

## *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](http://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](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)

#### **Jugendberatung Zürich-City**

Tel. 044 412 83 50

[www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung](http://www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung)

#### **Tel. 147**

24h Hilfe und Beratung

[www.147.ch](http://www.147.ch)



#### **Jugendberatung Zürich-Nord**

Tel. 044 412 83 60