

## ZüFAM-Newsletter | Dezember 2016

### Ein Blick zurück auf das ZüFAM-Jahr 2016

#### > Persönliches aus dem ZüFAM-Team

Die Zusammensetzung unseres Teams ist 2016 erfreulicherweise konstant geblieben. Nur beim ZüFAM-Nachwuchs hat sich etwas getan: Domenic Schnoz ist zum zweiten Mal Vater geworden – diesmal von einem Sohn mit dem schönen Namen Ilay.

#### > Vorstellung einiger ausgewählter Projekte

Wie immer engagierte sich die ZüFAM auch 2016 in ganz unterschiedlichen Bereichen der Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs. Nachfolgend eine kleine Auswahl unserer Aktivitäten im zu Ende gehenden Jahr:

### Prävention Alkohol-Missbrauch

#### **Schulungstool Jugendschutz Alkohol «[www.jalk.ch](http://www.jalk.ch)»**

Im März 2016 wurde wie geplant unser Online-Schulungstool [www.jalk.ch](http://www.jalk.ch) zum Thema Jugendschutz für Mitarbeitende von Gastronomie, Detailhandel und Festwirtschaften aufgeschaltet. Bis Dezember 2016 haben bereits 6112 Nutzerinnen und Nutzer mit dem Schulungstool gearbeitet. Offenbar ist es bei Gastronomie, Detailhandel und Festwirtschaften auf gute Resonanz gestossen – die Rückmeldungen sind sehr positiv. Es wurde uns auch berichtet, dass dieses Tool zur Entlastung der regionalen Suchtpräventionsstellen bei der Jugendschutzschulung beigetragen hat.

#### **Projekt «Take Care Peer»**

Der Ende 2015 aufgeschaltete Online-Ratgeber wurde 2016 verstärkt über geeignete Online-Kanäle (Facebook, Instagram) beworben. Das Tool wurde 2016 von rund 12'000 Personen genutzt, was den vorhandenen Bedarf eindrücklich aufzeigt. Interessanterweise gehörte ein Grossteil der Nutzerinnen und Nutzer zur Zielgruppe der über 30-Jährigen. Aus diesem Grund soll der Online-Ratgeber im kommenden Jahr entsprechend auf diese Gruppe angepasst und beworben werden.

#### **Weiterbildung «motivierende Kurzintervention» für Ärzteschaft**

Eine aus dem Kollegium für Hausarztmedizin, dem Netzwerk FOSUMOS, der ZFA (Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme) und der ZüFAM bestehende Projektgruppe hat verschiedene Weiterbildungsformen entwickelt und besonders eine davon über

diverse Kanäle beworben, die im Vorfeld durch die Arbeitsgruppe erschlossen worden waren. Allerdings erweist es sich auch mit diesen gebündelten Kräften als eine grosse Herausforderung, die Ärzteschaft zu erreichen. Nichtsdestotrotz konnte eine Weiterbildung zum Thema «motivierende Kurzintervention» im Herbst für diese Zielgruppe erfolgreich durchgeführt und evaluiert werden. Im Januar 2017 ist bereits der nächste Anlass geplant, weitere werden folgen.

## **Prävention Medikamenten-Missbrauch**

### **Informationsflyer über Bodytuning und seine Risiken für Kundinnen und Kunden von Fitnesszentren im Kanton Zürich**

Der Informationsflyer mit dem Titel «Bodytuning – Die Risiken», den die ZüFAM in Zusammenarbeit mit der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich konzipierte, wurde im Januar 2016 an 130 Fitnesszentren im Kanton Zürich verschickt. Die zahlreichen Nachbestellungen zeugen davon, dass der Flyer von Kundinnen und Kunden der Fitnesszentren häufig eingepackt wird.

### **Neue Website zum Thema Bodytuning**

Als Ergänzung zum Informationsflyer «Bodytuning – Die Risiken» hat die ZüFAM in Zusammenarbeit mit Marco Toigo, Spezialist für Muskelplastizität der Universitätsklinik Balgrist in Zürich, eine neue Website zum Thema Bodytuning konzipiert. Sie umfasst neben Informationen zu den Gesundheitsrisiken des Konsums von anabol-androgenen Steroiden für Interessierte u. a. auch die Rubrik «Mythen und Fakten» (zum Anabolika-konsum). Die Website «[www.bodytuning-check.ch](http://www.bodytuning-check.ch)» wird Ende Dezember aufgeschaltet.

## **Prävention Alkohol- und Medikamenten-Missbrauch**

### **Informationsflyer zum Thema Wechselwirkungen von Alkohol und Medikamenten**

Der in Zusammenarbeit mit Sucht Schweiz entwickelte Flyer zum Thema Mischkonsum gab bedeutend mehr Arbeit als anfänglich erwartet. Da es sich um ein äusserst heikles Thema im Spannungsfeld zwischen persönlicher Autonomie und notwendiger Vorsicht handelt, musste insbesondere die Einstufung der einzelnen Medikamente/Wirkstoffe hinsichtlich ihrer (Un-)Verträglichkeit mit Alkohol fachlich gut begründet sein. Der Flyer kann ab sofort bei der ZüFAM bestellt werden, die Auslieferung erfolgt Anfang des kommenden Jahres.

### **Flyer zum Thema Schlaf- und Beruhigungsmittel**

Die Broschüre «Schlaf- und Beruhigungsmittel: Die Risiken» wurde durch den neuen Flyer «Schlaf- und Beruhigungsmittel». Abhängigkeit vermeiden» abgelöst. Er informiert in kompakter Form über das Thema und ist seit September 2016 erhältlich.

## **Früherkennung und Frühintervention in der Altersarbeit**

Der Leitfaden für Fachpersonen aus der Altersarbeit wurde in intensiver Zusammenarbeit mit einer Fachgruppe der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich fertiggestellt. Im Rahmen einer von der ZüFAM organisierten Tagung stellten wir den Leitfaden einem breiten Fachpublikum vor. Weiter erhielten die Anwesenden – Vertreter und Vertreterinnen von Spitex, Alters- und Pflegeheimen, Pro Senectute sowie Altersbeauftragte aus den Gemeinden – die Gelegenheit, sich vertieft mit dem Thema «Früherkennung und -intervention bei problematischem Alkohol- und Medikamentenkonsum beim Älterwerden» zu befassen. Die Evaluation der Tagung zeigte, dass die gebotenen Inhalte als gut bis sehr gut bewertet wurden.

## **Und ein Ausblick auf das ZüFAM-Jahr 2017**

Nachfolgend finden Sie eine kleine Auswahl unserer für das kommende Jahr geplanten Aktivitäten:

### **Prävention Alkohol-Missbrauch**

#### **Junge Erwachsene und Nightlife**

Die Arbeitsgruppe Nightlife, die sich 2016 formiert hat und von der ZüFAM koordiniert wird, hat neben einer Auslegeordnung der aktuellen Präventionsmassnahmen im Kanton Zürich die Vernetzung vorangetrieben und einen Antrag auf Nutzung von Mitteln des «Alkoholzehntels» gestellt. Mit den beantragten Mitteln plant die Arbeitsgruppe im kommenden Jahr ein Pilotprojekt im Nightlife-Setting, in das bewährte Akteure eng eingebunden werden sollen.

#### **Dialogwoche Alkohol**

Die ZüFAM stellt auch 2017 den Kontakt zu den nationalen Gremien sicher und agiert im Rahmen der Dialogwoche Alkohol in koordinierender Form als Schnittstelle zwischen kantonalen bzw. regionalen und nationalen Aktivitäten.

### **Prävention Medikamenten-Missbrauch**

#### **Flyer zum Thema Schmerzmittel**

2017 wird ein Flyer zum Thema Schmerzmittel erscheinen, der in Sachen Gliederung und Umfang ähnlich sein wird wie jener über Schlaf- und Beruhigungsmittel. Auch er wird grundlegende Informationen, Tipps und hilfreiche Adressen enthalten. Die ZüFAM konzipiert den Flyer unter Einbezug von Fachpersonen.

#### **Informationsflyer zum Thema Hustensirup**

Aufgrund des angemeldeten Bedarfs der regionalen Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich und einzelner Apotheken konzipiert die ZüFAM einen Informationsflyer über codein-

und dextrometorphanhaltigen Hustensirup und dessen Risiken für die Gesundheit. Die Zielgruppe sind Jugendliche und junge Erwachsene bzw. deren Bezugspersonen. Die Apotheken im Kanton Zürich sollen diesen Flyer bei Bedarf an entsprechende Kunden und Kundinnen abgeben. Der Flyer wird Ende 2017 gedruckt und in elektronischer Form vorliegen.

### **Weihnachtspause bei der ZüFAM**

Vom 23. Dezember 2016 bis 3. Januar 2017 bleibt unsere Fachstelle geschlossen.

### **Und zum Schluss wie immer unser Dank**

Für die gute, kollegiale Zusammenarbeit im vergangenen Jahr und für das uns entgegengebrachte Vertrauen bedankt sich das ZüFAM-Team ganz herzlich. Wir wünschen erholsame und glückliche Festtage und einen schwungvollen Start ins neue Jahr.

Das ZüFAM-Team: Laura Beytekin, Laura Jucker, Joseph Oggier, Domenic Schnoz

Zürich, Dezember 2016

**ZÜFAM**

Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs  
Langstrasse 229, Postfach, CH-8031 Zürich, Telefon 044 271 87 23, Fax 044 271 85 74  
info@zuefam.ch, www.zuefam.ch