

Blaues Kreuz Kantonalverband Zürich

Mattengasse 52
Postfach
8031 Zürich

044 272 04 37
info@bkzh.ch
www.bkzh.ch

Prävention

Mattengasse 52
8005 Zürich
044 272 04 22
praevention@bkzh.ch

Beratung

Personen mit einem problematischen Alkoholkonsum, Familienangehörige und Mitbetroffene können auch die Beratungsstellen in Zürich und Winterthur für Gespräche aufsuchen. Die Behandlungen werden individuell gestaltet. Kurzberatungen per Telefon oder E-Mail sind ebenfalls möglich.

Rosenstrasse 5
8400 Winterthur
052 213 02 03
beratung@bkzh.ch

Zwingliplatz 1
8001 Zürich

044 262 27 27
beratung@bkzh.ch

Selbsthilfe

Die Gesprächsgruppen werden von Moderatoren und Moderatorinnen begleitet, die als ehemals Betroffene oder Angehörige aus ihrer persönlichen Erfahrung berichten.

Mattengasse 52
8005 Zürich

Rosenstrasse 5
8400 Winterthur

044 271 15 88
selbsthilfe@bkzh.ch

Fachstelle und Leitung Testkäufe

044 271 15 86
testkauf@bkzh.ch
www.bkzh.ch

in Zürich

Mattengasse 52
8005 Zürich



Mit dem Tram 4, 13 oder 17 vom Hauptbahnhof Zürich oder der Haltestelle Sihlquai Richtung Escher-Wyss-Platz bis Haltestelle Limmatplatz.

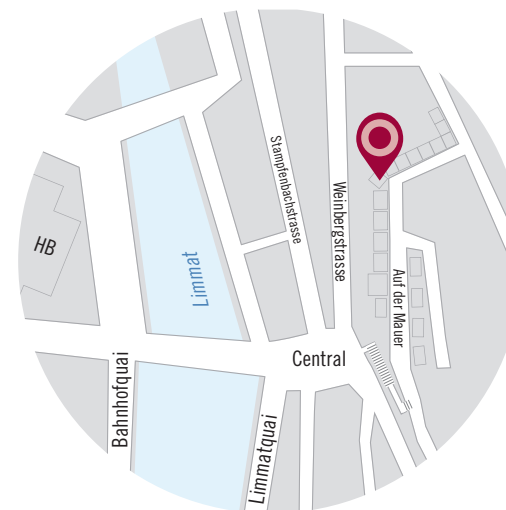
Das Blaue Kreuz ist eine gemeinnützige Fachorganisation für Alkohol- und Suchtfragen in der Schweiz. Seit mehr als einem Jahrhundert setzt es sich für Menschen ein, die von Sucht betroffen sind: Konsumierende und deren Umfeld.

Leitung roundabout Zürich/ Glarus

044 272 04 11
office.zh@roundabout-network.org
www.roundabout-network.org

in Zürich

Auf der Mauer 13
8001 Zürich



Ab Central mit dem Tram 6 Richtung Zoo oder dem Tram 10 Richtung Flughafen bis Haltestelle Haldenegg. Danach bergauf in die erste Strasse rechts einbiegen. Oder ab Central zu Fuss die grosse Treppe hinauf und links abbiegen.

Das Blaue Kreuz handelt als Teil einer solidarischen Gesellschaft: Wir fördern die Gesundheit und befähigen zu Lebensfreude. Wir setzen uns dafür ein, Alkohol- und andere Suchtprobleme zu verhindern und Leid zu lindern. Wir fördern die Konsum- und Lebenskompetenz – damit Menschen sich und andere nicht gefährden.



Für Lebensqualität. Gegen Abhängigkeit.



Fachstelle für Suchtprävention

Die überregionalen Angebote zum Thema Alkohol für privat und beruflich interessierte Personen. Für Schule, Freizeit und Beruf.

Alkohol und Gesundheit

Der Alkohol ist seit jeher Bestandteil unserer Kultur und sein Missbrauch zieht sich durch alle Gesellschaftsschichten. Jede Altersgruppe ist davon betroffen, und die Auswirkungen sind in allen Lebensbereichen zu spüren. Gesunde und zufriedene Menschen sind besser gegen Abhängigkeit geschützt.

Einige haben einen verantwortungsbewussten Konsum, für andere ist der konsequente Verzicht auf Alkohol sinnvoll. Besteht ein risikobehafteter Umgang mit Alkohol, wird das meistens zu spät bemerkt.

Wie erkennt man, wann es genug ist? Wie lernt man, auf sich zu achten? Welchen Einfluss hat Alkohol in den verschiedenen Lebensbereichen, wie wirkt er sich in unserem Körper aus?

Leben heisst, mit risikoreichen Situationen umzugehen. Jugendliche müssen Risikokompetenzen sogar erst entwickeln oder zu Beginn ganz auf Alkohol verzichten.

Hier fängt Prävention an

Prävention ist Wissen zum Thema Alkohol vermitteln, alkoholfreie Alternativen aufzeigen und Stellung beziehen für einen sinnvollen Umgang mit Alkohol und gegen Jugendalkoholismus.

Beachten Sie: Alkohol ist ein Zellgift. Jeder Alkoholkonsum wirkt letztlich als Vergiftung des Körpers. Schädigungen entstehen an den Organen im Körper und in der Sinneswahrnehmung, und dies je häufiger und je früher er konsumiert wird.

Verhältnis- und Verhaltensprävention

Ziel ist es, auf beiden Ebenen aktiv zu sein, um gemeinsam mit Betroffenen und Angehörigen neue Lösungen zu entwickeln.

Wir fördern durch Projekte die kontinuierliche und langfristige Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol.

Ziele in der Arbeit mit Jugendlichen:

Kritisches Nachdenken über den eigenen Konsum fördern

Probierkonsum hinauszögern

Einstiegsalter hinaufsetzen

Alkoholkonsum reduzieren und das Konsumverhalten verändern

Rauschtrinken minimieren

Akzeptanz für Jugendschutz erhöhen

Ziele in der Arbeit mit Erwachsenen:

Kritisches Nachdenken über den eigenen Konsum fördern

Alkohol risikoarm und verantwortungsvoll konsumieren

Fördern der Vorbildverantwortung gegenüber Jugendlichen

Alkohol- und Tabaktestkäufe

Wir überprüfen mit den Testkäufen die Einhaltung der gesetzlichen Jugendschutzbestimmungen. Damit erschweren wir es den Minderjährigen auch, an Bier, Wein und Spirituosen zu gelangen, und das Verkaufspersonal und die Vorgesetzten werden für das Thema sensibilisiert. Unser Ziel ist es, in der Gesellschaft eine Haltungsänderung zu erreichen, damit kein Alkohol an Jugendliche mehr verkauft wird.

roundabout Zürich/Glarus

Der kantonale Verband des nationalen Streetdance-Netzwerks für Mädchen zwischen 8 und 11 und für junge Frauen zwischen 12 und 20 Jahren. Das niederschwellige Gesundheitsförderungs-Angebot will die Teilnehmerinnen dazu ermutigen, ein positives Eigenbild zu entwickeln und zu bewahren. Gemeinsame wöchentliche Tanz-Trainings und Auftritte fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl und stärken das Selbstbewusstsein.

time:out

Ein Projekt für Einzelpersonen und Gruppen. Während eines selbst festgelegten Zeitraums verzichten sie auf eine Alltagsgewohnheit, die womöglich belastend sein kann. Übermässiger Kaffeekonsum, Zigaretten, der ständige Blick auf das Smartphone, häufig Süßes konsumieren oder ein tägliches Feierabendbier: Ist das noch befriedigend? Der Verzicht als Selbsterfahrung.

Entwicklung von Präventionsangeboten

Gemeinsam mit Ihnen wollen wir Ideen verwirklichen, die konkret gegen die Alkoholkrankheit wirken, oder die Haltung gegenüber den Alkoholproblemen positiv verändern. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr und von 13:00 bis 17:30 Uhr sowie nach Absprache.

Kosten

Wir verwirklichen die Präventionsangebote in Zusammenarbeit mit Partnern und Auftraggebern. Lassen Sie sich von uns einen Kostenvoranschlag schicken, wenn Sie Alkohol- und Tabaktestkäufe durchführen lassen wollen.

Das Projekt roundabout wird durch eine Trägerschaft finanziert, der Sie sich gerne anschliessen können.



reformierte
kirche kanton zürich

„Ich hab hier neue Freundinnen gefunden
und freue mich schon aufs nächste Training.“



Ihre Spende ist uns willkommen.
PC-Konto 80-6900-0
IBAN CH08 0900 0000 8000 6900 0