

Il consumo di alcol, tabacco e cannabis tra i giovani

Cosa potete fare
come genitori,
insegnanti o formatori
professionali.

Cari genitori, insegnanti e formatori professionali



In qualità di madre, padre, insegnante o formatore professionale potete contribuire in modo decisivo a prevenire e frenare lo sviluppo delle dipendenze dall'alcol, tabacco e cannabis. La prevenzione non può risolvere i problemi delle dipendenze ma impedirne o ritardarne l'insorgenza. Ha successo se agisce nel quotidiano: in famiglia, a scuola, nell'apprendistato, nel ritrovo giovanile, nel club sportivo, nel negozio di alimentari, nel ristorante. Per prevenire le dipendenze in modo efficace è necessario lo sforzo di noi tutti.

Non esistono semplici ricette per tenere lontani i giovani dal consumo di sostanze che causano dipendenza. Una cosa però è comune a tutti gli sforzi preventivi: richiedo una posizione chiara da parte degli adulti. È necessario mettersi in gioco: guardare dall'altra parte incoraggia il consumo di sostanze pericolose da parte dei giovani.

Su questo opuscolo

In questo opuscolo vengono illustrate e suggerite alcune modalità di comportamento preventivo che si sono dimostrate valide. Ci sono certamente anche altre possibilità che meriterebbero di essere valutate. Le informazioni e i suggerimenti di comportamento preventivo che troverete riguardano alcol, tabacco e cannabis, le tre sostanze che causano dipendenza più frequentemente consumate dai giovani. Anche il consumo di medicinali è abbastanza frequente tra i giovani. Tali medicinali sono assunti spesso per motivi giustificati, ciononostante esiste il rischio di farne abuso. Maggiori informazioni sull'abuso di medicinali e altre sostanze che creano dipendenza le potete trovare su www.suchtpraevention-zh.ch.

I Servizi per la prevenzione delle dipendenze
nel Cantone di Zurigo

Ecco cosa potete fare.

Dedicate tempo ai giovani.

È normale che a volte gli adulti non capiscano i giovani. Confrontatevi con conoscenti e amici e discutete sulle vostre reciproche esperienze con i giovani e tenetevi aggiornati. E soprattutto: prendetevi il tempo giusto per bambini e ragazzi.

Parlate con i giovani del consumo di sostanze che creano dipendenza.

Non parlare di alcol, sigarette o spinelli per il quieto vivere, alla lunga non porta a niente. Non tralasciate di tematizzare un comportamento dubbio. Bambini e giovani hanno bisogno di adulti che reagiscono ai problemi. I giovani pur interessandosi a sostanze come alcol, tabacco e cannabis, spesso non ne hanno un'esatta conoscenza. Informatevi sui rischi delle diverse sostanze.

Sostenete un atteggiamento critico nei riguardi delle sostanze che causano dipendenza.

I bambini e i giovani osservano come gli adulti gestiscono il loro rapporto con le sostanze. Come madre, padre, insegnante o formatore professionale fungete sempre da modello. Interrogatevi dunque sul vostro stesso consumo e non eludete discussioni a proposito. L'atteggiamento dei giovani verso il consumo di sostanze non è ancora consolidato. Nel gruppo ci sono spesso posizioni diverse. Sostenete i giovani attraverso lo sviluppo di un atteggiamento critico e la capacità di resistere alle pressioni del gruppo. Rafforzate la loro posizione critica nei confronti del fumo di spinelli e di sigarette e incentivateli ad avere un rapporto moderato con l'alcol.

Cercate di limitare il consumo.

Quanto prima i giovani cominciano con il consumo di sostanze, tanto più grande è il pericolo di una dipendenza. Per questo è importante cercare di rimandarne l'inizio. Se i giovani già bevono, fumano sigarette o spinelli potete cercare - per esempio tramite i consigli contenuti in questo opuscolo - di limitare il consumo. Chi riesce a limitare l'assunzione di sostanze ha ancora in qualche modo un controllo sul proprio consumo.

Fissate dei limiti precisi.

Nella scuola, nei luoghi di formazione e in famiglia gli insegnanti, i formatori professionali o i genitori devono porre chiari limiti al consumo di sostanze che causano dipendenza. È importante che imponiate delle regole e che reagiate di conseguenza se queste non vengono rispettate. I giovani in genere accettano le regole quando sono chiare. Si ribellano invece spesso di fronte ad atteggiamenti incoerenti o punizioni ingiustificate.

Fate attenzione che ai giovani non vengano date sostanze che causano dipendenza.

La vendita e la distribuzione gratuita di prodotti del tabacco e di bevande alcoliche a minori sotto i 16 anni sono vietate per legge. Se constatate una trasgressione, reagite: la vostra presa di posizione in qualità di cliente non passerà inosservata presso il personale addetto alla vendita. Se a vostro figlio/a sono stati venduti o dati gratuitamente prodotti contenenti alcol o tabacco, dovrete riflettere se sporgere denuncia. Fate capire ai giovani perché queste disposizioni di legge hanno senso.

Cercate un appoggio.

Anche gli adulti a volte arrivano ai propri limiti. Non esitate a chiedere consiglio ai vostri amici o anche ai professionisti in materia di prevenzione delle dipendenze nonché a rivolgervi ai consultori per giovani o alle istituzioni che si occupano di educazione e di dipendenza da sostanze. Spesso può essere d'aiuto coinvolgere nel dialogo con il giovane una persona esterna neutrale. Se vi rendete conto di non farcela più da soli e decidete di chiedere aiuto, avrete compiuto un passo coraggioso e importante.

Alcol: cose da sapere.



SUCHT BEGINNT IM ALLTAG.
PRÄVENTION AUCH.

Con che frequenza i giovani bevono alcol?

Il consumo di alcol tra i giovani è relativamente frequente. Uno studio tra giovani di 14-15 anni ha dato i seguenti risultati: circa il 43% dei ragazzi e delle ragazze nel Cantone di Zurigo aveva consumato alcol nei 30 giorni precedenti all'intervista. Il 13% dei ragazzi e il 15% delle ragazze bevono almeno una volta alla settimana alcol. Il 17% di loro si è ubriacato pesantemente già due volte nella vita (HBSC, 2007).

Come agisce l'alcol?

Il consumo di alcol può dare inizialmente degli effetti piacevoli, come ad esempio rilassamento, attenuazione dei dolori, disinibizione, innalzamento dell'umore. In seguito però, a seconda della dose, subentrano effetti secondari persistenti e indesiderati come svogliatezza, agitazione, irritabilità, abbattimento dell'umore, depressione, smaltimento della sbornia. Questi effetti indesiderati possono essere contrastati con un nuovo consumo di alcol. Proprio

da questo effetto deriva il potenziale di dipendenza dell'alcol, anche se non è da trascurare l'importanza che ha in tal senso la predisposizione personale. Il rischio quindi per le persone coinvolte è di entrare in un circolo vizioso e di diventare dipendenti dall'alcol. Il corpo si abitua all'alcol e con il tempo è in grado di sopportarne quantità sempre maggiori. Il conseguente aumento della tolleranza costringe a bere sempre di più per raggiungere l'effetto desiderato.

Perché i giovani consumano alcol?

I giovani sono generalmente più propensi a correre dei rischi e hanno meno esperienza degli adulti. Provare esperienze limite è per loro allettante e fa parte del diventare adulti. L'alcol si può ottenere facilmente e per molti giovani bere è figo. Vogliono apparire più grandi e credono di poterlo fare con una birra o un drink. Anche la pressione del gruppo assume un ruolo: si beve per essere accettati più facilmente dai propri coetanei. I giovani stessi dichiarano nell'ambito di inchieste di bere per divertirsi o per rilassarsi.

Il consumo di alcol può diventare un problema?

I giovani bevono alcol prevalentemente in maniera irregolare, ma in compenso in grosse quantità (per esempio per sbronzarsi ai party). Questa modalità di consumo è particolarmente dannosa perché, da un punto di vista medico, la forte ubriachezza è uno stato di intossicazione che può avere conseguenze letali. I giovani tendono a mescolare i superalcolici con le bevande dolci perché spesso non gradiscono il sapore amaro dell'alcol. In questo modo percepiscono meno la gradazione alcolica di ciò che bevono e aumentano il rischio di un'intossicazione. I giovani reagiscono di più all'alcol degli adulti. A causa del peso corporeo spesso inferiore, sentono l'effetto dell'alcol anche bevendone in modesta quantità e si ubriacano prima. Spesso sottovalutano che l'effetto completo sopravviene dopo circa un'ora. Altri problemi sono la maggiore aggressi-

Che cosa fare?

vità e l'aumento di atti violenti e del pericolo di incidenti ad essi associati: i giovani causano spesso incidenti se c'è in gioco l'alcol. Nei giovani che non hanno ancora raggiunto la completa maturità fisica, l'alcol può danneggiare sensibilmente lo sviluppo di alcuni organi come il fegato e il cervello. La dipendenza da sostanze si può sviluppare molto più velocemente nei giovani che negli adulti, vale a dire già dopo pochi mesi. Un consumo problematico in età giovanile aumenta il rischio di una successiva dipendenza da alcol.

Disposizioni di legge

Vendita e cessione gratuita

- Il divieto della vendita e cessione gratuita a persone di età **inferiore a 18 anni** vale per:
 - a) alcopops: distillati soft (prodotti che contengono superalcolici) e altre bevande dolci contenenti alcol (designer drinks);
 - b) tutti i distillati (grappe e liquori) come kirsch, vodka, aperitivi, rum ecc.
- Il divieto della vendita e cessione gratuita a persone di età **inferiore a 16 anni** vale per:
tutte le bevande alcoliche compreso vino, birra, sidro e altre bevande fermentate.
- Da un punto di vista penale vale il principio dell'autore materiale. È incriminato chi vende e cede gratuitamente alcolici al bambino o al giovane.

Siti internet utili

- www.suchtpraevention-zh.ch
- www.fachstelle-asn.ch
- www.zuefam.ch
- www.sucht-info.ch

Come genitori

- Siate di esempio con un consumo di alcol moderato e piacevole.
- In occasioni particolari, come per es. feste di famiglia, potete far provare l'alcol ai vostri figli adolescenti in maniera accorta e vigilata.
- Non consentite mai a vostro figlio/a di disporre liberamente di bevande alcoliche.
- Chiarite con vostro figlio/a i rischi del consumo dell'alcol. In particolare, sottolineate che sotto l'influsso dell'alcol aumenta il pericolo di incidenti, di abusi sessuali e di atti di violenza.
- Prestate l'auto a vostro figlio/a solo a precise condizioni: astinenza completa al volante da alcol e droghe.
- Qualora negozi o ristoranti vendano illegalmente alcolici a vostro figlio/a dovrete prendere contatto con il personale addetto alla vendita e, se il fatto si ripete, esporre denuncia. Questo vale anche nel caso in cui l'alcol venga dato gratuitamente.

Come insegnanti o formatori professionali

- In qualità di insegnanti della scuola pubblica, fate rispettare i divieti.
- Agite sempre nel rispetto del regolamento scolastico interno in materia di sostanze che causano dipendenza. Se non ne esiste uno, fatevene promotori.
- Vietate il consumo di alcol sul luogo di formazione professionale anche per prevenire incidenti.
- Siate consapevoli della vostra funzione di modello.
- Inserite nelle lezioni il tema del consumo dell'alcol e delle sue conseguenze.
- Coinvolgete i genitori affinché assumano le loro responsabilità su questa tematica.
- Prendete in considerazione una denuncia nel caso in cui qualcuno abbia venduto illegalmente alcol ai vostri studenti.

Tabacco: cose da sapere.



Con che frequenza i giovani fumano?

In Svizzera diminuisce progressivamente il numero dei fumatori. Fumano meno di tre persone su dieci, gli uomini in misura leggermente maggiore delle donne. La metà della popolazione zurighese non ha mai fumato.

Anche tra i giovani fumare non è la norma e comunque il consumo di sigarette è andato diminuendo negli ultimi anni. Nel Cantone di Zurigo tra i giovani di età compresa tra i 14 e 15 anni, 4 giovani su 5 non fumano. Le ragazze della stessa età fumano leggermente di più, comunque 3 su 4 non fumano. In compenso, circa il 45% dei giovani fumatori in età compresa tra i 14 e 15 anni fuma quotidianamente (HBSC, 2007).

Come agisce la nicotina?

Le sigarette sono prodotti industriali che contengono tabacco e molti additivi. La nicotina contenuta nel tabacco è un veleno che agisce molto velocemente sul sistema nervoso. Solo quando il corpo si è assuefatto alla nicotina si mostra un effetto. Fumare

può produrre rilassamento o eccitazione. La dipendenza fisica dalla nicotina si instaura velocemente. Se una persona comincia presto a fumare, avrà più difficoltà a smettere in seguito. I giovani sottovalutano la dipendenza e pensano che smettere sia facile. Soprattutto le fumatrici pensano di riuscire a controllare il loro peso attraverso il fumo. Il peso è però in primo luogo influenzato dall'alimentazione e dal movimento. In ogni caso il fumo provoca molti più danni che un leggero sovrappeso.

Perché i giovani fumano?

Fumando i giovani vogliono dare l'impressione di essere adulti. In un ambiente in cui il fumo è disapprovato o vietato, con una sigaretta possono esibire un comportamento trasgressivo. Molti giovani iniziano a fumare perché anche i loro migliori amici lo fanno. I giovani hanno la falsa idea che la maggior parte dei loro coetanei fumi. I fumatori hanno inoltre un rapporto ambivalente con il fumo. La metà dei fumatori quindicenni sostiene di voler smettere.

Fumare può diventare un problema?

Ogni sigaretta che si fuma danneggia l'organismo. Catrame, monossido di carbonio e molte altre sostanze tossiche come cadmio o arsenico sono inalate ad ogni boccata. Per irritare le vie respiratorie è sufficiente una sigaretta. Ogni sigaretta diminuisce le prestazioni sportive, anche tra i giovani. I danni ai polmoni causati dal fumo sono spesso irreversibili. Il tumore ai polmoni è nella maggior parte dei casi causato dal fumo ed è quasi sempre mortale. Una persona su due che fuma dall'età di 15 anni uno o due pacchetti di sigarette al giorno, muore precocemente per le conseguenze del fumo. Il fumo ha

Che cosa fare?

conseguenze negative anche nei tempi brevi. Negli asmatici può provocare una crisi e ritardare il processo di guarigione in caso di raffreddori. Alito cattivo, impurità della pelle ma anche capelli o vestiti maleodoranti sono ulteriori effetti negativi del fumo. Il fumo inoltre danneggia la salute degli altri (fumo passivo). Il fumo della pipa ad acqua e altre forme di consumo del tabacco sono ugualmente problematiche.

Disposizioni di legge

Vendita e cessione gratuita

- Nel cantone di Zurigo è vietato vendere a minori di 16 anni sigarette e altri derivati del tabacco.
- È anche vietato dare sigarette gratuitamente a minori di 16 anni.

Scuole, locali pubblici, posti di lavoro

- Nel Cantone di Zurigo è vietato fumare nei locali pubblici (scuole, cinema, palestre, ristoranti). Il fumo è permesso solo in luoghi chiusi appositamente predisposti e contrassegnati.
- Per studenti della scuola d'obbligo il fumo è vietato in tutta l'area scolastica, durante le gite scolastiche e le colonie di vacanza.
- La legge federale garantisce anche ai giovani il diritto a un posto di lavoro libero dal fumo.

Divieto di pubblicità

- In tutta la Svizzera è vietato fare pubblicità al consumo di tabacco in prossimità di edifici scolastici.
- La pubblicità di sigarette non deve rivolgersi ai giovani.

Siti internet utili

- www.zueri-rauchfrei.ch
- www.feelok.ch (per giovani)
- www.fittoquit.rauchfreieschule.ch
- www.sucht-info.ch

Come genitori

- Assumete un atteggiamento di disapprovazione verso il fumo.
- Informatevi e discutete con vostro figlio/a sui problemi del fumo. Rimanete fermi ma evitate paternali e richieste inverosimili.
- Ponete dei limiti, stabilite degli accordi. Non permettete ai vostri figli e ai loro amici di fumare in casa o in vostra presenza. Reagite in maniera chiara e coerente in caso di infrazione delle regole.
- Sostenete nei vostri figli la volontà di non fumare o quella di smettere - anche attraverso stimoli e premi.
- In caso di problemi ricorrete in tempo a sostegno e aiuto esterno competente.

Come genitori fumatori

- Parlate ai vostri figli anche degli aspetti negativi del vostro consumo di tabacco.
- Non fumate in presenza dei figli.
- Non fumate in casa o in auto.
- Richiedete anche ai vostri ospiti di non fumare.

Come insegnanti o formatori professionali

- In qualità di insegnanti della scuola pubblica, fate rispettare i divieti.
- Qualora non esista, richiedete la messa a punto di un regolamento unitario per un ambiente scolastico senza fumo.
- Fate opera di prevenzione del tabacco durante la lezione con metodi interattivi e con materiale pedagogico specializzato.
- Rafforzate l'immagine positiva del non fumatore, per esempio attraverso la partecipazione al concorso di classe «Progetto non fumatori».
- Indicate ai giovani le offerte di aiuto disponibili per smettere.
- Coinvolgete i genitori in attività di prevenzione del tabacco.
- Prendete in considerazione una denuncia nel caso in cui qualcuno abbia venduto tabacco a studenti minori di 16 anni.

Cannabis: cose da sapere.



Con che frequenza i giovani fumano cannabis?

Molti giovani provano la cannabis. La maggior parte di loro non va oltre la prima volta o si limita a consumi di rado. Nel Cantone di Zurigo il 30% dei ragazzi e delle ragazze di 14-15 anni ha già provato la cannabis (HBSC, 2007). Quasi più del 9% dei giovani in Svizzera tra i 15 e 24 anni fuma quotidianamente cannabis mettendo in luce un consumo problematico (ESPAD, 2007). Il consumo di cannabis è tendenzialmente diminuito negli anni passati.

Cos'è la cannabis?

La cannabis è il nome scientifico della canapa indiana. Essa contiene la sostanza psicoattiva tetraidrocannabinolo (THC). Oggi, in seguito all'utilizzo di metodi di coltivazione sofisticati (indoor), il contenuto di THC risulta spesso molto più elevato rispetto a 20 anni fa. Con il nome di hashish si intende la resina estratta dai fiori della canapa indiana. Con il termine marijuana invece sono denominati i germogli e le foglie della pianta. La marijuana è anche detta "erba". I prodotti della cannabis hanno un odore dolciastro.

Nella maggior parte dei casi la cannabis viene mescolata al tabacco e fumata come "joint" ("kiffen" in tedesco). Più raramente viene utilizzata nella preparazione di dolci o tè. I giovani si procurano la cannabis attraverso gli amici. Non pochi consumatori coltivano da sé la canapa.

Come agisce la cannabis?

Se la cannabis è consumata in forma di joint, l'effetto si mostra nel giro di poco tempo. Mescolata a cibo o bevande occorre invece più tempo. L'effetto dipende dalla quantità, dal tipo di sostanza, dalla costituzione individuale e dalla momentanea situazione psichica e fisica. La cannabis amplifica o attenua umori o sentimenti già presenti. Inoltre modifica e diminuisce la percezione, la capacità di concentrazione e di reazione, così come l'attenzione e la memoria a breve termine. La cannabis non è innocua, ma se consumata in maniera moderata difficilmente è più dannosa dell'alcol. Non crea una dipendenza fisica ma può portare ad una dipendenza psichica. La cannabis non è una droga che porta necessariamente al consumo di droghe pesanti.

Perché i giovani consumano cannabis?

Provare sostanze che inducono dipendenza è un fenomeno diffuso tra i giovani. Spesso la cannabis viene consumata insieme agli amici, dando così un senso di appartenenza al gruppo. Cruciali sono la curiosità e la ricerca del divertimento e rilassamento.

Il consumo di cannabis può diventare un problema?

Il consumo di cannabis tra ragazzi molto giovani (sotto i 15 anni) è generalmente problematico e dovrebbe essere visto dagli educatori come un chiaro segnale d'allarme. Per gli organi respiratori e il sistema cardiovascolare il fumo di cannabis è spesso più dannoso del fumo di tabacco perché viene inalato più profondamente. La dose e così anche l'effetto sono difficilmente quantificabili

Che cosa fare?

perché il contenuto di THC può variare fortemente. Dosi alte possono provocare attacchi di panico o stati d'ansia. La memoria e la capacità di reazione sono ridotte dal consumo di cannabis. Guidare dei mezzi o manovrare delle macchine sotto influsso della cannabis è pericoloso. La cannabis è illegale in Svizzera e il consumo ha conseguenze penali anche per i giovani (tra l'altro contravvenzioni). Il consumo regolare di cannabis provoca una diminuzione della capacità di concentrazione, di attenzione e di apprendimento e alla lunga può portare a dipendenza psichica. Nelle persone con problemi psichici o neurologici, il consumo di cannabis può portare a accentuare depressioni o altre malattie psichiche gravi.

Quando si può parlare di consumo problematico?

Il consumo problematico di cannabis tra giovani non si sviluppa da un giorno all'altro. Segni di un consumo problematico possono essere:

- Improvviso forte calo del rendimento e frequenti assenze a scuola e sul posto di lavoro.
- Ritiro e chiusura in sé, improvviso cambio di amici.
- Svogliatezza e apatia e/o sbalzi di umore.
- Il fumo di cannabis diventa un elemento centrale nella vita, senza il quale non è più possibile rilassarsi, addormentarsi o lavorare.

Disposizioni di legge

La cannabis è una sostanza stupefacente illegale. La coltivazione, il commercio, il possesso e il consumo sono vietati. Tolleranza zero nella circolazione stradale: ritiro immediato della patente a tempo indeterminato per chi è colto a guidare sotto influsso di cannabis.

Siti internet utili: Siti internet utili:

- www.suchtprevention-zh.ch
- www.feelok.ch (per giovani)
- www.sucht-info.ch

Come genitori

Se come genitori sospettate o siete sicuri che vostro figlio/a consuma cannabis:

- Parlatene con vostro figlio/a.
- Non fatevi prendere dal panico se esiste il sospetto o la certezza del consumo di cannabis e non ricoprite vostro figlio/a di rimproveri.
- Indicate i rischi del consumo di cannabis.
- Esprimete apertamente la vostra posizione e discutete con vostro figlio/a regole di comportamento.
- Cercate un sostegno presso un consultorio se avete l'impressione che la situazione peggiori. Indicate a vostro figlio/a le offerte di consulenza disponibili.

Come insegnanti o formatori professionali

- Fate rispettare il divieto di consumo di cannabis in tutta l'area scolastica, durante le manifestazioni organizzate dalla scuola e le colonie di vacanza.
- Promuovete una procedura unitaria in caso di infrazione delle regole nella scuola e sul posto di formazione.
- Vietate durante l'orario di lavoro ogni forma di consumo di cannabis, anche per la prevenzione di incidenti.

Insegnanti e formatori professionali notano spesso, anche prima dei genitori, quando i giovani abusano di sostanze che inducono dipendenza perché le loro prestazioni a scuola o nell'apprendistato diminuiscono. È importante che reagiate a questi e altri sintomi di crisi.

- Cercate il colloquio con i ragazzi se notate comportamenti problematici e informate i genitori.
- Indicate ai giovani e ai genitori le offerte di consulenza disponibili.
- In qualità di insegnanti agite secondo il concetto di intervento precoce adottato dalla scuola o adoperatevi perché ne venga sviluppato uno.

I servizi per la prevenzione delle dipendenze nel Cantone di Zurigo

Nel Cantone di Zurigo esistono 8 servizi regionali per la prevenzione delle dipendenze responsabili per la prevenzione di base nelle regioni, finanziati principalmente dai comuni. Inoltre esistono 8 servizi specializzati ed operanti su base cantonale finanziati dal Cantone. Tutti i servizi sono a disposizione per rispondere alle vostre domande.

Servizi regionali per la prevenzione delle dipendenze

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon
Grabenstr. 9
8952 Schlieren
044 731 13 21
supad@sd-l.ch
www.supad.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen
Landstr. 36
8450 Andelfingen
052 304 26 60
suchtpraevention@jsandelfingen.zh.ch
www.rsps-andelfingen.ch

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen, Samowar
Bahnhofstr. 24
8800 Thalwil
044 723 18 17
info@samowar.ch
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen, Samowar
Hüniweg 12
8706 Meilen
044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle Winterthur
Technikumstr. 1, Postfach
8402 Winterthur
052 267 63 80
suchtpraevention@win.ch
www.suchtpraev.winterthur.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
Gerichtsstr. 4, Postfach
8610 Uster
043 399 10 80
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland
Erachfeldstr. 4
8180 Bülach
044 872 77 33
info@praevention-zu.ch
www.praevention-zu.ch

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
Röntgenstr. 44
8005 Zürich
044 444 50 44
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Servizi specializzati per la prevenzione operanti a livello cantonale

Fachstelle ASN, Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr
Ottikerstr. 10
8006 Zürich
044 360 26 00
info@fachstelle-asn.ch
www.fachstelle-asn.ch

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung
Neumühlequai 10
8090 Zürich
043 259 22 76
infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung
Kehlhofstr. 12
8003 Zürich
043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Hirschengraben 84
8001 Zürich
044 634 46 29
praev.gf@ifspm.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Pädagogische Hochschule Zürich
Fachstelle Suchtprävention Volksschule
Rämistr. 59
8090 Zurich
043 305 59 04
barbara.meister@phzh.ch
www.suchtpraevention.phzh.ch

infoDoc Suchtprävention Radix
Stampfenbachstr. 161
8006 Zürich
044 360 41 05
infodoc@radix.ch
www.infodoc-radix.ch

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs
Langstr. 229
8031 Zürich
044 271 87 23
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch

Züri Rauchfrei
Fachstelle für Tabakprävention
Zähringerstr. 32
8001 Zürich
044 262 69 66
info@zurismokefree.ch
www.zueri-rauchfrei.ch

Ulteriori informazioni
www.suchtpraevention-zh.ch

Traduzione:
Roberto Giannetti

Ordinazione di ulteriore materiale informativo

Le ordinazioni gratuite valgono solo per il Cantone di Zurigo. Per informazioni sui costi per richieste da altri cantoni o ordinazioni di grandi quantità rivolgersi all'Istituto di medicina sociale e preventiva: : 044 634 46 29, praev.gf@ifspm.uzh.ch

Per genitori, insegnanti e formatori professionali



«Il consumo di alcol, tabacco e cannabis tra i giovani. Cosa potete fare come genitori, insegnanti o formatori professionali.»

Opuscolo A5, 12 pagine. Fino a 30 esemplari gratis, i successivi Fr. 1 + porto.

- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| ___ esempl. tedesco | ___ esempl. italiano |
| ___ esempl. albanese | ___ esempl. portoghese |
| ___ esempl. bosniaco-croato-serbo | ___ esempl. spagnolo |
| ___ esempl. inglese | ___ esempl. tamil |
| ___ esempl. francese | ___ esempl. turco |

Für Schulen, Vereine und/oder Betriebe



«Suchtmittelkonsum – Risiken früh erkennen und handeln. Ein Leitfaden für Fachleute mit Verantwortung für andere Menschen.»

A4-Broschüre, 18 Seiten mit einzeln bestellbaren Beilageblättern (bitte ankreuzen). Ein Ex. gratis, jedes weitere Fr. 6.– + Porto.

- ___ Ex.
- Beilageblatt Oberstufe
 - Beilageblatt Mittel- und Berufsschule
 - Beilageblatt Jugend- und Verbandsarbeit
 - Beilageblatt Betriebe

Für alle an Suchtprävention Interessierten



«laut & leise» Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich. Erscheint dreimal jährlich, A4-Format. Abonnement (freiwillig) Fr. 20.–. Bestellungen unter www.suchtpraevension-zh.ch oder unter 044 928 53 24



«Auf dem Weg zur rauchfreien Schule. Leitfaden und Angebote.»

A4-Broschüre, 124 Seiten. Bis zu 3 Ex. gratis, jedes weitere Fr. 18.–. Onlineversion unter www.rauchfreieschule.ch

___ Ex.



Poster o cartoline:

Le immagini in questo opuscolo e altri soggetti sono disponibili come poster o cartoline e ordinabili presso www.suchtpraevension-zh.ch



«Früherkennung und Frühintervention. Der Weg zum schulhauseigenen Frühinterventionskonzept – eine Handreichung für Schulen und Fachstellen.»

Bezug via Internet: <http://suchtpraevension.phzh.ch>

Für Eltern: Empfohlene Angebote von Sucht Info Schweiz



Sucht Info Schweiz bietet zu Alkohol, Rauchen und Cannabis je eine kostenlose A4-Broschüre mit Tipps zum Gespräch mit Jugendlichen an. Auch kann der regelmässig erscheinende Elternbrief mit Tipps zur Suchtprävention kostenlos bestellt werden (per E-Mail oder Post). Ansicht und Bestellung unter: www.sucht-info.ch, 021 321 29 11

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**
www.suchtpraevention-zh.ch

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

Con il presente tagliando ordino in modo vincolante le pubblicazioni indicate

Cognome, nome
Name, Vorname

Istituzione, ditta
Institution, Firma

Via
Strasse

NPA, luogo
PLZ, Ort

Telefono
Telefon

Data, firma
Datum, Unterschrift

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich
Postfach 3621
8021 Zürich