

# Wenn Jugendliche rauchen, kiffen oder trinken:

Was Sie als Eltern, Lehrpersonen,  
Verkaufs- oder Servicepersonal  
tun können.

SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für **Suchtprävention** im Kanton Zürich

# Das können Sie tun.

*Suchtprävention kann keine Suchtprobleme lösen, aber ihre Entstehung verhindern oder bremsen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass Prävention im Alltag ansetzt: in der Familie, in der Schule, im Jugendtreff, im Sportclub oder auch im Dorfladen und im Restaurant.*

*Zürcher Jugendliche rauchen heute mehr Tabak und auch Cannabis, und sie trinken mehr Alkohol, als dies noch vor einigen Jahren der Fall war. Diese Tatsache belegen sowohl wissenschaftliche Studien wie auch die täglichen Erfahrungen von Eltern und Lehrkräften.*

## **Nehmen Sie sich Zeit, Jugendliche zu verstehen.**

*Kinder und Jugendliche brauchen Vertrauen, Zuwendung, Anerkennung und Bestätigung, damit sie Selbstvertrauen entwickeln können. Eltern und Lehrpersonen sollen positives Verhalten stärken, sie müssen aber auch klar aufzeigen, wo Grenzen sind. Wichtig ist es, Themen anzusprechen, die unter Umständen auch unangenehm sind. Dabei ist den Jugendlichen natürlich Widerspruch zuzugestehen. Dem so genannten Frieden zuliebe, Suchtmittelkonsum als Thema auszusparen, ist eine Haltung, die sich auf lange Sicht nicht bewährt.*

*Kinder und Jugendliche brauchen Erwachsene, die sich Zeit nehmen und merken, wenn diese Probleme haben. Erwachsene sollen mit den Kindern und Jugendlichen sprechen, sie ernst nehmen und bei Problemlösungen unterstützen. Zudem sind Eltern und Lehrpersonen immer auch Vorbilder. Die Kinder und Jugendlichen beobachten, wie Erwachsene mit Suchtmitteln umgehen. Thematisieren Sie deshalb den Jugendlichen gegenüber auch Ihr eigenes Verhalten (z.B. wenn Sie selber rauchen).*

## **Unterstützen Sie eine kritische Einstellung zu Suchtmitteln.**

*Die Haltung der Jugendlichen zum Suchtmittelkonsum ist nicht gefestigt. In einer Gruppe bestehen dazu oft unterschiedliche Einstellungen. Hier geht es darum, Jugendliche darin zu unterstützen, allfälligem Gruppendruck in Richtung Suchtmittelkonsum zu widerstehen. Begünstigen Sie bei Jugendlichen, wann immer möglich, erwünschte Einstellungen zum Suchtmittelkonsum. Aus Sicht der Suchtprävention geht es dabei darum, Nichtraucher zu fördern, einen sinnvollen und mässigen Umgang mit Alkohol zu unterstützen sowie einen cannabisfreien Lebensstil zu begünstigen.*

### **Geben Sie Acht, dass keine Suchtmittel an Jugendliche verkauft werden.**

*Suchtmittelverkauf an Jugendliche ist unethisch. Selbst dort, wo es von Gesetzes wegen erlaubt ist, empfehlen wir Ihnen, in diesem Sinne Stellung zu beziehen. Ihre entsprechende Haltung als Kundin oder Kunde wird beim Verkaufspersonal nicht ohne Wirkung bleiben.*

### **Setzen Sie Jugendlichen verbindliche Leitplanken.**

*Nicht nur einzelne Erwachsene sind gefordert, wenn es darum geht, Jugendlichen Leitplanken beim Suchtmittelkonsum zu setzen. Dies ist ausserdem eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und findet Ausdruck in Gesetzen. Der gesetzliche Jugendschutz ist im Zusammenhang mit Tabak-, Cannabis- und Alkoholkonsum allerdings sehr unterschiedlich: Für den Tabakverkauf an Jugendliche fehlen bisher gesetzliche Bestimmungen. Zum Cannabiskonsum, der künftig im Grundsatz legalisiert werden soll, sind durchsetzbare Jugendschutzbestimmungen einzuführen, während solche zum Alkoholverkauf an Jugendliche zwar bestehen, aber nicht ausreichend durchgesetzt werden.*

### **Engagieren Sie sich für die Gesundheit Jugendlicher.**

*Für eine wirksame Suchtprävention braucht es uns alle. Wenn Sie aber Eltern oder Lehrkraft sind oder im Verkauf bzw. Service arbeiten, dann haben Sie besondere Möglichkeiten, bei Jugendlichen schädlichen Suchtmittelkonsum zu bremsen. Jugendliche registrieren es, wenn Erwachsene ihren Suchtmittelkonsum mit Aufmerksamkeit betrachten und immer wieder thematisieren. Die vorliegende Broschüre will insbesondere Eltern, Lehrpersonen, Lehrmeistern/-meisterinnen sowie dem Verkaufs- oder Servicepersonal Hinweise geben, wie das eigene Verhalten bezüglich Suchtmittelkonsum von Jugendlichen verbessert werden kann. Einfache Rezepte dazu gibt es aber nicht. Die vorgeschlagenen Tipps stellen eine Auswahl praxisbewährter Vorgehensweisen dar, es gibt sicherlich auch weitere prüfenswerte Möglichkeiten. Eines jedoch ist allen Präventionsanstrengungen gemeinsam: Sie verlangen von jeder einzelnen erwachsenen Person eine klare Haltung im Sinn einer respektvollen Stellungnahme. Einmischen ist grundsätzlich gefragt, denn wegschauen ist zwar einfach, leistet aber dem Suchtmittelkonsum von Jugendlichen Vorschub.*

# Tabak: Das müssen Sie wissen.



## SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für **Suchtprävention** im Kanton Zürich

### Zahlen und Fakten

Ein Grossteil der Bevölkerung raucht nicht. Knapp die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer hat gar nie geraucht. Gegen 20% haben früher zwar geraucht, tun dies heute aber nicht mehr. In der Schweiz raucht durchschnittlich jede dritte Person, Männer etwas mehr als Frauen. Auch bei Jugendlichen ist Rauchen nicht die Norm. In den letzten Jahren hat aber das Rauchen bei Jungen und Mädchen zugenommen. Im Durchschnitt raucht in einer 2. Oberstufenklasse im Kanton Zürich jede dritte Schülerin bzw. jeder vierte Schüler. In dieser Altersgruppe rauchen demnach Mädchen heute sogar häufiger als Jungen. Die Hälfte der rauchenden Jugendlichen tut dies täglich, je ein Viertel einmal pro Woche oder seltener.

Oft haben Jugendliche die falsche Vorstellung, dass die meisten Gleichaltrigen rauchen. Als Gründe gegen das Rauchen werden von den Nichtrauchernden dieser Altersgruppe vor allem

die Gesundheit, aber auch der Sport oder finanzielle Motive genannt.

Rauchende haben oft ein zwiespältiges Verhältnis zum Rauchen. Die Hälfte der 15-jährigen Rauchenden gibt nämlich an, dass sie damit aufhören möchte.

Ohne Werbung wären Zigaretten nicht so populär. Die Zigarettenindustrie gibt jährlich in der Schweiz über 100 Mio. Franken dafür aus. Zigarettenwerbung darf sich zwar von Gesetzes wegen nicht an Jugendliche richten. Es ist aber eine Illusion zu glauben, dass junge Menschen die Augen vor der Zigarettenwerbung verschliessen. Der durch die Werbung vermittelte Lebensstil prägt in weitem Masse auch das Bild, das sich Jugendliche von Erwachsenen machen.

Dank der Enthüllungen Mitte der 90er-Jahre um die Machenschaften der Tabakindustrie müssen heute diese Konzerne zugeben, dass Zigaretten äusserst schädliche Produkte sind.

### Wie wirkt Nikotin?

Zigaretten sind Industrieprodukte, die aus Tabak und vielen Zusatzstoffen bestehen. Das im Tabak enthaltene Nikotin ist ein Nervengift, das sehr schnell wirkt. Erst wenn sich der Körper an Nikotin gewöhnt hat, zeigt sich eine Wirkung. Rauchen kann entspannende oder anregende Wirkungen haben. Von Nikotin wird man rasch körperlich abhängig. Je früher man mit Rauchen angefangen hat, desto schwieriger wird es später, davon loszukommen. Auch durch die Gewohnheit wird es schwierig, mit Rauchen aufzuhören.

Jugendliche unterschätzen diese Abhängigkeit und sind der falschen Meinung, dass Aufhören einfach sei. Vor allem rauchende Mädchen sind häufig der irrigen Meinung, dass mit Rauchen das Gewicht kontrolliert werden könne. Das Gewicht wird aber in erster Linie durch die Ernährung beeinflusst. Viele Mädchen erliegen den Schönheitsidealen der Werbung und streben ein zu geringes Gewicht an, das ihrem Körper gar nicht entspricht. In jedem Fall ist Rauchen viel schädlicher als ein wenig Übergewicht.

### Wann wird Rauchen gefährlich?

Jede gerauchte Zigarette schadet. Teer, Kohlenmonoxid und viele weitere Giftstoffe wie Cadmium oder Arsen werden mit jeder Zigarette eingenommen. Für die Reizung der Atemwege genügt bereits eine Zigarette oder auch das Passivrauchen. Jede Zigarette vermindert die Leistungsbereitschaft, auch bei jungen Menschen. Aufgrund des Rauchens verursachte Lungenschäden sind nicht mehr heilbar. Lungenkrebs ist in den allermeisten Fällen durch das Rauchen verursacht.

Eine von zwei Personen, die ab dem 15. Altersjahr täglich 1 – 2 Päckchen Zigaretten raucht, stirbt vorzeitig an den Folgen des Rauchens! Das Rauchen hat aber auch kurzfristige negative Folgen. Bei Asthma löst das Rauchen Anfälle aus, bei einer Erkältung verzögert sich der Heilungsprozess. Schlechter Atem, ungesunde Haut, aber auch schlecht riechende Haare und Kleider sind weitere negative Auswirkungen des Rauchens.

### Gesetzliche Bestimmungen

- Bisher gibt es keine Gesetze, die den Jugendlichen den Kauf oder den Konsum von Zigaretten verbieten. Industrie und Handel empfehlen aber ein Verkaufsverbot an unter 16-Jährige.

## Was tun?

### Als Eltern:

- Klare Haltung zum Nichtrauchen zeigen.
- Augen nicht verschliessen, falls Jugendliche rauchen, Konsum ansprechen.
- Als Rauchende eigenes Konsumverhalten thematisieren und über die Schwierigkeiten beim Aufhören sprechen.
- Abmachungen treffen – mit dem Kind, nicht gegen das Kind.
- Rauchregelungen unterstützen (z.B. Rauchverbot in der Schule, im Jugendtreff oder in der S-Bahn).
- Anreize schaffen, z.B. mit Belohnung fürs Nichtrauchen bis Ende Ausbildung.
- Verzicht unterstützen und auf Ausstiegshilfen hinweisen.

### Als Lehrkraft:

- Rauchverbot in der Schule durchsetzen.
- Präventionsunterricht durchführen.
- Eltern über das geltende Rauchverbot in der Schule informieren und um Unterstützung bei der Durchsetzung bitten.
- Vorbildfunktion wahrnehmen.
- Ausstiegshilfen vermitteln.

### Als Verkaufs- oder Servicepersonal:

- Freiwilliges Verkaufsverbot des Handels unterstützen und keine Tabakwaren an unter 16-Jährige verkaufen.

- Gesetzlich verboten ist Werbung, die sich an Jugendliche richtet.
- Im Kanton Zürich besteht gemäss Volksschulgesetz für Jugendliche auf dem Schulareal ein Rauchverbot.
- Jugendliche in einer Lehre profitieren vom Nichtraucherschutz des Arbeitsgesetzes.

### Forderungen der Prävention an die Politik

- Ein Verkaufsverbot von Tabakwaren an unter 16-Jährige.
- Ein generelles Werbeverbot für Tabakwaren.
- Erhöhung der Tabaksteuer.

# Cannabis: Das müssen Sie wissen.



## SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

### Zahlen und Fakten

Viele Jugendliche probieren einmal oder mehrmals Cannabis. Bei den meisten davon bleibt es beim einmaligen oder seltenen Konsum. Wenige, ca. 6% der 15- bis 24-Jährigen, rauchen regelmäßig, d.h. täglich, und weisen damit einen problematischen Konsum auf.

Im Kanton Zürich hatten laut einer Befragung 1998 von den 14- bis 15-Jährigen 33,8% der Jungen und 29% der Mädchen schon einmal Cannabis probiert. Knapp zehn Prozent der Altersgruppe gaben an, in den letzten 12 Monaten oft oder mehrmals Cannabis konsumiert zu haben.

### Was ist Cannabis?

Cannabis ist der Name für indischen Hanf, der die psychoaktive Substanz Tetrahydrocannabinol (THC) enthält. Unter Haschisch versteht man das Harz aus den Blüten des Hanfs.

Als Marihuana werden die Blütenspitzen und Blätter derselben Pflanze bezeichnet. Marihuana wird auch «Gras» genannt und hat in der Regel eine schwächere Wirkung als Haschisch. Cannabi-

produkte weisen einen süsslichen Geruch auf. Am häufigsten wird Cannabis vermischt mit Tabak als Joint geraucht (kiffen). Seltener wird es in Gebäck oder Tee aufbereitet oder in Wasserpfeifen geraucht. Jugendliche versorgen sich meist über ihre Freunde mit Cannabis. Ebenfalls wird es – obwohl illegal – in Hanfläden verkauft. Nicht wenige Konsumenten pflanzen Hanf selbst an.

### Wie wirkt Cannabis?

Wird Cannabis in einem Joint konsumiert, stellt sich die Wirkung innerhalb kurzer Zeit ein. Mit Essen oder Trinken vermischt, dauert es länger bis zum Wirkungseintritt. Die Wirkung hängt von der Menge, vom Stoff und von der körperlichen und psychischen Konstitution des Konsumierenden ab.

- Cannabis verstärkt oder dämpft bestehende Stimmungen und Gefühle.
- Cannabis verändert und beeinträchtigt die Wahrnehmung, die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Aufmerksamkeit und das Kurzzeitgedächtnis (Gefahr beim Führen von Fahrzeugen und Bedienen von Maschinen sowie Herabsetzung der Lernfähigkeit).
- Cannabis macht körperlich nicht abhängig.
- Cannabis ist nicht harmlos, aber massvoll konsumiert nicht schädlicher als Alkohol.
- Cannabis ist keine Einstiegsdroge für «harte» Drogen.

### Warum konsumieren Jugendliche Cannabis?

Das Experimentieren mit Suchtmitteln ist ein Phänomen, das im Jugendalter sehr häufig vorkommt. Jugendliche konsumieren Cannabis oft zusammen mit Freunden und Freundinnen oder in der Gruppe und erleben so das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit. Im Zentrum steht dabei die Suche nach Vergnügen und Entspannung.

### Wann wird der Konsum problematisch?

- Langfristiger und intensiver Cannabiskonsum kann zu psychischer Abhängigkeit führen.
- Bei hoher Dosierung können Panikattacken oder Angstzustände ausgelöst werden.
- Bei häufigem Gebrauch von Cannabis nehmen das Konzentrationsvermögen und die Aufmerksamkeit ab, und die Gedächtnisleistung wird beeinträchtigt. Ebenfalls ist die Reaktionszeit beeinträchtigt. Das Führen von Fahrzeugen ist daher unter Cannabiseinfluss gefährlich.

- Bei Menschen mit psychischen oder neurologischen Problemen kann der Cannabiskonsum Depressionen oder schwere psychische Krankheiten – bei entsprechender Anlage – auslösen bzw. diese verstärken.
- Für die Atemorgane ist Cannabis genauso schädlich wie Tabak, oft noch schädlicher, weil der Rauch besonders tief inhaled wird.
- Cannabiskonsum ist bei jungen Jugendlichen generell problematisch und sollte für Erziehungsverantwortliche ein klares Alarmzeichen sein.

### Wie zeigt sich problematischer Konsum?

Problematischer Cannabiskonsum bei Jugendlichen entwickelt sich nicht von einem Tag auf den anderen. Anzeichen für einen problematischen Konsum sind:

- Plötzlicher starker Leistungsabfall und häufige Absenzen in der Schule oder am Arbeitsplatz.
- Rückzug und Verslossenheit.
- Plötzlicher Wechsel des Freundeskreises.
- Unlust und Apathie und/oder Gefühlschwankungen.
- «Kiffen» wird zentral im Leben des/der Jugendlichen: ohne Cannabis kann er/sie weder entspannen, einschlafen noch arbeiten.

### Gesetzliche Bestimmungen

Cannabis gilt laut Gesetz als Betäubungsmittel. Anbau, Handel, Besitz und Konsum sind nach wie vor verboten. Der Vollzug des Gesetzes hat sich angesichts gesellschaftlicher Diskussionen verändert und wird nicht mehr in allen Kantonen und Gemeinden gleich strikt gehandhabt. Durch die bevorstehende Revision des Betäubungsmittelgesetzes wird der Konsum «weicher» Drogen in einigen Jahren wahrscheinlich legalisiert. Mit Sicherheit wird aber der Verkauf an Jugendliche unter 16 oder 18 Jahren verboten bleiben.

### Forderungen der Prävention an die Politik

- Jugendschutzmassnahmen (Verkaufsverbot an Minderjährige) nach einer allfälligen Legalisierung des Konsums durchsetzen und wirksam kontrollieren.
- Für Cannabis soll auch künftig ein generelles Werbeverbot gelten.

## Was tun?

### Als Eltern:

Wenn Eltern vermuten oder wissen, dass ihr Sohn/ihre Tochter Cannabis konsumiert, sollten sie ihr Kind darauf ansprechen. Wichtig ist, nicht panisch auf festgestelltes oder vermutetes Kiffen zu reagieren und im Gespräch den/die Jugendliche/n nicht mit Vorwürfen zu überhäufen. Trotzdem sollten Sie als Eltern auch auf die Risiken von starkem Cannabiskonsum wie Leistungseinbusse, psychische Abhängigkeit usw. hinweisen, Ihren Standpunkt dazu bekannt geben und Regeln mit dem/der Jugendlichen aushandeln. Der/die Jugendliche wird mit grosser Wahrscheinlichkeit erst einmal den Konsum verharmlosen oder nicht darüber sprechen wollen. Wenn Sie merken, dass sich die Situation verschärft, weisen Sie den/die Jugendliche/n auf Beratungsangebote hin. An viele Beratungsstellen können Sie sich auch als Eltern alleine wenden und sich Unterstützung holen.

### Als Lehrkraft:

Lehrkräfte merken oft noch vor den Eltern, dass Jugendliche einen problematischen Cannabiskonsum haben, weil die Leistungen in der Schule nachlassen. Es ist wichtig, dass Lehrkräfte – wie auch auf andere Krisensymptome Jugendlicher – reagieren:

- Cannabiskonsum im Gespräch mit dem/der Jugendlichen thematisieren.
- Das Verbot von Cannabiskonsum auf dem Schulareal, an Schulanlässen und in Lagern durchsetzen.
- Das Gespräch mit Jugendlichen suchen, wenn Sie Anzeichen für eine problematische Entwicklung feststellen und die Eltern informieren.
- Auf Beratungsstellen hinweisen.

# Alkohol: Das müssen Sie wissen.



## SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für **Suchtprävention** im Kanton Zürich

### Zahlen und Fakten

Alkoholkonsum ist unter Jugendlichen auch im Kanton Zürich relativ häufig. Rund die Hälfte der 12- bis 13-Jährigen verfügt über Konsumerfahrungen, bei den 14- bis 15-Jährigen sind es rund drei Viertel. Bereits in diesem Alter weist ein kleiner Anteil der Jugendlichen einen problematischen Konsum auf. So geben bei den 14- bis 15-Jährigen 2% der männlichen und 1% der weiblichen Jugendlichen an, täglich Alkohol (in irgendeiner Form) zu konsumieren. In der Altersgruppe 14- bis 15-Jährige geben 30% an, dass sie ein Erlebnis von «richtiger Betrunkenheit» im Leben bisher gehabt haben, rund 20% waren in den letzten beiden Monaten vor der Befragung leicht oder stark betrunken.

### Wie wirkt Alkohol?

Der Alkohol hat eine so genannte Zweiphasenwirkung. Der kurzfristig angenehmen Hauptwirkung (z.B. Entspannung, Schmerzlinderung, Enthemmung oder Stimmungshoch) folgt eine langfristig unerwünschte Nebenwirkung (z.B. Unlust,

Unruhe, Gereiztheit, Verstimmung, Depressivität oder Kater). Genau diese Zweiphasenwirkung macht auch das Suchtpotenzial des Alkohols aus, denn die unerwünschten Nebenwirkungen können durch erneutes Trinken von Alkohol gestoppt werden. Dadurch kann der oder die Betroffene mit der Zeit in einen Teufelskreis geraten und alkoholabhängig werden. Der Körper kann sich an Alkohol gewöhnen, die Betroffenen vertragen immer grössere Mengen davon. Diese Toleranzsteigerung führt dazu, dass immer mehr Alkohol getrunken werden muss, um die ersehnten angenehmen Hauptwirkungen noch erzielen zu können.

### Zuviel ist ungesund

Jugendliche konsumieren meist unregelmässig, dafür eher grosse Mengen Alkohol (kameradschaftliches «Besäufnis» am Wochenende oder an Festen mit Gleichaltrigen). Dieses Konsumverhalten ist besonders schädlich, da Volltrunkenheit medizinisch gesehen eine Vergiftung darstellt, die

sogar tödlich verlaufen kann. Jugendliche reagieren stärker auf Alkohol als Erwachsene. Sie verunfallen besonders häufig, wenn Alkohol im Spiel ist. Durch das oft geringere Körpergewicht spüren Jugendliche die Alkoholwirkung bereits in kleinen Mengen, sie werden rascher betrunken als Erwachsene. Wenn bei Jugendlichen Organe wie Hirn oder Leber noch nicht vollständig entwickelt sind, kann Alkohol die Gesamtentwicklung der Jugendlichen empfindlich stören. Eine Abhängigkeit kann sich bei Jugendlichen sehr schnell entwickeln. Während sich bei Erwachsenen die Abhängigkeit erst nach 10 bis 15 Jahren bemerkbar macht, dauert es bei Heranwachsenden nur 6 Monate bis 2 Jahre.

### **Gesetzliche Bestimmungen**

- Verkaufsverbot an unter 18-Jährige gilt für:
  - a) Alcopops: Softspirituosen (Produkte, die gebranntes Wasser enthalten) und übrige alkoholhaltige Süssgetränke (Designerdrinks).
  - b) Alle gebrannten Wasser (Schnäpse, Spirituosen) wie Kirsch, Wodka, Aperitif, Rum usw.
- Verkaufsverbot an unter 16-Jährige gilt für: alle Alkoholika, auch Wein, Bier, sauren Most und andere vergorene Getränke.

### **Forderungen der Prävention an die Politik**

- Die gesetzlichen Bestimmungen müssen besser eingehalten und kontrolliert werden.
- Die Zuständigen (Kantons-, Gemeindebehörden sowie Verkaufspersonal) sollen sich ihrer Verantwortung in Bezug auf die gesetzlichen Bestimmungen bewusst sein und diese auch konsequent wahrnehmen.

## **Was tun?**

### **Als Eltern:**

Eltern sollten einen mässigen und genussvollen Alkoholkonsum vorleben. Sie haben die Möglichkeit, die Kinder und Jugendlichen gründlich zum Thema Alkohol zu informieren und sind dadurch für diese auch kompetente Gesprächspartner. Eltern sollten Jugendliche im Zusammenhang mit Alkoholkonsum immer auf die erhöhten Unfallrisiken hinweisen. Zudem können sie die unter 16-Jährigen bei ausgewählten Anlässen (z.B. Familienfeiern) behutsam und in kontrolliertem Rahmen Alkohol probieren lassen. Eltern sollen den Kindern und Jugendlichen keinen Alkohol zur freien Verfügung kaufen. Falls Läden oder Restaurants entgegen gesetzlichen Bestimmungen Alkoholika an Jugendliche verkaufen, empfiehlt es sich, beim Verkaufspersonal vorzusprechen und im Wiederholungsfalle eine Anzeige einzureichen.

### **Als Lehrkraft:**

- Präventionsunterricht durchführen.
- Eltern einbeziehen.
- Vorbildfunktion wahrnehmen.
- Keinen Alkoholkonsum und -verkauf an Schulanlässen und in Schullagern zulassen.
- Bei nachweislichem Verkauf entgegen dem Gesetz empfiehlt sich ein Gespräch mit dem Verkaufspersonal und im Wiederholungsfalle das Erstellen einer Anzeige.

### **Als Verkaufs- oder Servicepersonal:**

- Das Personal muss das Alter von Jugendlichen mit Kaufabsichten abklären und den Ausweis verlangen.
- Es soll entschlossen und konsequent keinen Alkohol verkaufen oder auschenken, wenn die Jugendlichen die Alterslimite noch nicht erreicht haben oder das Alter unklar ist.
- Das Personal soll dem Jugendlichen die Gesetzeslage erklären, aber trotzdem freundlich bleiben, sich jedoch nicht auf Diskussionen einlassen.

# Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

## I. Regionale Suchtpräventionsstellen

Suchtpräventionsstelle der  
Bezirke Affoltern und Dietikon  
Grabenstr. 9  
8952 Schlieren  
Tel. 01 731 13 21  
supad@bluewin.ch

Suchtpräventionsstelle  
des Bezirks Andelfingen  
Haus Breitenstein  
8450 Andelfingen  
Tel. 052 304 26 13  
matthias.huber@bid.zh.ch

Suchtpräventionsstelle  
für den Bezirk Horgen, Samowar  
Bahnhofstr. 24  
8800 Thalwil  
Tel. 01 723 18 17  
info@samowar.ch  
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle  
des Bezirks Meilen, Samowar  
Bergstr. 3  
8706 Meilen  
Tel. 01 923 10 66  
meilen@samowar.ch  
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle Winterthur  
Tösstalstr. 16  
8400 Winterthur  
Tel. 052 267 63 80  
suchtpraevension@win.ch

Suchtpräventionsstelle  
Zürcher Oberland  
Gerichtsstr. 4  
Postfach, 8610 Uster  
Tel. 043 399 10 80  
info@sucht-praevension.ch  
www.sucht-praevension.ch

Suchtpräventionsstelle  
Zürcher Unterland  
Erachfeldstr. 4  
8180 Bülach  
Tel. 01 872 77 33  
rps@praevension-zu.ch

Suchtpräventionsstelle  
der Stadt Zürich  
Röntgenstr. 44  
8005 Zürich  
Tel. 01 444 50 44  
welcome@sup.stzh.ch  
www.suchtpraevensionstelle.ch

## II. Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Fachstelle  
«Alkohol – am Steuer nie!»  
Ottikerstr. 10  
8006 Zürich  
Tel. 01 360 26 00  
asn@infoset.ch  
www.fachstelle-asn.ch

Fachstelle Suchtprävention  
Berufsbildung  
Ausstellungsstr. 80  
8090 Zürich  
Tel. 043 259 77 86  
infosuchtpraevension@schulnetz.ch  
www.bildungsentwicklung.ch/  
suchtpraevension

Institut für Sozial- und  
Präventivmedizin der Universität  
Zürich, Abteilung Prävention und  
Gesundheitsförderung\*  
Sumatrastr. 30  
8006 Zürich  
Tel. 01 634 46 29  
praev.gf@ifspm.unizh.ch

Pestalozzianum  
Fachstelle Suchtprävention  
Stampfenbachstr. 115  
8035 Zürich  
Tel. 01 360 47 74  
barbara.meister@pestalozzianum.ch  
www.pestalozzianum.ch

Radix InfoDoc  
Stampfenbachstr. 161  
8006 Zürich  
Tel. 01 360 41 00  
infodoc@radix.ch  
www.radix.ch

FISP, Fachstelle für  
interkulturelle Suchtprävention  
und Gesundheitsförderung  
Kehlhofstr. 12  
8003 Zürich  
Tel. 043 960 01 60  
fisp@bluewin.ch

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur  
Prävention des Alkohol- und  
Medikamenten-Missbrauchs  
Langstr. 229  
8005 Zürich  
Tel. 01 271 87 23  
info@zuefam.ch

Züri Rauchfrei  
Zähringerstr. 32  
8001 Zürich  
Tel. 01 262 69 66  
zurismokefree@swissonline.ch  
www.zurismokefree.ch

## Die Kampagne «Sucht beginnt im Alltag. Prävention auch.»

Die Kampagne wird von der  
Gesundheitsdirektion des Kantons  
Zürich finanziert und vom Institut  
für Sozial- und Präventivmedizin\*  
(Adresse s. mittlere Spalte) getra-  
gen. Sie wird in enger Zusammen-  
arbeit mit den Stellen für Sucht-  
prävention im Kanton Zürich reali-  
siert. Für Anfragen wenden Sie sich  
bitte an:

Präventionskampagne  
«Sucht beginnt im Alltag.»  
Postfach 7320  
8032 Zürich  
Tel. 01 634 46 29/39  
praev.gf@ifspm.unizh.ch  
Im Internet unter  
www.suchtpraevension-zh.ch  
erfahren Sie mehr über die  
Kampagne.

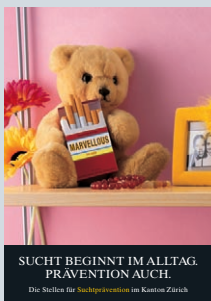
# Bestellkarte



**A5-Broschüre**  Ex.  
 (14,8 x 21 cm) für Eltern,  
 Lehrpersonen, Verkaufszum-  
 oder Servicepersonal zum  
 Tabak-, Cannabis- und  
 Alkoholkonsum von  
 Jugendlichen. 12 Seiten  
 mit praktischen Tipps. Max.  
 10 Ex. gratis, Preis  
 für weitere Exemplare  
 nach Absprache:  
 01 634 46 29



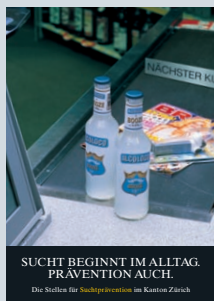
**A4-Magazin**  
 «laut & leise»  Ex.  
 (21 x 29,7 cm) Spezial-  
 ausgabe Jugendschutz.  
 Für vertiefte Ausein-  
 andersetzung mit dem  
 Thema, 20 Seiten.  
 Max. 5 Ex. gratis, Preis  
 für weitere Exemplare  
 nach Absprache:  
 01 634 46 29



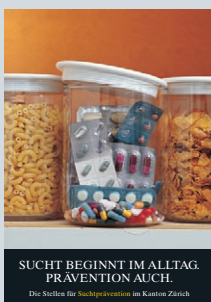
A6-Postkarte  Ex.  
 A4-Plakat  Ex.  
 A2-Plakat  Ex.



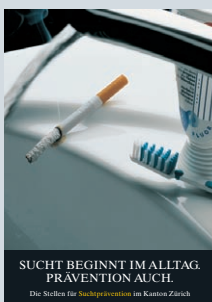
A6-Postkarte  Ex.  
 A4-Plakat  Ex.  
 A2-Plakat  Ex.



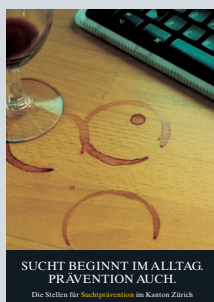
A6-Postkarte  Ex.  
 A4-Plakat  Ex.  
 A2-Plakat  Ex.



A6-Postkarte  Ex.  
 A4-Plakat  Ex.  
 A2-Plakat  Ex.



A6-Postkarte  Ex.  
 A4-Plakat  Ex.  
 A2-Plakat  Ex.



A6-Postkarte  Ex.  
 A4-Plakat  Ex.  
 A2-Plakat  Ex.



A6-Postkarte  Ex.  
 A4-Plakat  Ex.  
 A2-Plakat  Ex.

- **A6-Postkarten** (Querformat 14,8 x 10,5 cm),  
 insgesamt sind 10 Ex. gratis, jedes weitere Exemplar kostet Fr. 1.– (+Porto)
- **A4-Plakat** (21 x 29,7 cm) insgesamt sind 10 Ex. gratis, jedes weitere Exemplar kostet Fr. 1.– (+Porto)
- **A2-Plakat** (42 x 59,4 cm) à Fr. 4.50 (zuzügl. Verpackung + Porto)