

## ZFPS – Rückblick 2020, Ausblick 2021

### Rückblick 2020

#### Personelles

Flurina Waldvogel, ehemalige Studierende des Studiengangs «Prävention und Gesundheitsförderung» an der ZHAW, hat ihr Studium erfolgreich abgeschlossen und das Praktikum bei der ZFPS per Ende Oktober beendet. Wir danken ihr ganz herzlich für die geleistete Arbeit sowie die Bereicherung unseres Teams und wünschen ihr das Beste für die Zukunft. Glücklicherweise bleibt sie dem Verbund der Stellen für Suchtprävention erhalten, sodass wir die Gelegenheit haben werden, punktuell weiter mit ihr zusammenzuarbeiten.

#### Ausgewählte Projekte 2020

Die hier aufgeführte Auswahl an Aktivitäten soll einen Einblick gewähren in die Tätigkeiten der ZFPS im Jahr 2020 in den Bereichen Prävention des Missbrauchs von Alkohol und Medikamenten sowie Tabakprävention.

### Prävention des Alkohol-Missbrauchs

#### Überarbeitung der Broschüre «Alkohol und Medikamente beim Älterwerden»

Die mittlerweile in die Jahre gekommene Broschüre sowie die beiden zugehörigen Faltblätter «Alkohol beim Älterwerden» sowie «Medikamente beim Älterwerden» wurden von einer engagierten Arbeitsgruppe aus Vertreterinnen und Vertretern des Verbunds der Stellen für Suchtprävention sowie Sucht Schweiz komplett überarbeitet. Sie enthalten zeitgemässe Informationen, Empfehlungen und Hilfestellungen für Personen ab 60 Jahren. Die beiden Faltflyer wurden in ein Produkt überführt, das das Wichtigste in Kürze zusammenfasst und in leicht verständlicher Sprache verfasst ist.

#### Broschüre «Gestärkt in die Pensionierung»

Im Rahmen des Projekts «Gestärkt in die Pensionierung: Alkoholprävention und Stärkung der psychischen Gesundheit», das durch Public Health Schweiz geleitet und von der ZFPS, dem Blauen Kreuz Bern – Solothurn – Freiburg sowie Pro Senectute Kanton Bern fachlich und inhaltlich unterstützt wurde, entstand eine Broschüre zum Thema Suchtprävention im Zusammenhang mit der Pensionierung. Sie richtet sich an die Altersgruppe der 60- bis 70-Jährigen, vermittelt Informationen zur Suchtprävention und bietet praktische Tipps und Hilfestellungen für einen gelungenen Übergang in den neuen Lebensabschnitt. Die Broschüre wird voraussichtlich Anfang 2021 bestellbar sein.

## Prävention des Medikamenten-Missbrauchs

### **Anabolikakonsum im Freizeitsport: Sensibilisierung von Hausärztinnen und Hausärzten für das Thema**

2020 ist es der ZFPS gelungen, hinsichtlich Sensibilisierung für die Risiken des Konsums von anabol-androgenen Steroiden (Anabolika) eine weitere Zielgruppe zu erreichen. In den Gesprächen mit Anabolikakonsumierenden gaben diese an, mindestens einmal im Jahr – teilweise sogar öfter – den Hausarzt oder die Hausärztin aufzusuchen, um einen Check-up zu machen. Testosteron und seine verwandten anabolen, also muskel-aufbauenden Substanzen führen nicht nur zum erwünschten Wachstum der Muskulatur, sondern auch zu einem Anwachsen des Herzmuskels, der sogenannten Herzhypertrophie. Daraus resultiert eine Unterversorgung des Herzmuskels und in der Folge das Absterben von Herzmuskelzellen, was lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen nach sich zieht, die bis zum Tod führen können. Ein oberflächlicher Check-up beim Hausarzt bzw. bei der Hausärztin gibt keinen Einblick in diese gefährliche Zeitbombe. Es war der ZFPS deshalb sehr wichtig, diese Zielgruppe für die physischen (neben den bereits erwähnten sind es noch viele andere) und die psychischen Nebenwirkungen (Aggressivität, Depression, Suizidalität) des Anabolikakonsums zu sensibilisieren. In Zusammenarbeit mit Dr. Christian Schmied, Sportmedizin/Sportkardiologie am Universitätsspital Zürich, und Dr. Malte Claussen, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, konnte die ZFPS am 5. November 2020 das «Lunch-Symposium Innere Medizin» zum Thema «Anabole Steroide: Einblick in die Lebenswelten der Konsumierenden und internistische bzw. psychiatrische Implikationen für den Hausarzt» gestalten. Aufgrund der Covid-19-Schutzmassnahmen wurde die 90-minütige Lehrveranstaltung gestreamt. Das Interesse der organisierenden Direktion Forschung und Lehre am USZ war sehr gross.

### **Schulung von Pharmazeutinnen und Pharmaziestudierenden hinsichtlich Auftrittskompetenz und Gesprächsführung zur Sensibilisierung für einen risikoarmen Medikamentenkonsum**

Ein Klassiker im ZFPS-Leistungskatalog sind die Fortbildungsveranstaltungen für Pharmazeutinnen und Pharmazeuten zur Sensibilisierung der Kundschaft für einen risikoarmen Medikamentenkonsum. 2020 fanden gleich drei solche halbtägigen Veranstaltungen statt:

Am 20. April wurde in Zusammenarbeit mit Katharina Prader vom Institut für Pharmazeutische Wissenschaften (IPW) der ETHZ eine Fortbildung für Master-Studierende durchgeführt zum Thema Kommunikation und Auftrittskompetenz (wegen Covid-19 nicht vor Ort, sondern über Zoom). Die ZFPS arbeitete dafür wiederum mit dem Profischauspieler Christoph Lanz zusammen. An dieser vierstündigen Fortbildungsveranstaltung der ETHZ nahmen 34 Studierende teil.

Am 21. Oktober fand die bei der FPH Bern (Foederatio Pharmaceutica Helvetiae) akkreditierte Fortbildungsveranstaltung zum selben Thema in Zürich live statt, ebenfalls wieder in Zusammenarbeit mit Christoph Lanz.

Den Abschluss dieser Fortbildungsreihe bildeten am 24. November zwei halbtägige, massgeschneiderte Schulungen bei ApoDoc nach dem bewährten Konzept mit wenigen theoretischen Inputs und viel Raum für das Probehandeln mit dem Schauspieler Lanz, der in die Rolle des schwierigen oder anspruchsvollen Kunden schlüpfte.

## Prävention des Alkohol- und Tabak-Missbrauchs

### **Flyer zu Alkohol- und Tabakkonsum rund um Schwangerschaft und Geburt**

Der Flyer mit dem Titel «Ihrem Kind zuliebe. Alkohol- und Tabakkonsum vermeiden» mit Informationen und Tipps sowie Hinweisen auf Hilfe und Beratungsmöglichkeiten wurde verfasst und gestaltet, sodass er im kommenden Jahr vertrieben werden kann. Dank des Feedbacks verschiedener Fachpersonen und Angehöriger des Zielpublikums flossen unterschiedliche Sichtweisen in das Produkt ein.

## Tabakprävention

### **Abschluss Kantonales Tabakpräventionsprogramm II (KTPP II)**

Das vierte und letzte Programmjahr des Kantonalen Tabakpräventionsprogramms II stand im Zeichen der Erarbeitung des Konzepts für das Folgeprogramm KTPP III. Durch einen enormen Arbeitseinsatz von Sabine Jenny, die das Programm strategisch und in Kooperation mit der ZFPS operativ leitet, konnte dieses fristgerecht beim Tabakpräventionsfonds eingereicht werden. Es wurde erfreulicherweise ohne weitere Auflagen genehmigt.

### **Jugendprojekte**

Auch 2020 setzte die ZFPS diverse Jugendprojekte um, mit dem Ziel, den Einstieg ins Rauchen hinauszuzögern oder zu verhindern. Durch Covid-19 kam es hier zu einigen Verzögerungen und Einschränkungen. Trotzdem startete das Projekt für die Volksschule «Experiment Nichtrauchen» im August in sein letztes Durchführungsjahr. Auch die Projekte für die Zielgruppe der Berufslernenden «ready4life» und «zackstark – rauchfrei durch die Lehre» wurden mit etwas Verspätung erneut lanciert.

## Ausblick 2021

Die folgende Aufzählung greift einige, für 2021 geplante Projekte und Aktivitäten der ZFPS auf.

## Prävention des Alkohol-Missbrauchs

### **Mobile Coach Alkohol**

Zusammen mit dem Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) und der Fachstelle Prävention und Sicherheit des Mittel- und Berufsschulamtes wird die ZFPS die Weiterentwicklung des erfolgreichen Projekts Mobile Coach Alkohol in Kantons- und Mittelschulen des Kantons Zürich unterstützen. Mobile Coach Alkohol ist ein ursprünglich SMS-gestütztes Coachingprojekt, das Jugendliche und junge Erwachsene darin unterstützt, Alkohol risikoarm zu konsumieren. Die Weiterentwicklung umfasst ins-

besondere den Wechsel zu einer interaktiveren Form der Kommunikation (Chatbot statt SMS sowie «Ask the expert»-Funktion). Die ZFPS übernimmt vor allem die Aufgabe der Vorstellung und Begleitung des Projekts in den einzelnen Klassen im Kanton Zürich.

### **Implementierung von Früherkennung und Frühintervention bei risikoreichem und problematischem Alkoholkonsum von älteren Menschen in den Bereichen Altersheime, Spitex-Organisationen und (haus)ärztliche Qualitätszirkel**

2019 wurde das Projekt «Fit für Früherkennung und Frühintervention» des ISGF von der ZFPS unterstützt. Die darin empfohlenen Massnahmen für die Settings Altersheime, Spitex-Organisationen und (haus)ärztliche Qualitätszirkel gilt es nun versuchsweise umzusetzen und zu testen. Zu diesem Zweck wurde ein Folgeprojekt lanciert, das 2020 unter der Leitung des ISGF in Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnerinstitutionen (u. a. ZFPS, Curaviva Bern, Infodrog) hätte durchgeführt werden sollen. Aufgrund der Corona-Krise verzögerte sich das Projekt allerdings wesentlich, sodass es um ein Jahr verlängert werden konnte und nun 2021 weiter umgesetzt werden soll.

Die ZFPS unterstützt die Entwicklung des Projekts massgeblich in inhaltlicher sowie beratender Form und trägt zur Koordination der teilnehmenden Einrichtungen bei.

## **Prävention des Medikamenten-Missbrauchs**

### **Bekanntmachung des Schulungstools «Anabolika für den perfekten Body» an Berufs- und Mittelschulen**

In Zusammenarbeit mit Dagmar Müller, Leiterin Prävention und Sicherheit Mittelschule und Berufsbildung Kanton Zürich, plant die ZFPS eine Fortbildungsveranstaltung zum Thema «Anabolika für den perfekten Body» für Kontaktlehrpersonen von Mittel- und Berufsschulen. Die Schulung findet entweder anlässlich einer Erfa-Tagung oder in der KLP-Ausbildung statt.

### **Informationsflyer für Apotheken im Kanton Zürich zum Thema Privinismus (Nasenspray-Sucht) zur Abgabe an die Kundschaft**

Auf Wunsch von verschiedenen Apotheken wird die ZFPS einen Informationsflyer für Apotheken im Kanton Zürich zum Thema Privinismus (Nasenspray-Sucht) konzipieren, dies in Absprache mit Pharmazeutinnen und Pharmazeuten. Der Flyer wird 2021 an alle Apotheken im Kanton Zürich zur Abgabe an die Kundschaft verschickt (je 5 Stück, mit Möglichkeit zum Nachbestellen).

## **Tabakprävention**

### **KTPP III**

In der dritten Laufzeit des Programms wird der Schwerpunkt auf noch wenig bearbeitete Zielgruppen und Settings gelegt. Für 2021 sind einige spannende neue Projekte/Angebote geplant, unter anderem im Bereich Rauchstopp für Jugendliche.

### **Ablösung «Experiment Nichtrauchen» – neues Projekt «Libertà»**

Auf das Schuljahr 2021/2022 hin soll das altherwürdige Projekt «Experiment Nichtrauchen» für das 6. bis 9. Schuljahr nun definitiv von einem neuen, überarbeiteten Projekt abgelöst werden. Über das Folgeangebot, das unter dem Arbeitstitel «Libertà» läuft, ist erst wenig bekannt. Die Grundidee besteht darin, dass die Schulklassen sich eigene Challenges stellen, die sie im Lauf eines Schuljahres behandeln wollen. Dadurch wird das Projekt selbstbestimmter und partizipativer. Wir sind gespannt und werden weiter informieren.

### **Stärkung des Settings Familie**

Im Rahmen der dritten Programmlaufzeit des Kantonalen Tabakpräventionsprogramms soll das Setting Familie weiter gestärkt werden. Für 2021 ist geplant, ein spezifisches Rauchstoppangebot für schwangere Frauen und Frauen mit Kinderwunsch zu entwickeln. Ebenso werden die Tabakmodule von Femmes-Tische in Zusammenarbeit mit der nationalen Projektleitung und den Koordinatorinnen im Kanton Zürich überarbeitet. Die Sensibilisierungstafeln für rauchfreie Kinderspielplätze werden den Gemeinden weiterhin zum Selbstkostenpreis angeboten. Wir hoffen, dass immer mehr Gemeinden (aktuell sind es sechs) an dieser Aktion teilnehmen.

### **Weihnachtspause**

Vom 21. Dezember 2020 bis 3. Januar 2021 bleibt unsere Fachstelle geschlossen.

### **Herzlichen Dank**

Wir danken Ihnen allen herzlich für Ihr Vertrauen und das Interesse, das Sie der ZFPS 2020 entgegengebracht haben, und freuen uns auf die Fortsetzung der Zusammenarbeit mit Ihnen im 2021.

Wir wünschen Ihnen geruhssame, erholsame und frohe Festtage sowie einen guten Start ins neue Jahr!

Das Team der ZFPS



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