

Tipps für Eltern

Du bist mir wichtig!

- Interesse zeigen an Ihrem Kind.
- Offene, vertrauensvolle Beziehung.

Grenzen setzen durch Präsenz

- Klare Abmachungen treffen. Loben Sie ihr Kind, wenn es die Regeln einhält
- Zu Hause sein, wenn es wichtig ist
- Konsequenzen durchziehen

Reden über Suchtmittel

- Informieren Sie sich selbst über die Substanzen.
- Sachlich darüber reden, auch über die Risiken.
- Klare Haltung zeigen: "Ich möchte nicht, dass du rauchst..."

Wenn es schwierig ist

- Hilfe holen bei Freunden oder Verwandten
- Andere Eltern kontaktieren
- Unterstützung durch Fachstellen

Wo kann ich Hilfe holen?

Für Eltern:

Suchtpräventionsstelle Stadt Zürich

Tel. 044 412 83 30

www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Elternnotruf - 24h Hilfe und Beratung

Tel. 0848 35 45 55



Für Jugendliche:

Suchtpräventionsstelle Stadt Zürich

Tel. 044 412 83 30

www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Jugendberatung Zürich-City

Tel. 044 412 83 50

www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung

Jugendberatung Zürich-Nord

Tel. 044 412 83 60

Tel. 147

24h Hilfe und Beratung

www.147.ch