



Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Zentrum Breitenstein

Kontakt: Suchtberatung, Landstrasse 36, 8450 Andelfingen
Telefon 043 258 46 11, zentrum-breitenstein@ajb.zh.ch

Jugendberatung

Sucht kann jeden treffen, auch Dich

Als junger Mensch will man neue Dinge erleben und vielleicht auch mal über die Stränge schlagen. Man hat Lust, auch mal was Neues zu wagen, Grenzen zu testen und an Fehlern zu wachsen. Der Konsum von Alkohol, Tabak und Cannabis gehört vielfach dazu und manchmal auch das Ausprobieren von anderen Drogen. Dabei sollte man jedoch vorsichtig sein und es ernst nehmen, denn es ist wissenschaftlich belegt, dass Jugendliche in erhöhter Weise gefährdet sind, eine Abhängigkeit zu entwickeln. Dies insbesondere dann, wenn sie ihre Lebenssituation als belastend erleben und sie wenig oder keine wünschenswerten Ziele für die Zukunft haben.

Zusammen suchen wir das Passende

Hattest Du wegen Rauchen, Kiffen, Trinken, Gamen oder wegen illegalen Drogen schon mal Stress mit den Eltern, in der Schule, mit Freunden oder der Polizei? Kennst Du die Gedanken und Fragen: „trinke ich zu viel?“, „schadet mir das Kiffen?“, „bin ich abhängig vom Rauchen?“? Erscheint Dir das Leben manchmal ohne „eine Zigi“, „einen Joint“, „Computer“ oder „Dein Abendbier“ sinnlos und leer? Läuft in letzter Zeit zu Hause, in der Schule und/oder Lehre sowieso alles schief? Oder machst Du Dir um eine Freundin, einen Freund, Deinen Vater oder Deine Mutter Sorgen?

Dann kannst Du uns ungeniert anrufen, mailen oder vorbeikommen und wir schauen zusammen, was passt. Unser Angebot ist unentgeltlich und wir sind an die Schweigepflicht gebunden, auch gegenüber den Eltern.

Unser Angebot für Dich

- wir beantworten Dir Fragen zum Thema Sucht und Suchtmittel
- wir können zusammen schauen, wo Du in Deinem Leben stehst und wohin Du willst. Wir begleiten Dich dabei, Deine gewünschten Ziele zu erreichen
- mit zeitlich begrenzten und strukturierten Programmen (ca. 5 Gespräche) können wir Dich auch darin unterstützen, Deinen Konsum zu reduzieren oder aufzuhören (Tabak: rauchstopp, Cannabis: realize-it)



Wir beraten und unterstützen Dich

...bei Fragen und Problemen im Zusammenhang mit Alkohol, Nikotin, Cannabis, anderen Drogen und anderen Süchten (Computer, Gamen)...bei Fragen zum Thema Sucht, weil Du Dir Sorgen um eine Dir nahestehende Person machst (Eltern, Verwandte, Freunde).