

Fachtreffen Prävention für Schulen im Zürcher Oberland

6. November 2024

Nina Meier
Suchtprävention Zürcher Oberland

Inhalt

- Begrüssung
- Trends und Entwicklungen
- Nationale(s) Tabakproduktegesetz und -verordnung
- Neue methodische Angebote
- Fragen und Austausch



Suchtprävention Zürcher Oberland

Schutzfaktoren fördern und Risikofaktoren reduzieren.

Wir...

- informieren
- bilden und schulen
- unterstützen den Jugendschutz



Unsere Angebote für Schulen

- Begleitung bei der Erstellung von Präventionskonzepten
- Weiterbildungen zu verschiedenen Themen rund ums Thema Sucht (auf Anfrage)
- Lehrmittelberatung
-

Prävention in der Volksschule

Vernetzung

Schulnetz 21

Kantonales Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen

- Beratung und Begleitung von Mitgliedschulen
- Vernetzung mit anderen Schulen des Netzwerkes
- Unterstützung bei Neueintritt

Koordination von Fach- und Vernetzungstreffen Ebene Schule

- Konkret: Fachtreffen Prävention für Schulen
- Andere Treffen nach Bedarf

Prozessbegleitung / Schulentwicklung

Fachberatung von Schulen

- Basis: Schulklima und Rahmenbedingungen
- Unterricht und Projekte
- Früherkennung und Frühintervention F&F
- Zusammenarbeit mit Eltern und Fachstellen

Präventionskonzept

- Beratung und Begleitung bei der Entwicklung eines Präventionskonzeptes
- Unterstützung bei der Evaluation

Präventionsprojekte

- Beratung und Begleitung bei der Entwicklung von konkreten Projekten zur Prävention und Gesundheitsförderung
- Unterstützung bei der Evaluation

Spezifische Angebote / Programme

Suchtprävention Kindergarten bis Oberstufe

- Spielzeugfreier Kindergarten
- Flimmerpause
- Workshop Konsumkompetenz
- SmartCoach
- TiL
- MindMatters
- No Smoke

Elternveranstaltungen

- Digitale Medien
- Alkohol, Tabak/Nikotin, Cannabis
- Suchtprävention allg.
- Diverse Themen auf Anfrage

Mediothek

- Methoden
- Unterrichtsmaterialien und Lehrmittel
- Flyer
- Fachbücher

Fortbildungen für pädagogische Fachpersonen

- Kinder aus suchtbelasteten Familien
- MOVE - motivierende Gesprächsführung
- Fachtreffen Prävention

Diverse Themen auf Anfrage:

- Lehrmittel und Unterrichtsmaterialien
- Früherkennung und Frühintervention
- Gesundheit von Lehrpersonen
- Gesprächsführung

Nina Meier

Fachmitarbeiterin
Suchtprävention

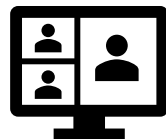
Ressort: Volksschule

Angebote:

- Schulnetz 21
- F&F Volks- u. Mittelschulen
- etc.

Themenzuständigkeit:

Digitale Medien



Sandra Catuogno

Fachmitarbeiterin
Suchtprävention

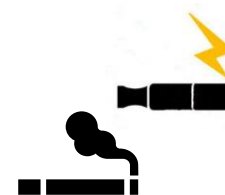
Ressort: Volksschule

Angebote:

- Spielzeugfreier Kindergarten
- Lehrmittelberatung
- etc.

Themenzuständigkeit:

Tabak und Nikotin



Trends und Entwicklungen

Medienkonsum bei Jugendlichen

Medienkonsum

Trends und Entwicklungen

- **Problematische Internetnutzung (Obsan, 2024)**

2022 weisen 25.8 % der 15- bis 19-Jährigen eine problematische Internetnutzung auf (Vergleich 2017: 13.8 %).

- **Social Media und Gaming Verhalten (HBSC, 2022)**

45 % der 11- bis 15-Jährigen geben an häufig auf soziale Netzwerke zu gehen, um vor negativen Gefühlen zu flüchten. Ca. 7% berichten von einer problematischen Social Media Nutzung.

Ca 18 % der 14- bis 15-Jährigen berichten, dass sie häufig gamen, um eine negative Stimmung abzubauen. 3 % weisen ein problematisches Gaming-Verhalten auf.

Balsiger, N., Schmidhauser, V. & Delgrande Jordan, M. (2023a). Online-Verhalten bei Jugendlichen. Verfügbar unter: https://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_391.pdf [Stand: 5.11.2024]

Medienkonsum

Trends und Entwicklungen

- Es fehlen allgemeingültige Definitionen
- Relevant ist nicht die mit den Geräten verbrachte Zeit, sondern:
 - Was wird damit getan?
 - Was wird dadurch im realen Leben verpasst?

Trends und Entwicklungen

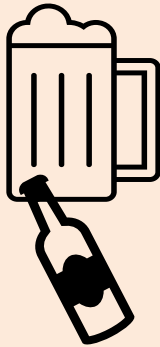
Substanzkonsum bei Jugendlichen

Substanzkonsum bei 15-Jährigen

Übersicht (gemäss HBSC-Studie 2022)

Alkohol

In den **letzten 30** Tagen haben **43 % mind. einmal** konsumiert. Bei **23 %** waren es **≥5 Getränke**.



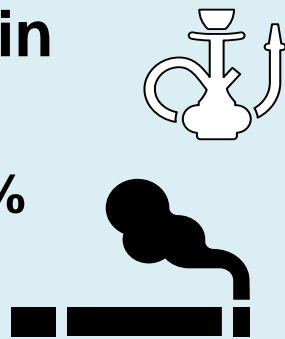
Cannabis

10 % haben in den **letzten 30 Tagen mind. einmal** konsumiert.



Tabak & Nikotin

In den **letzten 30 Tagen** haben **36 % mind. einmal** konsumiert.



Medikamente & Drogen

Ca. **4 %** haben mind. einmal im Leben **Medikamente** und ca. **5% Drogen** konsumiert.



Alkohol

Entwicklungen & Trends



Update in Kürze:

- Konsum bei den unter 16-Jährigen in den letzten Jahren tendenziell stabil.
- (Neue) Trendprodukte gilt es zu beobachten.

Stabiler Konsum

- Anzahl der 11 bis 15-Jährigen, die mind. einmal in ihrem Leben Alkohol probiert haben liegt seit 2014 relativ stabil bei ca. 40 %.
→ (2022: 40.7 %).
- Ca. 25 % der 15-Jährigen haben einmal im letzten Monat mehr als fünf Getränke auf einmal konsumiert. (2014: ca. 25 %)
- Konsumunterschied zwischen Mädchen und Jungen aufgelöst.

Alkohol

Entwicklungen & Trends

(Neue) Trendprodukte



Bei **Mädchen**
am
beliebtesten:
Alkopops

Bei **Jungen** am
beliebtesten:
Bier



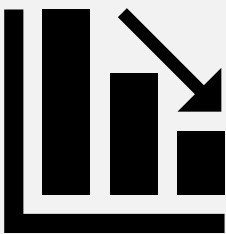
Trend aus den USA

Hard Seltzer (hartes Sprudelwasser) als mögliches
neues Trendprodukt.



Nikotin & Tabakprodukte

Entwicklungen & Trends



Update in Kürze:

- Zigarettenkonsum bei unter 16-Jährigen rückläufig.
- Neue Nikotinprodukte erfreuen sich immer mehr Beliebtheit.

Zigarettenkonsum Rückläufig

Anteil der 15-Jährigen, die in den letzten 30 Tagen mind. einmal geraucht haben.

	2010	2022
Jungen	33.3 %	14.4 %
Mädchen	26.5 %	16.6 %

Nikotin & Tabakprodukte

Entwicklungen & Trends



Snus / Nikotinbeutel

Der Konsum hat sich von 2018 zu 2022 fast verdoppelt.

Von 6 % auf 12 % bei den 15-Jährigen Jungen.



Quelle/Foto: Ivana Markov

Vapes / E-Zigaretten

Der Konsum hat von 2018 zu 2022 (v.a. bei den Mädchen) stark zugenommen.

Von 12.9 % auf 25 % bei den 15-Jährigen Mädchen.

Nikotin & Tabakprodukte

Entwicklungen & Trends



Snus / Nikotinbeutel

Der Konsum hat sich von 2018 zu 2022 fast verdoppelt.

Von 6 % auf 12 % bei den 15-Jährigen Jungen.



Verfügbar mit:

- Tabak und Nikotin
- mit Nikotin ohne Tabak und
- ohne beides.

Wird zwischen Zahnfleisch und Wange oder unter die Lippe geschoben.

Risiken:

- Es kann zu Schlafstörungen und Nervosität kommen.
- Beeinträchtigung der Mundgesundheit
- Schwere Folgen möglich.

Nikotin & Tabakprodukte

Entwicklungen & Trends



Vapes / E-Zigaretten

Der Konsum hat von 2018 (vor allem bei den Mädchen) stark zugenommen.

Von 12.9 % auf 25 % bei den 15-Jährigen Mädchen.

Enthalten ein Liquid, das erhitzt wird bis es verdampft (→ «vapen»)

Verfügbar mit und ohne Nikotin

In verschiedensten Geschmacksrichtungen erhältlich.

Risiken:

- Enthalten Stoffe, die Krebs oder Allergien auslösen können.
- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen.
- Reizung und gehäufte Infekte Atemwege.

Cannabis

Entwicklungen & Trends



Update in Kürze

- Starker und fortschreitender Anstieg im
- THC-Gehalt
- Zunahme in der Verbreitung von mit synthetischen Cannabinoiden behandeltem Cannabis.

Anstieg im THC-Gehalt

60er Jahre:
Weniger als 3
% THC



Heute:
Zwischen 10 %
bis 20 % THC

Cannabis

Entwicklungen & Trends

Synthetische Cannabinoide

- Künstlich hergestelltes THC
- Vergleichbare Wirkung wie „natürliches“ Cannabis/THC
- Zur Behandlung von legalem & illegalem Cannabis

Besondere Risiken

- Mit bloßem Auge nicht erkennbar
- Ungleiche Auftragung
- Gefährliche Nebenwirkungen

→ Safer Use Regeln



Medikamente & Harte Drogen

Entwicklungen & Trends



Update in Kürze:

- Medikamentenmissbrauch & Konsum von harten Drogen auf tiefem Niveau.
- Mischkonsum als gefährliche Entwicklung.

Medikamentenmissbrauch & Drogenkonsum

- **Medikamentenmissbrauch** bei Mädchen seit 2014 relativ stabil (2022: 4.8 %). Bei Jungen leichte Zunahme in den letzten Jahren (2022: 4.3 %).
- Für die einzelnen „**harten**“ **Drogen** (Kokain, LSD etc.) liegt der Anteil der Jugendlichen, die sie bereits einmal konsumiert haben zwischen 0.5 und 3 %.

Medikamente & Harte Drogen

Entwicklungen & Trends

Mischkonsum als Thema der Rapkultur:

8.8 % der Mädchen und 5.1 % der 15-Jährigen Jungen geben 2022 an schon mal Medikamente mit Alkohol kombiniert zu haben. 6 % der Jungen und 1.8 % der Mädchen haben schon mal «Lean» od. «Purple Drank» konsumiert. (Quelle: Balsiger, Schmidhauser & Delgrande Jordan (2023))

«Gib mir E
Ja, wir lie
Dritte Rol
Ey, misch

(Ufo361 (2018)).

«Gib mir Tilidin, ja, ich könnte was gebrauchen
Wodka-E, um die Sorgen zu ersaufen
Alles, was ich weiß: Liebe kann man sich nicht kaufen
Und das Leben ist zu kurz, um nicht zu rauchen »

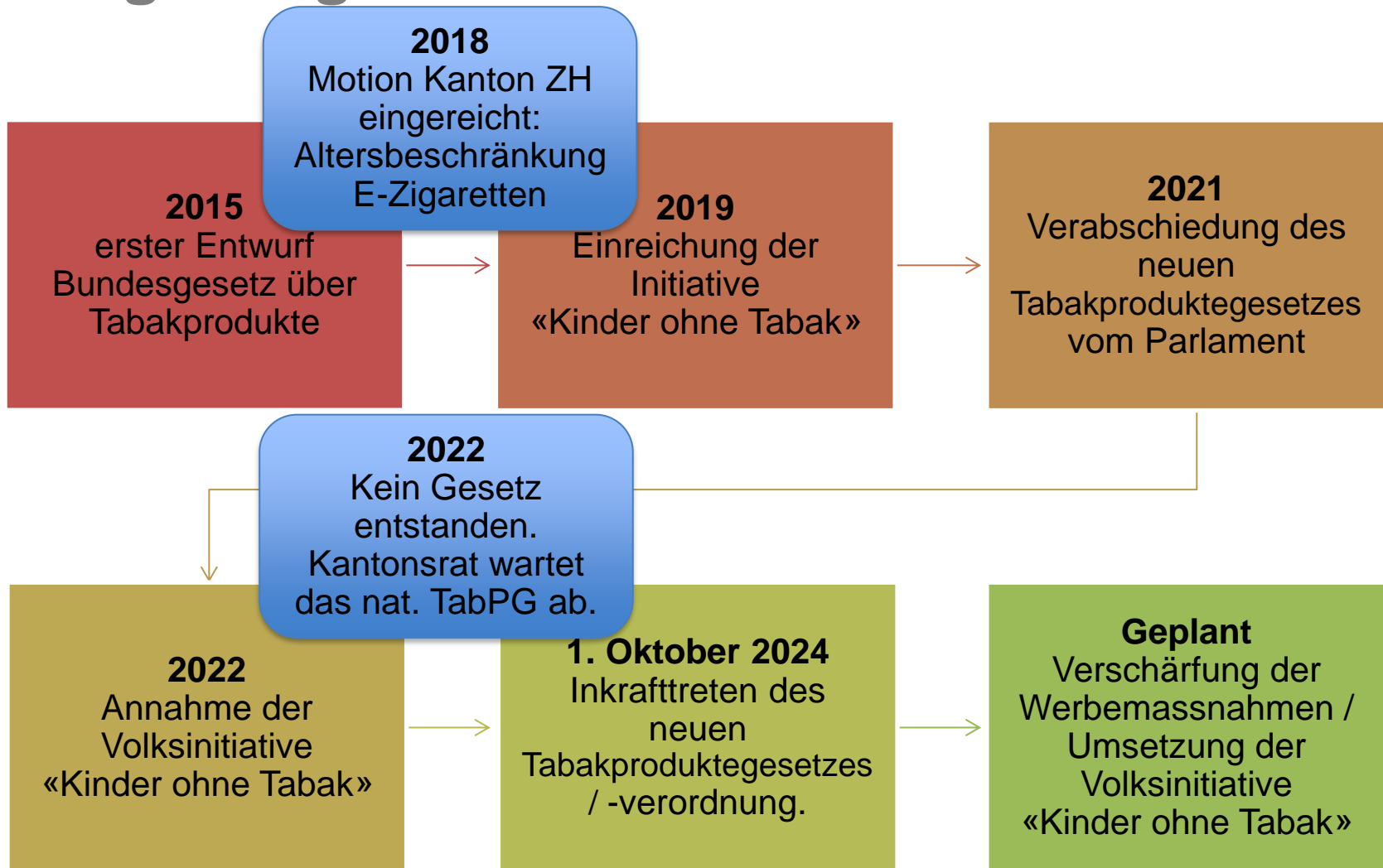
(Capital Bra, Samra (2019). Tilidin. Verfügbar unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=bY6059rr7BU> [Stand: 28.02.2024])

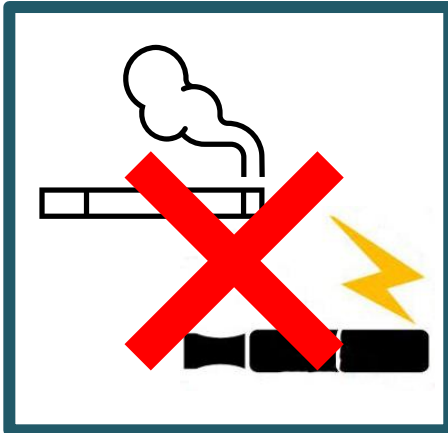


Nationale(s) Tabakproduktegesetz und -verordnung seit 1. Oktober 2024

Langwieriger Prozess



Zentrale Inhalte



Ausgedehnter Passivrauchschutz

Der Schutz vor Passivrauch gilt jetzt auch für E-Zigaretten und Tabakerhitzer (mit und ohne Nikotin)



Einschränkung für Verpackungen

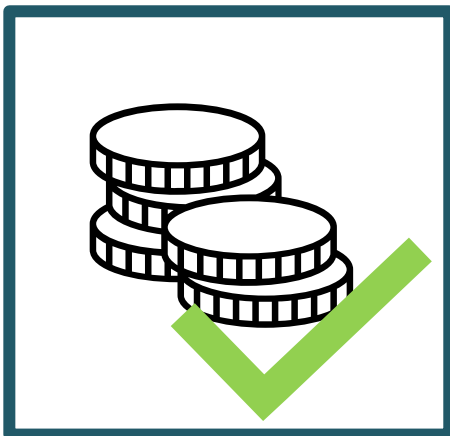
Warnhinweise werden überarbeitet und sind auch für E-Zigaretten Pflicht.

Zentrale Inhalte



Einschränkung der Produkte

Einweg-E-Zigaretten (geschlossene Systeme) dürfen nicht mehr als 2 ml Liquid fassen und nicht über 20 mg/ml Nikotin aufweisen



Besteuerung aller Produkte

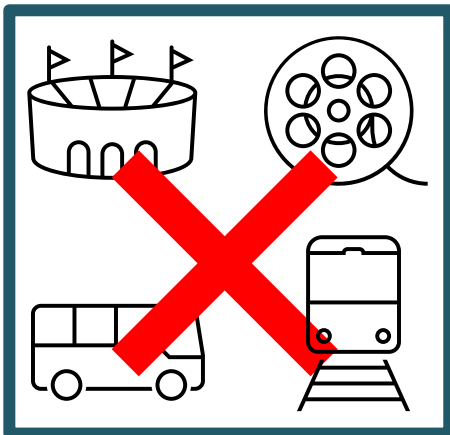
Auch (Einweg-)E-Zigaretten resp. die dafür notwendigen Liquids unterliegen neu der Tabaksteuer.

Zentrale Inhalte



Sponsoringverbot

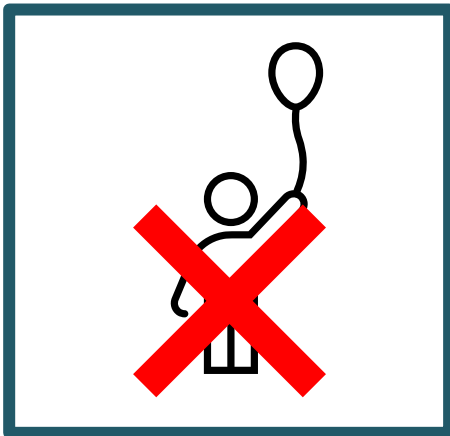
Sponsoringverbot für Veranstaltungen, die sich an ein minderjähriges Publikum richten.



Werbeverbot

Werbung ist im öffentlichen Verkehr, in öffentlichen Gebäuden sowie Kinos und auf Sportplätzen verboten.

Zentrale Inhalte



Abgabe ab 18

Die unentgeltliche Abgabe und der Verkauf von Tabak- und Nikotinprodukten an Minderjährige sind neu verboten.

Fazit aus Sicht Suchtprävention

Wichtige Gesetzeslücken wurden geschlossen und der Jugendschutz deutlich verbessert. Es bleiben offene Fragen....

Was passiert mit Jugendlichen, die schon abhängig sind?

Jugendschutz online – Wie wird das sichergestellt?

Was gilt als Veranstaltung mit internationalem Charakter?

Umsetzung «Kinder ohne Tabak»?

Verbot von Einweg E-Zigaretten?

Bedeutung für Schulen

- **Unverändert:** Es ist weiterhin verboten, Alkohol, Tabak und andere Suchtmittel auf Schulanlagen und zu Schulanlässen mitzubringen und dort zu konsumieren (VSV, Art. 54 Abs. 2 lit. a & Abs. 3).
- **Klarheit** bzgl. Umgang mit E-Zigaretten (mit und ohne Nikotin) dank Abgabeverbot für Minderjährige.
- Es stellt sich die Frage nach dem Umgang mit bereits abhängigen Jugendlichen.

→ Merkt ihr bereits Veränderungen?

Neue methodische Angebote

Alk-Tschesegger



Alk-Tschegger



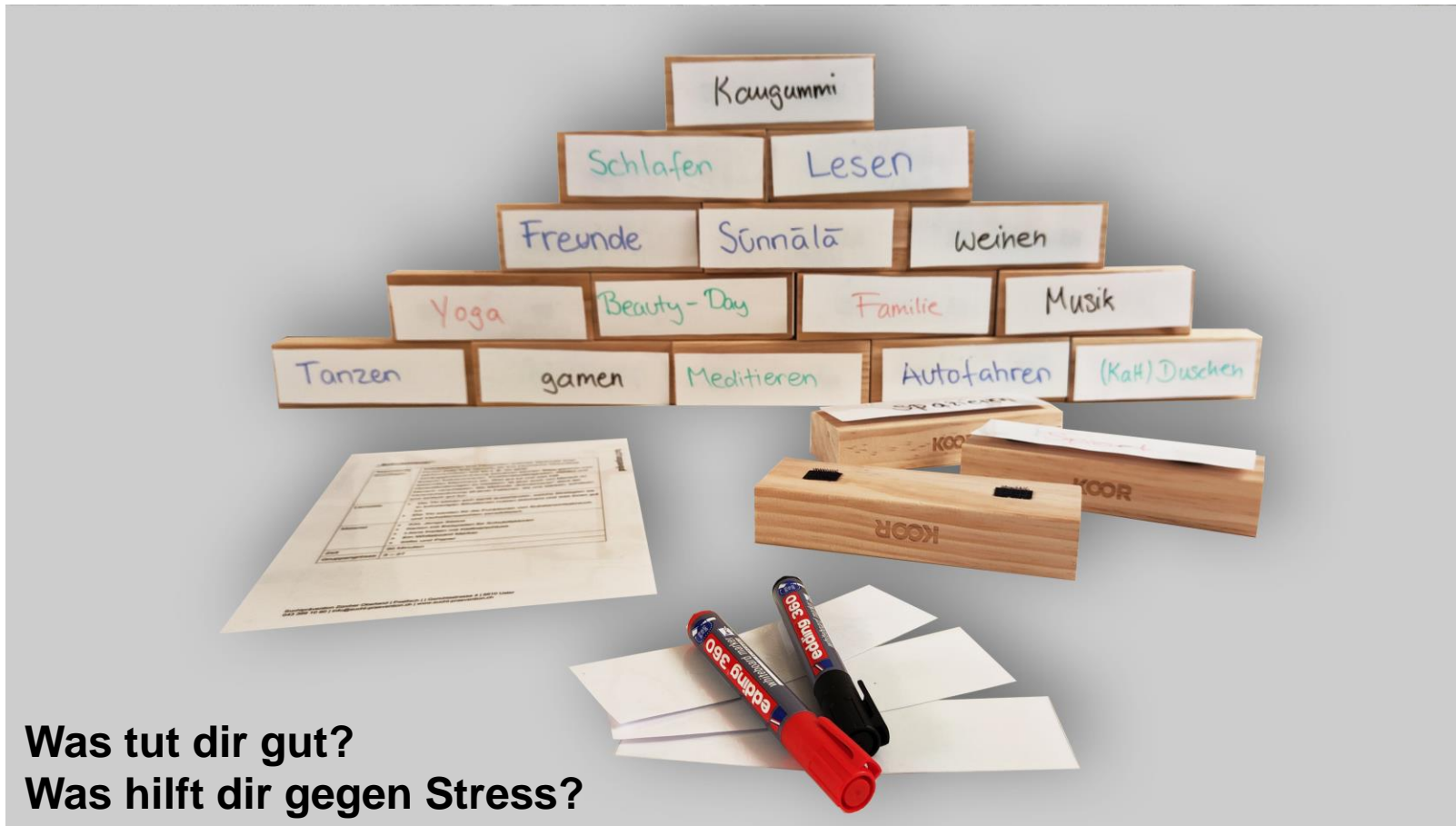
Alter: 13 bis 18

Spieler: 4 - 12

Dauer: 40-60 Min.

- «Leiterlispiel» mit Rollenspielen, Diskussionsanstössen und Wissensfragen.
- Ziel: Wissen aufbauen und zu einer kritischen Auseinandersetzung mit dem Thema anregen.

Schutzmauer



**Was tut dir gut?
Was hilft dir gegen Stress?**

Schutzmauer



Alter: 10 bis 99

Spieler: 3 - 27

Dauer: 30 Min

- Die „Schutzmauer“ dient der Veranschaulichung all jener Faktoren, die uns stärken und schützen.
- Ziel: Auseinandersetzung mit eigenen Strategien der Selbstfürsorge und Sensibilisierung für die Funktion einer Sucht.

«Wie geht's dir?» - Gesprächskarten



J = Jubelnd

Euphorisch, Frohlockend, Jauchzend

- Welche Körperhaltung/Mimik passt zu diesem Gefühl?
- Was lässt dich jubeln?
- Aufgabe: Jubelt alle zusammen
3 Sekunden um die Wette

«Wie geht's dir?» - Gesprächskarten



Alter: 10 bis 99

PDF-Download:

https://www.wie-gehts-dir.ch/assets/files/WGD_Emotionen_Fragen_ZH_OberlandA5.pdf

- Passend zu den Gefühlen des Emotionen-ABC sind auf der Rückseite Fragen und Aufgaben zu finden.
- Ziel: Auseinandersetzung mit dem eigenen Befinden und den eigenen Gefühlen und darüber ins Gespräch kommen.

Fragen und Austausch



Kontakt

Suchtprävention Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4
8610 Uster

Telefon: 043 399 10 80

Mail: info@sucht-praevention.ch

Quellen

Balsiger, N., Schmidhauser, V. & Delgrande Jordan, M. (2023a). Online-Verhalten bei Jugendlichen. Verfügbar unter:
https://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_391.pdf [Stand: 5.11.2024]

Balsiger, N., Schmidhauser, V. & Delgrande Jordan, M. (2023b). Konsum psychoaktiver Substanzen bei Jugendlichen. Verfügbar unter:
<https://www.suchtschweiz.ch/publication/konsum-psychoaktiver-substanzen-bei-jugendlichen/> [Stand: 04.06.2023]

Obsan (2024). Problematische Internetnutzung (Alter: 15+). Verfügbar unter:
<https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/problematische-internetnutzung-alter-15> [Stand: 5.11.2024]