

# JAHRESBERICHT 2019

SUCHT  
**PRÄVENTION**  
ZÜRCHER UNTERLAND





STEPHAN KÖNIG

## Ein folgenschwerer Entscheid

VON **STEPHAN KÖNIG**, CO-PRÄSIDENT / VORSTANDSMITGLIED  
ZWECKVERBAND SOZIALDIENSTE BEZIRK DIELSDORF (SDBD)

Im Jahr 2019 kam für die Suchtprävention Zürcher Unterland aus dem Bezirk Dielsdorf ein einschneidender Bescheid. Der Vorstand des Zweckverbands Sozialdienste Bezirk Dielsdorf – einer der beiden Träger der Stelle – hat den klaren und eindeutigen Entscheid getroffen, die Zusammenarbeit mit dem Bezirk Bülach aufzulösen und eine eigene Suchtprävention aufzubauen. Die Delegiertenversammlung vom 4. Dezember 2019 folgte diesem Antrag.

Es ist in erster Linie ein politischer Entscheid, der unabhängig von der überzeugenden Qualität und dem beeindruckenden Engagement der Mitarbeitenden in Glattbrugg getroffen wurde. Seit der Gründung der Suchtprävention Zürcher Unterland im Jahr 1996 tat sich der Bezirk Dielsdorf immer wieder schwer mit dem Konstrukt der gemeinsamen Trägerschaft dieser zwei unterschiedlichen Bezirke..

Der Bezirk Dielsdorf wird nun ab 1. Januar 2021 in der Lage sein, unter dem Dach des Zweckverbandes eine eigene kompetente Suchtprävention zu errichten, denn das Thema bleibt wichtig. Unter diesem Dach sind bereits andere Fachstellen tätig wie die Suchtberatung, die persönliche Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen und der Erwachsenenschutz.

Die Kündigung erfolgt auf Ende des laufenden Jahres 2020. Während diesem Jahr bleibt das bisherige Angebot der Suchtpräventionsstelle für das Zürcher Unterland bestehen. Ich bin und bleibe überzeugt, dass die Stellenleiterin Silvia Huber und ihre Mitarbeitenden ihre bedeutende Tätigkeit weiterhin kompetent ausüben werden.

Nun bedanke ich mich als Co-Präsident bei allen Mitarbeitenden der Suchtprävention Zürcher Unterland für ihren wertvollen Einsatz im vergangenen Jahr, wie ihn dieser Jahresbericht dokumentiert. Ich wünsche ihnen alles Gute für die Zukunft und weiterhin viel Erfolg. Die Zusammenarbeit mit meinen Bülacher Kolleginnen und Kollegen im Vorstand war immer fruchtbar und lösungsorientiert gewesen, was ich nun auch in dieser nicht einfachen Zeit der Trennung erleben kann. Ein Dankeschön auch euch!

## «Platzspitzbaby», ein Film, der aufrüttelt und – eine Neuausrichtung

VON **PETER SPÖRRI**, CO-PRÄSIDENT / PRÄSIDENT DER FACHSTELLE  
FÜR ABHÄNGIGKEITSERKRANKUNGEN BEZIRK BÜLACH (FABB)

Erinnerungen werden wach, Bilder aus vergangenen Zeiten tauchen wieder bei mir auf, wenn ich die Bilder des aktuellen Schweizer Films «Platzspitzbaby» in der Zeitung sehe. Bilder, die ich aus meiner Jugend kenne und die ich nie mehr vergessen werde – und die ich so nicht wiedersehen möchte. Ich denke nicht, dass ich mir den Film anschauen werde, finde es aber gut, dass diese Zeit nicht vergessen geht und die Erinnerung wach bleibt. Ich bin froh, dass es die Prävention Zürcher Unterland als Anlaufstelle und Kompetenzzentrum für alle Belange der Suchtprävention gibt, sodass wir die nachkommende Generation informieren können über die Gefahren und Risiken der Suchtmittel, und dies nicht nur der harten Drogen, sondern auch von Alkohol, Tabak, Amphetaminen und vielem mehr. War es doch nicht zuletzt das Elend am Platzspitz, das die Dringlichkeit zur Schaffung von Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich aufgezeigt hatte. Über die Aktivitäten unserer Stelle im 2019 informiert Sie dieser Jahresbericht.

Sehr überrascht hat uns ein Entscheid der Delegiertenversammlung der Sozialdienste des Bezirks Dielsdorf vom Dezember 2019. Diese hat beschlossen, die Mitgliedschaft bei unserem gemeinsamen Trägerverein für die Suchtprävention der Bezirke Bülach und Dielsdorf zu kündigen und eigene Wege zu gehen. Mit der Kündigungsfrist von einem Jahr ist sichergestellt, dass der Betrieb im Jahr 2020 unverändert weiter geht. Der Vorstand der Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen fabb – die Trägerschaft der Präventionsstelle aus dem Bezirk Bülach – wird das Jahr 2020 dazu nutzen, den Verein neu zu positionieren, damit ein nahtloser Übergang in das Jahr 2021 erfolgen kann. Wir halten die Delegierten über den Prozess auf dem Laufenden und werden ihnen rechtzeitig die dazu nötigen Anpassungen der Statuten zum Entscheid vorlegen. Wir hoffen sehr, dass wir weiterhin einen Beitrag leisten können, damit sich die alten Bilder aus dem genannten Schweizer Film nicht wiederholen.

Der Leiterin Silvia Huber und dem ganzen Team danke ich für seine Arbeit.



PETER SPÖRRI

## Danke Barbara Neff

VON **PETER SPÖRRI**, CO-PRÄSIDENT  
UND **SILVIA HUBER**, STELLENLEITERIN

Seit 2011 war Barbara Neff Mitglied des Vorstands der Suchtprävention Zürcher Unterland. Dieses erste Amtsjahr begann sehr stürmisch mit der umstrittenen Trennung von der damaligen Stellenleitung. Eine neue Organisationsform für die Beko mit einem Co-Präsidium, Bildung von Ressorts, Strategie- und Angebotsanpassungen, Erneuerung des Leitbildes, Vereinsgründung und das 20-jährige Jubiläum waren ein grosses Paket von Themen, mit denen Barbara Neff sich in ihrer Amtszeit befasst hat.

Engagiert und mit grosser Kenntnis der gesellschaftlichen Relevanz und der Wichtigkeit der Suchtprävention vertrat Barbara Neff ihre Beiträge in dem Vorstandsgremium. Sie wurde von den Vorstandskollegen ausserordentlich geschätzt. Empathie und Sachkenntnis gehörten für sie in allen Belangen immer zusammen.

Im Vorstand hatte sie das Ressort Personelles inne. Ihr Aufgabenfokus lag deshalb auf dem Personalbereich. In einer Zeit mit grossen personellen Veränderungen aber auch mit dem hohen Erneuerungsbedarf bei diversen Personalreglementen waren diese spezifischen Aufgaben für sie zwar oft herausfordernd, aber auch spannend und befriedigend.

Nach Beendigung ihrer Amtszeit im Gemeinderat von Wallisellen ist sie im Juni 2019 auch aus dem Vorstand der RSP ZU zurückgetreten.



**BARBARA NEFF**, MITGLIED VORSTAND

**«Dankbar für die gute Zusammenarbeit mit meinem Vorstandskollegium und einem sehr professionellen Team, schaue ich gerne auf eine interessante und bereichernde Zeit in der Suchtprävention zurück.»**

Der Vorstand der Suchtprävention dankt, auch im Namen der Stellenleiterin und der Mitarbeitenden, Barbara Neff für die geleistete Arbeit. Für alle entstand durch den Rücktritt erst einmal eine Lücke, denn Barbara Neff war während ihrer Zeit als Vorstandsmitglied für alle als Ansprechperson einfach da.

Dass die Suchtprävention ein Herzensanliegen war und nicht nur ein zusätzliches Amt zu vielen anderen war immer spürbar.

## Herzlich willkommen Gerhard Schneider

VON **PETER SPÖRRI**, CO-PRÄSIDENT  
UND **SILVIA HUBER**, STELLENLEITERIN

Nachfolger von Barbara Neff im Vorstand ist seit September 2019 Gerhard Schneider. Als Vorstandsmitglied der Spitex Glattal mit dem Ressort Finanzen in der Gemeinde Dietlikon, vertritt er den Bezirk Bülach. Beruflich führt er mit seinem Bruder Beat Schneider die Firma «schneider treuhand» in Dietlikon.

Gerhard Schneider sagt: In der politischen Diskussion stehen die vielen und oft kostenintensiven sozialen und medizinischen «Reparatur-Werkstätten» häufig im Fokus der Kritik.

Deshalb sollte die Prävention – ein zugegebenermassen eher etwas abschreckender technokratischer Begriff für die alte Weisheit «Vorbeugen ist besser als heilen» – eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein. In diesem Sinne freue ich mich auf die Arbeit im Vorstand.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Gerhard Schneider.



**GERHARD SCHNEIDER**

# «Was immer du tun kannst oder träumst es tun zu können, fang damit an!»\*

VON **SILVIA HUBER**, STELLENLEITERIN

Das Jahr 2019 begann mit der Vorstellung des neuen Strategiepapiers durch den Vorstand im Januar. Darin festgehalten ist – neben der Konsolidierung und Weiterentwicklung von Bewährtem – auch der Wunsch, vermehrt neue Themen und Trends aufzunehmen und umzusetzen, die nicht zwingend mit Substanzen verbunden sein müssen.

Diese strategischen Vorgaben wurden von den Mitarbeitenden gerne aufgenommen. Sie geben Orientierung und setzten Anfang Jahr neue Energien frei. Die Freude auf die Umsetzung in der konkreten Arbeit war bereits in der Planung spürbar.

Wir bildeten zwei Projektgruppen, eine zum Thema «Frühe Förderung» und eine zum Thema «Öffentlicher Raum». Erste Resultate lagen bereits Ende des Jahres vor:

Einerseits eine Projektskizze zum Thema «Frühe Förderung und digitale Medien», erarbeitet von Wolfgang Alberts (zu der Zeit Student im CAS Studiengang systemisches Projektmanagement) mit Unterstützung von Mitarbeitenden unseres Teams. Diese Projektskizze bildet die Grundlage für die Arbeit mit Eltern von 0- bis 4-jährigen Kindern. Daraus werden wir ein suchtppräventives Angebot für Spielgruppen und Kindertagesstätten u.a.m. entwickeln.

Andererseits war der «öffentliche Raum» Thema an der Präventionskonferenz 2019 (lesen Sie dazu mehr auf Seite 10.)

Die gesellschaftliche Relevanz der Thematik «Legalisierung oder Regulierung von Cannabis» veranlasste uns zur fachlichen Auseinandersetzung mit dieser Frage. Ebenso präsent im gesellschaftlichen Kontext ist das Thema «Körperbild», das in den Social Media zunehmend an Bedeutung gewinnt und somit auch ein Thema für die Suchtpprävention geworden ist. Dank unseren Projekten mit Schülerinnen und Schülern der kantonalen Schulen erfahren wir, wie dies die jungen Menschen selbst erleben. Zukünftige Projekte oder Angebote zu beiden Themen könnten daraus resultieren.

Neben der Beschäftigung mit Neuem waren die Mitarbeitenden in den verschiedenen Ressorts auch 2019 mit ihren bewährten, vielfältigen Angeboten, die nach wie vor gefragt sind, unterwegs. Wie Sie der Statistik entnehmen können, sind die Zahlen vergleichbar mit denen der letzten Jahre.

**Kim Baumann, Ressort Volksschule**, hatte nach wie vor viele Anfragen zum Projekt «Spielzeugfreier Kindergarten».

**Yvonne Ledergerber und Boryana Hilti** können im **Ressort Femmes-Tische** von 92 durchgeführten Femmes-Tische-Runden berichten.

**Yvonne Ledergerber, Ressort kantonale Schulen**, führte wie seit Jahren die Activity-Days an der Berufsschule Winterthur durch. Auch die Alk- und Canna-Talks an der BSB Bülach gehört zu den bewährten Angeboten.

**Männer-Tische Zürcher Unterland** konnte nach zwei Jahren Projektphase als Angebot etablieren.

**Sven Anders, Ressort Gemeinden**, hat mit dem Thema «Videogames – Spielen zwischen Spass und Sucht» über 100 Personen motivieren können, am traditionellen Sommeranlass teilzunehmen.

**Heidi Zimmermann Heinrich, Ressort Arbeitswelt und Menschen 55+**, ist zu 30% wieder im Einsatz und konnte mit **Joëlle Robert**, die zu 30% ebenfalls in diesen Ressorts arbeitet, u.a. die Konzeptentwicklung zu Früherkennung und Frühintervention weiterführen (siehe dazu Seite 14). Das neue Projekt «zack stark» zur Tabakreduktion von Lernenden ist auf positives Echo gestossen (siehe dazu Seite 15).



SILVIA HUBER, STELLENLEITERIN

Als externe Mitarbeiterin auf Mandats-Basis hat **Anita Huber im Ressort Arbeitswelt** den Prozess zur Betrieblichen Gesundheitsförderung mit der Plattform Glattal weiterentwickelt (siehe dazu Seite 8).

Das Angebot, Jugendschutzmaterial für Veranstaltungen zu beziehen, wird seit Jahren rege in Anspruch genommen. **Susi Fetsch, Administration**, versendet Bündel, Becher und Plakate in grosser Menge.

Als **Stellenleiterin mit Ressort Öffentlichkeitsarbeit** arbeite ich in verschiedenen Vernetzungs- und Arbeitsgruppen, trage Informationen zu Kampagnen aus den nationalen Fachstellen ins Zürcher Unterland. Daraus entstanden gemeinsame Veranstaltungen zu Themen wie z.B. Suchtprävention im Alter oder Suizidprävention. Zum Thema «Kinder in suchtbelasteten Familien» habe ich beispielsweise eine Angebots- und Übersichtsliste erstellt. Ein Werkzeug, mit dem alle im Zürcher Unterland tätigen Fachpersonen, die mit betroffenen Kindern in Kontakt kommen, arbeiten können.

Nicht beworben aber gefragt sind unsere **Kurzberatungen und -interventionen**. Sie werden von Eltern und Jugendlichen oder von Schulsozialarbeitenden angefragt. Im Durchschnitt sind es drei Interventionen monatlich, die erfasst sind. Manchmal reicht ein Telefongespräch von circa 30 Minuten, mehrheitlich werden aber zwei Gespräche abgemacht. In Einzelfällen gibt es ein drittes Gespräch oder eine Triage zu einer anderen Fachstelle.

Insgesamt gesehen war unsere Arbeit im Jahr 2019 erfolgreich. Das Team war stabil, die Stimmung unter den Mitarbeitenden trug zur guten Arbeitsatmosphäre bei. Es wurde engagiert und motiviert gearbeitet.

Überraschend und unfassbar war für uns Ende Oktober die Mitteilung des Vorstands der Sozialen Dienste Bezirk Dielsdorf (SDBD), dass in Dielsdorf eine eigene Suchtprävention aufgebaut und dass die Zusammenarbeit der beiden Bezirke Bülach und Dielsdorf als Träger der Suchtprävention Zürcher Unterland aufgelöst werden soll. Dieser Antrag wurde an der ausserordentlichen Delegiertenversammlung des SDBD Anfang Dezember 2019 gutgeheissen, der politische Entscheid war gefällt. Für uns heisst das, dass 2020 das letzte Jahr der Suchtprävention für das gesamte Zürcher Unterland sein wird und Mitarbeitende der jetzigen Stelle zum Mitdenken beim Aufbau einer Suchtprävention im Bezirk Bülach eingeladen sind.

«Die Frage ist nicht, was die Zukunft bringt – die Frage ist, was wir aus der Zukunft machen» (Henry Ford)

Dieser Satz begleitet mich, während ich die Gedanken zum Jahresbericht 2019 niederschreibe, denn mit dem Austritt des Bezirks Dielsdorf aus dem Trägerverein der Suchtprävention Zürcher Unterland befinden wir uns heute in einem Veränderungsprozess, der neben der alltäglichen Arbeit der Suchtprävention das laufende Jahr mitprägen wird, der Ressourcen braucht, der Unsicherheit für die Mitarbeitenden mit sich bringt. Während der kommenden Monate müssen auf verschiedenen Ebenen Klärungen erarbeitet werden.

Aber trotz alledem: Wir bleiben dran und werden auch im 2020 die gewohnte Arbeit für die Suchtprävention leisten, gemeinsam mit unseren Zusammenarbeitspartnern und für die Menschen im Zürcher Unterland.

Ich danke allen, die im Jahr 2019 unsere Angebote und Dienstleistungen in Anspruch genommen haben, für die wertvollen Gespräche und Begegnungen in der Planung und Durchführung. Dem Vorstand und den Mitarbeitenden danke ich für das Engagement.

Ihnen allen nun eine spannende Lektüre!  
Silvia Huber, Stellenleiterin

\* J. W. von Goethe

# Goodbye Kim Baumann Willkommen Wolfgang Alberts

Noch vor dem Jahreswechsel kündigte **Kim Baumann** an, auf Ende Februar 2020 frühzeitig in Pension zu gehen. Seit August 2014 war er verantwortlich für das Ressort Volksschule an unserer Stelle. Er setzte die Verankerung des Netzwerks gesundheitsfördernder Schulen im Zürcher Unterland fort und führte regelmässig Elternabende zu den verschiedenen suchtpreventiven Themen durch. Insbesondere lag ihm das Projekt des spielzeugfreien Kindergartens am Herzen: Kim Baumann arbeitete aktiv am Konzept mit, führte mit den Lehrpersonen zusammen die Elternabende durch und stand für den Fachaustausch während der Durchführung stets zur Verfügung. Mit Engagement und Kompetenz widmete er sich der Beratung von Schulen bei der Entwicklung von Konzepten, die zur strukturellen Verankerung von Gesundheitsförderung und Suchtprevention beitragen. Und bei der Gestaltung von Präventionstagen oder Projektwochen durften sich die Schulen auf seine fachliche Unterstützung verlassen.

Wir danken Kim Baumann für sein Engagement und seine wertvolle Arbeit für die Suchtprevention an der Volksschule im Zürcher Unterland. Wir wünschen ihm für den neuen Lebensabschnitt alles Gute und viel Zeit zur Entspannung und zum Geniessen.

Als neuen Verantwortlichen für das Ressort Volksschule durften wir **Wolfgang Alberts** einstellen, wegen der ab 2021 neuen Trägerstruktur einstweilen befristet bis Ende 2020.

Aus seiner bisherigen Tätigkeit, unter anderem

- als Sozialarbeiter / Sozialpädagoge in der ambulanten und stationären Drogen- und Obdachlosenhilfe mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen,
- als Lehrer an einer Primar- und an einer Sekundarschule sowie an einer Wohnschule für Menschen mit einer leichten geistigen Behinderung,
- als Schulsozialarbeiter, zuständig für Abklärungen, Klassen- und Kriseninterventionen sowie für Themen der Primärprävention
- und als Leiter oder Mitarbeiter in unterschiedlichen Projekten sowie in der Organisationsentwicklung, bringt er ein breites Wissen und viele Erfahrungen mit, die er in der Suchtprevention Zürcher Unterland einsetzen kann.

Wir kennen Wolfgang Alberts bereits von einem gemeinsamen Projekt her und freuen uns auf die vertiefte Zusammenarbeit mit ihm.



**KIM BAUMANN**



**WOLFGANG ALBERTS**

# Goodbye Susi Fetsch Willkommen Boryana Hilti

Seit September 2011 hat **Susi Fetsch** unser Sekretariat professionell geführt. Sie war neben den administrativen Aufgaben zuständig für die Mediathek, für die Ausleihe und den Versand von Jugendschutzmaterialien. «Das Herz der Stelle ist das Sekretariat mit Susi Fetsch», haben Mitarbeitende wie Besucherinnen und Besucher oft gesagt.

Auch die Buchhaltung unserer Stelle gehörte zu Susi Fetschs Aufgaben. Bei der Organisation von Anlässen konnte das Team stets auf ihre wertvolle Unterstützung zählen. Es gab von ihr auch immer einen guten Tipp, wenn der Drucker nicht funktionierte oder eine helfende Hand, wenn Broschüren oder Hand-outs noch schnell für eine Veranstaltung zusammengestellt werden sollten ... und vieles mehr.

Nun möchte sich Susi Fetsch ab April 2020 einem neuen Tätigkeitsfeld widmen. Wir danken ihr für die jahrelange Unterstützung, ihre Ideen und ihr herzliches Engagement. Für die Zukunft wünschen wir Susi Fetsch alles erdenklich Gute.

Die Aufgaben der Administration können glücklicherweise lückenlos weitergeführt werden, denn wir konnten **Boryana Hilti**, die auf unserer Stelle bereits für Femmes-Tische mitverantwortlich ist, dafür gewinnen.

Sie wird mit 30 Stellenprozenten einen grossen Teil der Sekretariatsarbeit übernehmen und die telefonische Erreichbarkeit der Stelle gewährleisten. Einen ganz herzlichen Dank Boryana für deine Bereitschaft. Wir freuen uns, deine Fähigkeiten im administrativen Bereich in diesem Jahr noch besser kennenlernen zu dürfen.



**SUSI FETSCH**



**BORYANA HILTI**

# Jahresstatistik 2019

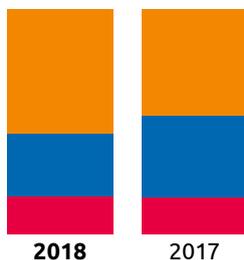
## Ereignisse nach Bezirken

2019

Bezirk	Anzahl	in %
Bezirk Bülach	343	54.70
Bezirk Dielsdorf	172	27.40
Zürcher Unterland allg.	112	17.90

2018

Bezirk	Anzahl	in %
Bezirk Bülach	253	47.65
Bezirk Dielsdorf	193	36.35
Zürcher Unterland allg.	85	16.00



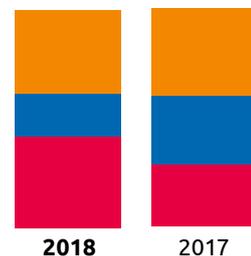
## Ereignisse nach Tätigkeit

2019

Tätigkeit	Anzahl	in %
Beratung	102	39.36
Bildung	209	19.21
Information	220	41.43

2018

Tätigkeit	Anzahl	in %
Beratung	257	47.28
Bildung	199	31.19
Information	182	28.53



## Erreichte Personen in den Arbeitsbereichen

Tätigkeit	Anzahl Meetings	Anzahl erreichte Personen
Schulen	160	2'623
Gemeinden	81	2'059
Arbeitswelt / 55+	80	167
Femmes-Tische / Männer-Tische	258	1'556

# Betriebliche Gesundheitsförderung im Verein Plattform Glattal

VON ANITA HUBER, EXTERNE MITARBEITERIN MIT LEISTUNGSaufTRAG

Ende 2018 hat sich der Verein Plattform Glattal dazu entschieden, sich in Zusammenarbeit mit der Suchtprävention Zürcher Unterland der betrieblichen Gesundheitsförderung anzunehmen. Mit der Erstellung eines entsprechenden Konzeptes und der Umsetzung gemeinsam erarbeiteter Massnahmen möchte der Verein die Gesundheit aller Mitarbeitenden fördern und erhalten.

Die Plattform Glattal verfügt über ein vielfältiges Angebot in den Bereichen Jugendarbeit, Arbeitsintegration, Wohnbegleitung und Beratung. Sie setzt sich ausdrücklich für Menschen am Rande der Gesellschaft ein. Ihre Geschäftsstelle befindet sich in Dietlikon.

Es gilt, Ressourcen zu erkennen, Belastungen zu identifizieren und den Bedarf zu erheben sowie im Allgemeinen über Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu sensibilisieren. Im Januar 2019 wurden Mitarbeitende mit Leitungsfunktion befragt sowie eine Steuergruppe gebildet, welche den Auftrag hat, die gesamtheitliche und langfristige Gesundheitsförderung zu koordinieren, zu konzipieren und zu realisieren.

Anfangs Mai 2019 wurde bei allen Mitarbeitenden inkl. Mitarbeitende in Ausbildung und Praktikant\*innen des Vereins eine Befragung durchgeführt. Wissen, Ressourcen, Anliegen, Befinden, Einstellungen, Wünsche, Befürchtungen und Erwartungen wurden aufgenommen und erfasst. Die Rücklaufquote betrug erfreulicherweise 92%. Die Ergebnisse wurden im Leitungsgremium sowie separat in allen Teams durch die Projektleitung (Geschäftsleitung Verein) sowie Anita Huber (Suchtpräven-

tion Zürcher Unterland) präsentiert. Die im Rahmen der Teambesuche erhobenen Priorisierungen fliessen laufend in den gesamten Prozess ein und bilden die Grundlage für die Arbeit der Steuergruppe. Zudem wurden bei allen Mitarbeitenden im Rahmen der erwähnten Teambesuche akute Dringlichkeiten erfragt, welche bereits priorisiert behandelt werden konnten.

Ende Januar 2020 konnten den Mitarbeitenden in einer angedachten 3-Jahres-Planung bereits erste Massnahmen bzw. Massnahmenswerpunkte vorgelegt werden. Aktuell im Fokus ist die Bearbeitung der Themenbereiche (1) Förderung der Verbundenheit im gesamten Verein Plattform Glattal, (2) Optimierung der Arbeitsumgebung (insbesondere Platzverhältnisse und Klima), (3) Effiziente Einarbeitung neue Mitarbeitende / Praktikant\*innen, (4) Überprüfung finanzielle Rahmenbedingungen sowie (5) Führung (insbesondere Arbeitsbelastung, Unter- und Überforderung Mitarbeitende).

Weiter wurde unter anderem eine bereichsübergreifende Arbeitsgruppe gebildet, um interne Weiterbildungs- bzw. Präventionsangebote für alle Mitarbeitenden zu planen und durchzuführen. Dies gestützt auf die in der Mitarbeiterbefragung gewünschten Themenbereiche: (1) Kommunikation – Motivation – Verhaltensänderung, (2) Stress / Gesundheit am Arbeitsplatz, (3) Früherkennung und Frühintervention sowie (4) Konfliktfähigkeit. An zwei geplanten Weiterbildungstagen werden zusätzliche Mitarbeitende der Suchtprävention Zürcher Unterland mitwirken.

# Konzept zu Gesundheitsförderung und Suchtprävention an der Schule

VON KIM BAUMANN

**Viele Schulen stellen sich der Aufgabe, ein Konzept zu Gesundheitsförderung und Prävention (GF+P) zu erarbeiten, tun sich aber schwer damit. Das müsste nicht sein. Die Einhaltung einiger Rahmenbedingungen und ein koordiniertes und partizipatives Vorgehen erleichtern die Arbeit.**

Als Ressortverantwortlicher Volksschule werde ich manchmal angefragt, eine Schule, bzw. Schulsozialarbeitende und Lehrpersonen bei der Erarbeitung eines Konzepts zu GF+P zu unterstützen. Oft besteht in diesem Moment schon eine längere Vor- und Leidensgeschichte und die Beauftragten sind schon mittelmässig verzweifelt. Das müsste nicht so sein; die Erarbeitung eines solchen Konzepts ist zwar eine Aufgabe, die sich über längere Zeit hinziehen kann, besonders schwierig ist sie nicht, wenn man einige Rahmenbedingungen einhält. So empfehle ich für das schulische Umfeld dringend, einige Inhalte des Konzepts partizipativ zu erarbeiten. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und andere Betroffene werden in die Arbeit mit einbezogen, ihr Wissen und ihre Erfahrungen fliessen mit ein.

Ein «von oben» (top-down) befohlenes Konzept wird kaum umgesetzt und gelebt; eines, an dem man selber mitgearbeitet hat, wird bei der Umsetzung die besseren Überlebenschancen haben. Bewährt hat sich auf jeden Fall die konsequente Unterstützung der Schulleitung bei der Erarbeitung und der Umsetzung.

Ich empfehle den Auftraggebern, die Aufgabe als Projekt anzusehen und entsprechend den Grundlagen des Projektmanagements vorzugehen.

Baldmöglichst sollte ein Auftrag vorliegen, welcher die inhaltlichen Anforderungen an das Konzept definiert sowie Ziele und Wege dorthin, die beteiligten Personen und die zur Verfügung stehenden Ressourcen klar umschreibt und der von Auftraggeber und Projektleitung gegenseitig unterschrieben wird. Damit kann eine Projektorganisation (Auftraggeber, Projektleitung, Steuergruppe und Arbeitsgruppen) erstellt werden.

Zur graphischen Darstellung eignet sich die Vorlage aus dem PowerPoint-Programm.

Ein Zeitplan veranschaulicht, was bis wann erledigt werden kann oder soll und hebt die Meilensteine besonders hervor. Oft wird das Tempo eines Projekts durch vorgegebene Termine wie Ferien oder Schulkonferenzen bestimmt. Wann hat das Jahrgangsteam Zeit sich mit dem Thema auseinander zu setzen, in welcher Schulkonferenz können Workshops durchgeführt oder Zwischenergebnisse diskutiert und verabschiedet werden, wann kann eine neue Lösung erprobt und getestet werden? Wo ist Raum für eine Weiterbildung?

Als ersten grossen Arbeitsschritt empfehle ich, eine Bestandsaufnahme zu erarbeiten. Welche Lehrperson macht bereits was in welcher Klasse zum Thema GF+P? Wichtig ist dabei auch die Nennung von «regelmässigen Anlässen» wie Sportanlässen, Begrüssung der Neu-Eintretenden, die Arbeit mit externen Anbietern zu Medienkompetenz, Kriminalprävention, Sexueller Gesundheit oder Schuldenprävention etc.

Die Pädagogische Hochschule Zürich stellt auf <https://phzh.ch/plh-ges> eine Planungshilfe mit einem Raster zur Verfügung, in welches die Ergebnisse übertragen werden können. Die dort aufgelisteten Überschriften sind durch das Thema «digitale Medien» zu ergänzen. Dieses Raster veranschaulicht, was schon gemacht wird, wo Lücken bestehen und wo Überschneidungen geklärt werden müssen. Spätestens jetzt sollte man sich von einer Fachperson ([www.praevention-zu.ch](http://www.praevention-zu.ch)) beraten lassen.

Die Vorschläge der Projektgruppe, wie die Lücken gefüllt werden können, sollten auf jeden Fall von Schulleitung, Jahrgangsteams und allen Beteiligten gemeinsam beschlossen werden. Dabei hat es sich bewährt, einige Anlässe als obligatorisch zu definieren und andere als «nice to have». Spätestens jetzt muss auch über Geld und Budget geredet werden. Unter Umständen zahlt es sich jetzt aus, dass man die Schulbehörde schon von Anfang an mit ins Projekt geholt hat.

Schliesslich soll das Konzept in ein gut lesbares und grafisch anschaulich gestaltetes Dokument überführt werden. Eine kleine Gruppe verantwortlicher Personen begleitet die Lehrpersonen bei der ersten Umsetzung des Konzepts und nimmt Kritik und Änderungsvorschläge auf. Nach einem Jahr wird das Konzept zu GF+P nochmals überarbeitet, sodass es für die kommenden Jahre Bestand haben kann.

**Im Berichtsjahr 2019 haben folgende Schulen mit der Erarbeitung eines Präventionskonzepts begonnen, ihr bestehendes Konzept überarbeitet oder die Erarbeitung ihres Konzepts abgeschlossen:**

- Sekundarschule Hinterbich, Bülach
- Sekundarschule Mettmenriet, Bülach
- Primarschule Dietlikon
- Primarschule Embrach
- Sekundarschule Petermoos, Buchs
- Sekundarschule Ruggenacher, Regensdorf
- Sekundarschule Rümlang-Oberglatt
- Primarschule Rümlang
- Sekundarschule Stadel, Neerach, Bachs, Weiach
- Schule Wehntal

Die Schulen des Netzwerks «Schulnetz21-Gesundheitsfördernder und Nachhaltiger Schulen» arbeiten mit ihrem 3-Jahres-Programm in eine ähnliche Richtung.



**STABSÜBERGABE VON KIM BAUMANN AN WOLFGANG ALBERTS**

# Gesundheitsförderung und Prävention im öffentlichen Raum

VON SVEN ANDERS

## Was ist ein öffentlicher Raum?

Der öffentliche Raum ist eine Fläche, die der Allgemeinheit frei zugänglich ist. Es ist ein vielfältiger Raum, der allen gehört und für alle offen ist – immer, bei jedem Wetter, zu jeder Tages- und Nachtzeit, das ganze Jahr über. Menschen aller Generationen und Schichten – Kinder und Jugendliche, Berufstätige, Randständige, Mütter und Väter, Seniorinnen und Senioren – können sich den Raum aneignen und gemeinsam nutzen. Öffentlicher Raum kann als Durchgangsort, zum Flanieren und Verweilen, als Treffpunkt, für Sport und Spiel, für Konsum, Kultur und Erholung, zum «Chillen» oder als Verkaufs- und Werbefläche genutzt werden. Der öffentliche Raum leistet dabei einen wichtigen Beitrag zur Identitätsbildung und das Nutzungspotenzial ist enorm vielfältig.

Klar ist aber auch, dass hier Konflikte und Probleme entstehen können und es diese zu moderieren gilt. Typische Beispiele sind u.a. übermässiger Konsum von Substanzen, Littering, Lärmbelästigung oder Gewalt. Dennoch überwiegen die vielfältigen Ressourcen, die der öffentliche Raum für die Gesundheitsförderung zu bieten hat.

Öffentlicher Raum ist nicht statisch, sondern er verändert sich fortlaufend entsprechend den sozio-demografischen Entwicklungen und Megatrends. Diese aktuellen Veränderungen, z.B. die Entwicklung einer 24-Stunden-Gesellschaft, zunehmende Kommerzialisierung, wachsende Mobilität, Versiegelung der Flächen durch Strassen und Gebäude, Bewegungs- und Erlebnisarmut oder ein fehlender Naturbezug, stellen die Raum- und QuartierentwicklerInnen vor neue Herausforderungen.

## Einflussfaktoren auf die Gesundheit

Gesundheit entsteht im Alltag dort, wo wir wohnen, arbeiten, lernen, und uns begegnen. Ob wir gesund bleiben oder werden, entscheiden nicht nur individuelle Verhaltens- und Lebensstilfaktoren, biologisch-genetische Gegebenheiten und die medizinische Versorgung, sondern wesentlich auch die Umgebung, in der wir aufwachsen und leben.

Sich fortlaufend verändernde Lebens-, Arbeits-, und Umweltbedingungen beeinflussen die körperliche, psychische und soziale Gesundheit.

Ausserdem führen unterschiedliche ökonomische, soziale und kulturelle Faktoren dazu, dass nicht alle Menschen die gleichen Chancen und Entscheidungsmöglichkeiten haben, um ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich zu gestalten.

Eng mit der Lebensqualität in Quartieren verknüpft sind auch die Häufigkeit und das Ausmass von Suchtproblemen. Massnahmen im öffentlichen Raum eignen sich gut, um den Suchtmittelmissbrauch zu reduzieren.



QUARTIERARBEIT DER STADT OPFIKON –  
GESTALTUNG DES PARKS UND SPIELPLATZ ROHRSTRASSE (2019)

## Gesundheitsstatistiken deuten auf Handlungsbedarf

Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (BFS 2019) fühlt sich mehr als ein Drittel der Schweizer Bevölkerung psychisch beeinträchtigt. Die direkten Folgekosten von psychischen Erkrankungen, wozu auch Süchte zählen, beliefen sich im Jahr 2015 auf 21.5 Milliarden Franken. Das ist eine Zunahme von 88 Prozent innert zehn Jahren. Und auch die körperliche Inaktivität, die rund 27 Prozent der Schweizer Bevölkerung betrifft, führt zu Kosten in der Höhe von 2.5 Milliarden Franken pro Jahr (Schweizerisches Gesundheitsobservatorium 2015).

### Gesundheit ermöglichen und fördern

Gelungene öffentliche Räume wie Parks, Gemeinschaftsgärten oder Spielplätze haben sich als wirksame Mittel gegen soziale Vereinsamung, körperliche Inaktivität und psychische Erkrankungen erwiesen.

Gemeinden verfügen über ein grosses Potenzial, gesundheitsförderliche Lebensbedingungen zu schaffen. Sie können mittels Quartierentwicklung ein Lebensumfeld gestalten, das allen Bevölkerungsgruppen gesundheitsförderliche Entscheidungen im Alltag erleichtert und sie dazu befähigt, ihre individuellen und sozialen Ressourcen optimal zu entfalten. Soziale Netzwerke, zum Beispiel Nachbarschaften, sind dabei genauso entscheidend wie die Gestaltung des öffentlichen Raums.

Zur Förderung von Gesundheit eignen sich Freizeit- und Erholungsräume, Nachbarschafts- und Sozialräume, Räume für Bildung und Integration sowie attraktive Mobilitäts- und Bewegungsräume.

Das Bedürfnis nach gemeinsamen öffentlichen Räumen ist da. Menschen wünschen sich unbedingt Orte, wo sie sich begegnen können, zum Beispiel ein Dorfladen oder ein Dorfcafé. Gemeindebehörden können hier viel dazu beitragen, dass Menschen zusammenkommen.

### Wie es gelingt

Die Gemeinde nimmt eine bedeutende Rolle für die Gestaltung einer gesundheitsförderlichen Lebenswelt ein. Gelingt es, Strukturen aufzubauen und Prozesse anzustossen, die das physische, psychische und soziale Wohlbefinden der Bevölkerung kontinuierlich verbessern, können Verhältnisse geschaffen werden, die sich positiv auf den Lebensstil und die Gesundheit auswirken.

Damit solche Projekte funktionieren, ist das A und O die Partizipation der Bevölkerung. Das bedeutet konkret, die Menschen aus dem Quartier und aus der Region in den Strategie- und Planungsprozess miteinzubeziehen, den Dialog mit der Bevölkerung zu führen und dabei immer ein offenes Ohr für Anliegen, Stimmungen und Konflikte aller Bevölkerungsgruppen zu haben. Dabei erweisen sich das Initiieren von Netzwerken sowie das frühe und transparente Kommunizieren als hilfreich.

Für die Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum eignen sich insbesondere Räume für Begegnung und Bewegung, Räume mit Hindernisfreiheit und Ruhemöglichkeiten, Räume mit Begrünung und Artenvielfalt sowie multifunktionale Räume mit Möglichkeiten für selbstorganisierte Anlässe und Veranstaltungen. Das Eingehen von Kooperationen und eine amtsübergreifende Zusammenarbeit bieten die Chance zur Nutzung von Synergien bei der Schaffung solcher Räume. Die lokale Verankerung durch ein auf die örtlichen Bedingungen zugeschnittenes Vorgehen und Alltagsnähe durch niederschwellige Prozesse sind weitere Erfolgsfaktoren.

### Die Rolle der Suchtprävention

Suchtprävention arbeitet grundlegend mit zwei wesentlichen Elementen: der Förderung von Schutzfaktoren und der Minderung von Risikofaktoren auf der Verhaltens- und Verhältnisebene. Auf der Ebene der Verhältnisprävention bietet es sich geradezu an, durch die Gestaltung von gesundheitsförderlichen Lebensbedingungen einen Beitrag an die Minderung von Suchtproblemen zu leisten. Der öffentliche Raum eröffnet für alle Generationen viele Möglichkeiten zur Teilhabe und zur Integration in die Gesellschaft sowie zum Erlernen von sozialen und emotionalen Kompetenzen.

Die Suchtprävention Zürcher Unterland unterstützt Gemeinden bei Fragen und Anliegen in der Quartierentwicklung zu Themen der Prävention und Gesundheitsförderung. Wir informieren, sensibilisieren und vermitteln bei Bedarf an spezialisierte Stellen weiter.

### Auch im Jahr 2019 engagiert

In diesem Sinne nahm die Suchtprävention Zürcher Unterland das Thema «Die Bedeutung öffentlicher Räume für die Gesundheit» an der diesjährigen Präventionskonferenz auf. Darin vermittelte der Behördenanlass den Teilnehmenden aus verschiedenen Gemeinden des Zürcher Unterlandes Informationen und Beispiele guter Praxis. Die positiven und motivierten Rückmeldungen der Anwesenden bestätigten uns darin, dem Thema auch in Zukunft «Raum» zu geben.



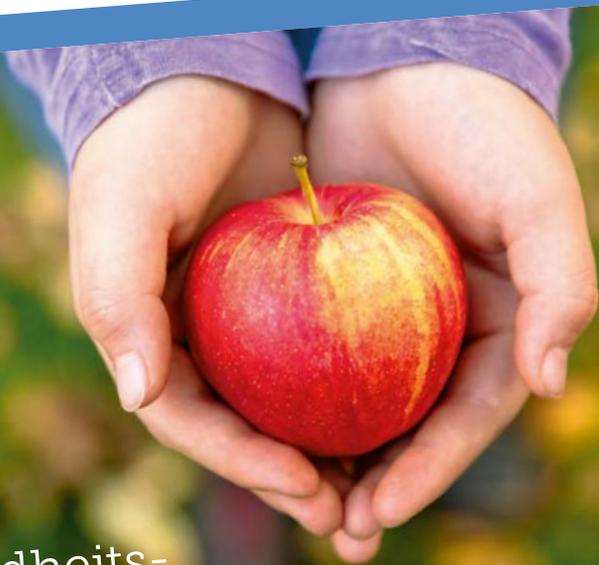
## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- ZORA – Zentrum öffentlicher Raum des Schweizerischen Städteverbandes. [www.zora-cep.ch](http://www.zora-cep.ch).
- Gesundheitsdepartement Kanton St. Gallen (2017). Ihre Gemeinde – gesund und lebenswert. St. Gallen.
- Fabian, C. et al (2017). Quartier und Gesundheit. Wiesbaden.
- Villiger, S. & Meier Magistretti, C. (2012). Alkoholprävention und öffentlicher Raum. Luzern.

Ein neues Themenset für Eltern ist da

# Kranke Kinder begleiten – Gesundheitskompetenz stärken

## Gesundheitskompetenz



### Gesundheitskompetenz



#### Worum geht es?

Gesundheitskompetenz ist das Wissen und die Fähigkeit selbst etwas für die eigene Gesundheit und die Gesundheit der Kinder tun zu können.

Eine Kompetenz ist wie ein Koffer mit verschiedenen Werkzeugen und Hilfsmitteln. Eltern haben bereits viele Werkzeuge in Ihrem Koffer. Damit sind Fähigkeiten, Erfahrungen und Wissen gemeint. Mit diesen verschiedenen Werkzeugen können Sie Ihr krankes Kind gut begleiten.

- Es ist wichtig, dass Eltern und Bezugspersonen gesundheitskompetent sind.
- Bei Kindern treten regelmässig Erkrankungen auf.
- Krankheiten gehören zu einem normalen Leben.
- Oft sind Kinder nach einer Krankheit auch gestärkt.
- Infekte fördern zum Beispiel die Entwicklung des Immunsystems.
- Kranke Kinder haben ganz besondere Bedürfnisse.
- Kranke Kinder brauchen viel Geduld, Zeit und körperliche Nähe.

#### Fragen

- Was ist in Ihrem «Gesundheitskompetenz Koffer drin»?
- Welches Werkzeug, Hilfsmittel oder welche Fähigkeit fehlt Ihnen noch?
- Wo und wie können Sie sich das Fehlende holen?



#### VON YVONNE LEDERGERBER

Gemeinsam mit dem Careum Verlag Zürich und den beiden Kinderärzten Dr. Urs Zimmermann und Prof. Dr. Christof Berger und einigen Moderatorinnen von Femmes-Tische Zürcher Unterland haben Dörte Wurst und Yvonne Ledergerber ein neues Themenset für Eltern entwickelt. Die Gesundheitskompetenz der Bezugspersonen ist wichtig, nicht zuletzt deshalb, weil der sinnvolle Einsatz von Medikamenten bereits in der Kindheit beginnt. Kinder erlernen den Umgang mit Medikamenten durch ihre Bezugspersonen. Besonders Eltern mit Migrationshintergrund fühlen sich im Umgang mit ihren kranken Kindern häufig nicht besonders gesundheitskompetent.

Das Themenset «Kranke Kinder begleiten – Gesundheitskompetenz stärken», der beidem Suchtpräventionsstellen Zürcher Unterland

und Stadt Zürich zeigt deutlich, dass Femmes-Tische und Männer-Tische nicht nur Themen zu Gesundheitsförderung und Integration behandeln, sondern auch Wissen über Suchtprävention vermitteln.

Es bietet hilfreiche Informationen, unter anderem zu den Themen:

- Gesundheitskompetenz
- Zuwendung
- Umgang mit Medikamenten bei kranken Kindern
- Vorsicht Suchtgefahr
- Händewaschen
- Rauchen und Passivrauchen
- Husten, Schnupfen oder Infekte
- Fieber
- Pseudokrupp
- Alternative Anwendungen wie Wickel oder Tee

«Es fällt auf, dass viele Eltern mit Migrationshintergrund mit ihren Kindern unsere Notfallstationen aufsuchen, wenn diese nur leicht erkrankt sind», bestätigt Dr. Urs Zimmermann, Chefarzt Neonatologie und Kinder- und Jugendmedizin am Spital Bülach.

Als Ursache dafür sieht er einerseits eine mangelnde Kenntnis über die Organisation unseres Gesundheitswesens und andererseits eine überaus grosse Ängstlichkeit der Eltern vor Symptomen wie z.B. Fieber.

### WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

**Haben Sie Interesse an einer Schulung zum Set oder möchten Sie dieses bestellen melden Sie sich bitte bei:**

Yvonne Ledergerber  
Standortleiterin Femmes-Tische  
Zürcher Unterland  
ledergerber@praevention-zu.ch

Informierte erwachsene Bezugspersonen sind die Basis für einen guten Gesundheitszustand ihrer Schützlinge (Sander u.a. 2018). Das zeigt sich auch bei der Arzneimittelanwendung: Untersuchungen zeigen, dass Kinder und Jugendliche die gleichen Medikamente in einer ähnlichen Häufigkeit einnehmen wie ihre Eltern oder Erziehungsberechtigten (Morlang 2006). Zudem wurde herausgefunden, dass die Prävalenz der Einnahme von Schmerztabletten im Erwachsenenalter höher ist, wenn diese schon im Alter von 15 bis 19 Jahren eingenommen wurden (Andersen u.a.2009).

Gerade Migrationse Eltern (obwohl es auch viele Schweizer Eltern betrifft) sind verunsichert und haben Angst, wenn ihr Kind hohes Fieber hat.

Im Herkunftsland war die Gesundheitsversorgung oder ärztliche Betreuung oftmals erschwert. Schnell rufen sie nach Antibiotika oder fiebersenkenden Medikamenten. Es fehlt an Wissen über die Folgen.

Das Set «Kranke Kinder begleiten – Gesundheitskompetenzen stärken» leistet einen Beitrag zur Strategie Gesundheit 2020, informiert und stärkt Erziehungsberechtigte in ihrer Gesundheitskompetenz. Gleichzeitig sollen der Missbrauch und der unsachgemässe oder unnötige Einsatz von Medikamenten bei kranken Kindern durch die Eltern reduziert werden. Kinder sollen von klein auf lernen, dass es andere Möglichkeiten / Strategien gibt, als bei (geringsten) Krankheitszeichen mit Medikamenten Abhilfe zu schaffen.

6



28

## Pseudokrupp

**Was ist das?**  
Beim Pseudokrupp ist die Schleimhaut von Hals und Rachen entzündet und geschwollen. Auch die Stimmbänder sind geschwollen. Ihr Kind bekommt plötzlich sehr starken, bellenden Husten und atmet schwer. Beim Einatmen kann es etwas pfeifen.  
Meist kommen Husten und Atemnot nachts. Ein Pseudokrupp-Anfall sieht sehr schlimm aus und macht den Eltern Angst. Am Tag geht es Ihrem Kind besser.

**Die Ursache für den Pseudokrupp sind meist Schnupfen-Viren. Besonders oft haben Kinder Pseudokrupp im Herbst und Winter. Pseudokrupp heilt meist innerhalb von 2-3 Tagen von allein.**

Ruhe und kühle, feuchte Luft lassen den Husten schnell besser werden.

Wenn es nach 20 Minuten nicht besser ist, dann gehen Sie sofort zum Arzt.

**Erste Anzeichen**  
In der Nacht wacht Ihr Kind plötzlich auf mit sehr starkem Husten. Der Husten klingt fast wie wenn ein Hund bellend würde. Das Kind atmet schwer. Das kann sich sehr schlimm anfühlen. Ihr Kind ist sehr unruhig und ängstlich.

Ort hat Ihr Kind erst einen Schnupfen, manchmal ist es aber sonst ganz gesund.

**Wie können Sie helfen?**  
Es ist wichtig, dass Sie ruhig bleiben. Das beruhigt auch Ihr Kind.

- Nehmen Sie Ihr Kind aufrecht auf den Arm oder setzen Sie es aufrecht hin. Dann kann Ihr Kind besser atmen.
- Sorgen Sie für frische, kühle Luft. Das tut Ihrem Kind gut.
- Legen Sie eine warme Decke um Ihr Kind und gehen Sie mit ihm an die kühle Luft.
- Wenn es mächte, geben Sie Ihrem Kind ein kühles Getränk. Zum Beispiel kaltes Wasser oder kalten Tee.

**Hausmittel**  
Ihr Kind kann besser atmen, wenn die Luft im Raum feucht ist:

- Gehen Sie mit Ihrem Kind ins Badezimmer und lassen Sie warmes Duschwasser laufen.
- Setzen Sie sich mit dem Kind auf dem Schoss neben die Dusche (nicht darunter).

«Diese Ängste lassen sich nur durch gezieltes und nachhaltiges Vermitteln von medizinischem Grundlagenwissen reduzieren», ist Zimmermann überzeugt.

Das neue Themenset bietet übersichtliche Informationen und beantwortet Fragen von Eltern und Bezugspersonen in einfach verständlicher Sprache.

Das neue Themenset soll ...

- die Sicherheit im Umgang mit kranken Kindern stärken.
- dabei helfen, sinnvolle Entscheidungen zu treffen.
- dabei helfen, eine gute, stabile Bindung zum kranken Kind aufrecht zu erhalten.
- dabei helfen, die Krankheitsbewältigung und den Alltag mit einem kranken Kind zu meistern.
- dabei helfen, sich insgesamt gesundheitskompetenter zu fühlen und zu verhalten.

Das vorliegende Set soll ...

- ... in unterschiedlichen Situationen und verschiedenen Zielgruppen dienen
- ... nicht nur von Femmes-Tische oder Männer-Tische Moderator/-innen genutzt werden
- ... auch Mütter- und Väterberaterinnen, Kinderärzten oder dem Kita-Personal den Berufs- und Beratungsalltag erleichtern



## Prävention – Früherkennung und Frühintervention im Spitexalltag

VON **HEIDI ZIMMERMANN HEINRICH**

Die Spitex Opfikon begann 2019 mit der Umsetzung eines Projekts zu dieser Thematik. Das Team und speziell die Projektgruppe wird durch die Suchtprävention Zürcher Unterland begleitet.

In der Spitex-Organisation beinhalten suchtpreventive Massnahmen Informationen sowohl über Suchtentwicklung und Abhängigkeit als auch über die Auswirkungen von Suchtmitteln, z.B. von Alkohol bei zusätzlicher Einnahme gewisser Medikamente, aber auch die Begleitung von bereits Erkrankten.

Für die Früherkennung werden die Spitex-Fachpersonen sensibilisiert, verändertes und/oder auffälliges Verhalten bei Klienten und Klientinnen zu erfassen, sei dies die Vernachlässigung des Äusseren, Gewichtsveränderungen, ein veränderter Schlafrhythmus oder ein unsicherer Gang. Sind es Sorgen über den Verlust des Partners oder der Partnerin, die mangelnden Besuche der Kinder, Schmerzen, die zunehmend das Stehen beim Kochen verunmöglichen? Oder zeigen sich Symptome einer weiteren Erkrankung? Oft führen Sorgen und Beschwerden zu übermässigem Medikamentenkonsum.

Wenn die Fachperson allfällige Sorgen und Nöte bei älteren Personen anspricht, können sich Spannungen lösen, und das Aufgreifen von Ressourcen und möglichen Lösungswegen hilft, im Alltag wieder Stabilität zu erlangen. Ein Erhebungsbogen unterstützt die systematische Erfassung und erleichtert es, Zusammenhänge und Ursachen zu erkennen.

Liegt ein beobachteter auffälliger Alkoholkonsum vor, ist dies auch für Fachpersonen nicht leicht anzusprechen. Zur Unterstützung von Verhaltensänderungen bei Betroffenen werden Schulungen mit Techniken der motivierenden Gesprächsführung angeboten. In dieses Projekt ist das gesamte Team mit einbezogen: Themen wie Selbstverantwortung, Selbstbestimmung sowie Fürsorgepflicht gegenüber Klientinnen und Klienten werden diskutiert, damit das Fachwissen vertieft und die Teamkultur gestärkt wird.

Andererseits sind verhältnisorientierte Massnahmen nötig, wie das Verfassen von schriftlichen Richtlinien und Handlungsabläufen, in denen festgelegt wird, wer die Fallführung und die Zusammenarbeit mit der Ärzteschaft, der psychiatrischen Spitex und Angehörigen übernimmt und wer die Bezugsperson der zu betreuenden Person ist. Dieses systematische, transparente Vorgehen ermöglicht Klarheit für alle Beteiligten und zeigt die Verantwortlichkeiten auf.

An einem Fortbildungsnachmittag schulten wir in Zusammenarbeit mit der Projektgruppe die Pflege- und Haushalthilfen in der Erkennung von Ressourcen und Schutzfaktoren. Diese Fachkräfte besuchen die Klientinnen und Klienten regelmässig mehrere Stunden wöchentlich und sind wichtige GesprächspartnerInnen. Je nach Sprachkenntnissen und Situation ziehen sie bei Gesprächen nun eine spezielle Broschüre zur Förderung des gesundheitlichen Befindens bei.

Die Angebote in der Spitex Opfikon werden laufend der Organisation angepasst und im Jahr 2020 weitergeführt.

## «zackstark» – rauchfrei durch die Lehre



VON **JOËLLE ROBERT** UND **HEIDI ZIMMERMANN HEINRICH**

Rauchfrei bleiben trotz den vielen Herausforderungen, welchen sich junge Menschen während der Lehre stellen müssen: genau dafür ist das Projekt «zackstark».

«zackstark» ist das Projekt zur Tabakprävention in der Lehre. Es löst das bisherige Projekt «Rauchfreie Lehre» ab, welches während sieben Jahren in vielen Betrieben stattfinden konnte. Die kantonale Projektleitung liegt bei der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS), im Unterland vor Ort verantwortlich ist die regionale Suchtpräventionsstelle.

«zackstark» richtet sich an Lernende in Betrieben, die während eines Lehrjahres am Arbeitsplatz und in der Freizeit rauchfrei bleiben oder werden möchten. Im Zürcher Unterland beteiligen sich nun 17 Betriebe, d.h. 12 neue Betriebe meldeten ihre Teilnahme an.

Aufbauend auf die siebenjährige Erfahrung mit dem Projekt «Rauchfreie Lehre» wurden alle Betriebsverantwortlichen durch uns kontaktiert und in der Umsetzung sowie für weitere Angebote in der Suchtprävention und Gesundheitsförderung beraten.

An zwei Nachmittagen fanden Bildungsveranstaltungen mit Lernenden aus unterschiedlichen Betrieben statt. Mit einem Quiz und unseren Informationen konnten sie sich neuestes Wissen über Tabakprodukte und Tabakkonsum aneignen und sich mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen. Oft wird ihr Entschluss, rauchfrei zu bleiben oder zu werden, an diesem Nachmittag gefestigt. Alle Betriebe können ihre Lernenden dafür anmelden.

In der Mitte des Lehrjahres werden die Lernenden mit einem Kinogutschein belohnt. Auf Wunsch der Betriebe werden unangemeldet Kohlenmonoxid-Messungen bei Lernenden durchgeführt. Wie sich zeigt, werden diese Tests von rund einem Viertel der Betriebe gewünscht.

Am Ende des Lehrjahres, wenn die Lernenden rauchfrei geblieben sind, wird dieses Durchhalten mit einem Schlussapéro gewürdigt. Die Lernenden, ihre BerufsbildnerInnen und Vorgesetzten werden dazu eingeladen. Dieser Anlass und das zusätzliche Kinobillett sind eine weitere Anerkennung der Leistung. Ein Betrieb stellt dafür seine Räume zur Verfügung und ist Gastgeber. Organisiert wird der Apéro durch die Suchtprävention Zürcher Unterland. Alle Lernenden werden zudem von ihrem eigenen Betrieb für das Durchhalten belohnt, in welcher Form, bestimmt der Betrieb.

Gegen Sommer 2020 wird die kantonale Projektleitung sämtliche Ausbildungsbetriebe erneut anschreiben. Wir unterstützen und begleiten dieses Projekt.



### VERHÄLTNISSORIENTIERTE PRÄVENTION IM BETRIEB

**Für dieses und weitere Angebote für Ihren Betrieb  
nehmen Sie Kontakt auf mit**

Joëlle Robert, Tel. 044 872 77 43  
j.robert@praevention-zu.ch  
www.praevention-zu.ch

# Neu online: Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention



VON KIM BAUMANN

**Ein nützliches Tool für alle, die sich im schulischen Umfeld mit Gesundheitsförderung und Prävention auseinandersetzen.**

Die Planungshilfen unterstützen Lehrpersonen und Schulleitungen bei der Planung und Umsetzung von lehrplanbasierter Gesundheitsförderung und Prävention im Unterricht.

Damit leisten die Schulen einen nachhaltigen Beitrag zur körperlichen und psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler.

In den Planungshilfen werden konkrete Empfehlungen gegeben, wie gesundheitsrelevante Themen über die drei Zyklen hinweg im Unterricht behandelt werden können.

➔ [www.phzh.ch/plh-ges](http://www.phzh.ch/plh-ges)

## Das Team 2019 der Suchtprävention Zürcher Unterland



hinten, von links nach rechts

**Yvonne Ledergerber**  
**Heidi Zimmermann Heinrich**  
**Susi Fetsch**  
**Silvia Huber**

vorne, von links nach rechts

**Kim Baumann**  
**Boryana Hilti**  
**Sven Anders**

### IMPRESSUM

#### Suchtprävention Zürcher Unterland

Europastrasse 11  
8152 Glattbrugg  
Tel. 044/872 77 33  
info@praevention-zu.ch  
www.praevention-zu.ch

#### WIR FACHLEUTE DER SUCHTPRÄVENTION ...

- ▶ unterstützen alle, die sich für Suchtprävention einsetzen wollen: in Familie und Schule, im Betrieb, in der Gemeinde, im Jugendhaus, im Verein...
- ▶ vermitteln Unterlagen, begleiten Projekte, erteilen Kurse, halten Referate, fördern vernetztes Vorgehen, organisieren ständige Präventionsgruppen oder helfen Jugendschutzmassnahmen durchzusetzen
- ▶ freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

#### VORSTAND 2019

##### Co-Präsidium

#### Stephan König, Oberweningen

Mitglied der Sozialbehörde Oberweningen, Vorstandsmitglied des Zweckverbands Sozialdienste Bezirk Dielsdorf

#### Peter Spörri, Wallisellen

Gemeindepräsident, Präsident der Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach

##### Mitglieder Ressort Finanzen

#### Rosita Buchli, Rümlang

Gemeinderätin, Ressortvorsteherin Soziales, Kultur, Sport und Vereine

#### Silvia Bosshard, Embrach

Gemeinderätin, Ressortvorsteherin Soziales / Quästorin des Vereins Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach fabb

##### Mitglieder Ressort Personal

#### Daniel Frei

Geschäftsführer des Zweckverbands Sozialdienste Bezirk Dielsdorf

#### Barbara Neff, Wallisellen (bis Mai 2019)

Gemeinderätin / Vorstandsmitglied des Vereins Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach

#### Gerhard Schneider, Dietlikon (ab September 2019)

Vorstandsmitglied der Spitex Glattal mit dem Ressort Finanzen / Vorstandsmitglied des Vereins Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach

##### BUCHHALTUNG

#### Ruedi Meierhans, Dietlikon

Buchhalter

##### MITARBEITERINNEN

#### Silvia Huber

Stellenleitung, Ressort Öffentlichkeitsarbeit

#### Heidi Zimmermann Heinrich

Fachmitarbeiterin, Ressort Suchtprävention in der Arbeitswelt und Menschen 55+, Regelversorgung

#### Joëlle Robert

Fachmitarbeiterin Ressort Suchtprävention in der Arbeitswelt

#### Susi Fetsch (bis 31.3.2020)

Sekretariat, Versand Jugendschutz-Materialien, Ausleihe Medien

#### Yvonne Ledergerber

Fachmitarbeiterin, Ressorts kantonale Schulen und Femmes-Tische, Elternbildung

#### Sven Anders

Fachmitarbeiter, Ressort Gemeinden

#### Kim Baumann (bis 29.2.2020)

Fachmitarbeiter, Ressort Volksschule

#### Wolfgang Albers (ab 1.3.2020)

Fachmitarbeiter, Ressort Volksschule

#### Boryana Hilti

Co-Standortleiterin / Femmes-Tische // Neu: Sekretariat, Versand Jugendschutz-Materialien, Ausleihe Medien (ab 1.4.2020)

##### GRAFIK UND GESTALTUNG

#### PS Werbung AG

8184 Bachenbülach  
www.psw.ch

##### DRUCK

#### gndruck ag

8184 Bachenbülach

##### BILDNACHWEIS

Vera Markus, Fotografien

044 451 25 87, photo@veramarkus.com

Bericht Jugendarbeit Stadt Opfikon: Johannes Küng

Alle übrigen Bilder: Suchtprävention