



SUCHT | SCHWEIZ



ALKOHOL, TABAK, CANNABIS UND ANDERE SUCHTMITTEL: LEITFADEN FÜR FACHKRÄFTE IM ASYLBEREICH

Information, Prävention, Frühintervention

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|----|
| Wozu dieser Leitfaden? | 3 |
| Substanzen und Abhängigkeit | 4 |
| Wie viel ist zu viel? | 5 |
| Abhängigkeit | 8 |
| Risiko- und Schutzfaktoren | 10 |
| Asylbereich: eine besonders verletzbare Population | 11 |
| Gründe für den Konsum | 12 |
| Risikokonsum: auch Angehörige sind betroffen | 13 |
| Suchtprävention | 15 |
| Wie ist das Gesetz in der Schweiz? | 16 |
| Was können Sie als Fachkraft tun? | 18 |
| Massnahmen für gemeinsam genutzte Lebensräume | 19 |
| Frühintervention | 20 |
| Links & Unterlagen | 23 |

Sucht Schweiz, 2019
Lausanne (20.0518)

Das Projekt wird unterstützt von:
Alkoholpräventionsfonds des Bundesamts für Gesundheit,
Staatssekretariat für Migration SEM und diversen Stiftungen.

WOZU DIESER LEITFADEN?

Personen, die in der Schweiz einen Asylantrag stellen, waren hohen Belastungen ausgesetzt, sei es im Herkunftsland oder auf ihrem Weg in unser Land. Am Ziel angelangt, sind sie mit oft grossen Herausforderungen konfrontiert, insbesondere mit prekären Zukunftsaussichten. Die Alltagswirklichkeit in der Fremde macht diese Personen besonders verletzlich in ihrer psychischen Gesundheit und hinsichtlich des Konsums von Alkohol, Tabak, Cannabis oder illegalen Drogen.

Als Sozialarbeiter/-in, Pfleger/-in, Sicherheitskraft, Verwalter/-in, Erzieher/-in, Verwaltungsmitarbeiter/-in, Sprachlehrer/-in oder sonstige Fachperson oder Freiwillige/-r im Dienst des Asylwesens haben Sie direkten Kontakt zu diesen Menschen. Insofern können Sie eine wichtige Rolle in der Informationsvermittlung über Risiken im Zusammenhang mit dem Konsum von Genuss- und Suchtmitteln spielen, aber auch beim Erkennen risikohaften Verhaltens. Im Rahmen Ihres Einsatzes werden Sie gelegentlich auch schwierigen Situationen im Zusammenhang mit Suchtmittelkonsum ausgesetzt sein, in denen Sie nicht wissen, wie sie reagieren sollen oder wo Sie Unterstützung anfordern können.

Dieser Leitfaden will Ihnen einige Ansätze vermitteln, damit Sie in Ihrem Berufsalltag problematische Situationen in Zusammenhang mit Substanzkonsum frühzeitig erkennen können. Im Leitfaden finden Sie ebenfalls Elemente zur Gesprächsführung mit Betroffenen und deren Angehörigen, wie man sie unterstützen kann bzw. sie bestärken kann, Hilfe anzunehmen.

Der Leitfaden ist inhaltlich zweigeteilt. Der erste Teil bietet Basisinformationen zu Risikokonsum und Abhängigkeit sowie über Risiko- und Schutzfaktoren allgemein, und dies insbesondere im Asylbereich. Auch die in der Schweiz gültige Gesetzeslage für die verschiedenen Substanzen kommt zur Sprache.

Im zweiten Teil des Leitfadens finden Sie Hinweise darauf, wie Sie im Berufsalltag in Sachen Suchtprävention aktiv werden können, indem sie Risikosituationen bei ihrem Auftreten als solche erkennen und professionell reagieren können. Zum Schluss stellen wir Ihnen Anlaufstellen vor, die Hilfe und Unterstützung anbieten.

Der vorliegende Leitfaden wurde konzipiert, um Sie in Ihrem beruflichen Alltag praxisnah zu begleiten. Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.



SUBSTANZEN UND ABHÄNGIGKEIT

WIE VIEL IST ZU VIEL? EINIGE ANHALTSPUNKTE

Alkohol

Bei einer gesunden erwachsenen Person ist ab und zu ein Glas Wein oder Bier in der Regel unbedenklich. Ab wann kann der Alkoholkonsum zum Problem werden? Wo erfolgt der Übergang vom Risikokonsum zur Abhängigkeit?

Üblicherweise wird zwischen risikoarmem Konsum, risikoreichem Konsum und Abhängigkeit unterschieden. Das Wissen um die drei Kategorien kann Ihnen eine Hilfe beim Identifizieren von Risikosituationen sein und Ihnen ermöglichen zu reagieren, wenn Sie damit konfrontiert werden.

Eine Abhängigkeit ist eine psychische Krankheit und sollte deswegen klar von risikoreichem Konsum abgegrenzt werden. Man spricht von risikoreichem Konsum, wenn Alkohol zu häufig, in zu grossen Mengen oder situationsunangebracht konsumiert wird.

Risikoarmer Konsum

Gemäss Bundesamt für Gesundheit (BAG) spricht man bei Alkohol von risikoarmem Konsum, wenn er **bei gesunden Erwachsenen die folgende Menge nicht übersteigt**:

| Männer | Frauen |
|--|--|
| 2 Standardgläser Alkohol pro Tag | 1 Standardglas Alkohol pro Tag |
| Ausnahmsweise maximal 5 Standardgetränke | Ausnahmsweise maximal 4 Standardgetränke |

Sowohl Männern als auch Frauen wird empfohlen, mehrere Tage pro Woche ganz auf Alkohol zu verzichten.

Unter einem Standardglas wird die üblicherweise in Gaststätten ausgeschenkte Alkoholmenge verstanden:



1 Standardgetränk

= ca. 3 dl Bier

= ca. 1 dl Wein

= ca. 2 cl Schnaps

Risikokonsum

Der Übergang vom risikoarmen Alkoholkonsum zum Risikokonsum erfolgt meist unmerklich, allmählich, aus lauter Gewohnheit.

Genauso kann der Risikokonsum nach und nach in eine Abhängigkeit münden (siehe Kapitel *Abhängigkeit*).

Verschiedene Verhaltensweisen deuten auf einen Risikokonsum hin:

- *Alkohol wird in zu grossen Mengen getrunken*
Die eingenommene Alkoholmenge kann kurzfristig wesentliche Körperfunktionen beeinträchtigen und Gewaltneigungen fördern, das Unfallrisiko erhöhen oder risikoreiche sexuelle Praktiken begünstigen.
- *Alkohol wird zu oft getrunken*
Langfristig kann zu hoher Alkoholkonsum gesundheitliche Folgen haben.
- *Alkohol wird im falschen Moment bzw. in unpassenden Situationen getrunken*
Wird Alkohol in einem ungünstigen Moment konsumiert, steigt unter anderem das Unfallrisiko: am Arbeitsplatz, im Strassenverkehr oder bei sportlichen Aktivitäten. Schwangere oder stillende Frauen, Kinder und Jugendliche sollten überhaupt keinen Alkohol trinken. Dies gilt auch für Menschen, die Medikamente einnehmen müssen.
- *Alkohol als Teil einer Bewältigungsstrategie oder zur Selbstmedikation*
Von Risikokonsum wird auch gesprochen, wenn Alkohol nicht mehr zum Vergnügen getrunken, sondern **zu einer Gewohnheit oder zu einem Mittel wird, um mit negativen Gefühlen klarzukommen**, beispielsweise depressiver Stimmung, Ängstlichkeit, Stress, Schmerzen, Trauer, Traumatisierung oder Schlafstörungen.

Lassen sich bei einer Person eine oder mehrere dieser Verhaltensweisen beobachten, kann dies als Warnzeichen interpretiert werden, als Hinweis darauf, dass das Thema zur Sprache kommen und Hilfe angeboten werden sollte (siehe Kapitel *Frühintervention*).

Tabak

Auch geringer Tabakkonsum schadet der Gesundheit und ist mit einem hohen Abhängigkeitsrisiko verbunden. Selbst gedrehte, *Light-* oder zusatzfreie Zigaretten sind nicht weniger schädlich als die gewöhnlichen. Empfohlen wird denn auch, auf jegliche Tabakerzeugnisse ganz zu verzichten.

Kau- und Schnupftabak haben nicht dasselbe Risikoprofil, sind aber ebenfalls schädlich.

Die gesundheitlichen Auswirkungen des bloss **erhitzten statt verbrannten Tabaks (Heat-not-burn-Geräte)** sind noch nicht bekannt. Allerdings ziehen auch diese Produkte Nikotinabhängigkeit nach sich, gleich wie Zigaretten.

Laut aktuellen Erkenntnissen ist die **elektronische Zigarette (E-Zigarette)** weniger schädlich als herkömmliche Zigaretten. Wie jene enthält sie dennoch schädliche Inhaltsstoffe, zwar in geringerer Menge, aber die tatsächlichen gesundheitlichen Risiken bleiben noch abzuschätzen.

Illegale Drogen

Je nach Substanz können sich die unmittelbaren und die langfristigen Risiken sowie das Abhängigkeitspotenzial stark unterscheiden. **Die Risiken hängen ausserdem von der konsumierenden Person, der Substanz, den Mengen und der Konsumsituation ab.**

Medikamente

Von Medikamentenmissbrauch spricht man, wenn eine Person

- Medikamente in höherer als der vorgeschriebenen Dosis oder länger als nötig einnimmt
- ein Medikament einnimmt, das medizinisch nicht notwendig ist

Medikamentenmissbrauch kann zu Abhängigkeit führen.

Aufgepasst bei Kombinationen!

Verschiedene psychoaktive Substanzen zu kombinieren, kann **unerwünschte und unvorhersehbare Wirkungen** haben.

Überdies sollten Alkohol und Medikamente nicht gleichzeitig eingenommen werden. Zusammen mit Alkohol verändert sich die Wirksamkeit bestimmter Medikamente. Es wird empfohlen, hierzu ärztlichen Rat einzuholen.

Jugendschutz

Der Körper und seine Organe, insbesondere das Gehirn, entwickeln sich bis etwa ins 21. Lebensjahr. Jeglicher Tabak-, Alkohol- oder Drogenkonsum **schadet dieser Entwicklung und kann bleibende Folgen** haben.

Der Verkauf von Tabak und Alkohol an Kinder und Jugendliche ist aus Jugendschutzgründen gesetzlich untersagt.

Schwangerschaft und Stillzeit

Der Konsum von Alkohol, Tabak oder anderen psychoaktiven Substanzen durch die Mutter während der Schwangerschaft und der Stillzeit kann gravierende Auswirkungen auf den Fötus beziehungsweise das Kind haben. Schwangeren und stillenden Frauen wird deshalb empfohlen, auf die Einnahme psychoaktiver Substanzen zu verzichten.

IN KÜRZE

- Risikoarmer Alkoholkonsum heisst für gesunde Erwachsene: maximal 2 Gläser (Männer) beziehungsweise 1 Glas (Frauen) pro Tag sowie mehrere alkoholfreie Tage pro Woche.
- Auch in geringer Menge ist Tabakkonsum gesundheitsschädlich.
- Jeder Konsum illegaler Drogen ist mit mehr oder weniger grossen Risiken verbunden, die je nach Umfeld, Individuum, Substanz und eingenommener Menge variieren.
- Auch die Einnahme bestimmter Medikamente (insb. ohne ärztliche Begleitung) kann mit Risiken behaftet sein.
- Kinder und Jugendliche und schwangere/stillende Frauen sollten weder Alkohol noch Tabak oder andere Drogen konsumieren.

ABHÄNGIGKEIT

Definition

Eine Abhängigkeit ist eine **psychische Krankheit, die sich im Verlust der Kontrolle über den Konsum äussert.**

Je nach Substanz kommt es manchmal sehr rasch, manchmal über Jahre hinweg zu einer körperlichen und/oder psychischen Abhängigkeit. Der Übergang vom Risikokonsum zur Abhängigkeit erfolgt allmählich.

Definition laut ICD-10 (internationale Klassifikation der Krankheiten)

Eine Abhängigkeit wird diagnostiziert, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien im Lauf der letzten zwölf Monate vorlagen:

- unwiderstehliches oder übermächtiges Verlangen, eine psychoaktive Substanz einzunehmen (*Craving*)
- Verlust der Kontrolle über den Konsum
- Entzugssymptome beim Einstellen oder Vermindern des Konsums
- Entwicklung einer Gewöhnung an die Wirkungen der Substanz (gegenüber dem Beginn des Konsums sind grössere Mengen zum Erzielen der gewünschten Wirkung erforderlich)
- allmähliches Aufgeben anderer Interessen zugunsten des Konsums
- fortgesetzter Konsum trotz Auftreten offensichtlich schädlicher Auswirkungen körperlicher, psychischer oder sozialer Art

Diagnose

Nur ein Arzt / eine Ärztin oder ein/-e Suchtspezialist/-in vermag eine Abhängigkeit zu diagnostizieren. Wenn Sie als Asylfachperson bei jemandem manche der oben erwähnten Kriterien beobachten und sich Sorgen im Hinblick auf das Konsumverhalten machen, dann können Sie die/den Betroffene/-n **an einen Arzt oder eine spezialisierte Beratungsstelle verweisen.**

Entwicklung einer Abhängigkeit

Alle Drogen (Tabak, Alkohol, Cannabis, Heroin, Ecstasy usw.) haben eines gemeinsam: sie aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn und setzen Dopamin frei, ein Glückshormon. Dies führt zu einem angenehmen Gefühl, einem im Vergleich zum Normalzustand viel stärker ausgeprägten körperlichen und geistigen Wohlfühlzustand.

Wiederholt sich der Konsum oder hält er an, richtet sich das Gehirn danach, um die Auswirkungen der Substanz zu verringern (Gewöhnungseffekt). Zwischen zwei Konsumepisoden können sich Traurigkeits-, Angst- oder Gereiztheitsgefühle und depressive Verstimmungen einstellen.

Um diese negativen Auswirkungen zu vermeiden oder zu reduzieren, konsumiert die Person erneut und erhöht mit der Zeit die Mengen. Sie konsumiert dann nicht mehr, um ihren Normalzustand zu verbessern, sondern um wieder in ihren Normalzustand zu gelangen. Nach und nach wird dieser Normalzustand unerreichbar, was ein psychisches Unwohlsein nach sich zieht.

Körperliche, psychische und soziale Folgen

Abgesehen von den physischen und psychischen Konsequenzen je nach Substanz kann die Abhängigkeit auch schwerwiegende soziale Folgen haben, vor allem in der Partnerschaft und innerhalb der Familie, aber auch in der Gesellschaft, am Arbeitsplatz, in finanzieller Hinsicht usw. Diese Auswirkungen können als Stressfaktoren wirken und den Konsum erst recht ankurbeln. So kommt es zu einem Teufelskreis.

Abhängigkeit von Verhaltensweisen

Ist von Abhängigkeit die Rede, denkt man zunächst meist an Alkohol oder Drogen. Dabei können auch bestimmte Verhaltensweisen zu Abhängigkeitssymptomen und Problemen führen, die jenen ähneln, denen man bei Substanzabhängigkeiten begegnet. Am häufigsten zeigt sich dies im Umgang mit dem Internet (Online-Pornografie, Videogames, Online-Einkäufe usw.) und bei Geldspielen.

Die Mechanismen des Belohnungssystems im Gehirn sind mit jenen bei Substanzabhängigkeiten vergleichbar.

Beispiel Geldspiel:

Finanzielle Probleme oder der Wunsch, rasch zu Geld zu kommen, sind nicht selten der Grund, der zum Spielen verleitet, ob im Casino, beim Lotto oder in Sportwetten. Asylsuchende bilden deshalb aufgrund ihrer wirtschaftlich oft prekären Lage eine verletzte Gruppe.

Exzessives Spielen hat oft Verschuldung zur Folge, die den Spieler zum Weiterspielen drängt.

Der zeitlich uneingeschränkte Zugang zu Online-Spielen und -Wetten stellt ein hohes Risiko für problembehaftetes Verhalten dar.

IN KÜRZE

- Abhängigkeit ist eine Krankheit. Es geht dabei nicht um Willensschwäche.
- Man unterscheidet zwischen Verhaltens- und Substanzabhängigkeiten.
- Die konsumierte Menge vermag als alleiniges Kriterium die Abhängigkeit nicht zu definieren. Andere Kriterien sind ebenfalls zu berücksichtigen.
- Die Abhängigkeit kann sich sehr rasch einstellen oder aber allmählich, manchmal über mehrere Jahre hinweg entwickeln. Es ist deshalb wichtig, schon bei ersten Anzeichen von Risikokonsum zu reagieren.
- Die Diagnose der Abhängigkeit kann ausschliesslich ein Arzt / eine Ärztin oder eine Suchtfachperson stellen.
- Abhängigkeit hat körperliche, psychische und soziale Folgen. Die Angehörigen sind mitbetroffen.

RISIKO- UND SCHUTZFAKTOREN

Eine Abhängigkeit kann jede und jeden treffen, unabhängig von Herkunft oder sozioökonomischem Status. Dennoch sind nicht alle gleichermaßen gefährdet. Jede Person ist gewissen Faktoren ausgesetzt, auf individueller Ebene oder vom sozialen Umfeld, welche eine Suchtentwicklung positiv oder negativ beeinflussen können.

Unterschieden wird zwischen Risikofaktoren, welche eine Suchtentwicklung oder einen Risikokonsum begünstigen, und Schutzfaktoren, welche eine Person davor schützen. Diese Faktoren können jeweils personengebunden, Umfeld gebunden oder substanzgebunden sein. Diese drei Kategorien beeinflussen und überschneiden sich gegenseitig. Sie sind im untenstehenden Dreieck der Suchtentstehung abgebildet (nach Kielholz und Ladewig 1973).

Aufgrund dessen zielt die Prävention auf die Stärkung der Schutzfaktoren ab, insbesondere der persönlichen Ressourcen.



ASYLBEREICH: EINE BESONDERS VERLETZLICHE GRUPPE VON MENSCHEN

Asylsuchende bilden aufgrund von Herkunft, Sprache, Religion und sozioökonomischem Hintergrund eine heterogene Gruppe. Ihr Verhalten in Sachen Substanzkonsum lässt sich keineswegs verallgemeinern.

Allerdings sind in dieser Gruppe Risikofaktoren hinsichtlich psychischer Gesundheit, Risikokonsum und Abhängigkeit auszumachen. In Kenntnis dieser Faktoren lassen sich Personengruppen mit einem besonderen Aufmerksamkeitsbedarf bestimmen.

Dabei darf nicht vergessen gehen, dass ein Konsumproblem auch schon vor der Migration bestanden haben kann oder gar der Grund dafür ist.

Risikofaktoren im Zusammenhang mit dem Migrationsweg

Die Herkunft einer Person stellt an sich kein Risikofaktor dar. Die Erlebnisse im Herkunftsland sowie auf der Flucht, und die Lebensbedingungen im Aufnahmeland können Risikoverhalten fördern. So z.B.:

- traumatische Erlebnisse
- unsichere Zukunftsaussichten, prekärer Aufenthaltsstatus
- Frustrationsgefühle, Wut
- Langeweile, Einsamkeit
- Prekarität
- Bekannte und Freunde, die konsumieren
- Distanz zu Familie und Freunden

Risikofaktoren im Zusammenhang mit dem Aufnahmeland

Gegenüber der einheimischen Bevölkerung können Asylsuchende andere Risikofaktoren aufweisen, ausgehend von der Unkenntnis der eingegangenen Risiken und einem erschwerten Zugang zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten:

- eingeschränkter Zugang zu Gesundheitsdienstleistungen
- eingeschränkter Informationszugang (Sprachbarriere)
- schwächer ausgeprägte Neigung wegen psychischer Probleme einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen
- Unkenntnis des Hilfsangebots
- Angst davor, dass sich die Inanspruchnahme von Hilfeleistungen auf das Asylgesuch auswirken könnte

Überdies kann die Tatsache, dass bestimmte Substanzen in der Schweiz leichter zugänglich sind als im Herkunftsland, selbst schon einen Risikofaktor darstellen. Alkohol beispielsweise ist in der Schweiz viel zugänglicher und sichtbarer als in manchen muslimischen Ländern.

Individuelle Faktoren

Auch bestimmte individuelle Eigenheiten werden die Reaktion auf eingenommene Substanzen beeinflussen, vor allem

- Kompetenzen in Sachen Gesundheit
- Kenntnis der mit dem Substanzkonsum verbundenen Risiken, der Suchtentstehung
- psychosoziale Kompetenzen (Selbstbehauptung, Selbstvertrauen usw.)

Schutzfaktoren

Auf der anderen Seite lassen sich auch bestimmte, mit der Migration verbundene Schutzfaktoren identifizieren, darunter:

- Zugehörigkeit zu einer Kultur oder Religion, die Alkohol- oder Tabakkonsum ablehnt oder verbietet
- starke Integration in den Familienverband, in einen Freundeskreis oder eine Gemeinschaft

IN KÜRZE

- Die Entwicklung hin zu Risikokonsum oder Abhängigkeit lässt sich auf Faktoren zurückführen, die mit der Person, der Umwelt und der Substanz zu tun haben. Diese Faktoren beeinflussen sich gegenseitig.
- Asylsuchende weisen bestimmte spezifische Risikofaktoren auf, darunter unsichere Zukunftsaussichten, Langeweile, Traumata, eingeschränkter Informationszugang usw.
- Zu erwähnen sind allerdings auch bestimmte spezifische Schutzfaktoren wie Religion, Aufwachsen an einem Ort, wo bestimmte Substanzen nicht zugänglich waren, oder eine starke soziale Kontrolle innerhalb der Familie oder Gemeinschaft.

GRÜNDE FÜR DEN KONSUM

Welche Gründe verleiten zum Konsum psychoaktiver Substanzen oder zu Geld- und Glücksspielen? Welche Wirkungen sollen damit erzielt werden? Die Beweggründe sind vielfältig und variieren je nach Person, Alter und Geschlecht.

In unserer Gesellschaft ist Alkoholkonsum allgegenwärtig: man trinkt zum Genuss oder aus Geselligkeit. Jugendliche konsumieren oft auch, um auszuprobieren oder Grenzen zu überschreiten.

Viele Asylsuchende hatten traumatische Erlebnisse in ihrem Herkunftsland, während der Migration oder im Aufnahmeland. Bestimmte, vor der Migration eingeübte Bewältigungsstrategien können auf einmal wegfallen (Freizeitbeschäftigung, Gespräche im Freundes- und Familienkreis, Arbeit usw.) Auf der Suche nach neuen Strategien besteht das Risiko, dass Substanzkonsum diesen Platz einnimmt.

In vielen Situationen schafft dieser Konsum keine speziellen Probleme, allerdings ziehen manche Beweggründe ein höheres Risiko nach sich, dass die Betroffenen allmählich in einen problematischen Konsum hineinrutschen. Diese Beispiele gelten für Asylsuchende genauso wie für die übrige Bevölkerung:

- **Selbstmedikation:** Mit dem Konsum lassen sich Schmerzen oder psychisches Unwohlsein lindern und erlebte Traumata oder Angststörungen ertragen. Bestimmte Substanzen wie Alkohol oder Cannabis können als Einschlafhilfen zum Zug kommen.
- **Flucht aus der Realität:** Konsumieren als Mittel zum Vergessen der eigenen Probleme, zum Stress- und Angstabbau oder zur Flucht aus der Wirklichkeit.
- **Langeweile vertreiben:** Substanzkonsum kann wie Glücksspiele oder Surfen im Internet als Zeitvertrieb dienen.
- **Sozialer Druck:** Konsumieren kann ein Weg sein, sich in eine Gruppe einzufügen und Zeit mit seinen Freundinnen und Freunden zu verbringen. In manchen Fällen ist Drogenhandel eine Reaktion auf die Prekarität und ein Mittel, sich in ein gesellschaftliches Netz und in ein Wirtschaftsgefüge einzureihen.

Genderaspekte

Für Männer kann der Konsum von Alkohol, Khat oder anderen Substanzen einen Männlichkeitsbeweis darstellen. Viele Männer empfinden es als positiv, beweisen zu können, dass sie «Alkohol vertragen». Für einen Mann kann es schwieriger sein, die eigene Hilfsbedürftigkeit einzugestehen.

Frauen dagegen konsumieren tendenziell eher, um psychisches Unwohlsein auszuhalten. In vielen Kulturen ist der Konsum bei Frauen wenig akzeptiert oder wird gar stigmatisiert. Er erfolgt dann diskreter und ist deshalb schwerer zu erkennen.

RISIKOKONSUM: AUCH ANGEHÖRIGE SIND BETROFFEN

Hat jemand ein Problem mit dem Konsum psychoaktiver Substanzen, leidet auch dessen/deren Umfeld darunter, vor allem der/die Partner/-in und die Kinder. Ihr Alltag wird auf den Kopf gestellt, und zwar auf der Gefühls- und Beziehungsebene, aber auch in materieller Hinsicht.

Der Konsum einer/eines Angehörigen kann grosses Leid verursachen. Das Umfeld fühlt sich ohnmächtig, überfordert, ausgebrannt, wütend oder gar verantwortlich für das problematische Verhalten. Die Angehörigen können im Konsumproblem des Betroffenen mitgefangen sein, und selber unter psychischen Belastungen leiden.

Was kann man Angehörigen einer abhängigen Person empfehlen?

- eigene Gefühle zum Ausdruck bringen, ohne zu beschuldigen oder zu verurteilen
- Grenzen setzen (zum Beispiel: ich gehe nicht mit dir aus, wenn du getrunken hast)
- Abstand gewinnen und neue Haltungen einnehmen
- nicht dem Irrglauben verfallen, man könne den Konsum für den Betroffenen stoppen
- der konsumierenden Person keine Verantwortung abnehmen; sie muss für sich verantwortlich bleiben
- Hilfsangebot für sich selbst in Anspruch nehmen; die Suchtfachstellen bieten auch Beratung für die Angehörigen an

Wenn Kinder im Spiel sind

Leidet eine Mutter oder ein Vater an einer Abhängigkeit, führt dies oft zu Spannungen und Situationen, welchen Kinder meist hilflos ausgesetzt sind. Die Kinder merken, dass in der Familie etwas nicht stimmt, und fühlen sich nicht selten schuldig und für die Situation verantwortlich. Auch sehr kleine Kinder leiden schon darunter.

Einen abhängigen Elternteil zu haben, bedeutet für die Kinder meist ein angespanntes, konfliktreiches, unvorhersehbares und widersprüchliches Familienklima. Überdies schlagen sich die Kinder im Alltag auch mit Angst-, Scham-, Schuld-, Unsicherheits- und Einsamkeitsgefühlen herum. **Es ist wichtig, dass diese Kinder unterstützt werden.**

Was hilft einem Kind suchtkranker Eltern?

- Erklären Sie dem Kind, dass die Abhängigkeit eine Krankheit ist
- Sagen Sie ihm, dass es keine Verantwortung trägt, dass seine Mutter oder sein Vater trinkt
- Stärken Sie sein Vertrauen und sein Selbstwertgefühl
- Schenken Sie dem Kind Aufmerksamkeit: Zeigen Sie Interesse an dessen Aktivitäten und Interessen
- Versuchen Sie es davor zu bewahren, in gefährliche und angsteinflössende Situationen zu geraten

Ressourcen für Angehörige:¹

- Broschüre: Leben mit einem alkoholabhängigen Partner
- Flyer (in neun Sprachen): Nahestehende von Menschen mit einem Suchtproblem: was tun?
- Website: www.mamatrinkt.ch / www.papatrinkt.ch
- Website: www.elternundsucht.ch
- Website: www.alkoholkonsum.ch

¹ Die Informationsmaterialien können auf der Website shop.suchtschweiz.ch kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden.

SUCHTPRÄVENTION

Ziel der Suchtprävention ist nicht das Verbot jeglichen Substanzkonsums, sondern vielmehr, den negativen Folgen des Konsums vorzubeugen oder sie einzugrenzen. Je nach Zielgruppe hat Suchtprävention folgende Zielsetzungen:

- Verhindern oder Verzögern des Einstiegs in den Konsum
- negative Auswirkungen des Konsums begrenzen (Risikoreduktion)

Die Prävention kann auf der strukturellen oder der Verhaltensebene ansetzen. Idealerweise ergänzen und verstärken sich die beiden gegenseitig.

Strukturelle oder Verhältnisprävention

Die strukturelle Prävention zielt auf **Veränderungen der Verhältnisse** ab.

Ausdruck davon kann sein:

- gesetzliche oder regulatorische Massnahmen wie Verkaufsverbote, Werbebeschränkungen
- Unterstützen von gesundheitsfördernden Umgebungen (beispielsweise rauchfreie Zonen)

Verhaltensprävention

Ziel der Verhaltensprävention ist, **die Einzelnen zu unterstützen und zu bestärken, einen verantwortungsvollen Umgang mit** psychoaktiven Substanzen oder potenziell süchtig machenden Verhaltensweisen zu haben.

Die Stärkung der **psychosozialen Kompetenzen** ist einer der Schwerpunkte der Verhaltensprävention; es geht hier insbesondere um Selbstvertrauen, Stress- und Emotionsbewältigung, Entscheidungs- und Problemlösungsfähigkeiten usw.

Die Prävention beginnt im Kleinkindalter, in der Familie und erstreckt sich über alle Lebensphasen.

Prävention im Asylbereich

Eine der zentralen Herausforderungen der Prävention ist, auch **vulnerable, schwer erreichbare Zielgruppen** zu erreichen, darunter unter anderem Migrantinnen und Migranten, gerade im Asylbereich. Sprachliche und kulturelle Barrieren sind häufig Hindernisse für Präventionsbotschaften.

Einige Empfehlungen, um auch an dieses Publikum zu gelangen, seien hier aufgezählt:

- In verschiedene Sprachen übersetztes Infomaterial zur Verfügung stellen, damit jede/r Zugang zu Informationen in der eigenen Muttersprache erhält²
- Einsetzen von Ansprechpersonen, sogenannten Schlüsselpersonen innerhalb der Gemeinschaften zur Verbreitung der Botschaften
- Erleichtern des Zugangs zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten, z.B. durch Dolmetschdienste

² Vgl. Broschüre «Schützen Sie Ihre Gesundheit», in 10 Sprachen erhältlich auf shop.suchtschweiz.ch.

WIE IST DAS GESETZ IN DER SCHWEIZ?

Jugendschutz

Für Tabak und Alkohol gelten in der Schweiz Jugendschutzbestimmungen. Je nach Kanton ist der Verkauf von Tabakwaren an Jugendliche unter 16 oder 18 Jahren verboten. Alkohol in Form von Bier und Wein darf nur an über 16-Jährige, Spirituosen dürfen nur an über 18-Jährige verkauft werden.

Bei den Geldspielen ist es so, dass Jugendliche unter 18 Jahren nicht in Casinos eingelassen werden und keinen Zugang zu den Online-Spielen von Swisslos, Loterie Romande und Schweizer Casinos erhalten. Auch Lotterieproukte von Swisslos werden nur an über 18-Jährige verkauft.

Cannabis

Cannabisprodukte mit einem THC-Gehalt von mehr als 1 Prozent unterliegen dem Betäubungsmittelgesetz. Besitz, Handel und Anbau sind verboten und werden strafrechtlich verfolgt.

Cannabiskonsum wird mit einer Ordnungsbusse von 100 Franken geahndet, sofern die betroffene Person mindestens 18 Jahre alt ist und nicht mehr als 10 Gramm Cannabis mit sich führt.

CBD

CBD ist die Abkürzung von «Cannabidiol», einem der ca. 80 in Cannabis enthaltenen Cannabinoide. Im Gegensatz zu THC hat es keinerlei psychotrope Wirkung.

Cannabisprodukte mit einem **THC-Gehalt unter 1 Prozent** unterliegen nicht dem Betäubungsmittelgesetz und sind deshalb in der Schweiz legal. Mit blossen Auge und vom Geruch her, ist legales Cannabis nicht von illegalem zu unterscheiden.

Illegale Drogen

Das **Betäubungsmittelgesetz** (BetmG) untersagt Herstellung, Handel, Transformation und Konsum illegaler Substanzen; dazu gehören Kokain, Heroin, Amphetamine, Cannabis, Ecstasy, Khat usw.

Der **Konsum** illegaler Drogen gilt als Verstoß gegen das Gesetz und wird zur Anzeige gebracht (Art. 19a). Ausser bei Cannabis; die Polizeiorgane verhängen in der Regel im Ordnungsbussenverfahren eine Busse ohne Eintrag im Strafregister. Sie können auch eine Verwarnung aussprechen oder von einer Strafe absehen.

Der **Besitz** von Betäubungsmitteln zum persönlichen Gebrauch unterliegt denselben Vorgaben wie oben, ist aber nicht strafbar, wenn es sich um eine «geringfügige Menge» handelt, wobei diese ausser für Cannabis (bis 10 Gramm) nicht festgelegt ist (Art. 19b).

Alles, was mit **Handel** illegaler Drogen zu tun hat, gilt als Straftat oder Verbrechen und wird mit Geldstrafe, Freiheitsstrafe oder mit beidem bestraft (Art. 19).

Die **Abgabe von Betäubungsmitteln an Minderjährige** (Art. 19bis) stellt einen erschwerenden Faktor dar und kann mit einer Freiheitsstrafe bestraft werden.

Verstoss gegen das Betäubungsmittelgesetz während dem Asylverfahren

Ein Verstoss gegen das Betäubungsmittelgesetz hat so gut wie andere Verstösse keine Bedeutung bei der Beurteilung des Flüchtlingsstatus.

Allerdings:

- Flüchtlingen wird kein Asyl gewährt, wenn sie wegen verwerflicher Handlungen des Asyls unwürdig sind (Art. 53 litt. a AsylG). Bestimmte schwere Verstösse gegen das Betäubungsmittelgesetz gehören zu dieser Kategorie.
- Der Asylstatus kann Flüchtlingen aberkannt werden, die besonders verwerfliche strafbare Handlungen begangen haben (Art. 63 Abs. 2 AsylG), insbesondere bestimmte Verstösse gegen das Betäubungsmittelgesetz.
- Schwere Verstösse gegen das Betäubungsmittelgesetz können die Landesverweisung nach sich ziehen (Art. 66a StGB). In diesen Fällen kann kein Asyl gewährt (Art. 53 litt. c AsylG) oder es kann widerrufen werden (Art. 64 Abs. 1 litt. e AsylG).
- Asylgesuche von Personen, die einen Verstoss begangen haben, werden prioritär behandelt (Art. 37b AsylG).
- Personen, die eine Straftat begangen haben, sind auch von der vorläufigen Aufnahme ausgeschlossen (Art. 83 Abs. 8 AuG). Eine bereits verfügte vorläufige Aufnahme kann aufgehoben werden (Art. 84 Abs. 3 AuG).

Führen eines Fahrzeugs unter Einfluss psychotroper Substanzen (Fahrrad, Auto)

Das Führen eines Fahrzeugs (Auto oder Fahrrad) unter Betäubungsmittelinfluss gilt als schwere Widerhandlung gegen das Strassenverkehrsgesetz (Art. 16c Abs. 1 litt. c). Das «Nulltoleranzprinzip» gelangt zur Anwendung.

Der maximale Blutalkoholwert (am Steuer eines Fahrrads oder Autos) beträgt 0,5 Promille (oder 0,25 mg/l in der Atemluft). Bei Neulenkenden (3 Jahre) gilt die Nulltoleranz.

Das Führen eines Fahrzeugs unter Einfluss von Medikamenten ist strafbar, wenn diese eine negative Wirkung auf die Fahrfähigkeit haben.

Weiterführende Informationen:

- Betäubungsmittelgesetz ([BetmG](#))
- Strassenverkehrsgesetz ([SVG](#))
- Bundesgesetz über Geldspiele ([BGS](#))
- Asylgesetz ([AsylG](#))
- Strafgesetzbuch ([StGB](#))
- Ausländergesetz ([AuG](#))



**WAS KÖNNEN SIE
ALS FACHKRAFT TUN?**

MASSNAHMEN FÜR GEMEINSAM GENUTZTE LEBENSÄÄUME

Ob Quartier, Stadt oder Aufnahmezentrum – der Lebensraum hat einen beträchtlichen Einfluss auf die Gesundheit. Aus Präventionsperspektive lassen sich Massnahmen umsetzen, damit der Lebensraum von Asylsuchenden einen positiven Einfluss auf ihre körperliche und geistige Gesundheit hat und damit Risikoverhalten vorbeugt. Dazu einige Beispiele.

Konsum nicht banalisieren

Viele Asylsuchende waren oder sind mit Herausforderungen konfrontiert im Zusammenhang mit den Lebensbedingungen im Herkunftsland, der Migration, t oder dem, was sie im Aufnahme-land erleben. Viele von ihnen leiden unter Traumata oder psychischen Störungen.

Unter diesen Bedingungen könnte man geneigt sein, den Tabak-, Alkohol- oder Cannabiskonsum zu verharmlosen. Dabei gibt es für Suchtmittelkonsum nie «gute Gründe». Die eingenommenen Substanzen schaden der Gesundheit und lösen keinerlei Probleme, können vielmehr zusätzliche schaffen. Es ist wesentlich, diese Arten von Konsum nicht zu verharmlosen und alle denkbaren Massnahmen zu ergreifen, um den Einstieg zu verhindern und alle jene zu unterstützen, die ihren Konsum reduzieren oder einstellen wollen.

Mitarbeitende ausbilden und informieren

Es ist von zentraler Bedeutung, dass Mitarbeitende, die Asylsuchende betreuen, wissen, welche Haltung und welches Verhalten von ihnen in Sachen Suchtprävention und Risikokonsum erwartet wird.

Die Lektüre des vorliegenden Leitfadens kann ein erster Schritt sein, ergänzt mit Weiterbildungen, beispielsweise in Zusammenarbeit mit einer kantonalen Suchtfachstelle.

Entscheidend ist auch, dass die einzelnen Mitarbeitenden wissen, bei wem Hilfe angefordert werden kann (intern oder extern), wenn im Zusammenhang mit Suchtmittelkonsum schwierige Situationen entstehen.

Informieren und Gesundheitskompetenzen fördern

Asylsuchende haben meist nur ungenügend Zugang zu Informationen rund um Gesundheitsrisiken und Abhängigkeitsprobleme. Dafür gibt es mehrere Gründe: Präventionsprojekte wenden sich nur selten direkt an diese Zielpopulation, das Informationsmaterial ist nicht immer zugänglich (Sprachbarriere, komplexe Ausdrucksweise usw.), beim Arztbesuch gehen viele andere Themen vor, so dass nicht immer genügend Zeit für Fragen zum Suchtmittelkonsum bleibt, usw.

Dabei ist die Kenntnis über Risiken die Grundbedingung dafür, dass der/die Einzelne überhaupt seiner/ihrer Gesundheit zuträgliche Entscheide zu fällen vermag. Der Informationsgrad unter den Asylsuchenden kann beträchtlich variieren.

Fragen rund um den Suchtmittelkonsum und die damit verbundenen Risiken müssen nicht nur in der Arztpraxis angegangen werden. Präventiv kann das Thema auch in einem anderen Rahmen aufgenommen werden, integriert in die Aktivitäten der Aufnahmestruktur, beispielsweise im Rahmen eines Sprachkurses oder eines Themennachmittags, in Zusammenarbeit mit einer kantonalen Suchtberatungsstelle.

Zugängliche und in verschiedene Sprachen übersetzte Materialien zum Thema sind vorhanden. Sie können in gemeinschaftlich genutzten Räumen aufliegen und so den Asylsuchenden unverbindlich zur Verfügung gestellt werden. Dazu gehören auch die Kontaktangaben der regionalen Anlaufstellen.

Klare Regeln aufstellen

Abgesehen von der zu berücksichtigenden gesamtschweizerischen und kantonalen Gesetzgebung können für den Lebensraum vor Ort klare Regeln formuliert werden, um die Strukturen der Prävention zu festigen. Dazu gehört zum Beispiel das Festlegen von Raucherzonen oder das Verbot von Alkoholkonsum zu bestimmten Zeiten oder an bestimmten Orten.

Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang der Jugendschutz. Alkohol-, Tabak- oder Cannabiskonsum durch Jugendliche darf nicht toleriert werden.

Damit die Regeln des konkreten Lebensraums verstanden und akzeptiert werden, sind sie allen betroffenen Personen klar zu kommunizieren.

Werden diese Regeln missachtet, müssen die zuvor vereinbarten Konsequenzen folgen.

FRÜHINTERVENTION

Als Fachkraft im Asylbereich können Sie mit Personen zu tun haben, deren Konsum problematisch ist (Risikokonsum) oder die abhängig sind. Problemsituationen zu erkennen und richtig darauf zu reagieren, ist nicht immer einfach.

- Ein Jugendlicher gibt sein ganzes Taschengeld für Online-Sportwetten aus
- Alkoholisierte Bewohner stören die Nachtruhe
- Ein Zentrumsbewohner erscheint öfter «berauscht» zu Gesprächsterminen
- Jugendliche rauchen im Eingangsbereich
- etc.

Welche Rolle haben Sie als Fachkraft im Asylbereich? Was können, was müssen Sie tun? Hier einige Interventionsmöglichkeiten, wenn sie Risikokonsum feststellen.

Wann eingreifen?

Vertrauen Sie auf Ihr Urteilsvermögen. Sie können mit den unterschiedlichsten Situationen konfrontiert sein: Sie stellen fest, dass der Konsum einer Person das Zusammenleben im Zentrum stört oder Beziehungen belastet; jemand wirkt auf Sie besonders müde, deprimiert und launisch; ein anderer verbringt seine Tage mit Trinken oder kommt abends alkoholisiert zurück usw. Sobald Sie eine Veränderung oder eine Verschlechterung der Situation feststellen, können Sie intervenieren.

Geraten Personen in Lebensgefahr – wenn sich beispielsweise jemand in alkoholisiertem Zustand ans Steuer setzt oder baden gehen will – müssen Sie alles in Ihrer Macht stehende tun, um die Gefährdung abzuwenden.

Werden Sie Zeuge von Gewalt oder Misshandlungen gegenüber Kindern oder Ehepartnern, müssen Sie dies ebenfalls Ihren Vorgesetzten und/oder den Behörden melden.

Eine bestimmte Situation belastet mich, ich mache mir Sorgen um jemanden. Was soll ich tun?

Je nach Ihrer Funktion und Kompetenz haben Sie die Wahl zwischen

- Meldung an Ihre Vorgesetzten oder die Leitung der Empfangsstruktur über das Vorgefallene.
- Eingreifen im Rahmen der eigenen Kompetenzen; wenn Sie eine Risikosituation ausmachen, können Sie die betroffene Person darauf ansprechen; entscheidend dabei ist, dass Sie sich nach diesem ersten Schritt von Gesundheits-/Suchtfachpersonal (Pflegefachperson, Ärztin, Suchtberatungsstelle) ablösen lassen.

Wie spricht man das Thema mit der/dem Betroffenen an?

Das direkte Ansprechen der betroffenen Person ist die beste Lösung, wenn man besorgt ist. Allerdings ist es oft alles andere als einfach, das Thema Risikokonsum zur Sprache zu bringen. Welche Vorgehensweise empfiehlt sich?

- Warten Sie einen günstigen Zeitpunkt ab und bringen Sie das Thema an einem geeigneten, ruhigen Ort zur Sprache, wenn die/der Betroffene nüchtern ist.
- Schaffen Sie eine verständnisvolle, zuhörende, nicht verurteilende Atmosphäre.
- Überlassen Sie das Stellen einer Diagnose den Gesundheitsfachpersonen.
- Versuchen Sie nicht, ein Geständnis zu erwirken; Ihr Gegenüber dürfte sich Ihnen gegenüber verschliessen und das Gespräch abbrechen.
- Bringen Sie hingegen Ihre Besorgnis zum Ausdruck und erwähnen Sie beobachtete Tatsachen; die konsumierte Substanz sollte nicht im Zentrum stehen; sprechen Sie vielmehr immer von Ihrem eigenen Standpunkt aus, beispielsweise: «Mir ist aufgefallen, dass ...», «Ich mache mir Sorgen, weil ...», «Ich habe den Eindruck, ...», «Mich stört, dass ...».
- Packen Sie das Problem eher aus dem Blickwinkel der Gesundheit an («Ich bin um Ihre Gesundheit besorgt»), als rechtliche Aspekte in den Vordergrund zu rücken.
- Erklären Sie, dass Abhängigkeit eine Krankheit ist, von der viele Leute betroffen sind, und dass man sich deswegen nicht zu schämen braucht.
- Es kann sein, dass die/der Angesprochene keine Dialogbereitschaft zeigt. Respektieren Sie diese Einstellung, aber halten Sie sich trotzdem bereit für den Fall, dass sie/er auf Ihr Gesprächsangebot zurückkommen möchte.

Bieten Sie konkrete Hilfe an.

Damit, dass Sie das Gespräch gesucht und Ihre Besorgtheit zum Ausdruck gebracht haben, ist der erste Schritt gemacht. Die Begleitung selbst ist dann Sache von Fachleuten.

- Konkrete Hilfestellungen, die Sie anbieten können: einen Arzt/eine Ärztin oder eine Suchtberatungsstelle vermitteln, Beratungshotline anrufen.
- Erinnern Sie daran, dass Fachleute, die diese Art von Hilfestellung anbieten, ans Berufsgeheimnis gebunden sind; Beratungsgespräche in Suchtberatungsstellen sind meistens kostenlos.
- Empfehlen Sie Ihrem Gegenüber die Lektüre der Broschüre «Schützen Sie Ihre Gesundheit» in seiner Sprache.

Unterstützen Sie auch die Angehörigen.

Leiden Angehörige unter dem Konsum der betroffenen Person? Trifft dies zu, ist ihnen unbedingt auch Gehör zu schenken, und sie sind an Beratungsstellen weiterzuvermitteln. Die Suchtberatungsstellen unterstützen nicht nur direkt Betroffene, sondern auch ihre Angehörigen.

Kinder, die mit einem abhängigen Elternteil leben, leiden unabhängig von ihrem Alter unter der Situation und benötigen Hilfe. Sie erfassen die Spannungen auch schon im Kleinkindalter, verstehen oft nicht, was los ist, und leiden unter der Abhängigkeit des Elternteils und unter der Familienatmosphäre (Konflikte, Unsicherheit, Instabilität, bisweilen körperliche oder verbale Gewalt). Diese Kinder bedürfen der Unterstützung durch eine Vertrauens- oder Fachperson.

Bleiben Sie mit dem Problem nicht allein, lassen Sie sich unterstützen.

Es ist möglich, dass keine der von Ihnen getroffenen Hilfemassnahmen Früchte trägt. Denken Sie daran, dass sich die direkt betroffene Person zur Annahme der Hilfestellung durchringen muss – und nur sie selbst dies tun kann.

Wird die Situation für Sie allzu belastend, ziehen Sie unbedingt jemanden bei. Sprechen Sie mit Ihren Vorgesetzten, um Unterstützung zu bekommen.

Suchtfachstellen in Ihrem Kanton können Sie ebenfalls als Ressource beiziehen.

Widerrechtliche Aktivitäten.

Stellen Sie fest, dass unrechtmässige Dinge vor sich gehen? Die Durchsetzung des geltenden Rechts ist Sache der zuständigen Behörden. Setzen Sie Ihre Vorgesetzten und/oder direkt die Polizei ins Bild, wenn Sie Zeugin/Zeuge illegaler Aktivitäten werden.

Teil Ihrer Arbeit kann auch das Durchsetzen von Regelungen sein, die in den Lebensräumen gelten. Diese Rolle ist mit einer frühzeitigen Intervention bei Risikokonsumierenden nicht unvereinbar.

LINKS & UNTERLAGEN

Auf Abhängigkeiten spezialisierte Beratungs- und Behandlungsstellen

Unter www.suchtindex.ch sind alle Beratungs- und Therapieangebote nach Kantonen sortiert aufgelistet.

Telefonberatung bei Abhängigkeiten und Suchtmittelkonsum

- Gratisnummer «Rat und Hilfe» von Sucht Schweiz
Deutsch: 0800 104 104
Französisch: 0800 105 105
- Rauchstopplinie (www.rauchstopplinie.ch)
Deutsch, Französisch, Italienisch: 0848 000 181
Albanisch: 0848 183 183
Portugiesisch: 0848 184 184
Spanisch: 0848 185 185
Serbisch – Kroatisch – Bosnisch: 0848 186 186
Türkisch: 0848 187 187

Dokumentation zu Abhängigkeiten und Suchtmittelkonsum

Informationsbroschüren können gratis unter shop.suchtschweiz.ch bestellt oder herunter geladen werden.

- «Gesund sein, gesund bleiben» (Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Arabisch, Dari/Farsi, Kurdisch, Somali, Tamilisch, Tigrinya)
- «Was sollte ich über Alkohol wissen?» (Deutsch, Französisch, Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Türkisch, Russisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Albanisch, Tamilisch)
- «Nahestehende von Menschen mit Suchtproblemen: was tun?» (Deutsch, Französisch, Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Türkisch, Russisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Albanisch, Tamilisch)
- «Schwangerschaft und Alkohol/Tabak: gut zu wissen» (Deutsch, Französisch, Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Türkisch, Russisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Albanisch)
- «Alkohol beim Älterwerden» (Deutsch, Französisch, Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Türkisch, Russisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Albanisch)
- «Alkohol und Medikamente beim Älterwerden» (Deutsch, Französisch, Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Türkisch, Russisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Albanisch)
- «Spielen ohne Sucht – SOS Spielsucht» (Deutsch, Englisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Türkisch, Thailändisch)

Auf den Websites www.suchtschweiz.ch und www.alkoholkonsum.ch finden Sie ebenfalls viele Informationen und Links.

Dokumentation zur Gesundheit von Migrantinnen und Migranten

– www.migesplus.ch