



Medienmitteilung der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

«Setz eine Grenze»

Mit der neuen Kampagne «Setz eine Grenze» wollen alle Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich durch klare Botschaften zu eigenverantwortlichem Handeln betreffend den Konsum von Alkohol und Cannabis sowie das Internet-Verhalten anregen. Spots in Kino und TV fordern dazu auf, sich darüber Gedanken zu machen und individuell eine Grenze zu setzen.

Das Angebot an berauschenden Substanzen und Tätigkeiten ist breit. Trotz gesetzlicher Regelungen - oder im Fall von Cannabis gar von Verboten - ist es für den Einzelnen nicht immer einfach, einen risikoarmen Umgang damit zu pflegen. Deshalb lancieren die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich dieses Jahr eine neue Kampagne unter dem Motto «Setz eine Grenze». Zu Alkohol, Cannabis und Internet wurden Spots produziert, die über TV und Kino ausgestrahlt werden.

Eigenverantwortliches Handeln fördern

Auf der Website www.setz-eine-grenze.ch können die Spots zu Alkohol, Cannabis und Internetnutzung angeschaut und auf das Mobiltelefon geladen werden. Ergänzende Botschaften auf der Website stellen einfache Handlungsanleitungen dar. Sie sollen Jugendliche und Erwachsene unterstützen, ihre eigene Grenze festzulegen. Das Ziel ist ein möglichst eigenverantwortliches Handeln. Die Kampagne «Setz eine Grenze» fordert dazu auf, das eigene Verhalten zu steuern und spätestens bei schädlichem Konsumverhalten «stopp» zu sagen. Beim Surfen im Internet heisst dies z.B., eine Grenze zu setzen, bevor ein grosser Teil der Freizeit vor dem Computer verbracht wird, die Kontrolle über das Mass des Internetkonsums verloren geht oder Probleme im sozialen Umfeld resp. am Arbeitsplatz riskiert werden. Informationen, Adressen von Beratungsstellen und Selbsttestsrunden das Angebot auf der Website ab.

Selbsttests sind gefragt

Seit drei Jahren bieten die Stellen für Suchtprävention Selbsttests zu Alkohol, Cannabis, Tabak, Medikamenten und Internetnutzung online an. Diese wurden bereits rund 75'000 mal ausgefüllt. Mit 38 Prozent führt der Internetnutzungs-Test die Rangliste an, der Alkoholttest erreicht einen Anteil von 33 Prozent und der Cannabis-Test 10 Prozent. Die Grenze zwischen einem riskanten und einem normalen Konsumverhalten ist fließend. Beim Internetttest zeigen die Auswertungen, dass 15 Prozent der Teilnehmenden einen riskan-

ten Umgang damit haben. Beim Cannabistest sind es 26 Prozent und beim Alkoholtest gar 40 Prozent. Viele dieser Personen haben sich schon mal vorgenommen, den eigenen Alkohol-, Cannabis- und Bildschirmkonsum einzuschränken, sich also eine persönliche Grenze zu setzen. Die Tests sollen Erwachsenen und Jugendlichen ermöglichen, riskanten Suchtmittelkonsum und riskante Internetnutzung zu erkennen, und die Motivation fördern, einen konkreten Schritt zur Veränderung zu unternehmen. Hilfreiche Tipps dazu sind auf der Website www.setz-eine-grenze.ch zu finden. Ab 24. September sind die Spots auf Tele Züri, in den Kinos, auf dem Grossbildschirm im Hauptbahnhof Zürich und auf Kleinbildschirmen in diversen Geschäften sowie auf der Plattform www.tillate.com zu sehen.

Ansprechpersonen für Fragen:

- Roger Zahner, Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, Telefon 044 444 50 38 oder 079 824 76 54, E-Mail roger.zahner@zuerich.ch
- Roland Stähli, Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Zürich, Telefon 044 634 46 24 oder 079 313 27 02, E-Mail rst@ifspm.uzh.ch