laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 3, Oktober 2023, erscheint dreimal jährlich

Prävention für Lehrbetriebe

Bild: iStock

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

Jugendliche fotografierten den Inhalt ihrer Tasche

Die Fotografin Françoise Caraco verzichtete bewusst darauf, eigene Bilder zu machen, und überliess das Fotografieren Jugendlichen im Alter zwischen 16 und 21 Jahren. Sie stellte ihnen die Aufgabe, die persönlichen Dinge, die sie täglich in ihrer Tasche mittragen, herauszunehmen und mit dem eigenen Smartphone zu fotografieren. An dieser Stelle möchte sich Françoise Caraco bei allen Beteiligten für ihre Mithilfe und die Fotos bedanken. (www.francoise.caraco.ch)

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Die Berufsbildung ist für Jugendliche ein prägender Lebensabschnitt. Rund 80 Prozent aller Lernenden schliessen die Lehre, die sie begonnen haben, erfolgreich ab. Etwa ein Fünftel bewältigt jedoch die Ausbildung nicht im ersten Anlauf. Die Gründe dafür sind vielfältig – von der falschen Berufswahl bis zu psychischen Problemen. Der Einfluss von psychischen Problemen darf nicht unterschätzt werden, führen sie doch zu Absenzen, Minder- oder Fehlleistungen bis zum Abbruch des Lehrverhältnisses. Das ist für die Lernenden, ihre Ausbildungsverantwortlichen und die Betriebe belastend.

Studien zeigen, dass Berufsbildende sehr engagiert sind und sich in ihrer Tätigkeit als Fachbegleitung sicher fühlen. Weniger sicher fühlen sie sich im Umgang mit psychischen Auffälligkeiten von Lernenden. Wie können adoleszente Entwicklungskrisen, psychische Probleme, riskanter Suchtmittel- oder Medienkonsum angegangen werden? Was kann der Lehrbetrieb dazu beitragen, dass es möglichst gar nicht so weit kommt? Präventives Handeln hat für alle grosse Vorteile.

Eine gute Kommunikation und ein wertschätzendes Klima tragen wesentlich zum Wohlbefinden von Lernenden bei. Der Ausbildungserfolg hängt unter anderem vom Erkennen möglicher Probleme und einer frühzeitigen Reaktion ab. Dabei ist die Vernetzung wichtig. Bisweilen lässt sich Unterstützung innerhalb der Familie oder mit der Berufsfachschule organisieren, oft braucht es darüber hinaus professionelle Beratung.

Die Stellen für Suchtprävention bieten verschiedene Präventionsangebote für Lernende sowie Fortbildungen und Beratungen für Ausbildungsverantwortliche und Vorgesetzte an. Dabei wird vermittelt, welche Schritte hilfreich sind, um eine gute berufliche Entwicklung zu ermöglichen und um auftretende Probleme zielführend anzugehen. Die Angebote werden zeitlich und inhaltlich flexibel an die Bedürfnisse der Lehrbetriebe angepasst.

Die Stellen für Suchtprävention bieten verschiedene Präventionsangebote für Lernende sowie Fortbildungen und Beratungen für Ausbildungsverantwortliche und Vorgesetzte an.

In diesem Heft stellen wir Ihnen unsere Angebote vor. Gerne geben auch die regionalen Stellen für Suchtprävention Auskunft.

■

Dagmar Müller, Leiterin Prävention und Sicherheit beim Mittelschul- und Berufsbildungsamt Kanton Zürich.

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich. **Zuschriften:** info@suchtpraevention-zh.ch. **Redaktions- und Produktionsleitung:** Brigitte Müller. **Redaktionsteam:** Sven Anders (Vorsitz), Frank Bauer, Gabriela Hofer, Simon Müller. **Redaktion Meldungen aus der Suchtprävention:** Annett Niklaus, Maja Sidler. **Mitarbeiter/innen dieser Nummer:** Petra Gartenmann, Eveline Rohland, Anke Schmidt, Markus Tschannen, Roger Zemp. **Fotoregie:** Françoise Caraco. **Illustration Seite 19:** Kati Rickenbach. **Gestaltung:** Fabian Brunner. **Druck:** FO-Fotorotar.

Abonnement, Adressänderung: www.suchtpraevention-zh.ch > Über uns > Magazin laut & leise

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

4 **Meldungen**

7 **Der erste Chef**
Essay

8 **Handeln, bevor es brennt**
Interview mit Simon Müller

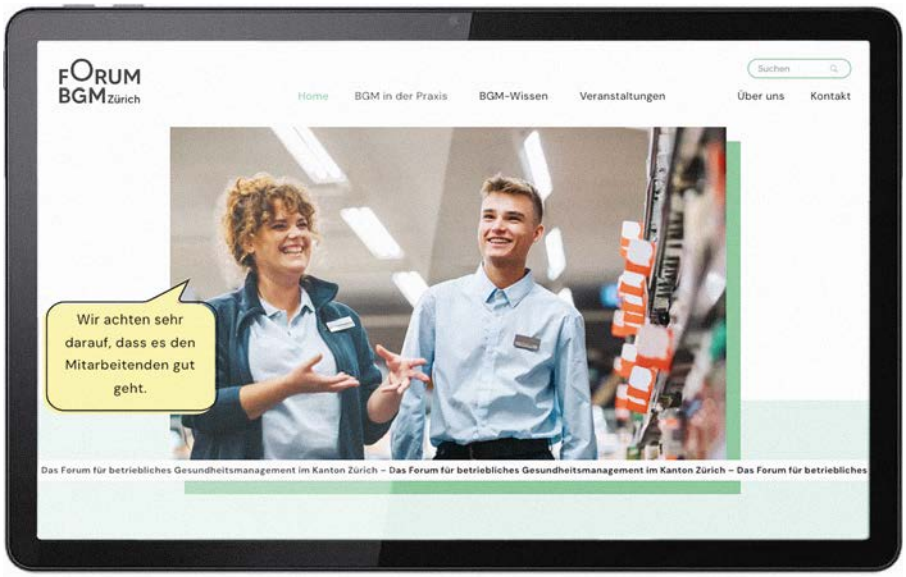
11 **Lehrbetriebe unterstützen**
Prävention

14 **Gesundheit im Berufsleben frühzeitig stärken**
Prev@Work

16 **Fit für die Zukunft**
Coaching-App «ready4life»

18 **Zackstark**
Rauchfrei durch die Lehre

19 **Adressen**
Der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich



Forum BGM Zürich

Gesunde Betriebe – starke Lernende

Damit Lernende erfolgreich durch die Lehre kommen, ist eine gute Begleitung durch den Lehrbetrieb wichtig. Berufsbildnerinnen und Berufsbildner spielen dabei eine zentrale Rolle.

Die Stellen für Suchtprävention unterstützen Lehrbetriebe mit vielfältigen und empfehlenswerten Angeboten für Lernende und für Betriebe. Sie werden in diesem Heft vorgestellt. Auch das Forum BGM Zürich – das Zürcher Forum für betriebliches Gesundheitsmanagement – befasst sich dieses Jahr intensiv mit der (psychischen) Gesundheit von Lernenden. Denn diverse Berichte und Untersuchungen zeigen, dass Jugendliche aktuell besonders belastet sind. Die Gründe dafür sind vielfältig: Pandemiefolge, Ukrainekrieg, Klimaerwärmung, Social Media und vieles mehr. Über ein Drittel der 16- bis 24-Jährigen sind emotional erschöpft. Das spüren auch die Lehrbetriebe. Jedes fünfte Lehrverhältnis wird frühzeitig aufgelöst. Neue Lösungen müssen gefunden werden.

Das Forum BGM Zürich bietet kantonsweit Betrieben Intro-Sessions, Fokusveranstaltungen, Austauschtreffen und auf der Website bgm-zh.ch eine Sammlung bewährter Tools und Informationen für die Praxis. So gibt es im Bereich Lernende einen praxisnahen Podcast zum Thema Neuanfang und Lehrbeginn. Allen Lehrbetrieben empfiehlt das Forum BGM die Nutzung der Plattform «Apprentice» von Gesundheitsförderung Schweiz. Dort findet sich eine Vielzahl von Praxisberichten, Tools und Wissen, sowie Beratungsvermittlung. *(PG ZH)*

Abonnieren Sie den Newsletter oder folgen Sie dem Forum auf LinkedIn, um von neuen Veranstaltungen und Angeboten zu profitieren.

Mehr: bgm-zh.ch

In eigener Sache

«laut & leise» abonnieren

Unser Magazin erscheint dreimal jährlich und widmet sich jeweils einem Schwerpunktthema. Mit einem Abo bleiben Sie stets auf dem Laufenden in Sachen Suchtprävention im Kanton Zürich. Das Abo ist im Kanton Zürich kostenlos. Es kann auch als Online-Version abonniert werden.

Abonnieren: suchtpraevention-zh.ch/magazin

Jetzt besuchen

Escape Room

Im neuen Escape Room der Fachstelle «Am Steuer nie» müssen die Teilnehmenden unter Zeitdruck den Ausweg aus einem Trink-Fahr-Konflikt suchen. Dabei lernen sie spielerisch mehr über den Einfluss von Alkohol- und Substanzkonsum auf die Fahrtüchtigkeit. Der Escape Room richtet sich primär an junge Erwachsene im Alter von 16 bis 30 Jahren, er eignet sich aber auch für Familien mit Teenagern ab 12 Jahren oder für Teamanlässe. *(ASN)*

Anmelden: escaperoom-driveout.ch

Für Berufs- und Mittelschulen

Anabolika- und Nikotin-Dossiers

Die Unterrichtsdossiers für Berufs- und Mittelschulen zu den Themen Anabolika und Nikotin umfassen leicht umsetzbare Lektionsvorschläge, Faktendossiers, einen Kurzfilm (30') und Unterrichtsmaterial. Das Schulungstool «Anabolika für den perfekten Körper» sensibilisiert für die gesundheitlichen Risiken des Anabolikakonsums und ermöglicht die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körperbild und mit Doping. Das Unterrichtstool «Vapen, Rauchen, Snusen» informiert über Nikotinkonsum und -sucht bei Jugendlichen und ermuntert zum Nikotinstopp. *(ZFPS)*

Mehr Informationen: suchtpraevention-zh.ch/MBA-Angebote

Magazin P&G

Gesund im Arbeitsleben

Das Magazin P&G berichtete in der Ausgabe «Gesund im Arbeitsleben» über die Herausforderungen von Lernenden und Lehrbetrieben. Verschiedene Angebote für Betriebe und Lernende wurden vorgestellt. Das Magazin P&G erscheint zweimal jährlich und kann kostenlos abonniert werden, als Print oder digital. *(PG ZH)*

Magazin P&G «Gesund im Arbeitsleben»: Siehe QR-Code

Alle Ausgaben: gesundheitsfoerderung-zh.ch/magazin-pg

Schulnetz21

Aktionstage

Die Aktionstage21 möchten Unterrichts- und Schulprojekte aus dem Schulnetz21 – dem schweizerischen Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen – in der Schullandschaft sichtbarer machen. Als Netzwerkschule können Sie zeigen, welches Projekt Sie inspiriert und was die Schülerinnen und Schüler begeistert hat. Die Tage finden vom 13. bis 17. Mai 2024 statt. Merken Sie sich das Datum und werden Sie Teil der Aktionstage. *(PH ZH)*

Informationen und Anmeldung: schulnetz21.ch/aktionstage21

2024 aktionstage21 13. – 17. Mai 2024

Gesunde Volksschulen

Weiterbildung zur Kontaktperson

Als Kontaktperson unterstützen Sie Schulleitung und Team bei der langfristigen Konzeption und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Bildung für Nachhaltige Entwicklung. Die Weiterbildung eignet sich für Mitgliedschulen des Schulnetz21, steht aber dem Schulpersonal der gesamten Volksschule offen. Für die Teilnahme braucht es die Zustimmung der Schulleitung sowie die Möglichkeit, parallel zur Weiterbildung an der eigenen Schule ein partizipatives Projekt oder einen Entwicklungsprozess zu planen und durchzuführen. *(PH ZH)*

Anmeldeschluss: 8. Dezember 2023 **Start:** 10. Januar 2024
Web: tiny.phzh.ch/kontaktperson_gfbne

Zürcher Präventionstag

Jugendliche Lebenswelten

Am Freitag, 2. Februar 2024, wird am Zürcher Präventionstag aufgezeigt, mit welchen Herausforderungen sich junge Menschen konfrontiert sehen und wo Gesundheitsförderung und Prävention in den verschiedenen Lebenswelten ansetzen kann. Die Tagung richtet sich an Fachpersonen, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen und deren Umfeld arbeiten. Der Präventionstag wird organisiert von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich. *(PG ZH)*

Informationen und Anmeldung: gesundheitsfoerderung-zh.ch/pt

18. November

Alkoholfreies Festival

«blunique – The Sober Festival» ist der erste alkoholfreie Grossevent in der Schweiz. Der Anlass zeigt mit einer Fülle an attraktiven alkoholfreien Getränken auf, dass feiern auch ohne Alkohol möglich ist. Das Programm bietet Konzerte, Tanzshows und verschiedene Foodtrucks. Das Festival wird vom Blauen Kreuz Zürich lanciert. *(Blaues Kreuz Zürich)*

Programm und Ticket: blunique.ch

STINDROS

ZIG-ZAG
CAMEL
Rauchen ist tödlich.
Fumer tue.
Il fumo uccide.

LEIH MICH!
FISHERMAN'S FRIEND
MINT

Ritter Sport
To Kill a Mockingbird
Volvic

Essay

Der erste Chef

Anfänge sind prägend – fast wie Unfälle. Als ich mit 19 Jahren meine erste Arbeitsstelle antrat, konnte ich dem Unternehmen keine besonderen Fähigkeiten bieten. Sie hätten auch einfach die erste Person anstellen können, die gelangweilt vor dem Bürofenster vorbeischlenderte. Oder einen Hund. Trotzdem wurde ich vom ersten Tag an behandelt wie ein wertvoller Mitarbeiter. Die Stimmung im jungen Technologieunternehmen war freundschaftlich, die Hierarchie flach wie Holland. Mark, der CEO, hatte kein Einzelbüro, sondern musste den Raum teilen – mit mir, der kleinen Teilzeit-Hilfskraft.

Ich liebte meinen Job. Das traf sich gut, denn es gab viel zu tun. Oft bestellten wir spät am Abend Pizza ins Büro und arbeiteten, bis kein Bus mehr fuhr. Mark war dann nicht nur mein Vorgesetzter, sondern auch mein Taxifahrer, und kutschierte mich irgendwann nach Mitternacht nach Hause in mein Dorf ausserhalb der Stadt. Umgekehrt war ich manchmal sein Fahrer: zum Beispiel, als wir einmal spätabends unterwegs zu einer geschäftlichen Veranstaltung waren. Ich am Steuer seines Autos. Ein, zwei Sekunden interpretierte ich die Lichter vor mir falsch: «Mist, der bremst!» Und schon traf Blech auf Blech. Mein erster und bisher einziger Unfall. Der Schaden war klein und wir fuhren von der Autobahn ab, um die Details zu regeln. Auf dem düsteren Parkplatz eines verlassenen Industrieareals weigerten sich die beiden dubios wirkenden Herren, deren Stossstange ich neu geformt hatte, uns ihre Identität zu verraten. Sie stellten sich als Kleinkriminelle heraus, die uns nötigen wollten, als Wiedergutmachung eine Ladung gefälschter Designeranzüge zu kaufen. Es verging über eine Stunde, bevor uns die Flucht gelang.

Alle mir bekannten Ausbildungsverantwortlichen sind mitfühlende Menschen, die sich täglich für den Erfolg junger Menschen einsetzen.

Die angepeilte Veranstaltung verpassten wir. Mark hätte allen Grund gehabt, sauer auf mich zu sein. Vielleicht war er es auch, aber er zeigte es nicht. Später lachten wir über das Erlebnis. Für meinen Chef waren Fehler eine Gelegenheit zum Lernen. Und ich lernte viel. Er übertrug mir immer wieder neue, verantwortungsvolle Aufgaben und berief mich später sogar in die Geschäftsleitung. Natürlich zeigte er sich nicht nur mir gegenüber als umsichtiger Chef und engagierter Förderer. Das ganze Unternehmen entwickelte sich von Jahr zu Jahr weiter, wuchs schnell und ist bis heute unter seiner Führung erfolgreich.

Als ich mich nach vielen Jahren verabschiedete, nahm ich nicht nur eine Menge Wissen mit, sondern auch persönliche Reife und hilfreiche Lebenseinstellungen, die mir mein erster Chef vermittelt hatte.

Eine Berufslehre habe ich nie absolviert, aber vielleicht tun es dereinst meine Kinder. Das ältere – der Brecht – könnte bereits in sechs Jahren im Berufsleben stehen. Mit 15 Jahren; vier Jahre jünger, unerfahrener und beeinflussbarer, als ich es bei meinem Berufseinstieg war. Je nach Arbeitgeber wird er da lernen, wie man ein leistungsverzweigtes Getriebe wartet, einer Säbelantilope die Zehennägel schneidet, einen Kernel kompiliert oder einen Auffahrunfall abrechnet.

Ich hoffe, er darf ebenfalls anspruchsvolle Aufgaben übernehmen, Fehler machen und daraus lernen. Ich hoffe seine erste Chefin oder sein Chef ist keine kleinliche Machtperson, kein cholerischer Schreihals, sondern eine geduldige Wissensvermittlerin oder ein unermüdlicher Förderer wie mein erster Chef. Die Chancen stehen gut. Alle mir bekannten Ausbildungsverantwortlichen sind mitfühlende Menschen, die sich täglich für den Erfolg junger Menschen einsetzen.

■

Markus Tschannen ist Papablogger, Kolumnist und Vater von Beebers (4) und dem Brecht (9). Er twittert unter dem Namen @souslik.

Interview mit Simon Müller, Leiter regionale Suchtpräventionsstelle Bezirk Dielsdorf

Handeln, bevor es brennt

Lehrbetriebe und Berufsbildner:innen sind zunehmend betroffen von psychischen Belastungen und Suchtproblemen bei ihren Lernenden. Die Stellen für Suchtprävention bieten Angebote, die Betriebe bei der Prävention unterstützen.

Von Brigitte Müller

laut & leise: Welche Herausforderungen kennen Betriebe mit Lernenden?
Simon Müller: Für junge Menschen ist der Übergang von der Schule in die Arbeitswelt ein prägender Lebensabschnitt, den viele trotz zeitweise hoher Belastungen gut meistern. Doch Jugendliche können durch zu viel Stress und Druck überfordert sein. Die Gründe dafür können vielseitig sein, wie beispielsweise familiäre Probleme, fehlende Motivation für die Berufslehre oder psychische Krankheiten. Für Berufsbildner:innen, die ja selber mit dem Arbeitsklima des Lehrbetriebs konfrontiert sind, kann es herausfordernd sein, ihren Lernenden immer gerecht zu werden. Schwierig ist zudem, frühzeitig zu erkennen, dass der oder die Lernende von ernsthaften Problemen betroffen ist – beispielsweise einem riskanten Suchtverhalten oder einer psychischen Belastung.

l & l: Warum sollten Betriebe sich um die Gesundheit ihrer Lernenden kümmern?
Müller: Jugendliche, die psychische Belastungen haben und/oder riskant Suchtmittel konsumieren, sind so damit beschäftigt, dass sie die geforderten Leistungen im Lehrbetrieb und in der Berufsschule nicht mehr vollumfänglich erbringen können. Sie machen vermehrt Fehler, die Arbeitssicherheit ist gefährdet und sie kommen oft gar nicht zur Arbeit. Die Folge kann schliesslich ein Lehrabbruch sein. Ein Jugendlicher mit grossen persönlichen Problemen, der sich zudem im Lehrbetrieb nicht wohl fühlt, belastet auch das Arbeitsklima des Betriebs. Für den Betrieb entstehen Aufwand und Kosten. Oft kann mit passenden Massnahmen eine Abwärtsspirale verhindert werden. Ein Lehrbetrieb übernimmt nicht nur die Verantwortung, dass der oder die Lernende eine erfolgreiche Berufslehre abschliessen kann, sondern ist im Rahmen seiner Fürsorgepflicht auch für den Schutz der körperlichen und psychischen Gesundheit der Jugendlichen verantwortlich.

l & l: Welche Suchtmittel konsumieren Jugendliche mehrheitlich und weshalb sprechen Sie von einem riskanten Konsum?
Müller: Bei den Substanzen sind es immer noch Alkohol, Nikotin und Cannabis. Doch auch Verhaltenssüchte wie übermässiges Gamen, Glücksspiele oder zu viel Social-Media-Konsum können der Gesundheit von Jugendlichen schaden. Jugendliche, die beispielsweise versuchen, mit Cannabis oder Gamen ihre Überforderung und ihre psychischen Probleme zu vergessen, laufen Gefahr, eine Abhängigkeit zu entwickeln. Sie suchen mit dem Suchtmittelkonsum kurzfristig Entspannung oder möchten damit ihre negativen Gefühle und Gedanken verdrängen. Diese Strategie kann in eine Abhängigkeit führen.

l & l: Was leistet da die Suchtprävention?
Müller: Diese Frage beantworte ich gerne mit dem Bild eines reissenden Flusses. Diesen Fluss darf man sich nicht wie die Aare in Bern oder den Rhein in Basel vorstellen, wo man sich im Sommer gerne mit dem Flussschwimmen kühlt. Sondern als einen wilden Fluss, der sehr gefährlich ist. Die Aufgabe der Prävention ist, zu verhindern, dass Menschen in den Fluss fallen. Dies kann in einem Fall eine Warntafel sein, in einem anderen Fall braucht es eine Brücke. Prävention setzt an, bevor ernsthafte Probleme auftauchen. Im Gegensatz dazu ist es die Aufgabe einer Therapie, Menschen aus dem Fluss herauszuziehen.

l & l: Mit welchen Dienstleistungen können die regionalen Stellen für Suchtprävention Betriebe unterstützen, die junge Menschen ausbilden?
Müller: Unsere Angebote können individuell und massgeschneidert an die Anliegen eines Betriebs angepasst werden. Wir beraten sie bei der Auswahl von passenden Präventionsangeboten. Grundsätzlich können Betriebe zwischen Angeboten für Lernende und solchen für Berufsbildner:innen und Führungspersonen wählen. Zudem unterstützen wir sie bei Bedarf beim Erarbeiten und Etablieren eines Präventionskonzepts für den gesamten Betrieb.

Unsere Angebote können individuell und massgeschneidert an die Anliegen eines Betriebs angepasst werden. Wir beraten sie bei der Auswahl von passenden Präventionsangeboten.

l & l: Können Sie uns konkrete Angebote nennen?
Müller: Es sind dies die App «ready4life», eine Coaching-App, welche die Lernenden selbständig nutzen können. Wir bieten auch interaktive Workshops im Rahmen von Prev@Work an, wo die Jugendliche lernen, ihre psychische Gesundheit zu

Neben dem finanziellen Aspekt und der Fürsorgepflicht sollte man nicht unterschätzen, dass es für Jugendliche und für Fachkräfte heute entscheidend ist, einen Job bei einem attraktiven und fortschrittlichen Arbeitgeber anzunehmen.

stärken und den eigenen Konsum zu reflektieren. Für Berufsbildner:innen und Führungskräfte bieten wir MOVE-Kurse an, um sich in wirkungsvollen Gesprächstechniken weiterzubilden.

l & l: Können Sie uns in wenigen Worten das Angebot und den Nutzen von Prev@Work beschreiben?
Müller: An zwei Workshop-Tagen, die im Betrieb oder extern stattfinden, werden die Lernenden über Sucht und Substanzen informiert und sie lernen Strategien kennen, wie sie besser mit Stress und-Herausforderungen umgehen können. Es wird viel Wert darauf gelegt, dass die Jugendlichen sich aktiv am Workshop beteiligen. Rückmeldungen zeigen, dass dadurch gute Gespräche entstehen und den Jugendlichen die Teilnahme Spass macht. Der Workshop wird von speziell dafür ausgebildeten Fachleuten der Suchtprävention durchgeführt. Der standardisierte Inhalt von Prev@Work ist ein erfolgreich evaluiertes Programm, was die Qualität der Veranstaltung sichert. Eine vertiefte Beschreibung dieses Angebots finden Sie auf den Seiten 14 und 15.

l & l: Wie funktioniert die Weiterbildung MOVE?
Müller: Wer diese Weiterbildung besucht, lernt Gesprächsmethoden kennen, wie man Personen mit problematischen Verhaltensweisen ansprechen oder schwierige Situationen benennen kann. Der Grundgedanke von MOVE ist, dass das Aneignen eines neuen Verhaltens als ein dynamischer Prozess abläuft. Betroffene durchlaufen verschiedene Stadien der Wahrnehmung, des Akzeptierens und der Veränderung. Rückmeldungen von Kursteilnehmenden bestätigen, dass die erlernten Fähigkeiten dieser Gesprächstechnik in vielen alltäglichen Situationen hilfreich sind, auch im Privatleben. Am Ende dieses Interviews finden Sie einen QR-Code, der Sie zu einem ausführlichen Artikel über MOVE führt.

l & l: Welchen Nutzen bringt die App ready4life?
Müller: Die kostenfreie, interaktive App informiert Jugendliche über Gesundheits- und Suchtthemen. Interessant ist das Programm vor allem, weil es als virtueller Coach aufgebaut ist und die Jugendlichen unterstützt, ihre Lebenskompetenzen zu stärken. Jugendliche, die diese App benutzen, berichten beispielsweise, dass sie dank dieser App während der Lehre besser mit Stress umgehen können.

l & l: Welcher Aufwand entsteht für einen Betrieb bei der Umsetzung?
Müller: Die vorgestellten Angebote sind nach Aufwand abgestuft. Die App ready4life benötigt für einen Betrieb wohl die wenigsten Ressourcen und kann auch als Einstieg ins Thema Gesundheitsförderung und Suchtprävention verstanden werden. Prev@Work und MOVE sind mit einem grösseren Aufwand verbunden, gehen dafür aber mehr in die Tiefe. Die Wirkung wird verstärkt, wenn Projekte zur persönlichen Verhaltensänderung mit strukturellen, betriebsweiten Massnahmen kombiniert werden. Damit die Wirkung nachhaltig ist, muss auch an die Verankerung der Angebote im Betrieb gedacht werden.

l & l: Können diese Angebote auch ins betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) integriert werden?
Müller: Ja! Wir von der Suchtprävention können Betriebe unterstützen, Präventionsmassnahmen sowohl für Lernende wie für alle Mitarbeitenden zu konzipieren und zu etablieren. Optimal ist, wenn diese Massnahmen in ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) eingebettet sind oder, wenn noch nicht vorhanden, ein solches angestrebt wird.

l & l: Warum sollte sich ein Betrieb dazu entscheiden, Zeit und Engagement für eines dieser Angebote zu investieren?
Müller: Wie bereits erwähnt, können damit Fehlleistungen, Absenzen und Lehrabbrüche reduziert werden. Neben dem finanziellen Aspekt und der Fürsorgepflicht sollte man nicht unterschätzen, dass es für Jugendliche und für Fachkräfte heute entscheidend ist, einen Job bei einem attraktiven und fortschrittlichen Arbeitgeber anzunehmen. Gesundheitsmassnahmen fördern ein angenehmes Arbeitsklima, was wiederum die Arbeitsleistung und die Identifikation mit dem Unternehmen positiv beeinflusst.

l & l: Welche Rolle bei der gesundheitlichen Förderung von Lernenden spielen weitere Akteure wie beispielsweise die Berufsfachschulen?
Müller: Für einen erfolgreichen Lehrabschluss ist die Berufsschule ebenso wichtig wie die Ausbildung im Betrieb. Deshalb ist es auch im Unterricht nicht hilfreich, wenn eine Lernende oder ein Lernender mit psychischen oder suchtbedingten Belastungen zu kämpfen hat. Idealerweise besteht zwischen dem Betrieb und der Berufsschule ein guter Kontakt, damit bei auftauchenden Problemen vernetzt und koordiniert gehandelt werden kann.

l & l: Wie kann ein Betrieb, einen guten Kontakt zur Berufsfachschule aufbauen?
Müller: Die meisten Berufsfachschulen machen Willkommens- oder Informationsveranstaltungen für die Lernenden und ihre Familien, zu denen auch die Lehrbetriebe eingeladen sind. Eine Vernetzung, bevor Probleme auftreten, lohnt sich. Bei Problemen ist je nach Ausgangslage eine Kontaktaufnahme mit der Klas-

senlehrperson oder der Lernendenberatung der Berufsfachschule angezeigt.

l & l: Wenn Sie sich einen Musterbetrieb vorstellen, welche gesundheitsfördernden Massnahmen wären umgesetzt?
Müller: Ich möchte in dem Zusammenhang gerne nochmals auf das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) hinweisen. Im Kanton Zürich gibt es das Forum BGM Zürich, das umfassend über BGM informiert und vielseitige, wissenschaftlich fundierte Angebote zur Verfügung stellt.

l & l: Das sind nun viele Informationen. Wie können die Leserinnen und Leser aktiv werden?
Müller: Es stimmt, wir haben nun viele Angebote vorgestellt und Themen angesprochen, mit denen man vielleicht nicht täglich zu tun hat. Falls Fragen zur psychischen Gesundheit oder zu Konsumproblemen bei Lernenden bestehen, ist ein erster Schritt, sich mit der Suchtpräventionsstelle in der Region in Verbindung zu setzen. Unsere Fachpersonen beraten Sie beim weiteren Vorgehen und zu den passenden Angeboten.

■

Simon Müller leitet nach langjähriger Tätigkeit in der Privatwirtschaft und bei NGOs die Fachstelle Suchtprävention Bezirk Dielsdorf. Unter anderem ist er Ansprechpartner für Betriebe.

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

Informationen zum Forum BGM Zürich:
www.bgm-zh.ch

Direkt zum Artikel über die MOVE-Weiterbildung «Schwierige Gespräch führen»:

Lehrbetriebe unterstützen

Die Lehre ist eine Zeit voller Herausforderungen für Jugendliche: Selbstfindung, Ablösung vom Elternhaus, Erlernen eines Berufs. Da kann die Balance zwischen Schutz- und Risikofaktoren schnell ins Wanken geraten.

Von Petra Gartenmann

Mit unserer psychischen Gesundheit verhält es sich ähnlich wie mit einer Einkaufstasche. Sie mag einiges tragen: viele kleine Dinge, vielleicht auch mal was Grosses, aber irgendwann ist sie voll. Und belastet man sie zu lange zu stark, reisst sie. Doch einen entscheidenden Unterschied in dieser Analogie gibt es: Nicht immer sind wir selbst dafür verantwortlich, was alles in unsere Einkaufstasche gelegt wird.

Schutz- und Risikofaktoren

Je mehr Ressourcen eine Person hat, desto gesünder und widerstandsfähiger ist sie. Diese Ressourcen werden auch Schutzfaktoren genannt, die wiederum in persönliche und umweltbezogene unterschieden werden. Unter persönlichen Schutzfaktoren versteht man beispielsweise ein positives Selbstwertgefühl, körperliche Gesundheit, Optimismus und positive Zukunftserwartungen. Umweltbezogene Ressourcen sind unter anderem ein starkes soziales und familiäres Netz, tragfähige Beziehungen und materielle Sicherheit. Schutzfaktoren zu fördern und aufzubauen, hilft, herausfordernde Veränderungen erfolgreich zu meistern.

Dem gegenüber stehen Risikofaktoren. Diese bezeichnen Umstände, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Erkrankungen oder problematische Verhaltensweisen auftreten. Auch diese können persönlich sein: beispielsweise psychische Probleme, ungesunde Ernährung, Gewalterfahrungen und mangelnde soziale Kompetenzen. Familiäre Belastungen, einfacher Zugang zu Suchtmitteln und ein ungünstiger Einfluss des Umfelds sind umweltbezogene Umstände, die sich negativ auf das persönliche Wohlbefinden auswirken können.

Risiken einer Sucht

Bei Stress werden unterschiedliche Bewältigungsstrategien aktiviert. Das sind Denk- und Verhaltensmuster, die ein Mensch in Stresssituationen anwendet, um die Belastung zu vermindern. Die Wahl dieser Bewältigungsstrategien ist ausschlaggebend dafür, ob die Stresssituation langfristig erfolgreich gemeistert werden kann. Während gesunde Strategien wie Bewegung, gesunde Ernährung und Austausch mit dem sozialen Umfeld unsere Ressourcen stärken, können ungünstige diese weiter schwächen. So sind etwa Alkohol, Nikotin und Games sehr verlockend, um Stress abzubauen. Sie können kurzfristig ein positives Gefühl auslösen, Probleme vergessen lassen und Belastungen verringern. Jedoch schadet der anhaltende Suchtmittelkonsum der Gesundheit und führt über längere Zeit zu noch mehr Belastungen. Dies kann in eine Sucht führen.

Die Grenze zwischen riskantem Konsum und einer Abhängigkeitserkrankung ist fliessend. Das führt bei den Betroffenen dazu, dass sie Hilfe oft zu spät in Anspruch nehmen. Und solange das Zusammenleben im Privaten oder die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz nicht beeinträchtigt ist, neigen viele Kontaktpersonen dazu, über mögliche Schwierigkeiten hinwegzusehen, oder möchten es vermeiden, vielleicht fälschlicherweise jemanden mit einem möglichen Suchtverhalten zu konfrontieren. Dabei kann gerade in den Anfängen eines problematischen Suchtmittelkonsums vieles aufgefangen werden. Je früher erste Anzeichen ungünstiger Bewältigungsstrategien oder eines Suchtverhaltens erkannt werden, desto einfacher lassen sich diese angehen.

Wichtige Rolle der Lehrbetriebe

Der Eintritt in die Berufswelt ist für Jugendliche auch der Übergang in die Erwachsenenwelt. Dies birgt einige Herausforderungen in sich: fremder Tagesablauf, anderes Umfeld, viele neue Informationen, neue Strukturen, hohe Erwartungen.

Der Eintritt in die Berufswelt ist für Jugendliche auch der Übergang in die Erwachsenenwelt. Dies birgt einige Herausforderungen in sich: fremder Tagesablauf, anderes Umfeld, viele neue Informationen, neue Strukturen, hohe Erwartungen.

Es ist eine grundlegend herausfordernde Zeit in einer Entwicklungsphase, in der die Jugendlichen sich selbst, ihre Identität und ihre Überzeugungen suchen. Obwohl viele Jugendliche das gut meistern, kann es auch überfordern. Denn: Der Inhalt der Einkaufstasche verändert sich unweigerlich. Schutzfaktoren verändern sich oder verschwinden, Risikofaktoren können neu auftauchen oder grösser werden. Haben Jugendliche dann keine ausreichend gesunden Bewältigungsstrategien zur Verfügung, können ungesunde Verhal-

Suchtprävention möchte Menschen in ihrer Lebenskompetenz stärken. Sie kann das Betriebsklima verbessern, die Kommunikation untereinander fördern und die psychische Gesundheit der Angestellten unterstützen. So profitiert der Betrieb von produktiven und gesunden Angestellten, was zu mehr Erfolg und besseren Leistungen führt.

tensweisen wie Suchtmittelkonsum oder übermässiges Nutzen von sozialen Medien in eine Sucht führen. Die Einkaufstasche bekommt Risse.

Um die Ressourcen von Jugendlichen frühzeitig zu stärken und negative Entwicklungen zu erkennen, hilft es, wenn sie in ihrem Umfeld mehrere Stützpfeiler haben. Neben der Familie und Freund:innen kann dies auch der Lehrbetrieb sein.

Die Jugendlichen verbringen viele Stunden im Lehrbetrieb und bauen dort unweigerlich ein soziales Netz auf. Somit entsteht eine Wechselwirkung: Sie werden von der Arbeitsstelle und deren Kultur beeinflusst und umgekehrt. Das Betriebsklima positiv zu gestalten, ist nicht nur die soziale Verantwortung eines Unternehmens, sondern führt unter anderem auch zu mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz, mehr Produktivität und zu weniger Absenzen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Auf den Schultern der Lehrbetriebe lastet so einiges an Verantwortung und Erwartungen. Sie müssen neben der Ausbildung ein Arbeitsumfeld gewährleisten, in dem Probleme wahrgenommen, frühzeitig reagiert und Unterstützung geboten wird. Um das alles gut zu managen und dort anzusetzen, wo der Betrieb steht, gibt es das betriebliche Gesundheitsmanagement, kurz BGM. Es umfasst jegliche Massnahmen eines Betriebs, die die Gesundheit der Mitarbeitenden unterstützen und fördern. Dies können einerseits gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen wie die Einhaltung der Arbeitssicherheit, gesundes Essen in der Kantine, rauchfreie Aufenthaltsräume und ergonomische Arbeitsplätze sein. Andererseits bedeutet es auch, eine respektvolle Betriebskultur zu etablieren, indem man die Kommunikation untereinander stärkt, auf die Früherkennung von Stolpersteinen sensibilisiert und so Handlungsbedarf frühzeitig erkennen kann. Darin findet sich auch die Suchtprävention wieder.

Suchtprävention lohnt sich

Die Stellen für Suchtprävention des Kantons Zürich bieten unterschiedliche Angebote für Betriebe an. Zum Beispiel: Workshops oder eine interaktive App für Jugendliche, Erfahrungsaustausch unter den Betrieben und Informationen und Wissen über Substanzen und Verhaltenssüchte. Unsere Angebote können dazu beitragen, die Schwelle des Nichthinsehens zu überwinden – hin zu einer offenen und wertschätzenden Kommunikation, die schwierige Situationen und persönliche Probleme rechtzeitig anspricht. Zudem profitiert der Betrieb vom Multiplikationseffekt, denn Mitarbeitende können das in einem Suchtpräventionskurs erlangte Wissen innerhalb des Betriebs weitergeben.

Suchtprävention möchte Menschen in ihrer Lebenskompetenz stärken. Sie kann das Betriebsklima verbessern, die Kommunikation untereinander fördern und die psychische Gesundheit der Angestellten unterstützen. So profitiert der Betrieb von produktiven und gesunden Angestellten, was zu mehr Erfolg und besseren Leistungen führt. Denn es werden Probleme gelöst, bevor die Einkaufstasche reisst.

■

Petra Gartenmann, Projektleiterin bei Am Steuer Nie (ASN) und besitzt einen Abschluss «Bsc Gesundheitsförderung und Prävention».

Suchtprävention in der Lehre

Leitfaden für Berufsbildnerinnen und Berufsbildner

Die Broschüre unterstützt Ausbildungsverantwortliche, ihre Lernenden insbesondere in belastenden Lebenssituationen zu begleiten. Damit können sie einen wichtigen Beitrag leisten, um Suchtentwicklungen vorzubeugen oder zu stoppen.

PDF zum Downloaden:
bit.ly/Leitfaden_SUP_Lehre

Umgang mit psychisch belasteten Lernenden im Betrieb

Gesundheitsförderung Schweiz hat zwei Faktenblätter zum Thema «psychisch belastete Lernende» veröffentlicht. Das Faktenblatt Nr. 80a beschäftigt sich mit den Studienerkenntnissen; Nr. 80b vermittelt Handlungsempfehlungen.

PDF zum Downloaden: gesundheitsfoerderung.ch > betriebliches Gesundheitsmanagement > Themen und Publikationen > Publikationen

FCZ
50

Gesundheit im Berufsleben frühzeitig stärken

Prev@Work ist ein Angebot für Lehrbetriebe, um die psychische Gesundheit von Jugendlichen in der Berufslehre zu stärken. Gleichzeitig wird ein verantwortungsvoller Umgang mit Suchtmitteln gefördert.

Von Anke Schmidt

Lernende sind weniger stressresistent als erfahrene Berufstätige. Das zeigt der Job-Stress-Index 2022 von Gesundheitsförderung Schweiz und das spüren auch Lehrbetriebe. Auch haben junge Erwachsene verglichen mit anderen Altersgruppen einen überdurchschnittlich hohen Suchtmittelkonsum. Die besondere Belastung junger Menschen kann zu Problemen im Betrieb, erhöhten Fehlzeiten oder gar zu Lehrabbrüchen führen. Dem möchte Prev@Work entgegenwirken.

Was das Angebot enthält

Als ganzheitlich orientiertes betriebliches Präventionsprogramm bietet Prev@Work Leistungen auf mehreren Ebenen.

In Präventions-Workshops werden Lernende für Risiken von Suchtmittelkonsum und einer exzessiven Nutzung digitaler Medien sensibilisiert und angeregt, ihr eigenes Verhalten kritisch zu hinterfragen. Auch setzen sie sich mit Risiko- und Schutzfaktoren sowie mit Strategien zum Umgang mit Stress und Herausforderungen auseinander. Die Workshops können in Betrieben, in der Berufsschule oder auch in Motivationssemestern umgesetzt werden.

Ein zweites Angebot richtet sich an Personal- und Ausbildungsverantwortliche. Diese können sich fortbilden, um sicherer zu werden im Umgang mit Auffälligkeiten und sich anbahnenden Problemen. Woran erkennt man, ob Verhalten nicht mehr «normal» ist? Was kann und sollte man tun und vor allem wie das Problem ansprechen?

Im dritten Programmbaustein können sich Führungskräfte und weitere Verantwortungsträger Rat holen: Wie können Gesundheitsförderung und Prävention als Teil des Gesundheitsmanagements und des Arbeitsschutzes fest verankert werden? Welche Strukturen, Angebote und Regelungen sind hilfreich, um riskantem Suchtmittelkonsum oder anderen psychischen Problemen vorzubeugen bzw. zu begegnen?

Wie die Umsetzung funktioniert

Im kommenden Jahr legen die Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich einen Umsetzungsschwerpunkt auf die Workshops für Lernende. Grössere Unternehmen mit vielen Lernenden können diese inhouse buchen. Für kleinere Betriebe mit wenigen Lernenden werden Workshops auch zentral organisiert und offen ausgeschrieben, sodass einzelne Lernende angemeldet werden können. Angeboten werden ein Grundlagen- sowie ein Aufbauworkshop zur Absicherung einer nachhaltigen Wirksamkeit.

Die Prev@Work-Workshops für Lernende sind methodisch abwechslungsreich gestaltet und umfassen viel Austausch und Gruppenarbeit, wodurch sie zur aktiven Beteiligung einladen.

Die regional zuständigen Fachstellen für Suchtprävention geben darüber hinaus gern Auskunft, welche weiteren Bausteine von Prev@Work sie anbieten.

Aktive Beteiligung der Lernenden

Die Prev@Work-Workshops sind methodisch abwechslungsreich gestaltet und umfassen viel Austausch und Gruppenarbeit, wodurch sie zur aktiven Beteiligung einladen. Wissen wird ohne erhobenen Zeigefinger vermittelt und die Selbsterkenntnis angeregt. Durch den Bezug zum Ausbildungskontext wird ein breites Themenspektrum bearbeitet, das auch rechtliche Rahmenbedingungen sowie Hilfsangebote umfasst.

Das positive Feedback der Lernenden auf die Workshops spiegelt sich in der Beurteilung des Programms durch die Auftraggebenden wider: «Die abwechslungsreiche Methodik und der vertrauensvolle Rahmen in Prev@Work bewähren sich. Unsere Lernenden bringen sich offen und engagiert ein in die Auseinandersetzung mit Suchtmitteln und eigenem Konsumverhalten sowie hinsichtlich ihres Umgangs mit Stress und anderen herausfordernden Situationen.» (Marc Dutler, Bereichsleiter Ausbildung, Appisberg.)

International anerkannt

Prev@Work wurde von der Berliner Fachstelle für Suchtprävention auf Wunsch der Auszubildendenvertretung einer deutschen Bundesbehörde entwickelt. Diese sorgte sich um den problematischen Umgang mit Alkohol bei den Auszubildenden und wollte diesem ent-

Studien wie auch die Erfahrungen von Fachpersonen und Unternehmen zeigen, dass Prävention sich auszahlt. Das Individuum wird gestärkt, weil es Wissen und Impulse bekommt, das eigene Verhalten zu reflektieren, und lernt, bewusster mit Herausforderungen umzugehen.

gegenwirken. Heute ist Prev@Work ein erfolgreich evaluiertes, international anerkanntes Programm.

In der Schweiz koordiniert Sucht Schweiz das Programm und die Schulung der Trainer:innen. Mittlerweile gibt es 61 ausgebildete Trainer:innen, 18 davon im Kanton Zürich. Um zu gewährleisten, dass die Workshops nach denselben Standards und in gleichbleibender Qualität umgesetzt werden, wurden Ziele und Inhalte in einem Handbuch praxisnah festgelegt.

Nutzen für Ausbildungsbetriebe

Lernende für Präventionsworkshops freizustellen und ihnen eine Weiterbildung in Gesundheit und Prävention zu ermöglichen, ist erst einmal eine Investition. Allerdings ist es eine Investition in die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit von Beschäftigten. Studien wie auch die Erfahrungen von Fachpersonen und Unternehmen zeigen, dass Prävention sich auszahlt. Einerseits wird das Individuum gestärkt, weil es Wissen und Impulse bekommt, das eigene Verhalten zu reflektieren, und lernt, bewusster mit Herausforderungen umzugehen. Andererseits profitiert die gesamte Organisation langfristig, wenn psychische Gesundheit und/oder ein risikoreicher Konsum von Suchtmitteln thematisiert werden. Prev@Work trägt dazu bei, eine Kultur der Verantwortung zu leben. Dass sich damit die Betriebskultur verbessert, zeigen die langjährigen Erfahrungen in Deutschland in vielen Betrieben. «Seit wir Prev@Work umsetzen, hat sich der Zugang zu unseren Auszubildenden deutlich verbessert. Bei Problemen kommen sie jetzt schneller auf uns zu.» (Regine Kircher-Zumbrink, Betriebliche Sozialberatung, SHS Stahl-Holding Saar.)

Umso erfreulicher ist es, dass immer mehr Betriebe auch in der Schweiz Prev@Work-Workshops in die Ausbildung integrieren wollen: «Die Resonanz auf die Pilotveranstaltung war bei den Auszubildenden so positiv, dass wir Prev@Work fest in die Ausbildung integrieren möchten. Für uns als Ausbildungsbetriebe sind die Förderung der psychischen Gesundheit und die Prävention von Sucht und süchtigen Verhaltensweisen ein wichtiges Anliegen.» (Rahel Eichenberger, Ausbildungsverantwortliche Zurzach Care, Region Zürich.)

Angesichts von Fachkräftemangel und einer sich rasch wandelnden Welt ist eine Investition in die psychische Gesundheit von Lernenden ein Beitrag, dass die jungen Erwachsenen erfolgreich ihre Lehre abschliessen können und mit Zuversicht und Freude ihr Berufsleben anpacken.

■

Weitere Informationen über das Programm und die Trainer:innenausbildung: www.suchtschweiz.ch > prevatwork

Anke Schmidt ist Co-Leiterin der Suchtpräventionsstelle Samowar Meilen und Mitentwicklerin des Programms Prev@Work, das speziell für Jugendliche in der Berufslehre entwickelt wurde.

Kantonale Ausschreibung für Prev@Work-Workshop 2024

Packen Sie die Gelegenheit und melden Sie Ihre Lernenden an! Die Teilnahme ist für Lernende aus dem Kanton Zürich kostenlos (inkl. Mittagessen).

Daten:
Grundlagenworkshop: Dienstag, 12. März 2024 8:30 bis ca. 17:00
Aufbauworkshop: Dienstag, 21. Mai 2024 8:30 bis ca. 17:00
Es wird die Teilnahme sowohl am Grundlagen- sowie am Aufbauworkshop vorausgesetzt.

Teilnehmende:
Der Kurs richtet sich an alle Lernenden des Betriebs, nicht nur an gefährdete.

Ort: Impact Hub Zürich, Sihlquai 131, 8005 Zürich, Schweiz

Anmeldung: Durch die Berufsbildenden via E-Mail an simon.mueller@sdbd.ch Bitte teilen Sie uns Betrieb, Lehrberuf, Name, Vorname und Lehrjahr der angemeldeten Lernenden mit.

Für Auskünfte steht Ihnen Simon Müller (043 422 20 34) gerne zur Verfügung.

Anmeldeschluss: 31. Januar 2024.

Falls die Daten nicht passen, Sie aber Ihren Lernenden die Teilnahme ermöglichen möchten, kontaktieren Sie bitte die Suchtpräventionsstelle in Ihrer Region für die Durchführung von Workshops in Ihrer Nähe. Die Adresse finden Sie auf der zweitletzten Seite.

Fit für die Zukunft

Mit der kostenfreien Coaching-App «ready4life» können junge Erwachsene ihre Lebenskompetenzen fördern und sich über Gesundheitsthemen informieren. Das Projekt kann sowohl in Betrieben als auch in Berufsschulen umgesetzt werden.

Von Eveline Rohland

Jil arbeitet im Alterszentrum, wo sie momentan eine Pause macht. In der einen Hand ihr Smartphone, in der anderen die E-Zigarette. Sie zögert. Soll sie wirklich den Chat dieser neuen App öffnen und eine Fachperson um Rat fragen? So etwas hat sie noch nie gemacht und es ist ihr etwas peinlich. Im Internet hat sie bereits über E-Zigaretten recherchiert, aber die Fülle an widersprüchlichen Informationen hat sie nur noch mehr verwirrt. Unter dem Nicknamen «Chilly» könnte sie ihre Unsicherheit überwinden und ihre Fragen loswerden.

Als Jil in der 9. Klasse war, fing sie mit ihren Freundinnen an zu vapen. Damals war es einfach Neugier. Sie wollte es ausprobieren und wieder damit aufhören, sobald sie ihre Ausbildung als Fachfrau Gesundheit im Alterszentrum beginnen würde. Doch mittlerweile hat sich das Vapen in ihren Alltag geschlichen und ist zu einem festen Bestandteil ihres Lebens geworden. Besonders nach stressigen Stunden bei der Arbeit hat sie es sich zum Ritual gemacht, sich mit Vapen eine Ruhepause zu verschaffen.

Rolle der Lehrbetriebe

Kürzlich wurde im Lehrbetrieb von Jil die Coaching-App «ready4life» vorgestellt. Lernende stehen während ihrer Ausbildung vor bedeutenden Herausforderungen und haben ein erhöhtes Risiko, in eine Abhängigkeit zu geraten. Solche Herausforderungen können beispielsweise Lernstress, Zeitmanagement, Selbstzweifel oder finanzielle Belastungen sein. Gezielte Unterstützung sowohl von Berufsschulen als auch von Lehrbetrieben sind entscheidend, um junge Erwachsene in dieser Phase zu stärken. Ebenso ist es für Betriebe von Bedeutung, ein positives Image zu pflegen und die nächste Generation zu fördern, besonders angesichts des Fachkräftemangels.

Ready4life wurde vor sieben Jahren für Lernende entwickelt. Die App ist niederschwellig und in der Schweiz, in Liechtenstein, Österreich und Deutschland verfügbar. Namhafte Betriebe wie Roche, Etavis oder Schindler haben das Projekt bereits umgesetzt. Ein virtueller Coach hilft den Jugendlichen, ihre Lebenskompetenzen zu stärken, und unterstützt sie dabei, dem Konsum von Substanzen zu widerstehen.

App installieren und starten

Die Vorstellung der App bei den Lernenden erfordert keinerlei Fachwissen. Die Lehrbetriebe können bei der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) das Passwort für ihre Lernenden anfordern und sofort starten. Nach der Installation der App auf dem eigenen Smartphone füllen die Jugendlichen eine kurze Eingangsbefragung aus und erhalten ein sofortiges persönliches Feedback zu ihrem aktuellen Stand. Jugendliche wie Jil können aus verschiedenen Themen wie Stress, Sozialkompetenz, Alkohol, Tabak/Nikotin, Cannabis sowie Social Media/Gaming wählen und entscheiden, wie schnell neue Inhalte freigeschaltet werden.

Jil hat sich für die Themen Tabak/Nikotin und Stress entschieden und erhält nun massgeschneiderte Nachrichten, die auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Zusätzlich bietet die App Informationen zu verschiedenen Themenbereichen, die die jungen Erwachsenen dazu anregen, ihr eigenes Verhalten zu reflektieren. Durch die Funktion «Ask the Experts» kann Jil ihre persönlichen Fragen zur E-Zigarette direkt und anonym mit Fachleuten klären.

Dank «ready4life» gewann Jil an Selbstvertrauen und fühlt sich nun in der Lage, Themen wie Stress direkt bei ihrer Berufsbildnerin im Alterszentrum anzusprechen. Ihr Betrieb übernahm soziale Verantwortung und zeigte, dass ihm das Wohlbefinden der Lernenden am Herzen liegt.

Bei den Jugendlichen beliebt

Die Rückmeldungen der Lernenden zur App sind sehr positiv. So berichtet eine Teilnehmende: «Ready4life hat mir viel Spass gemacht und mir geholfen, mit dem ganzen Stress in meiner Lehre umzugehen. Jetzt habe ich das letzte Lehrjahr noch vor mir und da ich viel (manchmal zu viel) am Handy bin, hilft mir mein Life-Coach, mich aufs Lernen zu konzentrieren und deshalb die LAP erfolgreich zu bestehen.» Zur Frage, was ihm an der App am besten gefällt, schrieb ein Jugendlicher: «dass man tolle Tipps kriegt, die sehr helfen.»

Die App wird jährlich weiterentwickelt und angepasst. Inzwischen steht sie auch Schülerinnen und Schülern offen, die keine Lehre absolvieren und das 10. Schuljahr oder das Gymnasium besuchen. Bereits zirka 6000 Jugendliche nutzen die App pro Jahr.

■

Infos für die Umsetzung im Kanton Zürich:
www.r4l.swiss.

Eveline Rohland ist Fachmitarbeiterin der Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon. Sie ist unter anderem für Berufs- und Mittelschulen zuständig.

THE SUNDAY TIMES BESTSELLER
CLEOPATRA
and
FRANKENSTEIN
'The hottest new book' SUNDAY TIMES
COCO MELLORS
LANEIGE
NUXE
rêve de miel
Tempo
PUERTO MATE
BIO
MATE
GRENADE
THÉ MATÉ & GRENADE

Canon
S100

Zackstark

Lehrbetriebe können ihre Lernenden unterstützen, rauchfrei durch die Lehre zu kommen. Wenn Jugendliche während der Lehre rauchfrei bleiben, beginnen sie mit grosser Wahrscheinlichkeit später nicht mit dem Rauchen.

Von Roger Zemp

Mit der Unterstützung des Projekts «Zackstark» können Unternehmen eine rauchfreie Arbeitskultur schaffen und Lernende dazu anregen, nikotinfrei zu bleiben. Ziel des Projekts ist es, Jugendliche in einer empfindlichen Phase, dem Übergang ins Erwachsenenalter, für ein rauch- und nikotinfreies Leben zu motivieren. Wer bis zwanzig nicht raucht, beginnt mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht mehr damit. Das belegen wissenschaftliche Studien seit Jahren. Das Projekt richtet sich an alle Lehrbetriebe in allen Branchen.

Kosten des Tabakkonsums

Die tabakbedingten Krankheiten, Todesfälle sowie die stetig steigenden Gesundheitskosten sind für die Gesellschaft eine grosse Herausforderung. In der Schweiz sind jährlich rund 9500 Todesfälle auf den Nikotinkonsum zurückzuführen, was ungefähr 14 Prozent aller Todesfälle entspricht. Dazu verursacht der Tabakkonsum in der Schweiz jährlich Kosten von insgesamt fünf Milliarden Schweizer Franken, wobei etwa zwei Milliarden davon indirekt sind und auf das Konto der betriebswirtschaftlichen Produktionsverluste gehen. Die restlichen drei Milliarden Schweizer Franken sind direkte Kosten zur medizinischen Behandlung.

Teilnehmen lohnt sich

Mit der Teilnahme am Projekt verpflichten sich die Jugendlichen, während der Lehre auf das Rauchen von Tabakprodukten sowie den Konsum anderer Nikotinprodukte zu verzichten. Die Lernenden, die sich an diese Vereinbarung halten, werden mit zusätzlichen Ferientagen oder einem anderen Bonus vom Lehrbetrieb und einem Gutschein von Zackstark belohnt. Zudem haben sie die Chance, beim jährlichen Zackstark-Quiz eine Heissluftballonfahrt oder weitere attraktive Preise zu gewinnen.

Die Lernenden profitieren nicht nur vom Belohnungssystem, sondern können dank ihres bewussten Entscheids gegen das Rauchen von einem verbesserten körperlichen Wohlbefinden profitieren. Dazu riechen sie nicht nach Rauch und sparen erhebliche Kosten, die durch den Kauf von Nikotinprodukten anfallen. Das Wichtigste ist jedoch, dass sie frei sind und ihre Bedürfnisse nicht von einer Nikotinsucht bestimmt werden.

Wirkungsvolle Gesundheitsförderung

Die Teilnahme bietet nicht nur den Lernenden eine Menge Vorteile. Auch die über 500 Lehrbetriebe, die mitmachen, profitieren von Zackstark. Sie haben zum Beispiel die Möglichkeit, einen kostenlosen Workshop über suchtpräventive Themen am Arbeitsplatz zu buchen. Dazu stehen ihnen persönliche Kontaktpersonen aus den regionalen Suchtpräventionsstellen zur Verfügung. Falls erwünscht, können die Betriebe weitere Massnahmen für das betriebliche Gesundheitsmanagement wie beispielsweise ready4life, Prev@Work oder MOVE in Anspruch nehmen.

Mit dem Zackstark-Label zeigen die Betriebe zudem ihr gesundheitsförderndes Engagement nach aussen und stärken ihren positiven Auftritt als gesundheitsbewusster Arbeitgeber. Langfristig hat ein Betrieb weniger Absenzen und Produktionsverluste. Rauchen ist bekanntermassen mit einer Vielzahl von Krankheiten wie Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und anderen verbunden. Diese gesundheitlichen Probleme können zu Fehlzeiten führen, da Raucher:innen häufiger krankheitsbedingt ausfallen. Auch die Arbeitsleistung vor Ort kann beeinträchtigt werden.

So meint beispielsweise Denise Rey, Ausbildungsverantwortliche des Gesundheitszentrums für das Alter Bachwiesen in Zürich: «Uns liegt die Gesundheit unserer Lernenden am Herzen. Mit der Teilnahme am Projekt Zackstark können wir mit wenig administrativem Aufwand eine wirkungsvolle Gesundheitsförderungsmassnahme im Betrieb umsetzen.»

Für Fabian Stettler, Inhaber der Mirlo Urbano Architekten GmbH, stehen folgende Argumente im Zentrum: «Wir machen mit, einerseits um die Gesundheit unserer Lernenden zu fördern. Andererseits, um im Interesse der Allgemeinheit negative Nebeneffekte und Spätfolgen des Rauchens zu vermeiden.»

■

Roger Zemp hat Gesundheitsförderung und Prävention studiert und arbeitet als Projektleiter bei der ZFPS, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs.

Rauchfrei durch die Lehre

«Zackstark» ist ein Projekt der Fachstelle für Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung, der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) und Lunge Zürich – in Zusammenarbeit mit den regionalen Suchtpräventionsstellen. Das Projekt wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt.

Web: www.zackstark.ch

Der Verbund der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Die Suchtprävention ist im Kanton Zürich in einem Stellenverbund organisiert. Wir sind neun regionale Suchtpräventionsstellen mit einem breiten Angebot und sieben spezialisierte kantonsweit tätige Fachstellen. Alle Stellen arbeiten eng zusammen. Auf unserer Webseite finden Sie:

- Unsere Angebote
- Bestellmöglichkeit von Broschüren
- Selbsttests
- Infos zum risikoarmen Umgang mit Suchtmitteln

www.suchtpraevention-zh.ch

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die Suchtpräventionsstelle in Ihrer Region ist Ihr Ansprechspartner. Nehmen Sie unsere Beratung in Anspruch und nutzen Sie unsere Präventionsangebote. Suchtprävention lohnt sich für Lernende wie für Betriebe. Wir sind gerne für Sie da.

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon
Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
044 733 73 65
supad@sd-l.ch
www.supad.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen
Zentrum Breitenstein
Landstr. 36, 8450 Andelfingen
043 258 46 11
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
www.zh.ch/zentrum-breitenstein

Suchtprävention Bezirk Bülach
Bahnhofstrasse 3, 8180 Bülach
044 872 77 33
info@praevention-fabb.ch
www.praevention-fabb.ch

Suchtprävention Bezirk Dielsdorf
Brunnwiesenstr. 8a, 8157 Dielsdorf
043 422 20 36
suchtpraevention@sdbd.ch
www.sdbd.ch/suchtpraevention

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen
Samowar
Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
044 723 18 18
info@samowar.ch
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen
Samowar
Hüniweg 12, 8706 Meilen
044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

Prävention und Frühintervention Winterthur
Technikumstrasse 1, 8403 Winterthur
052 267 63 80
praevention@win.ch
www.stadt.winterthur.ch/praevention

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)
Gerichtsstr. 4, Postfach
8610 Uster
043 399 10 80
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
044 412 83 30
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

ASN, Am Steuer Nie Unfallprävention im Strassenverkehr
Hotzestr. 33, 8006 Zürich
044 360 26 00
info@amsteuernie.ch
www.amsteuernie.ch

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung
Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung
Ausstellungsstr. 80, Postfach
8090 Zürich
043 259 78 49
infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.suchtpraevention-zh.ch/MBA

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule
Lagerstr. 2, 8090 Zürich
043 305 68 00
suchtpraevention@phzh.ch
http://suchtpraevention.phzh.ch

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte, Radix
Pfingstweidstr. 10, 8005 Zürich
044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch

ZFPS, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs
Schindlersteig 5, 8006 Zürich
044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch

Koordination des Verbundes:

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
044 634 49 99
praevention@ebpi.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Angebote der Stellen für Suchtprävention für Lehrbetriebe

Lernende stärken – Problemen vorbeugen

Stress, Überforderung, psychische Belastungen, Suchtmittelkonsum: Lernende in schwierigen Lebenssituationen sind auch für den Lehrbetrieb eine Herausforderung. Wir unterstützen Betriebe darin, Lernende frühzeitig zu stärken und Problemen vorzubeugen.

Angebote für Lernende

Ready4life-App

Coaching-App zu den Themen Stress, Sozialkompetenz, Alkohol, Nikotin, Cannabis, Social Media, Gaming.

Vorteile
- Wissenszuwachs
- Besonders einfach umsetzbar

Zackstark-Wettbewerb

Kein Konsum von Nikotinprodukten während der Lehrzeit.

Vorteile
- Besonders einfach umsetzbar
- Funfaktor

zack Zürich
stark
rauchfrei durch die Lehre

Prev@Work-Workshop

Interaktive Workshops für Lernende zu Stress und Suchtmitteln.

Vorteile
- Wissenszuwachs
- Schulung durch Profis

Angebote für Ausbildungsverantwortliche, Führung

MOVE-Kurse

Kurs zu motivierender Gesprächsführung bei Problemen und Suchtmittelkonsum

Vorteile
- Erfolgreichere Mitarbeitergespräche
- Besonders langfristig wirksam

Früherkennung und Frühintervention

Entwickeln eines betriebsinternen Handlungsplans, der hilft, Probleme rasch zu erkennen und vorbeugend Unterstützung zu mobilisieren.

Vorteile
- Systematisches Vorgehen
- Besonders langfristig wirksam

In diesem Heft und auf unserer Website suchtpraevention-zh.ch sind die Angebote weiter vorgestellt. Bei Interesse wenden Sie sich an die Suchtpräventionsstelle in Ihrer Region. Die Kontaktdaten finden Sie auf der zweitletzten Heftseite.

Bilder: zvg, iStock

laut&leise
Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 3, Oktober 2023, erscheint dreimal jährlich