhalten könnte sogar als nachhaltig bezeichnet werden, würde es nicht üblicherweise ökonomisch ausser Kontrolle geraten. Die Auseinandersetzung mit den eigenen

So unterwerfen sich Menschen lieber dem fatalistischen Glücksspiel, anstatt ihr Glück in der Überwindung von vielleicht unbegründeten Schuldgefühlen, schmerzlichem Selbstwertmangel oder irrationaler Gewinnerwartung zu finden.

Verlusten hinterherzurennen, bringt allerdings nichts, sicher kein Glück. Keine Kinogängerin würde erwarten, nach der Vorstellung das Ticket oder ein Mehrfaches davon retour zu erhalten. Das Tauschgeschäft von Unterhaltung gegen Geld ist etabliert. Der Glücksspieleinsatz wird kulturell vor allem nördlich der Alpen als Investment mit zu erwartender Rendite begriffen anstatt als Geldeinsatz für einen reizvollen Genuss.

Verlieren als Therapie

Dass bei vielen Glücksspielern eine narzisstische Thematik vorliegt, kann nach einem vertieften Einblick in deren Psyche nachvollzogen werden. Egozentrische Grandiositätsvorstellungen weisen auf Defizite bei der Selbstwertdefinition hin, die zum problematischen Spielverhalten führen können. Es kann dem Verständnis von Glücksspielsucht helfen, wenn man die Möglichkeit in Betracht zieht, dass pathologische Spieler/innen unbewusst nicht den Gewinn, sondern den Verlust herbeisehnen.* Wenn diese Umkehr prima vista erstaunt: Hinter dem ruinösen

Schuldgefühlen, nicht erhaltenen Chancen oder den emotionalen Verlusten in der eigenen Biografie führt jedenfalls verlässlicher zu stabilem Glück als das Spiel.

Wer vorgeführt bekommt, wie viele Lottomillionäre das vergangene Jahr ** wieder hervorgebracht hat, wer die Sportwettgewinne des Mannschaftskollegen vorgeprahlt bekommt oder als Private-Banking-Berater ständig die grossen Portefeuilles seiner Kunden vor Augen hat, fühlt sich selbst oft vom Schicksal betrogen oder zweifelt an sich selber. So unterwerfen sich Menschen lieber dem fatalistischen Glücksspiel, anstatt ihr Glück in der Überwindung von vielleicht unbegründeten Schuldgefühlen, schmerzlichem Selbstwertmangel oder irrationaler Gewinnerwartung zu finden. Sowohl bei Sportwetten als auch beim Börsentraden überschätzen sich die Menschen bezüglich ihrer Fachkompetenz und Erfahrung regelmässig. Da hat ein geübter Schachspieler sein Glück doch wesentlich besser im Griff – was natürlich der Pokerspieler ebenfalls von sich behaupten würde.

■
Christian Ingold ist Fachexperte für Prävention von Glücksspielsucht und pflegt die Kontakte zu Anbietern, Behörden, Präventions- und Beratungsinstitutionen sowie Kontrollorganen.

Für weitere Informationen:
www.spielsucht-radix.ch

* vgl. Ines Bodmer: Die Lust am Frust. Psychoanalytische Aspekte der Glücksspielsucht, in: Psychoscope 10/2013, Vol. 34

** <https://www.swisslos.ch/de/landingpages/swiss-lotto/30-lotto-millionaere-2015.html>



Glück ohne Nebenwirkungen

Ziel der Suchtprävention ist, dass sich Menschen einer hohen Lebenszufriedenheit erfreuen, ohne von Suchtproblemen geplagt zu werden. Risikofaktoren können einem glücklichen Leben im Wege stehen, Schutzfaktoren es begünstigen. Der Artikel beschreibt Projekte, die gezielt die Lebenszufriedenheit fördern und so dem Glück den Weg ebnen.

Text: Christine Wullschleger

Manche Mütter und Väter zeigen sich nach einem Elternabend glücklich, zu wissen, wie sie dem jugendlichen Nachwuchs helfen können, damit aus Probierkonsum keine Sucht entsteht. Die Fachleute der Suchtprävention zeigen Risikofaktoren für eine Suchtentwicklung auf und vermitteln, wie man sie frühzeitig erkennt und ihr wirksam begegnet. So können manche Irrwege eine glückliche Wendung nehmen.

Zu einem glücklichen Leben tragen gleichzeitig Schutzfaktoren bei. Die Suchtprävention unterstützt deshalb Projekte und Programme, die Lebenskompetenzen fördern. Und zwar für Menschen jeden Alters.

Im Kindergarten

Doris Brodmann von der Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon ist überzeugt, dass der Spielzeugfreie Kindergarten den Kindern nicht nur glückliche Momente beschert, sondern gleichzeitig wertvolle Lebenskompetenzen stärkt: «Selbstwirksamkeit zu erleben, trägt zum Glückseligsein bei. Und weil der Mensch ein soziales Wesen ist, macht es ihn glücklich, mit andern in Beziehung zu sein. Auch wer seine Bedürfnisse wahrnehmen und erfüllen kann, findet Glück.» Gerade diese Fähigkeiten werden laut Doris Brodmann gefördert, wenn die Spielzeuge in einem Kindergarten für einige Wochen «in die Ferien gehen» und die gewohnte Struktur freiem Zusammensein Platz macht. Die Kinder sind gefordert, herauszufinden, was sie womit und mit wem tun möchten. Langeweile muss ausgehalten, Konflikte wollen gelöst werden. Dafür bricht sich Kreativität Bahn: Mit Utensilien des Alltags und gegebenenfalls Werkzeugen entstehen Hütten, Fahrzeuge, Spiele und vieles mehr. Das braucht Absprachen und Ausdauer. Die Kindergartenlehrperson erhält eine neue Rolle: Sie sorgt für Sicherheit, begleitet die Kinder bei ihrem Tun und un-

terstützt sie im selbständigen Lösen von Problemen. Lektionen hält sie während dieser Zeit nicht.

Was Kinder stark macht

Mit Ausnahme der Stadt Zürich bieten alle Regionalen Suchtpräventionsstellen des Kantons Zürichs das Angebot des Spielzeugfreien Kindergartens an. Das

einbringen. Einige Kinder fühlten sich jedoch zeitweise etwas überfordert oder wurden ungewöhnlich stark müde und waren glücklich, wieder zum strukturierten Alltag zurückkehren zu dürfen.

«In den meisten Kindergärten werden nach Projektschluss einzelne Elemente aus dem Spielzeugfreien Kindergarten beibehalten, zum Beispiel die Art, Kinder bei der Lösung von Konflikten zu beglei-

Zu einem glücklichen Leben tragen gleichzeitig Schutzfaktoren bei. Die Suchtprävention unterstützt deshalb Projekte und Programme, die Lebenskompetenzen fördern. Und zwar für Menschen jeden Alters.

Projekt Spielzeugfreier Kinder entstand in den 1990er-Jahren im süddeutschen Raum und stiess ab dem Jahr 2001 in der Schweiz auf Begeisterung. Doris Brodmann organisiert und koordiniert die von den Stellen angebotene Weiterbildung im Kanton Zürich. Die Begleitung der Kindergartenlehrpersonen während der Durchführung selbst nehmen die Fachleute der einzelnen Stellen wahr.

Der Spielzeugfreie Kindergarten ist ein herausforderndes Projekt. Die an einem Elternabend über das Projekt informierten Eltern reagieren sehr unterschiedlich. Von «toll, wird das gemacht» zu «hoffentlich wird es meinem Kind nicht zu laut» bis zu Sorgen, ob sich das Kind verletzen könnte. Diese Skepsis verfliegt bei den meisten Eltern, wenn sie erleben, wie bereichernd die Erfahrung für ihre Kinder ist.

Eine aktuelle Auswertung der Suchtprävention Aargau für ihre Spielzeugfreien Kindergärten zeigt, welche Veränderungen Eltern und Kindergartenlehrpersonen bei den beteiligten Kindern beobachten (siehe: suchtprevention-aargau.ch). Mehrheitlich stärkte das Projekt genau die Fähigkeiten, die Doris Brodmann eingangs beschreibt: Selbstwirksamkeit erleben, Beziehungsfähigkeit vertiefen, Bedürfnisse wahrnehmen und

ten», erzählt Doris Brodmann und ergänzt: «Viele Kindergartenlehrpersonen bemerken die positive Wirkung des Projekts oft erst später, beispielsweise die intensiver blühende Kreativität oder die grössere Selbständigkeit der Kinder.»

Ein perfekter Tag für Jugendliche

«Was ist für Jugendliche ein perfekter Tag?» Dies herauszufinden, war laut Gianni Tiloca von der Suchtpräventionsstelle Winterthur das Ziel eines Filmwettbewerbs. «Wir wollten junge Menschen dazu anregen, über das Positive in ihrem Leben nachzudenken und die jugendliche Lust, sich zu betätigen, dafür nutzen.» Für das Projekt, durchgeführt 2012/2013, ging die Suchtprävention eine Kooperation mit Winterthurer Stellen der Jugendarbeit ein.

Jugendliche wurden aufgerufen, ihre Vorstellung eines perfekten Tages filmisch umzusetzen und über Youtube zugänglich zu machen. Sie konnten, wenn sie wollten, einen Workshop für das nötige technische Know-how besuchen. Zu gewinnen gab es zwei Fachjurypreise und zwei durch viele Likes zustande gekommene Publikumspreise.

Natürlich spielte Musik in fast allen Filmen eine Hauptrolle. Und in den meisten

der insgesamt zwölf eingereichten Filme war ein Tag dann perfekt, wenn Freundschaft, Liebe sowie die Sehnsucht nach Anerkennung und Erfolg vorkamen. Auch Spiel und Sport gehörten für viele zum perfekten Tag. Konsum – Einkaufen, Alkohol, Medien, Essen – war in einigen Filmen präsent. «Allerdings wurde in keinem Fall ein exzessiver oder problematischer Konsum dargestellt oder thematisiert.» Dies hält die Evaluation des Schweizer Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF fest.

Bis auf eine Ausnahme drehten die Jugendlichen ihre Filme in Gruppen, und bis auf zwei Ausnahmen nutzen sie diese Plattform für eine Selbstdarstellung als Akteure im Film. Auch Jugendliche

sie zu verwirklichen. Mit etwas Phantasie kann man den Freiraum nutzen, den das Alter eben auch bietet.» Da kann ein 92-jähriger Mann nachts nicht mehr schlafen und entdeckt, dass ihn Malen in diesen Stunden der Stille glücklich macht. Oder eine 71-jährige Frau besucht einen Tanztheaterkurs für ältere Menschen, etwas, wofür bisher nie Zeit war und was mit jüngeren Leuten zu anstrengend wäre.

Andererseits möchte Franzisca Schaub die Fähigkeit wecken umzudenken: «Das, was einen bisher beglückt hat, ist oft nicht mehr möglich. Körperliche Veränderungen des Alters sowie Krankheiten schränken einen ein. Viele ältere Menschen sind traurig darüber, dass sie deswegen auf frü-

fen hatte, war Beatrice Neff sofort begeistert. Sie ging mit dem Erfinder eine Kooperation ein, und so betreibt die Perspektive Thurgau seit Oktober 2014 die erste schweizerische Online-Plattform, die denselben Namen trägt: meldestellefuer-gluecksmomente-tg.ch. Diese ist auch als App für Smartphones verfügbar.

«Die Leute melden kleine, beglückende Momente und lustige Geschichten, über die man herzlich lacht, genauso wie ernstes, tief empfundenes Glück, das Hoffnung schenkt», freut sich Beatrice Neff. «Natürlich macht die Meldestelle als solche die Menschen nicht direkt glücklich. Aber sie animiert, inspiriert und motiviert, das Thema Glück auf die bewusste Ebene zu bringen. Die Leute werden befähigt, ihre Glücksmomente wahrzunehmen, was ihnen selbst und andern vermehrt glückliche Momente beschert.»

Unter dem Dach von Perspektive Thurgau arbeiten auch Fachleute der Suchtberatung und der Suchtprävention. «Im beratenden und therapeutischen Gespräch kann die Frage nach Glücksmomenten Türöffner sein, um Ressourcen ans Licht zu holen. Hilfreich sind dazu ein Kartenset mit Beispielen kleiner Glücksmomente und die Postkarten, mit denen man eigene Glückserfahrungen verschicken kann», erklärt Beatrice Neff weiter. Sie ist überzeugt: «Glücksmomente stärken die psychische Gesundheit. Sie fördern eine innere Haltung, die eben auch präventiv wirkt.»

Im Kanton Thurgau stiess dieses eindeutig auf Schutzfaktoren ausgerichtete Projekt auf ein positives Echo. «Im Thurgau haben wir die schöne Situation, dass unsere Trägerschaft das Vorhaben von Anfang an unterstützte», sagt Beatrice Neff.

Viele ältere Menschen sind traurig darüber, dass sie deswegen auf frühere Freuden verzichten müssen. Ich mache ihnen Mut, die Veränderungen nicht nur zu akzeptieren, sondern sie mit kreativen Ideen zu kompensieren.

macht das Erleben von Selbstwirksamkeit und guten Beziehungen glücklich.

Gianni Tiloca bilanziert: «Für uns war an dem Projekt nicht nur die Förderung von Schutzfaktoren bei den Jugendlichen wichtig, sondern dass wir bei den Kooperationspartnern das Image der Suchtprävention etwas korrigieren konnten: weg von der Problemorientierung hin zu einer Philosophie der Ressourcenstärkung.»

Das Glück im Alter finden

Unter dem Titel «Entfalten statt liften» regt die Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon ältere Menschen an, dem Glück auch unter den Erschwernissen, die im Alter auftreten, Raum zu geben. Die Lebenserfahrung hat diese Frauen und Männer stark gemacht, sie kennen schwierige, aber auch glückliche Zeiten. Referate, die in Kooperation mit Pro Senectute, Kirchen oder dem Seniorenrat angeboten werden, unterstützen ältere Menschen darin, ihre Lebenszufriedenheit zu bewahren, zu entfalten oder neu zu finden.

Franziska Schaub ist Fachfrau für Fragen des Alters und erklärt: «Einerseits gehen wir der Frage nach, was denn im Leben noch entfaltet werden will. Es gilt, lange aufgeschobene Wünsche zu entdecken und nach Möglichkeiten zu suchen,

here Freuden verzichten müssen. Ich mache ihnen Mut, die Veränderungen nicht nur zu akzeptieren, sondern sie mit kreativen Ideen zu kompensieren. Das wirkt sehr befreiend.» Ein ehemals passionierter Berggänger, aus gesundheitlichen Gründen plötzlich daran gehindert, sein Hobby auszuüben, holte sich in einem Kurs das Know-how des Fotografierens und kann jetzt die Natur während der immer kürzer werdenden Spaziergänge auf neue, vertiefte Art geniessen und sich zusätzlich später an seinen Bildern erfreuen. Das schenkt ihm unzählige glückliche Momente.

Meldestelle für Glücksmomente

Tatsächlich: Im Kanton Thurgau gibt es das! «Wenn wir glückliche Momente bewusst erleben, werden wir achtsamer für unsere persönlichen Stärken und schärfen die Aufmerksamkeit dafür, was uns und anderen Menschen guttut», sagt Beatrice Neff. Sie ist bei Perspektive Thurgau im Fachbereich Gesundheitsförderung und Prävention verantwortlich für den Aufbau von Angeboten für die psychische Gesundheit.

Als sie von der «Meldestelle für Glücksmomente» hörte, die der freischaffende Journalist, Dozent und Soziologe Mark Riklin 2003 in St. Gallen ins Leben geru-

Das Glück kommt ins Quartier

Wann immer der umgestaltete Bauwagen in Wädenswil, Horgen oder Adliswil in ein Wohnquartier angefahren kommt, wissen die Leute: Hier ist eine Anlaufstelle, die für ihre Ideen, Wünsche und Bedürfnisse Halt macht. Das Quartiermobil ist ein Treffpunkt für die Anwohnerinnen und Anwohner, geöffnet an mehreren Tagen die Woche während der wärmeren Monate.

«Das erste Quartiermobil wurde in Wädenswil gegründet und ist bereits im fünften Jahr unterwegs», sagt Renate Büchi vom Samowar, der Suchtpräven-

tionsstelle für den Bezirk Horgen. «Die Stadt Wädenswil unterstützt diese Möglichkeit für Begegnungen. Nebst unserer

Quartiermobil fördert in erster Linie die Kontakte der Leute untereinander, das stärkt die nachbarschaftlichen Beziehun-

te, die etwas organisieren wollen, um die Situation in ihrem Quartier zu verbessern und zu bereichern. Ja, man kann sagen: Das Quartiermobil trägt bei zu einem glücklichen Leben!»

Und wenn sich die Leute zum gemeinsamen Feiern zusammentun und ihr Glück geniessen, so ist es gut, wenn sie – vielleicht nicht zuletzt dank der Suchtprävention – auch Bescheid wissen über Risikofaktoren, damit es bleibt, das Glück.

Stelle machen andere Institutionen mit, wie Kirchen, Pro Senectute und die Jugendarbeit. Dank dieser Kooperation können wir ein spannendes und vielfältiges Programm anbieten: Generationen übergreifende Grillfeste und Spielangebote, Basteln mit Kindern, Treffen mit Senioren, Vorträge, Filme und vieles mehr.» Renate Büchi ist begeistert. «Das

gen. Die beteiligten Institutionen können auf einfache Weise ihre Angebote bekannt machen, die immer rege genutzt werden. Dabei kommt es schon mal vor, dass auch jemand für seine individuellen Probleme Hilfe findet.»

Für Renate Büchi ist das Quartiermobil eine nachhaltige Sache: «Wir motivieren, unterstützen und begleiten die Leu-

Damit das Glück bleibt

Und wenn sich die Leute zum gemeinsamen Feiern zusammentun und ihr Glück geniessen, so ist es gut, wenn sie – vielleicht nicht zuletzt dank der Suchtprävention – auch Bescheid wissen über Risikofaktoren, damit es bleibt, das Glück.

■
Christine Wullschleger, lic.phil.I, seit Ende der 1980er-Jahre in Gesundheitsförderung und Suchtprävention tätig, von 2006 bis zu ihrer Pensionierung vor zwei Jahren bei der Suchtprävention Zürcher Unterland.



Danke, dass Sie dieses Interview lesen

Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit der Frage, was das Leben lebenswert macht, und sie möchte Menschen befähigen, dass sie ihre individuellen Stärken erkennen, einsetzen und pflegen. Warum Dankbarkeit beispielsweise das Wohlbefinden steigert, erklärt Prof. Dr. Willibald Ruch in diesem Interview.

Text: Brigitte Müller

I & I: Was ist für Sie Glück?

Willibald Ruch: Ich verwende den Begriff Glück selten, denn Glück empfinden ist eher ein kurzfristig erlebtes Gefühl. Ich spreche lieber von Lebenszufriedenheit und welche Faktoren das subjektive Wohlbefinden ausmachen. Dabei werden drei Zustände unterschieden. Erstens, wie viele positive Emotionen erlebt jemand? Im Vergleich zu zweitens: Wie wenige negative Emotionen belasten diese Person? Und drittens wie schätzt diese Person ihre allgemeine Lebenszufriedenheit ein? Solche Fragestellungen werden unter anderem in der Positiven Psychologie wissenschaftlich untersucht.

I & I: Können Sie uns den Kern der Positiven Psychologie erklären?

Ruch: Die Positive Psychologie ist der Sammelbegriff für Theorien und Forschung zur Frage, was das Leben lebenswert macht. Vertreter der Positiven Psychologie sind davon überzeugt, dass Menschen ein sinnvolles und erfüllendes Leben anstreben, indem sie ihre eigenen Stärken kennen lernen sowie ausbauen und sich auf vielen verschiedenen Ebenen wie Liebe, Arbeit oder im Spiel entwickeln wollen. Heute verwenden wir erweiternd den Begriff «Flourish» und meinen, dass Menschen dank individuellen, beruflichen und sozialen Möglichkeiten aufblühen und gedeihen.

I & I: Seit wann beschäftigt sich die Psychologie mit positiven Emotionen?

Ruch: Die Philosophie beschäftigt sich ja seit über 2000 Jahren mit dem Thema des

«guten Lebens». Zu Beginn kümmerte sich die Psychologie ebenfalls um solche Fragen. Mit zunehmender Professionalisierung legte die Psychologie jedoch den Fokus in Richtung Krankheiten erkennen und diese so gut wie möglich zu «reparieren». Wie Menschen ein sinnhaftes, gutes Leben anpacken können, interessierte die akademische Psychologie immer weniger. In den 50er-Jahren wurde der Begriff der Positiven Psychologie zum ersten Mal von Abraham Maslow angewendet. 1968 griff Martin Seligman, damals Präsident der American Psychological Association (APA), den Begriff wieder auf, gleichzeitig kritisierte er, dass man sich in der Psychologie hauptsächlich mit der Erforschung pathologischer Aspekte beschäftige. Seligman machte die Etablierung der Positiven Psychologie zu seiner Mission. Seither gibt es immer mehr Studien, die fundiertes Wissen liefern, wie der Mensch sein Wohlbefinden steigern kann.

I & I: Die Positive Psychologie kennt das PERMA-Modell. Können Sie uns dieses erklären?

Ruch: Dies ist eine Art Zauberformel fürs Wohlbefinden. «P» steht für «Positive Emotions», also das Erleben von Dankbarkeit, Genuss, Zuneigung, aber auch Hoffnung und Optimismus. «E» meint «Engagement». Menschen, die ihre Stärken im Beruf ausleben können, eine sinnvolle Aufgabe haben, sich im privaten und beruflichen Leben engagieren, stehen morgens gerne auf. «R» bezeichnet «Relationships». Freundschaften pflegen, eine tiefe Partnerschaft und eine liebende Familie erleben hat positive Auswirkungen auf die Zufriedenheit. Mit «M» ist «Meaning» gemeint: Sinn und Sinnhaftigkeit. Und «A» erklärt «Achievement, Accomplishment», was im Deutschen Leistung und Zielerreichung bedeutet.

I & I: Warum macht Leistung zufrieden?

Ruch: Erfolg haben, Ziele erreichen führt zu einem gesteigerten Selbstwertgefühl.

I & I: Wie und wo findet uns das Glück?

Ruch: Untersuchungen zeigen, wenn ge-

mäss dem PERMA-Modell viele Komponenten im persönlichen Leben stimmig sind, blühen und gedeihen Menschen. Glück hat jedoch viele Gesichter. Ich beispielsweise liebe es, Datenanalysen durchzuführen. Dabei vergesse ich die Zeit und erlebe den sogenannten Flow. Jemand anders liebt es, Velos zu flicken oder für einen Marathon zu trainieren, mit Kindern Gesellschaftsspiele zu spielen, für Gäste zu kochen und so weiter. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, positive Emotionen zu erleben. Was das PERMA-Modell zeigen will, ist, dass es fünf verschiedene Bereiche gibt, die zur Zufriedenheit beitragen.

I & I: Wenn ich aber beispielsweise meine Erfüllung nur in einer Partnerschaft finde, jedoch keine Arbeit gefunden habe, die mir gefällt: was dann?

Ruch: Eine erfüllte Partnerschaft zu pflegen, trägt sehr viel zur Lebenszufriedenheit bei. Was aber, wenn der Partner stirbt oder sich die Partnerin in jemand anders verliebt? Genauso riskant kann es sein, nur im Beruf die Erfüllung zu finden. Was, wenn man krank wird und seinen Beruf nicht mehr ausüben kann? Ich empfehle deshalb, auf vielen Beinen zu stehen, also in mehreren Bereichen des PERMA-Modells unterwegs zu sein.

I & I: Was kann jeder selber tun, damit er/sie sich glücklich fühlt?

Ruch: Unser Psychologisches Institut der Universität Zürich hat Fragebogen entwickelt, die man kostenlos im Internet abrufen kann. Anhand dieser Fragebogen erhalten Sie wertvolle Informationen über sich. Sie werden erkennen, in welchen Bereichen des PERMA-Modells Sie stark sind und wo eben nicht so. Wenn man sich besser kennt, weiss man, was einen freut oder immer wieder ärgert. Ich empfehle deshalb, die Sinne zu schärfen und öfter Dinge zu tun, die einen positiv stimmen. Sich das gute Leben also auch gönnen. Und es lohnt sich, sich immer wieder einmal zu fragen: Was ist mir im Leben wichtig und wie kann ich mir mehr Zeit für diese persönlichen glücksstiftenden Tätigkeiten nehmen?

Stärken trainieren

Die Universität Zürich bietet ein kostenloses Online-Trainingsprogramm zu positiv-psychologischen Interventionen an, für das noch Teilnehmer/innen gesucht werden. Teilnehmer/innen, die das komplette Programm abschliessen, erhalten eine individuelle Rückmeldung zu ihren Veränderungen im Wohlbefinden im Verlauf der Teilnahme.

www.staerkenntraining.ch

I & I: Was haben glückliche Menschen, was unglückliche nicht haben?

Ruch: Aus der Forschung wissen wir, dass Menschen, die sich sozial engagieren, langfristig zufriedener sind als Menschen, die sich mehrheitlich dem Genuss hingeben. Studien zeigen uns weiter, dass wer seine Charakterstärken trainiert, sein Wohlbefinden steigert. Den grössten Effekt stellen wir fest bei den Stärken wie Neugier, Dankbarkeit, Optimismus, Humor und Enthusiasmus.

I & I: Ist sich glücklich fühlen genetisch bedingt oder abhängig vom sozialen Umfeld in der Kindheit?

Ruch: Wenn Sie beispielsweise das gleiche Geschenk verschiedenen Menschen geben, werden Sie feststellen, dass es eine Gruppe gibt, die nach dem Auspacken jubelt, eine Gruppe, die findet, das Geschenk sei schön, und eine, die mehr oder weniger gleichgültig darauf reagiert. Es gibt also unterschiedliche Arten von positiven Reaktionen. Grundsätzlich stellt die Forschung fest, dass bei den Charakterstärken ein Drittel genetisch und ein Drittel vom sozialen Umfeld abhängig ist. Für einen Drittel ist man jedoch selber verantwortlich.

I & I: Kann man Glück wie die Muskeln trainieren?

Ruch: Im Internet finden Sie eine Pressemitteilung von unserem Institut mit dem Titel «Charakterstärken trainieren macht glücklich». Es gibt viele Aktivitäten, die man einfach in den Alltag einbauen kann. Beispielsweise mit Leuten zusammen sein, mit denen man häufig lachen kann, ein Glückstagebuch führen, Herausforderungen annehmen, einen Sinn für das Schöne entwickeln, Dankbarkeit üben.

I & I: Wie kann man Dankbarkeit üben?

Ruch: Dafür kennen wir verschiedene Übungen. Eine erste einfache Übung ist, sich anzugewöhnen, Danke zu sagen. Oder man nimmt sich abends eine Viertelstunde Zeit, um auf den Tag zurückzuschauen und sich bewusst zu machen, wie viele positive Ereignisse man erlebte. Oder man verfasst für eine nahestehende Person ein Dankeschreiben und zählt auf, wofür man dieser Person danken will.

I & I: Stimmt diese Behauptung: Lachen ist gesund? Warum?

Ruch: Zuerst möchte ich zwischen Humor und Lachen unterscheiden. Humor ist eine Charakterstärke und trägt viel zur Lebenszufriedenheit bei. Menschen mit Humor können beispielsweise besser mit Stress umgehen. Ob Lachen gesund ist, dazu kann ich nichts Genaues sagen, denn es gibt noch zu wenige Studien darüber.

Beim Lachen gilt es jedoch genauer hinzuschauen, bekanntlich gibt es verschiedene Arten des Lachens – unter anderem das Auslachen, das viel Schaden anrichten kann.

I & I: Darf man noch unglücklich sein?

Ruch: Ja, warum nicht? Unglücklich sein gehört zum Leben, es kann nicht jeder Tag heiter sein und Menschen können von schweren Schicksalsschlägen getroffen werden, die unglücklich machen. Die Positive Psychologie zeigt konkrete Wege auf, wie man auch unglückliche Zeiten besser überstehen kann. Was sie jedoch nicht will, ist, einen Zwang auszuüben, permanent mit einem glückseligen Lächeln durchs Leben zu laufen. Sie sprechen jedoch die unzähligen Ratgeber in den Buchhandlungen an, die tatsächlich diesen Eindruck vermitteln, dass wer unglücklich ist, auch selber schuld daran sei. Es hat sich in den letzten zehn Jahren eine mediale Eigendynamik entwickelt, die jedoch nicht unbedingt in unserem akademischen Interesse ist.

I & I: Und noch eine persönliche Frage: Was macht Sie glücklich?

Ruch: Wie bereits erwähnt, liebe ich es, Statistiken zu studieren. Eine Insel für mich ist Musik. Ich habe klassische Gitarre gelernt und um mich zu beruhigen sowie meine Kreativität auszuleben, liebe ich es, auf meiner Gitarre zu improvisieren.

Prof. Dr. Willibald Ruch ist Leiter der Fachrichtung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der Universität Zürich.

CAS-Studiengang

Der Studiengang «Positive Psychologie» schlägt die Brücke zwischen Theorie und Praxis. Themen sind dabei positives Erleben sowie positive Eigenschaften und positive Institutionen. Als Abschluss erstellen die Teilnehmenden eine anwendungsorientierte Projektarbeit.

www.weiterbildung.uzh.ch/programme/detail.php?angebnr=736



MELDUNGEN AUS DER SUCHTPRÄVENTION

Die meisten Adressen der zeichnenden Stellen dieser Beiträge finden Sie auf der Rückseite des Heftes.



RAUCHSTOPPKAMPAGNE

SmokeFree vor Ort

Mit der Partnerkampagne «SmokeFree – Ich bin stärker» werden Rauchende seit einem Jahr mittels Plakaten und TV-Spots ermuntert, den Rauchstopp zu wagen. Im Kampagnenteil «SmokeFree vor Ort» mischt sich die Kampagne nun unter die Leute. Ein Fotoautomat produziert spezielle Passfotos, die zeigen, wie die Alterung der Haut mit und ohne Rauchen das Gesicht in den nächsten 20 Jahren verändern wird. Der so vom Fotoautomaten gedruckte Fotostreifen dient dem Fachpersonal, das am Stand anwesend ist, dazu, das Gespräch mit der aufhörwilligen Person zu führen und auf ihre Fragen zum Rauchstopp einzugehen. Der Fotoautomat wird an verschiedenen Veranstaltungen im Kanton eingesetzt. (Züri Rauchfrei)

Fotoautomat im Einsatz:

Sa 27.8.–So 28.8.: Dorffäscht Aesch
Di 30.8.–So 4.9.: ZüriOberlandMäss (ZOM), Wetzikon
Sa 24.9.: Herbstmärt Birmensdorf
Di 30.11.–So 4.12.: Winti-Mäss, Winterthur

FORSCHUNGSBERICHT HBSC

SchülerInnen-Befragung

Im März wurden die Ergebnisse der Schweizer SchülerInnen-Befragung 2014 veröffentlicht. Die internationale Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) wird in mehr als 40 grösstenteils europäischen Ländern alle vier Jahre durchgeführt. Der Bericht beschreibt das Verhalten von Schweizer Jugendlichen bezüglich Suchtmittelkonsum, Ernährung, körperlicher Aktivität,

ten, Nutzung von Bildschirmgeräten und Körpergewicht und zeigt Entwicklungen im Verlauf der Zeit.

Ebenfalls neu erschienen ist das Fact Sheet «Geschlechtsverkehr und Verhütung bei den Jugendlichen in der Schweiz». Dieses gibt einerseits einen Überblick über die Entwicklung der Anteile sexuell aktiver Jugendlicher in der Schweiz, andererseits wird dargestellt, welche Verhütungsmethoden von Jugendlichen verwendet werden. (Sucht Schweiz)

Download:

www.hbssc.ch > Forschungsberichte (deutsch ab S.23)
www.hbssc.ch > Fact Sheets

ALKOHOLVERKAUF

Online-Jugendschutz-Schulung

Jedes Jahr werden in der Schweiz über 1000 Jugendliche mit einer Alkoholvergiftung ins Spital eingeliefert. Angestellte in Gastronomie, Detailhandel und Festwirtschaften können einen wichtigen Beitrag leisten, um diese Zahl zu senken. Wie stellt man sicher, dass in einem Betrieb oder an Festen kein Alkohol an Jugendliche verkauft wird? In erster Linie durch die Sensibilisierung des Verkaufspersonals. Mit der informativen Webschulung «jalk.ch» kann dieses sein Wissen zum Thema Jugendschutz zeit- und ortsunabhängig erweitern. Die Schulung lässt sich in 30 Minuten online



absolvieren. Wer die Schulung erfolgreich durchlaufen hat, erhält einen Nachweis, der ausgedruckt oder zur Kontrolle an den/die Arbeitgeber/in ge-

mailt werden kann. Die Schulung sensibilisiert für Themen rund um den Alkoholkonsum von Jugendlichen, vermittelt die gesetzlichen Jugendschutzbestimmungen und gibt Tipps für den Berufsalltag rund um Verkauf und Ausschank von Alkohol. (ZüFAM)

Mehr: www.jalk.ch

ELTERNWORKSHOP

E-Zigarette und Shisha

Rund ein Drittel der 15- bis 19-Jährigen haben bereits eine E-Zigarette «gedampft». Häufig bleibt es beim Probierkonsum. Erste Studien weisen jedoch darauf hin, dass E-Zigaretten bei Jugendlichen den Einstieg ins Rauchen zur Folge haben können. Auch das Rauchen



von Shishas ist bei Jugendlichen beliebt. Über die Hälfte der Rauchenden, aber auch einige Nichtraucher, ziehen gelegentlich an der Wasserpfeife. Der Mythos, dass Wasserpfeifenrauch weniger schädlich ist als Zigarettenrauch, scheint weit verbreitet.

Der Elternworkshop von Züri Rauchfrei vermittelt Wissen zu Risiken und Rechtslage und zeigt auf, was Eltern tun können, wenn sie bezüglich des Konsums ihres Kindes beunruhigt sind. Der Workshop kann von Schulen oder Elternorganisationen gebucht werden und findet dann im Rahmen eines Elternabends statt. Er dauert 30 bis 60 Minuten und ist kostenlos. (Züri Rauchfrei)

Buchung: info@zurismokefree.ch oder bei Ihrer regionalen Suchtpräventionsstelle: suchtpraevention-zh.ch > Über uns > regionale Stellen

STELLENVERBUND

Neue Mitarbeiterin am EBPI

Sabine Jenny unterstützt seit Mai dieses Jahres die kantonale Beauftragte für Prävention und Gesundheitsförderung Sibylle Brunner bei der Koordination der



Tätigkeiten der 16 Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich. Nach der Ausbildung zur Pflegefachfrau HF studierte Sabine Jenny Soziologie sowie Sozial- und Präventivmedizin an der Universität Zürich, wo sie auch den Nachdiplomstudiengang Angewandte Ethik absolvierte. Sie arbeitet seit vielen Jahren im Bereich Gesundheit und Prävention und war für die Lungenliga Glarus und die Krebsliga Schweiz tätig. (EBPI)

Kontakt: sabine.jennywild@uzh.ch

GELDSPIELGESETZ

Problematische Onlinecasinos

In der Sommersession 2016 wird der Ständerat über das neue Geldspielgesetz beraten, mit dem unter anderem Online-Geldspiele und Pokerturniere ausserhalb von Casinos zugelassen werden sollen. Die nationale Koalition zum Schutz der Spielerinnen und Spieler zeigt sich besorgt, weil zwei von ihr geforderte Ver-

besserungen von der vorbehandelnden Rechtskommission nicht aufgenommen wurden. Der Bund will den Kantonen mit dem neuen Gesetz zwar die Aufgabe übertragen, für die Prävention und Behandlung von Spielsucht zu sorgen, sieht aber keine erweiterte Finanzierung der Präventionsaufgaben vor. Auch die zweite Forderung – eine unabhängige nationale Konsultativkommission zur Sicherung des Spielerschutzes und der Suchtprävention – wurde bislang nicht berücksichtigt.

Somit steht eine problematische Erweiterung des Angebots (Onlinecasinos) bevor, ohne dass den Anliegen der Prävention genügend Gewicht gegeben wird. Junge Menschen sind besonders gefährdet, da sie mehr Zeit online verbringen und doppelt so häufig problematische Geldspiele spielen. (Zentrum für Spielsucht, Radix)

ECSTACY

Neues Info-Faltblatt

Es ist gut ein Jahrhundert her, seit MDMA (Methylendioxyamphetamin) das erste Mal synthetisiert wurde. Seit den 80ern ist Ecstasy bekannt als Bestandteil der Partykultur. Wie wirken Ecstasy und seine chemischen Verwandten? Welche unmittelbaren und langfristigen Risiken des Konsums bestehen? Diese und weitere Fragen werden in der



IN EIGENER SACHE

Abo für 20 Franken

Sie erhalten das «laut & leise» dreimal jährlich. Das Abonnement ist freiwillig und beträgt Fr. 20.– pro Jahr. Aus Kostenüberlegungen legen wir keinen Einzahlungsschein bei, sondern bitten Sie hiermit, das «laut & leise» mit einem freiwilligen Abonnement zu unterstützen. Wir danken sehr – Ihre Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

Kontoinformation:

Rechnungswesen der Universität Zürich
laut & leise
8001 Zürich
IBAN: CH33 0900 00008767 3958 1

Neuaufgabe des Faltblatts «Im Fokus – Ecstasy» beantwortet. Auch Broschüren zu anderen Substanzen sind online verfügbar. (Sucht Schweiz)

Download und Bestellung:

<http://shop.suchtschweiz.ch> > Info-Materialien

NEU BEI INFODOC

Buchtipps Onlinesucht

Wie grenzt man eine Onlinesucht von normalem Internetgebrauch ab? Das Buch «Online süchtig?» von Holger Feindel hilft zu verstehen, wie es überhaupt zur Abhängigkeit von Onlinemedien kommt. Der Autor geht auf die körperlichen, psychischen und sozialen Folgen der Sucht ein, führt auf, wer besonders gefährdet ist und welche Behandlung hilft. Mit vielen Beispielen, konkreten Anregungen und Plänen begleitet er Betroffene und Angehörige zurück ins reale Leben. Diesen Ratgeber und viele weitere Bücher und Medien rund um das Thema Suchtprävention und Sucht können Sie über infoDoc Radix ausleihen. (infoDoc Radix)

«Onlinesüchtig? Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige», Holger Feindel, 144 S., Patmos Verlag, 2015. ISBN: 978-3-8436-0655-4

Ausleihe: www.nebis.ch

Kontakt: infodoc@radix.ch

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Suchtpräventionsstellen (RSPS) sind zuständig für die präventive Grundversorgung in ihrer definierten Region. Sie initiieren die Basisarbeit und unterstützen und koordinieren bestehende Bestrebungen und Aktivitäten im Bereich Suchtprävention. Dabei orientieren sie sich 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 umfassen: Bildung, Information und Beratung von Gruppen, Schulen, Gemeinden usw., Öffentlichkeitsarbeit und strukturelle Arbeit in Gemeinden, Stadtteilen, Quartieren und Firmen. Diese 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 bis zu 30%.

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon

Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
Tel. 044 733 73 65
Fax 044 733 73 64
supad@sd-l.ch
www.supad.ch
Leitung: Cathy Caviezel

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen

Samowar, Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 17
Fax 044 723 18 19
info@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Marlies Desarzens

Suchtpräventionsstelle Winterthur

Technikumstr. 1, Postfach, 8403 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
Fax 052 267 63 84
suchtpraevention@win.ch
www.suchtpraev.winterthur.ch
Leitung: Beat Furrer

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

(Bezirke Bülach und Dielsdorf)
Europastr. 11, 8152 Glattbrugg
Tel. 044 872 77 33
Fax 044 872 77 37
info@praevention-zu.ch
www.praevention-zu.ch
Leitung: Silvia Huber

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen

Landstr. 36
8450 Andelfingen
Tel. 043 258 46 40
Fax 043 258 46 00
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
www.zentrum-breitenstein.ch
Leitung: Christa Gomez

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen

Samowar
Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Anna Feistle, Marlen Rusch, Enrico Zoppelli

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)
Gerichtsstr. 4, Postfach, 8610 Uster
Tel. 043 399 10 80
Fax 043 399 10 81
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch
Leitung: Fridolin Heer

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
Tel. 044 412 83 30
Fax 044 412 83 20
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention
Leitung: Eveline Winnewisser

www.suchtpraevention-zh.ch

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) haben unterschiedliche Aufgaben. Sie sind spezialisiert auf eine Zielgruppe, auf eine Suchtart oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr,

z. B. die Gesamtkoordination oder die Dokumentation. Sie arbeiten eng mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen. Die KFSP werden zur Hauptsache vom Kanton finanziert.

Fachstelle ASN. Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr

Hotzestr. 33, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00
Fax 044 360 26 05
info@fachstelle-asn.ch
www.fachstelle-asn.ch
Leitung: Chantal Bourlourd, Paul Gisin

Fachstelle für Alkohol-, Drogen- und Medikamentenprävention im Zusammenhang mit Strassenverkehr. Führt diverse Animationsinstrumente für Schulen, Betriebe, Vereine usw. (z. B. Funky-Bar, Rauschbrillen und Fahrsimulatoren).

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule

Lagerstr. 2, 8090 Zürich
Tel. 043 305 68 00
Fax 043 305 55 56
suchtpraevention@phzh.ch
http://suchtpraevention.phzh.ch
Leitung: Ariane Koch

Suchtprävention in der Volksschule (einschliesslich Behörden- und Elternarbeit): verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich Suchtprävention. Erarbeitet Unterrichtshilfen und andere Projekte zur schulischen Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle.

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung

Ausstellungsstr. 80, Postfach 8090 Zürich
Tel. 043 259 78 60
Fax 043 259 78 62
infosuchtpraevention@mbsa.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch
Leitung: Vigeli Venzin

Suchtprävention an Berufs- und Mittelschulen (einschliesslich Arbeit mit Behörden, Eltern und Berufsbildnern/innen): Macht Lehrer/innenbildung in Suchtprävention. Entwickelt Lehrmittel und Projekte zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Unterhält ein Netz von Kontaktpersonen.

Radix: Spielsuchtprävention & infoDoc

Pfingstweidstr. 10, 8005 Zürich
Fax 044 360 41 14
Spielsuchtprävention:
Tel. 044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch
Leitung: Christian Jordi

Spielsuchtprävention: Fachstelle für die Prävention von Spielsucht, insbes. problematischem Lotteriespielen sowie Wetten, und anderen Verhaltenssuchten. Bietet Fachberatung für Multiplikatoren an und entwickelt Informationsmaterialien.

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
Fax 043 960 01 61
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch
Leitung: Claudia Arnold, Joseph Oggier

Fachstelle für Suchtprävention unter der Migrationsbevölkerung. Entwickelt, realisiert und koordiniert Projekte. Unterstützt Fachstellen in der migrationsgerechten Entwicklung ihrer Projekte und Materialien (inkl. Übersetzungen).

infoDoc:

Tel. 044 360 41 05, infodoc@radix.ch
www.infodoc-radix.ch
Leitung: Diego Morosoli

infoDoc: 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
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch
Leitung: Domenic Schnoz

Fachstelle für die Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs. Lanciert und koordiniert Projekte, entwickelt Informationsmaterialien.

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 49 99
Fax 044 634 49 77
praevention@ebpi.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Leitung: Sibylle Brunner

Das EBPI ist im Auftrag der Gesundheitsdirektion verantwortlich für die Koordination und Umsetzung von Massnahmen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich. Es koordiniert unter anderem die Aktivitäten aller Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtprävention.

Züri Rauchfrei Fachstelle für Tabakprävention

Zähringerstr. 32, 8001 Zürich
Tel. 044 262 69 66, Fax 044 262 69 67
info@zurismokefree.ch
www.zurismokefree.ch
Leitung: Christian Schwendimann

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