

Informationen

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

Erachfeldstrasse 4, 8180 Bülach
Tel. 044 872 77 33
info@praevention-zu.ch, www.praevention-zu.ch

Feelok, www.feelok.ch

Internetbasiertes Computerprogramm für Jugendliche

Selbsttests zu Alkohol, Cannabis, Internet, Medikamente und Tabak

www.suchtpraevention-zh.ch

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

Langstrasse 229, 8031 Zürich
Tel. 044 271 87 23
info@zuefam.ch, www.zuefam.ch

Sucht Info Schweiz

Av. Ruchonnet 14, 1001 Lausanne
Tel. 021 321 29 11
info@sucht-info.ch, www.sucht-info.ch

Fachstelle Alkohol – am Steuer nie

Ottikerstrasse 10, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00
info@fachstelle-asn.ch, www.fachstelle-asn.ch

Arbeitsgemeinschaft Essstörungen

Tel. 043 488 63 73
www.aes.ch

cool & clean, Haus des Sports, Talgutzentrum 27, 3063 Ittigen bei Bern

Tel. 031 359 72 27
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

pswerbung.ch

Beratung und Hilfe

Fachstelle für Alkoholprobleme Bezirk Bülach

Bahnhofstrasse 6, 8302 Kloten
Erachfeldstrasse 4, 8180 Bülach
Tel. 044 804 11 66, www.fabb.ch

Sozialdienste Bezirk Dielsdorf Beratung Suchtprobleme

Geerenstrasse 6, 8157 Dielsdorf
Tel. 043 422 20 40
www.sdbd.ch

züri rauchfrei

Fachstelle für Tabakprävention

Zähringerstrasse 32, 8001 Zürich
Tel. 044 262 69 66
info@zuerismokefree.ch
www.zurismokefree.ch

Zentrum für Verhaltenssucht

8006 Zürich
Tel. 044 202 30 00
info@verhaltenssucht.ch
www.verhaltenssucht.ch

Suchtpräventionsstelle
044 872 77 33
www.praevention-zu.ch

Früherkennung
von Sucht-
verhalten im
Verein

Sie begleiten Jugendliche und junge Erwachsene in ihrer Freizeit, bei dem, was ihnen am meisten Freude macht: Sport, Musik oder anderen Hobbies. Eine bereichernde und anspruchsvolle Aufgabe. Für Jugendliche sind Sie eine Orientierungshilfe beim Erwachsenwerden, für manche vielleicht sogar ein Vorbild – und für nicht wenige eine Stütze, wenn's mit Eltern, im Kollegenkreis, in der Lehre oder Schule kriselt.

Viele Suchtkarrieren beginnen in jungen Jahren. Wenn Sie Ihre jugendlichen Mitglieder unterstützen und stärken, wirken Sie vorbeugend. Eine offene, respektvolle und dialogbereite Haltung gehört ebenso dazu wie das genaue Hinschauen bei Schwierigkeiten. Darin möchten wir Sie unterstützen.

Ihre Suchtpräventionsstelle

... und vergessen Sie nicht

**Suchtprävention lohnt sich:
Für die Gesundheit und Sicherheit der
Vereinsmitglieder, für das Klima im
Verein und für sein Ansehen in der
Öffentlichkeit.**



Früherkennung von Suchtverhalten im Verein

Das Jugendalter ist eine krisenanfällige Zeit. Um bei Schwierigkeiten früh und angemessen reagieren zu können, braucht es ein systematisches Beobachten und ein strukturiertes Vorgehen.

1. Signale ernst nehmen

Suchtprobleme wirken sich auf die Persönlichkeit und das Verhalten aus. Sie als TrainerIn, LeiterIn, KollegIn oder Vorstandsmitglied merken vielleicht schon früh, wenn etwas nicht mehr stimmt. Auf folgende Auffälligkeiten sollten Sie reagieren, indem Sie diese ansprechen: Unzuverlässigkeit, Nervosität, Motivationsmangel, Absenzen, Rückzug, Stimmungsschwankungen, Leistungsabfall.

2. Systematisch beobachten

Erhöhen Sie in der kommenden Zeit Ihre Aufmerksamkeit gegenüber den betreffenden Jugendlichen. Halten Sie Ihre Beobachtungen wenn möglich schriftlich fest. Achten Sie dabei sowohl auf kritische als auch auf positive Veränderungen.

3. Dialog suchen, Ziele setzen

Sie können und müssen keine Suchtdiagnose stellen und nichts beweisen. Besprechen Sie einfach Ihre Beobachtungen, Gefühle und Vermutungen mit dem betreffenden jungen Menschen. Machen Sie ihm sein Verhalten im Verein bewusst und motivieren Sie ihn, dieses zu ändern. Bieten Sie Hilfe an und vereinbaren Sie klare, überprüfbare Verhaltensziele. Halten Sie diese schriftlich fest.

4. Ziele überprüfen

Falls die erwünschten Veränderungen nach einer erneuten Beobachtungsphase eintreten, geben Sie im Gespräch positive Rückmeldungen. Wenn nicht, suchen Sie miteinander nach den Gründen für die Probleme und erarbeiten Sie gemeinsam Lösungsmöglichkeiten. Halten Sie diese Vereinbarungen schriftlich fest. Ermutigen Sie das betreffende Vereinsmitglied, Unterstützung bei einer Beratungsstelle oder bei Suchtfachleuten zu holen.

5. Verbindlichkeit erhöhen

Wenn die ersten Gespräche erfolglos bleiben, überlegen Sie, wen Sie zusätzlich einbeziehen wollen, z.B. jemanden vom Vorstand oder das Präsidium Ihres Vereins. Je nachdem, wie stark das Verhalten des Mitglieds das Vereinsleben belastet, sollten weitere Personen informiert und am Aushandeln klarer Regeln und Konsequenzen beteiligt werden. Je nach Alter der betreffenden Jugendlichen beziehen Sie die Eltern als Erziehungsverantwortliche oder als Unterstützung mit ein.

6. Unterstützung holen

Im Verein tragen Sie gegenüber den Jugendlichen eine gewisse Verantwortung. Aber Sie müssen nicht alle Probleme alleine lösen. Holen Sie sich die unentgeltliche Unterstützung bei einer Fachstelle.