

laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 3, Oktober 2022, erscheint dreimal jährlich

Cannabis

Sucht beginnt im Alltag.
Prävention auch.

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



Anbau von Cannabis

Für die Bilder über Cannabis konnte sich der Fotograf Meinrad Schade auf den Feldern, den Gewächshäusern und in den Laboren und Produktionsräumen der SwissExtract in Ried bei Kerzers umsehen und dabei den Produktionsprozess fotografieren. Das Foto auf dieser Seite zeigt einen Mitarbeiter, der im Feld CBD-Hanfpflanzen erntet, die nach den Richtlinien von Bio-Suisse angebaut wurden. Titelseite: Die THC-Hanfpflanzen für die Forschung werden durch ein Gitter gesichert. (meinradshade.ch)

Liebe Leserinnen und Leser



Cannabis ist seit vielen Jahren die in der Schweiz am häufigsten konsumierte illegale Substanz. Und immer schon war der Grossteil der Konsumierenden jung: Der Erstkonsum liegt häufig bei 15 bis 17 Jahren. Der Anteil der Konsumierenden nimmt aber ab 25 Jahren kontinuierlich ab. Konsumformen und Wirkstoffe ver-

ändern sich und sind Trends unterworfen, die wir Fachleute der Suchtprävention aufmerksam verfolgen. So hat bei Cannabis die Wirkstoffkonzentration deutlich zugenommen. Seit einigen Jahren werden Cannabisprodukten zudem teilweise gefährliche synthetische Cannabinoide beigefügt.

Studien zeigen, dass Cannabiskonsum bei Jugendlichen die Hirnentwicklung beeinträchtigen und die Entwicklung von psychischen Erkrankungen begünstigen kann. Nach heutigem Stand der Wissenschaft ist vor dem Erwachsenenalter ein risikoarmer Cannabiskonsum nicht möglich. In der Bevölkerung meinen jedoch viele, dass Cannabis harmlos sei – was nicht der Realität entspricht. Cannabis-konsumierende und ihr Umfeld benötigen darum differenzierte Informationen zu den Risiken, zu risikoarmem Konsum und Ausstiegshilfen.

Deshalb unterstützen wir Schulen, die Jugendarbeit, Ausbildungsstätten, Gemeinden, Eltern und Cannabis-

konsumierende mit unterschiedlichsten Angeboten, von Broschüren über Infoanlässe bis zu persönlichen Beratungen. Unsere Dienstleistungen basieren stets auf wis-

Konsumformen und Wirkstoffe verändern sich und sind Trends unterworfen, die wir Fachleute der Suchtprävention aufmerksam verfolgen.

senschaftlicher Evidenz und langjähriger Erfahrung hinsichtlich geeigneter Methoden der Vermittlung. Wichtig für alle Bezugspersonen von Jugendlichen ist, eine klare Haltung im Umgang mit Cannabis zu vertreten, den Jugendlichen gegenüber aufmerksam zu sein und frühzeitig Hilfe anzubieten oder in Anspruch zu nehmen.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie Fragen haben oder ein Angebot nutzen möchten. Wir wirken vermittelnd, lösungsorientiert und bauen Brücken.



Petra Buchta, Leiterin Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

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

leitung: Brigitte Müller. **Redaktionsteam:** Sven Anders (Vorsitz), Gabriela

Hofer, Nina Kalman, Urs Rohr, Esther Vogler. **Redaktion Meldungen aus der**

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

Nummer: Christa Berger, Petra Buchta, Annett Niklaus, Urs Rohr, Markus

Tschannen, Rowena Waldis. **Fotos:** Meinrad Schade. **Gestaltung:** Fabian

Brunner. **Druck:** FO-Fotorotar.

Abonnement, Adressänderung: www.suchtpraevention-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 **Der Kiffer und ich**
Essay
- 8 **Was man über Cannabis wissen sollte**
Wissen über THC und CBD
- 12 **Kiffen ist gefährlicher denn je**
Interview mit Urs Rohr
- 15 **Safer-Use-Regeln für Cannabis**
Verantwortungsbewusster Konsum
- 16 **Konsum bei Jugendlichen möglichst verhindern**
Präventionsangebote
- 19 **Im Gespräch Gefahren aufzeigen**
Unterstützung für Eltern, Schulen, Jugendarbeit



Bild aus einem Onlineshop*: Wie bunte Leuchtstifte sehen die neuen E-Nikotinprodukte aus.

Riskanter Trend

Jugendliche vapern E-Nikotinprodukte

E-Nikotinprodukte sind bei Jugendlichen beliebt. Dies zeigen unter anderem die vermehrten Anfragen von Eltern, Jugendarbeitenden und Lehrpersonen an die Suchtpräventionsstellen.

Die neusten Produkte der Nikotinindustrie sind kleine elektronische Geräte, die durch Erhitzen einer Flüssigkeit inhalierbare Aerosole erzeugen. Sie sind gebrauchsfertig und werden weggeworfen, wenn die Flüssigkeit verdampft ist. Sie sehen aus wie bunte Leuchtstifte und schmecken oft nach Süßigkeiten. Damit zielen sie klar auf junge Menschen. Diese Strategie der Nikotinindustrie scheint aufzugehen. Laut der Swiss Vape Trade Association steigen die Verkäufe dieser Einweg-E-Nikotinprodukte seit Anfang 2022 bis zu 30% monatlich.

Die allermeisten dieser E-Nikotinprodukte enthalten neben attraktiven Aromen auch Nikotin. Nikotin macht auch in kleinsten Dosen sehr rasch süchtig – und sichert den Anbietern damit den lukrativen Absatz. Aus Studien weiss man: Je früher mit dem Nikotinkonsum begonnen wird, desto eher wird man abhängig.

Aktuell gibt es keine gesetzlichen Einschränkungen beim Verkauf von E-Nikotinprodukten. Jugendliche und

sogar Kinder erhalten sie problemlos in unzähligen Onlineshops und an anderen Verkaufsstellen. Auch der Werbung sind im Moment keine Grenzen gesetzt. Das neue Tabakproduktegesetz – frühestens Anfang 2024 in Kraft – wird zwar den Verkauf dieser E-Nikotinprodukte an Minderjährige verbieten. Allerdings weiss man bereits heute, dass die Jugendschutzmassnahmen in Onlineshops sehr häufig noch nicht vorhanden oder wenig wirksam sind.

Umfassende Prävention ist deshalb wichtig. Neben der Aufklärung über die Risiken ist die Stärkung der Jugendlichen zentral, um sie vor einer Abhängigkeit zu schützen. Die Zürcher Stellen für Suchtprävention geben Auskunft, führen Workshops an Schulen durch und beraten beispielsweise Gemeinden vor Ort zu möglichen präventiven Massnahmen. Für Schulen der Sekundarstufe I steht online das Lehrmittel «Freelance» zum Thema Tabak als Download zur Verfügung. Zusätzlich gibt es neu ein Plakat zum Thema Vapen, um Jugendliche zu sensibilisieren. Es kann im Kanton Zürich kostenlos bestellt werden. (PG ZH)

Factsheet: at-schweiz.ch/e-zigaretten
Auskunft: Regionale Suchtpräventionsstellen siehe Rückseite
Plakat Vapen: suchtpraevention-zh.ch/vapen
Freelance: be-freelance.net

* Markennamen unkenntlich gemacht.

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

Kleinkinder und Zyklus 1

Psychische Gesundheit stärken

«Wie fühlst du dich und was brauchst du?» Die neue Bärenkarte hilft Kindern ab drei Jahren, diese Fragen zu beantworten. Sie können zwischen sechs Emotionen auswählen und auf der Rückseite zeigen, was ihnen im Moment guttun würde. Die Postkarte mit Zeiger eignet sich für Elternberatungsstellen, Kindergarten und Kitas.

Neu ist auch das A3-Plakat «8er-Bahn der Gefühle». Es umfasst zehn Impulse, wie Jugendliche ihre psychische Gesundheit stärken können. Beides kann im Kanton Zürich kostenlos bestellt werden, auch in grösseren Mengen. (PG ZH)

Bestellen und downloaden:

gesundheitsfoerderung-zh.ch/baerenkarte
gesundheitsfoerderung-zh.ch/8er-bahn



Jubiläum «Am Steuer Nie»

Seit 30 Jahren unterwegs – aber sicher!

Alkohol, illegale Drogen, gewisse Medikamente, Müdigkeit und der Blick aufs Smartphone: Das alles schränkt die Fahrfähigkeit ein und erhöht das Risiko, zu verunfallen. Seit 30 Jahren sensibilisiert die Fachstelle «Am Steuer Nie» dafür und vermittelt Tipps für verantwortungsvolles Fahren. Ein guter Grund, das Präventionsangebot vorzustellen:



«Am Steuer Nie» gehört zu den Stellen für Suchtprävention des Kantons Zürich und bietet wirkungsvolle Unfallprävention zum Erleben und Anfassen. Insbesondere auch Neulenkende können mit interaktiven Fahr simulatoren und Rauschbrillen Einflüsse auf die Fahrfähigkeit erleben. An der Funky-Bar lernen sie Alternativen zu alkoholischen Getränken kennen und erfahren mehr über die Risiken am Steuer. In Schulungen für Oberstufenschulen, Berufs- und Mittelschulen oder Betriebe vermitteln engagierte Moderierende spielerisch die Botschaft, dass nur ein klarer Kopf ans Steuer gehört. Im Nightlife-Projekt «be my angel tonight» werden in Clubs Personen rekrutiert, die diesen Abend nüchtern bleiben und ihre Freund:innen nach Hause fahren. Online-Quiz, Rubbelkarten, ein Promillerechner und andere Tools zum Thema Verkehrssicherheit runden das Angebot ab. (ASN)

Web: amsteuernie.ch

Zürcher Forum P&G

Gesunde Gemeinden

Am 28. November zeigt das Zürcher Forum P&G, warum Gemeinden in der Prävention und Gesundheitsförderung eine Schlüsselrolle zukommt. Die Möglichkeiten von Gemeinden, sich für die Gesundheit der Bevölkerung zu engagieren, sind vielfältig: einfach zugängliche Bewegungsangebote, partizipativ gestaltete Begegnungsorte für jüngere und ältere Menschen, Vernetzung von Akteuren und vieles mehr.

Am Forum P&G lernen Sie wirksame Herangehensweisen und beispielhafte Projekte kennen. Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten im Kanton Zürich und ganz besonders an kommunale Behördenmitglieder und Verwaltungsmitarbeitende. Beginn ist um 17.15 Uhr im Zentrum Liebfrauen in Zürich. Melden Sie sich jetzt an. Anmeldeschluss ist am 18. November. (PG ZH)

Anmelden: gesundheitsfoerderung-zh.ch/forum



Psychische Gesundheit

Neuer Selbst-Check

Auf www.wie-gehts-dir.ch gibt es neu einen Selbst-Check zur psychischen Befindlichkeit. Nach fünf Fragen zur eigenen Stimmung erhalten die Nutzenden passende Impulse, wie sie ihre psychische Gesundheit stärken können. (PG ZH)

Web: wie-gehts-dir.ch/selbst-check

Tabakprävention

Neuer Newsletter

Möchten Sie regelmässig über Neues in der Tabak- und Nikotinprävention informiert werden? Dann abonnieren Sie den Newsletter des kantonalen Tabakpräventionsprogramms. Darin erfahren Sie mehr über aktuelle Konsumtrends, neue Präventionsprojekte, politische Vorstösse und wissenschaftliche Erkenntnisse.

Anmelden: eepurl.com/h4OJyP

Nachtleben

NIGHTS Conference 2022

«The day is not enough» – Unter diesem Motto findet vom 10. bis 12. November die NIGHTS Conference 2022 in Zürich statt. Die NIGHTS ist die international wichtigste Konferenz zu urbaner Freizeitkultur. Sie bietet eine Plattform, um Wissen aus Kultur, Stadtentwicklung, Gesundheit, Sicherheit und Ökonomie zu verknüpfen. Dies mit dem Ziel, Ideen für die nächtliche Stadt von morgen zu entwickeln.

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich moderieren verschiedene Panels zum Thema Prävention, bieten im Chill-out-Bereich Raum für Gespräche und lassen die Teilnehmenden und Besuchenden Prävention live erleben.

Am Public Day vom 12. November ist die Bevölkerung zu sehr günstigen Konditionen eingeladen, in Gesprächsrunden, Vorträgen und Darbietungen ins Thema Nachtleben einzutauchen. (ASN)

Programm: nights-2022.org



Getrocknete THC-Blüte für das Forschungsprojekt, das vom Bundesamt für Gesundheit bewilligt wurde.

Der Kiffer und ich

Nachdem ich von zu Hause ausgezogen war, besuchte ich meine Familie jedes zweite Wochenende. Ich fühlte mich bei ihnen noch immer heimisch und betrat die Wohnung, ohne anzuklopfen. Über die Eingangstür gelangte man in die Küche, in der ich mal Menschen, mal Lebensmittel und manchmal beides antraf. Menschen begrüßte ich, Lebensmittel probierte ich ungefragt. So auch eines schönen Sonntags, als ich statt meiner Eltern nur eine Guetzlidose

weiss ich nicht mehr. Auf jeden Fall würgte ich auf dem Weg zum Bus noch ein Reisebrownie runter, als die Stimme meiner Mutter dumpf durch meine neblige Erinnerung zog: «Markus, da ist Cannabis drin!» Stimmt, da war ja was. Aber der Bus kam und ich vergass das besondere Gewürz im Kuchen erneut.

Zwei Stunden später – zurück in meiner WG – telefonierte ich mit einem Freund. Er erzählte von seinem Wochenende und ich sagte bald nichts mehr. Meine Ge-

fallen wie eine Hyäne kurz vor dem Verhungern.

Diese Geschichte erzähle ich immer mal wieder. Sie lässt mich an meinen Bruder denken, der leider nicht mehr lebt. Sein übermässiger Cannabiskonsum hatte mit seinem Tod nichts zu tun, wohl aber mit meiner Erinnerung an ihn. Rieche ich den Rauch eines Joints, ist er wieder da. Er und sein unordentliches Zimmer, das aussah wie nach einer Drogenrazzia, roch wie eine Indoor-Plantage und zwischenzeitlich bestimmt auch eine war.

Nach Streitigkeiten in der Kindheit waren wir uns in Jugendjahren zwar gute Brüder, aber so verschieden, wie man verschieden nur sein kann. Ich, der sein Zimmer täglich putzte und den Reiz des Grases nie verstand. Er, der ständig Bekiffte. Und trotzdem bewunderte ich ihn. Erst für seinen entspannten Umgang mit sozialen Erwartungen, später für seine Backkünste.

Am Morgen fuhren wir oft gemeinsam im vollen Bus – er zur Berufsschule, ich zur Uni. Im Nachbardsdorf stieg einer zu, von dem wir wussten, dass er Richter war. Direkt neben ihm begann mein Bruder jeweils, seine Joints für den bevorstehenden Vormittag zu drehen. Völlig gleichgültig – während ich in der Situation etwa dieselben Ängste ausgestanden hätte wie nach einer Überdosis Brownies.

Es dauerte Stunden, in denen ich meinen Herzschlag hörte und dachte, ich müsse sterben. Irgendwann schlief ich ein, wachte körperlich intakt wieder auf und war noch einige Tage seltsam verwirrt.

mit selbstgebackenen Brownies vorfand. «Komisch», dachte ich, als ich mir das zweite Exemplar in den Rachen drückte: «Mutti backt doch nie Brownies.»

Da kam sie auch bereits durch die Tür und löste das Rätsel auf: «Die hat dein Bruder gemacht.» Ach so. Moment mal. Mein kleiner Teenager-Bruder backt? Das Rätsel wurde noch grösser und wieder löste meine Mutter auf: «Nimm nicht zu viele, da ist Cannabis drin.»

Ich verschluckte mich und hustete noch eine Weile illegale Brosmen durch die Wohnung, bevor wir schliesslich das Thema wechselten. Nun muss man über mich zwei Dinge wissen: Ich bin vergesslich und sehr verfressen. Wie oft ich an diesem Nachmittag in die Keksbox griff,

danken nahmen wirre Abzweigungen ohne sinnvolles Ziel. Viel und gleichzeitig nichts ging mir durch den Kopf. Die Stimme meines Telefonpartners war ein Plätschern im Hintergrund; ich konnte ihm schon lange nicht mehr folgen. Mein Hirn entwickelte Ängste, doch ich war nicht imstande, etwas zu sagen. Also hängte ich einfach auf, kauerte mich in eine Ecke und hoffte, dass alles bald vorübergehen würde. Es dauerte Stunden, in denen ich meinen Herzschlag hörte und dachte, ich müsse sterben. Irgendwann schlief ich ein, wachte körperlich intakt wieder auf und war noch einige Tage seltsam verwirrt. Man würde denken, ich hätte etwas gelernt, aber seither bin ich über manch offen stehende Browniedose her-

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

Was man über Cannabis wissen sollte

Was ist der Unterschied zwischen THC und CBD? Wie wird Cannabis konsumiert und wie lange dauert seine Wirkung? Fachlich fundierte Informationen helfen, die Gefahren von Cannabis richtig einzuschätzen.

Von Rowena Waldis

Nervös wartet Tim mit schwitzigen Händen an der Tramhaltestelle. Im Kopf hat er die vage Beschreibung der Person, mit der er telefoniert hat. Jemand kommt auf ihn zu: «Sali, bisch du de Tim? Chum mir laufed es Stück...» Nach einigen Metern folgt der berühmt-berühmte Handschlag, bei dem Geld und das Cannabispäckchen ausgetauscht werden.

Eine aktuelle Studie aus der Stadt Zürich zeigt, dass 68% der befragten 20-Jährigen angaben, bereits einmal berauschendes Cannabis konsumiert zu haben. Meist erfolgt der Erstkonsum im Alter zwischen 15 und 17 Jahren und nimmt ab dem Alter von 25 Jahren kontinuierlich ab.

Die Angst, erwischt zu werden, habe stets mitgeschwungen, erzählt Tim. Vor zirka zehn Jahren, als Teenager, kiffte Tim regelmässig. Für diesen Bericht erzählt er von seinen Erfahrungen.

THC und CBD

Ähnlich wie Tim konsumieren viele Personen Cannabis in der Schweiz. Cannabis gehört zu den ältesten bekannten Nutz- und Heilpflanzen und ist seit dem 19. Jahrhundert in Europa als Rauschmittel bekannt. Das meistkonsumierte Cannabisprodukt ist Marihuana, umgangssprachlich Gras genannt. Es besteht aus getrockneten Blüten der weiblichen Hanfpflanze. Haschisch, gesammeltes und gepresstes Harz der Hanfpflanze, ist ebenfalls sehr verbreitet. Weniger oft kon-

sumiert werden Cannabisöl oder Butan-Haschöl. Für die Nutzung von Cannabis zu Rauschzwecken finden ausschliesslich weibliche Pflanzen Verwendung. Die Cannabispflanze enthält über 480 Wirkstoffe, darunter mehrere Cannabinoide, wovon zwei besonders bekannt sind: THC (Tetrahydrocannabinol) und CBD (Cannabidiol). Während THC für die berauschende

Wirkung von Cannabis verantwortlich ist, wird CBD u. a. zur Entspannung und zur Minderung von Schmerzen verwendet. Es sind heute legale Cannabisprodukte, mit einem THC-Gehalt unter einem Prozent, erhältlich. Sie werden als so genannte CBD-Hanfprodukte verkauft. Illegal, und darum nur auf dem Schwarzmarkt oder durch Eigenanbau erhältlich, sind Produkte mit einem THC-Gehalt ab einem Prozent.

Häufig konsumiert

In der Schweiz und weltweit gehört Cannabis zu den am häufigsten konsumierten illegalen psychoaktiven Substanzen. Laut einer Telefonbefragung des Schweizer Suchtmonitorings aus dem Jahr 2016 haben mehr als ein Drittel aller Befragten

mindestens einmal im Leben Cannabis zu Rauschzwecken konsumiert. Eine aktuelle Studie aus der Stadt Zürich fand allerdings deutlich höhere Zahlen: 68% der befragten 20-Jährigen gaben an, bereits einmal berauschendes Cannabis konsumiert zu haben. Meist erfolgt der Erstkonsum im Alter zwischen 15 und 17 Jahren und nimmt ab dem Alter von 25 Jahren kontinuierlich ab. Die Mehrheit der Konsumierenden kiffte maximal ein- oder zweimal pro Woche, ein Viertel greift öfter oder sogar täglich zu Cannabisprodukten. Die Studie des Schweizer Suchtmonitorings legt nahe, dass 2% der über 15-jährigen männlichen Minderjährigen in der Schweiz Cannabis in problematischer Weise konsumieren. Bei Frauen ist dieser Anteil wesentlich kleiner (0,3%).

Unterschiedliche Konsumformen

Tim und seine Kollegen trafen sich oft nach der Schule und am Wochenende im Park oder bei jemandem zu Hause, um zusammen zu kiffen. Jemand baute den Joint, ein Gemisch aus Haschisch oder Marihuana und Tabak, danach wurde dieser in der Runde herumgereicht und geraucht. Der Reiz am Kiffen war für sie, mit Freunden eine lustige Zeit zu verbringen und Alltagsprobleme zu vergessen. Tim erzählt, dass an speziellen Anlässen, wie Geburtstagen oder Partys, Cannabis gebacken in einem Kuchen als «Spacecake» oder beigelegt in der Sauce zu Pasta gegessen wurde. Dabei sei es auch zu unangenehmen Erlebnissen gekommen, da Cannabis in Lebensmitteln

Unmittelbare riskante Nebenwirkungen von Cannabiskonsum sind Einschränkungen bei der Aufmerksamkeit, der Konzentration, der Impulskontrolle sowie dem Kurzzeitgedächtnis. Diese Einschränkungen, kombiniert mit der verlangsamten Reaktionszeit, erhöhen auch die Unfallgefahr im Verkehr.

schwierig zu dosieren ist. In der Schweiz ist Rauchen die häufigste Konsumform von berauschendem Cannabis, gefolgt von der Aufnahme über das Essen. Cannabis wird aber auch inhaliert (Vaping) und getrunken, in der Regel als Tee oder Milch.

Wirkung

Die Wirkung von Cannabis ist von verschiedenen Faktoren abhängig, wie etwa vom CBD- oder THC-Anteil, von der Konsumform sowie der aktuellen Stimmungslage der Konsumierenden. Nach der Aufnahme dockt das THC an die körpereigenen Cannabinoid-Rezeptoren an, die hauptsächlich im Gehirn vorhanden sind. Dabei werden Neurotransmitter, wie z. B. Dopamin und Serotonin, beeinflusst. Diese Prozesse führen zu sehr vielfältigen Wirkungen. Bei Cannabisprodukten mit einem THC-Gehalt über einem Prozent gehören dazu trockener Mund, gerötete Augenbindehaut, Erhöhung der Herzfrequenz, Euphorie, Entspannung, Veränderung des Zeitempfindens und Konzentrationsschwierigkeiten. Wenn solche Produkte geraucht werden, ist der Rausch nach etwa 15 bis 30 Minuten am stärksten und klingt nach zwei bis drei Stunden wieder ab. Bei der oralen Aufnahme, über Essen oder Trinken, setzt die Wirkung später ein. Die THC-Konzentration im Blut erreicht ihr Maximum erst nach einer bis zwei Stunden und der Rausch kann bis zu sechs Stunden und länger andauern. Häufig erwarten die Konsumierenden eine schnellere Wirkung. Dies kann dazu führen, dass sie «nachlegen», weil vermeintlich die Wirkung ausbleibt. Darum besteht bei dieser Konsumform ein besonders hohes Risiko der Überdosierung. Bei gelegentlich Konsumierenden

kann THC noch zwei bis drei Tage später im Blut nachgewiesen werden und bei regelmässig Konsumierenden sogar bis zu drei Wochen. Mit einem Urintest kann THC auch bei nicht regelmässigen Konsumierenden noch Tage nach dem Konsum nachgewiesen werden. Dies ist besonders im Strassenverkehr relevant, da beim Lenken eines Fahrzeugs für THC – wie für alle anderen illegalen Betäubungsmittel – eine Nulltoleranz gilt. Somit besteht das Risiko, sich strafbar zu machen, nachdem die THC- oder CBD-Wirkung längst abgeklungen ist. Im Gegensatz zu THC erzeugt der Wirkstoff CBD keinen Rausch und hemmt möglicherweise sogar die THC-Wirkung. CBD werden verschiedene positive Eigenschaften wie angstlösende, antipsychotische, antidepressive und schmerzstillende Effekte zugeschrieben.

Risiken

Tim erzählt, dass er und die meisten seiner Freunde aktuell nur noch gelegentlich kiffen. Bei Einzelnen habe sich der Konsum jedoch zu einem Problem entwickelt. Ein Freund leide unter Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten und der langjährige regelmässige Konsum sei im Gespräch mit ihm bemerkbar. Er wirke teilweise etwas verlangsamt und werde schnell unruhig, wenn er nicht konsumieren könne. Die Risiken von Cannabiskonsum hängen von verschiedenen Faktoren ab wie z. B. der Häufigkeit des Konsums, der Konsumdauer, dem THC-Gehalt, der Veranlagung für psychische Krankheiten sowie der momentanen Verfassung der Person. In Bezug auf das Alter beim Konsumeinstieg gilt: je früher, desto riskanter. Die Gehirnreifung ist bis ins Erwachsenenalter noch nicht abgeschlos-

sen und daher kann Cannabiskonsum bei Jugendlichen zu langfristigen negativen Folgen führen. Unmittelbare riskante Nebenwirkungen von Cannabiskonsum sind Einschränkungen bei der Aufmerksamkeit, der Konzentration, der Impulskontrolle sowie dem Kurzzeitgedächtnis. Diese Einschränkungen, kombiniert mit der verlangsamten Reaktionszeit, erhöhen auch die Unfallgefahr im Verkehr. Körperlich kann der Konsum zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Blutdruckabfall, Erbrechen, Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Kälteschauern, Schmerzen oder Appetitstörungen führen. Psychisch können Unwohlsein, Angstzustände, paranoide Gedanken, Halluzinationen sowie Bewusstseinsstörungen auftreten.

Meistens bauen sich akute Cannabisintoxikationen von selbst wieder ab und verlaufen in der Regel auch ohne pharmakologische Interventionen folgenlos. Eine tödliche Überdosierung von natürlichem Cannabis ist nach heutigem Wissen weltweit noch nie vorgekommen. Unter akutem Cannabis-Einfluss können jedoch wegen eines erhöhten Risikoverhaltens gleichwohl Unfälle mit gar tödlichen Folgen geschehen.

Auch in der Schwangerschaft ist Cannabiskonsum sehr riskant: THC kann über den Blutkreislauf durch die Plazenta zum Kind gelangen und dadurch dessen neuronale Entwicklung negativ beeinflussen.

Gefahr einer Abhängigkeit

Wer über eine längere Zeit hinweg Cannabis konsumiert, entwickelt möglicherweise eine Abhängigkeit. Es wird geschätzt, dass 10% der Konsumierenden im Laufe ihres Lebens eine Cannabisabhängigkeit entwickeln. Ein längerfristiger

Synthetische Cannabinoide bergen erhebliche gesundheitliche Risiken wie Bewusstlosigkeit, Verlangsamung der Atmung, Krampfanfälle, Erbrechen, Delirium, Herzinfarkt und gewalttätiges Verhalten. Speziell gefährlich ist dabei die schwer einschätzbare Dosierung dieser zum Teil sehr potenten Produkte.

Cannabiskonsum kann zudem ähnliche Folgeschäden (z.B. Krebserkrankungen) verursachen, wie dies beim Rauchen von Tabakprodukten der Fall ist. Da Cannabis oft zusammen mit Tabak konsumiert wird, entsteht bei häufigem Konsum eine Nikotinabhängigkeit.

Ein weiteres mögliches Risiko ist die Entwicklung schizophrener Psychosen. Methodisch ist es sehr schwierig, den Nachweis zu führen, dass Cannabiskonsum kausal mit der Entwicklung psychischer Erkrankungen zusammenhängt. Insgesamt gehen aber heute die meisten Expert/innen davon aus, dass chronischer Cannabiskonsum v.a. mit hohem THC-Gehalt das Risiko einer anhaltenden schizophrenen Psychose erhöht.

Anstieg des THC-Gehalts

Tim beschreibt, dass vor zehn Jahren das Gras viel schwächer gewesen sei. Seine Freunde und er hätten vor allem selbstangebautes Outdoorgras geraucht. Heute sei das Gras so stark, dass man teilweise bereits nach einem Zug von einem Joint sehr bekifft sei. Dieser Eindruck stimmt überein mit internationalen Studien, die einen deutlichen Anstieg des THC-Gehalts in den letzten Jahren festgestellt haben. In den USA beispielsweise wurde eine Erhöhung des durchschnittlichen THC-Gehalts von 4% 1995 auf 12% 2014 festgestellt. Der CBD-Gehalt halbierte sich demgegenüber in diesen 20 Jahren, was wegen der möglicherweise hemmenden Wirkung des CBD relevant ist. In der Schweiz wurde eine sehr grosse Bandbreite des THC-Gehaltes gemessen: im Jahr 2020 von 4,8% bis 21,2% bei Marihuana und bei Haschisch von 0,07% bis 84% (!). Fachleute aus der klinischen Praxis gehen davon aus, dass

vor allem problematisch Konsumierende zu hochkonzentrierten Hanfprodukten greifen.

Synthetische Cannabinoide

In den letzten Jahren ist in den Medien und bei Fachstellen vermehrt das Thema der synthetischen Cannabinoide in den Fokus gerückt. Erstmals 2008 auf dem Markt erschienen mit dem Namen «Spice», erzeugen synthetische Cannabinoide eine ähnliche psychoaktive Wirkung wie THC. Sie werden künstlich hergestellt und sind seit 2020 vermehrt im Umlauf. Bei Fachstellen der Stadt Zürich wurden vermehrt Produkte des Schwarzmarkts analysiert, bei denen legaler CBD-Hanf (und vereinzelt auch Haschisch) mit illegalem synthetischem Cannabis besprüht und verkauft wurde. Dies wird von Händler/innen gemacht, um legales, nicht berauschendes CBD-Cannabis als «normales» Rauschcannabis auf dem Schwarzmarkt zu verkaufen und dadurch höhere Margen zu erzielen. Synthetische Cannabinoide

bergen erhebliche gesundheitliche Risiken wie Bewusstlosigkeit, Verlangsamung der Atmung, Krampfanfälle, Erbrechen, Delirium, Herzinfarkt und gewalttätiges Verhalten. Speziell gefährlich ist dabei die schwer einschätzbare Dosierung dieser zum Teil sehr potenten Produkte. Anders als bei pflanzlichem Cannabis sind aufgrund des Konsums von synthetischen Cannabinoiden bereits Todesfälle aufgetreten. In Europa wurden zwischen 2015 und 2017 28 Todesfälle im Zusammenhang mit synthetischen Cannabinoiden gemeldet. Da synthetische Cannabinoide schwer nachweisbar sind, liegt die Dunkelziffer vermutlich noch höher. Tim ist deshalb froh, kann er im DIZ sein gekauftes Cannabis testen lassen.

■
Rowena Waldis, Projektmitarbeiterin bei der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS)

Gesetzeslage in der Schweiz

Cannabis mit einem THC-Gehalt von mind. 1% ist in der Schweiz illegal. Dies bezieht sich sowohl auf die Herstellung, den Handel, die Weitergabe, den Besitz sowie den Konsum. Bei erwachsenen Personen, die mit mehr als 10 Gramm Cannabis erwischt werden, kommt es zu einer Verzeigung wegen Verdachts auf Cannabishandel. Werden Erwachsene beim Kiffen erwischt, erhalten sie eine Ordnungsbusse, Jugendliche hingegen erhalten einen Verweis an die Jugendan-

waltschaft. Cannabis, welches einen tieferen Gehalt aufweist, ist als Industriehanf oder CBD-Hanf bekannt und darf in der Schweiz legal gezüchtet, verarbeitet, verkauft und konsumiert werden. Ab dem 1. August 2022 ist der medizinische Gebrauch von Cannabis mit einem ärztlichen Rezept in der Schweiz erlaubt.

Die aktuelle gesetzliche Lage zu Cannabiskonsum in der Schweiz wird auf der Website des BAG ausführlich erklärt: www.bag.admin.ch > Gesund leben > Sucht und Gesundheit > Cannabis.



Nach dem Extraktionsprozess wird in der CO₂-Extraktionsmaschine das restliche Pflanzenmaterial entfernt.

Kiffen ist gefährlicher denn je

Auf dem Schwarzmarkt wird gefährliches Cannabis verkauft, das mit synthetischen Cannabinoiden behandelt ist. Über die Risiken des Cannabiskonsums und über «Züri Can», eine Studie über die Auswirkungen eines regulierten Verkaufs von Cannabis, berichtet Urs Rohr.

Von Brigitte Müller

laut & leise: Sie arbeiten seit 23 Jahren bei der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich und im «laut & leise» Nr. 1-2007 findet sich ein Interview mit Ihnen zum Thema Cannabis. Was hat sich in den letzten 15 Jahren in Bezug auf den Cannabiskonsum wesentlich verändert?

Urs Rohr: Cannabis ist noch immer die meistkonsumierte illegale Substanz. Die Konsumzahlen sind in etwa gleich geblieben, bei Jugendlichen und jungen

zur Hirnentwicklung zeigen, dass ein risikoarmer Konsum von Cannabis im Jugendalter nicht möglich ist. Unsere wichtigste Botschaft lautet darum: «Kein Kiffen in der Pubertät». Synthetische Cannabinoide sind aber auch für Erwachsene gefährlich. Darum haben wir ein Factsheet zu synthetischen Cannabinoiden und risikoarmem Konsum erstellt. Auf der Webseite der Stellen für Suchtprävention gibt es einen Selbsttest zum Cannabiskonsum.

wie etwa vor der Arbeit oder im Strassenverkehr. Zudem unbedingt beim Kauf auf die Qualität der Ware achten. Wegen der erwähnten Gefahren von beigemischten synthetischen Cannabinoiden sollte man, wenn möglich, das Cannabis testen lassen, etwa beim Drogeninformationszentrum (DIZ) in Zürich. Ansonsten beim Konsumieren zuerst nur zwei bis drei Züge nehmen. Dann den Joint für etwa 15 Minuten auf die Seite legen und beobachten, ob man sich weiterhin wohlfühlt. Und mit neuer Ware sicher nicht einen Megajoint rauchen, sondern nur eine kleine Menge.

Erkenntnisse zur Hirnentwicklung zeigen, dass ein risikoarmer Konsum von Cannabis im Jugendalter nicht möglich ist. Unsere wichtigste Botschaft lautet darum: «Kein Kiffen in der Pubertät».

Erwachsenen leicht gesunken. Aber seit etwa vier Jahren taucht auf dem Schwarzmarkt Cannabis auf, das mit synthetischen Cannabinoiden behandelt wurde. Das Fatale ist, dass diese künstlichen Cannabinoide viel stärker wirken und verschiedene gefährliche Nebenwirkungen auslösen und im Extremfall zum Tod führen können. Deshalb bin ich der Ansicht, dass Kiffen heute gefährlicher denn je ist. In der Stadt Zürich gehen wir davon aus, dass etwa 10 Prozent des verkauften Cannabis mit synthetischen Cannabinoiden versetzt sind. Zudem haben in den letzten Jahren Untersuchungen gezeigt, dass Kiffen in jungem Alter die Hirnentwicklung beeinträchtigen kann.

I & I: Wie reagiert die Suchtprävention auf diese Entwicklungen?

Rohr: Die angesprochenen Erkenntnisse

Diesen bewerben wir regelmässig in den sozialen Medien. Wer den Test ausfüllt – und das sind viele –, wird über die Risiken informiert. Weiter haben wir unsere Kontakte zu Jugendarbeitenden und anderen Multiplikator/innen verstärkt wahrgenommen. Wir informieren sie über die Gefahren und vermitteln Wissen, damit sie Kiffende aufklären und warnen können. Zudem haben wir Broschüren und Beratungsangebote für Eltern und Schulen.

I & I: Welche Empfehlungen geben Sie heute erwachsenen Leuten, die Cannabis konsumieren?

Rohr: Für einen risikoarmen und verantwortungsvollen Cannabiskonsum gibt es drei einfache Regeln zu Menge, Frequenz und Konsumsituation. Sie lauten: nur niedrig dosiert, nur ab und zu, und nie in unpassenden Situationen konsumieren,

I & I: Hat bei Jugendlichen das Rauchen von Cannabis einen Einfluss auf ihren Tabakkonsum?

Rohr: In der Schweiz ist die häufigste Konsumform, Cannabis mit Tabak zu mischen, um es zu rauchen. So gewöhnen sich Jugendliche an das Inhalieren von Rauch und das Halten eines Glimmstängels. Zudem ist Nikotin eine der am schnellsten süchtig machenden Substanzen, die wir kennen.

I & I: Mit der Studie «Züri Can – Cannabis mit Verantwortung» will die Stadt Zürich die Auswirkungen eines regulierten Verkaufs von Cannabis an Erwachsene erforschen. Wie ist die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich bei diesem Pilotprojekt involviert?

Rohr: Unsere Stellenleiterin Petra Buchta ist Mitglied des Steuerungsausschusses. Ich selber bin in drei Arbeitsgruppen aktiv. Die Suchtprävention hat bei diesem Pilotprojekt ein grosses Interesse daran,

**Für einen risikoarmen und verantwortungsvollen Cannabis-
konsum gibt es drei einfache Regeln zu Menge, Frequenz und
Konsumsituation. Sie lauten: nur niedrig dosiert, nur ab und zu,
und nie in unpassenden Situationen konsumieren, wie etwa
vor der Arbeit oder im Strassenverkehr.**

herauszufinden, ob und wie eine regulierte Abgabe zur Schadensminderung beitragen kann.

I & I: Wer kann an der Studie teilnehmen?

Rohr: Volljährige Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt Zürich. Ausgeschlossen sind Personen, die einen Beruf ausüben, bei dem sie ein Fahrzeug lenken, also beispielsweise Pizzakuriere oder Pilotinnen. Personen mit gewissen psychischen Vorerkrankungen werden ebenso wenig zugelassen wie Schwangere oder Stillende. Zudem werden nur bereits Konsumierende aufgenommen, was mit einem Urintest überprüft wird.

I & I: Wie viel Cannabis zu welchem Preis erhalten die Studienteilnehmenden?

Rohr: Pro Monat erhalten sie maximal 10 Gramm reines THC. Die Preise sind ähnlich hoch wie auf dem Schwarzmarkt. Damit verhindern wir, dass das Cannabis weiterverkauft wird, da es sich nicht lohnt. Die Studienteilnehmenden müssen schriftlich bestätigen, dass sie das erhaltene Cannabis nur für den Eigenbedarf brauchen und weder im öffentlichen Raum noch im Strassenverkehr konsumieren. Andernfalls unterstehen sie dem Strafrecht wie jene, die illegal Cannabis handeln oder konsumieren.

I & I: Wo wird das Cannabis verkauft?

Rohr: Die Zürcher Studie wird drei Verkaufskanäle anbieten. Die Studienteilnehmenden können das Cannabis in einer von zehn Apotheken, zehn Social Clubs oder im DIZ kaufen.

I & I: Können Sie uns erklären, was ein Social Club ist?

Rohr: Studienteilnehmende haben sich dafür zu einem Verein formiert. Ein Social Club ist also nach dem schweizerischen Vereinsrecht organisiert und hat demnach

auch die vereinsüblichen Personalien zu gewährleisten. Er muss beispielsweise ein Präsidium bestimmen sowie eine jährliche Generalversammlung durchführen. Der Vereinszweck eines Social Club ist, legales Cannabis zu verkaufen und Räumlichkeiten zur Verfügung zu stellen, um es dort zu konsumieren. Es ist eine Art Privatclub, denn nur zugelassene Studienteilnehmende dürfen sich in den Konsumräumen aufhalten.

I & I: Was verspricht sich die Stadt Zürich von Social Clubs?

Rohr: Wir schulen die Verantwortlichen der Social Clubs über einen risikoarmen und verantwortungsvollen Cannabis-konsum, damit sie dieses Wissen im Gespräch an ihre Mitglieder weitergeben. In einem Club entsteht zudem eine Art soziale Kontrolle, denn unter Kolleginnen und Kollegen kann neben dem Austausch über beispielsweise neue Konsumformen auch ein vertrauensvolles Gespräch stattfinden, wenn jemand den Eindruck macht, zu viel zu kiffen. Das Ambiente der Clubs wird wohl sehr unterschiedlich sein. Unter den von uns ausgewählten Vereinen gibt es etwa solche mit Mitgliedern, die eher aus dem Kunstmilieu kommen, andere, die in der Event- oder Gastrobranche tätig sind, oder solche, die nach einem Wirtschaftsstudium Unternehmen beraten.

I & I: Wann können erste Ergebnisse publiziert werden?

Rohr: Die Studie selbst ist auf drei Jahre befristet, die wissenschaftliche Auswertung der gewonnenen Daten wird noch Zeit brauchen. Die Ergebnisse sollten etwa 2027 publiziert werden können.

I & I: Werden ausser dem Zürcher Projekt noch andere Studien mit legalem Cannabis durchgeführt?

Rohr: Städte in der Deutschschweiz und

der Romandie, aber auch private Institutionen, reichen beim Bundesamt für Gesundheit (BAG) ebenfalls eine Studie zur Bewilligung ein oder haben dies bereits getan. Als erste Studie wurde das Projekt der Stadt Basel bewilligt.

I & I: Welche Chancen sieht die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich in einem zukünftig regulierten Verkauf von Cannabis?

Rohr: Eine Chance ist, dass wir Konsumierende mit präventiven, schadensmindernden und therapeutischen Angeboten besser erreichen, weil sie den Konsum nicht verstecken müssten. Die Pilotstudien werden dazu vermutlich Daten liefern. Es gäbe für die Produkte klare Qualitätskriterien und gesetzliche Bestimmungen zu Anbau, Produktion und Verkauf und die Inhaltsstoffe müssten deklariert werden. Zwingend müsste der Verkauf an unter 18-Jährige verboten und ein effektiver Jugendschutz garantiert werden. Wichtig wäre auch, dass auf den verkauften Produkten eine Steuer erhoben wird, deren Gelder spezifisch für Prävention, Schadensminderung und Therapie eingesetzt werden.

I & I: Und die Risiken?

Rohr: Zu den Risiken gehört, dass eine Regulierung als Freipass missverstanden werden könnte und es allenfalls mehr Konsumierende gibt, was zu mehr Menschen mit riskantem Konsum führen könnte. Zudem würde eine Regulierung für Volljährige die Existenz eines Schwarzmarkts für Minderjährige nicht ausschliessen. Diese Risiken müssten bei einer allfälligen Regulierung aktiv angegangen werden.

I & I: Legalisierung oder Regulierung, welcher Begriff ist korrekt?

Rohr: Für mich ist es eindeutig der Begriff Regulierung. Für den gesellschaftlichen

Umgang mit einer potentiell riskanten Substanz wie Cannabis braucht es Regeln, die gesetzlich durchgesetzt werden. Beim Begriff Legalisierung werden schnell verharmlosende Assoziationen möglich, so nach dem Motto des Reggae-Hits «Legalize It». Sollte in der Schweiz Cannabis reguliert werden, so hoffe ich, dass sie nicht den «American Way» einschlägt, sondern vom Staat eine starke Rolle bei der Kontrolle der Produktqualität und den Waren- und Geldflüssen sowie beim Jugendschutz übernommen wird.

I & I: Kann über die lancierten Pilotprojekte nicht der Eindruck entstehen, Cannabis sei nun legal? Welche Aufgaben stellen sich deswegen der Suchtprävention in den nächsten Jahren?

Rohr: Wir müssen weiterhin informieren, dass Cannabis keine harmlose Substanz ist, sondern der Konsum mit Risiken verbunden ist. Und Wissen vermitteln, welche Regeln ein risikoarmes Kiffen ermöglichen. Ich bin überzeugt, dass die Suchtprävention zum Thema Cannabis für Schulen, Eltern und Jugendarbeit auch in Zukunft ein wichtiger Ansprechpartner ist.



Urs Rohr, Bereichsleiter Freizeit & Arbeit bei der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich.

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

Informationen

- **Merkblatt «Synthetische Cannabinoide und ihre Risiken» als PDF:**
www.suchtpraevention-zh.ch > Infomaterial
- **Selbsttest Cannabis:**
www.suchtpraevention-zh.ch > Tests
- **Informationen zur Zürcher Pilotstudie «Züri Can – Cannabis mit Verantwortung»:**
www.stadt-zuerich.ch/cannabisprojekt



CBD-Öl wird für den Verkauf in Fläschchen abgefüllt.

Safer-Use-Regeln für Cannabis

Der Konsum von Cannabis kann mehr oder weniger Schaden anrichten. Safer-Use-Regeln reduzieren die Konsumrisiken und sind ein wichtiger Beitrag zur Schadensminderung.

Von Christa Berger und Urs Rohr

Schadensminderung ist eine bewährte Strategie der schweizerischen 4-Säulen-Drogenpolitik. Ihre Ansätze richten sich an Personen, die nicht auf den Konsum von psychoaktiven Substanzen verzichten wollen oder können. Bei dieser Gruppe ist das primäre Ziel der Prävention, das individuelle und gesellschaftliche Schadenspotenzial möglichst gering zu halten. Die im Folgenden beschriebenen Faktoren sind für einen schadensarmen Konsum relevant. Entsprechend lassen sich aus ihnen Safer-Use-Regeln ableiten.

Qualität der Cannabisprodukte

Cannabisprodukte sollten frei von gesundheitsschädigenden Verunreinigungen (Pestizide, Schimmel, Streckmittel oder gar synthetische Cannabinoide) sein. Auch das Verhältnis von Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD) ist wichtig: Das eher beruhigende und angstlösende CBD gilt als Gegenspieler des anregenden und berauschenden THC, das für die Auslösung oder Verstärkung von psychischen Erkrankungen verantwortlich gemacht wird. Auf dem Schwarzmarkt werden allerdings weder Verunreinigungen noch Wirkstoffgehalt ausgewiesen, was die Wahl von risikoärmeren Produkten sehr erschwert. Zudem wurden immer THC-potentere Sorten gezüchtet, die kaum noch CBD enthalten.

Safer Use: *Möglichst verlässliche Quelle, Qualität prüfen lassen mittels Drug Checking, vorsichtiges Antesten von neuen Produkten, nicht alleine konsumieren.*

Häufigkeit und Menge

Ein risikoarmer Cannabiskonsum findet gelegentlich und nicht täglich statt, ein Joint mit 0,2g Gras ist weniger riskant als

einer mit 1g. Zudem werden regelmässige Konsumpausen von mehreren Wochen empfohlen, um der Toleranzentwicklung (man braucht mehr Cannabis, um dieselbe Wirkung zu erzielen) und Suchtentstehung entgegenzuwirken.

Safer Use: *Kein täglicher Konsum, Konsummenge gering halten, Konsumpausen einschalten.*

Konsumform

Die häufigste Art des Cannabiskonsums (geraucht als Mischung mit Tabak) ist besonders riskant: Auch Cannabisrauch schädigt die Atemwege und der Tabak sorgt für ein erhöhtes Suchtrisiko. Weniger schädlich wären eigentlich orale Konsumformen («cookies»). Allerdings ist dabei, vor allem für unerfahrene Konsumierende, das Risiko einer Überdosierung grösser. Gemischt mit anderen Substanzen – insbesondere Medikamenten – können unerwünschte Nebenwirkungen entstehen.

Safer Use: *Nutzung von Verdampfern (Vaporizer), Gebrauch von Aktivkohlefiltern, Tabak mit anderen Produkten zur Beimischung ersetzen, bei oralem Konsum vorsichtig dosieren. Vorsicht beim gleichzeitigen Konsum anderer Substanzen oder Medikamente.*

Situationsangepasster Konsum

Auch die Konsumsituation hat Auswirkungen auf die Risiken, denn der Konsum schränkt die Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit stark ein. Die Unfallgefahr steigt. Der Konsum sollte an einem sicheren Ort stattfinden.

Safer Use: *Cannabiskonsum nur in der Freizeit, kein Konsum vor und während der Arbeit, Schule oder Ausbildung, keine Teilnahme am Strassenverkehr und kei-*

ne sicherheitsrelevanten Tätigkeiten nach Cannabiskonsum.

Alter und individuelle Voraussetzungen

Untersuchungen legen nahe, dass der Konsum bei Jugendlichen die Hirnentwicklung beeinträchtigen kann. Erst nach Abschluss dieser Entwicklung mit gut 20 Jahren scheint das Risiko deutlich zu sinken. Personen mit Vorbelastungen tragen erhöhte Risiken. Die Vorbelastungen können physisch (Asthma, COPD, Herzbeschwerden etc.) oder psychisch (Angststörungen, Depressionen, Psychosen, erhöhtes Risiko in der Familie) sein. Auch für gesunde Erwachsene ist der Cannabiskonsum nicht immer gleich problematisch. Dient der Konsum der Verdrängung von Sorgen oder Belastungen ist er besonders riskant.

Safer Use: *Verzicht auf Cannabis im Jugendalter, kein Cannabiskonsum bei psychischer und physischer Vorbelastung oder zur Bewältigung von Problemen.*

Christa Berger, Stab Grundlagen, und **Urs Rohr**, Leiter Bereich Freizeit & Arbeit der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Cannabis-Drug-Checking

Jeden Donnerstag 18–20 Uhr im Drogeninformationszentrum DIZ, Wasserwerkstrasse 17, 8006 Zürich

Anmeldung: 044 415 76 46, Mittwoch 14–17 Uhr

Web: saferparty.ch

Weitere Informationen

- www.suchtpraevention-zh.ch > safer-use-und-sucht
- www.saferparty.ch > Substanzen > Cannabis
- www.infodrog.ch > Wissen > Suchtformen
- www.feel-ok.ch > Cannabis

Konsum bei Jugendlichen möglichst verhindern

Für Schulen, Jugendarbeit, Gemeinden, Eltern und Ausbildungsbetriebe haben die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich ein breites Angebot für die Cannabisprävention. Sie orientieren sich dabei an wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Von Annett Niklaus

Keine illegale Substanz wird in der Schweiz so häufig konsumiert wie Cannabis. Ein Drittel der Bevölkerung hat mindestens einmal Cannabis probiert. Entsprechend hat die Prävention von riskantem Cannabiskonsum – nebst der Prävention von missbräuchlichem Alkohol- und von Tabakkonsum – bei den Stellen für Suchtprävention einen hohen Stellenwert.

Früher Konsum: Grosse Risiken

Studien zeigen, dass der Erstkonsum häufig im Alter von 15 bis 17 Jahren erfolgt. Das ist insofern problematisch, als neuere Untersuchungen deutlich machen, dass Cannabiskonsum bei Jugendlichen die Hirnentwicklung stören und psychische Erkrankungen begünstigen kann. Das wichtigste Ziel der Cannabisprävention ist es darum, den Konsum bei Jugendlichen möglichst zu verhindern oder mindestens zu verzögern. Dafür steht eine breite Palette von Angeboten für Schulen, Eltern, Vereine, Jugendarbeit, Gemeinden und Ausbildungsbetriebe zur Verfügung. Für Cannabiskonsumierende hält die Suchtprävention risikomindernde und ausstiegsfördernde Angebote bereit.

Massnahmenmix wirkt am besten

In der Prävention von riskantem Suchtmittelkonsum gibt es keine einfachen Rezepte. Wie viele Untersuchungen zeigen, ist ein Mix von unterschiedlichen Massnahmen am wirkungsvollsten. Diese Massnahmen setzen entweder beim Umfeld an, also bei der Gesetzgebung und der Gestaltung von Lebensräumen, die der Gesundheit förderlich sind. Andererseits fokussieren Präventionsangebote

auf das persönliche Verhalten. Dabei sind drei Dinge zentral: Die Stärkung von individuellen Lebenskompetenzen und von tragenden Beziehungen sowie die Wissensvermittlung. Die Stellen für Suchtprävention berücksichtigen bei der Ausgestaltung ihrer Angebote diese Evidenz.

Schulen und Ausbildungsbetriebe

Prävention in der Schule kann nachweislich zur Reduktion von Cannabiskonsum bei Jugendlichen beitragen. Entscheidend sind dabei ein gutes Schulklima mit verlässlichen Beziehungen sowie gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen. Die Schule kann im Unterricht und mit Projekten zur Stärkung von Lebenskompetenzen und zur Wissensvermittlung beitragen. Auch die Früherkennung von gefährdeten Jugendlichen und ihre frühzeitige Unterstützung trägt zur Reduktion von riskantem Cannabiskonsum bei. Zu-

Prävention in der Schule kann nachweislich zur Reduktion von Cannabiskonsum bei Jugendlichen beitragen. Entscheidend sind dabei ein gutes Schulklima mit verlässlichen Beziehungen sowie gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen.

dem sind eine gute Vernetzung und Zusammenarbeit mit Fachleuten und Eltern wichtig.

Die Stellen für Suchtprävention unterstützen Schulen bei all diesen Aufgaben. In Bezug auf Cannabis von besonderer Bedeutung sind diese Angebote:

- Lehrmittel und Programme zur Stärkung der Lebenskompetenzen und Wissensvermittlung zu Cannabis

- Unterstützung beim Formulieren von Regeln, wie mit kiffenden Schüler/innen umgegangen wird
- Unterstützung bei der Früherkennung und Frühintervention
- Beratung bei komplexen Situationen
- Elternabende

Für Ausbildungsbetriebe, Berufsfachschulen und Gymnasien gibt es das Angebot «Ready4life». Eine interaktive Coaching-App, die sich direkt an die Jugendlichen wendet, fördert die Lebenskompetenzen.

Jugendarbeit und Vereine

Die Suchtpräventionsstellen unterstützen Sportvereine mit dem Präventionsprogramm «cool and clean» und wann immer Vereine Fragen zum Umgang mit Suchtmittelkonsum oder Früherkennung haben. Für die Jugendarbeitenden sind die Suchtpräventionsstellen erste An-

laufstelle für Cannabisfragen. Kommt es beispielsweise in einem Jugendtreff zu Problemen rund ums Kiffen, hilft die Suchtprävention bei der fachlichen Einordnung und der Entwicklung möglicher Strategien. Das kann eine knifflige Aufgabe sein. Denn Jugendarbeitende sind sowohl Vertrauensperson wie auch Kontrollinstanz. Weil Cannabis eine verbotene Substanz ist, eröffnen sich hier schnell

Die regionalen Stellen für Suchtprävention sind für Schulen, Behörden, Vereine, Jugendarbeitende und Privatpersonen jederzeit eine kompetente Anlaufstelle bei Fragen rund um den Cannabiskonsum. Ihre Arbeit wird von den kantonsweit tätigen Fachstellen unterstützt.

Spannungsfelder und Zielkonflikte, mit denen behutsam umzugehen ist.

Okaj, der Dachverband der Jugendarbeit, und die Stellen für Suchtprävention unterhalten zusammen das Projekt SPOiZ, welches die Prävention in den Kinder- und Jugendverbänden und bei den Jugendlichen verankert. Die SPOiZ-Kurse werden von Fachpersonen der Stellen für Suchtprävention durchgeführt, die Koordination übernimmt Okaj. Ebenso übernimmt die Suchtprävention die J+S-Kurse im Auftrag des kantonalen Sportamts Zürich.

Eltern und Familie

Zwar werden Gleichaltrige für Jugendliche zunehmend wichtiger. Der Einfluss der Eltern ist aber nicht zu unterschätzen. Studien zeigen, dass der Einbezug der Eltern in Präventionsprogramme positive Effekte hat. Solche Programme können helfen, die Eltern-Kind-Kommunikation und die Umsetzung von Regeln zu verbessern. So bieten die Stellen für Suchtprävention Elternveranstaltungen zu diesen Themen an und führen einen Elternabend für Eltern durch, deren jugendliche Kinder von der Jugendanwaltschaft wegen Cannabiskonsum verzeigt wurden. Für Eltern hält die Suchtprävention zudem mehrere Broschüren zum Thema Cannabis bereit. Sie können kostenlos auf unserer Internetseite bestellt werden. Besorgte Eltern erhalten bei den regionalen Suchtpräven-

tionstellen kostenlos und vertraulich eine Erstberatung und werden an geeignete Stellen vermittelt.

Gemeinden

Mitarbeitende der Suchtpräventionsstellen beraten Gemeinden bei Fragen rund um den Cannabiskonsum. Bewährt haben sich zum Beispiel regelmässige Austauschrunden (runde Tische), an denen Personen aus Verwaltung, Polizei, Sozialdiensten, Prävention, Jugendarbeit und anderen Settings teilnehmen. Probleme – etwa mit vermehrtem Cannabiskonsum – können frühzeitig erkannt und Lösungen mit allen involvierten Stellen gefunden werden.

Nulltoleranz im Strassenverkehr

Die Wirkungen von Cannabis sind im Strassenverkehr gefährlich und Fahren unter Cannabiseinfluss ist ein schwerer Gesetzesverstoss. Die Fachstelle «Am Steuer Nie» (ASN) gehört zum Zürcher Verbund der Stellen für Suchtprävention. Mit unfallpräventiven Angeboten wie «be my angel tonight» (Partyteilnehmende verzichten auf Suchtmittel und fahren sich und ihre Kolleg/innen mit dem Auto sicher nach Hause) oder Rauschbrillenparcours und Simulatoren sensibilisieren sie attraktiv und eindrücklich zu Risiken von Rauschzuständen im Strassenverkehr. Die Angebote der ASN können von Schulen, Betrieben und Vereinen genutzt werden.

Kurs für Cannabiskonsumierende

Die Angebote für Menschen, die Cannabis konsumieren, haben zum Ziel, Risiken zu minimieren und zum Konsumausstieg anzuregen. Die Suchtpräventionsstellen führen Kurse für Cannabiskonsumierende durch – unter anderem auch für verzeigte Jugendliche im Auftrag der Jugendanwaltschaft. Die Teilnehmenden reflektieren die persönlichen Konsummuster und -motive. Sie werden in ihrer Veränderungsmotiva-

tion und bei der Suche nach alternativen Bewältigungsstrategien unterstützt. Und sie erfahren mehr über Risiken und Schadensminderung und lernen weitere Hilfsangebote kennen.

Reflexion mit Selbsttest

Ein weiteres Instrument zur Förderung der Selbstreflexion bei Konsumierenden sind die Selbsttests auf unserer Internetseite. Sie dienen der Vermittlung von Information zu Risiken und Schadensminderung und geben Hinweise über Hilfsangebote. Die Tests werden in den sozialen Medien regelmässig bei 18- bis 30-Jährigen beworben. Diese Anzeigen führen jeweils zu sehr vielen Testabschlüssen. Der Vorteil dieser Selbsttests ist, dass sie eine auf die Konsummuster der Testperson zugeschnittene Antwort erlauben und Präventionsbotschaften gezielter vermitteln.

Kompetente Anlaufstellen

Die regionalen Stellen für Suchtprävention sind für Schulen, Behörden, Vereine, Jugendarbeitende und Privatpersonen jederzeit eine kompetente Anlaufstelle bei Fragen rund um den Cannabiskonsum. Ihre Arbeit wird von den kantonsweit tätigen Fachstellen unterstützt. Die Adressen aller Stellen und Informationen zu allen Angeboten befinden sich wie immer auf der Rückseite dieses Magazins oder auf unserer Internetseite.



Annett Niklaus ist Öffentlichkeitsbeauftragte des Verbundes der Stellen für Suchtprävention und bei Prävention und Gesundheitsförderung für die Kommunikation und Kampagnen verantwortlich.

Informationen im Internet

Die Angebote für Schulen, Vereine, Jugendarbeit, Gemeinden und Ausbildungsbetriebe finden Sie auf unserer Internetseite (suchtpraevention-zh.ch) in der Rubrik «Suchtprävention für» sowie die Selbsttest unter «Tests» und die kostenlosen Broschüren unter «Infomaterial».



Das Extrakt wird erwärmt und nach gewünschter Rezeptur mit dem Trägeröl gemischt.

Im Gespräch Gefahren aufzeigen

Falsche Informationen und verharmlosende Ansichten sind unter Jugendlichen recht verbreitet. Was sollen Schulen, Eltern und Jugendarbeit vermitteln? Antworten auf häufige Fragen im Präventionsalltag.

Der Trend ist eindeutig: 2011 lag der durchschnittliche THC-Gehalt letztmals unter 10%. Der steigende THC-Gehalt ist einer der Gründe, weshalb Suchtfachleute der Meinung sind, dass der Cannabiskonsum gefährlich ist. Ein anderer Grund liegt darin, dass immer besser untersucht ist, wie sich das Risiko psychischer Erkrankungen – insbesondere schizophrener Psychosen – durch Cannabiskonsum erhöhen kann. Besonders bei häufigem Konsum, frühem Konsumanstieg und hohen Konsummengen wächst die Gefahr nachweislich.

Bedrohlich wirken zudem die seit wenigen Jahren zunehmenden Berichte über Schwarzmarkt-Cannabis, das mit synthetischen Cannabinoiden gestreckt wird. Durch diese kriminelle Praxis erhöht sich das Risiko des Cannabiskonsums massiv, da sich mit der künstlich verstärkten Wirkung auch die Gefahr von Überdosierungen erhöht.

Information und Aufklärung über diese Risiken sind darum wichtig. In diesem Zusammenhang stellen sich die folgenden Fragen häufig. Wir haben die Antworten der Prävention zusammengefasst.

Schule

Ab welchem Alter soll man über Cannabis sprechen und was sind wichtige Botschaften? Sobald Kinder danach fragen, ist eine altersgemässe Auseinandersetzung mit dem Thema angezeigt. Wenn Kindern nicht selbst danach fragen, wird empfohlen ab 13 Jahren mit Jugendlichen über Cannabis zu sprechen. Dabei ist die wichtigste Botschaft: «Hände weg von Cannabis – Wenn Jugendliche kiffen, kann es die Hirnentwicklung stören.»

Was sind Botschaften für ältere Jugendliche? Ab Sek II, zirka 16 Jahren, erweitern sich die Botschaften. Bei bereits konsumierenden Jugendlichen werden die Warnungen ergänzt um Hinweise, was unbe-

dingt zu beachten ist, damit der Konsum keine bleibenden Schäden hinterlässt.

Wie sollen Lehrpersonen reagieren, wenn in der Schule mit Cannabis gehandelt wird? Auf jeden Fall sollen sie aktiv werden. Welche Intervention im konkreten Fall angemessen ist, soll mit der Schulleitung abgesprochen werden.

Jugendarbeit

Was tun, wenn Jugendliche bekiffen in den Jugendtreff kommen? Bei Jugendlichen, die bekiffen in den Jugendtreff kommen, bietet sich die Chance, mit ihnen ins Gespräch zu kommen – allenfalls auch erst zu einem späteren Zeitpunkt. Eine frühzeitige Intervention kann dazu beitragen, einer problematischen Konsumententwicklung vorzubeugen.

Wie sollen sich Jugendarbeiter/innen verhalten, wenn Jugendliche Cannabis auf sich tragen? Ansprechen! Und gegebenenfalls über die Rechtslage aufklären: Der Besitz ist bei Mengen über 10 Gramm auch für Jugendliche strafbar.

Wie sollen sich Jugendarbeiter/innen verhalten, wenn der Verdacht besteht, dass vor der Jugendeinrichtung gedealt wird? Intervenieren und die Konsequenzen aufzeigen («...sonst muss ich die Polizei informieren»).

Eltern und Familie

Was können Eltern tun, wenn sie vermuten, dass ihr Teenager kiff? Die Eltern sollen versuchen, trotz Konflikten, Ängsten und Enttäuschungen mit den Jugendlichen im Gespräch zu bleiben und nach Abmachungen zu suchen, die für alle tragbar sind. Dabei ist es wichtig, dass sie nicht nur autoritär den Tarif durchgeben, sondern ihren Kindern vermitteln, was genau ihre Befürchtungen sind. Konkret können sie in einem ruhigen Moment das Gespräch suchen und offen die Vermutung ansprechen. Dabei versuchen herauszufinden,

ob es sich um Probierkonsum oder bereits um einen riskanten Konsum handelt. Eltern können beispielsweise sagen: «Ich möchte verstehen, was gerade passiert, weil ich mir Sorgen mache. Wie häufig kiffst du? Was gefällt dir daran?» Wichtig ist, das Kind über die Risiken aufzuklären. Eltern sollten auch klar eine ablehnende Haltung gegenüber Cannabis vertreten, ohne dem Teenager das Gefühl zu geben, dass seine Person abgelehnt wird. Unsichere Eltern sollten sich informieren und eine Beratung suchen.

Was tun, wenn die beiden Elternteile nicht am gleichen Strick ziehen? Unterstützung suchen! Denn widersprüchliche Erziehungsbotschaften sind für Jugendliche verwirrend.

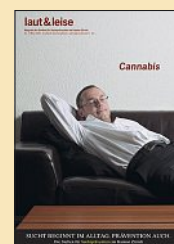
Redaktionelle Bearbeitung **Annett Niklaus** und **Brigitte Müller**

Informationen

Als Download oder zum Bestellen auf:
www.suchtpraevention-zh.ch > Infomaterial



Als Download auf:
www.suchtpraevention-zh.ch > Über uns.



laut & leise Nr. 1-2007

laut & leise Nr. 1-2015

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
Hüniweg 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-, mäßigkeits- 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**
Pfungstweidstr. 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.