

Pijenje, pušenje i konzumiranje kanabisa kod omladine

Šta je to, što biste
Vi kao roditelji
ili nastavno-
obrazovno osoblje
mogli učiniti

Dragi roditelji, dragi učitelji/ce



Kao majka, otac ili nastavno osoblje znatno možete doprinijeti da se ovisnost spriječi ili smanji. Prevencija ovisnosti ne može riješiti problem ovisnosti, ali može spriječiti njen razvoj ili ga usporiti. Preventivne mjere su uspješne tek onda, kada postanu dio svakodnevnice: u porodici, u školi, na praksi, u omladinskom domu, sportskom klubu, trgovinama životnih namirnica, te u restoranima. Da bi prevencija ovisnosti bila uspješna, neophodna je podrška svih nas.

Ne postoje jednostavni recepti, koji bi spriječili mlade da konzumiraju sredstva ovisnosti. Sve mjere prevencije imaju jedno zajedničko: one zahtijevaju od odraslih da zauzmu jasan stav. Neophodno je da se umiješate, jer upravo „okretanje glave“ može pogodovati rizičnom konzumiranju sredstava ovisnosti.

O ovoj brošuri

Predloženi savjeti u ovoj brošuri predstavljaju izbor isprobanih postupaka. Sigurno postoje i druge mogućnosti, koje bi vrijedilo isprobati. U ovoj brošuri ćete naći informacije i preventivne savjete u vezi sa konzumiranjem alkohola, duhana i kanabisa – sredstvima ovisnosti, koje mladi danas najčešće konzumiraju.

Danas mladi relativno često uzimaju i lijekove. Uzimanje lijekova je pretežno opravdano, ali ponekad može biti i problematično. Više o zloupotrebi lijekova kao i drugim sredstvima ovisnosti možete saznati putem internet-stranice:

www.suchtpraevention-zh.ch.

Vaše institucije za prevenciju ovisnosti u kantonu Zürich

To možete učiniti.

Uzmite sebi vremena za mlade

Potpuno je normalno da odrasli ponekad mlade uopšte ne razumiju. Razmjenjujte sa Vašim poznanicima ili prijateljima iskustva sa mladima i informišite se. I prije svega: odvojite vrijeme za djecu i mlade.

Razgovarajte s mladima o sredstvima ovisnosti

Izbjegavanje razgovara o alkoholu, pušenju i konzumiranju kanabisa samo radi takozvanog „mira u kući“ pokazalo se dugoročno kao nedjelotvorno. Reagujte ukoliko primijetite nepoželjno ponašanje. Djeca i omladina trebaju odrasle, koji će reagovati na njihove probleme. Omladina se interesuje za sredstva ovisnosti, pa ipak, vrlo često nije dovoljno informisana. Informišite se o rizicima pojedinih substanci.

Zauzmite kritičan stav prema sredstvima ovisnosti

Djeca i omladina posmatraju kako se odrasli odnose prema sredstvima ovisnosti. Kao majka, otac, nastavnik/ca, Vi ste mladima uvijek uzor. Stoga preispitajte svoj vlastiti konzum, i ne izbjegavajte razgovarati na ovu temu. Stav mladih o korištenju sredstava ovisnosti nije čvrst. Čak i u jednoj grupi mladih postoje često različita mišljenja. Vi možete podržati mlade u formiranju kritičnog stava i u nastojanju da se odupru pritisku grupe. Ojačajte ih u njihovom kritičnom stavu prema konzumiranju kanabisa i pušenju, i zauzmite se za umjereno konzumiranje alkohola.

Pokušajte ograničiti konzum

Što ranije mladi počnu konzumirati sredstva ovisnosti, to je veća opasnost da postanu ovisni. Zbog toga je važno početak konzumiranja što je moguće duže odgoditi. Ukoliko su mladi već počeli sa pijenjem alkohola, pušenjem duhana ili kanabisa, možete pokušati – npr. savjetima iz ove brošure – ograničiti konzumiranje. Ko uspijeva da ograniči svoj konzum, ima ga još uvijek u nekoj mjeri pod kontrolom.

Postavite granice

U školi, na praksi i u porodici, moraju nastavnici ili roditelji postaviti mladima jasne granice po pitanju konzumiranja sredstava ovisnosti. Važno je da primijenite jasna pravila, te da reagujete ukoliko ih se mladi ne pridržavaju. Oni najčešće prihvataju jasna pravila, ali ih i ignorišu u slučaju njihove nedosljedne primjene ili nepravednog kažnjavanja.

Pobrinite se da mladi ne dobiju sredstva ovisnosti

Prodaja ili besplatno davanje duhana i alkohola mladima od 16 godina je zabranjeno. Reagujte, ukoliko primijetite da se postupa protiv zakona. Vaš stav, kao kupca, neće ostati neprimijećen od strane prodavača. Ukoliko neko u trgovini Vašem djetetu proda, ili besplatno pokloni alkohol ili duhan, trebali biste uzeti u obzir i podnošenje tužbe. Objasnite Vašem djetetu zašto ove zakonske odredbe imaju smisla.

Potražite podršku

Ponekad i odrasli dosegnu svoje granice. Ne oklijevajte potražiti savjet u krugu prijatelja, ili kod stručnjaka koji rade u savjetovalištim za prevenciju ili u savjetovalištim za odgoj i borbu protiv ovisnosti. Vrlo često pomaže i razgovor sa mladima ili nekom neutralnom osobom. Ako sami sebi priznate, da sami ne možete doći do rješenja i potražite pomoć, onda ste učinili važan i hrabar korak.

Alkohol: ovo biste morali znati.



Koliko često mladi konzumiraju alkohol?

Konzumiranje alkohola je kod mladih relativno često. Jedno istraživanje 14- i 15-godišnjaka pokazalo je sljedeće rezultate: 43% mladića i djevojaka u kantonu Zürich su 30 dana prije ankete konzumirali alkohol. 13% mladića i 15% djevojaka piju najmanje jednom sedmično alkohol. 17% njih se najmanje dva puta u životu istinski opilo (HBSC, 2007).

Kako djeluje alkohol?

Konzumiranje alkohola može u početku pobuditi pozitivne osjećaje, kao npr. opuštenost, ublažavanje boli, osjećaj slobode nakon konzumiranja, ili bolje raspoloženje. Potom nastupaju, ovisno o količini alkohola, nepoželjne posljedice, kao npr. bezvoljnost, nemir, razdražljivost, neraspoloženje, potištenost ili mamurluk. Ove nepoželjne pojave se mogu ukloniti ponovnim konzumiranjem alkohola. Upravo ova činjenica čini i suštinu ovisnosti, pri čemu i pojedinačna sklonost ka ovisnosti igra važnu ulogu. Na taj način, vremenom, pojedinci mogu dospjeti u tzv. djavolji krug i postati ovisni. Tijelo se vremenom navikne na alko-

hol i podnosi njegove sve veće količine. Granica tolerancije se povećava, zbog čega pojedinac mora sve više piti, kako bi postigao željeni efekat.

Zašto mladi konzumiraju alkohol?

Općenito su mladi spremniji na rizik, ali i neiskusniji od odraslih. Za mlade je vrlo primamljivo iskušavati vlastite granice, jer je to dio procesa odrastanja. Alkohol se jednostavno može nabaviti, i njegovo konzumiranje je za puno mladih vrlo cool (zabavno). Mladi žele izgledati odraslije i mišljenja su, da s pivom ili nekim žestokim pićem u ruci tako i izgledaju. Također, i pritisak grupe igra pri tome ulogu. Mladi su ubijedjeni da će biti bolje prihvaćeni od vršnjaka ako s njima piju. U sprovedenim anketama, mladi navode da piju iz zadovoljstva i da bi se opustili.

Da li je konzumiranje alkohola problematično?

Mladi uglavnom konzumiraju neredovno, ali zato veće količine alkohola (npr. opijanje na raznim zabavama). Ovakav način konzumiranja je naročito štetan jer potpuna opijenost, s medicinskog stanovišta, znači trovanje organizma i može biti smrtonosna. Kako mladi nisu naklonjeni pivu ili vinu, prije svega zbog njihovog gorkog okusa, vrlo često miješaju visokoprocenatna alkoholna pića sa zasladjenim napitcima. To povećava rizik od trovanja, jer mladi sami teško mogu procijeniti koliko je njihovo piće uistinu jako. Mladi jače reaguju na alkohol od odraslih. Kako su najčešće manje tjelesne težine, mladi osjećaju djelovanje alkohola već nakon manjih količina i brže se opijaju. Vrlo često se podcjenjuje da istinsko djelovanje alkohola nastupa tek sat poslije konzumiranja. Dalja problematična dejstva su povećana agresivnost a samim tim i porast nasilja kao i povećan rizik u saobraćaju. Mladi posebno često doživljavaju nesreće kada je alkohol u igri. Kako se kod mladih, organi, kao npr. mozak ili jetra, još nisu potpuno razvili, alkohol može nepoželjno uticati na njihov razvoj.

Kod mladih se ovisnost može puno brže razviti nego kod odraslih, to znači već u roku od nekoliko mjeseci. Problemati-

Šta činiti?

Čan konzum u adolescentnoj dobi povećava riziko za kasniji razvoj ovisnosti o alkoholu.

Zakonske odredbe

Prodaja i besplatan pristup alkoholu

- Zabrana prodaje i besplatnog pristupa alkoholu mladim **od 18 god.** vrijedi za:
 - a) Alcopops: blaga pića (produkti, koji sadrže visokoprocenualni alkohol) i ostala slatkasta pića, koja sadrže alkohol.
 - b) Sve rakije kao što su šljivovica, votka, aperitivi, rum, itd.
- Zabrana prodaje i besplatnog davanja alkohola mladim **od 16 godina** vrijedi za:

Sva alkoholna pića, vino, pivo, jabučno vino, kao i sva ostala pića dobivena vrenjem.
- Zakonom o prekršaju se kažnjavaju počinioci: dakle osobe, koje su djeci i omladini prodale alkohol ili omogućile besplatan pristup alkoholu.

Korisne internet-stranice

- www.suchtprevention-zh.ch
- www.fachstelle-asn.ch
- www.zuefam.ch
- www.sfa-ispa.ch

Kao roditelji

- Pokažite, svojim primjerom, kako konzumiranje alkohola može biti umjereno i sa uživanjem.
- Pri izuzetnim situacijama, kao npr. porodičnim proslavama, možete dozvoliti mladima da probaju alkohol, ali pod Vašom kontrolom.
- Ne ostavljajte nikada Vašem djetetu alkohol na raspolaganje.
- Objasnite Vašem djetetu da konzumiranje alkohola može biti rizično. Posebno ukažite na povećani rizik nesreće, kao i na to, da se pod uticajem alkohola povećava rizik seksualnog zlostavljanja i nasilja.
- Pozajmite Vašem djetetu vlasiti auto samo pod uslovom: za volanom nema alkohola niti droga.
- Ukoliko se desi da trgovine ili restorani Vašem djetetu prodaju alkoholno piće, opomenite osoblje, a u slučaju da se to ponovi, podnesite tužbu. To vrijedi također i u slučaju, da neko Vašem djetetu besplatno da alkohol.

Kao nastavno-vaspitno osoblje

- Zauzmite se za dosljednu zabranu.
- Postupajte po školskom pravilniku o odnosu prema sredstvima ovisnosti – ako ga škola nema – zauzmite se za donošenje takvog dokumenta.
- Na mjestu obavljanja prakse, prije svega zbog rizika nesreće, zabranite bilo kakav alkohol.
- Budite uzor.
- Uvrstite u nastavu temu: alkohol i njegovo konzumiranje.
- Pozovite roditelje da, u slučaju konzumiranja alkohola, preuzmu odgovornost za svoje dijete.
- Kao škola, podnesite tužbu kod nadležnih institucija, ukoliko se ispostavi da je neko Vašim učenicima/cama prodao zabranjeni alkohol.

Duhan: to biste morali znati.



Koliko često mladi puše?

U Švicarskoj se broj pušača konstantno smanjuje. Od deset osoba puše manje od tri osobe. Muškarci puše nešto češće nego žene. Polovina stanovništva kantona Zürich nikad nije pušila. Takođe i kod omladine pušenje nije pravilo i posljednjih godina se lagano smanjuje. Od pet 14-15-godišnjaka u kantonu Zürich puši samo jedan. Djevojčice iste dobi puše nešto češće, ali ipak od četiri djevoke tri ne puše. Otprilike 45% pušača 14-15-godišnjaka, puši svakodnevno.

Kako nikotin djeluje?

Cigarete su industrijski proizvod koji se dobija iz duhana i ostalih dodataka. Nikotin, tvar koja se nalazi u duhanu je otrov za živce, jer veoma brzo djeluje. Djelovanje nikotina dolazi do izražaja tek kad se tijelo navikne. Pušenje može imati opuštajuće ili razdražujuće dejstvo. Od nikotina se brzo razvija tjelesna ovisnost. Što ranije neko počne pušiti, to je poslije teže ostaviti pušenje. Mladi često potcjenjuju ovisnost i mišljenja su da je prestati pušiti jednostavno. Prije svega mlade djevojke, koje puše često, misle da je

pušenjem lakše kontrolisati tjelesnu težinu. Tjelesna težina se prvenstveno reguliše ishranom i kretanjem. U svakom slučaju, pušenje je puno štetnije od par kilograma viška.

Zašto mladi puše?

Pušenjem mladi djeluju starije. U sredini, u kojoj je pušenje nepoželjno ili zabranjeno, zapaljena cigareta može biti izraz otpora prema nečemu. Puno mladih probaju cigarete zato što i njihovi najbolji prijatelji puše. Često imaju pogrešnu predstavu da većina vršnjaka puši. Uz to, pušači imaju vrlo podijeljen stav prema pušenju. Polovina 15-godišnjaka pušača navodi da želi prestati pušiti.

Da li je pušenje problematično?

Svaka popušena cigareta šteti. Katran, ugljični monoksid i puno ostalih otrovnih tvari, kao npr. kadmijum ili arsen udišu se sa svakom zapaljenom cigaretom. Dovoljna je jedna cigareta da se nadraže dišni putevi. Svaka cigareta umanjuje sportske sposobnosti, takođe i kod mladih ljudi. Bolesti pluća izazvane pušenjem najčešće više nisu izlječive. Rak pluća je u najvećem broju slučajeva izazvan pušenjem i praktično uvijek smrtonosan. Jedna, od dvije osobe, koja od svoje 15. god. dnevno popuši jednu od dvije kutije cigareta, umire prijevremeno od posljedica pušenja. Pušenje ima i kratkotrajne negativne posljedice. Kod astme ono izaziva napade, a kod prehlade, pušenje usporava ozdravljenje. Neugodan zadrž, nezdrava koža, kosa i odjeća, koji zaudaraju, dalje su negativne posljedice pušenja. Osim toga, pušenje šteti zdravlju nepušača (pasivno pušenje). Pušenje vodene lule ili neki drugi oblik konzumiranja duhana je jednako štetan.

Šta činiti?

Zakonske odredbe

Prodaja i besplatan pristup cigaretama

- U kantonu Zürich je zabranjeno prodavati cigarete i duhanske proizvode mladima od 16 godina.
Takođe je zabranjeno besplatno dijeliti cigarete mladima od 16 godina.

Škole, javne institucije, radna mjesta

- U javnim institucijama (školama, kinima, sportskim dvoranama, restoranima, itd.) je u kantonu Zürich zabranjeno pušenje, tj. dozvoljeno je samo u zatvorenim, posebno naznačenim prostorijama za pušače.
- Učenicima osnovne škole je zabranjeno pušenje na cijelom školskom arealu, kao i na školskim ekskurzijama i logorovanjima.
- Takođe i mladi, prema Saveznom zakonu, imaju pravo obavljati svoju praksu na radnom mjestu, nezagadjenom duhanskim dimom.

Zabrana reklama

- U cijeloj Švicarskoj je zabranjeno reklamirati cigarete u blizini školskih ustanova.
- Reklame za cigarete ne smiju biti upućene mladima.

Korisne internet-stranice

- www.zueri-rauchfrei.ch
- www.feelok.ch (za omladinu)
- www.fittoquit.rauchfreieschule.ch
- www.sfa-isp.ch

Kao roditelji

- Zauzmite jasan stav protiv pušenja.
- Informišite se i razgovarajte s Vašom djecom o problemu, koje pušenje prouzrokuje. Budite istrajni, ali izbjegavajte „pametovanje“ i zahtjeve, koje je teško ispuniti.
- Postavite granice, dogovorite se s Vašom djecom. Ne dozvolite da Vaša djeca ili bilo ko od njihovih prijatelja puši u Vašem domu ili Vašem prisustvu. Reagujte jasno i konsekventno, ukoliko se prekrše pravila.
- Podržite Vašu djecu u njihovoj odluci da ne puše ili ukoliko žele prestati pušiti – pa i time što ćete ih motivisati ili nagraditi.
- Ukoliko nastanu problemi, potražite stručni savjet i pomoć izvana.

Kao roditelji pušači

- Razgovarajte s Vašim djetetom o negativnoj strani vlaštitog konzumiranja duhana.
- Ne pušite u prisustvu djece.
- Ne pušite u stanu ili autu.
- Zamolite i Vaše goste da ne puše.

Kao nastavno-vaspitno osoblje

- Zauzmite se za dosljednu zabranu.
- Zahtijevajte – ukoliko to još nije slučaj – jedinstven pravilnik o školskoj okolini, u kojoj je zabranjeno pušenje.
- Uvrstite prevenciju konzumiranja duhana u Vaš nastavni program. Nastavu osmislite tako, da i mladi aktivno učestvuju u razgovoru. Poslušite se specijalnim pedagoškim sredstvima.
- Jačajte pozitivan imidž nepušenja, npr. učešćem na razrednom takmičenju „Eksperiment nepušenje“.
- Ukažite mladima na pomoć, koja im se pruža, ukoliko žele prestati pušiti.
- Uključite roditelje u razne aktivnosti prevencije pušenja.
- Podnesite žalbu, ukoliko se ispostavi da je neko učenica/cama mladim od 16 god. prodao cigarete.

Kanabis: to morate znati.



Koliko često mladi konzumiraju kanabis?

Puno mladih proba kanabis. Većina ga proba samo jednom ili ga vrlo rijetko konzumira. Prema anketi, 30% 14 - 15-godišnjaka u kantonu Zürich je jednom probalo kanabis (HBSC 2007). Nešto više od 9% 15 - 24-godišnjaka u Švicarskoj je 2007. godine konzumiralo kanabis redovno, tj. svakodnevno, što upućuje na problematičan konzum (ESPAD 2007). Konzumiranje kanabisa je posljednjih godina tendencijalno smanjeno.

Šta je kanabis?

Kanabis je ime za indijsku konoplju, koja sadrži psihoaktivnu supstancu Tetrahydrocannabinol (THC). Danas je sadržaj THC-a, a prije svega zbog razvijenijih metoda uzgajanja, često puno veći nego prije 20 godina. Pod hašišom se podrazumijeva smola iz cvijeta konoplje. Marihuanom se nazivaju vrhovi cvati i listovi iste biljke. Marihuana se u žargonu naziva „trava“. Proizvodi kanabisa se odlikuju slatunjavim mirisom. Najčešće se kanabis miješa sa duhanom i koristi kao „džoint“ (pušenje džointa se naziva „kif-fen“). Kanabis se rijedje koristi za spravljanje peciva ili čajeva. Do kanabisa mladi najčešće dodju preko prijatelja. Nije mali broj onih konzumenata koji kanabis uzgajaju sami.

Kako kanabis djeluje?

Ukoliko se kanabis konzumira kao džoint, njegovo dejstvo nastupa za kratko vrijeme. Ukoliko se pomiješa sa jelom ili pićem, njegovo dejstvo nastupa kasnije. Djelovanje ovisi o količini kanabisa, njegovoj kvaliteti, individualnoj konstituciji, te o trenutnom psihičkom i fizičkom stanju uživaoca. Kanabis može pojačati ili oslabiti postojeća raspoloženja i osjećaje. Osim toga, on mijenja i umanjuje opažanje, sposobnost reakcije i koncentracije, kao i pažnju i kratkoročno pamćenje. Kanabis nije bezopasan, ali umjereno konzumiran, manje je štetan od alkohola. On ne čini fizički ovisnim, ali može izazvati psihičku ovisnosti. Konzumiranje kanabisa nije preduslov za uzimanje teških droga.

Zašto mladi konzumiraju kanabis?

Ekspertisanje sa sredstvima ovisnosti je fenomen koji se, kod mladih, često javlja. Mladi često konzumiraju kanabis u društvu prijatelja i prijateljica, i na taj način doživljavaju osjećaj pripadanja grupi. Uz to, u središtu njihovog interesa je najčešće radoznalost ili traganje za užitkom i opuštenošću.

Da li je konzumiranje kanabisa problematično?

Generalno je problematično ako vrlo mladi ljudi (mladji od 15 god.) konzumiraju kanabis. Zato bi to odgajateljima trebao biti jasan znak za uzbunu. Kanabis je, za disajne organe i za kardio-vaskularni sistem vrlo često štetniji od duhana, jer dim posebno duboko prodire. Doziranje, a time i djelovanje, su teško procjenjivi, jer THC-vrijednost može jako varirati. Povišena doza može izazvati napade panike i straha. Uživanje kanabisa može umanjiti sposobnost pamćenja i pravovremene reakcije. Stoga je upravljanje motornim vozilima ili rad na nekoj od mašina, pod dejstvom kanabisa, veoma opasno. Konzumiranje kanabisa u Švicarskoj je ilegalno, pa tako i mladi podliježu kaznenim mjerama (kao npr. novčana ka-

Šta činiti?

zna). Redovnim uzimanjem kanabisa umanjuju se sposobnosti koncentracije, opažanja i učenja, a dugotrajano i intenzivno konzumiranje kanabisa može dovesti do psihičke ovisnosti.

Kod osoba sa psihičkim ili neurološkim problemima, konzumiranje kanabisa može izazvati depresiju ili neke druge teške psihičke bolesti, tj. pojačati već postojeće.

Kako se ispoljava problematičan konzum?

Problematično konzumiranje kanabisa kod omladine se ne dešava od danas do sutra. Znaci, koji mogu uputiti na problematično konzumiranje kanabisa su:

- Iznenađna, smanjena sposobnost učinka i učestali izostanci iz škole ili sa prakse.
- Povlačenje u sebe i zatvorenost, iznenađna promjena prijatelja.
- Nedostatak užitka i ravnodušnost, ali i iznenađna promjena osjećaja.
- Pušenje kanabisa postaje najbitnija tema u životu: opustiti se, spavati ili raditi, bez kanabisa, više nije moguće.

Zakonske odredbe

Kanabis je ilegalno opojno sredstvo. Zabranjeno je njegovo uzgajanje, prodaja, posjedovanje i konzumiranje. Tolerancija kanabisa u saobraćaju iznosi nula promila. Ko pod uticajem kanabisa, upravlja motornim vozilom i biva otkriven, mora na licu mjesta, na neodređeno vrijeme predati vozačku dozvolu.

Korisne internet-stranice

- www.suchtprevention-zh.ch
- www.feelok.ch (za omladinu)
- www.sfa-ispas.ch

Kao roditelji

Ukoliko kao roditelj sumnjate ili znate da Vaše dijete konzumira kanabis:

- Razgovarajte sa svojim djetetom o tome.
- Nemojte panično reagovati, ako ste saznali ili posumnjali da Vaše dijete konzumira kanabis, i nemojte ga zasuti optužbama.
- Objasnite Vašem djetetu kojim rizicima se izlaže pri unošenju kanabisa u organizam.
- Jasno se izjasnite o svom stavu i dogovorite pravila sa Vašim djetetom.
- Potražite podršku u nekom od savjetovališta, ukoliko primjetite da se situacija zaoštrila. Upoznajte Vaše dijete sa ponudama savjetovališta.

Kao nastavno-vaspitno osoblje

- Zauzmite se za zabranu konzumiranja kanabisa na cijelom školskom arealu, na školskim manifestacijama i logorovanjima.
- Zauzmite se za jedinstven način djelovanja, u slučaju da ova pravila budu prekršena, bilo u školi ili na praksi.
- Zabranite konzumiranje kanabisa u toku radnog vremena i iz razloga sprječavanja nesreće.

Učitelji vrlo često primijete, čak prije roditelja, da se kod mladih radi o problematičnom konzumiranju kanabisa, jer izostaje učinak, kako u školi tako i na praksi. Važno je da reagujete, kao i u slučaju svih drugih kriznih situacija, koje mladi mogu imati:

- Razgovarajte s mladima, ako primijetite znakove problematičnog konzuma i informišite roditelje.
- Uputite mlade i njihove roditelje na savjetovališta.
- Kao učitelj/ca postupite po školskom pravilniku kojim je regulisano pravovremeno reagovanje, ili se založite za donošenje jednog ovakvog pravilnika.

Mjesta za prevenciju ovisnosti u kantonu Zürich

U kantonu Zürich postoji osam regionalnih savjetovališta za prevenciju ovisnosti, koja su zadužena za sprovođenje osnovnih preventivnih mjera u regijama, a njihovom uglavnom finansiraju opštine. Uz to, širom kantona, postoji osam specijalizovanih savjetovališta, koje finansira sam kanton. Sva savjetovališta Vam rado stoje na raspolaganju.

Regionalne institucije za prevenciju ovisnosti

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

Kantonale institucije za prevenciju ovisnosti

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 Zürich
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

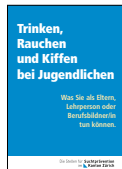
Dodatne informacije
www.suchtpraevention-zh.ch

Prevod:
Adelita Besic

Narudžba dodatnih informacija

Besplatne narudžbe vrijede samo za kanton Zürich. Informacije o troškovima, ukoliko ne naručujete iz Zürich-a, ili pri narudžbi puno brošura, dat će Vam Institut za socijalnu i preventivnu medicinu:
044 634 46 29, praev.gf@ifspm.uzh.ch

Za roditelje, kao i nastavno-vaspitno osoblje



„Pijenje, pušenje i konzumiranje kanabisa kod mladih. Šta možete učiniti kao roditelj, ili nastavno-vaspitno osoblje“

A5-brošura. 12 strana. Do 30 komada besplatno, svaki naredni primjerak košta 1. Sfr. više plus poštarina.

- | | |
|----------------------|-----------------------------------|
| ___ kom. njemački | ___ kom. bosanski/hrvatski/srpski |
| ___ kom. albanski | ___ kom. portugalski |
| ___ kom. engleski | ___ kom. španski |
| ___ kom. francuski | ___ kom. tamilski |
| ___ kom. Italijanski | ___ kom. turski |

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.suchtpraevention-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 i razglednice
Slike iz ove brošure moguće je naručiti u obliku postera ili razglednica, i to putem internet-adrese: www.suchtpraevention-zh.ch



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

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

Für Eltern: Empfohlene Angebote der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme



Die SFA 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.sfa-ispa.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

Ovím naručujem označeni materijal:

Ime, prezime
Name, Vorname

Institucija, firma
Institution, Firma

Ulica
Strasse

Pošanski broj, mjesto
PLZ, Ort

Telefon
Telefon

Datum, potpis
Datum, Unterschrift

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich
Postfach 3621
8021 Zürich