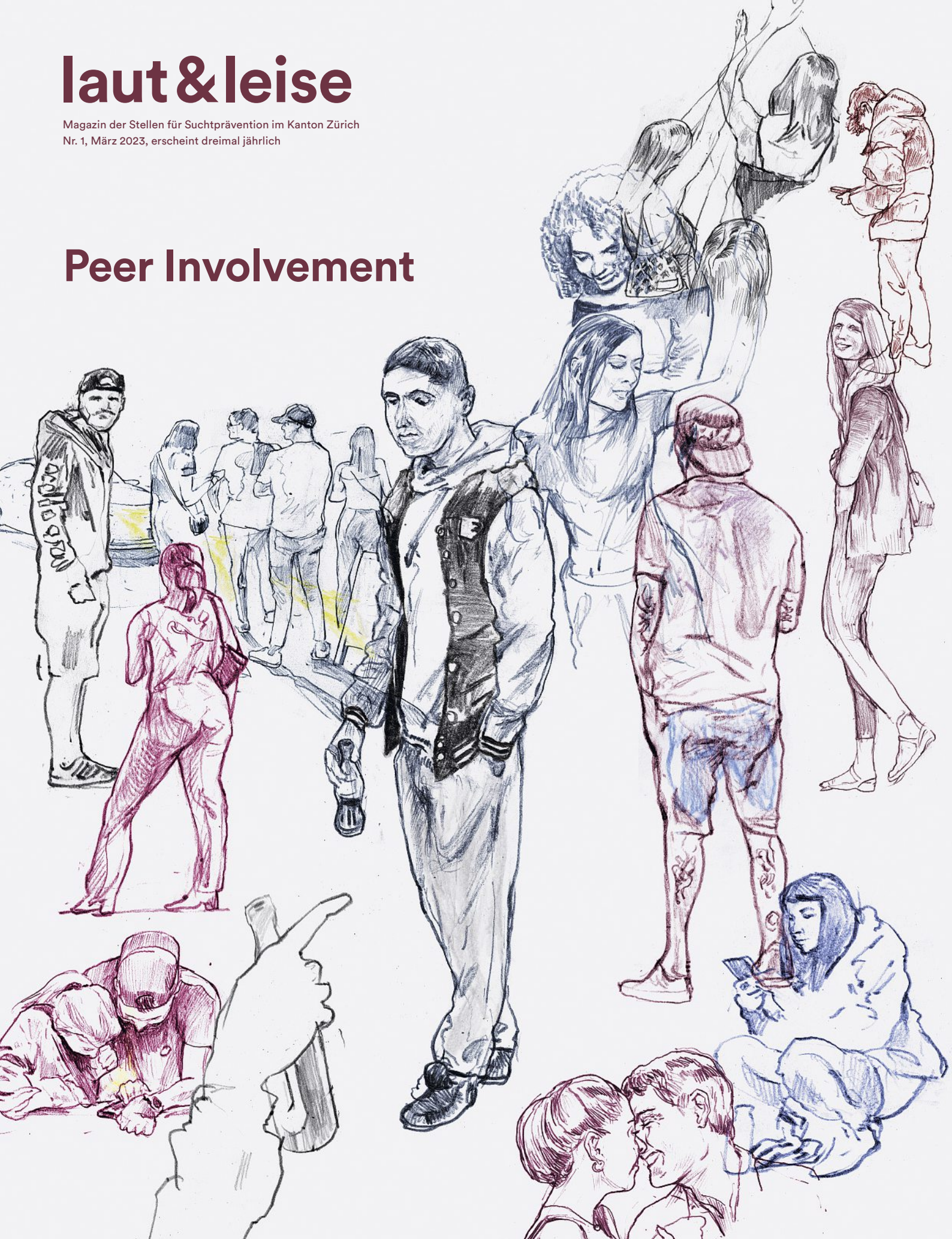


laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 1, März 2023, erscheint dreimal jährlich

Peer Involvement



Sucht beginnt im Alltag.
Prävention auch.

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**



Menschen

In den Zeichnungen des Illustrators Christoph Fischer stehen Menschen und ihre Lebensräume immer wieder im Zentrum. So interessieren ihn beispielsweise die Wartenden an der Bushaltestelle am Kreuzstutz in Luzern, die er von seinem Atelier aus sieht: ihre individuellen Eigenheiten, ihre Körperhaltung, ihre Kleidung, ihre Gestik. Also auch die Merkmale, mit denen wir bewusst oder unbewusst unsere Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe erkennen lassen. (www.christophfischer.ch)

Liebe Leserinnen und Leser



Die Suchtprävention steht vor der permanenten Herausforderung, mit ihren Angeboten und Botschaften Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen anzusprechen und dabei zu motivieren, ihre Einstellungen und ihr Verhalten zu überdenken und – falls angezeigt – zu verändern. Um die gewünschte Zielgruppe auch

tatsächlich zu erreichen, ist das Einbeziehen von «Peers» ein möglicher Ansatz. Peers sind Menschen, die persönliche Eigenschaften, Umstände, Erfahrungen, Einstellungen und/oder Rollen miteinander teilen. Beim «Peer-to-Peer-Ansatz» erhalten beispielsweise Jugendliche, junge Erwachsene oder Eltern von Fachpersonen eine Schulung zu Suchtpräventionsthemen, um dieses Wissen im direkten Kontakt mit ihren Peers wiederum weiterzugeben.

Seit fast zwanzig Jahren arbeitet die kantonale Fachstelle «Am Steuer Nie» (ASN) im Projekt «be my angel tonight» erfolgreich mit Peers zusammen. Die von ASN geschulten jungen Erwachsenen sprechen vor Ort gleichaltrige Partygäste an, um herauszufinden, wer motorisiert gekommen ist. Im Gespräch erklären sie die Gefahren von Alkohol und anderen Substanzen am Steuer. Ziel ist, dass jemand aus der Gruppe bestimmt wird, der alle sicher nach Hause fährt, weil er oder sie während des Ausganges auf den

Konsum von Substanzen verzichtet, die die Fahrfähigkeit beeinträchtigen.

Wie die Erfahrungen mit diesem Projekt zeigen, gibt es viele Vorteile in der Zusammenarbeit mit Peers, um das Ziel einer wirksamen Präventionsarbeit zu verfolgen. Es

Peers sind Menschen, die persönliche Eigenschaften, Umstände, Erfahrungen, Einstellungen und/oder Rollen miteinander teilen.

gibt jedoch auch Herausforderungen. Lesen Sie dazu das Interview mit Chantal Bourlourd, der Stellenleiterin der Fachstelle ASN, ab Seite 12.

Unsere kantonalen Fachstellen vermitteln Organisationen und Fachpersonen suchtpreventives Fachwissen bei Peer-Projekten. Die regionalen Fachstellen können Gemeinden, Altersinstitutionen, Schulen und der Jugendarbeit, die an Peer-Angeboten interessiert sind, entsprechende Kontakte vermitteln und suchtpreventive Projekte begleiten. Wir beraten Sie gerne.



Sven Anders, Leiter ZFPS, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

Zuschriften: info@suchtprevention-zh.ch. **Redaktions- und Produktions-**

leitung: Brigitte Müller. **Redaktionsteam:** Sven Anders (Vorsitz), Frank Bauer, Gabriela Hofer, Nina Kalman. **Redaktion Meldungen aus der Suchtprä-**

vention: Annett Niklaus, Maja Sidler. **Mitarbeiter/innen dieser Nummer:**

Jana Avanzini, Chantal Bourlourd, Roger Keller, Oliver Padlina, Markus

Tschannen. **Illustrationen:** Christoph Fischer. **Gestaltung:** Fabian Brunner.

Druck: FO-Fotorotar.

Abonnement, Adressänderung: www.suchtprevention-zh.ch >

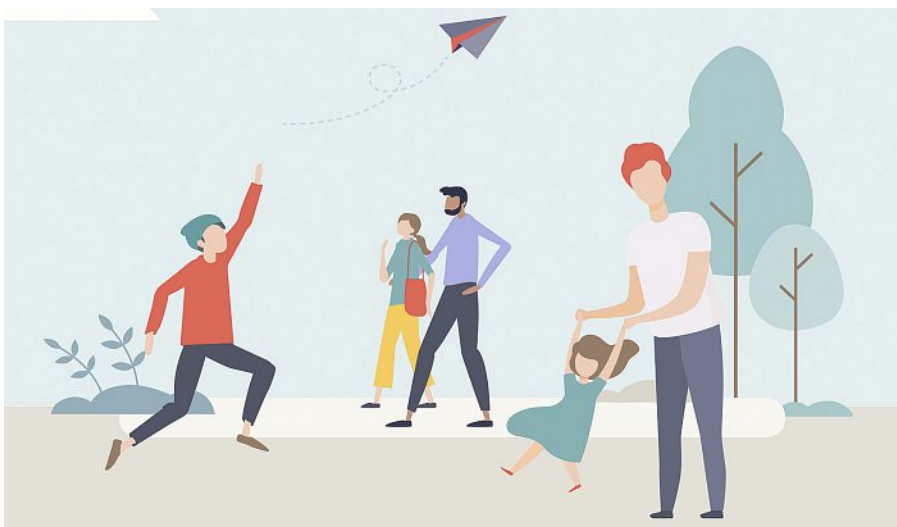
Über uns > Magazin laut & leise

Die Beiträge und die Fotos in diesem «laut & leise» geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder. Diese muss nicht mit der Meinung des Herausgebers, der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, übereinstimmen.

Artikel, Fotos, Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Genehmigung der Redaktion nicht verwendet werden. Falls Sie Interesse an einem Artikel haben: Anfrage bitte an Annett Niklaus (annett.niklaus@uzh.ch).

Inhalt

- 4 **Meldungen**
- 7 **Danke, Klara!**
Essay
- 8 **Auf Augenhöhe**
Peer Involvement
- 12 **Erfolg dank unseren Peers**
Interview mit Chantal Bourlourd
- 15 **Prävention mit der Promille-Brille**
Projekt EverFresh
- 18 **Prävention spielerisch vermitteln**
Gesundheitsprogramm Abenteuerinsel



Gemeinden

Communities That Care

Gemeinden haben viele Möglichkeiten, die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Sie können die Rahmenbedingungen beeinflussen, die ein Leben ohne Sucht, ohne psychische Belastungen oder Kriminalität begünstigen. Die Methode «Communities That Care» (CTC) unterstützt Gemeinden dabei, dieses Potenzial auszuschöpfen.

CTC umfasst einen ganzheitlichen Entwicklungsprozess für Gemeinden, der die Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflusst. Die Wirksamkeit von CTC ist wissenschaftlich nachgewiesen. Im Prozess wird sichergestellt, dass alle relevanten Fachpersonen eingebunden sind und auch die Jugendlichen partizipieren können.

Interessierte Gemeinden können bei Bedarf zunächst die CTC-Jugendbefragung durchführen. Bei dieser kostenlosen Erhebung werden alle Jugendlichen der Gemeinde zwischen 12 und 15 Jahren zu ihrem Wohlbefinden befragt. Die Fragen beziehen sich auf Risiko- und Schutzfaktoren in Familie, Schule, Wohnumgebung und Peer Groups. Weiter werden Fragen zu

Delinquenz, Gewalt und Suchtmittelkonsum gestellt sowie Aspekte psychischer Gesundheit erhoben. Die Befragung wird von Fachpersonen der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX durchgeführt und durch die Universität Zürich ausgewertet. Die erhobenen Daten dienen als Entscheidungsgrundlage für das weitere Vorgehen. Die Gemeinden werden durch den weiteren CTC-Prozess von der zuständigen regionalen Suchtpräventionsstelle begleitet.

Ab sofort steht CTC allen interessierten Zürcher Gemeinden offen. Sie können sich an ihre regionale Suchtpräventionsstelle wenden. Für persönliche Informationsveranstaltungen in Gemeinden stehen die Fachpersonen von RADIX gerne zur Verfügung. CTC wird im Kanton Zürich durch den Gemeinnützigen Fonds sowie Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich unterstützt und von RADIX in Zusammenarbeit mit den regionalen Suchtpräventionsstellen umgesetzt. (RADIX)

Zum Projekt: qrco.de/ctczh

Anlaufstelle: Regionale Suchtpräventionsstelle, siehe Rückseite

In eigener Sache

«laut & leise» abonnieren

Unser Magazin erscheint dreimal jährlich und widmet sich jeweils einem Schwerpunktthema. Mit einem Abo bleiben Sie stets auf dem Laufenden in Sachen Suchtprävention im Kanton Zürich. Das Abo ist im Kanton Zürich kostenlos. Es kann auch als Online-Version abonniert werden.

Abonnieren: suchtpraevention-zh.ch/magazin

Schulen und Jugendarbeit

Vapen: Plakat und Beratung

Bunt, süß, verführerisch und für Kinder und Jugendliche sehr gefährlich. Die Rede ist von den Einweg-Nikotinproduk-



ten, auch Vapes oder Puff-Bars genannt. Noch ist der Verkauf an Kinder und Jugendliche nicht verboten. Kein Wunder, sind Schulen und Jugendtreffs zunehmend mit konsumierenden

Jugendlichen und gar Kindern konfrontiert. Auch wenn sie so aussehen – die Produkte sind alles andere als harmlos. Die allermeisten enthalten Nikotin, und dies in hohen Dosen. Sie machen sehr schnell süchtig. Die regionalen Suchtpräventionsstellen beraten Schulen und weitere Organisationen zum Umgang mit dem Thema. Zudem ist ein Plakat kostenlos bestellbar.

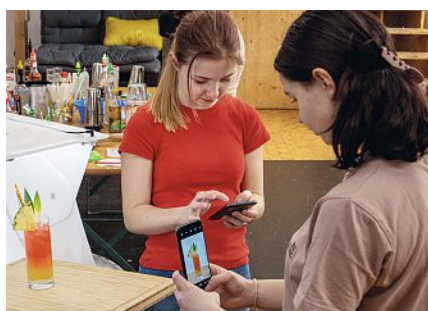
Plakat: suchtpraevention-zh.ch/vapen

Beratung: Regionale Suchtpräventionsstellen siehe Rückseite

Jugendarbeit

Wettbewerb zu alkoholfreien Drinks

Soziale Medien spielen im Alltag von Jugendlichen und in der Jugendarbeit eine zentrale Rolle. Dies nutzt das Projekt «Creative Drink Challenge» vom Blauen Kreuz. Jugendarbeitende bieten zusammen



mit einem geschulten Team Mixkurse an, in denen Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren lernen, eigene alkoholfreie Cocktails zu kreieren. Die besten Kreationen werden auf dem Instagram-Kanal der mobilen «Blue Cocktail Bar» vom Blauen Kreuz laufend veröffentlicht und nehmen am Ende der Challenge an einem Wettbewerb teil. Gewählt wird die beste Cocktail-Kreation. Die Challenge läuft noch bis Ende Mai. Als Abschluss erscheint ein Rezeptflyer.

Für Jugendarbeitende stellt das Blaue Kreuz einen digitalen Themenkoffer zum freien Download zur Verfügung. (Blaues Kreuz)

Web: bluecocktailbar.ch/cdc

Webinare

Psychische Gesundheit stärken

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich setzt sich für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ein. Die Angebote richten sich an den Frühkindbereich, Eltern, Schulen und Gemeinden.



Aktuell sind zwei Webinar-Einschreibungen offen:

- Eine Einführung in das Unterrichtsmaterial «Wie geht's dir?» für an der Sekundarstufe I Tätige. Das Unterrichtsmaterial eignet sich, um das Thema psychische Gesundheit im Unterricht zu behandeln.
- Eine Einführung in das kostenlose Präventionsprogramm «Tina und Toni», das sich an Berufsleute richtet, die 4- bis 6-jährige Kinder betreuen. (PG ZH)

Webinar «Wie geht's dir?»:

gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd-unterrichtsmaterial

Webinar «Tina und Toni»: gesundheitsfoerderung-zh.ch/tina-toni

Alle Angebote: gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj

Faktenblatt

Suchtrisiko Börse

Kurzfristige Spekulationen an der Börse bergen ein Suchtrisiko. Im Börsenhandel wirken ähnliche Muster wie bei Glücksspielen oder Sportwetten.

Das neue Faktenblatt zu Börsenspekulationen informiert über das Thema und enthält einen Selbsttest. Es wurde vom Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchten entwickelt. (Zentrum für Spielsucht)

Download: bit.ly/3LISHig

Tagung

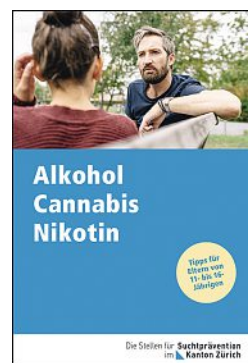
Sexuelle Gesundheit

Am 13. April findet die ganztägige Erfahrung- und Impulstagung «Sexuelle Gesundheit» des Mittelschul- und Berufsbildungsamts (MBA) statt. Die Tagung richtet sich an Lehrpersonen, Schulleitungen und Gesundheitsverantwortliche der Sekundarstufe II. Sie vermittelt, wie das Thema «Sexuelle Gesundheit» an Schulen und im Unterricht aufgenommen werden kann. Die Ausschreibung erfolgt über den Newsletter des Bereichs Prävention und Sicherheit vom MBA und über die Website der Stellen für Suchtprävention. Reservieren Sie sich bereits jetzt den 13. April. (MBA)

Ausschreibung: suchtpraevention-zh.ch > Berufs- und Mittelschulen > unsere Dienstleistungen
Newsletter MBA: bit.ly/3H2Gqho

Elternbroschüre

Alkohol, Cannabis, Nikotin



Die neue Broschüre richtet sich an Eltern von 11- bis 16-Jährigen. Sie zeigt auf, wie man als Eltern Jugendliche an einen risikoarmen Umgang mit Suchtmitteln heranführen kann. Sie erklärt, wie man erkennen kann, wenn Jugendliche konsumieren und was man in diesem Fall tun

kann. Die Broschüre wird von den Stellen für Suchtprävention an alle Haushalte mit 11- bis 16-Jährigen verschickt. Sie wird evaluiert und in weitere Sprachen übersetzt werden.

Bestellung und Download: suchtpraevention-zh.ch/acn



STYLE

Danke, Klara!

Mein Kind ist acht Jahre alt, heisst Brecht und isst von der Ernährungspyramide nur die Spitze. Der Brecht mag Süssigkeiten, Pfannkuchen und manchmal Nudeln ohne Sauce. In frühen Jahren war er nahe am Gemüse gebaut. Broccoli, Erbsen und sogar Röselichöli verdrückte er, was die Gabel hergab. Ähnlich sah es mit Früchten aus. Das änderte sich über die Zeit zwar nur langsam, aber so stetig, dass nicht mehr viel übrig-

sunde Ernährung ist wichtig, gerade für Kinder in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung. Unsere wohlstandsverlotterten Essgewohnheiten seien gefährlich, so berichten Zeitungen, Zeitschriften, TV-Sendungen und inzwischen auch TikTok.

Entsprechend versuchen Eltern fleissig, ihren Kindern täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte in den Rachen zu tricksen. Das Problem: Gegen den Willen

Gemüsemikado: Er isst die Nudeln, aber die Bohnen dürfen sich nicht bewegen.

Aufrufe zur Gelassenheit beruhigen mich ... so halb, denn die Unsicherheit bleibt: Wie lange darf eine Phase sein? Schaden die fünf Snickers zum Znacht vielleicht doch? Also bleibt die Fütterung ein Abwägen und Ausprobieren; eine Mischung aus Augen zudrücken und Vitamine unterjubeln. Wir motivieren und verhandeln. Meist erfolglos. Der elterliche Prophet gilt nichts im eigenen Hause.

Doch Klara gilt viel. Sie ist Brechts beste Freundin und mag Orangen. Als sie bei uns zu Besuch war, zeigte sie auf die Obstschale und fragte: «Darf ich eine?» Klara schmatzte genüsslich, während der Brecht mit offenem Mund zuschaute. Nach etwa zwei Minuten sagte er zu Klara: «Darf ich ein Stück probieren?» Nach einer weiteren Minute zu uns: «Ich nehme mir auch eine Orange.»

Seither mag der Brecht Orangen. Er isst sie fast täglich. Diese Frucht, die er bisher für ungeniessbar hielt, ist jetzt plötzlich «soooo fein». Danke, Klara. Danke, dass du in drei Minuten geschafft hast, woran wir sechs Jahre verzweifelten. Komm gerne wieder, es gibt Broccoli, Erbsen und Röselichöli.



Markus Tschannen ist Papablogger, Kolumnist und Vater von Beebers (3) und dem Brecht (8). Er twittert unter dem Namen @souslik

Doch Klara gilt viel. Sie ist Brechts beste Freundin und mag Orangen. Als sie bei uns zu Besuch war, zeigte sie auf die Obstschale und fragte: «Darf ich eine?»

blieb. Ab und zu, wenn der Körper nach Vitaminen schreit, holt sich der Brecht einen Apfel. Den Rest der Obstschale schaut er dabei verächtlich an. Wir sind schon froh, dass er nicht auch noch schimpfend auf die Orangen spuckt.

Überrascht uns die exzentrische Ernährung unseres Brechtholdes? Nein. Kinder haben schliesslich den Ruf, wählerische Esser zu sein. Mir sind Exemplare bekannt, denen über Monate nur Schokolade ins Maul kam. «Wie können die Eltern das zulassen?», mögen sich manche fragen. Als wäre es Muttis oder Vatis Gleichgültigkeit, die zu so was führt. Im Gegenteil: Nur selten freuen sie sich über eine drohende Mangelernährung oder lassen ihre Kinder jede volle Stunde unwidersprochen zum Schoggischrank pilgern. Es herrscht schliesslich Einigkeit: Ge-

des Kindes kommt nichts am Halszäpfchen vorbei. Und von diesem Willen haben manche Kinder ganz schön viel.

Zum Glück gibt es Fachleute, die relativieren: Eltern dürften einseitige Ernährung gelassen hinnehmen. So sollen die Kinder ruhig mal drei Wochen lang nur Salzstangen knabbern. Es seien ja nur Phasen und der Körper zerfalle deswegen nicht gleich zu einer Prise Salz. Argumente für die Gelassenheit gibt es viele. So sei die körperliche Autonomie für die kindliche Entwicklung so wichtig wie die gesunde Ernährung. Ausserdem lohne es sich nicht, die gute Beziehung zwischen Eltern und Kind zu riskieren – nur für eine hitzige Diskussion über einen Teller gedämpfter Pastinaken. Die dann doch der Vater aufessen muss. Kalt. Auch der Brecht spielt unbeeindruckt von unseren Argumenten

Auf Augenhöhe

Peer Involvement umfasst eine Vielzahl von Ansätzen. Seit mehr als 50 Jahren verbreitet, wird Peer Involvement aber erst seit wenigen Jahren angemessen erforscht. Ein Überblick.

Von Roger Keller

Die grosse Zahl an Peer-Angeboten scheint die Bedeutung von Peer Involvement zu belegen. Peer-Angebote sind verbreitet in den Bereichen Suchtprävention, Gewaltprävention, Schuldenprävention, sexuelle Gesundheit oder Medienbildung. Peer-

gruppen heranzukommen, die mit formalen Bildungs- und Unterstützungsangeboten nur schwer erreicht werden können. Peer Educators dienen als Rollenmodelle und können auf Augenhöhe glaubwürdig Wissen, Werte, soziale Normen und Problemlösestrategien an andere Gruppen-

wicklung, des Lernens oder der Überzeugung von bestimmten Peers oder Peer Groups fokussieren. Ziel ist es, Wissen zu vermitteln oder Einstellungs- und Verhaltensänderungen bei der Zielgruppe zu bewirken.

In Publikationen finden sich unterschiedliche Peer-Involvement-Ansätze. Die Begriffe werden jedoch nicht immer einheitlich verwendet und aufgrund der Vielfalt der Angebote zeigen sich in der Praxis auch verschiedene Mischformen:

- Peer Tutoring: Peer Educators vermitteln Wissen und regen zu Verhaltensänderungen im Unterricht an.
- Peer Education: Peer Educators vermitteln Wissen und regen zu Verhaltensänderungen in ausserschulischen Settings an.
- Peer Counseling: Peer Educators beraten andere Peers in einer 1:1-Situation.
- Peer Mediation: Peer Educators vermitteln bei Konflikten zwischen Peers.
- Peer Support: Peer Educators moderieren Gespräche im Rahmen der organisierten Selbsthilfe.

Peer Groups bilden sich überall dort, wo Menschen durch ihre Lebenssituation zusammengeführt werden. In Peer Groups entsteht ein «Wir-Gefühl» mit gemeinsamen Sprachcodes. Dies kann in der Schule sein, am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft oder anderen Treffpunkten wie zum Beispiel im Ausgang.

Angebote existieren aber auch zur Unterstützung von Menschen in psychischen Krisen oder für Personen, die mit formalen Bildungsangeboten kaum erreicht werden können. Doch was heisst Peer Involvement genau? Und was muss beachtet werden, damit mit einem Peer-Angebot Wirkung erzielt werden kann?

Begriffsklärung

Peers sind Menschen, die persönliche Eigenschaften, Umstände, Erfahrungen, Einstellungen oder Rollen miteinander teilen. Sie gehören zu einer vergleichbaren sozialen Gruppe, zum Beispiel in Bezug auf das Alter, den kulturellen Hintergrund, den Gesundheitszustand oder die sexuelle Orientierung.

Peer Educators haben gemeinsame Merkmale mit den Peers. Sie sind geeignete Partner:innen, um an Zielgruppen-

mitglieder, die sogenannte Peer Group, weitervermitteln und Einstellungs- und Verhaltensänderungen anregen.

Peer Groups bilden sich überall dort, wo Menschen durch ihre Lebenssituation zusammengeführt werden. In Peer Groups entsteht ein «Wir-Gefühl» mit gemeinsamen Sprachcodes. Dies kann in der Schule sein, am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft oder anderen Treffpunkten wie zum Beispiel im Ausgang. Die Peer Group kann die Botschaften ihrerseits wiederum an andere weitergeben. Auf diese Weise vervielfältigt sich das Wissen innerhalb der Zielgruppe, es entsteht ein sogenannter Multiplikatoreffekt.

Peer-Involvement-Ansätze

Peer Involvement ist ein Sammelbegriff für verschiedene pädagogische Handlungsansätze, die auf Aspekte der Ent-

Wirksamkeit von Peer Involvement

Inzwischen nutzen viele Organisationen Peer Involvement mit dem Ziel, durch glaubwürdige Rollenmodelle und einen starken Lebensweltbezug das Wohlbefinden und die Gesundheit von Peers zu stärken. Die Frage ist, ob mit diesen Angeboten auch die gewünschte Wirkung erzielt werden kann. In der Vergangenheit gingen aus verschiedenen Forschungsprojekten vielversprechende Ergebnisse hervor.

Eine wichtige Voraussetzung, dass Peer Involvement Wirkung erzielen kann, ist, dass vier Handlungsprinzipien der Gesundheitsförderung und Prävention berücksichtigt werden: Partizipation, Empowerment, Chancengleichheit und der Settingansatz.

Die Wirksamkeit von Peer Involvement ist jedoch nur mit grossem Aufwand nachzuweisen und deshalb sind bisher nur wenige Studien publiziert worden. In einer kürzlich veröffentlichten Übersichtsarbeit von Topping (siehe Literaturangaben) aus dem Jahr 2022 konnte anhand von 58 qualitativ hochwertigen Studien im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention gezeigt werden, dass sich in Peer-Involvement-Projekten neben einem Wissenszuwachs auch Einstellungs- und Verhaltensänderungen feststellen liessen. Allerdings hielten die Wirkungen nicht immer lange an.

Diese Erfolge können nur dann erreicht werden, wenn einerseits wichtige Handlungsprinzipien der Gesundheitsförderung und Prävention berücksichtigt werden und andererseits die Angebote theoriebasiert entwickelt, sorgfältig implementiert und in der Praxis einfach umsetzbar sind.

Vier Handlungsprinzipien

Eine wichtige Voraussetzung, dass Peer Involvement Wirkung erzielen kann, ist, dass vier Handlungsprinzipien der Gesundheitsförderung und Prävention berücksichtigt werden: Partizipation, Empowerment, Chancengleichheit und der Settingansatz.

- **Partizipation:** Es gibt kein einheitliches Verständnis von Partizipation, d.h. die Ansichten über das richtige Ausmass an Partizipation, das Peers eingeräumt werden soll, gehen auseinander. Die Forschungsliteratur zeigt jedoch klar, dass ohne echte Partizipation der Peers die Angebote kaum erfolgreich umgesetzt werden können. Echte Partizipation bedeutet, dass die Betroffenen mit-

reden, mitwirken und mitentscheiden können.

- **Empowerment:** Empowerment umschreibt einen Lernprozess, durch den Individuen oder Gruppen befähigt werden, mehr Kontrolle über ihre Lebensbedingungen und ihre Gesundheit zu erlangen. Bestandteil von Empowermentprozessen ist die Überzeugung, Entscheidungen im Leben selbst treffen und beeinflussen zu können. Wichtig ist, sich an den Stärken der Peers zu orientieren und unkonventionelle Lebensentwürfe zu akzeptieren.

- **Chancengleichheit:** Chancengleichheit meint das Recht auf eine faire und gerechte Verteilung von Gütern und Lebenschancen, sodass niemand aufgrund von Merkmalen (z.B. Geschlecht, Alter, Hautfarbe) oder der sozialen Lage (z.B. Bildung, Beruf, Einkommen) diskriminiert werden darf.

- **Settingansatz:** Der Settingansatz gehört ebenfalls zu den grundlegenden Prinzipien für eine gelingende Praxis der Gesundheitsförderung und Prävention. Der Settingansatz fokussiert die Lebenswelt von Menschen und damit die Rahmenbedingungen, unter denen Menschen leben, lernen, arbeiten und konsumieren. Peer-Involvement-Angebote, die nur auf das Verhalten von einzelnen Personen fokussieren, sind wenig wirksam. Wohlbefinden und Gesundheit sind das Resultat einer wechselseitigen Beziehung zwischen dem Verhalten einer Person und ihrer sozialen und materiellen Umwelt. Beispiele für Settings sind Schulen, Betriebe oder Wohnviertel.

Good-Practice-Kriterien

Wirksame Peer-Involvement-Angebote basieren auf Theorien und Modellen zur

Einstellungs- und Verhaltensänderung. Sie reduzieren die Wahrscheinlichkeit, dass in einer Intervention wichtige Elemente vergessen gehen, erhöhen dadurch den Zielerreichungsgrad und helfen, Fehlschlüsse über Wirkungen zu vermeiden. Je nach Zielsetzung des Angebots eignet sich ein anderer theoretischer Hintergrund.

Verbreitete theoretische Ansätze sind entwicklungspsychologische Theorien, welche davon ausgehen, dass Personen in jedem Lebensabschnitt spezifische Aufgaben zu lösen haben. Menschen lösen diese Aufgaben in der Auseinandersetzung mit anderen Personen und Peer Educators helfen ihnen dabei. Ebenfalls sehr verbreitet sind soziale Lerntheorien. Diese gehen davon aus, dass neue Verhaltensweisen durch Beobachtung an Modellen entstehen. Peer Educators sind dabei glaubwürdige Rollenmodelle. Theorien der Gesundheitsverhaltensänderung geben Hinweise, wie Pläne am erfolgreichsten in Taten umgesetzt werden können. Peer Educators geben Ratschläge, wie Handlungsbarrieren, Versuchungen oder Unlustgefühle überwunden werden können.

Damit Peer-Education-Programme eine nachhaltige Wirkung entfalten können, ist es zudem wichtig, dass das Angebot in eine Organisation eingebettet ist, von allen Beteiligten mitgetragen wird und eine vollständige Dokumentation des Programms vorliegt, in dem folgende Aspekte beschrieben beziehungsweise geregelt sind:

- **Begründung des Angebots:** Im Konzept muss einerseits der Bedarf des Angebots aus fachlicher Sicht (aktuelle Erkenntnisse aus Wissenschaft und praktischen Erfahrungen) ausgewiesen werden. Dabei muss darauf geachtet werden, wie

In der Forschungsliteratur existieren Hinweise, dass mit Peer Involvement ein Wissenszuwachs sowie Einstellungs- und Verhaltensänderungen bewirkt werden können. Ein theoriebasiertes Angebot, das gut geplant, sorgfältig implementiert und in der Praxis einfach umsetzbar ist, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass positive Effekte erzielt werden können.

die Wissenschafts-Praxis-Lücke überbrückt werden kann, da sonst die Gefahr besteht, die Akteur:innen an der Basis mit unrealistischen Erwartungen zu überfordern. Andererseits müssen die Bedürfnisse und die Lebenswelt der Zielgruppe dokumentiert werden und das Programm darauf ausgerichtet sein, damit es auf Akzeptanz stösst.

• **Planung und Organisation des Angebots:** Die Dauer und die Inhalte der Intervention müssen im Konzept theoriegeleitet begründet werden. Zudem sind realistische und überprüfbare Zielsetzungen (SMART-Ziele) zu formulieren und die Verantwortlichkeiten müssen geklärt sein. Den Peer Educators muss ein hoher Grad an Beteiligungsmöglichkeiten (echte Partizipation) gewährleistet werden und es braucht Kommunikation auf Augenhöhe zwischen allen Beteiligten. Zudem müssen genügend finanzielle und personelle Ressourcen vorhanden sein, damit ein Angebot langfristig implementiert werden kann. Das Konzept muss deshalb eine detaillierte Auflistung der benötigten Projektressourcen enthalten.

• **Anforderungsprofil und Status der Peer Educators:** Weitere wichtige Punkte sind das Anforderungsprofil und der Status der Peer Educators. Welche Kenntnisse und Fähigkeiten müssen die Peer Educators mitbringen? Generell sind eine gute Selbstwahrnehmung, ein hohes Mass an Sozialkompetenz und Zuverlässigkeit, permanenter Entwicklungs- und Lernwille sowie Kritikbereitschaft wichtige Eigenschaften. Die weiteren Anforderungen sind vom Setting und vom Projekt abhän-

gig, zum Beispiel wenn besondere Sprachkenntnisse notwendig sind.

Auch der Status der Peer Educators muss festgelegt werden, d.h. ob die Einsätze im Rahmen von Freiwilligenarbeit oder einer Anstellung erfolgen. Damit verbunden sind die Klärung rechtlicher und versicherungstechnischer Fragen: Welche Rechte und Pflichten haben die Peer Educators? Und in welcher Form werden sie entschädigt (Lohn, Spesenentschädigung, Gutscheine) und wie erhalten sie für ihre Arbeit Wertschätzung (Arbeitszeugnis oder Zertifikat)?

• **Schulungskonzept:** Peer Educators sind keine Fachpersonen, sondern ihre Hauptaufgabe besteht darin, Peers zum Nachdenken anzuregen, zu Verhaltensänderungen zu motivieren und bei Bedarf an die richtigen Fachstellen zu vermitteln. Damit dies gelingt, sind eine gute Grundausbildung mit transparenter Rollenklärung und regelmässige Weiterbildungen zentral. Wichtig ist zudem, dass Peer Educators bei Schwierigkeiten oder Unsicherheiten während der gesamten Dauer des Programms Supervision sowie wohlwollende und professionelle Unterstützung durch die Programmverantwortlichen in Anspruch nehmen können. Für die Ausbildung muss genügend Zeit eingesetzt werden. Peer Educators müssen die Themen zuerst selbst durchdringen und gut vorbereitet sein, um als kompetente Partner:innen der Peers auftreten zu können.

Ein komplementärer Ansatz

In der Forschungsliteratur existieren Hinweise, dass mit Peer Involvement ein Wis-

senszuwachs sowie Einstellungs- und Verhaltensänderungen bewirkt werden können. Ein theoriebasiertes Angebot, das gut geplant, sorgfältig implementiert und in der Praxis einfach umsetzbar ist, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass positive Effekte erzielt werden können.

Good-Practice-Beispiele existieren beispielsweise im Rahmen von Peer-to-Peer-Workshops in Schulen, Gesprächsrunden des Vereins Femmes-Tische und Männer-Tische oder erlebnisorientierten Präventionsaktivitäten der Fachstelle «Am Steuer Nie» (ASN).

Peer Involvement kann das Wissen, das von Fachpersonen vermittelt wird, ergänzen. Die Angebote dürfen die professionelle Unterstützung durch Fachpersonen jedoch nicht ersetzen, auch nicht aus Kostengründen oder aus Mangel an professionellem Personal.

■ **Roger Keller** ist Professor für Gesundheitspsychologie und Leiter des Forschungszentrums «Inklusion und Gesundheit in der Schule» an der Pädagogischen Hochschule Zürich.

LITERATURANGABEN

- Keller, Roger, Walter Kern-Scheffeldt und Iwan Reinhard. 2017. PeerWork Schweiz. Grundlagenpapier für ein gemeinsames Verständnis. Bern: Netzwerk PeerWork Schweiz.
- Topping, Keith James. 2022. «Peer Education and Peer Counselling for Health and Well-Being: A Review of Reviews». *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (10): 6064. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph19106064>.



Erfolg dank unseren Peers

Seit fast zwanzig Jahren arbeitet die kantonale Fachstelle «Am Steuer Nie» (ASN) im Projekt «be my angel tonight» erfolgreich mit Peers zusammen. Chantal Bourloud erklärt, weshalb sich junge Erwachsene im Ausgang überzeugen lassen, wenn die Präventionsbotschaft von Gleichaltrigen vermittelt wird.

Von Brigitte Müller

Iaut & leise: Worum geht es beim Nightlife-Projekt «be my angel tonight», einem Angebot der Fachstelle «Am Steuer Nie» (ASN)?

Chantal Bourloud: Unser «be my angel tonight»-Team sind für den Einsatz geschulte junge Erwachsene. Sie sprechen im Ausgang ihre Peers an, ob sie mit dem Auto unterwegs sind. Um sich und die Mitfahrenden sicher nach Hause zu bringen, kann sich der Fahrer oder die Fahrerin bei uns verpflichten, ganz auf Alkohol oder

Sinnhaftigkeit des Projekts machen mir noch heute Freude.

I & I: In diesem Projekt arbeiten Sie mit Peers zusammen. Wie tragen diese zum Erfolg des Projekts bei?

Bourloud: Unsere Präventionsbotschaft muss glaubwürdig vermittelt werden, damit sie von den jungen Erwachsenen ernst genommen wird. Im Ausgang möchten alle Spass haben und sich nicht mit Prävention beschäftigen. Und schon gar nicht, wenn

Gruppe sich verbindlich bereit erklärt, nüchtern zu bleiben, um alle sicher nach Hause zu fahren.

I & I: Wer sind Ihre Peers und welche Voraussetzungen sollten sie erfüllen?

Bourloud: Wir arbeiten mit jungen Erwachsenen ab 18 Jahren zusammen. Die Volljährigkeit ist erforderlich, weil wir auch in Clubs arbeiten, in denen der Eintritt erst ab diesem Alter möglich ist. Wichtig ist, dass sie vom Projekt überzeugt sind und voll dahinterstehen können. Nur mit dieser Haltung können sie unsere Botschaft glaubwürdig und überzeugend vermitteln. Unsere Peers sind grundsätzlich kontaktfreudig, denn es braucht Mut und Überzeugungskraft, eine Gruppe anzusprechen, sie in ein Gespräch zu involvieren und dabei ernstgenommen zu werden. Dazu gehört zudem, dass man gerne Kontakt mit allen Arten von Menschen aufnehmen möchte und empathisch reagieren kann. Wir führen unsere Aktionen an unterschiedlichsten Partys und Anlässen durch, und da kann man schon ein Publikum antreffen, das völlig anders tickt und Vorlieben hat, die man selber nicht teilt. Ein anderer Faktor ist, dass unsere Einsätze abends von 21 bis 0.30 Uhr dauern. Spätnachts nach Hause zu fahren, muss man sich zutrauen.

Unsere Peers reden auf Augenhöhe und in derselben Sprache mit den jungen Erwachsenen. Ihre Gespräche kommen an. Aus langjähriger Erfahrung wissen wir, dass dieses Nightlife-Projekt ohne unsere Peers nicht funktionieren würde.

Drogen zu verzichten. Die Mitfahrenden sollen den Verzicht unterstützen. Damit übernimmt die ganze Gruppe gemeinsam Verantwortung. Als Dank erhält die Angel-Fahrerin, der Angel-Fahrer alkoholfreie Getränke zum halben Preis oder gratis.

I & I: Heute sind Sie Geschäftsführerin von ASN. Zu Beginn Ihrer Tätigkeit bei ASN haben Sie selber an «be my angel tonight»-Einsätzen teilgenommen. Warum?

Bourloud: Schon während meines Psychologiestudiums interessierte mich das Thema Prävention sehr. Bei einer Veranstaltung entdeckte ich die alkoholfreie Funky Bar von ASN und bewarb mich an Ort und Stelle für diesen sinnvollen Nebenjob. Schon bald war ich auch mit dem «be my angel tonight»-Team unterwegs. Die Zusammenarbeit im Team und die

eine «alte Schachtel» wie ich die Gruppe auffordert, jemanden für die sichere Heimfahrt zu bestimmen. Unsere Peers reden auf Augenhöhe und in derselben Sprache mit den jungen Erwachsenen. Ihre Gespräche kommen an. Aus langjähriger Erfahrung wissen wir, dass dieses Nightlife-Projekt ohne unsere Peers nicht funktionieren würde.

I & I: Wie werden die Peers im Projekt eingesetzt?

Bourloud: Vor Ort, also vor einem Club oder einer Veranstaltung, sind je nach Grösse des Anlasses zwei bis vier Leute im Einsatz. Selbstverständlich hat unsere Projektleiterin vorher sämtliche Bedingungen mit den Veranstaltenden geklärt. Unsere Peers sprechen die eintreffenden Gäste an und erklären ihnen das Projekt. Das Ziel ist, dass jemand aus der

I & I: Wie erfolgt die Ausbildung und wie begleiten Sie die Peers während ihrer Einsätze?

Bourloud: Wer sich für eine Mitarbeit interessiert, kann bei einem Einsatz schnuppern, ob ihr oder ihm unser Team und das Projekt gefallen. Hat sich jemand für die

Echte Partizipation ist ein wichtiger Teil in der Zusammenarbeit mit unseren Peers. Einmal im Jahr führen wir ein Treffen mit allen «be my angel tonight»-Mitarbeitenden durch. Dabei wollen wir von unseren Peers hören, was sie verändern und verbessern möchten.

Mitarbeit entschieden, erhält er oder sie das Konzept und einen Leitfadens, um die Botschaften und Ziele von «be my angel tonight» kennenzulernen. Die eigentliche Ausbildung wird bei einem Einsatz vor Ort durchgeführt, also «learning by doing». Wir sind so organisiert, dass es neben der Projektleiterin noch drei Schichtleitende gibt. Als Schichtleiter ist man während des Einsatzes verantwortlich, dass alles bestens läuft. Die Schichtleiterin ist auch verantwortlich für das Einarbeiten von neuen Mitarbeitenden. Sie zeigt beispielsweise, wie man auf Leute zugeht, sie anspricht und wie man das Projekt kurz und knapp erklären kann. Die Schichtleitenden haben selber erfahren, wie es sich zu Beginn anfühlt, eine Gruppe anzusprechen. Sie haben für die Anliegen ihrer Peers stets ein offenes Ohr.

I & I: Wie können Sie neue Peers gewinnen?

Bourloud: Wir können uns auf die Mund-zu-Mund-Empfehlungen unserer Peers verlassen. Die Arbeit im Team macht Spass und deshalb fragen unsere Peers oft ihre Geschwister oder Freunde, ob sie nicht ebenfalls mitarbeiten möchten. Es ist auch schon vorgekommen, dass jemand aus einer Gruppe, die wir während eines Einsatzes angesprochen haben, Interesse an einer Zusammenarbeit zeigte.

I & I: Warum setzen sich Ihre Peers in ihrer Freizeit am Abend für «be my angel tonight» ein?

Bourloud: Im Gespräch mit unseren Peers stelle ich fest, dass ihre Gründe, mitzumachen, gleich oder ähnlich sind wie meine dazumal. Sie finden unser Projekt eine gute Sache und sie können etwas Geld mit einer sinnvollen Arbeit verdienen. Zudem arbeitet man mit guten Kollegen und Freundinnen zusammen. Im Team zu arbeiten, motiviert. Gleichzeitig schulen sie ihre Persönlichkeit und eignen sich

Fähigkeiten an, die sie für ihre zukünftige Tätigkeiten einsetzen können. In einem Lebenslauf fällt der Einsatz in unserem Projekt stets positiv auf.

I & I: Erhalten Ihre Peers für ihren Einsatz eine Bezahlung?

Bourloud: Ja, doch der Stundenlohn von 25 Franken ist nicht besonders hoch. An einem Abend verdient ein Peer in etwa 100 Franken. Jährlich leisten wir in unserem Einsatzgebiet gut dreissig Einsätze mit wechselnden Teams. Es gibt also einige Gelegenheiten, das Taschengeld aufzubessern.

I & I: Weshalb bezahlt ASN ihre Peers?

Bourloud: Es ist eine bewusste Entscheidung, unseren Peers einen Lohn für ihren Einsatz zu geben. Einerseits möchten wir, dass sie beispielsweise pünktlich sind und ihre Aufgabe professionell wahrnehmen. Andererseits soll dieser Lohn eine Wertschätzung ihres Einsatzes und ihrer Arbeit darstellen.

I & I: Beziehen Sie die Peers auch in die Konzeption Ihres Projekts mit ein?

Bourloud: Echte Partizipation ist ein wichtiger Teil in der Zusammenarbeit mit unseren Peers. Einmal im Jahr führen wir ein Treffen mit allen «be my angel tonight»-Mitarbeitenden durch. Dabei wollen wir von unseren Peers hören, was sie verändern und verbessern möchten. Ihre vor Ort gemachten Erfahrungen sind wertvoll, denn was in der Theorie gut klingt, kann sich in der Praxis bewähren, muss aber nicht. Zudem ist es wichtig, dass das Projekt nicht veraltet und wir gesellschaftliche Veränderungen laufend integrieren. Beispielsweise haben wir aufgrund von Rückmeldungen unserer Peers eine App entwickelt, damit die schriftliche Zusage eines Gruppenmitglieds nicht mehr altmodisch auf einem Papier festgehalten wird, sondern digital via App.

I & I: Worauf ist bei der Arbeit mit Peers zu achten? Wo sehen Sie Stolperfallen?

Bourloud: Ein grosses Anliegen ist mir, dass Peers wertgeschätzt und auch geschützt werden. Peers können bei ihrer Tätigkeit in schwierige Gespräche involviert werden, die sie schlicht überfordern. Sie müssen deshalb von der Projektleitung oder der Institution befähigt werden, schwierige Gespräche dahin zu leiten, dass nicht sie, sondern Fachleute dafür die richtigen Ansprechpersonen sind, und an welche geeignete Fachstelle sie die ratsuchende Person wenden kann. Grundsätzlich sollte ein Peer-Projekt einen verständlichen und sinnhaften Zweck verfolgen, der anhand eines fachlich fundierten Konzepts erarbeitet worden ist.

I & I: Bekommen Sie Rückmeldungen von Teilnehmenden zur Arbeit Ihrer Peers?

Bourloud: Am Folgetag erhalten alle Fahrerinnen und Fahrer, die sich als Angel-Driver registriert haben, eine Einladung zu einer freiwilligen Umfrage. Neben unseren standardisierten Fragen zu Alkoholkonsum, Risikoverhalten und sozialen Normen nutzen erstaunlich viele Teilnehmende die Möglichkeit, in einem offenen Kommentarfeld das Projekt an sich, aber auch unser Team zu loben. Da lesen wir Bemerkungen – im O-Ton – wie «Finde es mega toll, dass sich da so junge Menschen dafür einsetzen», «Die Menschen, welche darauf hinweisen, sind sehr sympathisch und machen das sehr professionell!» oder «Ir sind eifach geili Sieche. Danke, dass ir versuechet, dStrasse safe zmache.» Solche Aussagen bestätigen uns, dass unsere Botschaften ankommen und angenommen werden. Das motiviert ungemein.

I & I: ASN hat viel Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Peers. Können Sie sich andere Peer-to-Peer-Projekte vorstellen?

Bourloud: Ja, beispielsweise bei Projekten für Pensionierte kann es sinnvoll sein, mit Peers zusammenzuarbeiten. Ein zentraler Vorteil bei der Peer-Arbeit ist, dass auf Augenhöhe miteinander gesprochen wird. Eine Seniorin hat andere Probleme als ein Dreissigjähriger. Oder anders gesagt, ein Dreissigjähriger muss sich in die Lebenssituation einer Seniorin hineinendenken, er kann sie nicht aus eigener Erfahrung begreifen. Auch junge Mütter oder junge Väter können sich oft besser austauschen mit Personen, die ebenfalls junge Eltern sind. Es gibt viele Settings für Peer-Projekte. Die Umsetzung ist jedoch komplex und es müssen viele Fragen geklärt werden. Wie ermöglicht das Projekt eine wertschätzende Zusammenarbeit mit Peers? Wie kann das Projekt lebensnah und fassbar gestaltet werden, damit es von der gewünschten Zielgruppe angenommen wird? Wer übernimmt die Verantwortung, damit das Projekt realisiert werden kann? Wer ermöglicht die Durchführung?

I & I: Kann die Idee von «be my angel tonight» auch anderweitig umgesetzt werden?

Bourloud: Unsere Botschaft ist nicht nur für junge Erwachsene wichtig, sondern für alle, die mit dem Auto unterwegs sind. Auch bei Gästen zu Hause sollten wir ein Interesse daran haben, dass niemand trinkt, der fährt. Attraktive alkoholfreie Getränke als Alternative sollten selbstverständlich sein.

■
Chantal Bourloud hat Sozial- und Umweltpsychologie an der Universität Zürich studiert und arbeitet seit 2006 für Am Steuer Nie.

Brigitte Müller, Texterin und Redaktionsleiterin «laut & leise», stellte die Fragen.



Prävention mit der Promille-Brille

Dass der drohende Zeigefinger der Erwachsenen die Jugendlichen nicht vom Rauchen und Trinken abhält, ist keine Neuigkeit. Informationen, die man während der Freizeit von Gleichaltrigen erhält, hingegen eher. So macht es EverFresh.

Von Jana Avanzini

Sofort fühlt man sich zurückversetzt in die eigene Schulzeit, in die Turnhallen der Oberstufe. Es riecht wie in Turnhallen halt – nach altem Plastik und ein wenig nach Füssen. Draussen ist es schon dunkel und eisig an diesem Samstagabend, die Jugendlichen schälen ihre Köpfe aus den Kapuzen und ihre Hälse aus den dicken Schals, wenn sie durch die grosse Glastür eintreten. Wenige Sekunden später werden in der einen Halle bereits Basketbälle gedribbelt, gegenüber wird in Socken Fussball gespielt. Hiphop dröhnt aus den Boxen, Hallenschuhe quietschen. Doch nicht alle wollen sich verausgaben. Einige liegen mit ihren Handys auf den Turnmatten, stecken die Köpfe zusammen. Einige sind offensichtlich nicht für den Sport gekommen, tragen Schmuck und schicke Teile, andere erscheinen ausgerüstet mit Trainingsklamotten. Es ist ein gewöhnlicher Samstagabend im Oberstufenschulhaus in Bülach beim «Midnight Meet & Move».

Glänzende Geschichte

Schliesst sich eine Schule dem Projekt «MidnightSports» an, öffnet sie während der Schulwochen ihre Turnhallen und -plätze an Samstagabenden für die Oberstufenschüler:innen. Es gibt kein Programm, keinen Konsumzwang. Das Ziel ist, den Jugendlichen eine Alternative zum Rumhängen auf der Strasse zu bieten. Die Idee entstand in den späten 90er-Jahren. Im September 1999 fand der Anlass, damals noch «MidnightBasketball» genannt, zum ersten Mal statt. Man rechnete mit vielleicht 20 Jugendlichen an dem Abend, doch der Andrang über-

traf alle Erwartungen und anstatt 20 waren es 140 Jugendliche, die vor den Türen standen.

Eine Erfolgsgeschichte also, initiiert und durchgeführt von der Stiftung Idée-Sport. Die Idee der offenen Sporthalle wurde als Konzept weiterentwickelt und schweizweit multipliziert. Heute sind 102 Schulen mit über 1700 Veranstaltungen pro Saison mit dabei. Wer mitmachen will,

Neue Coaches finden Sara und ihr Team heute meist über ihr privates Umfeld. So ist Kim, die heute das zweite Mal als Coach dabei ist, die Tochter einer Bekannten. Ansonsten sind es Schulkolleginnen, jüngere Geschwister oder Cousins.

meldet sich bei Idée-Sport. Die Weiterbildungen von interessierten Jugendlichen zu sogenannten Coaches werden von der Stiftung organisiert.

Ideale Partnerschaft

Heute ist beim «Midnight Meet & Move» in Bülach etwas anders: Das Teilprojekt «EverFresh» ist vor Ort. Ein Projekt, das abwechselnd an den MidnightSports-Anlässen über die Auswirkungen von Alkohol und Tabak informiert. Projektleiterin Sara Kaufmann und zwei EverFresh-Coaches sind heute da.

Zweimal jährlich, im Winterhalbjahr fast jeden Samstagabend, besuchen sie rund zehn Turnhallen mit ihren Wissens- und Geschicklichkeitsspielen: einem Promille-Memory, einem Riechspiel, einem Quiz und einem Gedächtnisspiel.

«An jedem Ort ist die Dynamik, der Charakter der Veranstaltung ganz anders», sagt Sara. Bülach mit wöchentlich

60 bis 90 Jugendlichen, die mitmachen, sei einer der beliebtesten und entspanntesten Standorte. Das Highlight jedoch ist bei jeder Veranstaltung dasselbe: die Promille-Brillen. Die sind auch hier in Bülach sofort im Einsatz.

Dann sind es die Coaches von Midnight Meet & Move Bülach, in ihren blauen Shirts, die sich als Erste an den Stand von EverFresh trauen, der hier, wie fast über-

all, aus einem Schwedenkasten besteht. Mirela nimmt als Erste am Quiz teil. Die Schülerin teilt sich mit ihrer Schwester die Projektleitung von Midnight Meet & Move in Bülach und könnte sich auch gut vorstellen, in Zukunft auch bei EverFresh als Coach dabei zu sein. «Ich finde das Thema sehr spannend und wichtig, und ich engagiere mich auch gerne», sagt sie.

Peer Involvement

Sara Kaufmann hat mit 17 Jahren bei EverFresh angefangen. Der damalige Projektleiter hatte im Gymnasium Klassen besucht und nach motivierten Coaches gesucht. Sie sei sofort dabei gewesen. Geld dafür zu verdienen, dass man etwas richtig Sinnvolles tut, das sich auch noch gut im Lebenslauf macht – perfekt, fand sie. Mittlerweile ist Sara 21 Jahre alt und selbst Projektleiterin bei EverFresh. Auch ihre Freundin Amgalan ist dabei. Sie geht gerade mit einem Jugendlichen, der sie um

Sabine Jenny von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich kennt das Projekt schon länger und begrüsst, dass die Coaches gut ausgewählt sind. «Die Jugendlichen müssen der Verantwortung gewachsen sein und bereit dafür, mal blöde Sprüche zu kontern. Sie sollten sich nicht einschüchtern lassen, auf Unbekannte und auf grössere Gruppen proaktiv zugehen können», erklärt sie.

zwei Köpfe überragt, ein Quiz durch. «Wir wollen keine Moralapostel sein, und niemanden «shamen», sondern einfach informieren», betont Amgalan. Sie habe auch eine Weile gedacht, Rauchen sei cool. «Das sehe ich heute anderes. Besonders wichtig finde ich, dass Jugendliche erfahren, was Rauchen mit dem Körper macht und was alles in Zigaretten drin ist.»

Bei Kim nebenan müssen sich die Jugendlichen ganze zwanzig Inhaltsstoffe merken, die in Zigaretten enthalten sind. Von Lakritze und Zucker über Blei, Teer und Arsen. Keine einfache Aufgabe. Eric und Joel wollen gewinnen, es winkt ein 20-Franken-Gutschein für die Migros – doch Eray schlägt sie knapp. Schnell sind sie wieder weg, die Bälle rufen.

Direkt und niederschwellig

Neue Coaches finden Sara und ihr Team heute meist über ihr privates Umfeld. So ist Kim, die heute das zweite Mal als Coach dabei ist, die Tochter einer Bekannten. Ansonsten sind es Schulkolleginnen, jüngere Geschwister oder Cousins. Und natürlich werden interessierte Jugendliche weiterhin über Besuche in Schulklassen angeworben. Dann werden sie ausgebildet, inhaltlich, aber auch in der Kommunikation und im Auftreten.

Amgalan hat gemeinsam mit Sara als Coach angefangen, teilte jedoch über die Jahre nicht immer dieselbe Begeisterung. Eine Weile hätten sie die Inhalte nicht mehr besonders interessiert, es sei mehr zu einem Brotjob geworden. Das habe sich aber wieder komplett gedreht, seit sie mit dem Medizinstudium begonnen habe. Ob-

wohl sie mit ihren 22 Jahren die Älteste im Bunde ist, scheint sie von vielen als gleich alt wahrgenommen zu werden. «Aber irgendwann in baldiger Zukunft wird es für mich wahrscheinlich dann doch schwierig», meint sie.

Dass die Coaches von EverFresh nicht so jung sind wie die Coaches von MidnightSports, erklärt Sara Kaufmann: «Da wir an viele verschiedene Standorte reisen, ist es natürlich einfacher, wenn ein paar auch Auto fahren können. Dazu kommt, dass man mit einer gewissen Sicherheit auftreten muss.»

Selbstbewusste Coaches

Das Projekt EverFresh existiert in Zürich seit über sechs Jahren. Es zählt zu den Vorzeigeprojekten für Peer-to-Peer-Arbeit. Seit dem Start wurden einige Anpassungen vorgenommen. So gab es beispielsweise die Idee, das Projekt zu vergrössern und es auf digitaler Ebene zu erweitern. Doch am besten funktioniert es, wenn die jungen Coaches direkt und spielerisch Jugendliche ansprechen und ins Gespräch kommen. Wichtig ist, dass der Zugang zu den Jugendlichen niederschwellig organisiert ist. Deshalb ist die Anbindung an MidnightSports ein Glücksfall.

Sabine Jenny von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich kennt das Projekt schon länger und begrüsst, dass die Coaches gut ausgewählt sind. «Die Jugendlichen müssen der Verantwortung gewachsen sein und bereit dafür, mal blöde Sprüche zu kontern. Sie sollten sich nicht einschüchtern lassen, auf Unbekannte und auf grössere Gruppen pro-

aktiv zugehen können», erklärt sie. Dass für die Coaches Kommunikationskurse mit Rollenspielen eingeführt wurden, sei dafür eine wichtige Entwicklung. «Dass es bei Projektleiter:innen und Coaches öfter Wechsel gibt, ist eine Herausforderung, mit der man im Jugendbereich umgehen muss», sagt Sabine Jenny. Manche Jugendliche seien eine Saison dabei, suchen dann vielleicht schon wieder nach etwas Neuem. – «Doch in dieser Saison waren sie am Puls, haben mit Leidenschaft mitgearbeitet, wussten, was Trend ist, und gaben vielleicht entscheidende Facts und Denkanstösse an Gleichaltrige weiter. Sie können also wichtige Inputs für die Weiterentwicklung des Projekts liefern», erklärt Jenny.

Auch bei EverFresh zeigt sich, dass ein Peer-Projekt Herausforderungen kennt, wie beispielsweise junge Peers als Coaches zu finden, auszubilden und zu begleiten. Doch diese Gedanken kümmern Sara Kaufmann, Projektleiterin von EverFresh, momentan nicht, sie konzentriert sich an diesem Samstagabend voll und ganz auf die Jugendlichen, die ebenfalls noch die Promille-Brille ausprobieren möchten.

■
Jana Avanzini ist freischaffende Journalistin und Theaterschaffende.

Im Internet:

- www.ideesport.ch/programme/everfresh/
- www.ideesport.ch/programme/midnightsports/



Prävention spielerisch vermitteln

«Abenteuerinsel» ist ein Gesundheitsprogramm von feel-ok.ch für Lehrpersonen und Jugendarbeitende. Das Programm basiert auf dem Peer-to-Peer-Ansatz und hat zum Ziel, die Selbstwirksamkeit zu stärken. Eine praktische Anleitung.

Von Oliver Padlina

Das Programm «Abenteuerinsel» wurde von feel-ok.ch während vier Jahren mit Jugendlichen, Multiplikator:innen und Fachpersonen entwickelt und erprobt. Ziel der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX war, mit feel-ok.ch einen Weg zu identifizieren, der die Selbstwirksamkeit und die Gesundheitskompetenz Jugendlicher fördert und Erwachsene entlastet. Um dieses Ziel zu erreichen, nutzt das Programm thematische Einheiten und die auf dem Peer-to-Peer-Ansatz basierende «5 B»-Methode.

Abenteuerinsel wurde als Serious Game konzipiert, mit dem Jugendliche Punkte sammeln und sich damit auf einer Schatzkarte nach vorne bewegen können. Am Ende des Einsatzes können sie einen kleinen Preis gewinnen. So werden auch jene Jugendlichen für eine Teilnahme motiviert, die sonst eine passive Haltung einnehmen. Alle Unterlagen von Abenteuerinsel sind online kostenlos verfügbar, denn die Projektrealisierung wurde von Gesundheitsförderung Schweiz, 19 Kantonen und vom Alkoholpräventionsfonds finanziert.

Abenteuerinsel besteht aus thematischen Einheiten und aus Überraschungsaufgaben. Im Folgenden erfahren Sie zuerst, wie die thematischen Einheiten in der Schule und in der offenen Jugendarbeit eingesetzt werden.

Einsatz in der Schule

Die Themenkataloge zu Sucht, körperlicher Gesundheit, psychischer Gesund-

heit, Entwicklungsaufgaben und nachhaltiger Entwicklung – insgesamt dreissig thematische Einheiten – können Sie als PDF auf feel-ok.ch/ai-themen herunterladen. Drucken Sie fünf davon als Duplex: Die Vorderseite enthält jeweils eine Frage und bildet die Felder «Kein Interesse»,

Abenteuerinsel wurde als Serious Game konzipiert, mit dem Jugendliche Punkte sammeln und sich damit auf einer Schatzkarte nach vorne bewegen können. Am Ende des Einsatzes können sie einen kleinen Preis gewinnen. So werden auch jene Jugendlichen für eine Teilnahme motiviert, die sonst eine passive Haltung einnehmen.

«Mässiges Interesse» und «Interessant» ab. Auf der Rückseite finden Sie die Fachantwort von Abenteuerinsel.

Mit Magneten können Sie die Vorderseite der gedruckten thematischen Einheiten z. B. an die Wandtafel anbringen. Die Jugendlichen lesen jede Frage und markieren mit einem Strich an der Tafel, ob sie das vorgeschlagene Thema als interessant, mässig interessant oder nicht interessant bewerten.

Dann wählen Sie aus der Gruppe eine Person, welche die Führungsrolle übernimmt. Diese bekommt die Aufgabe, auf die Frage, die die Anwesenden am meisten interessiert, eine gute Antwort zu finden. Wenn die Person die Antwort nicht kennt, wird sie wahrscheinlich kein Wort oder sonst irgendetwas sagen, um die Stresssituation rasch zu beenden.

Was tun Sie in dieser Situation? Wichtig ist, dass Sie nicht die Kontrolle übernehmen und keine Inhalte vermitteln! Ihre Aufgabe besteht darin, die Person, welche die Führungsrolle übernommen hat, im Hintergrund methodisch zu unterstützen. Für diese Begleitung können Sie

unsere Tippzettel auf feel-ok.ch/ai-tipps nutzen, die praktische Ideen für die «5 B» enthalten. Dadurch lernen die Jugendlichen, die Aufgaben mit Plan und Selbstständigkeit zu bewältigen. Die «5 B» sind: Begreifen, Befragen, Behalten, Bewerten und Beenden.

Mit den «5 B» ist die junge Person oft in der Lage, auf die Frage der thematischen Einheit eine differenzierte Antwort zu geben. Damit wird ihre methodische Kompetenz trainiert. Die Peer-Gruppe übernimmt dabei die Rolle eines Fachbeirats und unterstützt die junge Person mit Vermutungen und Anregungen, um die Aufgabe der thematischen Einheit zu bewältigen.

Am Schluss lesen Sie die fachlich korrekte Antwort von Abenteuerinsel vor, die sich auf der Rückseite des Blatts befindet,

Die Peer-Gruppe übernimmt dabei die Rolle eines Fachbeirats und unterstützt die junge Person mit Vermutungen und Anregungen, um die Aufgabe der thematischen Einheit zu bewältigen.

damit die Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden aufgrund fachlich korrekter Informationen gestärkt wird.

Die Bearbeitung einer thematischen Einheit benötigt 15 bis 30 Minuten und endet als Serious Game mit der Punktevergabe für jene, die bei der Aufgabenbewältigung mitgewirkt haben.

Mit diesem Kurzbeschrieb können Sie sich wahrscheinlich noch nicht im Detail vorstellen, wie der praktische Einsatz der «5 B» mit einer Gruppe verläuft. Daher haben wir ein Video von Abenteuerinsel erstellt, in dem Sie erfahren, wie die thematischen Einheiten und die «5 B» in der Praxis angewendet werden und wie die Jugendlichen mitmachen und diskutieren.

- Das Onlineschulungsvideo von Abenteuerinsel können Sie auf feel-ok.ch/ai-03 anschauen.
- Die Anleitung für den Einsatz in der Schule können Sie auf feel-ok.ch/ai-schule lesen.

Einsatz in der Jugendarbeit

Für die offene Jugendarbeit ist eine freizeitgerechte Durchführung von Abenteuerinsel sinnvoll. Wie für die Schule empfehlen wir den Jugendarbeitenden, die Themenkataloge auf feel-ok.ch/ai-themen herunterzuladen und aus den dreissig bestehenden thematischen Einheiten fünf auszuwählen bzw. als Duplex zu drucken. So können die Jugendlichen mit den Feldern «Kein Interesse», «Mässiges Interesse» und «Interessant» mitteilen, welche Fragen für sie relevant sind. Die interessantesten Fragen sind dann die Grundlage für eine Gruppendiskussion.

Sobald Sie es für sinnvoll halten, lesen Sie die Fachantwort von Abenteuerinsel zum behandelten Thema auf der Kartenrückseite der thematischen Einheit

vor. Die Fachantwort wird oft von Videoempfehlungen begleitet. So bekommt die Gruppe zusätzliche Informationen als Text und als Video zum aktuellen Thema, mit denen die Diskussion fortgesetzt werden kann.

- Mit Jugendarbeitenden hat RADIX diskutiert, wie Abenteuerinsel in ihrem Setting sinnvoll eingesetzt wird. Tipps und Empfehlungen dazu finden Sie in der Anleitung für die offene Jugendarbeit auf feel-ok.ch/ai-ja.

Lebenskompetenzen fördern

Als Ergänzung zu den dreissig thematischen Einheiten beschreibt Abenteuerinsel achtzehn Tätigkeiten (auch Überraschungsaufgaben genannt), die zum Ziel haben, personale und soziale Kompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Stressbewältigung und Beziehungsfähigkeit zu trainieren. Diese Überraschungsaufgaben lassen sich sowohl in Schulen wie auch in der offenen Jugendarbeit ausführen.

- Auf feel-ok.ch/ai-04 finden Sie die Videoanleitung von vier Überraschungsaufgaben.
- Alle Tätigkeiten von Abenteuerinsel zur Förderung der Lebenskompetenzen sind auf feel-ok.ch/ai-LK aufgelistet.

Aufwand

Die Onlineschulung von Abenteuerinsel auf feel-ok.ch/onlineschulung-ai dauert 70 Minuten. Diese erklärt, wie thematische Einheiten und Überraschungsaufgaben eingesetzt werden. Wir empfehlen, anschliessend die Anleitung für die Schule (feel-ok.ch/ai-schule) oder für die offene Jugendarbeit (feel-ok.ch/ai-ja) zu überfliegen, um weitere Praxistipps zu erhalten.

Nach etwa zwei Stunden haben Sie die wichtigsten Instrumente und Vorgänge von Abenteuerinsel kennengelernt. An-

schliessend drucken Sie fünf thematische Einheiten und bereiten drei Überraschungsaufgaben vor. Sie sind dann schon bereit loszulegen.

Als Alternative können Sie in einer ersten Phase entweder nur fünf thematische Einheiten oder zwei bis drei Überraschungsaufgaben vorbereiten, um Schritt für Schritt die Anwendungsmöglichkeiten von Abenteuerinsel kennenzulernen.

Evaluation und Wirkung

Abenteuerinsel wurde mit 160 Schüler:innen evaluiert. Mehr als 80 Prozent stimmen ganz oder eher zu, dass die Aktivitäten von Abenteuerinsel interessant und lustig waren; mehr als 70 Prozent, dass sie etwas Neues und Nützliches gelernt haben.

Was die Jugendlichen gelernt haben, hängt davon ab, welche thematischen Einheiten behandelt und welche Überraschungsaufgaben gelöst wurden. Die Evaluation hat deswegen eine bunte Vielfalt von Wirkungen gezeigt. Hier das Beispiel eines 14-jährigen Mädchens: «Ich habe die «5 B»-Methode gelernt!», «Ich habe gelernt, wie man mit Stress umgeht!», «Ich habe meine Rechte näher kennengelernt!».



Dr. Phil., MPH Oliver Padlina, Programmleiter
feel-ok.ch. Für mehr Informationen: padlina@radix.ch

Startseite Abenteuerinsel: feel-ok.ch/ai

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die neun regionalen Stellen für Suchtprävention (RSPS) sind Generalisten. Sie initiieren Projekte, beraten und begleiten Schulen, Gemeinden und andere lokale Player, bieten Fortbildungen an und koordinieren die Präventionsaktivitäten in ihrer Region. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung bis zu 30%.

**Suchtpräventionsstelle
der Bezirke Affoltern und Dietikon**
Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
Tel. 044 733 73 65,
supad@sd-l.ch
www.supad.ch

**Suchtpräventionsstelle
des Bezirks Andelfingen**
Zentrum Breitenstein
Landstr. 36, 8450 Andelfingen
Tel. 043 258 46 11
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
www.zh.ch/zentrum-breitenstein

**Suchtpräventionsstelle
für den Bezirk Horgen**
Samowar
Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 18
info@samowar.ch
www.samowar.ch

**Suchtpräventionsstelle
des Bezirks Meilen**
Samowar
Hünweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

**Suchtpräventionsstelle
Winterthur**
Technikumstr. 1, Postfach
8403 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
suchtpraevention@win.ch
www.stadt.winterthur.ch/suchtpraevention

**Suchtpräventionsstelle
Zürcher Oberland**
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)
Gerichtsstr. 4, Postfach
8610 Uster
Tel. 043 399 10 80
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch

Suchtprävention Bezirk Bülach
Bahnhofstrasse 3, 8180 Bülach
Tel. 044 872 77 33
www.praevention-fabb.ch

Suchtprävention Bezirk Dielsdorf
Brunnwiesenstr. 8a, 8157 Dielsdorf
Tel. 043 422 20 36
www.sdbd.ch/suchtpraevention

**Suchtpräventionsstelle
der Stadt Zürich**
Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
Tel. 044 412 83 30
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) sind Spezialisten. In ihrem Fokus stehen eine Zielgruppe, eine Suchtform oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr. Sie arbeiten eng mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen. Die KFSP werden zur Hauptsache vom Kanton finanziert.

**Am Steuer Nie (ASN).
Unfallprävention im Strassenverkehr**
Hotzestr. 33, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00
info@amsteuernie.ch
www.amsteuernie.ch

Fachstelle zur Prävention von substanz-, müdigkeits- und ablenkungsbedingten Verkehrsunfällen. Bietet diverse erlebnisorientierte Schulungen und Einsatzmittel für Schulen, Betriebe und Vereine (z.B. alkoholfreie Funky-Bar, Fahrsimulatoren, Rauschbrillen) und entwickelt Informationsmaterial.

**Fachstelle Suchtprävention
Mittelschulen und Berufsbildung**
Ausstellungsstr. 80, Postfach
8090 Zürich
Tel. 043 259 78 49
infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.suchtpraevention-zh.ch/MBA

Suchtprävention an Berufs- und Mittelschulen (einschliesslich Arbeit mit Behörden, Eltern und Berufsbildnern/innen): Macht Lehrer/innenbildung in Suchtprävention. Entwickelt Lehrmittel und Projekte zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Unterhält ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

**FISP, Fachstelle für interkulturelle
Suchtprävention und Gesundheitsförderung**
Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch

Fachstelle für Suchtprävention unter der Migrationsbevölkerung. Entwickelt, realisiert und koordiniert Projekte. Unterstützt Fachstellen in der migrationsgerechten Entwicklung ihrer Projekte und Materialien (inkl. Übersetzungen).

**Pädagogische Hochschule Zürich
Fachstelle Suchtprävention
Volksschule**
Lagerstr. 2, 8090 Zürich
Tel. 043 305 68 00
suchtpraevention@phzh.ch
http://suchtpraevention.phzh.ch

Suchtprävention in der Volksschule (einschliesslich Behörden- und Elternarbeit): Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich Suchtprävention. Erarbeitet Unterrichtshilfen und andere Projekte zur schulischen Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle.

**Prävention und Gesundheitsförderung
Kanton Zürich,**
Institut für Epidemiologie, Biostatistik
und Prävention der Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 49 99
praevention@ebpi.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Das EBPI ist im Auftrag der Gesundheitsdirektion verantwortlich für die Koordination und Umsetzung von Massnahmen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich. Es koordiniert unter anderem die Aktivitäten aller Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtprävention.

**Zentrum für Spielsucht und andere
Verhaltenssüchte, Radix**
Pflingstweidstr. 10, 8005 Zürich
Tel. 044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch

Fachstelle für die Prävention von Glücksspielsucht und weiteren Verhaltenssüchten (Gaming, Digitale Medien, Kaufen, Sex). Entwickelt Sensibilisierungskampagnen und Informationsmaterialien berät Multiplikatoren.

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

Fachstelle für die Prävention des Alkohol-, Tabak- und Medikamentenmissbrauchs. Lanciert und koordiniert Projekte, entwickelt Informationsmaterialien und Schulungsinstrumente.