

# Sucht und Prävention online

## Übersicht von informativen und hilfreichen Adressen im Internet

### SETTINGS UND ZIELGRUPPEN

#### Gemeinden

##### [www.radix.ch/Gesunde-Gemeinden](http://www.radix.ch/Gesunde-Gemeinden)

RADIX: Gemeindeorientierte Gesundheitsförderung und Prävention

##### [www.ideesport.ch](http://www.ideesport.ch)

Stiftung IdéeSport: Sport als Mittel der Suchtprävention

#### Schulen

##### [www.srf.ch/sendungen/myschool](http://www.srf.ch/sendungen/myschool)

Schweizer Fernsehen, myschool-Sendungen diverse

##### [www.radix.ch/Gesunde-Schulen](http://www.radix.ch/Gesunde-Schulen)

RADIX gesunde Schulen: Angebote; Netzwerke

#### Eltern, Familie, Migration

##### [www.stadt-zuerich.ch/elternweb](http://www.stadt-zuerich.ch/elternweb)

Informationen und Tipps zur Suchtprävention

##### [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)

Nationale Organisation

##### [www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch)

Newsletter Kanton Zürich, Elternbildungskurse, Schule uvm.

##### [www.femmetische.ch](http://www.femmetische.ch)

Das nationale Präventionsprogramm für Migrantinnen: Gesprächsrunden zu Hause und in halböffentlichen Institutionen

##### [www.projuventute.ch/Elternberatung.2585.0.html](http://www.projuventute.ch/Elternberatung.2585.0.html)

Pro Juventute Elternberatung/auch für Bezugspersonen

##### [www.ajb.zh.ch](http://www.ajb.zh.ch)

Ambulante Kinder- und Jugendhilfe, Berufswahl uvm.

##### [www.elternnundsucht.ch](http://www.elternnundsucht.ch)

Begleitung und Unterstützung für Eltern mit Substanzproblemen

##### [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

Diverse Broschüren in 18 Sprachen: Gesundheitswegweiser Schweiz, kantonale Beratungsstellen uvm.

##### [www.parentu.ch](http://www.parentu.ch)

App mit Infos über gesundes Aufwachsen von Kindern

##### [www.paarberatung-mediation.ch](http://www.paarberatung-mediation.ch)

Unterstützende Angebote im Bezirk Bülach & Dielsdorf

#### Jugend, Jugendliche

##### [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

##### [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

Gesundheitsplattform für Jugendliche (und Multiplikatoren, Eltern) E-Beratung und Jugendinformationen: z.B. Selbstverletzendes Verhalten, Lehre, Sexualität, Beziehungen, Suizid, Wohlfühlen, Onlinesucht uvm.

##### [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

Nationales Präventionsprogramm von Swiss Olympic für erfolgreichen, fairen und sauberen Sport

##### [www.lehrlinge.ch/kabel](http://www.lehrlinge.ch/kabel)

Plattform und Beratung für Lernende und Betriebe

##### [www.voila.ch](http://www.voila.ch)

Kinder- und Jugendverband – Programm der SAJV

##### [www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch)

Informationen über Alkoholabhängigkeit, Adressen, Forum

##### [www.kopfhoch.ch](http://www.kopfhoch.ch)

Online Beratung für Kinder und Jugendliche

##### [www.jugendberatung.me](http://www.jugendberatung.me)

Übersicht Jugendberatungsangebote Kanton Zürich

##### [www.147.ch](http://www.147.ch)

Pro Juventute Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche

##### [www.bodytuning-check.ch](http://www.bodytuning-check.ch)

Mythen, Fakten, Broschüren, Literatur, Links, Beratung

##### [www.aes.ch](http://www.aes.ch)

Arbeitsgemeinschaft für Ess-Störungen: Angebot, Wie angehen? Links/Adressen für Beratung und Gruppenangebote

##### [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

Onlineberatung & Information zu Drogen & Suchtfragen

##### [www.fabb.ch](http://www.fabb.ch)

Tukan-Therapieangebot für Kinder/ Jugendliche aus suchtbelasteten Familien auf Anfrage

##### [www.okaj.ch](http://www.okaj.ch)

Kantonale Kinder- und Jugendförderung: Konzepte, Projekte, Netzwerk + Alk-Tschegger: Das Leiterli-Spiel mit Wissensfragen und Spielregeln uvm.

##### [www.ankommen-zh.ch](http://www.ankommen-zh.ch)

Zürcher Plattform für Kinder und Jugendliche mit Fluchthintergrund: Angebote und Informationen

##### [www.undduso.ch](http://www.undduso.ch)

Tipps, Infos & Hilfsangebote über Psychische Gesundheit

##### [www.haeschziit.ch](http://www.haeschziit.ch)

Austausch-Plattform mit Forum für Fragen & Tipps

#### 55+, ältere Menschen

##### [www.suchtimalter.ch](http://www.suchtimalter.ch)

Angebote und Informationen zu Sucht im Alter

##### [www.alterundsucht.ch](http://www.alterundsucht.ch)

Alkohol & Medikamente im Alter

##### [www.migesplus.ch/publikationen](http://www.migesplus.ch/publikationen)

Lehrmittel Migration – Alter – Gesundheit

## SUCHT, PRÄVENTION UND BERATUNG ALLGEMEIN

### Sucht und Prävention

#### [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Stiftung Sucht Schweiz: Projekte, Infos, Forschung

#### [www.infodrog.ch](http://www.infodrog.ch)

Koordinations- und Fachstelle Sucht

#### [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch)

Schweizer Informationsportal zu Sucht, Drogen, Prävention

#### [www.radix.ch](http://www.radix.ch)

CH Gesundheitsstiftung – Unterstützung Projektumsetzung

#### [www.zfps.ch](http://www.zfps.ch)

Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs

#### [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

Abteilung Gesundheitsförderung Kanton Zürich

#### [www.praevention-fabb.ch](http://www.praevention-fabb.ch)

Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

#### [www.ebpi.uzh.ch](http://www.ebpi.uzh.ch)

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (Uni ZH)

#### [www.fisp-zh.ch](http://www.fisp-zh.ch)

Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung

### Information und Beratung zu Substanzen

#### [www.suchtschweiz.ch/rat-und-hilfe](http://www.suchtschweiz.ch/rat-und-hilfe)

Übersicht Selbsttests und Hilfsangeboten

#### [www.saferparty.ch](http://www.saferparty.ch)

Infos über Substanzen/Partydrogen

#### [www.toxi.ch](http://www.toxi.ch)

Schweizerisches toxikologisches Informationszentrum

#### [www.fabb.ch](http://www.fabb.ch)

Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach

#### [www.sdbd.ch](http://www.sdbd.ch)

Beratungsstelle für Suchtprobleme Bezirk Dielsdorf

#### [www.arud.ch](http://www.arud.ch)

Zentrum für Suchtmedizin: Beratung, Information, Weiterbildung

#### [www.zfa.ch](http://www.zfa.ch)

Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme

#### [www.know-drugs.ch](http://www.know-drugs.ch)

Laufend Informationen über psychoaktive Substanzen, Wirkung, Risiken, Safer Use

#### [www.ada-zh.ch](http://www.ada-zh.ch)

Angehörigenberatung Umfeld Sucht

### Online-Tests und Hilfen

#### [www.suchtttest.ch](http://www.suchtttest.ch)

Online-Selbst-Tests: Alkohol (Selbsttest Sorgen um Freunde), Cannabis, Medikamente, Tabak, Online-Konsum, Glücksspielsucht

#### [www.checken.ch](http://www.checken.ch)

Konsum-Check Rauchen, Trinken, Kiffen (für Jugendliche)

#### [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

Online-Beratung und Chats zu Suchtfragen

#### [www.drink-less-schweiz.ch](http://www.drink-less-schweiz.ch)

Fachstellen Sucht Kt. ZH: Trinktagebuch als App und Website

#### [www.canreduce.ch](http://www.canreduce.ch)

6-Wochen-Online-Kurs: Reduktion Cannabiskonsum

#### [www.snowcontrol.ch](http://www.snowcontrol.ch)

6-Wochen-Online-Kurs: Tool zur Selbsthilfe für Kokainkonsumenten

## SUBSTANZEN, VERHALTEN, KONSUMKOMPETENZEN

### Alkohol

#### [www.alkoholamarbeitsplatz.ch](http://www.alkoholamarbeitsplatz.ch)

Infos zu Sucht-Themen in Betrieben

#### [www.alkoholimkoerper.ch](http://www.alkoholimkoerper.ch)

Interaktive Infos zur Wirkung von Alkohol

#### [www.bkzh.ch](http://www.bkzh.ch)

Blaues Kreuz Kanton Zürich: Alkohol- und Suchtfragen

#### [www.fachstelle-asn.ch](http://www.fachstelle-asn.ch)

Fachstelle «Am Steuer Nie!»: Prävention zur Verhinderung von Verkehrsunfällen, Selbsttest, Fahrsimulatoren uvm.

#### [www.fabb.ch](http://www.fabb.ch)

Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen Bezirk Bülach für Betroffene, Angehörige und Kinder aus suchtbelasteten Familien

### Tabak/Rauchen

#### [www.proaere.ch](http://www.proaere.ch)

Pro aere – für rauchfreie Luft und gegen Tabaksucht

#### [www.zfps.ch](http://www.zfps.ch)

Kt. Fachstelle für Tabakprävention

#### [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz: Tests, Rauchstopp, Einzelberatung und Gruppenkurse

#### [www.r4l.swiss](http://www.r4l.swiss)

ready4life – Interaktives Projekt für Lernende

#### [www.smokefree.ch](http://www.smokefree.ch)

Angebote zum Rauchstopp, CH Rauchfrei

#### [www.stop-tabak.ch](http://www.stop-tabak.ch)

Tipps & Wissen zum Rauchstopp

### Digitale Medien

#### [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)

Medienbildung und Prävention für Kinder, Jugendliche

#### [www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)

Sicherheitstipps für Kinder und Jugendliche (Cybermobbing)

#### [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen

#### [www.netla.ch](http://www.netla.ch)

CH Kampagne für Kinder und Jugendliche vom Rat für Persönlichkeitsschutz

#### [www.swisscom.ch](http://www.swisscom.ch)

Medienkompetenz, Kurse für verschiedene Zielgruppen

### Spielen/Gamen

#### [www.sos-spielsucht.ch](http://www.sos-spielsucht.ch)

Spielen ohne Sucht: Entwicklung, Folgen und Hilfe

#### [www.spielsucht-radix.ch](http://www.spielsucht-radix.ch)

Glücksspielsucht, Onlinesucht, Kaufsucht, Sammelsucht, Arbeitssucht

#### [www.safer-gambling.ch](http://www.safer-gambling.ch)

Tool zum Verständnis des eigenen Spielverhaltens

#### [www.pegi.info](http://www.pegi.info)

Informationen zum Kauf von Videospielen