



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion  
Prävention und Gesundheitsförderung

# Magazin P&G

## Juli 2025



## Suchtprävention

Suchtprävention im Kanton Zürich – S. 8

Wirksame  
Suchtprävention – S. 4

Jung mit viel  
Verantwortung – S. 16

Communities  
That Care – S. 18

---

Schwerpunkt: Suchtprävention

- 4 **Wirksame Suchtprävention**
- 8 **Suchtprävention im Kanton Zürich**
- 10 **Sucht im Alter**

---

- 12 Weiteres Thema  
**Mädchen vor Genitalbeschneidung schützen**
- 14 Auf einen Blick  
**Kurzmeldungen**
- 16 Panorama ZH  
**Jung mit viel Verantwortung**
- 18 Vor Ort in Meilen  
**Communities That Care**
- 20 Interview  
**mit Young Carer  
Natasha Hunziker**

#### Impressum

**Auftraggeberin:** Gesundheitsdirektion Kanton Zürich

**Herausgeber:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Leitung: Sibylle Brunner, Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung.

**Erscheinungsweise:** zweimal jährlich

**Bestellung, Adressänderung, Abokündigung:**  
[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/magazin](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/magazin)

**Redaktionsleitung:** Maja Sidler, [maja.sidler@uzh.ch](mailto:maja.sidler@uzh.ch)

**Redaktorin:** Birte Lembke-Ibold,  
[birte.lembke-ibold@uzh.ch](mailto:birte.lembke-ibold@uzh.ch)

**Auflage:** 4600 Exemplare

**Layout:** Crafft AG, Zürich

**Druck:** Schellenberg Druck AG, Pfäffikon ZH

Artikel aus dem Magazin P&G können ohne ausdrückliche Genehmigung der Redaktion übernommen werden, sind aber vollständig abzudrucken und mit dem Quellenverweis «Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich» zu kennzeichnen. Davon ausgenommen sind Beiträge, die mit einem Copyright-Vermerk versehen sind. Die Verwendung von Bildern und Illustrationen ist immer vorgängig mit der Redaktion zu klären.

#### Über uns:

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich arbeitet im Auftrag der Zürcher Gesundheitsdirektion. Wir sind an der Universität Zürich, am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention angegliedert.



## Liebe Leserin, lieber Leser

Am diesjährigen Zürcher Präventionstag haben wir unter die Lupe genommen, wie sich Suchtrisiken wandeln:

Die Verfügbarkeit von E-Nikotinprodukten und diversen illegalen Substanzen ist gestiegen. Mit zunehmender Digitalisierung ist übermässiger Medienkonsum zu einem gesellschaftlich relevanten Thema geworden. Ein anderes Beispiel sind die stark beworbenen Online-Glücksspiele. Auch darin verlieren sich immer mehr Menschen. Mit über 400 Teilnehmenden haben wir am Präventionstag diskutiert, wie die Prävention auf diese Herausforderungen reagieren kann.

Besonders wirksam ist Suchtprävention, wenn sie früh ansetzt – in Kitas, Schulen und Familien. Dort eignen sich Kinder und Jugendliche wichtige Lebenskompetenzen an: Wer lernt, mit Stress umzugehen, gesunde Beziehungen pflegt und Konflikte lösen kann, ist weniger anfällig für Suchtverhalten. Diese Kompetenzen gilt es gezielt zu fördern. Zusätzlich braucht es Rahmenbedingungen, die es einfacher machen, sich gesund zu verhalten – sei es durch Gesetzgebungen, gesundheitsfördernde Lebenswelten oder niederschwellige Unterstützung. Wie das konkret ausgestaltet werden kann, zeigt der Leitartikel zu wirksamer Suchtprävention auf Seite 4.

Gemeinden leisten einen bedeutenden Beitrag für ein gesundes Umfeld. Sie können Strukturen schaffen, um die positive Entwicklung von jungen Menschen zu fördern. Genau darauf zielt das Projekt «Communities That Care» ab, das u. a. in Meilen umgesetzt wird, siehe Seite 18.

Suchterkrankungen entstehen manchmal erst später im Leben: Was Alters- und Pflegeheime unterstützend tun können, zeigt eine Institution im Zürcher Oberland auf Seite 10. Denn Sucht belastet nicht nur das Individuum, sondern auch das soziale Umfeld.

Mit solchen Herausforderungen sind manchmal auch junge betreuende Angehörige, sogenannte Young Carers, konfrontiert. Mehr über ihre anspruchsvolle Situation berichten der Artikel auf Seite 16 und das Interview auf der Rückseite.

Ich wünsche Ihnen eine bereichernde Lektüre!

Sibylle Brunner

# Fünf Termine die Sie sich merken müssen

Save the date:  
**3. Feb. 2026**  
Zürcher  
Präventionstag

23. SEPTEMBER

## Bewegung fördern

Bewegung ist ein wichtiger Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude – besonders im Alter. Doch wie können Gemeinden Seniorinnen und Senioren dabei aktiv unterstützen? Das Webinar richtet sich an kommunale und kantonale Fachpersonen, Gemeinderätinnen und Gemeinderäte sowie alle Interessierten. Erhalten Sie wertvolle Einblicke, spannende Praxisbeispiele und konkrete Tipps zur Bewegungsförderung in Ihrer Gemeinde.



**Zeit/Ort:** 11–12 Uhr, online, kostenlos, Informationen und Anmeldung: [gesundheitsfoerderung-zh.ch/webinare-gemeinden](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/webinare-gemeinden)

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29

4. NOVEMBER BIS 9. DEZEMBER

## Heb dir Sorg

In diesem Online-Kurs lernen betreuende Angehörige Strategien kennen, um ihr eigenes Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu stärken. Zudem erhalten sie die Gelegenheit, Kraft zu tanken und sich untereinander auszutauschen. Alltagspraktische Tipps helfen ihnen, gelassener mit der Situation umzugehen.

**Zeit/Ort:** jeweils Dienstag, 10–11 Uhr, online, kostenlos, Anmeldung bis 31. Oktober: [gesundheitsfoerderung-zh.ch/heb-dir-sorg](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/heb-dir-sorg)

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

24. BIS 26. OKTOBER

## Präventionsmesse



**Zeit/Ort:** 11–19 Uhr, Haupthalle, Hauptbahnhof Zürich, kostenlos, ohne Anmeldung, Informationen: [precura.ch](https://precura.ch)

An unserem Stand erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit stärken können. Sie können Broschüren und Flyer mitnehmen, einen Online-Selbstcheck machen oder an unserer Verlosung zum Ernährungsquiz teilnehmen. Im persönlichen Gespräch beraten wir Sie zu Ernährung und gesundem Älterwerden.

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29, [info@gesundheitsfoerderung-zh.ch](mailto:info@gesundheitsfoerderung-zh.ch)

10. NOVEMBER

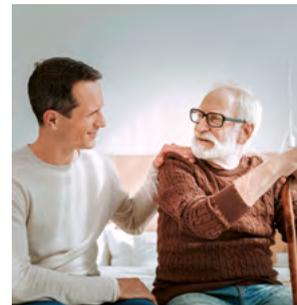
## Betreuende Angehörige

### Zürcher Forum P&G

Pflegende und betreuende Angehörige sind in ihrem Alltag mit verschiedenen Herausforderungen konfrontiert. Sie tragen oft viel Verantwortung, machen sich Sorgen um das Wohl der Angehörigen und müssen ihre Bedürfnisse zurückstellen. Wir beleuchten diese Herausforderungen, stellen ressourcenstärkende und entlastende Angebote wie auch Anlaufstellen vor.

**Zeit/Ort:** 17.15–19.30 Uhr, Zentrum Liebfrauen, Weinbergstr. 36, Zürich, kostenlos, Programm und Anmeldung ab September: [gesundheitsfoerderung-zh.ch/forum](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/forum)

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29, [info@gesundheitsfoerderung-zh.ch](mailto:info@gesundheitsfoerderung-zh.ch)



24. SEPTEMBER

## Absenzen vorbeugen

Stress kann sich negativ auf die Gesundheit und die Arbeitssicherheit auswirken. Wie können Betriebe

Stress begegnen und Absenzen vorbeugen? Lernen Sie praxisnahe Ansätze kennen, mit denen Sie die Gesundheit Ihrer Belegschaft fördern können. Entdecken Sie die positiven Effekte, wenn Sicherheitsbeauftragte und HR-Fachpersonen zusammen auf das Ziel hinarbeiten, die Gesundheit der Mitarbeitenden zu stärken und so Absenzen zu reduzieren.

**Zeit/Ort:** 16–19 Uhr, Suva Wetzikon, Fr. 28.–, Anmeldung: [bgm-zh.ch](https://bgm-zh.ch)

**Veranstalter:** Forum BGM Zürich und Suva Wetzikon



# Wirksame Suchtprävention

Suchtprävention ist wirksam, wenn sie sich nicht nur auf das individuelle Verhalten konzentriert, sondern vor allem auf die strukturellen und gesellschaftlichen Bedingungen. Dazu zählen etwa griffige Regulierungen, soziale Normen und die Gestaltung des Umfelds.

Text: Dörte Petit

**A**uch in der Prävention ist es zentral, die Wirksamkeit nachzuweisen und zu zeigen, dass sich Investitionen lohnen. Dazu bietet das Europäische Präventionscurriculum (EUPC) wichtige Hilfestellung (siehe Box). Es ist ein Qualifizierungsprogramm für effektive, ethische und nachhaltige Prävention und gibt einen Überblick über die wirksamsten Massnahmen, die bereits in vielen europäischen Ländern erfolgreich umgesetzt werden.

### Verhältnisse mehr beachten

Dabei zeigt sich: Wirksame Prävention braucht Massnahmen auf individueller und auf struktureller Ebene. Man spricht von Verhaltens- und von Verhältnisprävention. Zahlreiche Präventionsprogramme zielen auf individuelle Verhaltensänderungen, insbesondere durch Informationsvermittlung zu Substanzen. Dies unter der Annahme: Wer genau Bescheid weiss, verhält sich auch anders. Doch Studien zeigen, dass das Verhalten stärker von strukturellen Faktoren als von rationalen Entscheidungen – basierend auf Informationen – beeinflusst wird.

Bei den strukturellen Faktoren setzt die Verhältnisprävention an. Die folgenden Beispiele werden vom EUPC als effektive Massnahmen genannt:

- **Regulierungen des Alkoholverkaufs:** Verkaufsbeschränkungen in England und den Niederlanden senkten die Kriminalität.
- **Stadtplanung und Design:** Die Gestaltung von Bars und Clubs kann beeinflussen, wie viel und wie schnell Menschen Alkohol konsumieren. Auch öffentliche Transportangebote können riskantes Verhalten reduzieren. Ein Verbot des Substanzkonsums im öffentlichen Raum hat einen Einfluss auf die sozialen Normen und somit auf das Konsumverhalten.

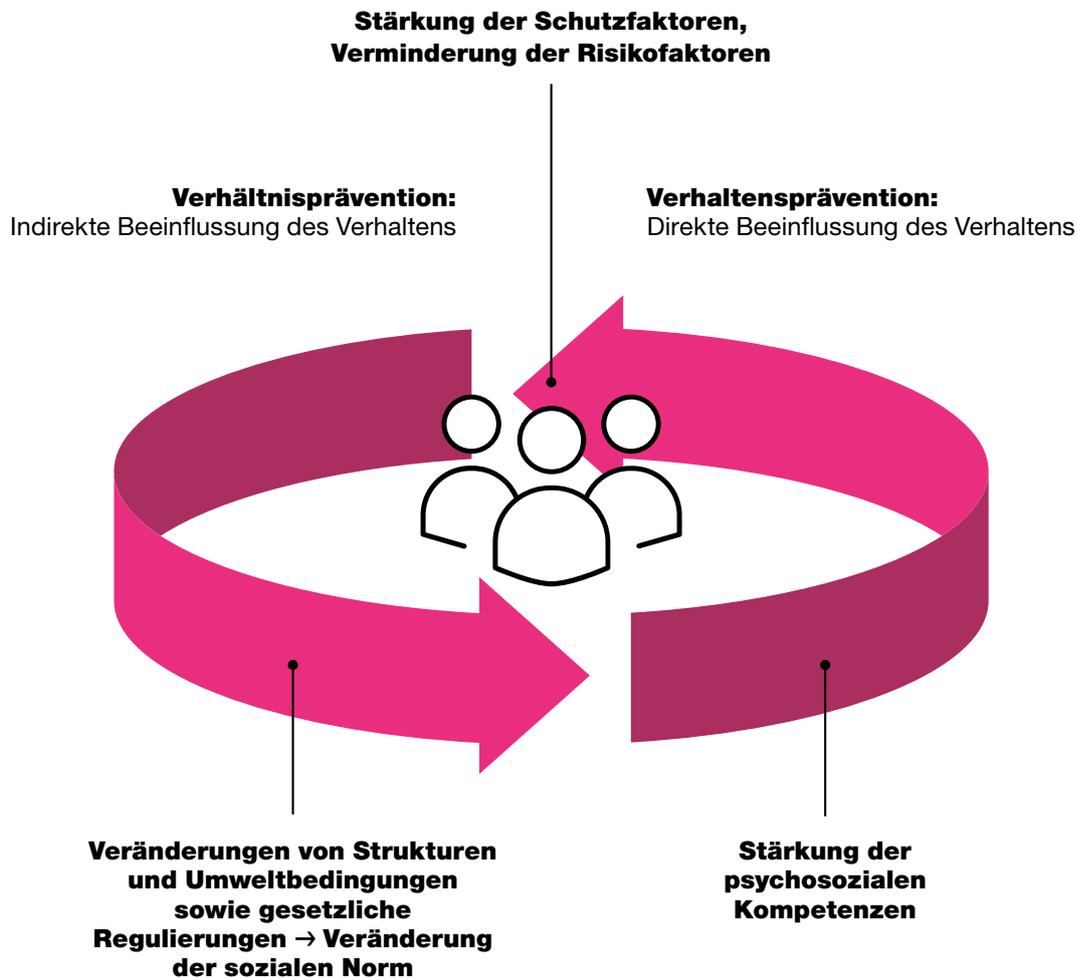
- **Steuern und Mindestpreise:** Eine höhere Besteuerung von Alkohol oder Tabak hat sich als wirksam erwiesen, um den Konsum zu reduzieren.
- **Einschränkung der Werbung:** Weniger Werbung für Alkohol, Tabak oder Geldspiel kann langfristig zu einer Veränderung der gesellschaftlichen Normen beitragen. Dies betrifft insbesondere Werbung in (Online-)Medien, die von Jugendlichen konsumiert werden.
- **Kostenlose Alternativen:** Das Angebot von kostenlosen alkoholfreien Getränken in Clubs oder bei Veranstaltungen kann dazu beitragen, dass weniger Alkohol konsumiert wird.

Gegen Verhältnisprävention gibt es regelmässig Widerstand, wenn die Massnahmen wirtschaftliche Interessen beeinträchtigen oder mutmasslich persönliche Freiheiten tangieren. Deshalb wird eher die Verhaltensprävention gefördert und einfach Aufklärung gefordert. Prävention allein durch bewusstseinsbildende



**Rauchfreier Spielplatz – für ein gesundes Umfeld.** Kinder sollen unbeschwert spielen können, ohne Zigarettenrauch. Die Hinweistafel steht für eine Umgebung, wo Rücksichtnahme und Vorbildwirkung zählen. Die Kinder sollen Rauchen nicht als Selbstverständlichkeit wahrnehmen. Gemeinden können die Schilder bei den Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich beziehen.

## Verhaltens- und Verhältnisprävention: Wirksame Suchtprävention braucht beides.



Botschaften ist aber nicht wirksam. Es braucht ein Verständnis der komplexen Wechselwirkungen von individuellen und strukturellen Schutz- und Risikofaktoren. Dabei müssen nicht die Substanzen im Kern der Überlegungen stehen, sondern die Menschen und ihre Gesundheit. Gesellschaftliche Bedingungen, unter denen Gesundheit, Widerstandsfähigkeit und eine allgemein positive Entwicklung gedeihen können, führen zu einem geringerem Substanzkonsum.

### Die Rolle der sozialen Normen

Ein entscheidender Faktor für Konsumverhalten ist die Wahrnehmung sozialer Normen. Junge Menschen übernehmen riskantes Verhalten häufig, weil sie es für gesellschaftlich akzeptiert halten. Wenn Jugendliche

denken, dass ihre Altersgenossen oft und viel trinken oder Cannabis konsumieren, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie dies ebenfalls tun. Daher lohnt es sich auf der Ebene der Verhaltensprävention, den Jugendlichen aufzuzeigen, dass ein Grossteil nicht konsumiert. Auch die Verhältnisprävention kann Normen beeinflussen. Etwa indem Minderjährige keine Nikotin- und Alkoholwerbung mehr sehen, die Preise hoch sind und die Produktplatzierung anders ausfällt. Auch Konsumverbote im öffentlichen Raum beeinflussen, was Kinder und Jugendliche als «normal» wahrnehmen.

### Was Schulen tun können

Die internationalen Präventionsstandards der UNODC (Vereinte Nationen für Drogen- und Verbrechensbe-

kämpfung) zeigen: Wenn Prävention an Schulen allein mit Informationsvermittlung und Abschreckung oder mit einmaligen Veranstaltungen betrieben wird, hat dies keine oder gar eine negative Wirkung. An Schulen sind vielmehr Massnahmen hilfreich, die psychosoziale Kompetenzen wie Stressbewältigung, Beziehungsfähigkeit oder Empathie fördern. Ein positives Schulklima ist ebenso zentral wie klare und konsequent umgesetzte Konsumverbote als Schulregeln. Zudem braucht es einen sensiblen Umgang mit konsumierenden Schülerinnen und Schülern, der ihnen hilft, den Konsum zu reduzieren.

### Communities That Care

Ein erfolgreiches Beispiel auf Gemeindeebene ist das Programm Communities That Care. Es unterstützt eine nachhaltig positive Entwicklung von Jugendlichen: Durch Jugendbefragungen werden Risiko- und Schutzfaktoren identifiziert, um gezielte Massnahmen in Gemeinden umzusetzen. Die Stärkung von Schutzfaktoren und die Reduktion von Risikofaktoren führt

nachweislich zu besseren Ergebnissen. (Anm. der Redaktion: Die Gemeinde Meilen zeigt auf S. 18, wie sie dieses Programm erfolgreich umsetzt.)

### Fazit

Das Europäische Präventionscurriculum (EUPC) zeigt auf, dass evidenzbasierte Ansätze, interdisziplinäre Zusammenarbeit und langfristige Strategien notwendig sind für eine wirksame Prävention des Suchtmittelkonsums. Das EUPC verlangt eine koordinierte Zusammenarbeit von Politik, Fachkräften und Gesellschaft, um die Finanzierung, Förderung und kompetente Umsetzung wirksamer Massnahmen zu ermöglichen. Wirksame Prävention schützt Menschen nicht nur vor Suchterkrankungen: Problemverhalten wie Schulabbruch, Aggression oder Depression ist oft mit denselben Risiko- und Schutzfaktoren verbunden. Effektive Prävention schafft also Bedingungen, welche die Gesundheit fördern.



**Dörte Petit**

Senior-Projektleiterin,  
Prävention Sucht Schweiz

→ [dpetit@suchtschweiz.ch](mailto:dpetit@suchtschweiz.ch)

## Das Europäische Präventionscurriculum (EUPC)

Das Europäische Präventionscurriculum bietet einen umfassenden Überblick über mehr als 20 Jahre Forschung zum Thema. Es wurde speziell entwickelt, um essenzielles Wissen zur Prävention zu vermitteln: Welches sind die erwiesenermassen effektivsten Präventionsmassnahmen und -ansätze? Das EUPC vermittelt Kommunen und Organisationen die fachliche Kompetenz, um dieses Wissen in eine wirksame, ethisch fundierte und nachhaltige Präventionspraxis zu übertragen. Es richtet sich besonders an Personen, die Präventionsmassnahmen mitgestalten und über diese entscheiden. Es bietet ihnen ein Handbuch und eine Schulung, um sie für wirksame und wissenschaftsbasierte Präventionsansätze zu sensibilisieren.

→ [zurl.co/zb28h](https://zurl.co/zb28h)

Das Europäische Präventionscurriculum war Thema am Zürcher Präventionstag 2025. Mehr dazu finden Sie im Vortrag von Gregor Burkhart: Wie können wir wirksame Prävention vorantreiben, abrufbar auf unserer Website:

→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/pt](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/pt)

# Suchtprävention im Kanton Zürich

Die Suchtprävention ist im Kanton Zürich als Stellenverbund organisiert. Dieser besteht aus neun regionalen Suchtpräventionsstellen mit einem breiten Angebot für Gemeinden, Früh- und Altersbereich, Schulen, Jugendarbeit, Familien und Betriebe. Die Angebote sind in der Regel kostenlos.

## Altersbereich

Wie erkennt man in der Spitex, im Alters- oder Pflegeheim gefährdete Personen? Wie kann man sie im Spannungsfeld zwischen Selbstbestimmung und Fürsorge respektvoll unterstützen? Welche Regeln kann ein Heim sinnvollerweise zum Konsum von potenziellen Suchtmitteln umsetzen? Dazu gibt es viele Massnahmen: von der Früherkennung und Frühintervention über Kurse und Projekte bis zu Konzepten zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Die Suchtpräventionsstellen unterstützen Institutionen der Altersarbeit und Gemeinden dabei.

## Gemeinden

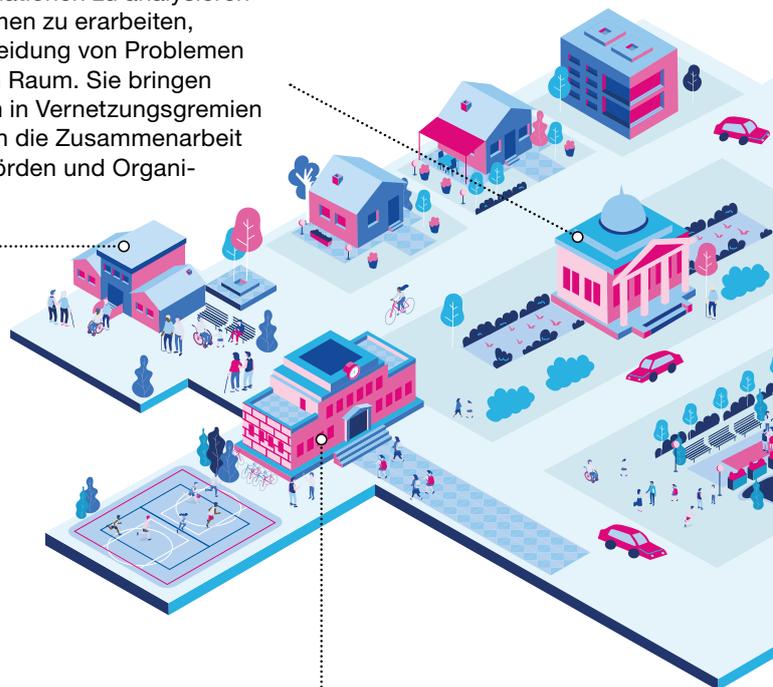
Die Suchtpräventionsstellen unterstützen Gemeinden mit Beratungen, Schulungen und bewährten Projekten. Sie helfen, Situationen zu analysieren und Massnahmen zu erarbeiten, etwa zur Vermeidung von Problemen im öffentlichen Raum. Sie bringen ihr Fachwissen in Vernetzungsgremien ein und stärken die Zusammenarbeit zwischen Behörden und Organisationen.

## Für alle Settings: Früherkennung und Frühintervention (F+F)

Was kann man tun, damit Menschen weniger psychische Probleme, Suchterkrankungen oder soziale Schwierigkeiten entwickeln? Bei möglichen Belastungen genau hinschauen und frühzeitig handeln. Die Stellen für Suchtprävention unterstützen Organisationen, Schulen, Gemeinden und Betriebe bei der Einführung von systematischer F+F. Dabei vermitteln sie, wie ungünstige Entwicklungen frühzeitig erkannt werden, wie man mit Betroffenen ins Gespräch kommt und welche Angebote entlastend wirken. Gemeinsam wird ein Handlungsplan erarbeitet, der Zuständigkeiten und Abläufe klar definiert.

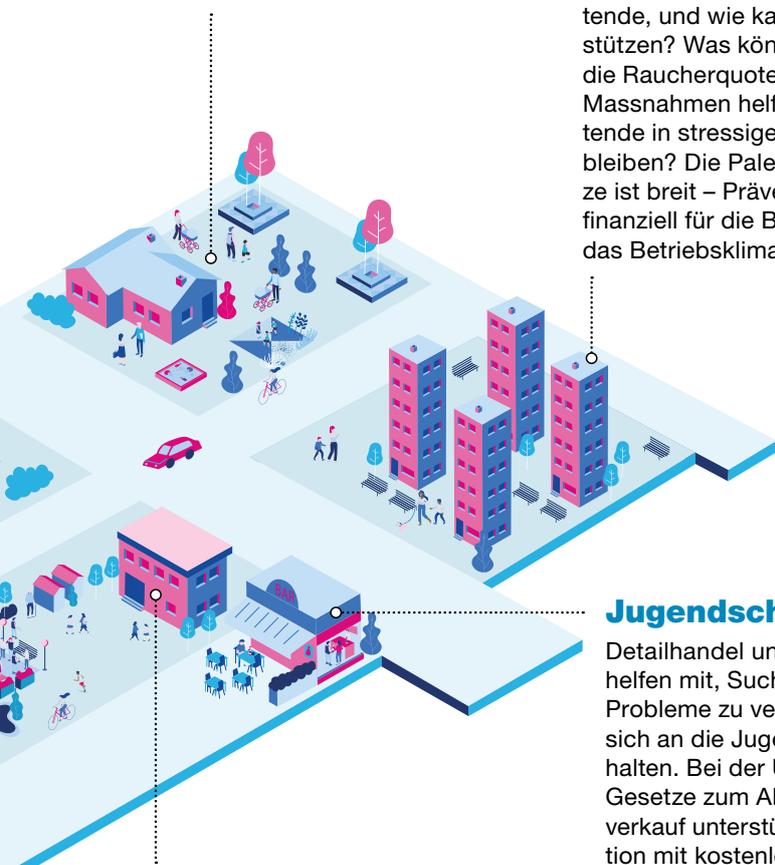
## Schulen

Suchtprävention gehört zum Auftrag der Schulen und ist im Schulprogramm verankert. Lehrpersonen leisten einen wichtigen Beitrag, indem sie die Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen stärken und die Lebenswelt Schule gesundheitsfördernd gestalten. Die Suchtpräventionsstellen bieten Weiterbildungen und Elternabende an, begleiten Schulen beim Implementieren systematischer Suchtprävention und von F+F (Früherkennung und Frühintervention).



## Frühe Kindheit

Suchtprävention ist besonders wirksam, wenn sie früh ansetzt. Die Suchtpräventionsstellen beraten Kindertagesstätten, Elternvereine und andere Organisationen, die sich für Suchtprävention in Familien interessieren. Sie bieten Kurse und Material an, entwickeln bedarfsgerechte Projekte oder unterstützen im Aufbau eines nachhaltigen Elternbildungsprogramms.



## Jugendarbeit und Vereine

Mit klaren Regeln und einer verbindlichen Haltung können Vereine und Organisationen mithelfen, Suchtentwicklung zu verhindern. Für Fachpersonen, die mit Jugendlichen arbeiten, bieten die Suchtpräventionsstellen den Kurs MOVE. Er vermittelt, wie sie Suchtmittelkonsum ansprechen und Impulse zur Verhaltensänderung setzen können. Für Sportvereine gibt es das Präventionsprogramm cool&clean.

## Konsumcheck.ch

Wie steht es um meinen Alkoholkonsum? Bin ich zu oft online? Ist mein Gamen noch im grünen Bereich? Die Stellen für Suchtprävention bieten mit anonymen Konsumchecks zu vielen Themen ein einfaches Mittel zur Selbstreflexion. Die Checks werden regelmässig auf Social Media beworben.

→ [konsum-check.ch](https://konsum-check.ch)

## Betriebe

Wie erkennt man gefährdete Mitarbeitende, und wie kann man sie unterstützen? Was können Betriebe tun, um die Raucherquote zu senken? Welche Massnahmen helfen, dass Mitarbeitende in stressigen Phasen gesund bleiben? Die Palette möglicher Ansätze ist breit – Prävention lohnt sich finanziell für die Betriebe und fördert das Betriebsklima.

## Jugendschutz

Detailhandel und Gastronomie helfen mit, Sucht und andere Probleme zu verhindern, wenn sie sich an die Jugendschutzgesetze halten. Bei der Umsetzung der Gesetze zum Alkohol- und Tabakverkauf unterstützt die Suchtprävention mit kostenlosen Schulungen, Infomaterial und Schildern zum Alkohol- und Tabakverkaufsverbot an Jugendliche. Festveranstalter können kostenlos Jugendschutzbändel zur Alterskontrolle beziehen.

[suchtpraevention-zh.ch](https://suchtpraevention-zh.ch)



## Drei Fragen an Fridolin Heer

Stellenleiter regionale Suchtprävention Zürcher Oberland

### Welche Rolle spielen Lebenskompetenzen für die Suchtprävention?

Lebenskompetenzen sind Fähigkeiten, die uns helfen, mit alltäglichen Aufgaben und Herausforderungen umzugehen. Sie schützen vor problematischem Konsum von Suchtmitteln und digitalen Medien. Die Stärkung der Lebenskompetenzen hat insbesondere bei Kindern und Jugendlichen einen positiven Effekt. Zu den Kompetenzen zählen etwa: mit Stress umgehen, Beziehungen pflegen oder Konflikte lösen.

### Was bietet eure Suchtpräventionsstelle dazu an?

Wir haben Angebote für die ganze Lebensspanne. Im spielzeugfreien Kindergarten lernen Kinder gemeinsam zu verhandeln und kreativ zu sein. Das Programm MindMatters fokussiert auf die Schulkultur und die psychische Gesundheit. Mit Ready4life haben Lernende eine Coaching-App zur Hand, die niederschwellig Hilfe anbietet. Für Jugendliche, die an einer Schule auffällig sind, gibt es TiL, das Training in Lebenskompetenzen. All diese Angebote sind evaluiert und evidenzbasiert.

### Wie läuft TiL, das Training in Lebenskompetenzen, ab?

Die Jugendlichen treffen sich mit Fachpersonen in kleinen Gruppen. Gemeinsam reflektieren sie eigene Probleme und deren Konsequenzen und suchen nach Lösungen. Sie lernen, neue Handlungsstrategien zu entwickeln und den Schulalltag positiver zu gestalten. Die Kursleitenden tauschen sich auch mit Eltern und Lehrpersonen aus.

Zum Angebot TiL: [suchtpraevention.ch/til](https://suchtpraevention.ch/til)

Zu den anderen Angeboten: [gf-zh.ch/pgkj](https://gf-zh.ch/pgkj)

# Sucht im Alter

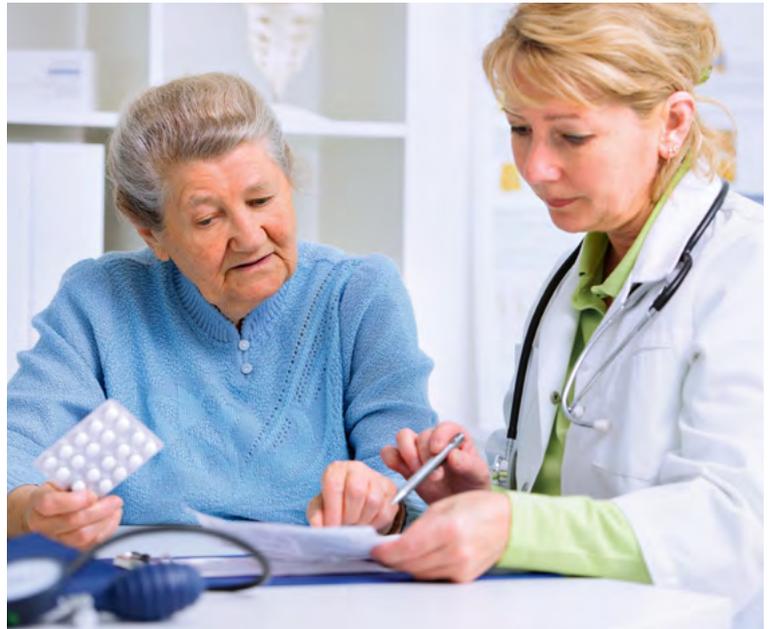
Von der Prävention bis zur Schadensminderung – Spitex-Organisationen, Spitäler und Institutionen können viel bewirken, wenn es um Sucht im Alter geht. Ein Praxisbeispiel aus dem Zürcher Unterland zeigt, was sie konkret tun können.

Text: Thea Dolci

**S**uchtprävention wird oft mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Verbindung gebracht, doch auch im höheren Alter können Suchterkrankungen entstehen. Studien zeigen, dass chronisch riskanter Alkoholkonsum und die tägliche Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln bei über 65-Jährigen am stärksten verbreitet sind. Etwa ein Drittel aller Suchterkrankungen entwickeln sich «late-onset», also erst nach dem 50. Lebensjahr. Oft bleiben diese unentdeckt, weil sie nicht als solche erkannt werden. Deshalb lohnt sich Suchtprävention in jeder Lebensphase, um Risiken frühzeitig zu minimieren und die Lebensqualität zu erhalten.

## Autonomie versus Fürsorge

Suchterkrankungen im Alter sind nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für deren Umfeld und Einrichtungen wie Pflege- und Altersheime eine Herausforderung. Beispielhaft zeigte sich das im Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit (KZU)\*. Es besteht aus verschiedenen Pflegeeinrichtungen und einer Spitex im Zürcher Unterland. Das KZU sah sich während der Corona-Pandemie mit schwierigen Situationen konfrontiert. Bei Bewohnenden mit Alkoholabhängigkeit kam es häufig zu Konflikten, insbesondere als sie wegen Corona-Massnahmen den Alkohol nicht mehr selbst besorgen konnten. Das Pflegepersonal stand vor der ethischen



Frage: Sollte es den Bewohnenden Alkohol kaufen, um Entzugssymptome und aggressives Verhalten zu verhindern?

Um solche Fragen zu klären, wurde eine interdisziplinäre Projektgruppe ins Leben gerufen, die ein Konzept für den Umgang mit Suchterkrankungen entwickelte. Die Gruppe bestand aus Pflegefachpersonen, einer Ärztin, der Leitung einer psychiatrischen Pflegegruppe sowie externen Expertinnen der Suchtberatung und Suchtprävention. Ziel war es, Leitlinien und praktische Instrumente zu schaffen, die den Mitarbeitenden helfen, mit suchtkranken Bewohnenden umzuge-

## Alkoholkonsum

Neuere Studien zeigen: Rotwein hat keinen gesundheitlichen Nutzen, genauso wenig wie alle anderen alkoholischen Getränke. Wer dennoch ab und zu Alkohol trinkt, sollte möglichst geringe Mengen zu sich nehmen und danach mindestens zwei alkoholfreie Tage einlegen. Auch sollte Alkohol nicht zur Stimmungsaufhellung oder Ablenkung konsumiert werden. Dies senkt das Risiko für eine Suchtentwicklung.

\* Die Angebote des KZU richten sich an Menschen mit Demenz, psychischen Beeinträchtigungen, chronisch-neurologischen Erkrankungen und bieten zudem rehabilitative Akut- und Übergangspflege oder auch Palliative Care an.

hen. Ein zentrales Element des Konzepts war ein Flussdiagramm, das den Handlungsablauf vom Eintritt über mögliche Konflikte bis hin zur Eskalation abbildet. Ein weiterer Fokus lag auf der Rollenklärung für das Pflegepersonal und auf der individuellen Fallabklärung.

Das Konzept wurde nicht nur im Pflegebereich, sondern auch in anderen Bereichen wie Gastronomie und Reinigung vorgestellt, um eine flächendeckende Umsetzung zu gewährleisten. Die im Rahmen der Konzeptentwicklung entstandene offene und lösungsorientierte Diskussion über «Autonomie versus Fürsorge» hat den Umgang mit Suchterkrankungen nicht nur verändert, sondern auch die zwischenmenschlichen Beziehungen zwischen Pflegepersonal und Bewohnenden gestärkt. Kreativere, gemeinschaftlichere Entscheidungen führten zu einer besseren Lebens- und Arbeitsqualität für alle Beteiligten. In der Folge etablierte das KZU das Konzept erfolgreich als unterstützendes Mittel im Umgang mit Suchterkrankungen und Suchtmitteln.

### Ressourcen stärken

Bei älteren Menschen, die nicht in einer Einrichtung leben, ist die Situation jedoch häufig anders. Suchterkrankungen und -gefährdungen werden hier oft übersehen, insbesondere bei Alleinlebenden. Lebensübergänge wie Pensionierung, der Verlust des Partners, die Pflege von Angehörigen, Einsamkeit oder körperliche Einschränkungen können belastend wirken. Entscheidend für die Bewältigung solcher schwieriger Lebensphasen ist, wie viele Ressourcen eine Person hat. Zu diesen Ressourcen gehören soziale Kontakte, Tagesstrukturen, motivierende Aktivitäten oder persönliche Strategien zur Problembewältigung, etwa bei Schlafstörungen.

Die Suchtprävention setzt bei der Stärkung von Ressourcen an und bietet auch Hilfestellung, um Risikofaktoren zu minimieren. Das betrifft nicht nur die älteren Menschen selbst, sondern auch deren Angehörige und Fachkräfte, die in der Betreuung tätig sind. Ein individueller Ansatz hilft, das Risiko einer Suchtentwicklung zu verringern. Dazu zählt beispielsweise die Schulung von Personen, die in Altersinstitutionen oder mit älteren Personen arbeiten.

### Gefährliche Wechselwirkungen

Sucht im Alter entwickelt sich meist schleichend. Was anfangs genussvoll beginnt, kann zur Gewohnheit und schliesslich zu einer Strategie werden, um Probleme zu bewältigen. Besonders riskant ist der Mischkonsum von Alkohol und Medikamenten. Dieser kann gefährli-

che Wechselwirkungen auslösen, da der Körper im Alter Alkohol und Medikamente langsamer abbaut. Vielen ist nicht bewusst, wie lange Medikamente im Körper verbleiben, und trinken Alkohol, obwohl das Medikament noch wirkt. Alkohol kann die Wirkweise von Medikamenten grundsätzlich verändern, verstärken oder abschwächen. Deshalb sollten insbesondere ältere Menschen regelmässig mit Fachkräften wie Hausärztinnen oder Apothekern über ihre Medikamenteneinnahme und ihren Alkoholkonsum sprechen und Reaktionen ihres Körpers beobachten.

Das Thema Sucht im Alter ist nach wie vor mit Stigma und Scham behaftet. Die Suchtprävention spielt eine Schlüsselrolle, um das Thema zu enttabuisieren und frühzeitig einen offenen Dialog zu fördern, damit Probleme auch im Alter vermieden werden.



#### Thea Dolci

Projektleiterin Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS), Fachperson Gesundheitsförderung und Prävention bei Suchtprävention Bezirk Bülach

**Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich:** Begleitung bei der Erstellung von Konzepten zu Prävention und Schadensminderung, Informationsmaterialien, Weiterbildungen, Referate.

→ [suchtpraevention-zh.ch/altersbereich](https://suchtpraevention-zh.ch/altersbereich)

**alkoholundkrebs.ch:** Für Menschen ab 50 Jahren. Thematisiert den Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und dem Risiko bestimmter Krebserkrankungen.

→ [alkoholundkrebs.ch](https://alkoholundkrebs.ch)

**suchtimalter.ch:** Informationen für verschiedene Zielgruppen mit Studien, Fachartikeln, Broschüren und Arbeitsmaterialien für den kostenfreien Download.

→ [suchtimalter.ch](https://suchtimalter.ch)

# Mädchen vor Genitalbeschneidung schützen

Weibliche Genitalbeschneidung hat häufig schwere körperliche und psychische Folgen. Um dieses Leid zu verhindern, betreibt der Kanton Zürich eine Anlaufstelle.

Text: Birte Lembke-Ibold

In der Schweiz sind schätzungsweise 24000 Frauen und Mädchen von einer Genitalbeschneidung bedroht oder betroffen. Rund 2900 von ihnen leben im Kanton Zürich. Weibliche Genitalbeschneidung wird in mehr als 96 Ländern praktiziert, wobei der Rückhalt für die Praktik in vielen dieser Länder abnimmt. Die meisten Eingriffe erfolgen bei Mädchen im Alter zwischen 4 und 14 Jahren. Betroffene und Gefährdete in der Schweiz haben häufig Wurzeln in Ägypten, Äthiopien, Eritrea, Somalia, dem Sudan und teilweise auch in Ländern im Nahen Osten oder Asien.

## Anlaufstelle in Zürich

Die weibliche Genitalbeschneidung ist eine Menschenrechtsverletzung. Internationales Recht, die Schweiz und viele weitere Länder verbieten den Eingriff. Um Betroffene, Gefährdete, Fachpersonen und Angehörige kostenlos zu unterstützen, wurde vom Kanton Zürich die Anlaufstelle FGMhelp geschaffen. Der Name bezieht sich auf die englische Bezeichnung für weibliche Genitalbeschneidung: «Female Genital Mutilation and Cutting, FGM/C». Anlässlich des Internationalen Tages gegen weibliche Genitalverstümmelung öffnete die Anlaufstelle FGMhelp am 6. Februar 2024

offiziell ihre Türen. Gesundheitsdirektorin Natalie Rickli hat sich bereits als Nationalrätin für das Thema engagiert. Sie betonte bei der diesjährigen Jubiläumsveranstaltung: «Unser Ziel ist es, junge Mädchen vor der illegalen Beschneidung zu beschützen und Angehörige aufzuklären. Es freut mich, dass sich mehr Frauen über die Gefahren der Genitalbeschneidung informieren und beraten lassen.»

## Unterstützung für Betroffene

Die Anlaufstelle berät und unterstützt Betroffene. So wollen viele Eltern die Praktik bei ihren Töchtern nicht vollziehen lassen. Doch wer in den Ferien in sein Herkunftsland reisen kann, erlebt dort manchmal Druck von Verwandten, welche die Genitalbeschneidung als Voraussetzung zur Ehe verteidigen. Hier kommt der Schutzbrief gegen Mädchenbeschneidung zum Einsatz – ein Büchlein, das ähnlich wie ein Schweizer Pass aussieht. Es klärt in der jeweiligen Landessprache darüber auf, dass Genitalbeschneidung in der Schweiz strafbar ist, auch wenn sie im Ausland stattfindet. «Obwohl weibliche Genitalbeschneidung ein Tabuthema ist, haben wir gute Erfahrung mit dem Schutzbrief gemacht», erläutert Ann Schädler, Sozialarbeiterin und Beraterin bei FGMhelp. «Der Schutzbrief wird Familien mit Töchtern im entsprechenden Alter bei Beratungen immer mitgegeben. Die Familien schätzen das Dokument, es wirkt wie eine offizielle schriftliche Hilfestellung zum Schutz ihrer Töchter.»

Community-Arbeit

## Community-Arbeit

Die Netzwerkarbeit spielt eine zentrale Rolle im Präventionsansatz von FGMhelp. Elf geschulte Community-Arbeitende stehen im Kontakt mit kulturellen Gemeinschaften, in denen FGM/C verbreitet ist. Sie teilen den entsprechenden kulturellen Hintergrund und sind mit dem tabuisierten Thema vertraut. Viele arbeiten in einem medizinischen oder sozialen Beruf und sind Dolmetschende. Zu ihnen haben Betroffene eher Vertrauen. Dennoch bleibt Diskretion wichtig. Aktuell wird ein Flyer im Taschenformat erarbeitet, den man unauffällig in Ge-

## Anlaufstelle FGMhelp

Beratungen und Informationen für Betroffene, Gefährdete, ihr Umfeld und Fachpersonen:

→ [fgmhelp.ch](https://fgmhelp.ch)



Beim einjährigen Jubiläum (von links nach rechts): Katja Theissen (Leiterin Anlaufstelle), Sara Aduse (Botschafterin FGMhelp), Ann Schädler (Beraterin Anlaufstelle), Regierungspräsidentin Natalie Rickli, Dr. med. Franziska Kluschke (Kantonsärztin Gesundheitsdirektion Kanton Zürich), Simone Giger (Netzwerk gegen Mädchenbeschneidung Schweiz), Safiyo Hussein Abdi (Integrationsbegleiterin), Karin Bruppacher (Beraterin Anlaufstelle).

sprächen überreichen kann. «Unsere Multiplikatorinnen leisten einen extrem wichtigen Beitrag als Fachpersonen für das Thema und als Brückenbauerinnen in die Communities. Ihr Wissen und ihre Kontakte sind zentral für die Sensibilisierungsarbeit», erklärt Schädler. FGMhelp nutzt auch soziale Medien für die Aufklärung. Luul Omar etwa, die aus Somalia stammt und seit 26 Jahren in der Schweiz lebt, engagiert sich neben der Community-Arbeit regelmässig als Botschafterin in den digitalen Kanälen von FGMhelp. Sie ist stolz darauf, dass ihr Engagement Wirkung zeigt: «Ich freue mich sehr, dass die Nachfragen und die Bereitschaft, sich zu informieren, spürbar gestiegen sind.»

### Berufsleute sensibilisieren

Berufsleute, die in ihrem Arbeitsalltag mit Betroffenen und Gefährdeten in Kontakt kommen, erhalten von FGMhelp ebenfalls Unterstützung. Dazu zählen medizinische Fachpersonen, Lehrpersonen oder Schulsozialarbeitende. Eine Lehrperson, die fürchtet, dass eine Schülerin in den Ferien beschnitten

wird, kann sich beraten lassen, wie man Eltern kompetent und achtsam anspricht. Alternativ übernimmt die Anlaufstelle das Gespräch. Berufsleute leisten einen wichtigen Beitrag, wenn sie Betroffene auf die Anlaufstelle aufmerksam machen.

### Beratungen nehmen zu

Das Angebot von FGMhelp wird genutzt. Im ersten Jahr konnten 35 Beratungsgespräche geführt werden – Tendenz steigend. Luul Omar ist zufrieden: «Ich finde es super, dass es im Kanton Zürich für die Betroffenen Unterstützung gibt und dass Fachleute da sind, die sich mit Beschneidung und ihren Folgen auskennen. Früher war man sehr unerfahren auf diesem Gebiet. Jetzt kann man sagen, dass man die nötige Unterstützung erhält.»

## Medizinische Informationen zur Genitalbeschneidung

Weibliche Genitalbeschneidung bringt keine gesundheitlichen Vorteile, sondern löst im Gegenteil oft schwere Komplikationen aus. Der Eingriff wird meist unter unsterilen Bedingungen von ungeschultem Personal durchgeführt – mit entsprechender Infektionsgefahr. Das sexuelle Lustempfinden ist danach in der Regel beeinträchtigt und der Geschlechtsverkehr nicht selten schmerzhaft. Eine Beschneidung kann Geburtskomplikationen mit sich bringen, wenn dies in der Geburtsvorbereitung nicht besprochen wurde. Beschneidungen können zudem auch Angststörungen, Depressionen, Panikattacken und posttraumatische Belastungsstörungen auslösen. FGMhelp berät auch bei medizinischen Anliegen. Bei komplexen Fragen wird an spezialisierte Gynäkologinnen vermittelt.



#### SUCHTPRÄVENTION

## Neuer Auftritt

Das Magazin der Stellen für Suchtprävention wurde aktualisiert und hat einen neuen Namen: Das «laut & leise» heisst nun «stark.» Weiterhin widmet sich jede Ausgabe einem Schwerpunktthema, beleuchtet Hintergründe und stellt Angebote der Prävention vor. Die erste Ausgabe von «stark.» ist den Nikotinprodukten und dem Vapen gewidmet.

Die Druckausgabe des Magazins kann im Kanton Zürich kostenlos abonniert werden, die Online-Ausgabe ist unbeschränkt abonnierbar.

→ [suchtprevention-zh.ch/magazin](https://suchtprevention-zh.ch/magazin)

#### FLYER UND PLAKATE

## Hitze-Tipps



Hitze ist Stress für den Körper. Besonders ältere Menschen sind bei hohen Temperaturen gefährdet, da ihr Durstgefühl abnimmt, obwohl der Flüssigkeitsbedarf hoch ist. Für sie

stellen wir kostenlose Flyer und Plakate mit den wichtigsten Tipps bei Hitze zur Verfügung. Der Flyer vermittelt auf einen Blick, wie man sich an heissen Tagen am besten schützt. Die Tipps gibt es auch als Plakat in den Formaten A1 und A4 – ideal für Wartezimmer, Gemeinschaftsräume oder Infoecken. Flyer und Plakate können bei uns kostenlos bestellt werden – auch in grösseren Mengen, etwa zum Verteilen (nur Kt. ZH).

→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/hitze-material](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/hitze-material)

#### NEUE PODCAST-FOLGE

## Mit Job Crafting das Sinnerleben am Arbeitsplatz fördern

Job Crafting bedeutet, dass Mitarbeitende kleine Anpassungen an ihrem Job vornehmen, sodass dieser den eigenen Vorstellungen und Fähigkeiten möglichst gut entspricht. Wie kann Job Crafting im Arbeitsalltag umgesetzt werden? Und wo liegen die Grenzen? Eva Hunkeler, Leiterin Forum BGM Zürich, unterhält sich in der neuen Folge des Podcasts «BGM-Impuls» mit Prof. Dr. Georg Bauer, Leiter der Abteilung Public & Organizational Health am Center for Salutogenesis der Universität Zürich über dieses Thema.

→ [bgm-zh.ch/praxis/podcast/job-crafting](https://bgm-zh.ch/praxis/podcast/job-crafting)



#### SCHULEN

## Spiegelbilder

Das Sensibilisierungsprojekt «Spiegelbilder» richtet sich an junge Frauen zwischen 14 und 24 Jahren. Ziel ist es, ihre psychische Gesundheit zu stärken, damit sie gesund ins Erwachsenenleben starten. Das Projekt regt an, sich über Herausforderungen, Normen und Unsicherheiten in Bezug auf das Frausein auszutauschen. Dazu gibt es einen Dokumentarfilm, eine Website mit Unterstützungsangeboten und Unterrichtsmaterial für Schulen.

→ [spiegelbilder.ch](https://spiegelbilder.ch)



## BEWEGUNG

## Mädchenförderung



Das Projekt «Sportheldinnen» macht die grosse Vielfalt des Frauen- und Mädchensports in der Schweiz sichtbar und erlebbar. Mädchen sollen durch weibliche Vorbilder für Sport begeistert werden. Die Botschaft ist: Jedes Mädchen kann eine Sportheldin sein, unabhängig von ihrer sportlichen Leistung, ihres kulturellen Hintergrunds oder ihrer äusseren Erscheinung. Dazu gibt es ein Sammelheft, in das die Mädchen Sticker von Schweizer Sportlerinnen einkleben können.

→ [sportheldinnen.ch](http://sportheldinnen.ch)

## ELTERNBILDUNG

## Kinder mit besonderen Bedürfnissen

Neu unterstützen wir das Programm «Fit for family» für Eltern von Kindern mit besonderen Bedürfnissen, die vor dem Eintritt in den Kindergarten stehen. Ziel ist es, Eltern und Kinder ressourcenorientiert zu stärken. Die Eltern erhalten vertiefende Informationen zur Entwicklung und Erziehung ihrer Kinder und können sich mit Fachpersonen sowie mit anderen Eltern austauschen. Dazu finden ein Kurs und Workshops zu verschiedenen Themen wie Sprachförderung oder Bedeutung des Spiels statt.

→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/fit-for-family](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/fit-for-family)



### KAMPAGNE «WIE GEHT'S DIR?»

## Impulse in 17 Sprachen

Die «Wie geht's dir?»-Kampagne macht die sechs Impulse für die psychische Gesundheit in allen Landessprachen und für Menschen mit Migrationshintergrund zugänglich. Die Impulse umfassen: Gespräch suchen, Beziehungen pflegen, Lebensstil beachten, Neues entdecken, Selbstwert erkennen und Unterstützung annehmen. Dazu gibt es kurze Einführungstexte, Reflexionsfragen und konkrete Tipps in 17 Sprachen.



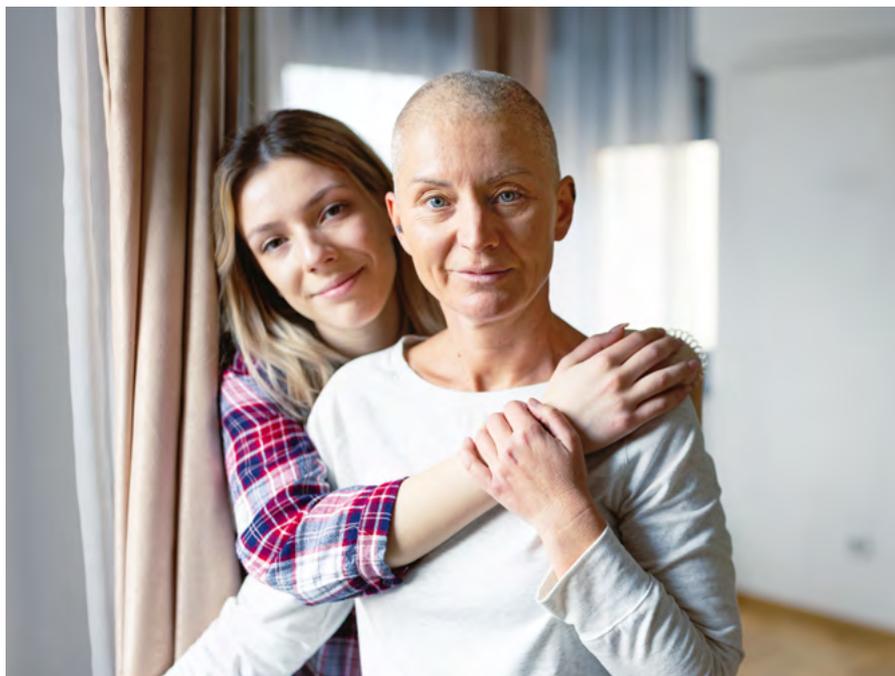
Fachpersonen steht ein vielseitiges Set an Materialien zur Verfügung: Moderationskarten für Gruppen- und Einzelgespräche sowie eine Postkarte zum Verteilen. Sie helfen dabei, die psychische Gesundheit und ihre Stärkung im Alltag zum Thema zu machen. Das Angebot wurde in Zusammenarbeit mit dem Programm Femmes- und Männer-Tische entwickelt.

→ [wie-gehts-dir.ch/in-vielen-Sprachen](http://wie-gehts-dir.ch/in-vielen-Sprachen)

# Jung mit viel Verantwortung

Junge betreuende Angehörige leisten viel, werden aber oft übersehen. Wir zeigen was sie besonders herausfordert und welche Unterstützung sie sich wünschen.

Text: Josip Jurisic



**B**etreuende Angehörige sind eine unverzichtbare Stütze für das Gesundheitssystem. In der Schweiz gibt es etwa 600000, darunter rund 60000 Minderjährige, sogenannte «Young Carers». Die meisten Young Carers sind zwischen 9 und 15 Jahre alt. Sie übernehmen regelmässig unverzichtbare Aufgaben in der Betreuung und Pflege nahestehender Personen. Diese leiden unter körperlichen, psychischen oder kognitiven Erkrankungen oder benötigen alters- oder suchtbedingt Hilfe.

Manchmal rutschen Kinder und Jugendliche unerwartet in die betreuende oder pflegende Rolle hinein, wenn eine Bezugsperson unfall- oder krankheitsbedingt ausfällt. Sie übernehmen dann Aufgaben, die sonst Erwachsene erledigen, wie Einkaufen oder den Haushalt, und bieten emotionale Unterstützung. Andere wachsen schleichend in ihre Aufgaben hinein, etwa bei fortschreitenden chronischen Erkrankungen. Anfangs helfen sie bei kleinen Tätigkeiten, übernehmen später jedoch häufig anspruchsvollere Aufgaben wie medizinische Verrichtungen oder die Kommunikation mit Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.

Diese Verantwortung für Aufgaben, die normalerweise Erwachsene übernehmen, bleibt für Kinder und junge Menschen nicht ohne Folgen: Young Carers haben oft wenig Raum für Selbstverwirklichung, leiden unter Stress und Überforderung. Sie leben in ständiger Unsicherheit, wie sich der Gesundheitszustand der betreuten Person entwickelt. Zudem können körperlich anspruchsvolle Anforderungen, wie die Unterstützung in der Mobilität, auch bei ihnen zu Belastungen, Schmerzen oder sogar Verletzungen führen. Oftmals haben Young Carers weniger Freizeit, was wiederum den Aufbau von Freundschaften erschwert und sozialen Rückzug bedingt. Fehlende Erholung, Schlafmangel und Zeitknappheit können ihre schulischen Leistungen und langfristig ihre Bildungs- und Berufschancen beeinträchtigen. Die Vereinbarkeit von Betreuung und Ausbildung wird so zur Herausforderung.

## **An Herausforderungen wachsen**

Viele Young Carers suchen keine Hilfe oder nehmen sie nicht in Anspruch. Dafür gibt es unterschiedliche Gründe: Für

manche ist schwer abzuschätzen, was sich verbessern würde, wenn sie Unterstützung annehmen. Oft legen sie ihre Situation aus Scham und Angst vor einer möglichen Einmischung durch Fremde oder Behörden nicht offen. Andere wiederum empfinden ihre Verantwortung als normal.

Allen Herausforderungen zum Trotz erleben viele Young Carers auch positive Aspekte: Sie berichten von einem gestärkten Selbstvertrauen und einer früh entwickelten Reife, erwerben pflegerische und soziale Kompetenzen wie Einfühlbarkeit und Verlässlichkeit und fühlen sich gut auf das Leben vorbereitet. Oft geben sie ihre erworbene Expertise weiter, um andere Young Carers zu unterstützen und Fachkräfte im Umgang mit ihnen zu beraten.

### Was entlastet und stärkt

Young Carers wünschen sich praktische Tipps und schnelle Hilfe für Notfälle, Unterstützung für die ganze Familie sowie Beratung in Finanz- und Versicherungsfragen. Auch Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung und der Austausch mit Fachpersonen oder Peers sind ihnen wichtig. Sie möchten nach ihrer Meinung gefragt und aktiv in Entscheidungen rund um die Betreuung, Behandlungen und Planung einbezogen werden. Die Bedürfnisse von Young Carers variieren stark und hängen von der familiären Situation und dem Krankheitsbild der betreuten Person ab – insbesondere im palliativen Kontext. Wenn junge Menschen schwerkranke Angehörige pflegen, können sie mit dem Erleben von Tod und Trauer konfrontiert werden. Daher benötigen sie die passende Vorbereitung und Unterstützung, um damit umgehen zu können. Auch geschlechtsspezifische Faktoren beeinflussen die Bedürfnisse: In unserer Gesellschaft wird die Betreuungs- und Pflegerolle häufig mit Frauen und Weiblichkeit assoziiert, weshalb männliche Young Carers Schwierigkeiten haben können, über ihre Belastungen zu sprechen und Unterstützung anzunehmen.

Die gezielte Unterstützung von Young Carers beginnt mit der Sensibilisierung für ihre eigene Situation, da sie sich oft selbst nicht als Young Carers identifizieren. Entlastungsmöglichkeiten bleiben

so ungenutzt. Schulen und Ausbildungsstätten spielen bei der Sensibilisierung eine zentrale Rolle. Dies gelingt beispielsweise durch Workshops und Schulungen für Lehrkräfte oder Peer-to-Peer-Programme für betroffene Schülerinnen und Schüler. Nur ein gut informiertes Umfeld kann Verständnis fördern und notwendige Hilfestellung bieten. Auch Schulsozialarbeitende und Ausbildungsverantwortliche sollten sich dafür einsetzen, Young Carers gezielt zu entlasten und die Vereinbarkeit von Betreuung und Ausbildung zu ermöglichen.

### Niederschwelliger Zugang ist zentral

Damit die Unterstützung möglichst niederschwellig ist, sollten Angebote sowohl vor Ort als auch online verfügbar sein. Dies reduziert Barrieren wie Zeit- und Energieaufwand, Fahrtkosten oder andere Hindernisse. Ein bewährtes Angebot sind die Get-togethers – ein Austauschformat für Young Carers. Es wurde von der Careum Hochschule Gesundheit entwickelt und jahrelang angeboten. Danach übernahmen andere Organisationen das Format (siehe Box). An den Treffen tauschen die Young Carers Tipps untereinander aus, knüpfen neue Kontakte und haben gemeinsame Erlebnisse. Die Get-togethers wurden vom Bundesamt für Gesundheit als Good-Practice-Modell ausgezeichnet und sind inzwischen in mehreren Regionen der Schweiz etabliert. Solche Angebote sind wichtig für das Selbstverständnis von Young Carers. Dank mehr gesellschaftlicher Anerkennung und gezielter Unterstützung können sie ihre wichtige Aufgabe wahrnehmen, ohne die eigenen Lebensziele aufzugeben.



**Josip Jurisic**

Wissenschaftlicher Mitarbeiter  
Forschungsteam Care and Caring  
over the Lifespan, Careum  
Hochschule Gesundheit  
→ [josip.jurisic@careum-hochschule.ch](mailto:josip.jurisic@careum-hochschule.ch)

## Fokus Young Carers

Austauschtreffen vom SRK  
→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/young-carer](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/young-carer)

Website für Young Carers  
→ [feel-ok.ch/young-carers](https://feel-ok.ch/young-carers)

Ratgeber für Fachpersonen  
und das Umfeld  
→ [careum.ch/shop/Young-Carers-mit-E-Book/A-3196](https://careum.ch/shop/Young-Carers-mit-E-Book/A-3196)

Forschung der Careum  
Hochschule  
→ [kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Young-Carers](https://kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Young-Carers)

## Angebote betreuende Angehörige

Online-Kurs «Heb dir Sorg»  
und Podcast:  
→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/heb-dir-sorg](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/heb-dir-sorg)

Kostenlose Broschüre  
→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/flyer-angehoerige](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/flyer-angehoerige)

Unterstützung von Schulungen  
und Infoveranstaltungen  
für betreuende Angehörige  
→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/schulungen](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/schulungen)

Projektfinanzierung zur Stärkung  
von betreuenden Angehörigen  
→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/projektfinanzierung](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/projektfinanzierung)

Fachstelle der Psychiatrischen  
Universitätsklinik Zürich  
→ [pukzh.ch/patienten-angehoerige/informationen-fuer-angehoerige](https://pukzh.ch/patienten-angehoerige/informationen-fuer-angehoerige)

Entlastungsdienst  
→ [entlastungsdienst.ch](https://entlastungsdienst.ch)



Weitere Angebote:  
→ [gf-zh.ch/ba](https://gf-zh.ch/ba)

# Communities That Care

Meilen zeigt, was eine Gemeinde für die junge Bevölkerung tun kann: um die Jugendlichen zu stärken und Problemen vorzubeugen.

Text: Maja Sidler

**S**tädte und Gemeinden haben einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen. Sie können ein positives Umfeld schaffen, das dazu beiträgt, psychische Belastungen, Suchterkrankungen und Jugendgewalt zu reduzieren. Der Prozess Communities That Care (CTC) unterstützt Gemeinden dabei, bestmögliche Rahmenbedingungen zu schaffen. CTC wurde in den USA für Gemeinden und Städte entwickelt, um Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen zu reduzieren oder gar zu vermeiden. Dazu zählen beispielsweise Gewalt, Delinquenz, Alkohol- und Drogenmissbrauch, Schulabbruch, Depressionen und Ängste. Die Wirksamkeit von CTC ist wissenschaftlich belegt. Eine Studie zeigt: Jugendliche aus CTC-Gemeinden waren mit einer Wahrscheinlichkeit von 25% weniger gewalttätig und nahmen zu 37% weniger an Rauschtrinken teil.

In Meilen wird CTC seit längerem umgesetzt: «Die Methode hat uns überzeugt. Und es lohnt sich für die ganze Gemeinde, in die Jugendlichen zu investieren. Denn gesunde Jugendliche haben die besten Voraussetzungen, gesunde Erwachsene zu werden. Davon profitieren alle», erzählt Alexandra Frei, Projektleiterin Prävention und Sicherheit in Meilen. Sie ist Dreh- und Angelpunkt des ganzen Prozesses, koordiniert Massnahmen, vernetzt Schlüsselpersonen und behält den Überblick.

## Bedürfnisse eruieren

Gestartet ist CTC in Meilen im Jahr 2016. Damals gab es mehrere Jugenddelikte und Vandalismus. Deshalb setzte sich ein Gemeinderat gemeinsam mit der Suchtprävention Samowar für die Umsetzung von CTC ein. Zuerst wurden wichtige Entscheidungsträger an Bord geholt, um den politischen Rückhalt zu sichern. Im nächsten Schritt wurde eine Arbeitsgruppe gegründet mit Schlüsselpersonen aus Schule, Schulpflege, Sucht-

präventionsstelle Samowar, Verwaltung und Gemeinderat. Hanspeter Göldi schätzt CTC in seiner Funktion als Gemeinderat: «Dank CTC haben wir eine gute Vernetzung in der Gemeinde etabliert. Wir treffen uns niederschwellig und regelmässig. So können wir schneller auf kritische Punkte reagieren.

## Massnahmen definieren

Wie es der Prozess vorsieht, führte die Arbeitsgruppe zu Beginn die CTC-Jugendbefragung durch. Diese gibt Einblick in das Wohlbefinden der Jugendlichen und bietet eine wichtige Grundlage, um Risiko- und Schutzfaktoren der Jugendlichen fassbar zu machen. «Die Befragung hilft uns beim Erarbeiten von Lösungsvorschlägen. Wir entscheiden nicht aus dem Bauch heraus, sondern können auf Daten zurückgreifen und so griffige Massnahmen umsetzen», berichtet der Gemeinderat Marcel Bussmann, der in der Arbeitsgruppe involviert ist.

In dieser Befragung zeigte sich, dass es bei künftigen Massnahmen einen Fokus auf Suchtmittelkonsum braucht. Die Arbeitsgruppe hat als Fazit folgende Massnahmen abgeleitet:

- Es wurde eine Präventionskommission gegründet, die sich viermal jährlich trifft.
- Die Stelle von Alexandra Frei als Projektleiterin Prävention der Sicherheitsabteilung der Gemeinde Meilen wurde geschaffen, mit einem Pensum von 30%.
- Mit Vereinen und Jugendverbänden wurde eine enge Vernetzung etabliert. Dazu findet jährlich ein thematischer Anlass für die Vereinsvorstände und Trainer/-innen statt, letztes Mal zum Thema Leistungsdruck. In diesem Jahr ist auch eine halbtägige Weiterbildung zum Thema psychische Gesundheit geplant.



Wissen teilen, gemeinsam handeln – die Arbeitsgruppe bringt Erfahrungen und Impulse aus der Gemeinde an einen Tisch. Von links nach rechts: Gemeinderat Marcel Bussmann; Sandra Siegfried, Schulsozialarbeiterin (von hinten zu sehen); Luzia Bertogg von der Suchtpräventionsstelle Samowar; Alexandra Frei, Projektleiterin Prävention und Sicherheit; Gemeinderat Hanspeter Göldi und Yvonne Tempini, Schulpflege.

- Jährlich erhalten alle Eltern von 13- bis 16-Jährigen einen Elternbrief zu einem ausgewählten Thema wie digitale Medien, Pubertät, Umgang mit Cannabis/ Nikotin/Alkohol.
- Der Jugendschutz wurde verstärkt. Dazu werden von der Gemeinde Testkäufe organisiert und von der Polizei und vom Blauen Kreuz durchgeführt. Die Gemeinde informiert Verkaufsstellen regelmässig zum Jugendschutz.
- Die Zusammenarbeit zwischen Schule und Gemeinde sowie zwischen Jugendarbeit und Polizei wurde intensiviert.
- Die Gemeinde Meilen informiert Eltern über die App «Parentu» zu Veranstaltungen, Inhalten und Hilfsangeboten.
- Es findet ein jährlicher Austausch zwischen der Projektleitung Prävention und dem Elternforum statt, um die Bedürfnisse der Eltern zu erfassen und über Inhalte und Massnahmen im Bereich Prävention zu informieren.
- Die CTC-Arbeitsgruppe tauscht sich regelmässig mit dem Schülerparlament der Sekundarschule aus, um die Anliegen der Jugendlichen zu sammeln und sie bei der Entwicklung von Massnahmen beratend einzubeziehen.

### Eng vernetzt

Die breite Palette an Massnahmen zeigt, dass bei CTC viele Akteure involviert sind, um gute Rahmenbedingungen zu schaffen. «Wir arbeiten mit verschiedenen Abteilungen und Akteuren enger zusammen, kennen die Ansprechpersonen und sind auf gewisse Themen sensibilisiert. Das hilft uns auch bei anderen Gelegenheiten», berichtet Alexandra Frei. Dies bestätigt Luzia Bertogg von der regionalen Suchtpräventionsstelle Samowar. Sie unterstützt Meilen als externe Fachperson. «Ein Grossteil der Arbeit von CTC läuft im Hintergrund ab, denn es geht um die Strukturen, die unterstützen sollen, bevor die Jugendlichen verhaltensauffällig werden», erzählt sie. «Die Resultate von CTC gehen über die einzelnen Massnahmen hinaus. Meilen ist dank CTC offener für Prävention geworden. Die Methode hat eine gute Basis geschaffen, auch für andere Projekte wie zum Beispiel Suizidprävention.»

Gemeinden gesucht

### Communities That Care

Interessierte Gemeinden wenden sich entweder an ihre regionale Suchtpräventionsstelle oder direkt an RADIX, Schweizerische Gesundheitsstiftung: gerber@radix.ch, 044 542 85 38

→ [radix.ch/de/gesunde-gemeinden/angebote/communities-that-care/](https://radix.ch/de/gesunde-gemeinden/angebote/communities-that-care/)

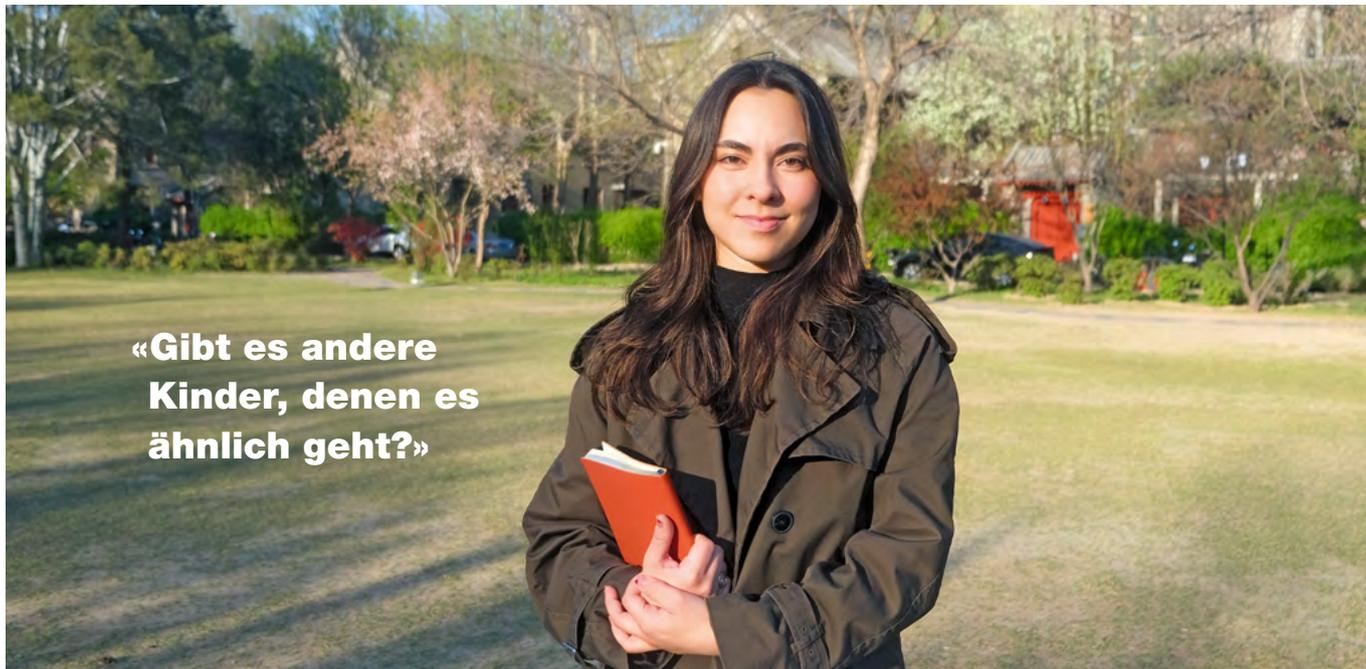


Foto: John Sovet

«Gibt es andere Kinder, denen es ähnlich geht?»

**Natasha Hunziker** wurde sehr jung zu einer betreuenden Angehörigen. Sie erzählt von ihren Herausforderungen als sogenannte Young Carer.

Interview: Birte Lembke-Ibold

#### Wie wurdest du zur Young Carer?

Ich rutschte als Achtjährige in diese Rolle, als meine Mutter unter Depressionen litt. Seitdem kümmere ich mich um meine damals vier Jahre alte Schwester. Ich hatte kaum Zeit, mich mit anderen Kindern zu treffen. Später, als es meiner Mutter psychisch besser ging, wurde bei ihr Krebs diagnostiziert. Es gab bessere und schlechtere Tage. An schlechteren hat sie mich öfter gefragt: «Kannst du einkaufen gehen, oder heute kochen?» Mit der fortschreitenden Krebserkrankung kamen noch mehr Aufgaben dazu – da war ich bereits achtzehn Jahre alt. Wenn mein Vater arbeitete, habe ich meine Mutter zum Arzt oder Spital gefahren. Ich war Young Carer bis zu meinem 20. Lebensjahr, dann verstarb meine Mutter.

#### Wann hast du gemerkt, dass du eine spezielle Rolle hast?

Mit etwa zwölf Jahren begann ich zu erkennen, dass es zu Hause anders läuft als in anderen Familien und dass ich es schwerer habe. Das bedeutete viele Gespräche mit meinem Vater und auch viel Trauer. Richtig einordnen konnte ich es noch nicht. Mit zwanzig Jahren, zum Endstadium der Krebserkrankung, war ich verzweifelt und habe online nach Unterstützung gesucht. Zufällig bin ich auf eine

Website zu Young Carers gestossen. Mit meinen Freunden konnte ich damals nicht darüber sprechen. Ich habe mich gefragt: «Gibt es andere Kinder, die damit zurechtkommen müssen, dass ihre Eltern schwer krank sind und daran sterben werden?»

#### Was hat dir in schwierigen Momenten geholfen?

Meine Familie und auch die enge Beziehung zu meiner Mutter. Mir hat sehr gutgetan, Sport zu machen und Theater zu spielen. Young-Carers-Treffen gab es damals leider noch nicht. Aber den Begriff zu kennen, hat mir geholfen, meine Situation zu erklären – denn man begegnet viel Unverständnis. Heute kann ich sagen, diese Erfahrung hat mich einiges gelehrt, wie selbstständig zu sein und Empathie zu empfinden.

#### Was würde Young Carern helfen?

Vermutlich weniger Druck, zum Beispiel in der Schule, und wenn man mal gesagt bekommt: «Es gibt da eine Website, da kann man sich Tipps und Unterstützung holen, vielleicht interessiert dich das?» Daher plane ich gerade, Workshops an Schulen zu geben, um Lehrpersonen für das Thema zu sensibilisieren.

#### Zürcher Forum P&G

Wie können betreuende Angehörige gestärkt werden? Welche Entlastungsangebote und Anlaufstellen gibt es? Diesen Fragen geht das Forum am 10. November nach. Es richtet sich an Fachpersonen und die breite Öffentlichkeit.

→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/forum](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/forum)

#### → Möchten Sie das Magazin P&G abonnieren?

Senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Anschrift an [info@gesundheitsfoerderung-zh.ch](mailto:info@gesundheitsfoerderung-zh.ch) und Sie erhalten das Magazin P&G regelmässig kostenlos zugeschickt. Adressänderungen können Sie ebenfalls per E-Mail melden.



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

Prävention und  
Gesundheitsförderung