

# Informationen für Mütter und Väter

**Eltern-Hotline: 043 399 10 99**

Cannabis – Tabak – Alkohol – digitale Medien

**Wenn Sie sich Sorgen um die Gesundheit Ihres Sohnes / Ihrer Tochter** machen oder nicht wissen, wie sie den risikoreichen Konsum oder das risikoreiche Verhalten besprechen wollen.

Die Fachmitarbeitenden der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland geben Ihnen persönlich Auskunft: Kontaktieren Sie uns für ein **kostenloses, anonymes Gespräch**, am Dienstag von 14 – 17 Uhr und am Donnerstag von 9 – 12 Uhr.

## Hilfreiche Links für Mütter und Väter:

[www.feel-ok.ch/eltern](http://www.feel-ok.ch/eltern) Themen zu Erziehung und Beziehung, schwierigen Situationen und Sucht – Diese Seite eignet sich sehr um mit den Jugendlichen in eine gemeinsame Diskussion zu kommen, sie hat einen separaten Einstieg für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen und viele Tests, Infos und weitere Materialien.

[www.jugendundmedien.ch/de/flyer-goldene-regeln-in-16-sprachen.html](http://www.jugendundmedien.ch/de/flyer-goldene-regeln-in-16-sprachen.html) - Der Umgang mit den Digitalen Geräten ist in jeder Familie Thema – hier finden Eltern umfassende Informationen und Hilfestellung bei der Bewältigung dieser erzieherischen Herausforderung in 16 Sprachen.

[www.sucht-praevention.ch/familie](http://www.sucht-praevention.ch/familie) - das ganze Angebot der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland auf einen Blick

[www.suchtpraevention-zh.ch/suchtpraevention-fuer/familie/](http://www.suchtpraevention-zh.ch/suchtpraevention-fuer/familie/) - Das ganze Angebot der regionalen Stellen im Kanton Zürich – In der Rubrik «Publikationen» können Informationen und Flyer in 12 Sprachen bestellt werden!

[www.femmestische.ch/](http://www.femmestische.ch/) - Angebot für Frauen mit Migrationshintergrund: Frauen sprechen über Erziehung, Gesundheit und Prävention – in 12 Sprachen und viele Angebote im Zürcher Oberland

[www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern) - sehr umfassende Informationen für Väter und Mütter – Leitfäden, Elternbriefe, Newsletter zur Bestellung

<https://elternberatung.projuventute.ch/> - Informationen auf der Homepage und persönliche Beratung für Väter und Mütter

[www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch) – viele Angebote für Väter und Mütter, die sich in Sachen Erziehungskompetenz weiterbilden wollen.

## Drei Buchtipps:

- **Jetzt pack doch mal das Handy weg:** Thomas Feibel, deutscher Medienexperte behandelt das Streitthema Nummer 1 in jeder Familie mit Humor und praktisch umsetzbaren Ideen für Eltern und Kinder.

- **What's App, Mama?** Robert Campe ist 16-jährig und Gymnasiast – Er erklärt uns Erwachsenen auf anschauliche und erfrischende Weise, wieso Teenager den ganzen Tag online sind und warum das okay ist.

- **Rauchen, saufen, kiffen – Dank Erziehung stark gegen Abhängigkeit:** Christian Urech hat für Projuventute in diesem Sachbuch die wichtigsten Themen für Eltern zusammengefasst.

Alle Buchtipps sind auch in der Regionalbibliothek in Uster erhältlich.

Oliver Rey, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Juni 2019