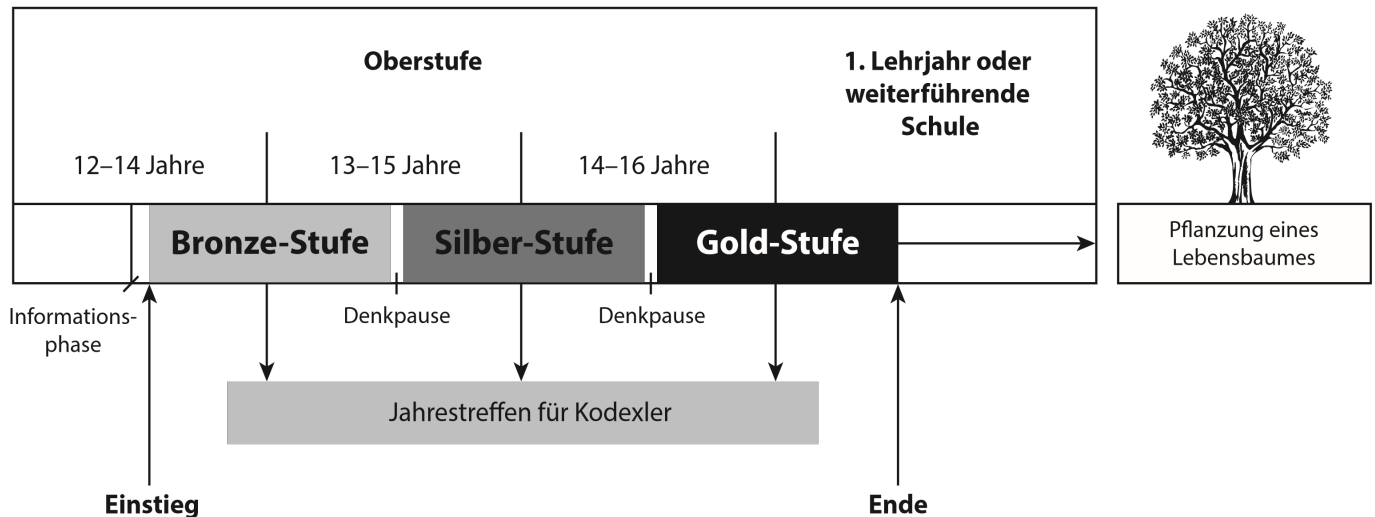


# Kodex: attraktive Suchtmittel-Prävention



Wer in der heutigen Konsumgesellschaft freiwillig auf Alkohol und Tabak verzichtet, den Medikamentenmissbrauch vermeidet und keinerlei Kontakte mit den illegalen Drogen eingeht, verdient Anerkennung und soll belohnt werden. Dies ist die Grundidee des Kodex-Programms.

Der Einstieg ins dreistufige Präventionsprogramm erfolgt im Alter von 12 bis 14 Jahren. Die Jugendlichen können sich 1, 2 oder 3 Jahre lang an Kodex beteiligen. Zwischen den einzelnen Stufen ist eine Denkpause eingebaut, um über eine Fortsetzung zu entscheiden. Der Ausstieg aus dem Dreistufenprogramm ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos und an keinerlei Mitgliedschaft gebunden.

Nach dem erfolgreichen Durchlauf der 1. Stufe erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer als Belohnung die bronzene Urkunde und Medaille, nach der 2. Stufe die silbernen und nach der 3. Stufe die goldenen Auszeichnungen, präsentiert in einer edlen Kombimappe. **Bis März 2026 wurden insgesamt 50'172 Auszeichnungen verliehen.** Die Erfolgsquote jeder Stufe liegt in der Regel zwischen 50 bis 70 %.

Um den Zusammenhalt unter den Programmteilnehmenden zu fördern, findet nach Möglichkeit jedes Jahr ein gemeinsames Treffen statt (Kinsonachmittag, suchtmittelfreie Jugend-Disco, Sportanlass usw.) Zudem erhalten alle Jugendlichen die Broschüre Kodex-Kontakt mit den Teilnehmerlisten und interessanten Beiträgen.



Seit 1994 dürfen Jugendliche, die das ganze Dreijahresprogramm erfolgreich absolviert haben, einen Lebensbaum auswählen und auf einem dafür reservierten Gelände zusammen mit den anderen Goldabsolventen einpflanzen. Aus diesem Grunde steht ein schöner Kirschbaum im Zentrum der Kodex-Medaille. Bisher sind in 6 Ostschweizer Kantonen ca 5'000 bis 6'000 Bäume an ca. 300 Standorten gepflanzt worden.

Der genaue Wortlaut der vier Verhaltensregeln ist im Prospekt für die Jugendlichen festgehalten. Kodex ist ein Programm der Primärprävention. Unser wichtigstes Ziel ist es also, gesunde Jugendliche gesund zu erhalten.

## Zielgruppen

Einerseits spricht Kodex diejenigen Jugendlichen in der Oberstufe an, die sowieso keine Suchtmittel konsumieren oder darauf verzichten können. Diesen Schülerinnen und Schülern soll Kodex den Rücken stärken, indem man ihre vernünftige Haltung in diesem Lebensbereich explizit lobt und auch belohnt.

Kodex spricht jedoch generell alle Jugendlichen an, denn grundsätzlich ist vor allem in der labilen Lebensphase der Pubertät niemand ungefährdet vor Suchtmittelproblemen. Wenn sich die Heranwachsenden dank Kodex in einem gesicherten Rahmen mit klaren Verhaltensregeln befinden und ein gutes Argument zum Nein sagen haben, so ist das langfristige Präventionsprogramm für sie eine wertvolle Orientierungshilfe.

## Wirksamkeit

Im Jahre 2005 fand eine wissenschaftliche Evaluation des Kodex-Programms durch das Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF an der Universität Zürich statt. Die drei Kernaussagen dieser Studie sind folgende:

- ~ Jugendliche, die am Kodex-Programm teilnehmen, konsumieren weniger Suchtmittel als Nicht-Teilnehmende. Dieser Minderkonsum zeigt sich auch nach Berücksichtigung sozialtypischer Variablen und der entsprechenden statistischen Korrektur.
- ~ Wenn Kodex-Teilnehmende das Programm abbrechen, konsumieren sie weniger und seltener Suchtmittel als Nicht-Teilnehmende.
- ~ Kodex-Teilnehmende beginnen später mit dem Suchtmittelkonsum, was aus medizinischer Sicht ein grosser Vorteil ist. Damit wirkt Kodex als protektiver Faktor beim Einstieg in den Suchtmittelkonsum.

Der Bericht der Evaluation und weitere Informationen sind auf unserer **Homepage [www.kodex.ch](http://www.kodex.ch)** zu finden. Die Ergebnisse einer 2. Evaluation von 2017 teilen wir auf Wunsch gerne in Papierform mit.

## Referenzen

- \* Seit 1988 50'172 erfolgreiche Abschlüsse von Jugendlichen aus allen Abteilungen der Oberstufe.
- \* Anerkennungspreis der Stadt Frauenfeld im Jahre 1993.
- \* Unterstützung durch Kantonale Gesundheitsämter, durch Fachstellen der Suchtmittelprävention, durch Oberstufengemeinden, Eltern, Firmen, Orts- und Landeskirchen und durch private Gönner.
- \* Aeberhardt-Preis für Gesundheitsförderung aus Zürich im Jahre 1998.
- \* Viele Eltern und Lehrkräfte, die Kodex als positive Alternative zum gedankenlosen Umgang mit Suchtmitteln schätzen und ideell unterstützen.
- \* Gründung von 35 Kodex-Vereinen in den 6 Ostschweizer Kantonen TG, SH, ZH, SG, AI und AR, welche die Jugendlichen während der Teilnahme betreuen und die Feiern zur Übergabe der Auszeichnungen organisieren.
- \* 1999 Gründung der politisch und konfessionell unabhängigen Kodex-Stiftung für Suchtmittel-Prävention als Dachorganisation.
- \* Anerkennungspreis der Arbeitsgemeinschaft Wirtschaft und Gesellschaft AWG im Kanton Thurgau 2008.
- \* Anerkennungspreis der CSS-Stiftung zur Förderung von sozialen Massnahmen 2020

## Merkmale des Kodex-Programms

- ★ **positiv**, weil der freiwillige Verzicht auf Suchtmittel belohnt wird
- ★ **umfassend**, weil Tabak, Alkohol, Drogen und Medikamentenmissbrauch eingeschlossen sind
- ★ **langfristig** und erwiesenermassen wirksam
- ★ **sympathisch**, weil jeder Jugendliche selber bestimmt, wie lange er hier mitmachen will
- ★ **persönlichkeitsfördernd**, da bei der Einhaltung der Verhaltensregeln Durchhaltewille nötig ist
- ★ **transparent**, weil jedes Jahr genaue Abschlusszahlen vorliegen
- ★ **grosszügig**, weil das Präventionsprogramm kostenlos ist und alle mitmachen können
- ★ **erfolgreich**, da schon tausende Jugendliche hier mitgemacht haben
- ★ **neutral**, da Kodex politisch und konfessionell unabhängig ist
- ★ **klimatefreundlich**, da bisher ca. 5'000 Bäume gepflanzt wurden

Die Kosten für die Durchführung des Präventionsprogramms werden von der Kodex-Stiftung und von autonomen Kodex-Vereinen getragen, die keine Abstinenzorganisationen sind.