



checken.ch

RAUCHEN | TRINKEN | KIFFEN

Idee

Das Online-Tool [checken.ch](https://www.checken.ch) bietet Jugendlichen zwei Möglichkeiten: In einem ersten Schritt wird der Jugendliche über einen Check („wie sieht ein typischer Konsumtag bei dir aus?“) zum Überdenken seines Alkohol-, Tabak- oder Cannabiskonsums veranlasst. Dazu erhält er eine Auswertung, die möglichst spezifisch seine Eingaben aufnimmt. Nach dem Check eröffnet sich die Option, über eine Woche hinweg ein Logbuch zu führen. Die Substanz und Konsum-, resp. Veränderungs-Ziele werden selbst gewählt. Mit dem Vergleich zum Check wird der/die Jugendliche im Hinblick auf die persönlich gesteckten Ziele begleitet. Es sollen dabei keine wertenden/moralisierenden Botschaften vermittelt werden. Vielmehr wird auf die Veränderungsmotivation und Selbstwirksamkeit des/der Jugendlichen fokussiert.

Zielgruppen

Jugendliche und junge Erwachsene,

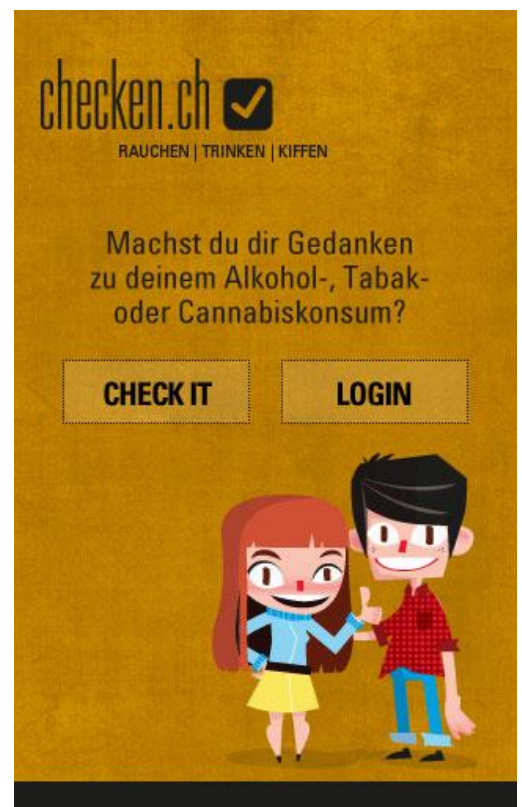
- die ein problematisches und riskantes Konsumverhalten an den Tag legen
- die nicht genau wissen, ob ihr Konsumverhalten problematisch ist
- die andauernd zu hören bekommen, sie sollten ihren Konsum überdenken
- die unsicher sind oder die Absicht haben, etwas an ihrem Substanzkonsum zu verändern.

Ziele

- Wachrütteln und Motivation hervorrufen, etwas am eigenen Konsumverhalten zu verändern
- Wenn der/die Jugendliche die Situation als unbefriedigend einschätzt, mit ihm/ihr zusammen eine Reduktion des Konsums erreichen

Umsetzung

Einfache und anschauliche Website, die für die Darstellung und Bedienung auf Smartphones ausgelegt ist. Sie kann auch an einem Computer oder einem Netpad optimal genutzt werden.





Aufbau

Check

- Auswahl: Trinken, Rauchen, Kiffen
- Erfassung von Geschlecht, Alter, Gewicht und Grösse (aber: anonym)
- Fragen zu Konsummenge, typischen Konsumtagen und typischen Konsumgelegenheiten / Fragen zu positiven und negativen Erfahrungen in Zusammenhang mit dem Konsum
- Auswertungen zu: Wo stehe ich im Vergleich? Was löst der Konsum bei mir aus? Was kostet mich das? Wirkung? Risiken? Was ist geregelt? Etc.

Lobuch

- Zentrale Frage: Willst du weniger Trinken/Kiffen/Rauchen?
- Ist die Motivation vorhanden, so wird für die nächste Woche in den anfänglich im Check befragten Dimensionen mindestens ein Veränderungsziel festgelegt.
- Über die Woche hinweg werden die Konsummengen und -gelegenheiten eingetragen und am Schluss in Vergleich mit der Zielsetzung gesetzt.
- Links, wo weitere Informationen abgerufen oder Unterstützung in Anspruch genommen werden kann, ergänzen das Tool.

Lancierung

Checken.ch ist aktuell in der Entwicklungsphase und wird voraussichtlich bis Mitte Juli lanciert. Eine Bewerbung ist für Institutionen anschliessend über Dispenserplakate möglich. Diese können in Eingangsbereichen oder Anschlägen aufgehängt werden und enthalten Infokarten in Grösse von Visitenkarten.

Zudem stehen die zwei Avatare als lebensgrosse Standfiguren zur Verfügung, die an Veranstaltungen als Werbeträger eingesetzt werden können.

Kontakt und weitere Informationen

okaj zürich, daniela.metzger@okaj.ch, www.okaj.ch
Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, roger.zahner@zuerich.ch,
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

