

Informationen

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

Erachfeldstrasse 4, 8180 Bülach

Tel. 044 872 77 33

info@praevention-zu.ch

www.praevention-zu.ch

Kinder- und Jugend- psychiatrischer Dienst KJPD

Bahnhofstrasse 39

8180 Bülach

Tel. 044 872 56 56

SFA Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme

Av. Ruchonnet 14, 1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11

info@sfa-ispa.ch, www.sfa-ispa.ch

Elternnotruf

Tel. 044 261 88 66

www.elternnotruf.ch

Feelok, www.feelok.ch

Internetbasiertes Computerprogramm für Jugendliche

Selbsttests zu Alkohol, Cannabis, Medikamenten, Tabak und Internet

www.suchtpraevention-zh.ch

Beratung und Hilfe

Jugend- und Familienberatung

Bezirk Bülach

Schaffhauserstrasse 53, 8180 Bülach

Tel. 044 864 86 00

Eugen Wyler-Strasse 1, 8302 Kloten

Tel. 044 804 80 10

Jugend- und Familienberatung

Bezirk Dielsdorf

Spitalstrasse 11, 8157 Dielsdorf

Tel. 044 855 65 65

Stationsstrasse 5, 8105 Regensdorf

Tel. 044 870 80 00

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

Die 10 goldenen Regeln der Sucht- prävention

Süchtig werden kann jede und jeder. Jugendliche aber sind besonders gefährdet. Sie sind neugierig und experimentieren mit allem – auch mit Rauschmitteln. Weil sie sich aber körperlich und geistig noch in der Entwicklung befinden und ihre Grenzen noch schlecht einschätzen können, kann bei ihnen der Konsum bestimmter Substanzen schneller gesundheitsschädigend wirken und zu Abhängigkeit führen. Verfallen Sie nicht in Panik, wenn Ihr Kind schon erste Erfahrungen gemacht hat, suchen Sie das Gespräch.

Ihre Suchtpräventionsstelle

... und vergessen Sie nicht

Die Mehrheit der Jugendlichen raucht nicht, kifft nicht und trinkt höchstens mässig!



Die 10 goldenen Regeln der Suchtprävention

Die 10 Regeln ...

- 1 Nehmen Sie Ihre elterliche Vorbildrolle wahr.
- 2 Zeigen Sie Interesse.
- 3 Klären Sie Ihre Kinder über die spezifischen Risiken auf.
- 4 Zögern Sie den Einstieg hinaus.
- 5 Konsumiert Ihr Kind bereits Alkohol, Tabak oder Cannabis, schränken Sie den Konsum ein.
- 6 Führen Sie eine Auseinandersetzung über Konsummotive, Gewinn und Risiken.
- 7 Treffen Sie (gemeinsam) Regeln und setzen Sie diese durch.
- 8 Erhalten Sie das Vertrauen.
- 9 Bleiben Sie im Gespräch.
- 10 Nehmen Sie Probleme wahr, reagieren Sie.

und ihre ...

- 1 Auch wenn Sie beispielsweise selber rauchen, haben Sie die Möglichkeit, suchtpreventiv zu wirken: Thematisieren Sie Ihre Schwierigkeit aufzuhören! Sprechen Sie über die Risiken des Konsums. Oder gehen Sie mit gutem Beispiel voran und hören auf!
- 2 Kinder und Jugendliche haben ein hohes Mitteilungsbedürfnis. Hören Sie Ihrem Kind zu, wenn es z.B. vom Gamen erzählt – auch wenn Sie vielleicht gerade müde sind. Es wird Ihnen dann eher erzählen, wenn es seine erste Zigarette probiert hat.

... Begründung

- 3 Unterschiedliche Substanzen haben unterschiedliche Risiken. Informieren Sie sich. Klären Sie Ihr Kind auf, ohne zu dramatisieren und bagatellisieren. In der Regel wissen Kinder weniger, als sie meinen.
- 4 Je früher das Einstiegsalter, desto rascher werden Jugendliche abhängig, desto länger dauert ihre Suchtkarriere. Wer mit 18 Jahren noch nicht raucht, wird eher Nichtraucher/in bleiben. Wer bereits mit 14 Jahren anfängt, wird wohl auch mit 35 Jahren noch von der Zigarette abhängig sein.
- 5 Dosissteigerungen sind ein Kennzeichen von Sucht. Wer seinen Konsum einschränken kann, hat ihn noch einigermaßen unter Kontrolle und verringert gesundheitliche Risiken.
- 6 Es gibt viele Gründe, warum Jugendliche Substanzen konsumieren. Nicht jedes Motiv ist gleich riskant. Versuchen Sie diese Gründe zu verstehen. Fragen Sie nach, was Ihr Kind erlebt hat.
- 7 Treffen Sie (gemeinsam) Regeln für den Umgang mit Suchtmitteln oder mit dem PC. Treffen Sie nur Regeln, die Sie auch durchzusetzen bereit sind.
- 8 Vertrauen ist eine wichtige Ressource. Setzen Sie es bei vagen Verdachtsmomenten nicht aufs Spiel. Aber sprechen Sie Ihr Kind auf Ihre Beobachtungen an. Teilen Sie ihm Ihre Befürchtungen mit.
- 9 Bleiben Sie so lange wie möglich im Gespräch. Auch wenn es hart auf hart geht. Solange Sie noch zusammen reden, haben Sie Einfluss.
- 10 Oft ist der Substanzenkonsum bloss ein Symptom, aber nicht die Ursache des Problems. Auch Kinder haben grosse Sorgen. Nehmen Sie diese immer ernst, reagieren Sie früh und holen Sie sich Hilfe, wenn Sie sich überfordert fühlen.