

stark.



Kinder fürs Leben stärken

Inhalt

- 3 Drei Fragen an**
Miriam Tregilgas zur Bedeutung
der frühen Kindheit
für die Suchtprävention
- 4 Je früher,
desto wirksamer**
Was Kleinkinder vor
späterer Sucht schützt
- 7 Spiele zur
Impulskontrolle**
- 11 Sieben Fragen
zur Selbstreflexion**
Was möchten Sie
Kindern vorleben?
- 12 Angebote**
für Eltern und Fachpersonen
- 13 Im vertrauensvollen
Dialog mit Eltern**
MOVE-Kurse
- 14 Drei Fragen an**
Sandra Catuogno
zu Nikotinbeuteln
- 15 Inspirationsstoff**
Schauen, lesen, stöbern



- 16 Schülerinnen und Schüler stärken**
Das Präventionsprogramm MindMatters fördert die
psychische Gesundheit und die soziale Entwicklung.

8 Wie viel Medien für Kinder unter vier Jahren?

Gabriela Hofer, Leiterin einer Suchtpräventionsstelle, im
Gespräch mit der Gesundheitspsychologin Raquel Paz Castro



- 18 Kurzmeldungen**
Angebote der Suchtprävention
- 19 Essay**
von Markus Tschannen

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für
Suchtprävention im Kanton Zürich

Redaktion: Sven Anders, Frank Bauer, Gabriela Hofer,
Nina Kalman, Annett Niklaus

Redaktionelle und konzeptionelle Begleitung: open up AG,
Michelle Russi, Evelyn Oechslin, Melanie Sinniger

Art Direction/Layout: Partner & Partner AG, Winterthur

Bildredaktion: Partner & Partner AG, Winterthur

Druck: Mattenbach Zürich AG

Bilder: Cover und Schwerpunkt: istockphoto;
3 Fragen an und Interview: Michele Limina;
Restliche Bilder: istockphoto, freepik, zVg., nounproject

Auflage: 6300 Exemplare

Erscheinungsweise: 2x jährlich

Abonnement/Adressänderung:
suchtpraevention-zh.ch > Über uns > Magazin

Hinweise:

Die Beiträge geben die Sichtweise der jeweiligen
Schreibenden wieder. Sie entsprechen nicht zwingend
der Sichtweise des Herausgebers.

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und
dürfen ohne Genehmigung der Redaktion nicht
verwendet werden. Anfragen zur Verwendung bitte
an annett.niklaus@uzh.ch

Darum stark.

«Stark» ist für uns vieles: Nein sagen, Hilfe in Anspruch
nehmen, Zweifel zulassen, Frust und Ärger konstruktiv
bewältigen, freundlich und offen für Unterschiede sein.
«Stark» bedeutet auch: gesundheitsförderliche Lebens-
welten schaffen und frühzeitig hinschauen und handeln,
wenn Probleme auftauchen. Im Magazin stark. wollen
wir viele Facetten des Begriffs sichtbar machen.

3 Fragen

... an Miriam Tregilgas zur **Bedeutung der frühen Kindheit für die Suchtprävention**



Miriam Tregilgas ist Gesundheitsspezialistin mit einem Master in Global Health und vielfältiger Berufserfahrung im In- und Ausland. Bei der regionalen Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Bülach leitet sie die Ressorts Volksschule und frühe Kindheit.

«Ein stabiles Selbstwertgefühl reduziert die Wahrscheinlichkeit einer Suchtentwicklung.»

gative Emotionen durch problematische Strategien zu bewältigen, etwa mit Suchtmittelkonsum. Wenn Kleinkinder die Erfahrung machen, dass sie wertvoll sind und etwas bewirken können, stärkt dies ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstwirksamkeit. Ein stabiles Selbstwertgefühl reduziert die Wahrscheinlichkeit einer Suchtentwicklung.

1 Warum spielt die frühe Kindheit eine wichtige Rolle in der Suchtprävention?

Die ersten vier Lebensjahre sind entscheidend für die kindliche Entwicklung, weil in dieser Phase grundlegende neurobiologische, emotionale und soziale Strukturen entstehen. Später sind die Gehirnbereiche, die sich in dieser Zeit entwickeln, zuständig für Impulskontrolle, Stressbewältigung, Emotionsregulation und Entscheidungsfähigkeit. Wie wir den Alltag bewältigen, ist also von den Lebenserfahrungen in den ersten

Jahren geprägt. Stabile Beziehungen und emotionale Sicherheit in der frühen Kindheit legen eine gute Grundlage für die Entwicklung von Resilienz, Selbständigkeit, Selbstbewusstsein und Problemlösefähigkeit.

2 Was haben diese Kompetenzen mit Sucht zu tun?

Kinder, die nicht lernen, Gefühle zu erkennen und angemessen zu regulieren, neigen später eher dazu, Stress oder ne-

3 Gibt es Umstände in der frühen Kindheit, die als Risikofaktoren gelten?

Wenn Kleinkinder keine verlässlichen, feinfühligsten Bezugspersonen haben, fehlt ihnen ein Gefühl von Sicherheit. Dauerstress und Traumata in der frühen Kindheit beeinflussen die Entwicklung des Stresssystems im Gehirn, wodurch die Betroffenen später empfindlicher auf Stress reagieren und weniger gut damit umgehen können. Da Kinder Verhaltensmuster von ihrem Umfeld übernehmen, spielen bei den Schutz- und Risikofaktoren auch die Vorbilder im Elternhaus eine wichtige Rolle.



Je früher, desto wirksamer

«Suchtprävention in der Kita?!» Auch wenn Dreijährige keine Suchtmittel konsumieren: Im Kleinkindalter werden wesentliche Grundlagen gelegt, die vor späterer Suchtentwicklung schützen. Die Suchtprävention hat darum auch Angebote für den Frühbereich.

Text: Dörte Wurst Bilder: istockphoto

«Sie hat meinen Turm kaputt gemacht!», ruft Omer und rennt weinend zu Betreuerin Svenja. Diese sieht aus den Augenwinkeln, wie die dreijährige Anna die Bauklötze durch die Kita wirft.

Solche Szenen sind Alltag in Kitas und Familien mit Kindern im Vorschulalter. Und: Sie haben viel mit Suchtprävention zu tun. Warum? Weil es entscheidend ist, wie die Erwachsenen darauf reagieren. Konfliktfähigkeit, Umgang mit Frust, Selbstwirksamkeit und Problemlösefähigkeit sind zentrale Lebenskompetenzen, die vor späteren Suchterkrankungen schützen. Diese

Kompetenzen trainieren wir Menschen bereits in der frühen Kindheit, genau in solch alltäglichen Szenen.

Stabile Beziehungen machen stark

Aus entwicklungspsychologischer Sicht benötigen kleine Kinder vor allem verlässliche, verfügbare und vertraute Beziehungen. Verlässliche Bezugspersonen vermitteln emotionale Sicherheit und ermöglichen den Aufbau von Grundvertrauen. Sie unterstützen Kinder dabei, ihren noch nicht ausgebildeten Umgang mit Emotionen schrittweise zu entwickeln – wie etwa im obigen Beispiel, wo Betreuerin Svenja die Kinder tröstet und wertschätzend zwischen den beiden Streitenden vermittelt und mit ihnen bespricht, was sie tun können, um sich wieder besser zu fühlen. Sichere Bindungen helfen, frühkindlichen Stress zu regulieren. Auch dies beugt Sucht vor. Kleine Kinder, die viel Stress erfahren, entwickeln später eher eine psychische Erkrankung; das zeigen Studien.

Anspruchsvolle Aufgabe

Erziehung ist anspruchsvoll. Besonders herausfordernd ist es, die Balance zwischen Nähe und klaren Grenzen zu finden. Denn im Umgang mit starken kindlichen Gefühlen sind auch die Erwachsenen selbst gestresst und es wird schwierig, angemessen zu reagieren; etwa bei Trotzanfällen, Schlafproblemen oder im Umgang mit digitalen Medien.

Familiäre Lebensumstände haben einen grossen Einfluss auf die gesunde Entwicklung eines Kindes. Eltern können ihre

Kinder nur dann gut betreuen, wenn sie selbst auch über stabile und unterstützende Rahmenbedingungen verfügen. Dazu gehören etwa ausreichende finanzielle Mittel, Betreuungsangebote, die mit den Arbeitszeiten vereinbar sind, emotionale Stabilität und passende Unterstützung, wenn Schwierigkeiten auftauchen.

«Kleine Kinder benötigen vor allem verlässliche, verfügbare und vertraute Beziehungen.»

Alle Eltern wollen gute Eltern sein. Wenn sie jedoch unter starkem Stress stehen, wirkt sich das häufig ungünstig auf ihren Erziehungsstil aus. So weiss man etwa, dass Kinder, deren Eltern eine Suchterkrankung haben, später ein grösseres Risiko haben, selbst suchtkrank zu werden. Stabile, verlässliche Bezugspersonen ausserhalb der Familie – etwa in Kitas – können betroffene Kinder schützen.

Probleme früh erkennen und handeln

Kita-Mitarbeitende, Spielgruppenleitende und andere pädagogische Fachpersonen aus dem Frühbereich können Kindern verlässliche Beziehungen, emotionale Zuwen-

Weiterbildung: «Halt geben»

Die Weiterbildung «Halt geben» für Kita- und Spielgruppenpersonal konzentriert sich auf folgende Themen: Sensibilisierung für die Bedürfnisse von Kindern aus suchtbelasteten Familien und die Herausforderungen der betroffenen Eltern, praktische Methoden zur Stärkung der Kinder im Kita- und Spielgruppenalltag, Strategien für einen sicheren und respektvollen Umgang mit den Eltern. Wenden Sie sich bei Interesse an die Suchtpräventionsstelle Ihrer Region – Adressen auf der Rückseite.

dung und eine klare Tagesstruktur geben. Kinder erhalten so Sicherheit und Orientierung. Das schützt und stärkt sie. Besonders für Kinder aus suchtbelasteten Familien und in anspruchsvollen Lebenslagen können qualitativ gute Kitas ein förderlicher und stärkender Pol zum familiären Alltag sein.

Belastungen können so früh erkannt und Unterstützung rechtzeitig vermittelt

Kita-Fachpersonen stärken Kinder mit:

- einem anregenden Umfeld
- stabilen Beziehungen
- Unterstützung im Umgang mit Emotionen
- Konfliktmoderation
- frühem Hinschauen und Handeln bei belasteten Kindern
- partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit den Eltern
- Spielen zur Impulskontrolle

werden. Warnzeichen können beispielsweise sein, wenn sich ein Kind vermehrt zurückzieht oder plötzlich aggressiv auftritt, der Vater bei der Übergabe häufig nach Alkohol riecht oder das Kind nie zum Wetter passende Kleider anhat. In der Suchtprävention spricht man von der Früherkennung und Frühintervention. Die regionalen Suchtpräventionsstellen unterstützen Kitas dabei. Sie zeigen, wie man Anzeichen von Belastung systematisch erkennt, sich im Team abstimmen und achtsam reagieren kann. Besonders für junge Kita-Mitarbeitende ist es anspruchsvoll, Eltern auf mögliche Probleme anzusprechen. Darum bieten die Suchtpräventionsstellen Kurse zur motivierenden Gesprächsführung mit Eltern an, die sogenannten MOVE-Kurse. Auch Elternabende zum Thema Lebenskompetenzen werden angeboten.

Früher Ansatz lohnt sich

Weil die ersten Lebensjahre für die spätere psychische Gesundheit entscheidend sind, ist diese Lebensphase zentral für die Suchtprävention. In die frühe Förderung zu investieren, lohnt sich darum für das Individuum und die ganze Gesellschaft.



Dörte Wurst

Arbeitet für die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich in der Lebensphase Frühe Kindheit.



Selbstwirksamkeit ist wichtig für die psychische Gesundheit von Kindern.

Spiele zur Impulskontrolle



Puste-Signal

Kinder pusten Seifenblasen, aber erst, wenn sie ein Klingelzeichen hören.



Stopp-Tanz

Die Kinder bewegen sich zu Musik im Raum. Die Spielleitung macht eine besondere Bewegung vor, z.B. Seitschritte, Galoppieren, Hampelmann, Einbeinstand etc. Die Kinder merken sich diese Bewegung, führen sie aber erst aus, wenn die Musik stoppt.



Reihum-Stapeln

Jedes Kind bekommt drei Klötze, legt reihum einen Klotz in einen Sack oder auf einen Turm.

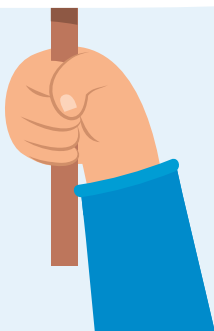


Fangspiel mit Befreien

Wenn ein Kind gefangen wird, muss es in der aktuellen Position stehen bleiben, bis es von einem anderen Kind befreit wird, indem es sanft auf die Schulter getippt wird.

Wichtig

- Lob für das Probieren, nicht fürs Können
- Aufhören, bevor Frust entsteht.



Alle Kinder schlafen

Die Spielleitung singt nach einer eigenen Melodie: Alle Kinder schlafen, alle Kinder schlafen, und wenn sie wieder wach sind, hüpfen (schleichen, stampfen, traben, trippeln, rennen ...) sie wie die Affen (Schnecken, Elefanten, Pferde, Mäuse, Hunde ...) Die Kinder stellen sich schlafend und warten, bis der Name des Tiers fällt. Dann stehen sie rasch auf und machen die beschriebene Bewegung.

Wie viel Medien für Kinder unter vier Jahren?

Medienkonsum im Kleinkindalter wirft bei Eltern und Fachpersonen viele Fragen auf: Was ist das richtige Mass, was sind die Auswirkungen und wie kann ich Kinder fördern und schützen? Gabriela Hofer von der Suchtprävention und Raquel Paz Castro vom Marie Meierhofer Institut für das Kind (MMI) tauschen ihre Erfahrungen aus.

Bilder: Michele Limina

Folgende Szene: Im Bus geben Eltern ihrem Kleinkind zur Beruhigung das Handy in die Hand. Was löst das bei euch aus?

Gabriela Hofer: Einerseits eine gewisse Ohnmacht, denn aus suchtpräventiver Sicht sollten digitale Medien möglichst nicht verwendet werden, um von Frust abzulenken. Andererseits aber auch Mitgefühl, denn es fehlt gerade im öffentlichen Raum leider oft an Toleranz für quengelnde Kinder. Da kann ich Eltern schon ein wenig verstehen, die mit dem Handy für Ablenkung sorgen.

Raquel Paz Castro: Ich sehe das Kind am Smartphone und denke an den Teufelskreis, den wir aus der Forschung kennen und den wir nicht wollen: Das Kind merkt «Ich bin quengelig, ich bekomme etwas».



Gabriela Hofer
leitet die Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon.

Daraus lernt es, dass ein gewisses Verhalten zu einer bestimmten Reaktion führt. Gleichzeitig fühle auch ich mit den Eltern mit, weil ich sehe, dass es ihnen unangenehm ist. Ich frage mich, was ich tun könnte und wie ich das Kind ablenken oder auf die Eltern zugehen könnte.

Ist Medienkonsum bei Kleinkindern bedenklich?

RPC: Häufiger Medienkonsum bei Kindern unter fünf Jahren hat nachweislich negative Auswirkungen. Er beeinträchtigt die Sprachentwicklung, denn er schränkt die soziale Interaktion ein, die für den Spracherwerb zentral ist. Und er kann zu aggressiverem Verhalten oder Schwierigkeiten im Umgang mit Frust führen.

GH: Fachpersonen aus Kindertagesstätten und Spielgruppen berichten uns zunehmend, dass Kleinkinder in der Feinmotorik Defizite haben. Wir vermuten einen Zusammenhang mit Bildschirmmedien. Ausserdem wirkt sich abendlicher Medienkonsum negativ auf die Schlafqualität aus, weil das Bildschirmlicht die Produktion von Schlafhormonen hemmt und ungeeignete Inhalte die Kinder beschäftigen. Sie können dann nicht einschlafen oder haben schlechte Träume.

Wo liegt aus entwicklungspsychologischer Sicht die Grenze beim frühen Medienkonsum? Und gibt es auch ein «Zu wenig»?

GH: Kleinkinder sollten möglichst viele Sinneserfahrungen in der realen Welt machen. Als Orientierung vermitteln wir den Eltern deshalb, bis zum Alter von zwei

Jahren möglichst auf digitale Medien zu verzichten und auch danach die Bildschirmzeit gering zu halten. Dabei ist es aber wichtig, Eltern keine Angst zu machen: Kleinkinder entwickeln keine Defizite, wenn sie mal ein Bild auf dem Handy anschauen. Ein «Zu wenig» gibt es nicht, ein Kind verpasst nichts, wenn es als Baby keine digitalen Geräte nutzen konnte.

Häufiger Medienkonsum bei Kleinkindern hat negative Auswirkungen.

RPC: Auch wir am MMI vertreten diese Empfehlungen. Für uns ist es zusätzlich wichtig, die Gesamtsituation im Auge zu behalten: Was sind die Risiken für das Kind? Wie sieht seine bestmögliche Entwicklung mit dem kleinstmöglichen Schaden aus?

Kannst du das erläutern?

RPC: Dass Kinder Regeln im Umgang mit Medien brauchen, ist klar. Das gibt ihnen Orientierung und Halt, was ein grundlegendes Bedürfnis von Kleinkindern ist. Wenn Eltern ihnen im Schuhgeschäft erlauben, zehn Minuten eine altersgemässe Serie zu schauen, tragen die Kinder keinen Schaden davon. Vor allem dann nicht, wenn die Kinder sonst einen abwechslungsreichen Tag haben und die Eltern in



die gemeinsame Beziehung investieren. Mir geht es in dieser ganzen Debatte auch darum, den Druck auf die Eltern zu reduzieren. Sie sollen sich nicht ständig fragen müssen, ob sie es jetzt gut oder schlecht machen. Ich möchte betonen, dass laut mehreren Studien der Grossteil der Eltern vieles richtig macht.

GH: Da stimme ich dir zu. Es ist wichtig, den Eltern oder anderen Bezugspersonen keine Schuldgefühle zu machen. Digitalisierung ist eine Herausforderung, die alle Lebensbereiche betrifft. Und Eltern sollten über ihre Unsicherheiten und Schwierigkeiten diesbezüglich offen reden können.

Das Beispiel eingangs zeigt, dass Eltern manchmal Medien einsetzen, um negative Gefühle oder einen Wutanfall des Kindes zu unterbinden. Was ratet ihr diesen Eltern?

RPC: Wir haben in einer Längsschnittstudie am MMI mit über 400 Familien festgestellt: Je häufiger Kinder im Alter zwi-

schen null und drei Jahren über den Tag Frust äussern, desto mehr Bildschirmzeit haben sie. Daran zeigt sich, dass Frustäusserungen des Kleinkindes anstrengend sind und bei den Eltern Stress auslösen. Allerdings konnten sich diese Kinder ein Jahr später nicht schlechter regulieren als Kinder mit weniger Bildschirmzeit. Warum? Zum einen könnte es daran liegen, dass die Kleinkinder, die viel Frust äuserten, in unserer Studie im Schnitt 30 Minuten Bildschirmzeit pro Tag hatten. Wir schliessen aber auch daraus, dass die Eltern die Kinder womöglich den Rest des Tages häufig in ihrem Frust begleitet haben – und somit nicht allzu viele Gelegenheiten verdrängt wurden, um zu lernen, mit Frust umzugehen. Solange digitale Medien nicht systematisch eingesetzt werden, sind sie nicht per se schlecht.

GH: Es ist wichtig, die Situation der Eltern zu verstehen. Unsere Erfahrung ist: Wenn man klare Regeln aufstellt, hat man weniger Gequengel oder Diskussionen wegen

digitaler Geräte. Dabei ist es wichtig, dass man nur Regeln vorgibt, die man konsequent durchsetzen kann. Darum ist hier manchmal weniger mehr. Eine Regel, von



Raquel Paz Castro
ist promovierte Gesundheitspsychologin und Senior Researcher am Marie Meierhofer Institut für das Kind (MMI).

der auch Familien mit älteren Kindern stark profitieren, ist: «Keine Bildschirme am Esstisch».

Dennoch spielen Erziehungsberechtigte eine wichtige Rolle, wenn Kinder Medien konsumieren. Wie können sie die Kinder begleiten?

GH: Gerade kleine Kinder brauchen eine enge Begleitung beim Konsum von Medien. Man sollte Medien möglichst nicht als Babysitter nutzen, sprich die Kinder allein vor den Bildschirm setzen. Kleine Kinder sind sehr unterschiedlich in ihrem

serer Gesellschaft, Kinder vor allem zu schützen, auch problematisch. Das führt in einigen Familien dazu, dass Kinder gar nichts mehr allein machen dürfen. Wir sollten uns vergegenwärtigen, dass das Bedürfnis von Kindern nach Selbständigkeit mit zunehmendem Alter wichtiger wird. Die richtige Balance zu finden, ist die grosse Herausforderung, der sich die Familien tagtäglich stellen.

Begleiten ist das eine, einen gesunden Umgang vorleben das andere. Wie können Eltern gute Vorbilder sein?

GH: Gute Vorbilder zu sein, ist anspruchsvoll, weil auch wir Erwachsenen ständig diesen Reizen ausgesetzt sind. Regeln wie der erwähnte bildschirmfreie Esstisch helfen nicht nur den Kindern, sondern auch den Eltern.

RPC: Familien, die solche Regeln kennen, haben viel gewonnen. Das zeigt auch die Wissenschaft. Ein Problem, das viele Familien beschäftigt, sind die unterschiedlichen Vorstellungen von Mutter und Vater oder anderen Bezugspersonen. Allerdings gilt das für viele Erziehungsfragen, nicht nur den Umgang mit Medien.

Wie merkt man als Elternteil oder Fachperson im Frühbereich, dass ein Kind mit den Medien überfordert ist oder zu oft am Bildschirm ist?

RPC: Wenn Eltern im Alltag die Medienzeit klar begrenzen, das Kind begleiten und für viele reale Lerngelegenheiten sorgen, sich aber trotzdem unsicher sind, ob die digitalen Medien das Kind überfordern, lohnt es sich, den Austausch mit einer Fachperson (z. B. Mütter-Väter-Beratung) zu suchen. Entwicklungsbereiche,

die in der Regel hellhörig machen, sind die Sprache oder das Verhalten in sozialen Interaktionen. Wenn kleine Kinder sich nicht gut ausdrücken oder häufig aggressiv oder unruhig wirken, könnte dies Anlass zur genaueren Beobachtung geben.

GH: Dass es zu viel war, merken viele Eltern daran, dass die Kinder nach dem Medienkonsum gereizt sind. Wilde Träume, schlechtes Einschlafen oder plötzliche Ängste weisen auf Überforderung hin, ebenso wie eine Art Abgestumpftheit, also wenn Kinder teilnahmslos werden am Bildschirm. Dies ist ein Selbstschutz des Kindes.

Digitale Anwendungen sind sehr wenig reguliert, es gibt kaum funktionierende Schutzmassnahmen für Kinder und Jugendliche. Seht ihr diesbezüglich Handlungsbedarf?

GH: Ich bin zwar kein Fan von Verboten, aber es geht hier darum, Kinder und Jugendliche vor gesundheitlichen Risiken zu schützen. Es ist nicht in Ordnung, die ganze Verantwortung auf das Individuum zu schieben. Anbieter müssen in die Pflicht genommen werden, ihre Produkte möglichst risikoarm zu gestalten und einen funktionierenden Jugendschutz zu gewährleisten.

RPC: Neben Schutzmassnahmen braucht es vor allem auch mehr Ressourcen. Wir sollten mehr in niederschwellige Angebote investieren, damit möglichst alle Bevölkerungsgruppen davon profitieren können.

GH: Bei legalen Suchtmitteln wie Alkohol, Tabak oder Glücksspiel kennen wir solche Regelungen: Mit Abgaben werden Prävention und Beratung mitfinanziert.

Laut mehreren Studien macht der Grossteil der Eltern vieles richtig.

Empfinden. Ein scheinbar harmloser Clip kann auf gewisse Kinder erschreckend wirken. Darum ist es wichtig, dass die Erwachsenen beobachten, was für das Kind passt, und entsprechende Inhalte bewusst auswählen. Und sie sollten mit ihnen über das Gesehene sprechen.

RPC: Wenn man Zeit hat, ist es natürlich super, eine Serie zusammen mit den Kindern anzuschauen. Im Sinne der Schadensminderung rate ich aber auch hier: Wenn man einmal nicht direkt dabei sein kann, lässt sich das Thema auch später noch aufgreifen. Es ist nie zu spät, über Medieninhalte zu sprechen. Ausserdem finde ich die zunehmende Tendenz in un-



7 FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

Kleine Kinder lernen durch Beobachtung.
Was möchten Sie Kindern vorleben?

1

In welchen Alltagssituationen nutze ich Medien – und was könnte mein Kind dabei beobachten?

2

In welchen Momenten bin ich bei meinem Kind ganz präsent, ohne Ablenkung durch Medien?

4

Welche Gewohnheiten im Umgang mit Medien möchte ich meinem Kind vorleben?

3

Wie reagiere ich, wenn mein Kind meine Aufmerksamkeit sucht, während ich ein Gerät benutze?

5

Welche Regeln sind uns als Familie besonders wichtig? (z.B. handy-freie Zeit am Esstisch)?

6

In welchen Momenten brauche ich Medien ganz bewusst für mich – und darf mir das zugestehen?

7

Welche persönlichen Kindheitserfahrungen prägen meinen heutigen Umgang mit Medien?

Berufsleute Frühe Kindheit

Fortbildungen und mehr

Das kantonale Aktionsprogramm psychische Gesundheit bietet Berufsleuten im Frühbereich kostenlos diverse Fortbildungen und Programme an. Diese vermitteln Wissen und Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kleinkindern.



gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj

Kita, Hort, Kiga

Fürs Leben stärken

«Tina und Toni» ist ein kostenloses Präventionsprogramm für Einrichtungen, die Kinder zwischen 4 und 6 Jahren betreuen. Mit Hörspielgeschichten und spielerischen Aktivitäten werden die Lebenskompetenzen gefördert. Das Programm kann selbständig genutzt werden. Zudem gibt es kostenlose Einführungswebinare.



gesundheitsfoerderung-zh.ch/tina-toni

Eltern – div. Sprachen

Podcasts in vielen Sprachen

Kostenlose Podcasts in vielen Sprachen vermitteln unter anderem Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kleinkindern und zum Umgang mit digitalen Medien.



soundcloud.com/fispzh

Eltern – div. Sprachen

Lerngelegenheiten für Kleinkinder

In der Veranstaltung mit interkulturellen Vermittelnden wird besprochen, welche Lerngelegenheiten Eltern den Kindern im Alltag bieten können. Für Eltern mit Kindern bis 4 Jahre in diversen Sprachen, mind. 8 Teilnehmende.



Anfragen an:
info@fisp-zh.ch

Eltern – div. Sprachen

Gesprächsrunden in vielen Sprachen

Bei Femmes-Tische diskutieren Mütter und Väter Möglichkeiten zur Stärkung der psychischen Gesundheit in Familien in kleinen Gesprächsgruppen. Wir unterstützen beim Aufbau von Gruppen und vermitteln Zugang.



femmetische.ch

Eltern und Berufsleute

Bestellen Sie Broschüren

Bestellen Sie kostenlos Broschüren rund um die Stärkung der psychischen Gesundheit von Kleinkindern.



gesundheitsfoerderung-zh.ch/infomaterial

Auf Anfrage

Elternveranstaltungen

Die regionalen Suchtpräventionsstellen bieten Elternveranstaltungen zu Themen wie Medienkonsum, Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit bei kleinen Kindern und Eltern stärken oder Umgang mit Grenzen.



suchtpraevention-zh.ch/kontakt



Im vertrauensvollen Dialog mit Eltern

Wie spricht man es an, wenn ein Kind Schwierigkeiten hat? Wie stärkt man die Zusammenarbeit mit Eltern? Dies vermitteln unsere MOVE-Kurse für den Frühbereich.

Text: Isabelle Graf Bilder: istockphoto



Adrian zieht sich immer mehr zurück und spielt nur noch allein. Samiras Kleider riechen immer nach Zigarettenrauch. Lara ist übergewichtig. Max' Vater fährt ihn oft rau an und zerrt ungeduldig an ihm.

Berufsleute in Kitas, Spielgruppen und anderen Organisationen im Frühbereich bekommen vieles mit. Und: Der Austausch mit den Eltern gehört zu ihrem Berufsalltag. Dieser regelmässige Kontakt ist eine Chance. Fachpersonen im Frühbereich sind für Kinder und Eltern zentrale Bezugspersonen, die ungünstige Entwicklungen frühzeitig erkennen und ansprechen können.

Sicher im Gespräch

Eltern auf mögliche Schwierigkeiten oder belastende Situationen anzusprechen und gemeinsam tragfähige Wege im Umgang damit zu finden, ist anspruchsvoll. Eine

klare und wertschätzende Gesprächsführung bietet dabei Sicherheit. Die MOVE-Kurse für Mitarbeitende im Frühbereich setzen genau hier an. Im Zentrum der Weiterbildung steht die motivierende Gesprächsführung mit Eltern. Ziel ist es, die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Betreuungspersonal nachhaltig zu stärken.



Isabelle Graf

arbeitet bei der Fachstelle Suchtprävention Bezirk Dielsdorf und ist zertifizierte MOVE-Trainerin.

Praxisnahe Methode

Die im MOVE-Kurs vermittelte Methode ist wissenschaftlich evaluiert und in verschiedenen Praxisfeldern erprobt. Die Weiterbildung verbindet fundierte Theorie mit viel Praxis. Die Teilnehmenden arbeiten mit alltagsnahen Fallbeispielen, üben Gesprächssequenzen und reflektieren ihre eigene Haltung. Themen wie Ernährung, Bewegung, kindliches Verhalten oder familiäre Belastungen werden einbezogen. Begleitmaterialien unterstützen beim Transfer in den Berufsalltag.

Werkzeuge für den Alltag

Rückmeldungen zeigen, dass sich Fachpersonen nach dem Kurs eher zutrauen, heikle Themen früher anzusprechen und dabei Unsicherheiten besser aushalten können. Sie berichten, dass sich Gespräche insgesamt klarer und entspannter anfühlen und dass sie Eltern, die zuvor wenig offen für Beratung schienen, besser erreichen können. MOVE-Kurse wirken entlastend, da sie keine Patentrezepte versprechen, sondern praxisnahe Werkzeuge für den Berufsalltag vermitteln.

Interessiert an «Motivierender Gesprächsführung»?

Angebote für Schulen und andere Organisationen:

MOVE-Kurse und Schulungen werden regelmässig von zertifizierten Trainer:innen der Stellen für Suchtprävention durchgeführt. Ob in der Arbeit mit Eltern, Jugendlichen, Mitarbeitenden oder Patient:innen: Lernen Sie, wie Sie gelingende Gespräche führen und Menschen für Veränderungen motivieren können. Wenden Sie sich bei Interesse an die Suchtpräventionsstelle Ihrer Region.



suchtpraevention-zh.ch/kontakt

3 Fragen

... an Sandra Catuogno zu **Nikotinbeuteln**



Sandra Catuogno ist Fachmitarbeiterin Prävention bei der regionalen Suchtprävention Zürcher Oberland in Uster. Davor war die Sportwissenschaftlerin über zehn Jahre als Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention bei «Lunge Zürich» tätig. Tabak- und Nikotinprävention liegen ihr am Herzen.

1 Was sind Nikotinbeutel?

Das sind kleine, weisse Beutel mit Nikotin, die für etwa eine halbe Stunde in den Mund gesteckt werden. Dabei werden Nikotin und andere gesundheitsschädliche Stoffe über die Mundschleimhaut aufgenommen. Nikotinbeutel werden umgangssprachlich auch als Snus oder Nicotine Pouches bezeichnet. Im Gegensatz zu schwedischem Snus enthalten sie

jedoch keinen Tabak, sondern bestehen vorwiegend aus Pflanzenfasern. Darum werden Nikotinbeutel von der Industrie als «gesundheitsbewusstere Alternative» vermarktet. Das enthaltene Nikotin macht jedoch ebenso schnell süchtig und ist genauso schädlich. Bedenklich ist zudem, dass es in der Schweiz keine gesetzliche Vorgabe zum maximalen Nikotingehalt in diesen Produkten gibt.

2 Wie gelangen Jugendliche trotz Verkaufsverbot an Nikotinbeutel und Snus?

Viele Onlineshops lösen die Alterskontrolle mangelhaft – etwa mit einem einfachen Button «Ich bin 18 oder älter». Das ist nicht zulässig. Es gibt aber auch Shops mit digitaler Ausweiskontrolle oder einer Alterskontrolle bei der Auslieferung. Das zeigt, dass es für die Anbietenden möglich wäre, den Jugendschutz zuverlässig sicherzustellen.

Natürlich kann auch nicht ausgeschlossen werden, dass Minderjährige solche Produkte über ihre erwachsenen Freunde beziehen. Wer jedoch Minderjährigen Nikotinprodukte gibt, macht sich strafbar.

«Bedenklich ist, dass es keine gesetzliche Vorgabe zum maximalen Nikotingehalt gibt.»

3 Ihr unterstützt Schulen in der Nikotinprävention. Was sind die Angebote?

Wir stellen Informationsmaterial zur Verfügung und vermitteln einen Überblick über die zahlreichen Lehrmittel. Zu unserem Angebot gehören auch Elternveranstaltungen, Workshops für Jugendliche, Weiterbildungen für Lehrpersonen sowie Beratungen, etwa beim Erstellen eines Präventionskonzepts oder bei der Einführung von Massnahmen zur Früherkennung und Frühintervention.



Was zum Lesen

Roman «Eine Frage der Chemie» von Bonnie Garmus

Die Geschichte dreht sich um Elizabeth Zott, die in den 60er-Jahren Gastgeberin einer erfolgreichen Kochsendung wird, nachdem sie ihre Anstellung als Chemikerin verloren hat. Der Roman vermittelt Mut und Resilienz und wurde von Apple TV+ als Miniserie verfilmt.



Was zum Sehen

Film «Kinder zwischen Risiko und Chance»

Wie lebt es sich mit einem psychisch erkrankten Elternteil? Dieser Frage geht der Dokumentarfilm des gemeinnützigen Vereins seisma nach. Er zeigt, wie wichtig Früherkennung und Frühintervention sind, um das Risiko zu reduzieren, psychische Erkrankungen an die nächste Generation weiterzugeben.



<https://vimeo.com/378275404>



Was zum Erleben

Website kinderregion.ch

Auf der Suche nach Ausflugstipps für Familien in und um Zürich? Die Website kinderregion.ch bietet jede Menge Inspiration für entdeckungsfreudige Kinder und ihre Bezugspersonen.



<https://kinderregion.ch/de/ausflugsideen/>



Was zum Sehen

«Kassensturz»-Beitrag zu Snus-Onlineshops und Nikotinbeuteln

Nikotinbeutel (Snus ohne Tabak) boomen bei Jugendlichen. Der Beitrag beleuchtet, wie einfach Minderjährige die hochdosierten Nikotinbeutel in Onlineshops kaufen können, wie schnell dieser Markt wächst und wie die Schweiz punkto Regulierung hinterherhinkt.



<https://tinyurl.com/ya997ynv>



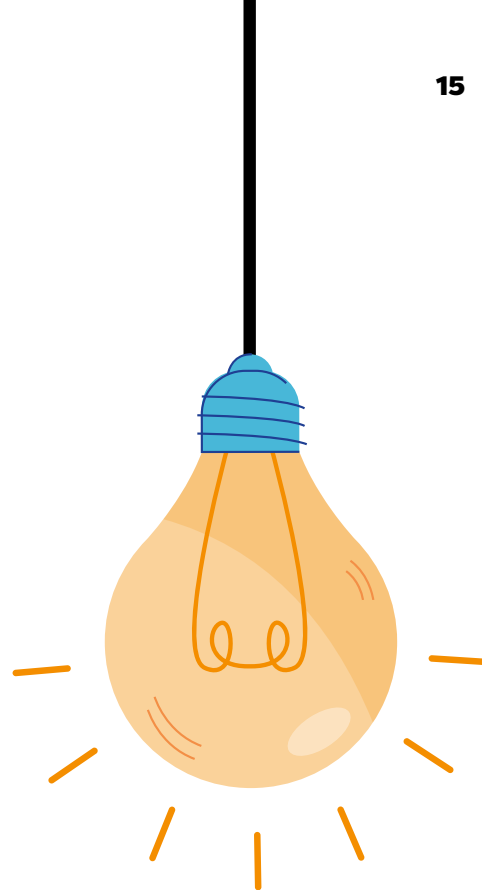
Was zum Erleben

Väter-Kinder-Wochen: Erlebnisferien für alleinerziehende Väter

Die Stiftung Ferienhilfe Reka bietet alleinerziehenden, geschiedenen oder getrennt lebenden Vätern und ihren Kindern im Alter von 2 bis 18 Jahren ein spezielles Ferienerlebnis. Geleitet wird das Angebot von einer Fachperson.



<https://tinyurl.com/mrkxhz9f>



INSPIRATIONEN
STOFS



Schülerinnen und Schüler stärken

Das Präventionsprogramm MindMatters fördert die psychische Gesundheit und die soziale Entwicklung – wir begleiten Schulen bei der Umsetzung.

Text: Franziska Herren **Bild:** Istockphoto

Konflikte und Mobbing beschäftigten die Schule Ottikon-Kyburg Anfang der 2020er-Jahre. «Die Auseinandersetzungen spielten sich häufig in der Freizeit ab. Das machte es schwierig für uns, direkt zu reagieren», beschreibt Schulleiter Stefan Fretz. Die Schule suchte darum nach nachhaltigen Präventionsansätzen und stiess auf MindMatters. Das erprobte Programm wird vom kantonalen Aktionsprogramm Psychische Gesundheit unterstützt. Dadurch kann eine Fachperson der regionalen Suchtpräventionsstelle die Schulen bei der Umsetzung kostenlos begleiten. Zudem lässt das Lehrmittel den Lehrpersonen viele Freiheiten. Diese Vorteile überzeugten das Schulteam.

Leistung stärken

Psychische Auffälligkeiten wie Ängste oder Aggressionen können sich negativ

auf die Leistung und die soziale Entwicklung auswirken. MindMatters unterstützt Schulen, die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu stärken. Das Programm umfasst einerseits Module zur Schulentwicklung und andererseits stufenspezifische Unterrichtsmodule mit Aktivitäten, die in den Unterricht integriert werden können. Im Kanton Zürich gibt es aktuell 23 MindMatters-Schulen.

«MindMatters stärkt indirekt auch die psychische Gesundheit der Lehrpersonen.»

Über Gefühle sprechen

«Wir haben uns daran gewöhnt, ehrlich über unsere Gefühle zu reden», kommentiert eine Sechstklässlerin die wöchentliche Befindlichkeitsrunde im Klassenrat. Das war nicht immer so. Besonders ältere Schülerinnen und Schüler gaben Standardantworten wie «Mir geht's gut.» Das war im Frühjahr 2022, als die Primarschule in allen Klassen mit MindMatters startete. «Mittlerweile fallen die Antworten viel differenzierter aus», stellt Yvonne Balle fest, die als Lehrerin an der Schule Ottikon-Kyburg arbeitet.

MindMatters an Ihrer Schule?

Die positive Wirkung und die Praxistauglichkeit von MindMatters sind wissenschaftlich evaluiert. Das Programm kann in der Volksschule und in Übergangsangeboten eingesetzt werden. Im Kanton Zürich unterstützen die regionalen Suchtpräventionsstellen Schulen kostenlos bei der Umsetzung, mit zwei halbtägigen Schulungen, Austauschgesprächen und einem Abschlussgespräch.



Möchten Sie MindMatters an Ihrer Schule einführen?
gf-zh.ch/sp-kids

Mobbing und Stress thematisieren

In Ottikon-Kyburg steht MindMatters wöchentlich 20 bis 30 Minuten auf dem Programm. «In der Unterstufe fördern wir mit MindMatters das Ich-Bewusstsein und die Beziehungskompetenzen. Auf der Mittelstufe setzen wir uns mit dem Selbstmanagement und der Entscheidungskompetenz auseinander», erklärt Schulleiter Stefan Fretz. In Vertiefungsmodulen widmen sich die Klassen Themen wie Freundschaft, Mobbing oder Stress. Sie spielen beispielsweise Konflikte nach und suchen nach Lösungen. Die Übungen fördern die Kommunikation, Selbstwahrnehmung, Empathie, Beziehungen und die Verbundenheit zur Klasse und zur Schule. «Die Schülerinnen und Schüler sollen durch MindMatters resilienter werden», fasst Fretz zusammen.

MindMatters tut der Schule gut

In Ottikon-Kyburg zeigt sich: MindMatters hat einen guten Einfluss auf das Schulklima. «MindMatters unterstützt mich in vielen Situationen, etwa wenn ein Kind zu Hause Probleme hat oder sich mit anderen streitet», sagt Lehrperson Yvonne Balle. Auch Schulleiter Fretz spürt die positiven Effekte. Gespräche zur Konfliktlösung seien messbar zurückgegangen. «Die Kompetenz im Umgang miteinander hat sich verbessert.»

Gesundheit der Lehrpersonen

MindMatters stärkt indirekt auch die psychische Gesundheit der Lehrpersonen. Die Beschäftigung mit dem Thema «psychische Gesundheit im Schulalltag» wirkt sich positiv auf die Zusammenarbeit und das Wohlbefinden im Schulteam aus. Auch Stefan Fretz betont, dass für ihn die psychische Gesundheit der Lehrpersonen eine wichtige Voraussetzung sei, um das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler zu stärken. Selbstfürsorge, ein gutes Stressmanagement, eine gesunde Abgrenzung und Pausenkultur sind Themen, die er regelmässig an Schulentwicklungstagen mit den Lehrpersonen diskutiert.

Dieser Text erschien erstmals im Magazin P&G.

Nachgefragt



Julia Rüdiger

von der Präventionsstelle samowar, Bezirk Horgen, begleitete Ottikon-Kyburg bei der Umsetzung.

Ist die Einführung von MindMatters aufwändig?

Schulen, die MindMatters einführen, müssen nicht alles umkrempeln. Sie können an Bestehendes anknüpfen. Wir unterstützen Schulen besonders in der Anfangsphase, sodass der Einstieg gut gelingt. Während der ganzen Einführung steht die langfristige Verankerung im Vordergrund. Der Aufwand für die Schule ist gut plan- und steuerbar.

Was braucht es für den Erfolg?

Wichtig ist, dass die Schulleitung und die Lehrpersonen hinter dem Programm stehen und Lust zur Mitgestaltung und zur längerfristigen Auseinandersetzung mit dem Thema haben. Es hilft, wenn das Team einigermaßen konstant ist.

Was gefällt dir besonders am Programm?

MindMatters ist mehr als ein Lehrmittel. Es setzt eine Schulentwicklung in Gang, von der alle an der Schule Beteiligten profitieren.

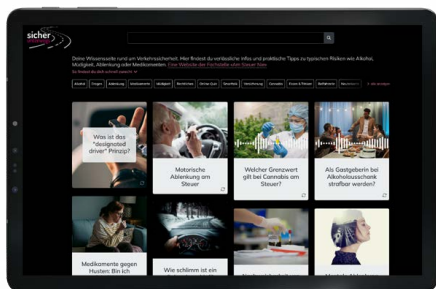
Kompakte Website

Sicher im Verkehr

Darf man am Steuer essen? Wann darf ich nach Cannabiskonsum wieder fahren? Was tun gegen Müdigkeit am Steuer? Darf man mit Ritalin ein Auto lenken? Eine neue Website für junge Menschen liefert dazu leicht verständliche, kurze und verlässliche Antworten.



sicher-unterwegs.ch



feel-ok

Medikamente und Mischkonsum

Die Gesundheitsplattform feel-ok.ch für Jugendliche bietet neu Informationen und ein Quiz zum Thema Medikamente und Mischkonsum. Die Inhalte wurden von der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs unter Mitwirkung von Jugendlichen erarbeitet.



feel-ok.ch/medis

Psychische Gesundheit

Würfel und Schnipp-Schnapp

Vermitteln Sie die sechs Impulse für psychische Gesundheit spielerisch mit dem Faltwürfel oder Schnipp-Schnapp. Kostenloser Download, Würfelvorlage bestellen:



gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd



Volksschule

Weiterbildung Kontaktlehrperson

Kontaktpersonen unterstützen die Schulleitung und das Team bei der Planung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und BNE. Die Weiterbildung startet im Januar 2027 an der PZH unter dem Titel «Unterwegs zur gesunden und nachhaltigen Schule». Fragen beantwortet die Modulleiterin: cathy.caviezel@phzh.ch



tiny.phzh.ch/kontaktperson_gfbne_27



Studienteilnehmende gesucht

Mit WhatsApp zum Nikotinstopp

Helfen Sie mit, den «NicotineFreeCoach» noch besser zu machen. Für eine Wirksamkeitsstudie werden 16- bis 30-Jährige gesucht, die weniger Nikotin konsumieren möchten. Die Teilnehmenden erhalten über zwölf Wochen motivierende WhatsApp-Nachrichten und auf Wunsch Beratung. Kennen Sie junge Menschen, die Nikotin konsumieren? Motivieren Sie sie für die Studie! Wer mitmacht bis zum Schluss, bekommt 20 Franken.



Anmeldung unter:
nicotinefreecoach.ch

Der gute Vater



Ich fördere meine Kinder musikalisch. Uhh, das klingt so nobel. Der feine Herr Tschannen, ein intellektueller Geist, ein künstlerischer Inspirator, ein kultureller Mäzen. Was es eigentlich bedeutet: Ich habe die Kinder in der Musikschule angemeldet und muss sie jetzt wöchentlich hinkarren, während ich mit jeder Semesterrechnung langsam verarme. Vor allem aber schimpfe ich rum wie ein Droschkenkutscher, ein Kesselflicker und ein Rohrspatz in Personalunion: «Hast du schon geübt?», «DU wolltest das Instrument lernen!», «Der Unterricht ist teuer!», «Entweder übst du jetzt, oder du isst zur Strafe gedämpfte Pastinaken!» Jaja, die Grenzen zur dunklen Pädagogik sind fließend.

Freude und Frust am Instrument wechseln sich ab – bei allen Involvierten. Ich frage mich, wie der prototypische Vater den Kindern Spass am Üben vermitteln würde. Dieses nur fiktiv existierende Vorbild, das immer alles richtig macht. Der Vater, der ich früher mal sein wollte. Ein Ideal, von dem ich bis zur Geburt des ersten Kindes sogar noch dachte, dass ich es erreichen könnte. Haha, ich Narr. Natürlich bin ich längst in der Realität angekommen und weiss, dass ich trotz guten Absichten täglich zwei-, dreihundert Erziehungsfehler begehe. Ich verursache meinen Kindern versehentlich Frust, begegne ihrem Frust dann auch noch ungeschickt und stelle damit immer wieder kleine Weichen fürs weitere Leben falsch. Bis zu einem gewissen Grad bin ich damit im Reinen. Erziehen heisst akzeptieren lernen. Das kleine Scheitern des Alltags ist ein wichtiger Teil des Gesamterlebnisses.

Bei meinem zwölfjährigen Kind am Schlagzeug und dem sechsjährigen an der Ukulele kann ich zumindest keine Fehler rund um die frühkindliche Entwicklung mehr machen. Das beruhigt mich. Gewisse Dinge habe ich bei ihnen schon endgültig

verbockt, andere dann doch ganz ordentlich hingekriegt. Insgesamt würde ich mir eine 4,5 geben.

Aber seit wenigen Wochen liegt wieder ein quiekendes und fuchtelndes Rollschinkli in unserem frisch abgestaubten Stubenwagen. Eins, das noch formbar ist, bei dem alle möglichen Erziehungsfehler und alle Weichen für die Zukunft noch vor mir liegen. Natürlich gebe ich mir die grösste Mühe: keine Bildschirme unter drei; Bedürfnisse befriedigen, aber auch Grenzen setzen; Frust zulassen und selber gelassen bleiben – aber bitteschön authentisch; Nähe geben und begleiten, aber auch Selbständigkeit fördern; oder besser einfordern? Was ist wann die richtige Strategie? Trotz mehr Erfahrung fehlt mir auch beim dritten Kind die fachliche Expertise und ich frage mich mehrmals am Tag: WWDPVT? Was würde der prototypische Vater tun?

«Erziehen heisst akzeptieren lernen.»

Es wäre praktisch, einen kleinen Knopf im Ohr zu haben, der die Geschehnisse im Familienalltag mithört. Eine mit den neusten kinderpsychologischen Erkenntnissen trainierte KI analysiert jede Situation und flüstert mir zu, welche meiner Handlungsoptionen für die Entwicklung des Kindes optimal ist. Heute noch knapp Zukunftsvision, morgen bestimmt schon Realität. Und vielleicht doch nicht so praktisch, sondern eher beängstigend: Big Tech übernimmt die Erziehung.

Ich würde mich schon mit kleinen Detaillösungen zufriedengeben. Zum Beispiel mit einem selbstmotivierenden Instrument, wenn das Rollschinkli dann auch ins Musizieralter kommt. Da beginnt das Klavier plötzlich mitten am Nachmittag zu leuchten und flüstert dem Kind in der Stimme des Paten zu: «Willst du nicht mit mir spielen? Es wäre doch schaaaade, wenn morgen das elektronische Schloss der Süssigkeitenschublade klemmen würde.»

Zum Autor: Markus Tschannen arbeitet im Tourismus und ist zufriedener bis glücklicher Vater von drei Kindern.

Der Verbund der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Die Suchtprävention ist im Kanton Zürich in einem Stellenverbund organisiert. Wir sind neun regionale Suchtpräventionsstellen mit einem breiten Angebot und sieben spezialisierte kantonsweit tätige Fachstellen. Alle Stellen arbeiten eng zusammen.

Regionale Suchtpräventionsstellen

Suchtpräventionsstelle
Bezirke Affoltern und Dietikon
044 733 73 65
supad@sd-l.ch
supad.ch

Suchtpräventionsstelle
Bezirk Andelfingen
043 258 46 40
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
zh.ch/zentrum-breitenstein

Suchtprävention
Bezirk Bülach
044 872 77 33
info@praevention-fabb.ch
praevention-fabb.ch

Fachstelle Suchtprävention
Bezirk Dielsdorf
043 422 20 36
fachstelle.suchtpraevention@sdbd.ch
praevention-dielsdorf.ch

samowar Prävention | Jugendberatung
Bezirk Horgen
044 723 18 18
info@samowar.ch
samowar.ch

Samowar Fachstelle Prävention
Bezirk Meilen
044 924 40 10
meilen@samowar.ch
samowar.ch

Suchtprävention Zürcher Oberland
043 399 10 80
info@sucht-praevention.ch
sucht-praevention.ch

Prävention und Frühintervention,
Winterthur
052 267 63 80
praevention@win.ch
stadt.winterthur.ch/praevention

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
044 412 83 30
suchtpraevention@zuerich.ch
stadt-zuerich.ch

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

ASN, Am Steuer Nie
Unfallprävention im Strassenverkehr
044 360 26 00
info@amsteuernie.ch
amsteuernie.ch

FISP, Fachstelle für
interkulturelle Suchtprävention
und Gesundheitsförderung
043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
fisp-zh.ch

Fachstelle Suchtprävention
Mittelschulen und Berufsbildung
043 259 78 49
praevention@mba.zh.ch
suchtpraevention-zh.ch/MBA

Pädagogische Hochschule Zürich
Fachstelle Suchtprävention
Volksschule
043 305 68 00
suchtpraevention@phzh.ch
suchtpraevention.phzh.ch

Zentrum für Spielsucht
und andere Verhaltenssuchten,
RADIX
044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
spielsucht-radix.ch

ZFPS, Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs
044 271 87 23
info@zfps.ch
zfps.ch

Koordination des Verbundes:
Prävention und Gesundheitsförderung
Kanton Zürich
044 634 49 99
praevention@ebpi.uzh.ch
gesundheitsfoerderung-zh.ch



suchtpraevention-zh.ch