

Informationen

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

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

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

Feelok, www.feelok.ch

Internetbasiertes Computerprogramm für Jugendliche

Selbsttests zu Alkohol, Cannabis, Medikamenten, Tabak und Internet

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

Fachstelle asn, Alkohol – am Steuer nie

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

**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

**Kinder- und Jugend-
psychiatrischer Dienst KJPD**

Bahnhofstrasse 39, 8180 Bülach
Tel. 044 872 56 56

Elternnotruf

Tel. 044 261 88 66
www.elternnotruf.ch

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

10 Tipps
zum
massvollen
Umgang
mit Alkohol

RATGEBER FÜR ELTERN

Der Konsum alkoholischer Getränke – sei es zu einem Essen, an einer Feier oder nach der Arbeit – ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Alkohol ist jedoch kein harmloses Getränk!

Kinder und Jugendliche reagieren sehr sensibel darauf. Als Eltern liegt Ihnen die Gesundheit Ihres Kindes am Herzen. Es ist darum wichtig, dass Sie Ihre Vorbildrolle im Umgang mit Alkohol ernst nehmen und Ihre Kinder über die Risiken des Alkoholkonsums informieren.

Ihre Suchtpräventionsstelle

... und vergessen Sie nicht

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

10 Tipps

zum mass-

vollen Umgang

mit Alkohol

1

Informieren Sie sich über die besonderen Risiken des Alkoholkonsums im Jugendalter.

2

Kinder sehen, wie Erwachsene Alkohol trinken und interessieren sich dafür. Nehmen Sie sich Zeit und sprechen Sie mit Ihrem Kind – auch über Ihren eigenen Alkoholkonsum.

3

Alkohol gehört nicht in Kinderhand, denn er wirkt bei Kindern viel stärker und schädlicher als bei Erwachsenen. Erwachsene sollen Kinder nie zum Alkohol Trinken auffordern. Stellen Sie attraktive Alternativen zur Verfügung.

4

Geht Ihr Kind zu einer Party, versichern Sie sich, dass diese von Erwachsenen begleitet wird und kein Alkohol erhältlich ist.

5

Mit 13 bis 15 Jahren nimmt die Experimentierlust zu. Erlauben Sie Ihrem Kind höchstens zu Hause und nur bei besonderen Gelegenheiten etwas Alkohol zu probieren. Bleiben Sie sonst konsequent, suchen Sie das Gespräch.

6

Kindern bis 16 Jahre darf kein Alkohol abgegeben werden. Wenn Sie feststellen, dass ein Geschäft Ihrem Kind Alkohol verkauft, sollten Sie die Geschäftsleitung ansprechen und auf die Jugendschutzbestimmungen hinweisen.

7

Jugendlichen ab 16 Jahren darf Wein und Bier ausgeschenkt und verkauft werden. Trotzdem ist der Konsum nicht unbedenklich. Alkohol erhöht die Unfallgefahr beträchtlich. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es vom Ausgang sicher nach Hause kommt. Weitere Risiken sind Aggressivität, ungeschützter Geschlechtsverkehr und Alkoholvergiftungen.

8

Alkohol ist kein Durstlöscher, machen Sie Ihr Kind darauf aufmerksam. Kein gleichzeitiger Konsum mit Medikamenten und Cannabis.

9

Wenn Sie selbst Alkohol trinken, leben Sie einen mässigen und genussvollen Konsum vor.

10

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es jederzeit mit Ihnen über seine Sorgen und Nöte sprechen kann. Lassen Sie sich bei Unsicherheiten von einer Fachperson beraten!